

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult



Enero de 2014 Año XX No. 231 Distribución Gratuita

## Vida Sana

**S**eguir una alimentación balanceada, hacer ejercicio de forma regular y tener un descanso suficiente, entre otras cosas, son características de un estilo de vida saludable. Sin embargo, pareciera que en estos tiempos llevar una vida sana es muy complicado y de hecho lo es, si decidimos dejar de repente todos los hábitos perjudiciales que hemos tenido, a veces desde la niñez, pero lo importante es dar el primer paso y hacer los cambios de manera paulatina para empezar a sentirse mejor consigo mismo.

Atentamente  
Comité Editorial



*Paulo*

# Estilos de vida saludable

Se entiende como estilo de vida, al conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan las personas de forma individual o colectiva, para satisfacer sus necesidades y alcanzar su desarrollo personal. No obstante, cabe señalar que la elección que realiza cada individuo repercute tanto en su salud física como en la emocional, a veces de manera negativa.



El estilo de vida, junto a las características hereditarias de cada individuo, son dos de los principales factores que intervienen en el estado de salud. Si bien es cierto que gran parte de las enfermedades tienen una predisposición genética, el estilo de vida puede convertirse en un factor fundamental en el desarrollo de la patología durante el transcurso de los años.

Las conductas que representan un peligro para la conservación de la salud se denominan factores de riesgo. Aunque podemos mencionar muchos, dos de los principales y con mayor influencia negativa en las enfermedades crónicas son el sedentarismo y la alimentación inadecuada. Afortunadamente, comenzar a vivir de un modo más saludable no es tan complicado. Por ejemplo, no es necesario ir a un club o gimnasio para hacer ejercicio, sino que se pueden aprovechar los espacios públicos para realizar actividad física con la familia.

De igual forma, tampoco hay que gastar mucho dinero en la alimentación, basta con retirar de la mesa aquellos productos con un excesivo e innecesario aporte de calorías y seguir una dieta con aquellos alimentos propios de nuestra cultura, como la tortilla y los frijoles, acompañados por la enorme oferta de frutas y verduras que se cosechan en nuestro país.

## A continuación, le ofrecemos algunas de las principales características de un estilo de vida saludable.

**Ejercicio.** Hacerlo con regularidad no solamente es bueno para bajar de peso, sino que también mejora la capacidad cardiaca y ayuda a prevenir e incluso tratar ciertas enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes y la depresión.

**Descanso.** Algunas enfermedades cardiovasculares, respiratorias y metabólicas están ligadas a éste. Procure dormir el tiempo necesario, pero no olvide que igual de importante es la cantidad, como la calidad del sueño.

**Relajación.** Un estado constante de estrés ocasiona la pérdida de masa muscular y la acumulación de grasa en el organismo. Además, la ansiedad eleva la presión arterial, aumenta el colesterol en la sangre y disminuye los niveles de colesterol bueno. Esto se traduce en ganancia de peso corporal y por tanto en un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas.

**Cheques médicos.** El médico es el profesional adecuado para el diagnóstico de enfermedades que pueden afectar la calidad de vida, además de ser un guía para modificar los factores de riesgo. Recuerde que la mayoría de las enfermedades pueden curarse si se detectan a tiempo.

**Ingesta de líquidos.** El agua nos ayuda a tener una buena digestión, mantener la temperatura normal del cuerpo y eliminar las sustancias de desecho.

**Evitar el tabaquismo y el alcoholismo.** Según la Organización Mundial de la Salud, seguir esta recomendación es útil para prevenir gastritis, esofagitis, cáncer y enfermedades hepáticas. Además, las consecuencias de estos hábitos no sólo son perjudiciales para quien las practica, sino para toda la familia.

**Convivencia.** El bienestar psicosocial es parte integral de un estilo de vida saludable. Realice actividades recreativas que le permitan divertirse y distraerse. Recuerde que la salud no es la ausencia de enfermedades, sino el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

**Alimentación.** Una mejor nutrición implica disminuir el contenido de calorías cuando éste excede a las recomendadas de acuerdo al sexo y la estatura, pero además hay que tomar en cuenta las propiedades de la dieta saludable: Completa, variada, suficiente, equilibrada, adecuada e inocua.



**Seguir un estilo de vida saludable aleja multitud de enfermedades, como el cáncer, la osteoporosis o la obesidad, además de que mejora la calidad de vida de las personas. Muchos padecimientos son causados por factores de riesgo modificables. Esto significa que mediante el cambio de hábitos insanos se podrían reducir la morbilidad y la mortalidad asociada a estos.**

## Familia Yakult

**COMITÉ EDITORIAL:** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista\_familia@yakult.com.mx

# El ejercicio

En la actualidad, la actividad física se ha convertido en uno de los temas de mayor interés, especialmente si se tiene en cuenta la alta prevalencia de enfermedades crónicas que afectan a la humanidad. De hecho, la Organización Mundial de la Salud calcula que para el año 2020 esta clase de padecimientos serán la causa de más del 70% de la carga de morbilidad alrededor del mundo.

Dicha organización establece también que la práctica de actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades crónicas. Sin embargo, el 60% de la población en el mundo no llega ni siquiera a la recomendación de realizar al menos treinta minutos de ejercicio al día.



Esta falta de actividad física se ha visto acentuada en los últimos tiempos y afecta cada vez a edades más tempranas. Los cambios sociales, unidos a las transformaciones en los hábitos de ocio y la irrupción de tecnologías del entretenimiento y la comunicación como el internet, han conducido al ser humano hacia el sedentarismo.

## ¿Actividad física, ejercicio o deporte?

Con frecuencia, estos términos son empleados para referirse a las personas que se encuentran en forma o son físicamente activas. Sin embargo, como veremos a continuación, tienen significados ligeramente distintos.

- **Actividad física.** Se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que exija un gasto de energía. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar y el trabajo.

- **Ejercicio.** Se refiere a la actividad física que se realiza con el fin de estar en buena forma y adquirir ciertas cualidades, como resistencia, flexibilidad y fuerza. Algunos ejemplos son caminar a paso constante, andar en bicicleta, nadar, bailar o practicar aerobics.

- **Deporte.** Forma de actividad física que involucra una serie de reglas a seguir, dentro de un área determinada y a menudo asociada con la competitividad, tales como la práctica de fútbol, básquetbol, gimnasia, etc.

El ejercicio puede dividirse en dos grandes tipos: El aeróbico y el anaeróbico. Aunque ambos pueden producir cambios beneficiosos para el organismo es el primero el que tiene mayores efectos positivos sobre el sistema cardiovascular y contribuye a reducir la grasa corporal.

El ejercicio aeróbico involucra un gran movimiento muscular y es necesario un aporte extraordinario de oxígeno para proporcionar la energía que precisa el organismo. Algunos ejemplos son caminar, correr, nadar, remar, etc.

Por otro lado, el ejercicio anaeróbico es aquel en el que hay escaso movimiento de los músculos y articulaciones, con importante aumento del tono muscular y no es necesario un aporte adicional de oxígeno para su realización. Un ejemplo típico de éste es el levantamiento de pesas.

## Beneficios del ejercicio

Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente aceptable de ejercicios aeróbicos, puede reducir las probabilidades de contraer enfermedades cardíacas graves o morir por su causa. Por otra parte, el ejercicio físico normaliza los niveles de lípidos en la sangre. Además, eleva los niveles de colesterol "bueno", factor importante ya que índices bajos de éste se asocian a un mayor riesgo de afecciones cardiovasculares.

El ejercicio puede ayudar a perder peso a las personas con obesidad o sobrepeso si lo combinan con una dieta baja en calorías y además puede mejorar su composición corporal, ya que conservan el tejido muscular mientras aumenta la pérdida de grasa. Además, quienes hacen ejercicio con regularidad tienen mayor oportunidad de mantener la pérdida de peso a largo plazo.

Está demostrado el rol de la actividad física en la etiología y la prevención de la diabetes y su mortalidad asociada.

Asimismo, hacer ejercicio puede suponer pequeñas, pero significativas mejoras en el control glucémico de los pacientes con este padecimiento.

El ejercicio ejerce un efecto muy beneficioso sobre las personas con hipertensión, disminuyendo sus cifras de presión arterial. No obstante, dicha reducción ocurre tanto en personas con el padecimiento como en sujetos con niveles normales.

Por otra parte, mantenerse físicamente activo puede reducir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, como el de colon. Hacer ejercicio de forma regular puede resultar benéfico para los desórdenes y enfermedades que afectan al sistema músculo esquelético, como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis. Además, ayuda a fortalecer los músculos y los huesos.

En lo que respecta a salud mental, existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica. Además, incrementa la autoestima, reduce la ansiedad y mejora las reacciones que se tienen frente al estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha señalado que el ejercicio acrecienta algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones.



**Cabe señalar que el ejercicio debe llevarse a cabo en forma regular y consistente. Aquellas actividades esporádicas o de fin de semana, no son suficientes para estimular apropiadamente los diferentes órganos y sistemas, por el contrario, grandes intervalos de inactividad entre cada uno de los estímulos y las desmedidas exigencias de los esfuerzos casuales, pueden provocar graves alteraciones y lesiones a veces irreversibles.**

# Familias saludables

Por lo general, la familia representa una fuente de apoyo incondicional, aunque no en raras ocasiones las relaciones entre sus miembros suelen ser complicadas, lo que provoca situaciones difíciles que afectan en los demás ámbitos de la vida.

Las relaciones sanas entre personas aportan bienestar y calidad de vida, al mismo tiempo que incrementan la autoestima. De igual modo, una buena convivencia familiar proporciona fortaleza, seguridad y tranquilidad, mismas que se ven reflejadas al exterior.



Entonces, ¿qué se necesita para construir relaciones emocionalmente sanas entre los miembros de una familia? A continuación, le ofrecemos las siguientes claves para una convivencia mejor:

- **Tenga expectativas realistas.** Acepte a los demás tal y como son, sin pretender que deben comportarse del modo que a usted le gustaría. Con cada intento de cambiar a las personas se anula también su identidad propia. No lo olvide, la aceptación es el primer paso para construir relaciones sanas fundamentadas en el respeto.
- **Desarrolle la comunicación asertiva.** Es decir positiva, clara y enriquecedora, cuyo principal fin no sea imponer o convencer, sino dar a conocer sus emociones.
- **Compartan tiempo de calidad.** De este modo las relaciones crecen y se fortalecen, ya que los integrantes se conocen mejor y aumenta la confianza entre ellos.

- **Sea flexible.** Las relaciones evolucionan conforme lo hacen los individuos que las integran. Así como las personas cambian y no podemos pretender que se comporten como queramos, las relaciones hacen lo mismo, por ello para lograr una mejor convivencia con frecuencia hay que adaptarse a las circunstancias.

## Las reglas del hogar

En casa, padres e hijos deben seguir ciertas reglas. Los primeros para dar el ejemplo, mientras que los segundos para aprender sanas normas de convivencia que además se aplican en las demás esferas de la vida, como la escuela, el trabajo y la sociedad en general. Por ello, con frecuencia se dice que la familia representa la primera escuela de la vida.

**Los insultos no tienen lugar en la familia.** Hay dos formas de resolver un problema: Constructiva o destructivamente. El primero daña la autoestima, pero haciéndolo de la segunda manera se alienta el diálogo, la apertura emocional y la cercanía afectiva.

Al discutir con la pareja frente a los hijos o al estar siempre peleando con ellos, sólo se crea un ambiente de tensión en la familia. Claro que no siempre se puede evitar entrar en discrepancias, lo cual no es malo en sí mismo, pero es conveniente elegir qué “batallas pelear”.

Esto se logra teniendo en cuenta aquellas situaciones que tienen verdadera importancia, como problemas relacionados con los valores. Asimismo, los padres deberían identificar cuando los hijos sólo buscan desafiarlos, lo cual es parte de su desarrollo normal.

**Ser afectuoso es primordial.** El contacto cariñoso de los padres es importante para la crianza de los hijos, ya que les aporta seguridad emocional. Cuando los pequeños carecen de éste no es raro que surjan problemas de conducta, tornándose impulsivos o agresivos.

Existen estudios realizados en bebés que sugieren que en ausencia de contacto físico millones de neuronas mueren en sus cerebros y tampoco se produce suficiente hormona del crecimiento, dando lugar a lo que se conoce como “enanismo psicossocial”.

**Las actividades del hogar se distribuyen de manera justa.** La carga principal de las tareas de la casa no debería caer en una sola persona, sino que debería ser

compartida. Una forma de enseñar el valor de la equidad, es implementar la responsabilidad que tal situación trae para cada miembro.

Por ello, realice una reunión para pedir la cooperación de todos en los quehaceres del hogar, repartiéndolos según la edad y los tiempos de cada miembro de la familia e infórmeles que como padres, serán los “supervisores”, pues en toda organización siempre habrá alguien al frente.

Cuando las tareas se cumplan en tiempo y forma no olvide dar las gracias a quien las haya realizado, porque esto les enseñará el valor de un trabajo bien hecho y el respeto hacia el trabajo de los demás.

**El diálogo es sincero y abierto.** A algunos papás les resultan triviales las pequeñas anécdotas o problemas de la escuela que el hijo puede contar, comparadas con sus propios problemas. No obstante, para ellos son genuinamente trascendentes, siendo una obligación por parte de los padres escucharlos.

Por otra parte, en lugar de dedicar buena parte de las conversaciones para reprenderlos o recordarles lo que se espera de ellos, hay que escucharlos, no para solucionar sus problemas, sino simplemente para lanzarles el mensaje “tus padres están ahí para escucharte y ayudarte en lo que necesites”. Ésta es la mejor base para que crezcan emocionalmente fuertes y ayudarlos a superar los retos que la vida les depara.



**Dedicar el amor y el tiempo necesarios es clave para mejorar las relaciones familiares, ya que no es algo que suceda de la noche a la mañana. Sin embargo, lo importante es dar el primer paso hacia el cambio.**

# Hábitos nocivos

Así como hay actitudes y comportamientos que son saludables para llevar una mejor calidad de vida, existen ciertos hábitos o costumbres muy arraigados en la sociedad, pero que son el origen de decenas de enfermedades crónicas que afectan no sólo a la salud física, sino también a la estabilidad emocional, la economía familiar y las relaciones humanas. A continuación, mencionamos algunas de las prácticas nocivas más importantes y sus consecuencias.

## Tabaquismo

Fumar tabaco es una de las costumbres más arraigadas a nivel mundial, pero es también una de las menos saludables, no sólo para el fumador sino también para quienes lo rodean, debido a la gran cantidad de compuestos tóxicos y cancerígenos que contiene. Al menos veinticuatro padecimientos distintos se encuentran relacionadas en torno al tabaquismo, entre los que se pueden mencionar diferentes tipos de cáncer (pulmón, laringe, esófago, páncreas, colon, mama, etc.), enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedad cerebro vascular, enfisema, bronquitis, asma y afecciones en bebés (madres fumadoras), entre muchos otros.



## Sedentarismo

Las personas que no gastan todas las calorías que consumen a través de su alimentación tienden a almacenar las grasas en ciertas zonas del cuerpo, como el abdomen, lo que incrementa su volumen corporal. Además, la falta de actividad física también aumenta el riesgo de padecer determinadas enfermedades relacionadas con el peso excesivo, como la diabetes, la hipertensión y los ataques cardíacos. El sedentarismo también provoca que los huesos y los músculos pierdan fuerza y se debiliten, lo que puede derivar en afecciones óseas como la osteoporosis.

Por otra parte, si bien es cierto que el ejercicio ayuda a mejorar el estado de ánimo, es lógico pensar que con la falta de actividad física ocurre prácticamente lo contrario, siendo común que las personas sedentarias se sientan más cansadas y desanimadas, incluso que no se sientan a gusto con su propio cuerpo.

## Mala alimentación

El aumento de peso es una de las consecuencias más visibles de una alimentación inadecuada, sin embargo su gravedad no pasa por una mera cuestión estética, ya que la obesidad ocasiona otros problemas, como el incremento del colesterol y de la presión sanguínea, acumulación de grasas en las arterias y la aparición de problemas cardiovasculares, así como un aumento de las probabilidades de padecer diabetes e incluso ciertos tipos de cáncer.

## Exceso de sal en la dieta

Los mexicanos consumen el doble de la recomendación diaria de sodio en la dieta. El exceso de dicha sustancia tiene efectos adversos en el funcionamiento del corazón, favoreciendo los infartos o la insuficiencia cardíaca. Asimismo, la labor de filtrado y depuración de la sangre por parte de los riñones se ve perjudicada por el aumento de la sal, además es un importante factor que predispone la formación de cálculos renales.

## Consumo de alcohol

Los efectos de dicho compuesto sobre el organismo son muy numerosos. Su ingesta afecta las funciones cerebrales, provocando disminución del estado de alerta, retardo de los reflejos, cambios en la visión, pérdida de coordinación muscular, temblores, alucinaciones, reducción del autocontrol, afecta a la memoria, la capacidad de concentración y las funciones motoras. La combinación de los anteriores efectos es causa de múltiples accidentes laborales y de tráfico, que cuestan la vida cada año a millones de personas en todo el mundo.

Además, el alcohol daña las células cerebrales, así como los nervios periféricos, a veces de forma irreversible. En dosis elevadas aumenta la presión sanguínea y produce daño en el músculo cardíaco por sus efectos tóxicos y también puede causar insuficiencia de este órgano. Aumenta la producción de ácido gástrico, lo que genera

irritación e inflamación en las paredes del estómago, que a largo plazo pueden originar úlceras, hemorragias y perforaciones de la pared gástrica. También puede llegar a provocar hepatitis y más tarde cirrosis hepática, producto de la muerte celular y la degeneración del órgano. Esta grave enfermedad puede degenerar finalmente en cáncer de hígado y producir la muerte.

## Estrés

Aunque éste no es malo en sí mismo, su exceso y falta de control genera diversos males físicos y emocionales en el cuerpo que merman la calidad de vida de las personas que lo padecen. Entre las afecciones por estrés se encuentran: Obesidad y sobrepeso (sobrealimentación por ansiedad), depresión, pérdida del cabello, disminución del deseo sexual, menstruación irregular, acné, úlcera gástrica, insomnio, disminución de la fertilidad e incluso males cardíacos.

## Descanso inadecuado

Todos sabemos que dormir poco tiene efectos inmediatos, como falta de concentración, somnolencia, torpeza y disminución de la actividad. Sin embargo, también puede ocasionar graves consecuencias a la salud a largo plazo. Por ejemplo, el descanso inapropiado crónico puede incrementar el riesgo de sufrir un accidente cerebro vascular, conducir a la obesidad, elevar el riesgo de diabetes y diferentes tipos de cáncer, así como mayor propensión a un ataque al corazón.



**Hablar sobre los efectos negativos a la salud de no llevar un estilo de vida sana podría llevarnos toda la revista. Entonces, qué espera para dar el primer paso hacia una vida más saludable, no sólo se verá beneficiado en su persona, sino que también sus seres queridos se lo agradecerán.**

# Chequeos anuales

Por lo general, las personas se plantean objetivos para el Año Nuevo y la salud siempre está incluida en ellos, por lo que para mantenerla en óptimas condiciones debe acudir regularmente a un chequeo médico, pues el hecho de “sentirse bien” no necesariamente garantiza que goce de una buena salud, de ahí la importancia de un examen general preventivo que le permita la detección temprana de cualquier condición que amerite tratamiento.



Los mexicanos tenemos una frase común que dice “el cuerpo avisa”, pero no siempre es así, en ocasiones lo hace y no sabemos reconocer las señales, mientras que otras veces simplemente no avisa o lo hace cuando ya es muy tarde. Existen enfermedades silenciosas o asintomáticas, tales como las relacionadas con el sistema cardiovascular, la diabetes, la hipertensión o hasta el cáncer, que sólo con exámenes de rutina podrían identificarse en una etapa inicial, por ello es primordial la visita al médico de cabecera cada año, indicación que se recomienda a partir de los dieciocho años de edad.

Hacerse chequeos médicos habitualmente es esencial para mantenerse en buena salud. Con estos puede detectar alguna enfermedad que padezca y sobre todo saber el estado en el que se encuentra, así como comparar con anteriores revisiones. Además, si el chequeo está bien hecho puede tener en poco tiempo un diagnóstico completo de su estado de salud.

## ¿A quiénes está dirigido?

Como su nombre lo dice, los chequeos preventivos están orientados a personas “sanas” o que tienen factores de riesgo, como antecedentes familiares de problemas cardiovasculares, colesterol alto o cáncer, aunque también

para quienes tienen estilos de vida que aumentan las probabilidades de sufrir una enfermedad, como tabaquismo, sedentarismo y dieta inadecuada, entre otras cosas.

La medicina preventiva no está enfocada a enfermos crónicos, ya que ellos deben estar controlados por un especialista específico. Normalmente, antes de realizar un chequeo y si no se cuenta con un historial clínico, se suele pasar a un cuestionario para determinar cuál ha sido el estado de salud hasta la fecha y los hábitos de vida que lleva la persona. Entre las preguntas más habituales se encuentran el saber si el paciente fuma, si tiene antecedentes familiares de algún tipo de enfermedad y si ha tenido cáncer de mama.

## Exámenes según la edad

Los exámenes deben realizarse de acuerdo a la edad, los factores de riesgo del paciente y la historia de salud individual para encontrar alguna patología específica. El chequeo en general incluye exámenes de sangre, análisis de orina, radiografía de tórax y electrocardiograma. Se debe controlar también la hipertensión arterial con una simple toma de presión en condiciones adecuadas, así como el sobrepeso u obesidad midiendo la talla y el peso. Finalmente, mediante una encuesta de salud se obtienen los datos que permiten conocer los antecedentes familiares, el nivel de ejercicio y el consumo de tabaco.

A los mayores de cuarenta años o menores pero con antecedentes de enfermedad o factores de riesgo, se agrega el electrocardiograma de esfuerzo, antígeno prostático específico y evaluación urológica.

### Para menores de 35 años

Se realiza una valoración, entrevista, revisión del historial clínico y reporte de los siguientes estudios de laboratorio:

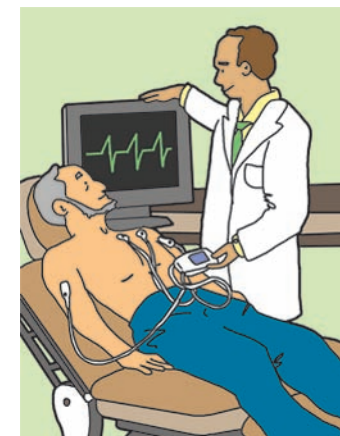
- Hemograma completo (fórmula blanca y roja, conteo de plaquetas, hematocrito y hemoglobina).
- Velocidad de eritrosedimentación (para detectar infecciones crónicas).
- Glicemia (nivel de azúcar en la sangre).
- Colesterol total y HDL, así como triglicéridos.
- Ácido úrico y creatinina.
- Examen general de orina.

- Sangre oculta y parásitos en heces.
- Radiografía de tórax (importante en fumadores para verificar la estructura pulmonar).
- Densitometría ósea (para detectar osteoporosis).
- Electrocardiograma.
- Examen de la vista.

### Personas entre 35 y 45 años

Consulta con especialista y análisis de laboratorio.

- Prueba del antígeno prostático específico (parte del diagnóstico de cáncer de próstata).
- Valoración del estado nutricional, peso ideal y recomendado, porcentaje de grasa corporal, análisis de dieta usual y hábitos alimentarios.
- Ultrasonido completo de abdomen y mamografía para las mujeres.
- Prueba de esfuerzo y electrocardiograma.



### Mayores de 45 años

El mismo chequeo anterior, además de prueba de audiometría, colonoscopia y gastroscopia.

**Recuerde que una buena salud le permitirá disfrutar de una buena calidad de vida, así que si desea vivir muchos años para compartirlos con sus seres queridos y hacer lo que más le gusta, debe adoptar estilos de vida saludables que le permitirán disminuir la morbilidad y mortalidad por enfermedades frecuentes.**

# Vitaminas y salud

Las vitaminas son sustancias químicas presentes en los alimentos, que desempeñan funciones específicas en el cuerpo. La mayoría, con excepción de la D, K, B1, B2 y el ácido fólico, no son sintetizadas por el organismo o si lo hacen las cantidades son insuficientes, por lo que es necesario su aporte externo. Las vitaminas se clasifican en función de su solubilidad, dividiéndose en liposolubles e hidrosolubles.

**Liposolubles.** Son las vitaminas A, D, E y K, las cuales son solubles en lípidos y transportadas en la mayoría de los casos en la grasa de los alimentos. Se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo y el hígado. Sus fuentes alimentarias son:

- **Vitamina A.** Leche, mantequilla, vegetales verde oscuro y amarillo-naranja, yema de huevo, aceite de pescado, hígado y carnes en general.
- **Vitamina D.** Leche, mantequilla, pescado, hígado de bacalao y aceite de maíz.
- **Vitamina E.** Germen de trigo, aceites vegetales, grasa de la leche, yema de huevo, hojas verdes y nueces.
- **Vitamina K.** Huevo, leche, hígado, alfalfa, coliflor, brócoli, col, lechuga, soya y arroz.

**Hidrosolubles.** Son las vitaminas del complejo B y C, en ellas las reservas del organismo no revisten importancia, por lo que la alimentación diaria debe cubrir las necesidades vitamínicas, pues al ser hidrosolubles su almacenamiento es mínimo. Sin embargo, su ingesta elevada a través de suplementos puede producir efectos adversos a la salud.

La vitamina C es muy termosensible y poco estable frente a la acción del oxígeno y de las radiaciones ultravioleta. Por ello, un jugo de naranja natural pierde su contenido en dicha vitamina a los quince o veinte minutos de haberse preparado.

La vitamina C ayuda al desarrollo de los dientes, encías y huesos, a la absorción del hierro, al crecimiento y reparación del tejido conectivo normal, a la producción de colágeno y además es un antioxidante.

- **Tiamina (B1).** Se destruye fácilmente por la acción del calor. Interviene en el funcionamiento del sistema nervioso, en el metabolismo de los carbohidratos, las grasas y las proteínas, así como en el crecimiento y mantenimiento de la piel. La encontramos en carnes, yema de huevo, levaduras, cereales integrales, frutas secas, naranja, lentejas, chícharos, nueces, jitomate y queso.
- **Riboflavina (B2).** Es estable frente al calor. Ayuda a mantener la piel sana, las mucosas, las uñas y el cabello; contribuye a la salud ocular; participa en el desarrollo embrionario y la respiración celular. Está presente en huevo, queso, levadura de cerveza, leche, pescado y vísceras en general.
- **Niacina (B3).** Es poco sensible al calor y pasa al agua de cocción. Interviene en el metabolismo de proteínas, grasas y lípidos; en algunas funciones del sistema nervioso, el aparato digestivo y la piel. La encontramos en pescado, hígado, carne de pollo, granos, huevo, leche, legumbres, tortilla y cacahuates.

- **Ácido pantoténico (B5).** Interviene en la asimilación de carbohidratos, proteínas y lípidos, en la síntesis del hierro, formación de la insulina y reduce los niveles de colesterol en la sangre. Se encuentra en cereales integrales, hígado, hongos, pollo y brócoli.
- **Piridoxina (B6).** Regula el metabolismo de proteínas y grasas; ayuda en la formación de hemoglobina y anticuerpos, en la síntesis de ADN y ARN. Participa en la actividad de las hormonas esteroideas. Está presente en maíz, germen de trigo, papa, plátano, avena, leche, huevo, miel de abeja, pescado, carnes y granos.
- **Biotina y Cobalamina (B12).** Esenciales en la formación de la hemoglobina y para el buen estado del sistema nervioso. Lo podemos encontrar en hígado, hongos, cacahuete, levadura de leche, carne, yema de huevo, uvas, plátano, sandía, tomate y fresa.
- **Ácido fólico (B9).** Además de prevenir la espina bífida, es necesaria en la síntesis de aminoácidos y ADN en las células de división rápida, por eso es importante su consumo en mujeres embarazadas. Presente en vegetales de hojas verdes, carnes (hígado y res magra), trigo, huevo, pescado, lentejas, frijoles, espárragos y brócoli.

**La mejor fuente de vitaminas la tenemos en los alimentos, por eso es recomendable llevar una dieta equilibrada y abundante en productos frescos y naturales, en conjunto con un estilo de vida saludable, aunque su consumo excesivo puede ocasionar toxicidad, por ello su ingestión al margen de la dieta sólo puede ser recomendada por el médico.**



## Ensalada paradisso

(6 porciones)

Chef José Vázquez Auquino  
Escuela Culinaria Internacional

### Ingredientes

- 100 g Uva pasa blanca.
- 100 g Pistaches de temporada (pelados).
- 2 Peras verdes de Anjou.
- 2 Zanahorias frescas (lavadas y peladas).
- 1 Betabel mediano (lavado y pelado).
- 1 Lechuga sangría.
- 1 Lechuga italiana o romana.

### Ingredientes de la vinagreta

- 1 Yakult.
- ¼ Taza de aceite vegetal.
- ¼ Taza de aceite de oliva extra virgen.
- 2 Cucharadas de vinagre blanco o de caña.
- 1 Cucharadita de azúcar.
- 1 Cucharadita de mostaza de Dijon.
- Sal y pimienta al gusto.

### Procedimiento

Para elaborar la vinagreta, vierta el vinagre en un tazón y mezcle con un tenedor o batidor de globo los dos aceites sin dejar de batir en hilo. Luego, agregue los demás ingredientes poco a poco, sin dejar de batir vigorosamente. Sazone con sal y pimienta al gusto. Para dar mejor sabor se recomienda refrigerar la vinagreta por unas dos horas antes de consumirla. Su período de caducidad en refrigeración es de cinco días.

Para preparar la ensalada, primero ponga a desinfectar las lechugas. Al terminar, séquelas y corte trocitos con las manos, en pedazos adecuados para comer. Una vez mezcladas, póngalas en un tazón o ensaladera grande. Proceda a rallar el betabel y las zanahorias. Después, integre en capas todos los ingredientes. Para terminar, coloque las peras de Anjou en bastones o láminas.

Aderece a su gusto con la vinagreta antes preparada. Esta ensalada puede servirse como entrada o guarnición para un plato fuerte, yendo muy bien con pescados y mariscos.

# Beneficios de la natación

La natación nació de la necesidad que ha tenido el hombre de adaptarse al medio que le rodea, en este caso el ambiente acuático, el cual constituye tres cuartas partes del planeta. Posteriormente, devino en motivo de diversión y esparcimiento, para luego practicarse como ejercicio físico, parte de un estilo de vida saludable y en los últimos siglos constituirse en un deporte competitivo de carácter universal.

## Un poco de historia

El estilo más antiguo del cual se tiene referencia es en la Edad de Piedra, que se observa en pinturas rupestres de Wadi Sora en Egipto. Tradicionalmente, se menciona que la natación se practicaba en las civilizaciones de Asiria, Grecia y posteriormente en la Europa del siglo XVII.

Por una perversa omisión histórica, no se refieren antecedentes en América, África y Oceanía, práctica que se realizaba con destreza desde antes de la colonización a manera de un estilo de *crawl* frontal, como se puede constatar en Monte Albán, Oaxaca.

## Los estilos de la natación

- **Pecho.** También conocido como “braza”, se nada boca abajo, empujando los brazos hacia adelante, haciendo un movimiento de tracción hacia los lados con ambos brazos, seguido de una patada simultánea llamada de “rana”. Es el estilo más lento de la natación
- **Crawl.** Significa “reptar”. Se practica en posición prona (boca abajo), batiendo las piernas y alternando por fuera del agua los brazos derecho e izquierdo en un movimiento de tracción profundo, respirando de lado. Es el estilo más rápido de la natación.

En 1844, en Londres, indígenas americanos con sus estilos autóctonos, vencieron fácilmente a los ingleses que nadaron estilo de pecho. “*Flying Gull*” obtuvo la medalla de primer lugar en 150 pies (46 metros) en treinta segundos y el segundo sitio lo ganó otro nativo nombrado “Tabaco”. El estilo fue descrito como un movimiento de brazos, parecido a un molino, mientras que la patada con piernas y pies provocaba muchas salpicaduras, por lo cual fue considerado como un estilo propio de “barbaros y no de caballeros”.

- **Dorso.** Se desarrolla de espalda, con la cabeza ligeramente elevada, la cadera dentro del agua y los

muslos próximos a la superficie, batiendo las piernas y moviendo los brazos sobre sus hombros de manera alternada, haciendo tracción con la palma de las manos. Este estilo se ubica en el tercer lugar de rapidez en la natación. Se utilizó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1900 de París.

- **Mariposa.** Éste emplea una patada de delfín y la tracción simultánea con ambos brazos por fuera del agua, como en *crawl*. Es el segundo más rápido de la natación, aceptado como un estilo independiente en 1952.

## Necesidad de saber nadar

Todo mundo dice que nadar es bueno para la salud, pero sobre todo representa la mejor medida preventiva para no ahogarse, por lo que todos deberíamos aprender para lograr este objetivo. De ahí que nunca es demasiado tarde, sin importar el estilo.

Por otra parte, saber nadar nos ayuda a disfrutar la vida al gozar del agua, pues nos divertimos de manera segura y por lo tanto disfrutando de las múltiples experiencias que favorece el estar en el agua.

## La natación como ejercicio físico

La natación es el único deporte en donde se pueden ejercitar la mayor parte de los grupos musculares del cuerpo, a la par que se pueden adaptar los pulmones y el corazón a un ritmo aeróbico constante y moderado, sin desarrollar los esfuerzos que se hacen cuando se encuentra la persona fuera del agua y por lo tanto en contra de la gravedad, como sería la carrera y el levantamiento de pesas.

Fisiológicamente, la natación reduce la presión arterial, debido a la posición horizontal en la que se desarrolla, aumentado la fuerza del corazón, de ahí que se recomiende a las personas hipertensas.

También ayuda a rehabilitar los músculos débiles o no entrenados, por la situación de ingravidez al ejercitar piernas y brazos dentro del agua.

Asimismo, los riesgos de lesión son menores, ya que el agua no produce daño por su carácter líquido, aunque claro está que hay que prevenir otras lesiones, como las caídas, no corriendo alrededor de la alberca y calentando

unos cinco minutos antes de ingresar a la alberca. Tampoco hay que olvidar hidratarse antes, durante y después de nadar para evitar los calambres.

En términos generales, la natación no tiene límite de edad, ya que la pueden practicar desde los bebés hasta los adultos mayores de manera apropiada.

## Recomendaciones

- Si no sabe nadar, acérquese a una escuela de natación, ahí le enseñarán con paciencia y también la técnica. Posteriormente, le señalarán entrenamientos graduales para obtener una condición física saludable y por qué no, hasta competir con personas de su mismo grupo de edad en la categoría de “máster”.
- Siempre utilice un traje de baño adecuado, googles, gorra, toalla y sandalias. Así evitará problemas, infecciones y podrá nadar más gusto.
- Si ya sabe nadar procure el consejo de un profesional de la educación física para un programa de entrenamiento diario o cada tercer día.
- En términos generales, cuando vaya a nadar haga unos cinco minutos de estiramientos y calentamiento antes de entrar al agua, así como otro tanto como “afloje” antes de salir de la alberca.
- Nunca se aviente de clavado si no ve el fondo de la alberca o estanque.
- Cuando nade en ríos, mar o presas la mejor conducta es la prudencia, el cuidado y la supervisión constante.
- Si requiere reducir peso acuérdesese que como en cualquier otro ejercicio es necesario hacer más de treinta minutos constantes de actividad física aeróbica.



Javier E. García de Alba García.  
Unidad de Investigación Social,  
Epidemiológica y en Servicios de Salud.  
Instituto Mexicano del Seguro Social.

# Hidratación, rehidratación y ejercicio

El volumen de agua corporal está estrictamente regulado y generalmente no varía en más de un 1% diariamente (aproximadamente 250 a 500 ml), incluso en condiciones de estrés. Esta estricta regulación es el resultado de los diferentes procesos mediante los cuales se controla la ingesta y la pérdida diaria de agua y sales. Una disminución del volumen de líquido corporal o un incremento en la osmolaridad plasmática, desencadenarán la sensación de sed, lo que dará lugar a la ingesta de líquidos como compensación.

El aumento del volumen de agua corporal normalmente provocará un incremento en la excreción renal de líquidos, restableciéndose así la euhidratación. Los trastornos graves del volumen de agua corporal son relativamente raros. En ocasiones pueden darse grandes pérdidas en períodos cortos de tiempo. Las tasas de sudoración durante el esfuerzo físico con calor pueden superar los 2.5 l/h. También pueden producirse ocasionalmente ingestas muy voluminosas, como cuando los jóvenes toman grandes cantidades de cerveza.

En cualquier caso, estas situaciones son generalmente transitorias y autolimitantes. Los humanos somos capaces de obviar, mediante un esfuerzo consciente, muchas de las señales implicadas en los mecanismos de regulación del equilibrio hídrico. La sensación de sed nos indica que necesitamos beber, pero podemos elegir hacerlo, por lo que la deshidratación y la sobrehidratación pueden ser leves (agudas) o graves (crónicas).

Asimismo, la deshidratación ha demostrado ser el mayor elemento contribuyente al desarrollo de fatiga durante el ejercicio físico (además de la disminución de los depósitos de glucógeno), por lo que la reposición más importante en relación con el esfuerzo físico es el restablecimiento de la homeostasis, alterada por la pérdida de agua y ciertos minerales. La evaporación del sudor es el mecanismo más eficiente para evitar el calentamiento del núcleo interno del cuerpo.

Dependiendo de las variaciones individuales (peso, talla, edad y género), del tipo de ejercicio y fundamentalmente de la intensidad del mismo, la cantidad de sudor puede incluso alcanzar valores superiores a tres litros por hora. Estas pérdidas de líquido interno, necesarias para producir un enfriamiento en la piel, llevan al deportista a la deshidratación.

El mecanismo de la sudoración, al mismo tiempo que "enfriará" el cuerpo mediante la evaporación del sudor,

provoca una importante pérdida de líquidos que finalmente, cuando la capacidad de producir sudor comienza a limitarse, el núcleo interno del cuerpo aumenta su temperatura y con ello, el riesgo de una apoplejía térmica o golpe de calor.

La deshidratación durante el ejercicio es frecuente debido a la ingesta insuficiente de fluidos para reponer las pérdidas producidas. Esto no sólo va a provocar una disminución del rendimiento físico, sino que además aumenta el riesgo de lesiones y puede poner en juego la salud e incluso la vida del deportista.

La deshidratación afecta también el rendimiento deportivo disminuyendo la obtención de energía aeróbica por el músculo, afectando el transporte del ácido láctico fuera del músculo, disminuyendo la fuerza, entre otros aspectos.

Por ello, aunque existen características individuales que establecen diferencias muy marcadas entre los deportistas (factores ambientales, aclimatación previa, estado de entrenamiento, peso corporal, ingesta de fármacos, etc.), se puede decir que el primer consejo que debe establecerse en relación con la realización de un ejercicio físico, más o menos intenso, es la necesidad de reponer los líquidos perdidos.

## Pautas de hidratación

**Antes del ejercicio.** Se debe conseguir que los deportistas estén bien hidratados antes del comienzo de los entrenamientos o competiciones. El Colegio Americano de Medicina del Deporte recomienda realizar el siguiente programa de prehidratación:

- Beber lentamente de 5 a 7 ml/kg en las cuatro horas anteriores a iniciar el ejercicio. Si el individuo no puede orinar, si ésta es oscura o muy concentrada, se debería aumentar la ingesta, añadiendo de 3 a 5 ml/kg más en las últimas dos horas antes de ejercicio.
- Si el ejercicio que se va a realizar va a durar más de una hora, también es recomendable añadir hidratos de carbono a la bebida, especialmente en las dos últimas tomas.
- Mejorar el sabor de los fluidos es una forma de promover su consumo. El sabor va a depender en gran medida de la temperatura (15-21 °C), de la cantidad de sodio que contenga y del tipo de hidrato de carbono utilizado.

**Durante el ejercicio.** El objetivo es conseguir que los deportistas ingieran la cantidad de líquido suficiente que les permita mantener el balance hidroelectrolítico y el volumen plasmático adecuados durante el ejercicio. A partir de los treinta minutos del inicio del esfuerzo empieza a ser necesario compensar la pérdida de líquidos y después de una hora esto se hace imprescindible.

Se recomienda beber entre 6 y 8 ml/kg/h (aproximadamente 400 a 500 ml/h o 150-200 ml cada veinte minutos). La temperatura ideal de los líquidos debe oscilar entre 15-21 grados. Bebidas más frías enlentecen la absorción, mientras que las bebidas más calientes no son apetecibles, por lo que se beberá menor cantidad.

**Después del ejercicio.** La rehidratación debe iniciarse tan pronto como finalice el ejercicio. El objetivo fundamental es el restablecimiento inmediato de la función fisiológica cardiovascular, muscular y metabólica, mediante la corrección de las pérdidas de líquidos y solutos acumuladas durante el transcurso del ejercicio.

Si la disminución de peso durante el ejercicio ha sido superior al 2% del peso corporal, será importante beber aunque no se tenga sed y salar más los alimentos. Se recomienda ingerir como mínimo un 150% de la pérdida de peso en las primeras seis horas tras el ejercicio, para cubrir el líquido eliminado tanto por el sudor como por la orina y de esta manera recuperar el equilibrio hídrico.

## Conclusión

La deshidratación afecta el rendimiento deportivo y podría también perjudicar la salud de las personas físicamente activas. Debido a que la sed no es un mecanismo confiable, ni efectivo para la hidratación adecuada durante la actividad física, es necesario que esta hidratación sea un proceso consciente y bien planificado, siendo muy importante que la persona que practique una actividad deportiva esté adecuadamente hidratada durante todo el día, es decir, antes, durante y después del esfuerzo físico que realice.



Universidad de Guadalajara

**Presidente del Colegio de Nutriólogos del Estado de Jalisco.**

**M.N.D. César Octavio Ramos García, N.C.**

**Profesor de asignatura "B".**

**Departamento de Ciencias de la Salud.**

**Centro Universitario de Tonalá.**

**Universidad de Guadalajara.**

## Centro de Atención a Clientes

# Yakult

## Eventos Gratuitos

### Enero

#### Artritis

Miércoles 15 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Constelaciones familiares

Miércoles 15 de enero. De 12:30 a 2:30 p.m.

Miércoles 29 de enero. De 12:30 a 2:30 p.m.

#### Reconociendo mi cuerpo

Jueves 16 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Curso "Aprendiendo a crear una vida exitosa"

Todos los viernes (13 sesiones). De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Inicia: 17 de enero. Finaliza: 11 de abril.

#### La dieta en los propósitos de Año Nuevo

Viernes 17 de enero. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Salud integral

Lunes 20 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Cómo transmitir y educar en valores

Martes 21 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Alimentación en la mujer embarazada

Martes 21 de enero. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Puntos de tratamiento del campo mental

Jueves 23 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Alimentación en el primer año de vida

Martes 28 de enero. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Análisis y creación de recursos personales

Jueves 30 de enero. De 3:00 a 5:00 p.m.

### Febrero

#### Automotivación

Lunes 3 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Relajación y sus beneficios

Martes 4 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Refrigerios saludables

Martes 4 de febrero. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Como se vive se muere

Miércoles 5 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Adiós a la tristeza

Jueves 6 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Aprender a envejecer

Lunes 10 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Automaquillaje

Jueves 13 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Lupus

Jueves 13 de febrero. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Talleres permanentes

Todos los miércoles (a partir del 15 de enero)

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Todos los sábados (a partir del 18 de enero)

Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.

Guitarra (principiantes). De 9:00 a 10:00 a.m.

Dibujo y pintura. De 9:00 a.m. a 12:00 p.m.

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.

Guitarra (nivel intermedio). De 10:00 a 11:00 a.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.

Ya puedes consultar nuestra agenda de eventos en el sitio [www.yakult.mx](http://www.yakult.mx)



Reserva tu lugar llamando al  
3827-1330 y 3827-1306  
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

## Testimonios de salud

**Brian Torres Hughes** es un joven que ha hecho del ejercicio un estilo de vida, aunque reconoce que no siempre fue así, ya que anteriormente llevaba un ritmo más desordenado y no muy sano. Sin embargo, como lo confiesa él, comenzó a practicar el deporte porque se sentía "débil, aletargado y pesado" y hoy en día se siente mejor consigo mismo y más activo.

Debido a este cambio en su estilo de vida, modificó también su alimentación, no a una dieta restrictiva, sino más bien saludable, la cual incluye los productos de la marca **Yakult**, mismos que le han servido para fortalecer su sistema digestivo y disfrutar de una vida más sana.



## Probióticos y estilo de vida saludable

La mayor concentración de bacterias en el cuerpo humano se encuentra en los intestinos, que albergan miles de millones de ellas. A este conjunto se le llama flora intestinal o microbiota y el buen estado de nuestra salud depende, en gran medida, de que ésta contenga una cantidad adecuada de colonias bacterianas y guarde un equilibrio entre las especies que la conforman.

Hay circunstancias que pueden romper el equilibrio de la flora intestinal, como por ejemplo: Situaciones de estrés, dieta inadecuada, consumo de alcohol o tabaco, ingesta de medicamentos, el propio envejecimiento e intolerancias alimentarias. Una manera saludable de restablecer el equilibrio intestinal es mediante el consumo de alimentos con microorganismos externos con propiedades benéficas: Los probióticos.

El consumo regular de probióticos, a través de alimentos y productos lácteos fermentados, como parte de una dieta equilibrada y acompañada de un estilo de vida saludable, ofrece la posibilidad de mejorar la salud y prevenir ciertas enfermedades.

El *Lactobacillus casei* Shirota es una bacteria probiótica.



Juntos, por una  
Vida Sana **Yakult**

A partir de este año, estaremos transmitiendo nuestros mensajes de salud a través de la estación **105.9 FM "Éxtasis Digital"** de Guadalajara, de 8:30 a 10:00 a.m. en el programa **"Simplemente Adriana"**.

#### Tema

¿Eres lo que comes?

Salud del corazón

#### Fecha

24 de enero

14 de febrero



# VIVIR sano es FÁCIL

Yakuamigo, seguramente has escuchado acerca de enfermedades como la diabetes, la obesidad, la hipertensión, el cáncer y los ataques al corazón, entre muchas otras.

Pues bien, a veces estos padecimientos son el resultado de seguir malos hábitos, como no hacer ejercicio, comer muchos alimentos ricos en grasa, fumar, vivir con estrés y hasta dormir poco. Por suerte, estas enfermedades también pueden prevenirse la mayor parte de las veces siguiendo un estilo de vida saludable.

A continuación, te invitamos a descubrir diferentes mensajes de salud que te ayudarán a llevar una vida más sana. El único problema es que las letras se encuentran en desorden, sin embargo te darás cuenta de que no es tan difícil descifrarlos.

**1** Anuuqe toods tmoenes uan coimda fvoarita, lo mjoer es cmeor amentolis vriadoas, escialmenpete, frastus y vduraers.

**2** Bbee al mnoes dso ltrois ed lquidois la daí, prerienfido le auga nturaal o al lchee.

**3** Psaa mnoes temipo venido al tevisileón, ne al comtadopura o jganduo vijuegdeeos.

**4** Jegua msa cno tsu agomis o hmanoers acvidadetis que inlucrevon ecicijero, cmoo adanr ne bcleicita.

**5** Lso ñois tenein que dmiror la mnoes ohco hraos daríais praa un snao cremiencito.

**6** On ovidels lvarate lsa mnoas atens ed cmeor y dspuees ed ri la bñao.

**7** Lvatae lso denteis dspuees ed cdaa cmidoa.

**Respuestas:**  
 1. Aunque todos tenemos una comida favorita, lo mejor es comer alimentos variados, especialmente frutas y verduras. 2. Bebe al menos dos litros de líquidos al día, prefiriendo el agua natural o la leche. 3. Pasa menos tiempo viendo televisión, en la computadora o jugando videojuegos. 4. Juega más con tus amigos o hermanos actividades que involucren ejercicio, como andar en bicicleta. 5. Los niños tienen que dormir al menos ocho horas diarias para un sano crecimiento. 6. No olvides lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño. 7. Lávate los dientes después de cada comida.



  
**Suehiro**  
 Restaurant - Bar Japonés

**DONDE LA COMIDA ES UN ARTE  
Y SU SABOR UNA EXPERIENCIA**

RESERVACIONES  
38260094 / 38251880

AV. LA PAZ 1701 COL. MODERNA  
GUADALAJARA JALISCO, 44190



**SEGUIMOS DE  
ANIVERSARIO**

*Agradeciendo tu confianza*

**Promoción de aniversario  
\$11,500.00 pesos  
Cirugía Láser Excimer ambos ojos  
(Ya Incluye IVA)**

**En nuestros servicios destacan:**

- Cirugía de Miopía, Astigmatismo e Hipermetropía, con LÁSER EXCIMER.
- Cirugía de Glaucoma ● Cirugía de Queratocono.
- Cirugía de Catarata; mínimamente invasiva con FACOEMULSIFICACIÓN.

**Llámanos valoración sin costo**

**Médicos especialistas en oftalmología**






 085108R

**Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722**

**Av. San Ignacio No.140** | **Av. Río Nilo No. 2836**  
 Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita) | Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco  
**Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705** | **Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516**  
**Fax: 3659-0587**  
[seemax\\_laser\\_gdl@hotmail.com](mailto:seemax_laser_gdl@hotmail.com)