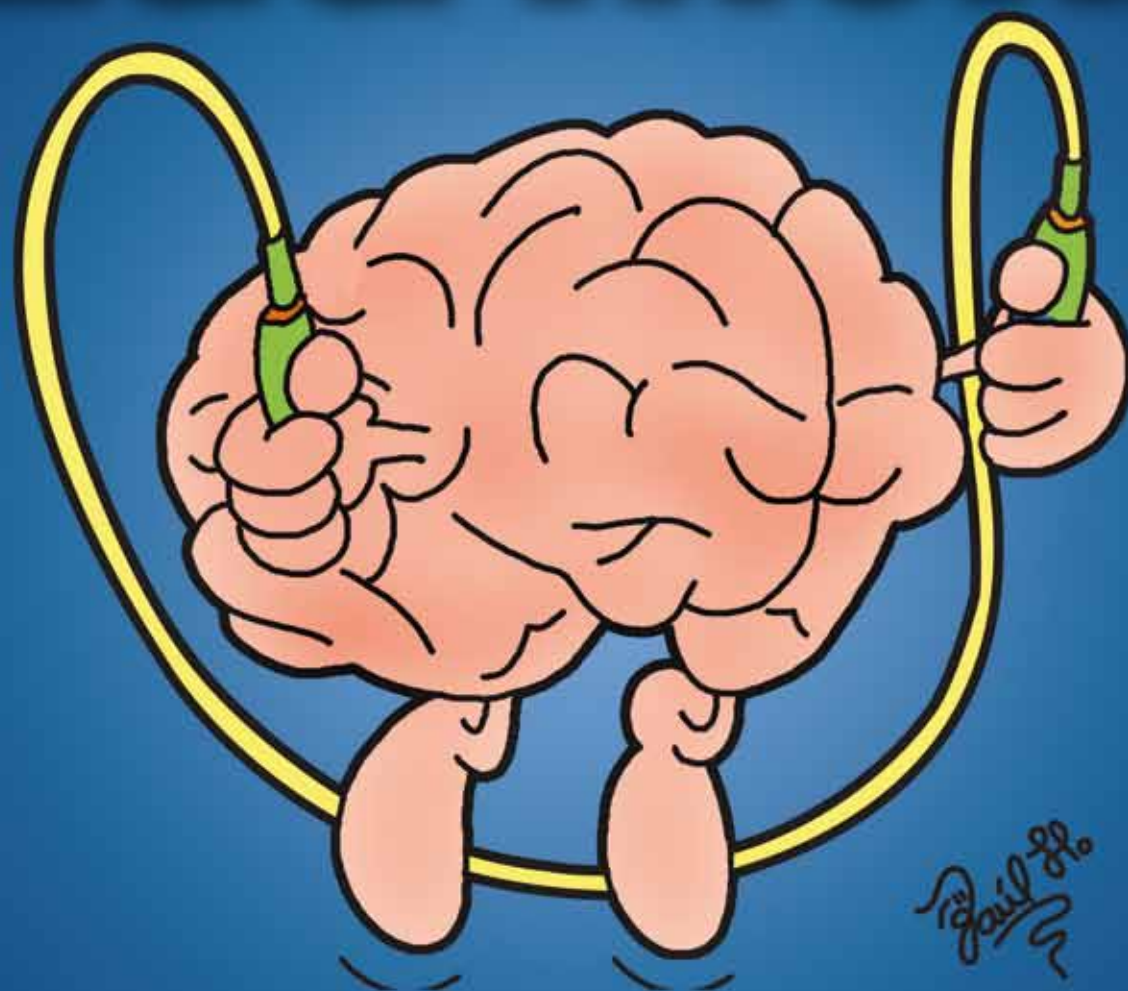


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Abril de 2017 / Año XXIII / No. 270 / Distribución Gratuita

Salud mental



La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona hace uso de sus habilidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental representa el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la sociedad.

Atentamente / Comité Editorial

Salud mental y bienestar

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud en general. Va más allá de la ausencia de trastornos o discapacidades mentales, sino que es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus habilidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.



La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida.

Gozar de una buena salud mental no significa que nunca se sentirá triste, solo o abatido. Sin embargo, cuando estos sentimientos afectan su vida o permanecen durante mucho tiempo, puede tratarse de un problema más grande. En estos casos es importante consultar a un médico u otro profesional para explicarle cómo se ha sentido y encontrar juntos una solución a su conflicto.

Determinantes de la salud mental

La salud mental individual está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos. Por ejemplo, las presiones económicas persistentes constituyen un riesgo bien conocido para el bienestar de las personas y las comunidades. Las pruebas más evidentes están relacionadas con los indicadores de la pobreza y en particular con el bajo nivel educativo.

La mala salud mental se asocia asimismo a los cambios sociales rápidos, a las condiciones de trabajo estresantes, a la discriminación de género, a la exclusión social, a los modos de vida poco saludables, a los riesgos de la violencia, a la mala salud física y a las violaciones de los derechos humanos.

También hay factores de la personalidad y psicológicos específicos que hacen que una persona sea más vulnerable a los trastornos mentales. Por último, los trastornos mentales también tienen causas de carácter biológico, dependientes, por ejemplo, de factores genéticos o de desequilibrios bioquímicos cerebrales.

Características de una persona sana mentalmente

De acuerdo al Instituto Jalisciense de Salud Mental, una persona mentalmente sana se caracteriza porque:

- Tiene un concepto de sí misma basado en el reconocimiento de sus capacidades y limitaciones.
- Es congruente con lo que piensa, siente y hace.
- Está convencido de sus valores y principios.
- Se fija y lleva a cabo metas y objetivos.
- Es capaz de tomar decisiones ante los problemas y se hace responsable de sus consecuencias.
- Se adapta y es flexible ante las situaciones nuevas e inesperadas.
- Se respeta a sí misma y a los demás.
- Expresa y acepta sus sentimientos y emociones.
- Se comunica con facilidad y claridad.

- Sabe relacionarse con las personas que lo rodean.
- Forma parte de uno o más grupos con los que comparte intereses o compromisos.
- Resuelve problemas de forma conciliadora y no violenta.
- Aprende de experiencias previas.
- Reflexiona, es positiva y propositiva.
- Realiza actividades que los ayuda a crecer como persona.
- Aprovecha su tiempo libre.
- Ejerce su sexualidad de forma responsable.
- Protege su salud física con buenos hábitos de alimentación, higiene personal, visitas periódicas al médico y ejercicio físico.
- Evita la ingesta de alcohol, no fuma, ni consume drogas ilegales.



Muchos de estos rasgos se encuentran asociados con lo que se conoce como "madurez", algo que va de la mano con la salud mental. Si todavía no se identifica con todas estas características, recuerde que la vida es una oportunidad para seguir aprendiendo y creciendo.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera **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, **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

Trastornos del estado de ánimo

Los trastornos del estado de ánimo representan una categoría en salud mental que los profesionales de la salud usan de manera amplia para describir los diferentes tipos de depresión y trastornos bipolares.



Estos son los trastornos del estado de ánimo más comunes:

- **Depresión grave.** Mostrar poco interés en las actividades habituales, sentirse triste o desesperanzado, entre otros síntomas durante al menos dos semanas pueden indicar depresión.
- **Distimia.** Se trata de un estado de ánimo crónico, de grado bajo, deprimido o irritable que dura por lo menos dos años.
- **Trastorno bipolar.** Es una afección en la que una persona tiene períodos de depresión que alternan con espacios de manía o estado de ánimo elevado.
- **Trastorno del estado de ánimo relacionado con otra afección médica.** Muchas enfermedades médicas, entre las que se encuentran el cáncer, las lesiones deportivas, las infecciones y otros padecimientos crónicos, pueden desencadenar síntomas de depresión.
- **Trastorno del estado de ánimo inducido por sustancias.** Los síntomas de depresión se deben a los efectos de medicamentos, abuso de drogas, alcoholismo, exposición a toxinas u otras formas de tratamiento.

¿Cuál es su origen?

Muchos factores pueden contribuir a los trastornos del estado de ánimo. Es probable que algunos casos se deban a un desequilibrio de sustancias químicas cerebrales. Además, los eventos de la vida, como cambios estresantes de la vida, también pueden contribuir a un estado de ánimo depresivo. Por otra parte, también tienden a heredarse en las familias.

Es importante destacar que cualquiera puede sentirse triste o deprimido en algunas ocasiones. Sin embargo, los trastornos del estado de ánimo son más intensos y difíciles de manejar que los sentimientos normales de tristeza. Los niños, los adolescentes o los adultos que tiene uno de los padres con un trastorno del estado de ánimo tienen más probabilidades de tener también un problema similar.

En ocasiones, los problemas de la vida pueden desencadenar depresión. Ser despedido de un trabajo, divorciarse, perder a un ser querido, sufrir una muerte en la familia y las dificultades financieras, por nombrar algunos ejemplos, pueden ser difíciles y manejar la presión puede ser complicado. Estos eventos de la vida y el estrés pueden provocar sentimientos de tristeza o depresión o hacer que los trastornos del estado de ánimo sean más difíciles de manejar.

El riesgo de depresión entre las mujeres es casi el doble de alto que entre los hombres. Una vez que una persona en la familia tiene este diagnóstico, sus hermanos o hijos tienen una mayor probabilidad de tener el mismo trastorno. Además, los familiares de las personas con depresión también tienen un riesgo mayor de tener trastorno bipolar.

¿Cuáles son los síntomas?

Dependiendo la edad y el tipo de trastorno del estado de ánimo, una persona puede tener diferentes síntomas. A continuación, se enumeran los signos más comunes:

- Tener sentimientos constantes de tristeza, desesperanza, ansiedad y de "vacío".
- Baja autoestima.
- Sentirse inútil.
- Culpa excesiva.
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio, desear morir o intentar suicidarse.
- Pérdida de interés en actividades o pasatiempos que antes eran placenteros, incluyendo el sexo.

- Problemas para relacionarse.
- Dificultad para dormir o hacerlo en exceso.
- Cambios en el apetito o el peso.
- Presentar una energía disminuida.
- Dificultad para concentrarse.
- Disminución de la capacidad para tomar decisiones.
- Molestias físicas frecuentes, como dolor de cabeza o estómago, así como cansancio, los cuales que no mejoran con tratamiento.
- Alta sensibilidad al fracaso o rechazo.
- Irritabilidad, hostilidad o agresión.

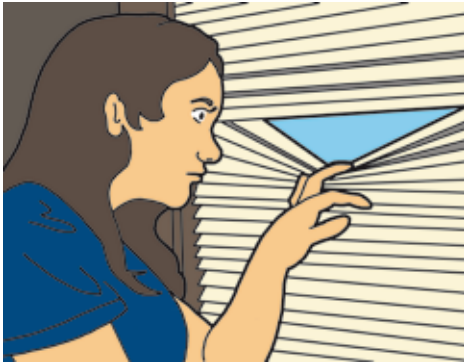


La depresión y el trastorno bipolar son enfermedades que pueden abordarse apropiadamente. Desafortunadamente, muchas personas no reciben la ayuda que necesitan por no comprender los problemas asociados a estas enfermedades o debido al miedo asociado con el estigma. Sin embargo, cuando se diagnostican y se tratan de manera correcta, los individuos pueden gozar de vidas estables, productivas y sanas.

Trastornos de la ansiedad

La ansiedad constituye una respuesta normal a una amenaza o una situación de estrés, que ocasionalmente puede experimentar cualquier persona a lo largo de su vida.

Está relacionada con la sensación de miedo y cumple una función importante en la supervivencia; por ejemplo, cuando alguien tiene que afrontar una situación peligrosa, la ansiedad induce una respuesta de lucha o huida.



Esta respuesta proporciona al cuerpo, a través de distintos cambios fisiológicos como el aumento del flujo sanguíneo en los músculos y el corazón, la energía y la fuerza necesarias para afrontar situaciones amenazantes para la vida, como huir de un animal agresivo o enfrentarse a un ladrón.

Sin embargo, la ansiedad se considera patológica cuando aparece en momentos inoportunos, de manera frecuente o es de tal intensidad y duración que interfiere en el desarrollo de la actividad habitual de la persona.

El Instituto Jalisciense de Salud Mental define a los trastornos de la ansiedad como enfermedades mentales cuyos principales síntomas son el temor, la desesperación o la inquietud intensa o persistente, los cuales afectan la vida diaria de quien la padece, a tal grado que le dificulta o incapacita para trabajar, estudiar, convivir con su familia o amigos. A continuación, mencionamos las características de tres de los trastornos de la ansiedad más comunes.

Trastorno de la ansiedad generalizada

Las personas con trastorno de ansiedad generalizada experimentan un estado de preocupación o malestar constante que les resulta difícil de controlar. La intensidad, frecuencia o duración de la ansiedad y de las preocupaciones son desproporcionadas en relación con las posibles consecuencias que la situación puede acarrear.

Las preocupaciones son de carácter general y pueden referirse a diversos temas, si bien es frecuente que con el tiempo vayan pasando de un tema a otro. Entre las preocupaciones habituales se incluyen las responsabilidades laborales, el dinero, la salud, la seguridad, las reparaciones del automóvil y las labores domésticas.

Para que un médico diagnostique un trastorno de ansiedad generalizada, la persona afectada debe experimentar preocupación o ansiedad desde hace más de seis meses, así como tres de los síntomas siguientes como mínimo: Inquietud, tendencia a cansarse fácilmente, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular o alteraciones del sueño.

Trastorno de pánico

También denominado trastorno de angustia, se caracteriza por ataques de pánico crónicos, repetidos e inesperados (brotes de terror con sensación de estar en peligro cuando no hay motivo alguno para tener miedo). Además, entre un ataque de pánico y otro, quienes padecen esta enfermedad se preocupan en exceso sobre el momento y el lugar en que sobrevendrá el próximo episodio.

Entre los síntomas se pueden incluir: Fuertes palpitaciones del corazón, sudoración, temblores o estremecimientos, dificultad para respirar, sensación de falta de aire, náuseas, dolores abdominales, mareos, sensación de irrealidad o de estar desconectado de uno mismo, temor de perder el control, miedo de "volverse loco" o de morir, entumecimiento, escalofríos o calores súbitos.

Trastorno obsesivo compulsivo

El trastorno obsesivo compulsivo hace sufrir a personas que no pueden quitarse de la cabeza pensamientos persistentes que no pueden evitar (obsesiones) y que en ocasiones realizan actos o rituales (compulsiones) para controlar la ansiedad que les produce estos pensamientos. Con frecuencia los rituales acaban controlando a la persona.

Las obsesiones suelen llevar a conductas compulsivas. Así, por ejemplo, la obsesión por la limpieza suele llevar a conductas de higiene repetitivas. La obsesión por el orden suele llevar a tareas de comprobación, alineación, clasificación y corrección continuas.

Los rituales de comprobación frecuentemente exigen un número determinado de repeticiones o una secuencia de actos.

Cuando se duda de que las compulsiones se estén realizando "correctamente", uno puede quedar atrapado, incluso durante horas, en esa conducta.



Tratamiento

La evolución natural de estas enfermedades, si no se tratan, es hacia la cronificación y el empeoramiento. Afortunadamente, los trastornos de la ansiedad tienen tratamientos efectivos en la mayoría de los casos.

Estos tratamientos llevan a normalizar la vida de forma satisfactoria. Lo más habitual es la combinación de tratamiento farmacológico, dirigido hacia los síntomas principales y la psicoterapia, dirigida hacia las conductas y los pensamientos que generan y mantienen la ansiedad.

Es importante que si usted o algún conocido padecen o creen que puedan tener un trastorno de ansiedad o patología mental secundaria a alguna situación estresante, busque la ayuda de un profesional de la salud, para acceder lo más pronto posible a un tratamiento especializado que lo ayude a recuperar su bienestar.

Trastornos de la personalidad

Todas las personas tienen su particular forma de ver las cosas, de relacionarse con otros individuos y de afrontar las diferentes situaciones de estrés. Por ejemplo, hay quienes responden a un problema solicitando ayuda, mientras que otros prefieren enfrentarlos solos. Algunos minimizan los conflictos, en tanto que otros los exageran.

Sin embargo, si estas respuestas no resultan eficaces o tienen consecuencias negativas, las personas mentalmente sanas tienden a probar enfoques alternativos. En contraste, los sujetos con un trastorno de la personalidad no modifican sus patrones de respuesta, incluso cuando estos patrones son repetidamente ineficaces y sus consecuencias negativas.



Los trastornos de la personalidad son un grupo de enfermedades mentales que involucran un patrón a largo plazo de pensamientos y comportamiento que no son saludables y resultan inflexibles.

Esta conducta provoca problemas serios con las relaciones y el trabajo, ya que tienen dificultades para lidiar con el estrés y los problemas cotidianos, además suelen tener relaciones tormentosas con otras personas.

Por lo general, los trastornos de la personalidad se clasifican en los siguientes tipos:

Trastorno paranoide de la personalidad. Las personas con este trastorno suelen ser frías, distantes e incapaces de tener relaciones interpersonales y cercanas. Demasiado sospechosas de su entorno, aunque de manera injustificada, generalmente no se dan cuenta de su rol en situaciones conflictivas y con frecuencia proyectan los sentimientos de paranoia en forma de ira hacia otros.

Trastorno esquizoide de la personalidad. Las personas con este trastorno suelen ser frías, distantes, introvertidas y tienen un miedo profundo a la intimidad y a la proximidad. Con frecuencia suelen estar muy absortas en su propio pensamiento y fantasía y se excluyen de una conexión con las personas y la realidad.

Trastorno esquizotípico de la personalidad. Parecido a aquellas con trastorno esquizoide de la personalidad, las personas con este trastorno suelen ser frías, distantes, introvertidas y tienen un profundo miedo a la intimidad y a la proximidad, pero también manifiestan una percepción y un pensamiento trastornados, así como aptitudes de comunicación ineficaces. Muchos de los síntomas del trastorno esquizotípico de la personalidad se asemejan a la esquizofrenia, pero son menos intensos y molestos.

Trastorno límite de la personalidad. Las personas con este trastorno presentan inestabilidad en la percepción de ellos mismos y tienen dificultades para mantener relaciones estables. Los estados de ánimo pueden ser inconstantes, pero nunca neutrales, es decir, ven la realidad en "blanco y negro". Suelen sentir que les faltó cierto nivel de cuidado mientras crecían y como resultado cuando son adultos buscan sin cesar un mayor nivel de cuidado en los demás. Esto se consigue manipulando a otros y los deja, con frecuencia, con un sentimiento de vacío, ira y abandono, que los puede llevar a una conducta impulsiva y desesperada.

Trastorno antisocial de la personalidad. Es una característica de las personas con este trastorno ignorar los sentimientos, la propiedad, la autoridad y el respeto hacia otros, en busca de su beneficio personal. Esto puede incluir actos violentos o agresivos que involucran o tienen como objetivo a otras personas, sin un sentimiento de culpa o remordimiento por ninguna de sus acciones destructivas.

Trastorno histriónico de la personalidad. Las personas con este trastorno son demasiado conscientes de su apariencia, buscan atención constante y suelen comportarse de manera desmesurada en situaciones que no justifican ese tipo de reacción. La expresión de las emociones de estas personas suelen juzgarse como superficiales y exageradas.

Trastorno de la personalidad por dependencia. Las personas con este trastorno confían mucho en otros para la validación y realización de las necesidades básicas. Incapaces de cuidar bien de sí mismas, no tienen confianza y seguridad en ellas, fallando con frecuencia al tomar decisiones.

Trastorno de la personalidad por evitación. Las personas con este trastorno son hipersensibles al rechazo y por ello evitan situaciones que puedan llevarlas a un conflicto.

Esta reacción es impulsada por el miedo, sin embargo se inquietan con su propio aislamiento o retiro social y por la incapacidad para tener relaciones interpersonales y cercanas.

Trastorno narcisista de la personalidad. Las personas con este trastorno manifiestan sentimientos demasiado exagerados y graves de autoestima, grandiosidad y superioridad sobre otros.

Los enfermos suelen aprovecharse de otros que los admiran y son demasiado sensibles a la crítica, la opinión y el fracaso.



Por lo general, los individuos con un trastorno de la personalidad no ven un problema en su forma de pensar o comportarse. Cuando solicitan ayuda, el motivo probablemente sea para aliviar los síntomas, como la ansiedad, la depresión o el abuso de sustancias u obtener ayuda debido a los problemas creados por su trastorno, tales como el divorcio, el desempleo o la soledad y no por la enfermedad en sí.

El autismo y la microbiota intestinal

Según la Organización Mundial de la Salud, al menos uno de cada 160 niños padece un trastorno del espectro autista (TEA). El autismo es considerado, desde el punto de vista de la discapacidad, aún más que cualquier otra debido a la gravedad del trastorno en múltiples áreas del desarrollo, lo que hace un reto aún mayor su aprendizaje.



Se caracteriza, principalmente, por una falta de interacción y comunicación social, presencia de patrones restringidos, repetitivos y estereotipados, así como comportamiento comunicativo prelingüístico.

Como agregado a los trastornos de la comunicación y del lenguaje, se suelen pensar que son personas agresivas con los demás y con ellos mismos. Pero es conducta, se deriva en muchas de las ocasiones por la falta de una adecuada comunicación con la gente que les rodea, en el entorno puede haber factores sensoriales, por ejemplo un aroma, ciertos tipos de sonidos, etc. También como a cualquier persona, puede deberse a factores orgánicos, por ejemplo como un dolor de muelas o cabeza, etc.

En general, los niños con autismo sufren problemas en su sistema digestivo, estreñimiento severo o de lo contrario, diarreas constantes. Durante la noche se despiertan y padecen molestias abdominales, que suelen considerarse como parte de los problemas conductuales asociados.

El autismo aparece frecuentemente relacionado con una alteración intestinal y cambios en la microbiota intestinal. Estas alteraciones causan diversos síntomas digestivos, como dolor abdominal, pirosis (acidez), regurgitaciones, diarrea, flatulencia, excesiva producción de saliva, rumiación y estreñimiento. Una dieta adecuada ayuda a aliviar los síntomas gastrointestinales.

Es recomendable incluir en su dieta alimentos ricos en vitaminas del complejo B y magnesio, como huevo, carne roja y blanca, vísceras, pescado, leguminosas y semillas. Alimentos que aporten omega 3, 6 o 9 como los pescados, principalmente salmón, sardina, trucha y atún; frutos secos como semillas de calabaza, almendras, nueces, avellanas y aceite de oliva; alimentos que contengan probióticos como **Yakult** y productos lácteos fermentados, acompañados de alimentos ricos en fibra.

Los probióticos ayudan a la regeneración y equilibrio de la microbiota intestinal, estimulan el sistema inmunológico y evitan el crecimiento de microorganismos dañinos a nivel intestinal, mejoran la digestión y absorción de hidratos de carbono; también ayudan a combatir distintas enfermedades gastrointestinales que se pueden producir debido a que la mayoría de los niños con autismo ingieren todo tipo de objetos y sustancias que encuentren por su camino (trastorno de pica), ¿pero qué son los lactobacilos?

Estos microorganismos ya se encuentran en nuestro cuerpo, específicamente en el sistema digestivo, estas especies tienen nombres como *bifidus*, *casei* y *acidophilus*, entre otros muchos más. En los niños con autismo se recomienda consumir e introducir a la dieta diaria alimentos ricos en probióticos que son aliados indispensables que ayudan a eliminar las bacterias negativas de nuestro organismo.

Estos probióticos los encontramos en algunos alimentos como son, el miso, algunos tipos de quesos o yogur. Este último alimento lo encontramos en la marca **Sofúl** de **Yakult** y la famosa bebida láctea fermentada de la misma marca que es favorita de los niños, incluso en los niños con autismo, de un agradable sabor, que lo hace de fácil consumo, la función de este producto es mejorar el funcionamiento de la microbiota intestinal, ya que contiene 8 mil millones de *Lactobacillus casei* Shirota que llegan vivos a la intestino. Equilibra y regula el sistema digestivo, mejorando los problemas de estreñimiento y diarreas en los niños con autismo, dotando de defensas al organismo para prevenir infecciones.

Esto, en conjunto de una dieta nutricional saludable, logra mejorar significativamente los problemas de conducta en personas con autismo, debido a que como mencionamos antes en este artículo puede deberse a factores orgánicos, por ejemplo; incomodidad gastrointestinal que cuando se logra restablecer, la persona con autismo se encuentra más tranquila y relajado por un mejor funcionamiento de la microbiota intestinal. Además de consumir suficientes nutrientes es indispensable eliminar los alimentos que les causen alergias o intolerancias.

Comúnmente, se habla sobre la dieta libre de gluten y caseína para “mejorar el autismo”. El gluten es una proteína que se encuentra presente en el trigo y los alimentos derivados del trigo; la caseína es una proteína proveniente de la leche y sus derivados.

Sin embargo, no hay evidencia científica que confirme que estos compuestos mejoren los signos y síntomas. Solo es necesario eliminar el gluten y la caseína de la dieta en caso de presentar alguna alergia o intolerancia a estas sustancias para así evitar los malestares provocados.



Terapia Integral para Niños con Autismo A.C te invita a informarte más sobre la atención y tratamiento de personas con autismo. Comunícate al (33) 3651 6953 o visítanos, estamos ubicados en Calzada Independencia Norte No. 1412, Colonia Independencia Norte en Guadalajara, Jalisco. Correo electrónico tinautismo@hotmail.com síguenos en Facebook como Tina autismo.

Probióticos y depresión

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

Dentro de las formas terapéuticas en la actualidad se están empleando terapias complementarias, entre las cuales se encuentran el ejercicio, una alimentación saludable, consumo de omega 3 y probióticos.

El consumo de probióticos se ha recomendado para mantener una microbiota intestinal equilibrada, esto quiere decir que el conjunto de microorganismos que habitan en nuestros intestinos sean en mayoría protectores. De igual manera, este conjunto de microorganismos pueden estimular e interactuar con otros sistemas, como es el sistema inmunológico y se cree que actúa de forma muy importante con el sistema nervioso central, debido a la gran cantidad de vías de comunicación entre el intestino y el cerebro.

Primeramente, es importante conocer que la microbiota intestinal inicia su formación desde el momento del parto, ya que se dice que en el vientre de la madre el intestino del feto es estéril, para ello es fundamental que el

nacimiento sea por conducto vaginal y consecuentemente se ofrezca la alimentación al seno materno por dos años.

Además, es necesaria una alimentación complementaria natural y apropiada. Todo esto para lograr una microbiota adecuada.

Esta gran población nativa de cada organismo puede verse afectada por algunos factores, entre los que destacan el uso de antibióticos, estrés, terapias oncológicas y en particular, además de ser poco tomado en cuenta, la alimentación occidental, caracterizada por ser alta en azúcares, frituras, harinas, carnes procesadas y grasas de origen vegetal procesadas, en general una dieta alta en calorías y baja en fibra alimentaria.

Los daños comprobados a la salud de este tipo de alimentación son enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión, niveles elevados de colesterol y triglicéridos, mismas que llevan a la presencia de episodios depresivos y afectivos.

Es debido a estas causas que afectan la microbiota intestinal que ha llevado al estudio de la relación que puede haber entre ella y todos los factores emocionales que se pueden mantener alterados.

Para comenzar, el consumo de una dieta como la mencionada crea dos efectos. El primero es una disminución de nuestros microorganismos protectores, mismos que son muy necesarios, ya que ayudan en la formación de sustancias precursoras de neurotransmisores, en específico el caso del triptófano, que ayuda en la producción de la serotonina, éste influye en el bienestar mental.

En contraparte, la disminución de microbiota favorable afecta con la presencia y formación de sustancias inflamatorias, esta situación hace que la capa mucosa del intestino (destinada como protección) sea permeable a

sustancias que no deben ingresar al organismo y que de la misma manera que afectan el intestino afectan el cerebro creando un círculo vicioso por mayor estrés y mayor permeabilidad.

Por tal motivo es que se ha promovido el consumo de probióticos junto con los tratamientos tradicionales, con el fin de crear una sinergia en la mejora de la salud. Asimismo se ha utilizado y recomendado el consumo de prebióticos, ellos son definidos como ingredientes no digeribles de los alimentos, encontrados en frutas y verduras principalmente, cuyo beneficio va directamente hacia nuestros microorganismos benéficos, los cuales se alimentan de dichos prebióticos, teniendo crecimiento, competencia y producción de sustancias como los ácidos grasos de cadena corta que mejoran y benefician la mucosa intestinal.

Ciertamente este tipo de padecimientos deben ser tratados por especialistas y llevar tratamientos que son ya establecidos y comprobados, sin embargo el apoyo de terapias complementarias han tenido buenos resultados, por eso es que en la actualidad es importante analizar los factores modificables como los relacionados con el estilo de vida que pueden estar influenciando a enfermedades de este estilo.



RECETAS
Yakult

Arroz a la poblana con cacahuates (6 porciones)

Ingredientes

- 120 g Queso panela.
- 2 Chiles poblanos.
- 2 Dientes de ajo.
- ¼ Cebolla.
- 3 Tazas de agua.
- 1 ½ Taza de arroz integral.
- 1 Taza de granos de elote cocidos.
- 1 Taza de cacahuates pelados, en mitades y tostados.
- ¼ Taza de crema.
- 3 Cucharadas de aceite de maíz.
- Sal al gusto.

Procedimiento

- Remoje el arroz en agua caliente durante diez minutos, luego enjuáguelo en una coladera al chorro de agua fría. Escúrralo y séquelo.
- Lave, ase, elimine las venas y las semillas de chile. Córtelo en tiras.
- Pique el ajo y la cebolla.
- Dore el arroz, la cebolla y el ajo en el aceite. Añada los granos de elote, las rajas y el agua.
- Tápelo y déjelo cocer a fuego bajo hasta que se consuma el líquido.
- Caliente los cacahuates en una sartén hasta que obtengan un ligero color tostado.
- Añada los cacahuates al arroz y sívalos con crema y cuadritos de queso panela.



PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Sistema digestivo y su relación con el cerebro

El sistema digestivo se compone de diferentes órganos, por mencionar algunos tenemos a la boca, esófago, estómago, intestino, páncreas e hígado, que en conjunto se encargan de transformar los alimentos para obtener energía y nutrientes para vivir.

Sin embargo, hay que resaltar que para lograrlo existe una relación importante con otros sistemas de nuestro cuerpo. En esta ocasión, expondremos algunos puntos básicos de la relación que tiene con nuestro cerebro, donde diariamente se llevan a cabo reacciones, interacciones y procesos que comprueban lo sorprendente e interconectado que es nuestro cuerpo.

Destacar que algunas reacciones suceden en dirección de un órgano del sistema digestivo hacia el cerebro y también pueden suceder en sentido contrario. Algunos ejemplos son los siguientes:

- La grelina es una hormona secretada en el estómago, la cual envía señales de "hambre" durante horas previas en mayor cantidad, disminuyendo significativamente al ingerir alimentos.
- Mientras, otra hormona llamada leptina, se encarga de indicar "saciedad" cuando el estómago va alcanzando sus límites de capacidad hacia una parte del cerebro llamada hipotálamo.

Imagina una cubeta vacía que es tu estómago, la grelina sería una especie de llave abierta provocando que se llene y cuando esté llegando al límite de su capacidad la leptina sería la encargada de cerrar a tiempo el paso de agua evitando derramarse, es decir, en nuestro cuerpo evitar comer más alimento del que necesitamos es mediante señales gastrointestinales y las interacciones con neuronas del cerebro que se logra al vigilar dicho proceso, son dos los tipos de hormonas, las anorexigénicas que son aquellas que inhiben o detienen el apetito como la leptina, insulina, colecistoquinina, péptido YY y en un segundo tipo de hormonas orexigénicas cuya

función es todo lo contrario, esto quiere decir que son las responsables de estimular el apetito y son la grelina, agouti (ACRP) y neuropéptido Y (NPY).

Las señales gastrointestinales que se producen por la distensión, nutrientes o metabolitos en el estómago e intestino que llegan al nervio vago son por tanto esenciales para mantener el equilibrio energético.

El cerebro tiene la capacidad de memorizar los alimentos por su color, sabor y texturas desde los primeros años de vida, definido por algunos autores desde la ablactación, de aquí la importancia de llevar una correcta lactancia exclusiva seis meses y realizar la incorporación de cada grupo de alimentos uno a uno evitando azúcares y productos procesados, ya que esto definiría en parte la preferencia por ciertos alimentos en la infancia, adolescencia y en algunos casos para toda la vida. La insulina que es una hormona sintetizada en el páncreas estimula a las neuronas que producen disminución del apetito y ganancia de peso corporal.

La amilina se produce en las células beta del páncreas en respuesta a la ingesta de alimentos, la cual a corto plazo genera también señales de saciedad. La gastrina se produce en el estómago y estimula la motilidad del estómago la secreción del ácido gástrico funcionando como hormona que inhibe el apetito o anorexigénica.

El nervio vago cuenta con muchos sensores que se localizan en el sistema gastrointestinal, con lo cual los procesos de hambre, saciedad, secreciones de hormonas y motilidad que el hipotálamo produce señales en respuesta regulando así al tracto gastrointestinal.

La serotonina es una sustancia que permite la comunicación entre las neuronas y en un 90 a 95% se encuentra en el intestino y proviene del triptófano que es un aminoácido esencial obtenido de alimentos como el pescado azul, carne de pollo, pavo y conejo, huevos, leche y derivados, soya, cacahuates, trigo, avena, espárragos, espinacas y el chocolate oscuro en el intestino. Estudios e investigadores han encontrado que las personas con desequilibrio de niveles de serotonina pueden presentar depresión, agresividad, migrañas e insomnio.



En conclusión, la relación entre nuestro sistema gastrointestinal y el cerebro es altamente importante, por lo tanto debemos mantenerlo saludable para que nuestro cuerpo obtenga de manera óptima los nutrientes necesarios gracias a las interacciones antes mencionadas.



Consulta siempre a los profesionales de la salud de las diferentes especialidades quienes están capacitados para atenderte, ayudándote a sentirte bien. Cuida de ti y tu familia llevando una dieta correcta para obtener beneficios en salud.



NC José Manuel López Ortiz.
Nutriólogo Especialista en Educación Integral para la Salud.
Servicios de Nutrición Colima.

Nutrición para el cerebro

El cerebro humano comienza a formarse a partir de las primeras semanas de gestación. Desde el vientre nuestro cerebro comienza con un período de crecimiento que concluye hasta alrededor de los veinte años de edad, por lo tanto una mala nutrición en esta etapa se verá asociada con alteraciones cerebrales.

Si no tenemos una buena alimentación y no ponemos en marcha nuestro cerebro, éste se va a ver atrofiado. El estímulo que recibe un infante durante los dos primeros años de vida es significativo para que tenga un óptimo desarrollo cerebral.

Una persona con un cerebro saludable puede realizar las mismas actividades que hacía a la edad de 30 años a los 80 años sin ningún problema. Aun así al pasar los años el cerebro puede presentar ciertas patologías neuronales.

Existe evidencia que nos indica que un cerebro bien nutrido puede prevenir enfermedades cerebrales y en caso de ya padecer alguna puede alentar el proceso de esta misma.

Estudios demuestran que una persona que lleva una dieta rica en grasas saturadas y colesterol, tiene mayor probabilidad de tener demencia o deterioro cognitivo.

Mientras que una persona que consume alimentos ricos en aceites esenciales, frutas, verduras y cereales integrales, muestra una mayor protección cerebral, por lo tanto menos deterioro de éste.

Una correcta alimentación protege al cerebro de inflamación, un proceso relacionado con muchas patologías. Al igual una nutrición adecuada promueve el crecimiento de células y conexiones neuronales.

Una alimentación saludable debe de tener de todos los grupos de alimentos, horarios establecidos de cada comida, tomar agua y no hacer ayuno. Pero dentro de la alimentación cerebral hay alimentos que tienen mayor beneficio. ¿Qué alimentos nos ayudan a tener una mejor función cerebral?

Omega 3. Son ácidos grasos poliinsaturados esenciales que debemos administrar al organismo exógenamente, o sea que provienen de la dieta, ya que no somos capaces de producirlos.

Dentro de estos ácidos grasos está el DHA, que ayuda a mantener la salud cerebral.

Estos ácidos forman parte de las membranas de las células cerebrales, por lo tanto son importantes para evitar el deterioro celular.

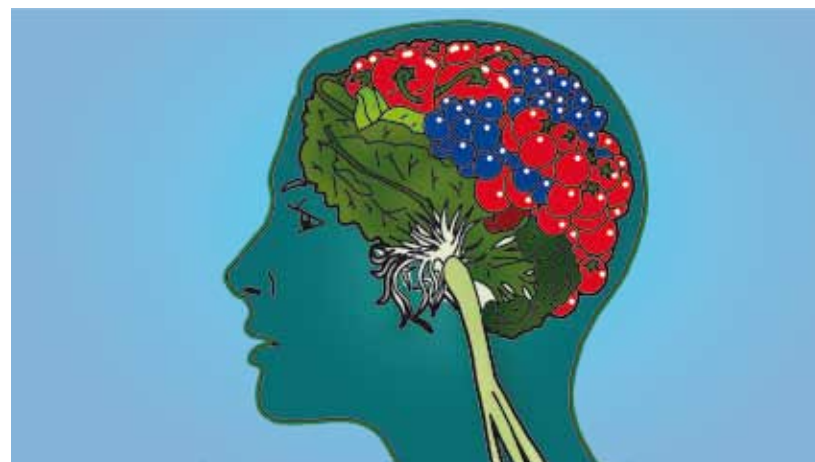
El DHA lo podemos encontrar en los siguientes alimentos: Salmón, sardina, trucha, arenque y mariscos.

Los frutos secos y oleaginosas no contienen DHA, sino que ácido linolénico, el cual al introducirse al cuerpo humano por ayuda de enzimas, puede convertirse en DHA.

Estas sustancias se encuentran en alimentos de origen vegetal y forman parte de un mecanismo de defensa contra sustancias oxidantes dentro de nuestro cuerpo.

La vitamina E es un antioxidante que se encuentra en frutas secas, oleaginosas, aceites vegetales, semillas de girasol y sésamo.

Fitoquímicos y polifenoles también son antioxidantes que se encuentran en alimentos de origen vegetal, como en los frutos rojos (cerezas, frambuesas, grosellas y moras). También los podemos encontrar en el té verde, cacao y jitomate, ayudando al cerebro a prevenir oxidación.



La vitamina B9 o ácido fólico, B12 y B6, ayudan a bajar los niveles de homocisteína en sangre, que se considera un riesgo cardiovascular cuando está en mayor contenido en sangre. Así mismo el ácido fólico y la vitamina B12 están involucradas en la formación de neuronas en ciertas partes del cerebro.

Los casos de enfermedades cerebrales ha aumentado, siendo las más frecuentes, demencia y deterioro cognitivo. La enfermedad más frecuente de demencia es Alzheimer, alrededor de 40 millones de personas en el mundo padecen esta patología.

En este tipo de enfermedades se afectan diferentes funciones cerebrales, una de éstas es la memoria, la capacidad para expresarse, para comprender y planificar.

¿La alimentación puede prevenir o tratar estas enfermedades?

Existen estudios que evidencian que una alimentación que contiene ácidos grasos poliinsaturados, betacarotenos y antioxidantes ayudan a prevenir éstas y otras enfermedades.

Un ejemplo es la dieta mediterránea, la cual incluye frutas, verduras, aceite de oliva y pescados grasos, que junto con actividad física y una vida sin estrés, ayuda a prevenir el deterioro cognitivo y la demencia.

El efecto que tiene este tipo de dietas es que otorgan un efecto neuroprotector por su efecto antiinflamatorio y por disminuir el efecto oxidativo a nivel neuronal.

Seguir un estilo de vida saludable como la mencionada, ayuda a prevenir enfermedades de demencia. Más aun no está comprobado si ya teniendo la patología avanzada ayude a frenar su desarrollo.



M.N.C. Odette Montserrat Sahagún Anguiano.
Coordinadora de la Licenciatura en Nutrición.
Universidad de Especialidades.

Centro de Atención a Clientes **Yakult**

ABRIL

Taller de pensamiento positivo

Lunes 24 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo apoyar a una persona en proceso de duelo

Martes 25 de abril. De 10:00 a 11:30 a.m.

Elaboración de cloro

Martes 25 de abril. De 11:30 a.m. a 12:30 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 26 de abril. De 1:00 a 2:30 p.m.

Creando salud con tus pensamientos

Jueves 27 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Creencias limitantes

Jueves 27 de abril. De 3:00 a 5:00 p.m.

Hipertensión arterial y su tratamiento integral

Viernes 28 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Estrés, autoestima y depresión

Viernes 28 de abril. De 3:00 a 5:00 p.m.

MAYO

Claves para una vida saludable

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

El buen dormir

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

Rehabilitación energética

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

Primeros auxilios

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

Taller de pensamiento positivo

Lunes 8 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Resolviendo mis conflictos a través del autorespeto

Lunes 8 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cambios emocionales en la vejez

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

Enfermedades crónico degenerativas y su tratamiento integral (parte 1)

Viernes 12 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

CLASES PERMANENTES

Miércoles

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.
Actividades físicas y recreativas. De 3:00 a 4:00 p.m.

Viernes

Danzón. De 4:00 a 5:00 p.m.

Sábado

Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.
Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.
Yoga para niños. De 10:00 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. Chapultepec No. 451 / Esquina Montenegro / Colonia Obrera

Testimonio de salud

Me llamo **Isis Alceste González Sánchez** y pude comprobar la eficacia del *Lactobacillus casei* Shirota para el restablecimiento de la microbiota intestinal, así como para la prevención de enfermedades.

Soy madre de **Ian**, un pequeño atleta de alto rendimiento que practica la natación, el ciclismo y la carrera pedestre. Él es un consumidor asiduo de los productos **Yakult**, pero por cierta circunstancia dejó de tomarlos, lo que permitió que se enfermara dando oportunidad a una bacteria contraída en un hospital de acabar con su microbiota intestinal.

Sin embargo, gracias al consumo de **Yakult** y **Sofúl LT** pudo restablecer su microbiota intestinal y la salud de mi futuro medallista olímpico, motivo por el cual recomiendo ampliamente el consumo de los productos **Yakult**.



Los movimientos peristálticos

Para que los alimentos que consumimos puedan circular por nuestro sistema digestivo, contamos con movimientos llamados peristálticos, los cuales se pueden asemejar a una culebra en movimiento, un movimiento involuntario que ayuda a desplazar al contenido intestinal.

Sin embargo, este movimiento puede verse alterado, presentándose acelerado o lento, con las consecuentes molestias como son demasiadas evacuaciones o estreñimiento.

El consumo de probióticos de forma cotidiana ha mostrado un gran beneficio al ayudar a regularizar dichos movimientos, debido a sustancias benéficas para nuestro intestino como es el ácido láctico, el cual puede ayudar a crear medios no aptos para las bacterias nocivas y por otro lado ablandar las heces.

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.

SOLICITA

Zona Metropolitana de Guadalajara

■ Asesor de ventas

Requisitos: Preparatoria en adelante / Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

■ Chofer de reparto

Requisitos: Mayor de 20 años (hombres)
Licencia de manejo vigente

■ Mercadólogo (área de marketing)

Requisitos: Carrera trunca / Pasante o titulado / Sexo masculino / Licencia de manejo vigente

Sucursal Puerto Vallarta

■ Asesor de ventas

Requisitos: Preparatoria en adelante / Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

■ Ofrecemos

Prestaciones superiores a las de Ley / Seguro de vida
Fondo de ahorro / Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.com.mx
o presentarte con solicitud elaborada a:
Sucursal Pto. Vallarta: Josefa Ortiz de Domínguez #481, Col. El Coapinole
ZMG: Periférico Poniente #7425, Vallarta Parque Industrial, Zapopan.
Jalisco. / Tel: 3134 5300 / Ext. 6502, 6503 y 6504 / 01 800 830 0030

Vida Sana
105.9 FM
Yakult

Tema

La importancia de nuestra salud mental

Fecha

28 de abril

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM",
de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".

Lactobacillus casei Shirota

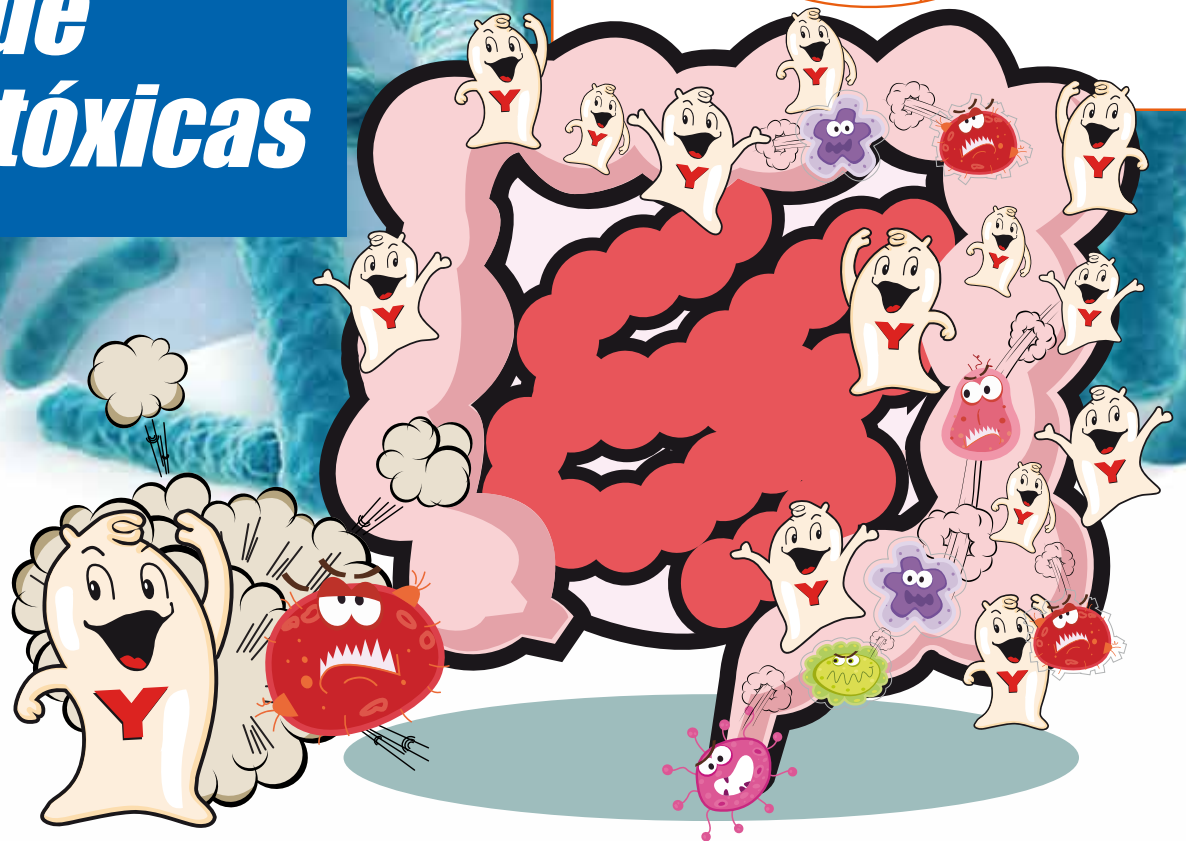
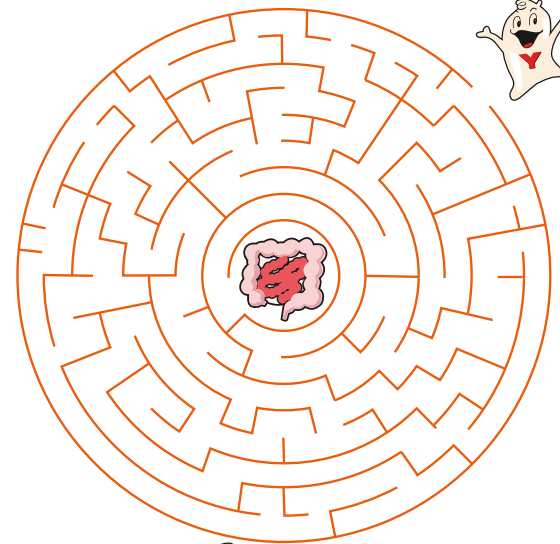
➔ **Bacteria láctica y probiótica capaz
de llegar viva a los intestinos.
Exclusiva de la marca **Yakult****

➔ **Contribuye a la
reducción de
sustancias tóxicas**

El consumo de
probióticos ha
mostrado
disminución de
las sustancias que
pueden generar
compuestos
tóxicos en el
intestino.

Laberinto

Yakuamigo, ayuda al lactobacilo
a llegar a los intestinos...





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

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
3826 0094 / 3825 1880

Clinica de ojos



seemax
LASER

Paquete de cirugía
de catarata desde

\$14,500

por ojo

Paquete de cirugía
vitreotomía ojo
diabético

\$25,000

Paquete cirugía
LÁSER para la vista
desde

\$7,000

por ojo

Paquete LASIK
desde

\$6,000

por ojo

➔ **Calidad al mejor precio** ➔



50%
DESCUENTO

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

Oferta válida solo por el mes de abril

Precios más IVA / Aplican restricciones según el caso

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