SALUD actual

Año 5, Edición no. 71 - [14 págs.] - Tijuana, B.C - Julio 2018

¿PADECES DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO?

TE DIREMOS LOS SÍNTOMAS

CÓMO CUIDARSE DEL CALOR

CÓMO DISFRUTAR DEL VERANO Y CUIDAR LA LÍNEA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN
App Store

MENSAJE EDITORIAL

VERANO PELIGROSO

Así dice una canción de la Guzmán, ¿la recuerdan?: Verano peligroso, Verano criminal… seguro se refería a otro contexto, pero lo cierto es que las altas temperaturas pueden causar verdaderos estragos, sobre todo en la salud de niños menores de cinco años y adultos mayores. Es por ello necesario que nosotros, de quien ellos dependen, nos encarguemos de que estén bien hidratados, de que vistan adecuadamente así como evitar exponernos a pleno mediodía, cuando los rayos del sol están más mucho más intensos.

Hay que utilizar también bloqueador solar, incluso debajo de lo que llevemos puesto, y las mujeres debemos usarlo en las orejas, y en el cuello y área del escote, para prevenir el envejecimiento prematuro. El artículo que incluimos en esta edición y que nos comparte la Secretaría de Salud de BC, nos ayudará mucho más a saber cómo cuidarnos, y nos dará más detalles de lo arriba expuesto.

También en verano solemos salir a algún destino turístico y comer más allá de lo que estamos acostumbrados en casa, así que el consejo será para disfrutar de la comida sin causar estragos en tu peso, y por ende en tu salud.

Tocaremos además un tema de actualidad, el de estrés post-traumático, un padecimiento que se escucha con más frecuencia en estos tiempos, en que la inmediatez, cosa de todos los días, nos hace sentir estrés y ansiedad, aunque sentir esto de vez en cuando no significa que lo padecemos, ojo. Aprendamos pues de los expertos, cuáles son los síntomas, y qué hay que prevenir.

Cuida tu mente y tus emociones, así como tu cuerpo.

¡Gracias por hacernos parte de tu día y parte de tu vida!

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

REDES
Edith Márquez
edith@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES
Dr. Henry A. Mateo Sánez
Dra. Iris López Villa
Graciela Jiménez Trejo
Monserrat González
Raymundo Aguilera

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.04.00
Victor Hernández Photography
[664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
[619] 585.93.98
y [619] 585.94.63
637 3rd. Avenue Suite B
Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com

¡MUJERES QUE PUEDEN CON MÁS!

Cada vez son más los espacios donde las mujeres participamos desarrollando actividades que demandan esfuerzos físicos e intelectuales intensos. Las horas durante las cuales permanecemos despiertas y en actividad superan lo acostumbrado en el siglo pasado. A ello se debe sumar el tiempo dedicado a los traslados desde y hacia los lugares productivos. Tampoco regresamos a casa al mediodía para comer, y lo que comemos en la calle está lejos de ser una dieta equilibrada. ¿Cómo mantenernos saludables si ya no estamos en los veintes?

¡VITAMINAS Y SUPLEMENTOS AL RESCATE!
Pasados los treinta y cinco nuestro organismo, huesos y piel requieren de suplementos que los fortalezcan para la madurez. La disminución de colágeno, entre muchos otros factores, nos hacen ver y sentir mayores.

Hay vitaminas, minerales y suplementos básicos con los que debemos enriquecer nuestra dieta para mantenernos saludables. El Omega 3 es uno de los principales,con sus ácidos grasos que fortalecen la actividad cerebral y propician una mejor circulación. El Omega 3 no se genera en nuestro organismo, hay que consumirlo como suplemento alimenticio. Sucede lo mismo con otros suplementos como la Cúrcuma, conocida también como especia, con propiedades fundamentales para proteger el hígado, aliviar la acidez e incluso beneficiar la circulación, la presión arterial y, por ende, el funcionamiento cerebral. También los hongos como el Shitake tienen gran potencial antioxidante como el que encontramos en nuestro organismo en la Coenzima Q10, pero cuya producción empieza a decaer después de los treinta y cinco años.

Definitivamente, hoy las mujeres podemos prolongar una vida saludable, ¡realmente podemos con más!

De Venta en: COSTCO WHOLESALE · FARMACIA 10 MÁS BARATA · Farmacias Roma · Farmacias Gusher · Calimax

www.evervitallifestyle.com
facebook.com/EvervitalLifeStyle

Manténgase lejos del alcance de los niños.
No exceder la dosis recomendada.

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite). Certificado de licitud de contenido(en trámite) . Año 5, edición 71, inicio de impresión el 15/06/2018.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Salud Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.

ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

POR GRACIELA JIMÉNEZ TREJO

Mientras cae la noche, sentir esta angustia que invade el cuerpo; dormir sin descansar; despertar a la mitad de la noche llorando o gritando de forma desesperada; sentir que la vida ya no vale la pena; estar enojados, aislarse, evitar todo contacto humano; pensar y actuar como si no existiera un futuro; vivir a la expectativa de volver a ser víctimas de algún suceso traumático del cual parece que no podemos escapar.

Existen una serie de eventos que pueden marcar nuestras vidas, pero algunos de estos podrían ser tan impactantes que nos dejaran sentimientos de angustia, dolor o sufrimiento, y dependiendo de la capacidad de resiliencia con la que contemos podamos seguir o no adelante con nuestras vidas.

¿ESTRÉS POSTRAUMÁTICO?

Pero ¿qué sucede cuando no es así?, ¿por qué será que algunas personas después de estar en un acontecimiento que les originó un gran estrés no pueden superarlo?, muy probablemente estas personas estén sufriendo un trastorno psiquiátrico llamado estrés postraumático.

El trastorno de estrés postraumático se origina después de que la persona haya estado involucrada en una situación dramática como por ejemplo: un desastre natural (tsunami, terremoto, inundación, huracanes, etc.), encuentros bélicos (guerras, atentados, terrorismo, etc.), violación, robos, accidentes; en pocas palabras, en alguna situación dramática y traumática, donde caigan en cuenta de que su vida o la vida de sus seres queridos corre peligro.

¿CUÁNDO DIAGNOSTICARSE?

El diagnóstico se debe de hacer cuando la persona presenta la mayoría de los síntomas antes enlistados, y cuando exista un evento traumático previo. Si estamos hablando de que se presenta cuando todavía no han pasado siquiera 30 días, estamos hablando de estrés agudo, sin embargo si rebasa este tiempo ya se denomina estrés postraumático.

LOS SÍNTOMAS QUE SE PRESENTAN SON:

» Recuerdos intrusivos relacionados al evento, los que se pueden relacionar con pesadillas del suceso, gran angustia al tener contacto con alguna situación o lugar similar, al lugar del evento traumático.
» Las conductas de evitación. Como su nombre lo indica, tiene que ver con evitar todo lo que se pueda relacionar al evento, por ejemplo no hablar del tema o no ir al lugar donde se de vivió dicha situación.
» Reacciones fisiológicas: taquicardia, sudoración, entumecimiento, etc., al encontrarse expuestos a situaciones relacionadas al suceso.
» Incapacidad para recordar el suceso.
» Creencias o expectativas negativas persistentes y exageradas sobre uno mismo, los demás o el mundo. Ejemplo, pensar: Estoy mal, no puedo confiar en nadie, el mundo es peligroso.
» Sentir miedo, terror, enfado, culpa, vergüenza.
» Disminución importante del interés o participación en actividades significativas, como por ejemplo ya no ir a reuniones familiares.
» Incapacidad para experimentar felicidad, satisfacción o sentimientos amorosos.
» Se encuentran irritables o con arrebatos de furia la mayor parte del tiempo, como por ejemplo pueden enojarse al más mínimo estímulo.
» En ocasiones se pueden tornar violentos.
» Pueden presentar comportamiento imprudente o autodestructivo.
» Pueden tener sobresaltos; siempre se encuentran hiper-vigilantes.
» Presentan problemas para concentrarse, se distraen con facilidad.
» Tienen alteraciones del sueño, ya sea problemas para conciliar el sueño, mantenerlo o presentan sueño inquieto.

Como se puede observar son una gran gama de síntomas. La persona que sufre trastorno de estrés postraumático no necesariamente identifica con exactitud todos los síntomas, y en algunas ocasiones lo que más prevalece son los cambios en el estado de ánimo, así como las conductas de evitación, y el recordar de forma frecuente el suceso.

¿TIENE CURA EL ESTRÉS POST-TRAUMÁTICO?

Afortunadamente existe tratamiento con base en psicofármacos y terapia, por lo que es importante acudir tanto con un médico psiquiatra como con un psicólogo, con el fin de realizar una detección oportuna, y dar un tratamiento adecuado.

Cabe destacar que una parte sustancial en cuanto al tratamiento es la prevención, es decir: el no esperarse a que se presenten los síntomas, y dar apoyo psicológico a las personas que hayan estado o hayan sufrido de algún evento traumático, ello con el propósito de que no desarrollen estrés postraumático.

En relación a quiénes podrían desarrollarlo, puede influir la personalidad, la situación vital por la cual está viviendo la persona, eventos traumáticos previos, el nulo o poco apoyo familiar o al contrario, y por supuesto los recursos para afrontar el trauma.

Es importante saber que no todas las personas que sufren algún evento catastrófico van a desarrollar dicho trastorno, pues algunas personas pueden sólo pasar por un periodo de adaptación, sin embargo existe un porcentaje que aunque bajo es importante, pues el 2% de la población sí lo desarrollará, así que es importante que reciba atención médica si presenta algún síntoma de los que fueron mencionados en este artículo.

**La autora es Médico Psiquiatra.*

A PROTEGERNOS DE LAS ALTAS TEMPERATURAS

POR RAYMUNDO AGUILERA

Se acercan días de descanso, y la mayoría de las personas acuden a vacacionar a diferentes destinos turísticos y áreas recreativas, por lo que debemos de contar siempre con los bloqueadores solares, para proteger la piel de los rayos intensos del sol.

El Jefe de la Jurisdicción de Servicios de Salud, el Dr. Óscar Ginera Aparicio recomienda mantenerse hidratado, tomar las medidas de seguridad necesarias si se va a realizar deportes extremos, o bien asesorarse con expertos en el caso de acampar en el bosque o playa

CUIDE SU PIEL

Permanecer durante horas a la intemperie podría ocasionar que los rayos solares lesionen la piel, y esto es el primer causante o responsable de la aparición de cáncer en la dermis.

Los bebés tienen una piel muy sensible y al exponerla al sol, le puede provocar una quemadura solar de consideración, es por ello que se recomienda utilizar bloqueadores solares especiales para piel sensible, y no exponerlos al sol.

Al realizar cualquier actividad física al aire libre es necesario utilizar filtros y bloqueadores solares, diseñados para proteger contra los rayos solares UVA y UVB, así como de contaminantes ambientales.

En la vida cotidiana se debe intentar protegerse con camisas de manga larga, utilizar sombrero o paraguas, así como evitar permanecer por más de 2 horas expuesto al sol.

EVITAR UNA DESHIDRATACIÓN

Otras de las afectaciones comunes en la salud, en la época de verano son las Enfermedades Diarreicas Agudas (EDA's), por ello debemos tener el hábito de lavarnos las manos, con el fin de prevenirlas, ya que éstas enfermedades son ocasionadas por distintos patógenos como la amibiasis, que pueden tener serias repercusiones.

Las EDA´s pueden ser ocasionadas por la ingesta de alimentos contaminados por diversas bacterias o virus, las cuales se manifiestan con un aumento en el número y cantidad de evacuaciones líquidas al día; dependiendo de su origen es su tratamiento, por lo que es importante no auto medicarse.

Los niños son más vulnerables, por ello se deben lavar las manos con mayor frecuencia, pues su sistema inmunológico aún no se encuentra al 100 por ciento desarrollado, y una enfermedad como la amibiasis ocasionada por parásitos, puede provocar evacuaciones y deshidratación.

El funcionario estatal indicó que cuando un niño tiene diarrea corre el riesgo de deshidratarse, por lo que se recomienda tener a la mano el sobre de 'Vida Suero Oral', y dárselo al pequeño para que lo ingiera y evitemos que se deshidrate rápidamente.

FACTORES DE RIESGO QUE PROPICIAN ESTE TIPO DE ENFERMEDADES (EDA'S)

- Una higiene personal deficiente.
- Desnutrición.
- Ausencia o prácticas inapropiadas de lactancia materna.
- Haber tenido bajo peso al nacer.
- Tener un esquema de vacunación incompleto.
- Contaminación de agua o alimentos.
- Deficiencia en la ingesta de vitamina A.

Entre las medidas para evitar enfermedades diarreicas se debe considerar: Ingerir jugos preparados en casa sobre todo agua de frutas naturales como naranja, guayaba, limón, piña, sandía o las de temporada; evitar comer en puestos ambulantes, lavarse las manos antes de preparar alimentos, de comer y después de ir al baño y cambiar pañales; hervir el agua o desinfectarla.

Si tu hijo presenta sed intensa, evacuaciones y/o vómitos frecuentes, no come, o bebe líquidos, en primera instancia se le debe ofrecer el "Vida Suero Oral", e inmediatamente llevarlo al médico para una valoración precisa.

** El autor es el Coordinador de Comunicación Social de la Jurisdicción de Servicios de Salud*

CÁNCER TESTICULAR

¿CÓMO PRESERVAR LA FERTILIDAD MASCULINA?

POR DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

Y DRA. IRIS LÓPEZ VILLA

La preservación de la fertilidad se basa en mantener la posibilidad de procrear aún cuando por métodos naturales no es posible. Cuando se habla de este tema siempre pensamos sólo en el lado femenino ¿pero qué pasa si un hombre también quisiera preservarla? Aquí te damos la solución.

Una de las razones por las que al hombre le interesa este tema, es porque cada día se escucha más sobre el cáncer, y éste no queda exento del mismo. El cáncer de testículo es el tumor más frecuente en hombres entre los 15 y los 35 años de edad, sin embargo, trás este pico de incidencia, se convierte en una rareza, y en general sólo supone el 1% del total de los tumores diagnosticados en varones.

Entre el 1 y el 3 por ciento de los pacientes con tumores germinales tienen historia familiar de cáncer de testículo, lo cual sugiere un componente hereditario. De la misma forma, los hermanos o los hijos de estos enfermos tienen hasta 10 veces más riesgo de desarrollar la enfermedad. Sin embargo, todavía no están bien establecidos los factores genéticos responsables.

PROTEGIENDO LA FERTILIDAD

Al momento de ser diagnosticado con cáncer testicular se debe discutir el tema de su fertilidad antes de iniciar el tratamiento médico, ya que con los avances tecnológicos en el área de la salud, existen opciones para preservar o proteger su fertilidad, antes y durante el tratamiento; esto dependerá de la etapa en que se encuentre el cáncer al momento del diagnóstico, de la edad del paciente y de los deseos del mismo.

El método para preservar la fertilidad masculina es mediante la congelación de los espermatozoides llamada vitrificación espermática, la cual se lleva a cabo de manera muy sencilla en varones que ya hayan cursado la pubertad, obteniendo en el banco de espermatozoides una muestra del paciente para realizarle los análisis requeridos: cantidad, morfología y motilidad, definiendo así, la calidad de los mismos. Una vez obtenidos los resultados, éstos son congelados y almacenados. Otras opciones que tenemos antes de iniciar el tratamiento oncológico, es la extracción testicular de espermatozoides por aspiración, y la congelación de tejido testicular, un procedimiento experimental para los niños pequeños que no han alcanzado la pubertad.

El índice de éxito de los tratamientos por infertilidad con espermatozoides congelados varía y depende de la calidad de los espermatozoides después de descongelarse. En general, el espermatozoide que es recogido antes del tratamiento del cáncer tiene las mismas probabilidades de iniciar un embarazo, que el espermatozoide de los hombres que no tienen cáncer. Para los pacientes que no realizaron la recolección de semen antes del tratamiento, se puede utilizar el semen de donante, y claro, está como opción el embarazo natural, sin embargo, el semen de un hombre podría estar en un mayor riesgo de daño genético durante el tratamiento y poco tiempo después. Es recomendado por ello, esperar un rango de 1 a 5 años antes de intentar el embarazo.

Ir a la playa es todo un tema para la gran mayoría de las mujeres. Elige alguno de nuestros novedosos tratamientos para bajar de peso o reducir talla y luce espectacular este Verano.

BiesaludSpa

Visítanos en:

■Sucursal Fracc. Las Huertas
Calle Cayumito, #70-2B
Tel. (664) 6070169
Whatsapp (664) 120.81.17
■Sucursal Fracc. Las Palmas
Avenida Las Palmas, #4617
Tel. (664) 208.16.03
Whatsapp (664) 120.81.17

CUANDO ENFERMAN TUS PULMONES

EPOC

La cuarta causa de mortalidad en el mundo

REDACCIÓN SALUD ACTUAL
SEGUNDA DE DOS PARTES

¿ES UNA ENFERMEDAD MÁS DE HOMBRES O DE MUJERES, O ES INDISTINTO?

—Algunos estudios sugieren una mayor susceptibilidad en mujeres, aunque los datos no son concluyentes.

–¿A QUÉ EDAD ES MÁS PROPICIO ADQUIRIR LA ENFERMEDAD?

—Entre los 35 a 40 años

–¿ES UNA ENFERMEDAD ADQUIRIDA O PUEDE SER CONSECUENCIA DE UNA PREDISPOSICIÓN GENÉTICA?

—La importancia de un factor genético o susceptibilidad para la enfermedad surge a partir de datos sobre la mayor probabilidad de EPOC en hermanos fumadores.

–¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

» Disnea al ejercicio
» Tos crónica
» Producción regular de esputo
» Bronquitis frecuente en el invierno
» Silbilancias
» Anorexia
» Pérdida de peso
» Los síntomas cardinales son la Disnea y latos Productiva

¿QUÉ SIGNIFICA EPOC Y DE QUE OTRA FORMA SE LE CONOCE A ESTA ENFERMEDAD?

» Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.
» Las afecciones mas frecuentes son: Bronquitis crónica, que implica una tos prolongada con moco y hay daño bronquial principalmente Enfisema, el cual implica un daño a los pulmones con el tiempo y daño alveolar principalmente.

–¿AYUDA DETECTARLA A TIEMPO?

—Sí, ya que es una enfermedad prevenible. El dejar de fumar es la intervención mas costo efectiva en la prevención del desarrollo y progresión de la EPOC.

—Además el detectarla en etapas tempranas, da la oportunidad de dar un tratamiento oportuno.

–¿QUÉ CONSEJOS SE PUEDEN DAR PARA LA PREVENCIÓN DE ESTA ENFERMEDAD?

Evitar la exposición a los agentes desencadenantes como:

» El humo del tabaco
» Biomasa
» Agentes contaminantes orgánicos o inorgánicos
» Combustiones de motores o calefacciones

–¿UNA VEZ QUE SE LE DETECTA LA ENFERMEDAD AL PACIENTE, SU CONDICIÓN DE VIDA TIENE QUE CAMBIAR, ME REFIERO A TENER QUE TENER UNA DIETA ESPECÍFICA O HACER CIERTOS EJERCICIOS, O NO HACER CIERTAS COSAS?

» Transmitir conceptos específicos sobre la enfermedad a través de la educación al paciente y a su familia son considerados como un pilar del tratamiento
» Conocer la enfermedad asi como su tratamiento
» El uso adecuado de los inhaladores
» Reconocimiento de las exacerbaciones
» Estrategias para minimizar la disnea
» Reconocimiento de las complicaciones
» El uso adecuado del Oxígeno cuando esté indicado
» Evitar la exposición del al humo de biomasa
» Recomendar la vacunación, principalmente influenza y neumococo
» Apoyo nutricional y en los casos de pacientes con obesidad bajar de peso
» Actividad física por lo menos 3 veces a la semana 30 min.

4 CONSEJOS PARA MANTENERTE SANO DURANTE EL VERANO

- Monserrat González -

*El autor tiene la Licenciatura & Maestría en Nutrición.
Instagram: nutritionist_monserratgg
Youtube: nutresmg
Facebook: nutresmg
Correo: nutres.mg@hotmail.com

¡MANTENTE ACTIVO ANTE TODO!

Si sales de vacaciones o te quedas en casa, no es impedimento para mantenerte activo o realizar actividad física; evita a toda costa el sedentarismo. Realiza ejercicio cardiovascular alrededor de 45 minutos de 3 a 5 veces por semana, ya sea caminar por la playa, nadar, andar en bici, bailar, limpiar la casa, correr, o cualquier actividad que sea de tu agrado. Trata de incorporar ejercicio de resistencia para no perder tu masa muscular, es decir, realiza abdominales, lagartijas, sentadillas, o bien llévate una liga de ejercicio en tu maleta para hacer algunos ejercicios de tonificación. El ejercicio te ayudará a compensar el exceso de calorías provenientes de las comidas en restaurantes, y por ende evitarás subir de peso durante las vacaciones.

¡MANTENTE BIEN HIDRATADO!

El calor deshidrata, así que te recomiendo no descuidar la ingesta de agua durante las vacaciones, ya que la sed se confunde con hambre, y una deshidratación puede hacer que comas de más, o bien consumir un exceso de calorías vacías. Te recomiendo tomar al menos 2 litros de agua al día, pero si vas a un lugar de mucho calor intenta tomar alrededor de 3 litros.

¡NO TE TOMES LAS CALORÍAS!

Durante las vacaciones intenta NO tomarte las calorías y cuidar la ingesta de jugos, cocteles, o bebidas alcohólicas, como por ejemplo la piña colada, sangría, o bebidas mezcladas con jugo de fruta, refresco, y jarabes; ya que la mayoría de estas bebidas son demasiado altas en azúcar.
De preferencia evita estos cocteles, e hidrátate con pura agua natural, ya que es muy fácil sobrepasar la ingesta de azúcar recomendada en tan solo 1 coctel. Puedes darte tus gustos o tomarlas de manera consciente, pero sobre todo ocasionalmente.

¡ELIGE BIEN Y PECA CON INTELIGENCIA!

Cuando estés de vacaciones, probablemente la mayoría de tus comidas serán en restaurante, entonces tienes que ser muy cuidadoso y elegir inteligentemente. Intenta que la mayoría de tus comidas sean comida real, rica en antioxidantes como lo son las frutas y verduras (crudas), proteína de calidad, es decir no frita o alta en grasa, cereales integrales, y grasas vegetales de buena calidad, como el aguacate, almendras, chía, nueces, etc....; es decir, balancear tus platillos y elegir alimentos reales.
Un ejercicio que puedes poner en práctica durante las vacaciones para mantener la línea, es realizar 5 comidas al día, 3 comidas fuertes y 2 colaciones, esto con el fin de mantener tus niveles de glucosa en sangre estables, y evitar la ansiedad en algún momento del día. Una recomendación que puede ayudarte para balancear tu ingesta calórica durante el día, es comer lo más saludable posible durante el día, y únicamente en una de tus cinco comidas al día darte uno que otro gusto.

¡DISFRUTA DE TUS VACACIONES SIN DESCUIDAR TU SALUD!