

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Enero de 2016 Año XXII No. 255 Distribución Gratuita

Metas de Año Nuevo

El comienzo de un año más, nos invita a reflexionar sobre aquellas cosas que quisiéramos hacer o dejar de realizar por nuestro propio bien y el de nuestros seres queridos. En este primer número del año de su revista **Familia Yakult**, hacemos un recuento de algunos propósitos y recomendaciones que le ayudarán a tener una vida más saludable y feliz.

Atentamente
Comité Editorial



Cómo cumplir sus propósitos

Los propósitos de Año Nuevo son objetivos que las personas comúnmente se hacen durante las fiestas decembrinas, para tratar de mejorar de alguna manera el siguiente año.



Sin embargo, con frecuencia cuesta mucho trabajo mantener el rumbo y lograr las metas propuestas. Por ello, a continuación le ofrecemos algunos consejos que podrían serle útiles para cumplir con sus propósitos.

Parte 1: Establezca sus metas

- 1. Realice una lluvia de ideas sobre los cambios y mejoras que quiere hacer en su vida.** Puede ser acerca de cualquier cosa; como por ejemplo, ser un mejor padre o viajar a la playa y no sólo cosas tradicionales como dejar de fumar o perder peso.
- 2. De las metas anteriores, seleccione una o dos que considere como importantes, pero que sean alcanzables.** No se demore mucho al escoger, ya que a veces las cosas que resaltan de inmediato son las que tienen más significado personal.
- 3. Formule un sistema para llevarlo a cabo.** Además de establecer sus propósitos, se recomienda crear un

método para conseguirlos, a través de pequeñas acciones que puedan ejecutarse más fácilmente. Por ejemplo, si su objetivo es perder doce kilos, el plan consistirá en distintas medidas, como dejar el pan dulce, los refrescos y los bocadillos entre comidas, así como beber más agua y caminar tres veces a la semana.

4. Asegúrese de que su meta sea:

- **Específica.** Que incluya un sistema para conseguirlo.
- **Medible.** Que los cambios sean evidentes.
- **Alcanzable.** Que la meta sea realista.
- **Relevante.** Que exista una necesidad real de la meta o una fuerte motivación para desear un cambio.

5. Haga copias de sus propósitos. Pegue una en su escritorio o refrigerador y guarde otra en su computadora o dispositivo electrónico que prefiera, como el teléfono celular.

Parte 2: Ponga manos a la obra

- 1. Establezca un programa.** Más que un plazo específico para cumplir sus propósitos, necesita un calendario sobre cómo alcanzará las metas.
- 2. Empiece a seguir su plan inmediatamente.** No espere a sentirse inspirado. Lo mejor que puede hacer es empezar desde el primer día del año.
- 3. Recuérdese a sí mismo sus propósitos.** En un calendario o agenda, escriba la acción que hará ese día para acercarse a su objetivo.
- 4. Enfóquese en el proceso en vez del final.** Dé un paso a la vez y sea feliz con sus progresos.

5. Cree el ambiente adecuado para que pueda lograr sus metas. Recuerde que también es bueno deshacerse de los hábitos que no contribuyan a alcanzarlos.

Parte 3. Logre sus objetivos

- 1. Recompénsese a sí mismo.** Determine con anticipación cuál será el premio por cada logro obtenido. Tenga recompensas pequeñas frecuentes y una más grande para cuando consiga su objetivo.
- 2. Enfrente su temor al cambio.** Para evitar que esto le suceda, tenga en cuenta que a veces las excusas son una forma de disfrazar su miedo a ser diferente.
- 3. Busque el respaldo de su grupo de apoyo.** Ya sea su familia, sus amigos o incluso un profesional, sobre todo durante las épocas de debilidad.



Si tiene un desliz, empiece de nuevo. Todas las personas se topan con factores estresantes externos y eventos ocasionales que las distraen de sus metas. Utilice los lunes para reorganizarse y empezar de nuevo.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Erick Yael Rodríguez Bocanegra, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera y Gabriela Itxel Ramírez Ramírez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Impresos específicos, Av. Patria No. 1501, Col. Villa Universitaria, Tel. 33 3610 1776. **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, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **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

Tener salud

Dicen que lo más importante en la vida es “tener salud”, por ello no es raro que muchas personas lo contemplen como uno de sus propósitos para el Año Nuevo. Sin embargo, como objetivo es bastante ambiguo. Por lo tanto, lo ideal es “desmenuzarlo” en acciones más específicas que contribuyan a tener una mejor calidad de vida, como por ejemplo, comer más frutas y verduras, tomar menos refrescos, mantenerse en el peso ideal, hacer ejercicio tres veces a la semana o dejar de fumar.

A estos objetivos ya le hemos brindado espacio en esta revista en el pasado o en incluso en la presente edición, así que en esta ocasión vamos a abordar tres medidas distintas para disfrutar de una mejor salud.

Revisión dental

La salud bucal es uno de los principales factores que contribuyen al bienestar físico y mental. Las visitas al dentista de manera regular son importantes, porque ayudan a identificar problemas orales desde el comienzo, cuando es más fácil y económico su tratamiento.

Además, algunas enfermedades o condiciones médicas tienen síntomas que puedan manifestarse en la boca, como los males cardiacos.



Algunas de las señales por las cuales debe visitar a un dentista son:

- Los dientes están muy sensibles al calor o frío.
- Las encías están hinchadas o sangran al cepillarse.
- No le gusta el aspecto de su sonrisa o sus dientes.

- Tiene mal aliento persistente o un sabor desagradable en la boca.
- Sufre de dolor o hinchazón en la boca, la cara o el cuello.
- Si presenta una condición médica, como diabetes, enfermedades del corazón, trastornos de la alimentación o SIDA.

Se recomienda visitar al dentista una o dos veces al año como medida de prevención, aunque dependiendo del caso puede ser necesario asistir con mayor regularidad.

Dormir adecuadamente

El descanso es necesario para sobrevivir y gozar de buena salud. De acuerdo a la Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad Nacional Autónoma de México, al menos el 30% de la población mexicana presenta síntomas de una mala calidad del sueño, lo cual es causa de accidentes, discapacidades y en general de una mala calidad de vida.

Algunas de las medidas que podemos seguir para mejorar la calidad del sueño son:

- Permanecer activo durante el día. Hacer ejercicio físico, al menos sesenta minutos diarios, disminuye el estrés y ayuda a sentirse más relajado, pero no se debe practicar cerca de la hora de dormir, porque puede afectar el sueño.
- No consumir alcohol antes de dormir. Muchas personas creen que éste relaja y produce somnolencia, pero no es así, sino que aumenta las probabilidades de despertarse a mitad de la noche.
- Decir adiós a los aparatos electrónicos. Se recomienda usar el dormitorio sólo para dormir, así que apague la televisión antes de acostarse y sin teléfono a la mano.
- Crear una rutina para dormir. Ir a la cama a la misma hora, todos los días, contribuye a que el cuerpo espere el sueño.
- Cenar una comida ligera. Por lo menos dos horas antes de irse a la cama.

Chequeos médicos para toda la familia

¿Qué tal comenzar el año con un buen chequeo general que le ayude a determinar cómo anda su salud? El objetivo principal de un examen médico preventivo es detectar la presencia de factores de riesgo que puedan desencadenar o acelerar la aparición de enfermedades. Incluso estando saludables, niños, hombres, mujeres y ancianos deben visitar al doctor periódicamente, con el fin de:

- Detectar enfermedades.
- Evaluar el riesgo de problemas médicos futuros.
- Fomentar un estilo de vida sano.
- Actualizar el esquema de vacunación.



Es importante señalar que las visitas de rutina al médico difieren mucho de las que necesitan los pacientes que tienen problemas de salud, a quienes se les prescriben tratamientos y controles.

Gozar de una buena salud es fundamental para llevar una vida feliz y placentera. Estar sano es también tener una mente equilibrada y en armonía con el cuerpo. A veces, nos olvidamos que la salud es un tesoro y sólo la valoramos cuando estamos enfermos.

Ahorrar dinero

Sin duda alguna, el ahorro representa uno de los principales propósitos que cada año se realizan muchas personas, aunque también es uno de los más difíciles de cumplir, debido a la complicada situación económica por la que estamos atravesando los mexicanos, aunado al placer que constituye el gastar el dinero.

Consejos para lograr este propósito

Establezca objetivos precisos. Es difícil cumplir un plan de ahorro si no conoce con exactitud para qué está guardando el dinero; por ejemplo, para comprarse un automóvil, salir de vacaciones con la familia o simplemente para el retiro. En cambio, con un propósito claro, será más fácil resistir a la tentación de gastar.



Tome decisiones junto a su pareja y familia. Muchos planes de ahorro no llegan a concretarse por la falta de acuerdo en el hogar. Lo recomendable es que se tomen en cuenta las necesidades de todos, estableciendo metas a corto plazo. De esta forma trabajarán juntos para lograr el objetivo.

Reduzca y distribuya sus gastos. Para ahorrar, primero es necesario saber en qué gasta su dinero, el siguiente paso es distribuirlo de manera adecuada. Al revisar su presupuesto, enumere cada uno de sus egresos en orden de importancia, así le será más sencillo prescindir de alguno de ellos.

Diferencie entre sus deseos y necesidades. Por ejemplo, una cosa es que tenga que comer a veces fuera de casa y otra que tenga que hacerlo en un restaurante. Si su objetivo es ahorrar, puede llevarse su propia comida. Lo mismo ocurre con otros "gastos hormiga", como comprar café cuando puede prepararlo.

Destine una cantidad mensual. No importa si no es mucho dinero, lo importante es crear el hábito de guardar de manera sistemática.

No obstante, muchas personas se proponen ahorrar el dinero que les sobra a finales de cada mes, pero si no es un objetivo en sí, rara vez quedará algo. Por ese motivo, se recomienda que apenas haya recibido su sueldo, deposite una parte en una cuenta de ahorros.

No toque sus ahorros. Si usa este fondo como su caja chica cada vez que no le alcance la quincena, jamás conseguirá su objetivo. Por ello, primero tiene que poner en orden sus finanzas, hasta lograr que sus gastos sean menores que sus ingresos.

Cómo poner en orden sus finanzas

Una de las razones por las cuales a veces cuesta tanto trabajo ahorrar, es que se no cuenta con una educación financiera adecuada, aunque sí muchas deudas. Quizás alguna vez se ha preguntado el por qué no le rinde el dinero, por lo que a continuación le ofrecemos algunas situaciones con las que tal vez se sienta identificado.

Sus gastos son mayores a sus ingresos. Adquirir bienes o servicios que salen de su presupuesto, sin duda se convertirá en un motivo para que no le alcance el dinero.

Cargar con efectivo todo el tiempo. Traer mucho dinero no es la mejor decisión, ya que es una tentación para gastarlo. Mejor evalúe la posibilidad de utilizar una tarjeta de débito, la cual es más segura y tiene aceptación en gran cantidad de establecimientos.

No utiliza correctamente la tarjeta de crédito. Dar los famosos "tarjetazos" a diestra y siniestra cada vez que necesita de dinero en efectivo y no tener presente la fecha de pago, son acciones que afectan irremediamente su bolsillo.

Pero si además acostumbra a pagar el mínimo, su tarjeta se convertirá en un dolor de cabeza permanente, ya que se la vivirá pagando intereses y el destino principal de sus ganancias será para este rubro.

Vive en el presente y nada más. Para administrar correctamente su dinero es necesario tener objetivos y planes a futuro. Si no es así, la probabilidad de que gaste por impulso, "sin importar el mañana", es muy alta.

Frases como "lo importante es vivir el presente" o "ya veré cómo me las arreglo después", son estandartes del pensamiento de corto plazo que no benefician a sus finanzas personales y por lo tanto se convierten en una razón para que no le rinda el dinero.

La importancia del fondo para emergencias

Otra de las ventajas de ahorrar, es la creación de un fondo para emergencias. De acuerdo a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros, en nuestro país sólo cerca del 40% de la población adulta ahorra de manera formal.

Es un hecho que nadie se encuentra exento de una eventualidad, como una enfermedad, un accidente o la pérdida del empleo, pero todos podemos estar preparados en cierta forma con la ayuda de los ahorros. De no ser así, las consecuencias pueden ser desastrosas.

Para hacer frente a una situación así, es necesario obtener dinero de algún lado y si no se cuenta con un ahorro para emergencias, las esperanzas se verían reducidas a pedir prestado a un familiar o entidad financiera, a empeñar un bien o utilizar irresponsablemente la tarjeta de crédito y sobreendeudarse. Para que no suceda lo anterior, es fundamental que dentro de su presupuesto considere también una cantidad fija de manera periódica para el fondo de emergencias.



Recuerde que la clave del ahorro está en la constancia. Para que le sea más fácil alcanzar sus metas, debe ser disciplinado y mantenerse firme en su objetivo. Sin embargo, no se preocupe si al principio le cuesta trabajo, ya que al igual que cualquier otro hábito saludable, no es sencillo cambiar el estilo de vida de la noche a la mañana.

Disfrutar más a la familia

En los últimos tiempos, dedicar a los hijos “tiempo de calidad” se ha convertido en una tendencia de la que se habla tan frecuentemente y con tanta insistencia, que muchos han caído en la trampa de creer que sólo este atributo es importante y por ello le han restado valor a la cantidad.

Desde luego que la primera es primordial, sin embargo en la mayoría de los casos es imposible lograr la calidad, si no se parte de una cantidad de tiempo adecuada. Por este motivo, si de verdad quiere participar activamente en la formación de sus hijos, no basta con dedicarles cinco minutos al día, aun cuando estos sean de “altísima calidad”.



Ambos parámetros son importantes: Cantidad y calidad. Por lo tanto, es indispensable encontrar esos lapsos, que no sean demasiado pequeños y hacer lo necesario para que sean realmente de calidad.

¿Falta de tiempo?

Muchos padres se quejan de que no tienen tiempo para sus hijos, porque se ven en la necesidad de dedicar demasiadas horas al trabajo, con el fin de satisfacer las necesidades familiares.

Dicha limitación es una realidad, pues el tiempo es uno de los recursos más escasos y no hay forma de conseguir que el día tenga más horas.

Por ello, la solución al problema de la comunicación con los hijos debe enfocarse a encontrar la manera de hacer un mejor uso de ese tiempo disponible. Para conseguirlo, se recomienda escribir una lista de las actividades a las que le dedica tiempo cada día.

Esto con el objetivo de identificar aquellos espacios en los que invierte mucho tiempo, pero que aportan muy poco a la convivencia familiar, así como tomar conciencia de aquellos bloques a los que, a pesar de su importancia, no les está dedicando el tiempo que requieren.

Partiendo de este análisis, puede realizar un proceso de ajuste, a fin de restar algo de tiempo a las actividades menos productivas y dedicárselo a lo que realmente vale la pena: A la familia, para participar más activamente en el proceso de formación y educación de los hijos.

Consejos para mejorar la comunicación

Aunque todas las familias son diferentes, así como sus necesidades y problemas, las siguientes estrategias de convivencia pueden ser útiles para la mayoría.

- Establecer de común acuerdo, tiempos para la convivencia familiar. Un ejemplo de ello podría ser compartir una comida diariamente, en la que todos deben participar y comprometerse a no faltar, como si se tratara de algo “sagrado”.
- Aprovechar las oportunidades espontáneas. Ver juntos la televisión es una excelente oportunidad para hablar acerca del tema del programa y así conocer su forma de pensar y compartir con ellos sus puntos de vista sin la necesidad de tener que “dar un sermón”.

Éstas son sólo dos ideas que pueden servirles de guía para marcar un rumbo. Sin embargo, cada familia debe buscar una fórmula propia y adecuada a su realidad, para aprovechar mejor los espacios de tiempo para la convivencia.

Cómo se consigue la calidad

De poco sirve dedicar más tiempo a los hijos, si esos minutos se utilizan solamente para estar “en el mismo lugar”.

Es importante que estos lapsos de convivencia permitan reforzar la relación y contribuir a que ambas partes sean mejores personas, pero eso no sucede sólo, sino que hay que provocarlo.

Para ello, es importante realizar acciones enfocadas a dicho propósito, entre las que pueden considerarse las siguientes:

Demostrar interés. Cada vez que su hijo comente algo, demuestre que le interesa lo que está diciendo, quizás mediante algún comentario positivo como “me gusta tu idea” o “¡qué interesante!”, etc. Además, mantenga el contacto visual y asiente con la cabeza para demostrar que le está prestando atención.

Empatía. Muestre que realmente está en sintonía con lo que su hijo está sintiendo. Si está triste porque terminó su noviazgo, es necesario que haga lo posible para ponerse en su lugar y demostrárselo. Sin embargo, tenga en cuenta que esto no puede fingirse, sino que tiene que ser auténtico.

Aceptación. Es una forma de demostrar respeto, aun cuando su hijo diga algo con lo que usted no está de acuerdo. El hecho de decirles “entiendo que esto es importante para ti” o hacer un breve resumen de la idea presentada por éste, le hace ver que se le presta atención. En estos casos hay que evitar interrumpirlo para debatir sus puntos de vista, ya encontrará después un momento adecuado para hacerlo.

Alegría y sentido del humor. Se requiere hacer lo necesario para que el tiempo que se pasa en familia esté lleno de detalles, ingenio, risas y alegría. Eso hace que los momentos de convivencia sean memorables.



La familia es importante, ya que en ella se transmiten valores, creencias y un sentido de pertenencia e identidad. Además, en ella los niños aprenden a socializar. Pasar tiempo de calidad, pero suficiente, contribuye a que los padres conozcan mejor a sus hijos y viceversa, lo que ayuda a la comunicación familiar y a crear buenos recuerdos para su futuro.

Dejar de fumar

No es nada nuevo que uno de los propósitos más frecuentes al concluir un año e iniciar el siguiente sea el dejar de fumar. Sin embargo, “del dicho al hecho hay mucho trecho”, pues conforme pasan los días y no hay voluntad, sin darse cuenta ya está fumando de nuevo.



No obstante, lo que provoca que el fumador quiera fumar nuevamente, es que la nicotina causa una sensación placentera y distrae al fumador de los efectos desagradables. Cuando una persona termina de fumarse un cigarrillo, el nivel de nicotina en su cuerpo comienza a disminuir más y más, las sensaciones placenteras desaparecen y nota que quiere volver a fumar, así que puede que comience a sentirse irritado y tenso si pospone dicho acto.

Por lo general, no alcanza el punto de sentir síntomas de abstinencia graves, pero el fumador se siente más incómodo con el pasar del tiempo. Cuando la persona fuma un cigarro, las sensaciones desagradables van desapareciendo y el ciclo continúa.

Cuando los fumadores tratan de disminuir la cantidad de cigarrillos o dejar de fumar, la ausencia de nicotina origina síntomas de abstinencia.

Síntomas de abstinencia más comunes

- Mareos que pueden durar de uno o dos días después de dejar de fumar.
- Depresión, frustración, ira e impaciencia.
- Trastornos del sueño.
- Dificultades para concentrarse.
- Estreñimiento o aumento de peso.

Estos síntomas pueden causar que la persona comience a fumar de nuevo para elevar los niveles de nicotina en la sangre hasta que los síntomas desaparezcan. La buena noticia es que son muchas las cosas que se pueden hacer para reducir las ansias y superar los síntomas comunes de abstinencia.

A continuación, le ofrecemos algunas sugerencias para superar las ansias de nicotina:

- Evite situaciones y actividades que solía asociar con fumadores.
- Intente mascar zanahorias, manzanas, apio, goma de mascar sin azúcar o caramelos duros. Es posible que al mantener la boca ocupada neutralice la necesidad psicológica de fumar.
- Intente este ejercicio: Inhale hondo por la nariz y exhale lentamente por la boca.

Beneficios de dejar el cigarro

- Mejora el gusto y el olfato.
- Desaparece la tos del fumador.
- Es más fácil subir escaleras.
- El pelo y la ropa huelen mejor.
- Mejoran el aspecto y la salud de su piel.



Hay que recordar que el fumador pasivo se ve igual de afectado que el activo, pues comparten el mismo ambiente. El tabaquismo es actualmente la primera causa de invalidez y muerte prematura, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, siendo responsable de diversas enfermedades, principalmente respiratorias, cardiovasculares y cáncer. Si realmente quiere dejar de fumar lo primero que debe hacer es tomar conciencia del daño que le está haciendo a su salud.



Salbutes de pollo

(4 porciones)



Av. Unión No. 322. Col. Obrera. Guadalajara, Jal.
Tel 01 (33) 3640 3590. www.eci.edu.mx
www.facebook.com/eciguadalajara

Ingredientes

- 200 g Pollo.
- 50 g Queso fresco.
- 1 Taza de harina de maíz.
- 2 Cucharadas de aceite de canola.
- 1 Cucharada de mantequilla.
- ½ Cucharada de harina de trigo.
- ½ Cucharadita de polvo para hornear.
- 2 Dientes de ajo.
- Cebolla morada al gusto (picada).
- Col al gusto (finamente picada).
- Pimienta y tomillo al gusto.

Procedimiento

1. Lave y desinfecte la cebolla y la col.
2. Sazone el pollo con pimienta y tomillo. Sofría en una sartén con un poco de aceite y mantequilla hasta dorarlo. Agregue el ajo y la cebolla, deje sobre el fuego hasta que se consuma el líquido y quede seco.
3. En un bowl, mezcle la harina de maíz y la de trigo, junto con el polvo para hornear. Agregue agua poco a poco hasta formar una masa.
4. Haga bolitas con esta masa y aplástelas ligeramente para formar tortillas pequeñas.
5. Fríalas con el aceite restante, retire y escúrralas sobre papel de cocina.
6. Ábralas por en medio y rellénelas con el pollo. Sirva con col, salsa y queso.

Bajar de peso

Perder peso, es uno de los propósitos más populares que cada año miles de personas prometen e intentan cumplir. Sin embargo, esta decisión por lo regular suele llegar al fracaso y pronto se abandona o sólo se queda en la intención.

Una de las causas principales del fracaso, es buscar este propósito con el único fin de mejorar la imagen corporal, tratando de conseguirlo por cualquier medio, olvidando el objetivo principal, que es gozar de una salud física y emocional, nutrir adecuadamente al organismo y prevenir o tratar enfermedades.



Por este motivo, se necesita una orientación adecuada que permita lograr el objetivo planeado. Como primer paso, se recomienda conocer su estado de salud, el cual un médico puede valorar a través de datos importantes como el peso, la presión arterial, el colesterol y la glucosa, entre otros.

Esto aportará un parámetro de las necesidades reales del organismo. Asimismo, es de vital importancia la asesoría de un profesional de la nutrición, para adecuar la alimentación en un plan que nos ayude a disfrutar la comida y al mismo tiempo llegar a una meta en la reducción del peso.

Uno de los componentes claves para este objetivo, es identificar y modificar las conductas o hábitos que contribuyen al aumento de peso. Entre los ejemplos de costumbres que se pueden modificar se encuentran: Tener un refrigerador o alacena llenos de alimentos con alta densidad de energía, consumir refrigerios no saludables, la falta de iniciativa para la práctica de actividad física o simplemente comer más de lo que el cuerpo necesita.

Para modificar estos malos hábitos es importante tener en cuenta lo siguiente: Querer realizar los cambios, tomar la responsabilidad de estas acciones, ser capaz de tolerar ciertas molestias e incomodidades en el proceso de cambio y estar convencido que reducir el peso corporal será benéfico para la salud y mejorará su calidad de vida.

Por tal razón, es adecuado aprender y adoptar hábitos saludables, los cuales pueden ayudar a tener un estado de salud y peso adecuados, ya que sin ellos un plan estricto de alimentación podrá abandonarse sin ningún éxito.

Algunos consejos que pueden ayudar a mejorar la alimentación son:

- Realizar las comidas en un sólo lugar, en el comedor por ejemplo y sin ver la televisión. Esto para evitar distracciones y no comer de más.
- Utilizar métodos de preparación como el horneado, asado, cocido o a la plancha, con la finalidad de no agregar más calorías a los alimentos.
- Utilizar en las comidas platos, tazas y vasos de tamaños regulares, para evitar consumir de más. Un ejemplo de ello es un vaso con capacidad para 250 mililitros, en lugar de un recipiente de medio o un litro.
- Consumir refrigerios saludables en lugar de pastillitos o botanas. Las frutas y verduras son buenas opciones, éstas se pueden preparar o picar previamente con la finalidad de tenerlos disponibles a cualquier hora.
- Agregar a las colaciones oleaginosas que aportan grasas saludables, como almendras, nueces, cacahuates no salados, pepitas de girasol y semillas de calabaza, consumiéndolas con moderación.
- En lo posible, tratar de cubrir la ingesta de líquidos con agua natural, disminuyendo las bebidas endulzadas.
- Disminuir o no añadir azúcar y crema al café o té. En dado caso, un sustituto de azúcar es una opción adecuada para evitar las calorías y endulzar de más las bebidas.
- No abusar de los alimentos *light*, ya que no son una solución al sobrepeso y se deben usar sólo como sustitución del alimento regular. Además, hay que valorar cada alimento catalogado como "dietético" o

integral, ya que en ocasiones contienen más calorías, grasas o azúcares que nos pueden hacer consumir la misma cantidad o más de energía que el alimento regular.

Es adecuado conocer que las opciones que prometen bajar de peso rápido y sin esfuerzo no son recomendables ni adecuadas, ya que representan un riesgo potencial a la salud, pueden ser deficientes en nutrimentos importantes, una mentira o charlatanería y lo más importante es que definitivamente no ayudarán en el proceso de crear nuevos hábitos saludables que permitan llevar una vida en armonía.

Por tal motivo, se deben evitar programas como las dietas milagro o de un sólo alimento, además de suplementos o tratamientos corporales, entre otros. Recordemos que no existe un método dietético rápido y fácil para reducir el exceso de grasa corporal. Por otro lado, cabe señalar que los medicamentos para el control de peso deben ser recetados por un médico, acompañados de cambios de hábitos y una alimentación adecuada.

Como complemento a los cambios de hábitos en la alimentación, se recomienda incluir una rutina de actividad física, la cual apoye con el gasto de energía para la disminución del peso, que además ayudará con el aspecto de la motivación por los beneficios que otorga la práctica del ejercicio.



El propósito de bajar de peso en Año Nuevo puede representar el inicio de una vida mejor, sólo hay que seguir los consejos de los profesionales, tener una meta adecuada y realista a las posibilidades de cada persona, así como tener el objetivo enfocado a la salud y a una mejor calidad de vida.

Hacer ejercicio

Otro de los propósitos de Año Nuevo más recurrentes es sin duda alguna éste. Es por ello que la Organización Mundial de la Salud recomienda que se realicen dos horas y media de ejercicio moderado a la semana. A la vez, advierte que la falta de actividad física es la cuarta causa de mortalidad en el mundo, además de que aumenta el riesgo de padecer enfermedades como diabetes, cáncer e hipertensión arterial.

Los propósitos de Año Nuevo son para personas que fracasan una y otra vez en el cumplimiento de sus metas durante el año. Aquí propongo seis puntos que te ayudarán a cumplir tus propósitos:

- 1. Sé realista.** Tus metas deben ser razonables y alcanzables en el tiempo previsto y con los recursos que dispones. Quizás requieras más de un año para lograrlas, pero debes fijarte un porcentaje de alcance.
- 2. Sé objetivo.** Tus propósitos deben ser claros, concretos y precisos. Si tu meta no es fácilmente cuantificable, encuentra indicadores que sí lo sean.
- 3. Sé disciplinado.** Los propósitos deben ser acciones que puedas incorporar a tu vida diaria, a fin que sean parte de tu rutina y se queden contigo aun habiendo cumplido tu meta principal. Tus objetivos deben estar continuamente en tu mente, todos los días.
- 4. Elabora un plan.** Tus propósitos necesitan estar expresados en un proyecto propio, elaborado por ti. Es recomendable que tu planeación la tengas por escrito, esto te ayudará a organizar tus ideas de cómo hacer las cosas.
- 5. Haz algo cada día.** Usa el principio del impulso para el éxito, ponte en marcha hacia la meta y haz algo cada día que te acerque a lo que quieres lograr. Estar orientado a la acción es esencial para lograr tu objetivo.
- 6. Sé paciente.** Poco a poco y siguiendo los consejos anteriores verás resultados favorables en el cumplimiento de tus metas y propósitos. Persevera, la constancia es autodisciplina en acción y la auténtica medida de tu confianza.

Recuerda que deberíamos cumplir estos acuerdos con nosotros mismos tan cabalmente como procuramos respetar nuestros compromisos con los demás, que en la mayoría de los casos sí lo hacemos.

Si ya estás listo con tu propósito de realizar ejercicio; es momento de comenzar.

Muévete y realiza actividad física. Puedes comenzar caminando un poco más o dejar tu auto estacionado más lejos, subir las escaleras hasta tu oficina, salir al parque con tus hijos o inclusive sacar a pasear a tu perro más seguido. Regálate esos minutos de ejercicio, comienza a moverte más y verás los beneficios en tu cuerpo y mente. Cuando hacemos ejercicio, el cuerpo libera hormonas que nos hacen sentir mejor (dopamina, serotonina y endorfinas); así que si un día te sientes triste, sólo necesitas hacer ejercicio para estar más feliz.



Elige la actividad adecuada. La primera clave para conseguir con éxito el propósito de hacer más ejercicio, es elegir la actividad adecuada. Muchas personas detestan los gimnasios, pero tampoco están dispuestas a ejercitarse al aire libre en época de frío, por eso una buena idea es elegir un gimnasio o centro que ofrezca alguna actividad que disfrutes hacer, como por ejemplo natación, *spinning*, baile, yoga o pilates.

Ve poco a poco. Hay una tendencia a iniciar los propósitos con energía desenfrenada, algo que nos agota rápidamente y hace que veamos esa meta como imposible de cumplir. Por ello, debes poner una exigencia que esté a tu alcance; por ejemplo, nadar todos los días veinte minutos. Ésta es una meta sencilla y viable, que puedes cumplir.

Olvida las excusas. “Es que no tengo tiempo”, “es que no me gustan los gimnasios”, “es que no sé qué ejercicio hacer”. Hay miles de excusas para sabotear nuestro propósito. Si de verdad quieres lograrlo evítalas. ¿No tienes tiempo?, son sólo veinte minutos al día. ¿No te gustan los gimnasios?, practica alguna actividad que no tenga que ver con ellos. ¿No sabes qué hacer?, mira una lista de actividades y ámate a apuntarte en alguna clase.

Enfócate en los beneficios. Son muchas las ventajas del ejercicio, pero sin duda la mejor es la que produce en nuestro cerebro, la liberación de endorfinas que nos hacen sentir bien, combatiendo la depresión, mejorando el humor, la autoestima y hasta el sexo.

Entiéndelo como un estilo de vida. Al comienzo puede ser duro incorporar una rutina de actividad física a tu vida, pero a las pocas semanas te acostumbras y comienzas a disfrutarlo, en ese momento es que tienes que comenzar a verlo como parte de tu estilo de vida.

Comparte el deseo con alguien más. A veces, para iniciar el propósito de hacer más ejercicio, es bueno comenzar la actividad con algún amigo. Lo que es muy importante en este punto es no depender del otro y aprender a tener independencia.

Se realista con los resultados. Si quieres comenzar a hacer más ejercicio por salud, ¡felicitaciones!, pero si tu intención es perder peso, debes ser realista con los resultados. El deporte es una gran herramienta para rebajar, pero debe ir acompañado de una alimentación sana y de una rutina de al menos treinta minutos diarios.

De nada vale hacer dietas si no cambias tu mente. La mejor dieta es la conciencia misma, el amor a tu cuerpo y el respeto a tu salud, no sólo a tu presencia física. Esa dieta mental inicia en cualquier momento del año y permanece no sólo por 365 días, sino por todos los días de tu vida. Ese sería el verdadero propósito que tendrías que hacerte: Cambiar tu mentalidad para cumplir todos tus propósitos.

Si hacer ejercicio es uno de tus propósitos de Año Nuevo, acude con un experto que te ayude a elaborar una rutina adecuada que te ayude a mejorar tu salud como primer punto y como segundo plano alcanzar tus metas de pérdida de peso. Recuerda que la buena salud viene acompañada de disciplina y constancia, pero sobre todo de paciencia para observar los resultados que deseamos obtener.



COINCIDE

M.N.D. Janeth Castañeda González.
Organización para el Desarrollo de las Ciencias
Aplicadas al Deporte COINCIDE.
Email: jcg.nutricion@gmail.com
Teléfono cel. 33 1185 3054.

Evitar el estrés

El estrés es uno de los factores más comunes que generan la falta de salud en la actualidad. Cifras establecidas por la Organización Mundial de la Salud, indican que el 25% de los infartos reportados al año en México, se atribuyen a situaciones de estrés. Sin embargo, son múltiples los efectos que éste produce en el organismo, como problemas gástricos, caída del cabello, problemas en la piel, falta de apetito o incluso exceso del mismo, entre muchos otros.

El estrés, es una reacción del cuerpo que se produce al responder a un desafío, demanda, cualquier situación o pensamiento que nos haga sentir frustrados, nerviosos o furiosos, es decir, es un sentimiento de tensión física y emocional.

Ante estas situaciones, el cuerpo reacciona produciendo una serie de sustancias químicas a través del sistema nervioso, como adrenalina y cortisol. La primera tiene como efecto el aumento del ritmo cardiaco, la presión arterial y el suministro de energía, mientras que el cortisol favorece la producción de glucosa en la sangre, altera las respuestas de los sistemas inmune, digestivo y reproductor, así como algunos procesos del crecimiento, es decir, que no todo lo que tiene que ver con el estrés es negativo.

En pequeños episodios, este tipo de reacciones pueden ser de carácter positivo, ya que éstas alertan a nuestro cuerpo y nos ayudan a evitar peligros o cumplir con fechas límites para tareas, trabajos y logro de objetivos.

Por lo tanto, la problemática radica en permanecer constantemente estresados, pues el organismo mantiene un contacto excesivo con este tipo de sustancias, dando como resultado una falta de equilibrio que se expresa en diversos daños, como obesidad y sobrepeso, depresión, falta del deseo sexual, acné, úlceras, insomnio, etc.

Con la finalidad de aprender a reducir el estrés, les comparto estos cinco pequeños pasos, los cuales son un buen comienzo.

Establece metas pequeñas y busca la congruencia entre lo que quieres y lo que haces

En algunas etapas de la vida, especialmente al inicio del año, es común establecer propósitos, planear y fijar objetivos por lograr. Sin embargo, cuando se acerca la fecha establecida para cumplirlas y el resultado no es nada cercano a lo planeado, el nivel de frustración aumenta.

Un ejemplo muy común, es “bajar veinte kilos en un mes, porque tengo un evento y tengo la intención de usar el vestido que compré hace cinco años”. Para alcanzar las metas sin frustración y por lo tanto sin estrés, debo conocer los elementos a favor con los que se cuenta para lograrlo, pero también los que me pudieran limitar.

Retomando el ejemplo, la voluntad y las ganas de verse mejor, son los elementos para lograrlo, por lo tanto sería ideal establecer un plan de alimentación y una rutina de ejercicio, pero el tiempo es el limitante mayor, razón por la cual es mejor comprar un vestido que en ese momento le haga lucir todo lo que hasta la fecha se logró, sin frustración, sin estrés y congruencia.

Planea tu día

Uno de los precios que se pagan por vivir en una gran ciudad, es el tamaño de las distancias que se deben recorrer para llegar a cualquier lugar. A eso, le debemos sumar la carga vehicular que día con día aumenta. Esto hace que si salimos de casa con cinco minutos de retraso, damos por hecho que llegaremos de mal humor y obviamente estresados a nuestro destino.

Un buen hábito, es planear nuestras actividades con anticipación. Inclusive, es importante dejar lista la ropa que se utilizará, alimentos que habrás de llevar, etc., es decir, tener todo bien planeado y preparado, para que evites vueltas, carreras y sobre todo frustración.

Quita de tu vida todo aquello que no te deje crecer

Recuerda que el estrés genera una falta de energía importante, es por eso que debes retirar de tu vida todas aquellas personas, situaciones y elementos que puedan generar sentimientos negativos como furia, tristeza, frustración, etc. Toma en cuenta que todo aquello que no te da energía, te la quita.

Si tienes bien dominado el punto número uno, el cual se basa en establecer metas pequeñas y ser congruente con lo que quiero y lo que hago, entonces te será mucho más fácil definir qué personas, actividades y sobre todo actitudes, deben formar parte de tu vida y cuáles no.

Es verdad, este paso no es sencillo y requiere de mucha ayuda, pero sobre todo de mucho amor por ti mismo y debes quitar todo aquello que, aunque suene repetitivo, te estrese.

No gastes más de lo que no tienes

Éste sin duda es el paso más sencillo y el que si logras dominarlo, disminuirás más del 50% del estrés en tu vida. Mantener una vida financiera saludable es la mejor medicina contra ese sentimiento de frustración del que tanto hemos venido hablando y los financieros lo resumen en una sentencia sencilla: “Aumenta tus ingresos o baja tus gastos”. Puedes empezar con establecer prioridades en el gasto familiar y por lo tanto eliminar aquello que no es básico.

Genera un estilo de vida saludable

Este último paso te permitirá reafirmar los pasos anteriores y se llevará a cabo paulatinamente, conforme vayas realizando lo planteado anteriormente. Al hablar de un estilo de vida saludable, es importante establecer una rutina de ejercicio constante. Al realizar el paso dos, siempre debes darle un espacio en la planeación de tu día, asimismo planear tus alimentos y los horarios para ingerirlos, así evitarás gastar más del presupuesto y sobre todo controlarás la cantidad y calidad de los mismos.

No olvides que el paso tres te invita a quitar de tu vida todo aquello que no te deja crecer, así que si buscas un estilo de vida saludable, si planeas tu día y no gastas más allá de lo que no tienes, te será fácil establecer qué actividades realizarás, le darás un momento oportuno a las actividades de distracción, pero también vigilarás tus horas de sueño y es entonces que poco a poco tu cuerpo aprenderá a vivir sin estrés y lo que es mejor, sin los efectos secundarios del mismo.

Lo más difícil en cualquier cambio es el inicio, así que si tu meta este año es combatir el estrés y tener un estilo de vida más saludable, ya tienes el primer paso: Querer hacerlo. Recuerda que la única persona en la cual estás destinada a convertirte es la persona que tú decidas ser.



Universidad del Valle de Atemajac.
L.N. Miriam del Refugio Gaytán Rodríguez.
Email: miriam.gaytan@univa.mx

Centro de Atención a Clientes Yakult

Enero

Constelaciones familiares

Miércoles 13 de enero. De 1:00 a 2:30 p.m.

Miércoles 27 de enero. De 1:00 a 2:30 p.m.

Aprender a entender mi ser

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

Cómo cumplir con tu propósito de vida

Lunes 18 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo es el proceso de envejecimiento

Martes 19 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Diez sencillos pasos para motivarme

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

Empoderamiento de los hijos ante los padres

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

Cómo ser fuerte ante la palabra "no"

Viernes 22 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Generalidades de la diabetes

Lunes 25 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cambios emocionales en la vejez

Martes 26 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Inclusión de las personas con parálisis cerebral

Miércoles 27 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Salud holística

Jueves 28 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Levantándome después de una caída emocional

Viernes 29 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Febrero

Mitos, estereotipos y prejuicios sobre la vejez

Martes 2 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Qué hacer para tener tu pareja ideal

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

El miedo, el único enemigo

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

Logrando la comunión conmigo

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

Cómo nos afectan las pérdidas

Martes 9 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

De la codependencia a la libertad

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

Clases permanentes

Miércoles

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

Jueves

Grupo terapéutico de crecimiento. De 2:30 a 4:30 p.m.

Sábado

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

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

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

Baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 CUPO LIMITADO,
Av. Chopultepec No. 451 Esquina Montenegro, Colonia Obrera

Testimonios de salud

Anteriormente, el joven **Ismael Samuel Lara Rodríguez** sufría de distintos problemas digestivos. Después de comer, él solía sentirse muy incómodo, se inflamaba, tenía la sensación de encontrarse "muy lleno" y padecía de dolor de estómago.

Sin embargo, hace aproximadamente un año su mamá comenzó a adquirir el producto **Yakult 40LT** y él empezó a tomarlo. Sólo sabía que era bueno para la digestión, pero no conocía los otros beneficios a la salud, hasta que los experimentó.

Hoy en día, continúa tomándolo todos los días y ya no necesita complementos o pastillas que le ayuden con sus problemas, porque el **Yakult 40LT** ha contribuido a que se sienta mucho mejor.



Cápsula informativa Yakult

Desde sus inicios, la empresa **Yakult** se ha basado en el principio de la medicina preventiva y que un tracto intestinal saludable lleva a una larga vida. Por tal motivo, todos los esfuerzos realizados van encaminados a que en cada hogar existan productos que ayuden a las personas a obtener una vida más sana.

Los probióticos, como el *Lactobacillus casei* Shirota, son microorganismos que son reconocidos por tener acciones benéficas en los intestinos para mantener y mejorar la salud de las personas que los consumen.

Una vida saludable se compone por el conjunto de hábitos que van encaminados precisamente a la salud, como es la alimentación adecuada, el ejercicio y disminuir el estrés, así como el consumo cotidiano de cantidades adecuadas de probióticos, mismos que son contenidos en cada producto de la marca **Yakult**.





ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS



Yakuamigo, te invitamos a encontrar las 12 diferencias entre estas dos imágenes.





AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
3826 0094 / 3825 1880

AÑO NUEVO VISTA NUEVA



DILE ADIÓS A LOS LENTES
Corrección de la vista sin dolor y en
20 minutos con **LÁSER EXCIMER**

SEEMAX LASER ATIENDE ENFERMEDADES DE LOS OJOS:

- Catarata ● Desprendimiento de retina
- Ojo diabético ● Glaucoma
- Fotocoagulación con láser ● Miopía
- Hipermetropía ● Astigmatismo
- Vista cansada ● Trasplante de córnea
- Estrabismo ● Pterigion ● Queratocono
- Implantes intraoculares ● Lasik

085108R



CUPÓN 50%

DE DESCUENTO EN CONSULTA EN
EL MES DE ENERO AL
PRESENTAR ESTE CUPÓN
(PREVIA CITA).

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

Av. San Ignacio No.140
Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com

www.seemaxlaser.com