

# TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, AGOSTO 2020

No. 18

## ENTRENAMIENTO FIT BALL

Tips para hacer  
**COMPRAS  
SALUDABLES**  
en el supermercado

Minerales que  
**aumentan el  
sistema  
inmune**

# HÍGADO GRASO

Diagnóstico, prevención y  
tratamiento

# TUSALUD *y bienestar*

Anúnciate con nosotros

Correo electrónico:  
[ventas@tusaludybienestar.com](mailto:ventas@tusaludybienestar.com)



@snacks.nau @snacksNau

PRUEBA EL  
*Snack perfecto*  
DELICIOSO Y SALUDABLE



ENCUÉNTRALO EN:

Walmart

LATORRE

Paiz

super24



# índice



**5** Editorial



**6** Hígado graso, Diagnóstico, prevención y tratamiento



**8** Minerales que Aumentan el Sistema Inmune



**10** El Metabolismo y el peso ideal



**12** Tips para hacer compras saludables en el supermercado



**14** Piernas Hermosas: cómo evitar vrices



**16** Entrenamiento fitball



**20** Cuando debo asistir a terapia



**22** Lactancia materna Más allá de alimentar a tu bebé



**24** 6 Terapias Naturales para el Dolor de Espalda



**26** Directorio

**COLABORADORES:**  
**Licda. Gabriela Salazar**  
*Nutricionista*  
**Dr. Iván García Martínez**  
*Gastroenterólogo*  
**Licda. Viviana Herrera Boy**  
*Psicóloga Clínica*  
**Dra. Rocío Serrano**  
*Ginecóloga y Obstetra*

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

TU SALUD y bienestar

**E**n la actualidad, vivimos el día a día sumergidos en las dificultades o problemas, por lo que descuidamos lo más importante que es nuestro cuerpo. El exceso, como bien sabemos, es malo, y con el pasar del tiempo empezamos a tener síntomas que quitan la estabilidad física y emocional.

Recordemos que cada día es un excelente momento para comenzar o retomar nuestros hábitos saludables para gozar de energía y buena salud.

Estamos retomando nuestras actividades cada vez con mayor normalidad, es momento de seguir con las medidas de higiene establecidas para continuar cuidando de nosotros y de los nuestros.

No bajas la guardia!!!

*Tu Salud y Bienestar*



# Hígado graso

## DIAGNÓSTICO, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO



Dr. Iván García  
Gastroenterología, Hepatología y  
Endoscopia

**E**l hígado graso o Esteatosis hepática no alcohólica (EHNA) es la enfermedad hepática más frecuente en el mundo. La cual se define por acumulo de triglicéridos en las células del hígado en donde se han descartado factores asociados a depósitos de grasa en el hígado como medicamentos, consumo de alcohol, enfermedades congénitas, etc. La esteatosis hepática es una enfermedad que no produce ningún síntoma sin embargo puede progresar a inflamación del hígado, fibrosis y cirrosis con sus complicaciones. Se sabe que los pacientes con EHNA que tienen inflamación del hígado tienen hasta el 20% de desarrollar ci-

rrrosis en algún momento de la vida. En múltiples estudios se ha demostrado que la presencia de esteatosis hepática es un factor de riesgo para desarrollar cáncer de hígado. Tal es la prevalencia y la gravedad de la enfermedad que se estima que en USA la presencia de esteatosis hepática es la principal causa de enfermedad hepática crónica.

La prevalencia de la EHNA en el mundo se encuentra entre el 10 - 24% de la población mundial. Se ha observado un aumento en pacientes obesos (IMC  $\geq$  30) hasta en un 74%. Un estudio realizado en el hospital Roosevelt en 2014 se encontró que el 70% de los pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2 tenía esteatosis hepática por ultrasonido, en pacientes con presencia de dislipidemia se ha encontrado la presencia de esteatosis hepática hasta en un 90%. En los

últimos años se ha visto que la presencia de hígado graso en niños ha aumentado hasta llegar a un 16%.

Los factores de riesgo para el desarrollo de esteatosis hepática no alcohólica se encuentran en la tabla 1. Existen múltiples estudios en donde se ha demostrado que los pacientes con hígado graso tienen aumentada la probabilidad de tener complicaciones cardiovasculares.

Debido al alto impacto económico y de salud que representa la enfermedad es importante evaluar y comprender que la prevención debe ser la piedra angular del personal médico así como de los pacientes que tiene factores de riesgo. La esteatosis hepática se describe en relación con la epidemia de la obesidad la cual es de presentación universal por lo que es importante reconocer que el proceso tiene una base metabólica y que la gravedad con la que se puedan presentar las complicaciones de la misma puede ser variable por lo que es importante reconocer que la enfermedad es de comportamiento benigno si se toman las medidas adecuadas para prevenir su progresión, de lo contrario las personas que la padecen pueden tener una evolución desfavorable. La edad y la presencia de inflamación al inicio de la evaluación del paciente con hígado graso fueron factores determinantes para predecir la progresión de la enfermedad hacia cirrosis o cáncer de hígado, por lo que es importante identificar de forma rápida y temprana a las personas que la padecen. Como se mencionó previamente es importante reconocer que los pacientes que tienen hígado graso tienen mayor riesgo de padecer enfermedades

cardiovasculares y renales.

El mecanismo por el que la enfermedad inflama el hígado se ha dividido en “dos impactos”, en donde el primero se basa en que por la presencia de resistencia a la insulina y por la acción de varios factores moleculares se inicia el depósito de Ácidos Grasos Libres en las células del hígado (hepatocitos); y en el “segundo impacto” se inicia un proceso oxidativo en donde por activación de citocinas inflamatorias como (IL6, Factor de necrosis tumoral) en donde se inicia la presencia de inflamación del hígado progresando a fibrosis y cirrosis.

Para el diagnóstico de la enfermedad y debido a que la mayoría de los pacientes con esteatosis hepática son asintomáticos el diagnóstico es cuando se realizan estudios de sangre para evaluar la función hepática (AST, ALT, GGT) o ultrasonido de hígado. Por lo que se recomienda realizar exámenes para evaluar el hígado en los pacientes que tienen los factores de riesgo descritos en la tabla 1. Cuando se encuentra la presencia de esteatosis hepática existen diferentes formas de confirmar el diagnóstico que se describen en la tabla 2. Es importante considerar que hasta un 30% de los pacientes sin sobrepeso se ha detectado la presencia de esteatosis hepática por lo que es necesario evaluar los factores de riesgo propios de cada individuo.

El objetivo del tratamiento para los pacientes que tienen EHNA es la regresión hacia un hígado normal, sin embargo, por la presencia de múltiples factores asociados al mismo no existe un tratamiento estandarizado por lo que es importante reconocer que la evaluación y el manejo de la enfermedad debe de realizarse de forma individualizada. Debido a que la principal causa de la enfermedad es la presencia del sobrepeso y la Diabetes Mellitus tipo 2 es importante iniciar con las modificaciones en el estilo de vida siendo esta la principal base terapéutica de la enfermedad en donde se ha demostrado que con el cambio

en el estilo de vida se mejoran los niveles de las pruebas de función hepática, así como disminución de la presencia de grasa e inflamación de los hepatocitos. Existen múltiples estudios en donde se han comparado diferentes tipos de dieta en donde todas las intervenciones dietéticas han demostrado ser efectivas, en términos generales, se recomienda la reducción de la ingesta calórica entre 500 - 1000 kcal/día con el objetivo de una pérdida de peso que oscile entre 6 - 10% en 6 a 12 meses. La realización de ejercicio de intensidad moderada como caminar entre 30-45 min/día ha demostrado ser efectiva para la disminución de los depósitos de grasa e inflamación del hígado. Por tal motivo es importante que la piedra angular del tratamien-

to de la enfermedad se base en estos dos principios “**alimentación hipocalórica y ejercicio diario**”.

Existen múltiples fármacos en los que se ha demostrado que pueden reducir la presencia de esteatosis hepática entre los que se encuentran: Tiazolidinedionas, metformina, inhibidores GLP-1, tratamiento para dislipidemias, así como el uso de antioxidantes como vitamina E. El uso de cualquiera de estos fármacos debe ser recomendado por su médico de confianza. Es importante reconocer que el tratamiento adecuado y el control de las enfermedades cardiovasculares son factores determinantes para la disminución de la grasa en el hígado. Además, se ha demostrado que en los procedimientos endoscópicos o quirúrgicos, para la pérdida de peso, han demostrado ser efectivos para la disminución de la esteatosis hepática.

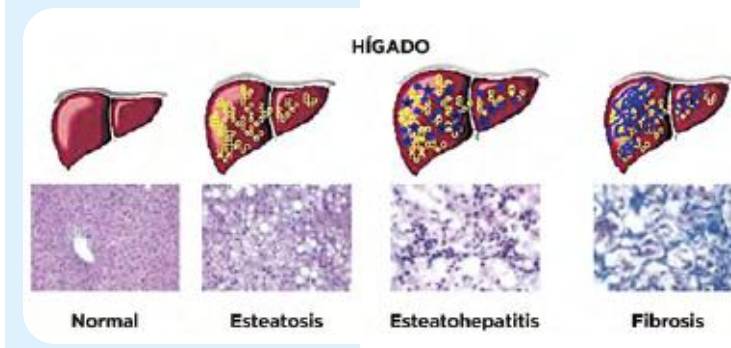
En conclusión, la esteatosis hepática no alcohólica es una enfermedad de prevalencia en aumento la cual es parte del síndrome metabólico y se asocia con enfermedades como Diabetes Mellitus tipo 2 y obesidad. Debido al alto riesgo de progresión de la enfermedad desde esteatosis hepática a fibrosis y cirrosis es importante la identificación temprana y así modificar los factores de riesgo y valorar el inicio de medicamentos según sea la indicación de cada persona. Siendo importante recalcar que tener una dieta balanceada y el ejercicio diario es la piedra angular para la prevención y el tratamiento de la enfermedad.

### Tabla 1 Factores asociados a Hígado Graso

- Obesidad Central
- Diabetes Mellitus tipo 2
- Dislipidemia
- Resistencia a insulina
- Hipertensión Arterial

### Tabla 2 Diagnóstico de confirmación de esteatosis hepática

- Biopsia de hígado
- FibroScan hepático
- Resonancia magnética
- Estudios especiales de sangre



# 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!



# EL METABOLISMO Y EL peso ideal

Licda. Gabriela Salazar  
Nutricionista

**E**n primer lugar, ¿qué es el metabolismo? El metabolismo es el conjunto de reacciones químicas llevadas a cabo en el cuerpo con el fin de convertir los alimentos en energía. El metabolismo es controlado por una serie de hormonas del sistema endocrino, y estas determinan la velocidad y la dirección del mismo. Un ejemplo es la hormona tiroxina, la cual es liberada por la glándula tiroidea y su papel es determinar con qué rapidez se producen las reacciones químicas del metabolismo en el cuerpo.

Se busca de muchas maneras acelerar el metabolismo, y es un tema muy común en personas que quieren bajar de peso. En la mayoría de las personas, el metabolismo se ralentiza después de los 40 años; y a pesar de que no podemos cambiar los factores como la edad, el género o la genética, hay otras maneras de mejorar el metabolismo.

## Trabaja en tu masa muscular

El cuerpo está en constante trabajo para quemar calorías constantemente, incluso cuando estamos en reposo, esto es la llamada tasa de metabolismo basal. Y esta tasa metabólica es aún mayor en personas con mayor masa muscular, es decir, cada libra de músculo utiliza un aproximado de 6 calorías al día para su mantenimiento, y una libra de grasa utiliza 2 calorías diarias; a pesar de ser una mínima diferencia, se puede acumular con el tiempo. Trabaja en ganar masa muscular para así aumentar también la tasa metabólica.

## Aumenta el entrenamiento aeróbico

El ejercicio aeróbico es cualquier práctica o movimientos a niveles moderados de intensidad durante un tiempo extenso, causando una frecuencia cardíaca más elevada. Esta clase de ejercicio no provee músculos grandes, pero puede acelerar el metabolismo horas después del entrenamiento. La recomendación es aumentar tu rutina de entrenamiento, ya que el ejercicio de mayor intensidad promoverá un aumento de la tasa metabólica, ya sea una clase más de ejercicio, o trotar un poco durante tu caminata diaria.

## Hidratación

Cuando no tomamos agua y nuestro cuerpo se encuentra levemente deshidratado, el metabolismo puede ralentizarse. El agua es importante para el proceso de quemar calorías. En un estudio, se demostró que los adultos que bebían 8 o más vasos de agua al día, quemaban un número mayor de calorías que los que bebían 4 vasos de agua al día. Por lo que es necesario que tomes agua durante el día e hidratándote también mediante alimentos que contengan agua de forma natural, como lo son las frutas y verduras frescas.

## ¿Bebidas energéticas?

Estas bebidas contienen ingredientes que pueden estimular el metabolismo, como la cafeína y la taurina. Llenan de energía tu cuerpo, aceleran tu metabolismo y ayudan a quemar grasa. Sin embargo, su uso puede causar problemas de hipertensión arterial, ansiedad y problemas para dormir. Es por ello, que esta clase de bebidas no se recomiendan para niños y adolescentes.

## Snacks inteligentes

Aunque suene irónico, comer durante el día ayuda a una reducción de peso. Entre comidas, nuestro metabolismo se ralentiza, por lo que un snack entre el desayuno, el almuerzo y la cena, pueden mantener tu metabolismo acelerado y quemar más calorías a lo largo del día. Esto también evitará varias horas de ayuno y a moderar la cantidad de alimento que ingieras.

## Saborizando mi comida

Los alimentos picantes contienen sustancias químicas que ayudan a acelerar el metabolismo. Agregar pimienta roja o verde a tus comidas puede aumentar tu tasa metabólica por un tiempo breve, así que al continuar condimentando tus comidas con pimienta puede acumular beneficios a tu tasa metabólica. Pero, ¡ojo!, estos son alimentos que se deben cuidar en personas con padeci-



aumentar la resistencia durante el ejercicio.

## Recarga de té verde

El té verde provee los beneficios combinados de la cafeína y catequinas, que son sustancias que han demostrado acelerar el metabolismo durante 2 a 4 horas. Investigaciones declaran que una ingesta de 2 a 4 tazas de té empuja al cuerpo a quemar un 17% de calorías durante el ejercicio moderadamente intenso durante un tiempo corto.

## Evita las dietas extremas

Se le llama dietas extremas a las que implican una ingesta menor de 1,200 calorías en mujeres y menos de 1,800 calorías en hombres. Porque aunque te puedan ayudar a bajar de peso, se produce a expensas de un buen asesoramiento nutricional. Pueden llevarte a perder incluso masa muscular, lo cual ralentizaría tu metabolismo.

Podemos unir el tema del metabolismo con el peso ideal, ya que cuando se desea acelerar el metabolismo, el propósito de trasfondo es lograr el peso ideal. Y el peso ideal, o más bien el peso saludable, depende de cada persona, por lo que no se puede generalizar un peso ideal para todos. Buscar un estilo de vida enfocado en salud más que en pérdida de kilos, es lo que nos llevará a sentirnos mejor con nosotros mismos y a disfrutar el proceso de cambio.

Mi recomendación es que no pases por un proceso de reducción de peso, de cambio de hábitos alimentarios, de estilo de vida solo/a. Busca profesionales en nutrición para que te asesoren en tu proceso y puedas ver resultados más efectivos, ya que son los únicos indicados y preparados para asesorarte en tu alimentación. Hoy en día hay mucha desinformación en redes sociales, pero por otro lado, también hay muchos nutricionistas publicando información basada en evidencia científica y con todas las ganas de apoyar a los demás a mejorar su estilo de vida.

mientos como el síndrome de intestino irritable o colitis ulcerosa.

## Proteína ven a mí

Nuestro cuerpo quema más calorías al digerir proteínas que al comer carbohidratos y grasa. Esto no quiere decir que basemos en proteína nuestra alimentación y excluyamos a los otros nutrientes, sino más bien un balance. Busca proteína en alimentos como carne de res magra, pescado, pavo, tofu, nueces, frijoles, huevos y productos lácteos bajos en grasa.

## Dosis de café

Uno de los beneficios del café, tomado con moderación, es el aumento a corto plazo de la tasa metabólica. Esta bebida nos puede ayudar a disminuir el cansancio y

# TIPS PARA HACER compras saludables EN EL SUPERMERCADO



Redacción Tu Salud y Bienestar

**R**ealizar tus compras en el súper es tomar decisiones que se adapten tanto a tu estilo de vida como a tu presupuesto, muchas veces nos dejamos llevar y compramos cosas que son fáciles de preparar o que son un poco más baratas, recuerda lo barato sale caro y en términos de tus compras en el súper es mejor balancear tu presupuesto y cuidar de tu salud, aunque lleve un poco más de tiempo prepararlas.

Estos tips te ayudarán a realizar compras inteligentes, sin gastar mucho dinero y conservando un estilo de vida saludable.

Planifica que cocinarás en la semana y para cuántas personas. Elabora un menú semanal, puedes optar por cocinar para la semana completa si en caso no dispones de mucho tiempo, esto te ayudará a ordenar cantidades y evitar desperdiciar comida.

Revisa lo que tienes en tu despensa y refrigerador. Antes de realizar tus compras revisa con lo que cuentas para no volver a comprar lo mismo, esto te ayudará a comprar cosas nuevas y variar los menús.

Elabora una lista de compras. Tu lista debe incluir frutas y verduras de diversos colores, lácteos bajos en grasa, productos de origen animal o carnes bajas en grasa (MAGROS), leguminosas y cereales de preferencia integral y no olvides los condimentos y especias necesarios para la preparación de tus alimentos.

Come bien antes de ir al supermercado. Este tip es muy importante, ya que si vamos con hambre vamos a comprar cosas que en ese momento se nos antojan, está comprobado que si vamos al super sin haber comido llenas tu carrito con un 30% de productos que no necesitas; evita de igual manera ir cansado o con prisa ya que influye en tomar cosas fáciles de elaborar o instantáneas lo que hace que tus compras terminen por ser poco saludables.

Se realista. Procura comprar alimentos que si vas a preparar y a consumir.

Tómate el tiempo de leer y revisar las etiquetas cuando compres productos nuevos o industrializados. Revisa el tamaño de la porción, la cantidad de azúcar y grasas; así mismo revisa la lista de ingredientes, recuerda que en un producto se enlistan de mayor a menor en su contenido general, por lo tanto, si el producto que adquieres tiene como primer lugar de la lista de ingredientes azúcar, definitivamente no es la opción más saludable, lo mejor será descartarlo y buscar una nueva.

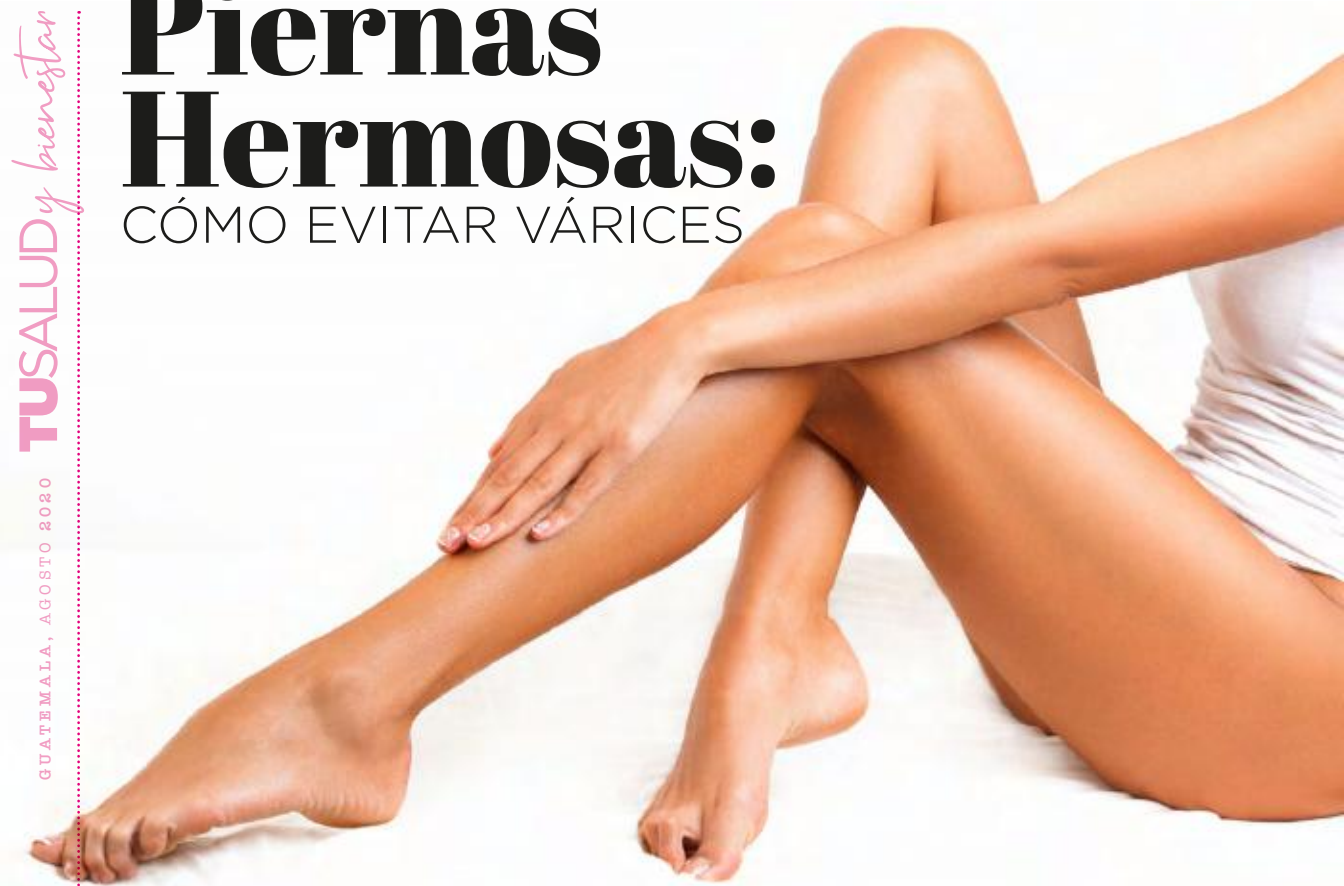
Recuerda que para realizar tus compras y optimizarlas al máximo lo mejor es que vayas en un horario donde no haya mucha gente para que puedas realizar con éxitos tu lista del super y de esta manera llevar un estilo de vida saludable.



Haz una revisión final. Antes de pasar a la caja da una revisión rápida y final y comprueba que llevas todas las compras que vas a utilizar en la semana. Si se te olvida algo lo más probable es que regreses al súper y compres cosas que no necesitas o bien te salgas de tu presupuesto.

# Piernas Hermosas:

## CÓMO EVITAR VÁRICES



Redacción Tu Salud y Bienestar

**E**l sedentarismo, la edad, el sobrepeso, los embarazos y los cambios hormonales son los motivos por los cuales se podría sufrir de várices o arañas vasculares en las piernas, en muchas ocasiones, expertos recalcan que no son peligrosas, sin embargo, nos preocupa que no se ven estéticamente bonitas y aunque se trate de una dolencia muy habitual en las mujeres es posible mejorar su aspecto y cuidar las piernas, aunque las tengamos.

Las várices son dilataciones de las venas del sistema venoso superficial, que además del efecto estético que producen pueden producir síntomas como sensación de pesadez, dolor, edema o hinchazón, calambre y un deterioro gradual de la piel y del tejido hipodé-

mico con aparición de úlceras vasculares en estados avanzados.

### ¿Como podemos prevenir una enfermedad venosa?

Muchos factores que ya mencionamos pueden dar lugar a su aparición, algunas personas incluso no pueden evitarlo. Para prevenir la aparición de várices, es importante llevar un estilo de vida saludable y seguir los siguientes consejos:

**MOVER LAS PIERNAS:** evita pasar largos ratos de pie o sentada, realiza descansos cortos o ejercicios específicos.

**REALIZAR DEPORTE:** es aconsejable hacer ejercicios para la circulación venosa como, por ejemplo: montar en bicicleta, nadar, correr o bailar.

**EVITAR LAS FUENTES DE CALOR:** evita exponerte mucho a depilaciones con cera caliente, jacuzzi y saunas.

**DIETA RICA EN FIBRA:** Además, consume al menos 1.5 litros de agua al día y evita el consumo de grasas saturadas.

**EVITA:** El uso de ropa muy apretada, fajas, calzado de tacón alto.

**DUCHAS DE AGUA FRÍA:** Termina siempre tu baño con agua fría, ayuda a activar la circulación de las piernas.

**ACTIVA LA CIRCULACIÓN:** elevando las piernas de 10 a 15 minutos, contrae los músculos de las pantorrillas (ponte de puntillas de forma repetida cada cierto tiempo), masajea las piernas desde el pie hasta el muslo en dirección ascendente.

Hoy en día existen múltiples tratamientos que ayudarán a disminuirlas, por lo que solo es cuestión que consultes a un especialista para llevar el tratamiento que se adecuó a tu situación específica.

# Ellos:

## EL CUIDADO DE LAS MANOS

Redacción Tu Salud y Bienestar

**E**l cuidado de las manos es fundamental ya que son el foco de atención; está claro que hoy en días las mujeres no son las únicas que cuidan su aspecto personal, además con el uso de alcohol en gel y el lavado continuo, ha dejado como consecuencia que se resequen, agrieten e incluso que llegue hasta darse un problema de dermatitis. Es por esa razón que debes darle la importancia que merecen, teniendo en cuenta los siguientes consejos:

### Evita morderte las uñas:

Además de ser un mal hábito, al morderte las uñas evitas la función principal que es proteger tu dedo, y desde luego los dedos adquieren un mal aspecto.

### Hidrata tus manos constantemente:

Es básico aplicar crema hidratante antes de salir de casa y antes de acostarte, existen cremas para hombres, las cuales son menos grasosas y pesadas. Durante el día después de lavarte las manos es importante repetir el proceso.

### Elimina los callos:

Si eres de los que realizan ejercicios de pesas o si tu trabajo es cargar material, inevitablemente aparecerán en tus manos callosidades, si este es el caso, puedes sumergirlas todos los días en agua tibia/caliente durante diez minutos para suavizarlas, poco a poco irán desapareciendo. Si en caso es mucho la callosidad puedes utilizar una piedra pómez.



### Uñas bien cortadas:

Asegúrate al cortártelas que sigan la forma natural de tu uña y deja el borde la uña lisa. No cortes de más pues es poco atractivo.

### Corta la cutícula:

No se trata de arrancártela, existen herramientas para cortarla, tu cutícula siempre debe estar a la altura de donde empieza la uña.

Si eres fumador y tus dedos están manchados por la nicotina, debes exfoliar al menos dos veces por semana, no olvides hidratar después.

Las manos revelan nuestra personalidad y nuestra salud, por lo que tener unas manos saludables son sinónimo de una persona que cuida tanto su imagen como su salud.





Redacción Tu Salud y Bienestar

**I**ntroducir nuevos elementos en nuestra rutina de fitness siempre es una buena idea ya que nos ayuda hacer nuestro entrenamiento divertido, dinámico y diferente. Uno de los más demandados en los últimos meses es el fitball, un clásico en pilates y deportes de equilibrio que esta ganando terreno en las

rutinas por sus bondades desde el punto de vista físico

El fitball es una pelota redonda utilizada para tonificar y fortalecer los músculos, especialmente el abdomen y la zona lumbar, ayuda a mejorar el equilibrio y además es un elemento muy utilizado en fisioterapia y rehabilitación. Su diámetro varía ente los 35 y los 85 cms.

Con respecto al tamaño de la pelota hay que tomar en cuenta la estatura, ya que cuando nos sentemos las rodillas deberán formar un ángulo aproximado de 90 grados:

- Menos de 1.53 de estatura **45 cms**
- Hasta 1.70 de estatura **55 cms**
- Hasta 1.80 de estatura **65 cms**
- Mas de 1.80 de estatura **75 cms**

#### Zonas que se trabajan:

Puedes trabajar la zona inferior (piernas y suelo pélvico), la parte superior ( columna, omóplato y hombros), core y corregir posturas.

#### Beneficios que nos ofrece el entrenamiento Fitball

- Mejora nuestra postura corporal, equilibrio y fortalecimiento de los músculos estabilizadores
- Elemento adecuado para la rehabilitación
- Corrige posturas sobre el balón lo que mejora mucho nuestro nivel postural
- Mejora rápidamente el equilibrio, así como la coordina-

ción de los movimientos de los movimientos

- Es perfecto para estiramientos finales y para técnicas de relajación sobre el balón
- Sirve para trabajar problemas de espalda, tanto lumbares como cervicales, así como para estirar la misma espalda y descansar los hombros

No olvides tomar en cuenta que, si estas empezando a entrenar puedes practicar dos o tres veces por semana, busca un fitball adecuado a tu peso y altura, observa que tu pelota este en excelente estado, que tenga suficiente aire y por lo tanto la dureza adecuada para llevar a cabo los ejercicios. Si ya practicas, puede ser una variación o combinar con TRX.

Como recomendación final sigue siempre las indicaciones de un profesional para no lesionarte y poder utilizar este complemento de forma correcta.



# PRE PA RA DOS?

#MARCATULÍNEA

**SPORTLINE**  
AMERICA★★★®

**¡VISÍTANOS EN NUESTRAS TIENDAS!**

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



/ SPORTLINEGUATEMALA



# 6 TERAPIAS NATURALES PARA EL DOLOR DE ESPALDA

Redacción Tu Salud y Bienestar

**L**a espalda se puede considerar como un canal por donde fluye la energía del cuerpo, las preocupaciones cotidianas y las emociones negativas pueden obstaculizar y causar molestias recurrentes.

El dolor de espalda es uno de los problemas más comunes, afectando a 8 de cada 10 personas en algún momento de su vida. Existen medidas para prevenir o aliviar y pocas veces se necesita cirugía para tratar el dolor.

En la mayoría de los casos, el dolor de espalda mejora gradualmente y se puede tratar con terapias naturales, aquí te presentamos seis opciones:

## Masaje

Resulta muy eficaz ante un dolor que acaba de iniciar, procura repetir para tener mejores resultados

## Osteopatía y quiropráctica

Estas terapias de manipulación espinal son eficaces y mejoran sus resultados si se combinan con ejercicio físico.

## Como puedes prevenirlo:

Para mantener una espalda fuerte y saludable es importante realizar ejercicio de bajo impacto (caminar, nadar, aeróbicos), evita el sobrepeso ya que ejerce presión sobre los músculos de la espalda y evita fumar.

## Acupuntura

Este tratamiento reduce la intensidad del dolor y aumenta la sensación general de bienestar, este método consigue mejores resultados que los tratamientos con analgésicos y relajantes musculares.

## Calor localizado

La aplicación de calor en la zona afectada alivia el dolor y mejora la movilidad, en algunos casos la reducción de las molestias es mayor que con medicina y sin efectos secundarios.

## Meditación

Meditar no solo tiene beneficios a nivel mental, también mejora el estado físico en general. La práctica de mindfulness es una de las terapias recomendadas incluso para dolores crónicos.

## Ejercicio

En la mayoría de los dolores de espalda contrariamente a lo que se pueda creer no está indicado el reposo. Los ejercicios dirigidos por fisioterapeutas reducen molestias.

## No olvides consultar a tu médico si tu dolor de espalda es:

- Intenso y no mejora
- Se extiende a una o ambas piernas especialmente si el dolor se extiende debajo de la rodilla
- Provoca debilidad, entumecimiento u hormigueo en una o ambas piernas
- Esta acompañado de pérdida de peso inexplicable
- Si tiene antecedentes de cáncer, osteoporosis o uso de esteroides



# CUÁNDO DEBO asistir a terapia

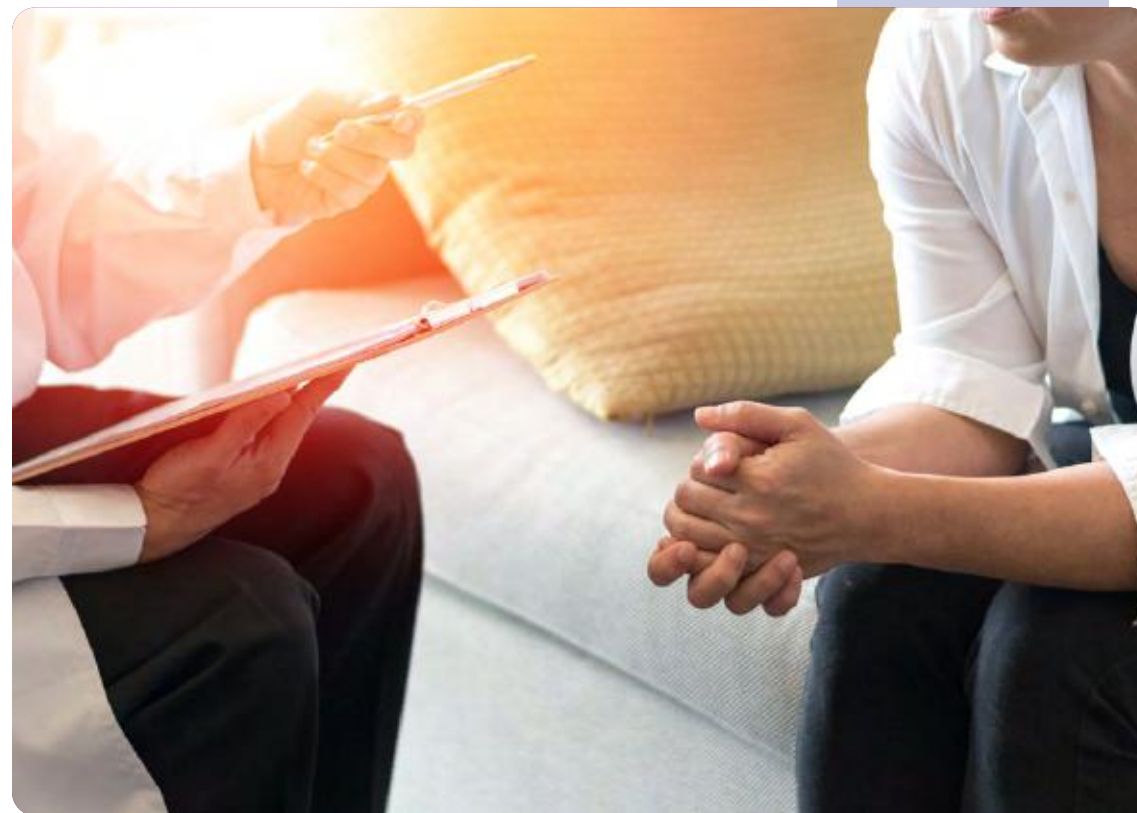


Licda. Viviana Herrera Boy  
Psicóloga Clínica y Coach Career

*Comenzar un proceso de psicoterapia es una decisión difícil, ya que existe mucha incertidumbre sobre a qué profesional de la salud elegir y dudas acerca de si será la mejor decisión, debido a que hay mucha desinformación acerca de visitar a un especialista en salud mental. En estos tiempos, todavía solemos escuchar que la persona que visita a un psicólogo es porque está loco; esta creencia hace más difícil dar el primer paso para visitar a un especialista al considerar que será juzgado por su núcleo cercano.*

**L**a mayoría de nosotros hemos estado en un escenario en nuestra vida en el que sentimos y pensamos que ya no podemos seguir adelante con los diferentes problemas que tenemos. Esta es una alerta significativa y es esencial para buscar ayuda profesional ya que podemos estar experimentando problemas de ansiedad, depresión, duelos no resueltos, estrés, fobias o problemas de pareja los cuales nos llevan a tener un estado de ánimo bajo.

La visita a un especialista de la salud mental, es más fácil que ocurra cuando ya estamos al borde del colapso emocional. Sin embargo, es esencial pensar en una salud preventiva y acudir antes de este colapso. En Guatemala, es común acudir al médico cuando los dolores de la enfermedad ya se han vuelto inso-



portables, esto también sucede al momento de ir a visitar a un dentista, únicamente se le visita cuando los dolores de muela son intolerables. Lo ideal sería visitar a un psicólogo en la primera alerta de tener pensamientos negativos acerca de la vida que estoy llevando.

No siempre tiene que ocurrir un evento estresante o un cambio abrupto para recurrir a la ayuda de un psicólogo, sin embargo, se considera adecuado asistir a un proceso de terapia cuando: hemos sufrido una pérdida y al hablar de pérdida no solo se habla de muerte. Una pérdida puede abarcar inclusive la pérdida de un empleo o la pérdida de nuestra relación de pareja. Asimismo, es recomendable visitar a un psicólogo cuando consideramos que se nos dificulta manejar nuestras emociones, tenemos pensamientos negativos y deseamos recuperar la motivación por aquello que antes nos hacía sentir bien.

Entre los motivos relevantes para acudir a un especialista en salud mental, también se encuentra el deseo de querer mejorar nuestra relación sentimental o de pareja ya que cada relación implica un trabajo constante en el que no siempre obtenemos los resultados que queremos. La psicoterapia nos puede ayudar a explorar mejores maneras para comunicarnos con nuestra pareja.

El asistir a terapia psicológica, te proporcionará nuevas herramientas las cuales podrás aplicar en ámbitos de tu vida familiar, social, laboral y personal. Pedir la ayuda de un profesional de la salud mental es un proceso de responsabilidad ante el rumbo que quiero que mi vida tome y un camino de autodescubrimiento. Acudir al psicólogo puede hacer la diferencia entre arrastrar un equipaje emocional a hacer algo productivo con aquello que nos sucede.

# Lactancia materna

## MÁS ALLÁ DE ALIMENTAR A TU BEBÉ

Dra. Rocío Serrano  
Ginecóloga y Obstetra

La producción de leche en los mamíferos es un proceso fisiológico normal que tiene lugar en el post parto. Históricamente la alimentación al pecho materno ha sido un punto clave para garantizar la salud y bienestar de los recién nacidos. A diferencia de otros animales, en el ser humano la lactancia es una construcción social, y depende del aprendizaje, creencias, valores, normas y condiciones socioculturales. Independiente de esto, para mí existe otra fi-

nalidad vital respecto a la lactancia materna: y es crear un vínculo afectivo con tu bebé, proporcionarle un ambiente de seguridad, brindarle sus primeras defensas contra el ambiente y realmente también será una ayuda en la economía familiar.

La leche materna tiene una composición óptima creada especialmente para tu bebé, según sus necesidades de crecimiento y alimentación, contiene grasas, minerales, vitaminas, proteínas, aparte de transmitir protección contra gérmenes, parásitos y microorganismos. No dudes que cumple con todas las necesidades indispensables para la salud y el desarrollo de tu bebé.

En el inicio de la producción de leche materna, intervienen hormonas, durante el embarazo y el parto. Cuando acabas de dar a luz, lo primero que verás es el calostro, que es un líquido seroso y amarillo secretado por las glándulas mamarias durante el embarazo y los primeros días post parto, compuesto por inmunoglobulinas, agua, proteínas, grasas y carbohidratos. Al cabo de dos o tres días, se produce un cambio, y viene la subida



### La lactancia materna tiene beneficios para la madre

- Reduce el riesgo de depresión post-parto.
- Reduce el riesgo de anemia.
- Ayuda a perder peso después del parto.
- Facilita el vínculo con el bebé.
- Previene el cáncer de mama, el cáncer de ovario y el riesgo de osteoporosis después de la menopausia.
- Reduce el riesgo de padecer diabetes.
- Puede aliviar el dolor de la cesárea.
- Protege de la hipertensión en la menopausia.

### Y también tiene beneficios para tu bebé

- Reduce la probabilidad de alergias.
- Ayuda al crecimiento físico.
- Promueve al desarrollo intelectual.
- Disminuye el riesgo de obesidad.
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 1.
- Fortifica su seguridad.
- Acrecenta los lazos madre-hijo.
- Evita la mortalidad por infecciones estomacales y diarrea.

de la leche, acompañada de inflamación, tensión mamaria, dolor y aumento de la temperatura.

El recién nacido durante las primeras horas tras el parto posee un fuerte reflejo de succión, que disminuye poco tiempo después, por el cansancio propio del parto. Motivo por el cual se recomienda el apego inmediato, que inmediatamente después del nacimiento, se coloque en tu pecho, tu bebé tiene la capacidad biológica e instintiva de supervivencia, tu bebé sabe succionar, y se empezará a forjar vínculo madre-hijo, vital para posteriormente seguir con una lactancia exitosa.

Para iniciar en el mundo de la lactancia, debemos informarnos durante la gestación, conocer los beneficios, para la madre, para el recién nacido y para el núcleo familiar. Esto ayudará a disfrutar cada momento que estés alimentando y nutriendo a tu bebé.

Cabe mencionar que la lactancia materna también tiene beneficios para la sociedad, como mejora la nutrición, previene mortalidad infantil, favorece al desarrollo cognitivo y a la educación, beneficia la economía, tanto familiar, así como el costo a nivel de salud pública. Y también aporta beneficios ecológi-

cos para ayudar a nuestro planeta.

Recuerda que todas las mujeres somos diferentes, todos los embarazos y pospartos son únicos, cada bebé tiene sus propias necesidades, su propio ritmo y siempre nace una nueva madre con cada parto, así que debes de disfrutar esta etapa, puedes informarte con las diez claves de la lactancia materna, de la Liga Internacional de La Lactancia:

- Amamanta pronto, cuanto antes mejor, busca un equipo que te ayude a lograrlo inmediatamente después del nacimiento.
- Ofrece el pecho a menudo, día y noche, recuerda que tu bebé no tiene horario y estás amamantando a demanda.
- Asegúrate que tu bebé succiona eficazmente y en la postura correcta.
- Permite que el bebé mame del primer pecho todo lo que desee, hasta que lo suelte.
- Cuánto más mama el bebé, mas leche produces, no necesitas más que a tu bebé y una adecuada hidratación.
- Evita biberones de ayuda, esto podría afectar la succión de tu bebé.
- Recuerda que un bebé también mama por razones distintas al hambre, el vínculo madre-hijo se hace cada vez más fuerte con cada toma, y le da un efecto de seguridad.
- Evita el chupete.
- CUÍDATE, necesitas alimentarte bien, hidratarte, tiempos de descanso físico, mental y emocional.
- Busca apoyo, existen círculos de mujeres en el proceso de lactancia, asesoras de lactancia, Doulas, busca tu tribu, personas que te animen y entiendan que es un proceso fisiológico natural, que habrán muchos cambios acompañados por el post-parto.

# Directorio

**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. Michelle Duarte**

Edificio Torre Ciudad Vieja  
10ª calle 5-37, zona 10, tercer nivel  
Clínica 3B  
Tel.: (502) 4740-9048  
mishanutricion@gmail.com



**Dr. Néctor Estrada**

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



**Dra. Alejandra Andrino**

**Ginecóloga y Obstetra**  
Clínicas del Centro Médico  
6a. Av. 3-69, zona 10, Torre 1, 8 nivel, Clínica 8B  
Tel.: (502) 5822-5100



**Dra. Rocío Serrano Carrillo**

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



**Licda. Isabel Nájera**

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



**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



**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



**Licda. Marisol Escobar Paiz**

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



**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. 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



**Dr. Juan Fernando Vettorazzi**

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



**Dra. Sofía del Cid Fratti**

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



**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**

**Dra. Karla Sánchez**

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



**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. Florencia Arévalo**

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



**Licda. Ana Lucía Arriaza G.**

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



### Dr. Carlos Orantes

**Urólogo**

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



### 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. Julio César Eguizábal Meléndez

**Infectología Pediátrica**

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



### Dr. Francisco Luna

**Ginecólogo-Obstetra**

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



### Dra. Andrea Gatica

**Infectología Pediátrica**

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



### Dra. Fabiola Herrera

**Dermatóloga Médico-Quirúrgico**

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



### Dr. Sergio Ralón

**Cirujano de Cáncer**

Especialista en Enfermedades  
Mamarias.  
3ª calle 4-50, zona 10  
Tels.: (502) 2360-8955, 2360-6019



### Dra. Ana Carolina Ortiz

**Gastroenteróloga-Pediatra**

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



### Dra. Margarita Barnoya Pérez

**Oftalmóloga**

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



**TUSALUD**  
y bienestar

Anúnciate con nosotros

Correo electrónico:

ventas@tusaludybienestar.com



# EJERCÍTATE EN CASA



Mat para yoga



High Toner



Pelota de pilates



Haz tu pedido por Messenger en

**f Saludymasgt**

# COVID-19

## Transmisión

Al estornudar o toser de forma incorrecta, **las gotas de saliva viajan por el aire hasta 2 metros** quedando en el ambiente o reposadas en las superficies.



## ¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en las superficies?



Vidrio  
**4 días**



Plástico  
**2 a 3 días**



Metal  
**2 días o más**



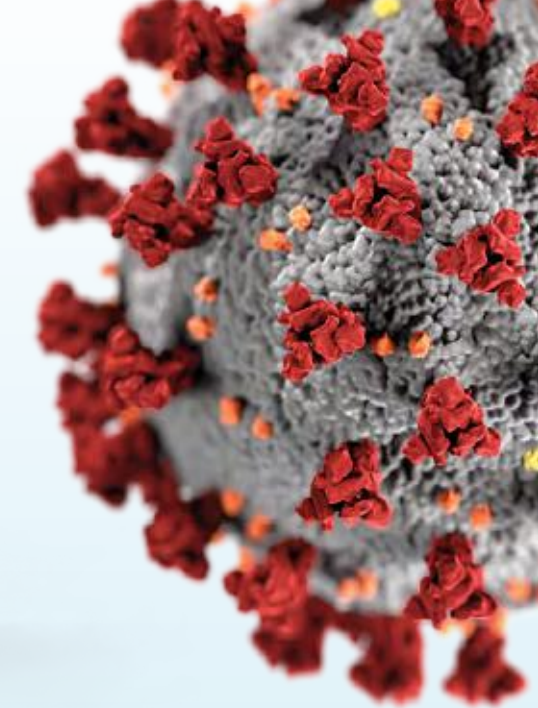
Cartón  
**24 horas**



Aluminio  
**8 horas**



Cobre  
**4 horas**





# NADA NOS DETIENE

DOMINGO **27** SEPTIEMBRE

DONACIÓN Q110 • RECIBIRÁS UN KIT



TSHIRT • MEDALLA • HIDRATACIÓN • REGALO DE LOS PATROCINADORES

**GNC**  
**NEURO**  
**RUN11**  
Edición **Virtual**

**GNC**  
LIVE WELL

**Pollo**  
**Brujo**

A beneficio del:



Instituto  
Neurológico  
de Guatemala

●●● Educación Especial para la Inclusión

Compra tu ticket en cualquiera de nuestras  
tiendas abiertas o en [www.gnc.com.gt](http://www.gnc.com.gt)