

# MUÉVETE

12.ª edición

## VIVE CON PROPÓSITO | cómo hacer que tus elecciones saludables sean permanentes.

### Probióticos y prebióticos, el nuevo boom en la salud.

Dra. Johanna Osegueda.  
Médico internista, nutrióloga clínica, chef.

Pág. 60

### Mi viaje hacia una vida saludable.

Ana Margarita Morales de Navas.  
Paciente de Grupo CCM.

Pág. 78

### Fundamentos neurológicos de los hábitos saludables.

Dr. Carlos Ignacio González.  
Neuropediatra.

Pág. 86

Búscanos en:   





# Vive con propósito, haz que tus elecciones saludables sean permanentes.

## Queridos lectores:

Es un honor para mí darles la bienvenida a esta nueva edición de nuestra revista. A través de cada página, esperamos brindarles inspiración y herramientas prácticas para que puedan tomar el control de su salud y bienestar de una manera auténtica y duradera. Este número, en particular, está dedicado a un tema que, en mi opinión, es fundamental para transformar nuestras vidas: vivir con propósito.

Todos hemos estado allí: comenzamos una nueva rutina de ejercicio, decidimos mejorar nuestra alimentación o intentamos dormir más horas. Al principio, lo hacemos llenos de motivación, convencidos de que esta vez será diferente. Sin embargo, a medida que pasan los días o las semanas, la fuerza de voluntad se desvanece, y volvemos a los viejos hábitos que tanto esfuerzo nos costó dejar atrás. ¿Por qué sucede esto? ¿Por qué parece tan difícil mantener un estilo de vida saludable a largo plazo?

En esta edición, queremos abordar precisamente esa pregunta. Pero no desde una



perspectiva superficial de dietas o ejercicios milagrosos, sino desde un enfoque mucho más profundo: el de encontrar un propósito claro que guíe cada una de nuestras decisiones. Porque al final, mantener hábitos saludables no se trata solo de fuerza de voluntad, sino de tener una razón que te impulse cada día a cuidar de ti mismo.

Todos tenemos un propósito que nos motiva, que nos da sentido y que puede convertirse en la fuerza que necesitamos para hacer elecciones que realmente nos beneficien. Tal vez tu propósito sea estar presente para tus seres queridos, tener la energía suficiente para disfrutar de tus pasiones, o simplemente sentirte bien contigo mismo. Sea cual sea, este propósito debe ser tu brújula cuando las cosas se pongan difíciles y cuando la tentación de abandonar se haga presente.

A lo largo de esta edición, encontrarás historias inspiradoras de personas que, como tú, han enfrentado los altibajos de

la vida saludable y han encontrado en su propósito una fuente inagotable de motivación. También descubrirás consejos prácticos para incorporar pequeños cambios en tu día a día que, con el tiempo, sumarán grandes transformaciones. No se trata de hacer todo de golpe, sino de dar pasos firmes, uno a la vez, hacia una vida más plena y consciente.

**En esta revista, siempre hemos creído que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino un equilibrio integral entre el cuerpo, la mente y el espíritu.**

Es por eso que también abordaremos temas que van más allá de la alimentación y el ejercicio. Queremos hablar de la importancia del descanso, del manejo del estrés, y de cómo rodearte de personas y

ambientes que te apoyen en este camino.

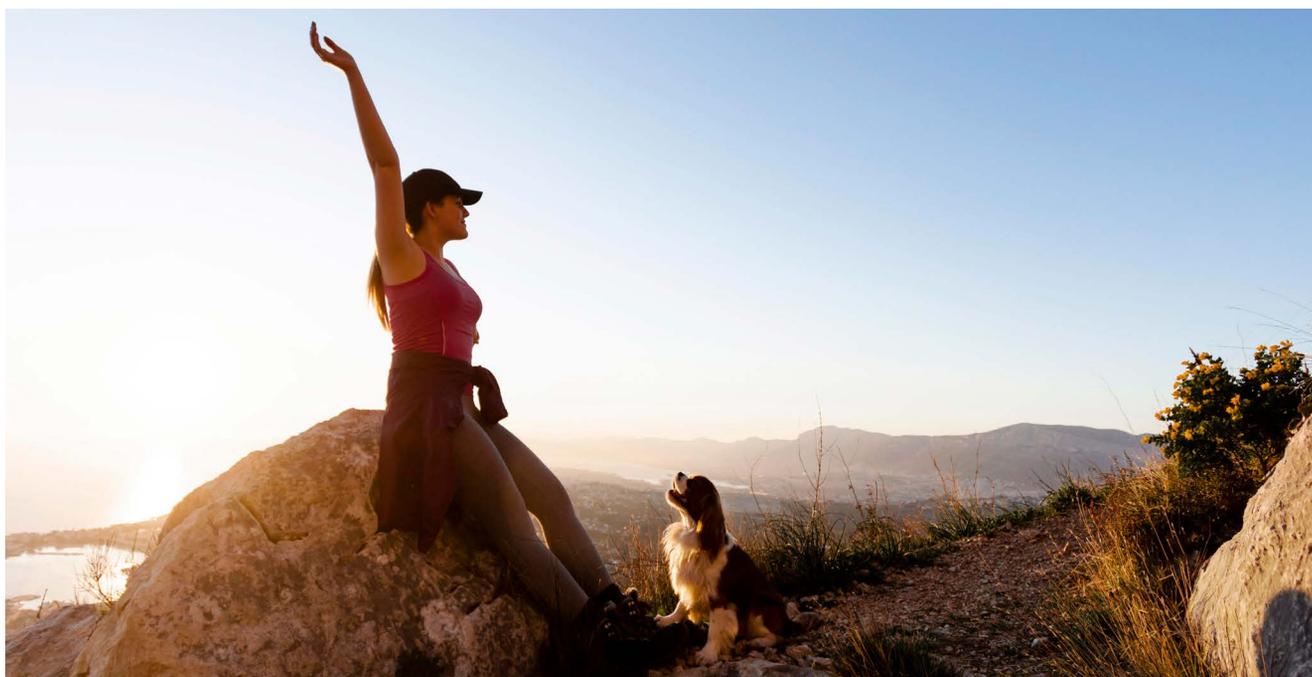
Este viaje hacia una vida más saludable no es fácil, pero tampoco tiene por qué ser un sacrificio. Al contrario, cuando conectas cada elección con un propósito que realmente te importa, comienzas a disfrutar el proceso. Las pequeñas decisiones diarias, como elegir una fruta en lugar de un snack ultraprocesado o salir a caminar en lugar de quedarte en el sofá, se convierten en actos de amor propio que refuerzan tu bienestar físico, mental y emocional.

Y lo más importante: este camino no es lineal. Habrá días en los que tropezarás, en los que te sentirás tentado a volver a los viejos hábitos. Pero no te castigues por ello. La clave está en levantarte al día siguiente con la firme convicción de que, paso a paso, estás construyendo una vida más saludable y plena. La perfección no es el objetivo, sino la constancia y el compromiso contigo mismo.

En nombre de todo el equipo editorial, quiero agradecerte por permitirnos acompañarte en este viaje. Esperamos que el contenido que encontrarás aquí te inspire a vivir con propósito y a convertir cada una de tus elecciones saludables en una parte permanente de tu vida.

**Con cariño y gratitud.**

**Gracias Padre, por implantar en nosotros su espíritu de servicio.**



**Dr. Carlos Chávez y González.**  
Endocrinólogo-diabetólogo-internista.  
Director de Grupo CCM.

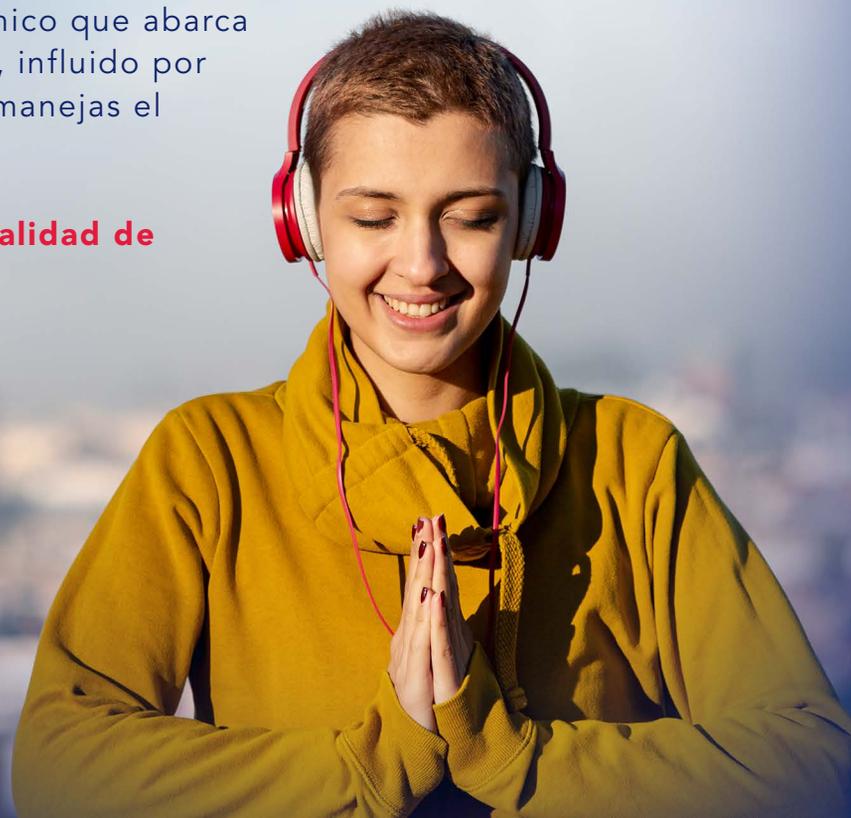




# ¿Cómo quieres estar en algunos años?

**La salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino un viaje continuo moldeado por tus decisiones y hábitos diarios.** Es un proceso dinámico que abarca tu bienestar físico, mental y emocional, influido por lo que comes, cómo descansas, cómo manejas el estrés y las relaciones que construyes.

**Cada elección deja una huella en tu calidad de vida. ¡Nunca lo olvides!**





**Agradecimientos especiales  
al equipo editorial de la  
12.<sup>a</sup> edición de la revista  
MUÉVETE.**

**Director editorial:**

Dr. Carlos Chávez y González.

**Editor de contenido:**

Dra. Verónica de Chávez.

Lic. Américo Díaz del Valle.

Lcda. Nubia Guardado.

**Diseño y diagramación:**

Virny Portal.

**Revisión:**

Lcda. Daysi Cortez.

Esta es una publicación de Grupo CCM.  
Año 2024.

# Selección del editor



**18**

## **¡DORMIR BIEN...VIVIR MEJOR!**

Dr. Héctor Orrego Castellanos/ neurólogo vascular, máster en Sueño.



**28**

## **ALERTA MÁXIMA: EL ESTRÉS ESTÁ DAÑANDO TU SALUD CARDIOMETABÓLICA, ¡COMBÁTELO YA!**

Dr. Ottoniel Sánchez Murgas/ coordinador del programa Hábitos Saludables.



**33**

## **NO SUBESTIMES LA RECREACIÓN, ES ESENCIAL PARA TU CUERPO Y MENTE.**

Lic. Ángel Antonio Montano Velasco/ psicólogo.



**50**

## **TÓMATE UN RESPIRO, VISITA 5 LUGARES IMPRESCINDIBLES PARA TU BIENESTAR.**

Lcda. Melissa Osegueda.

Nutricionista, máster en Salud Pública y Alimentación Consciente.



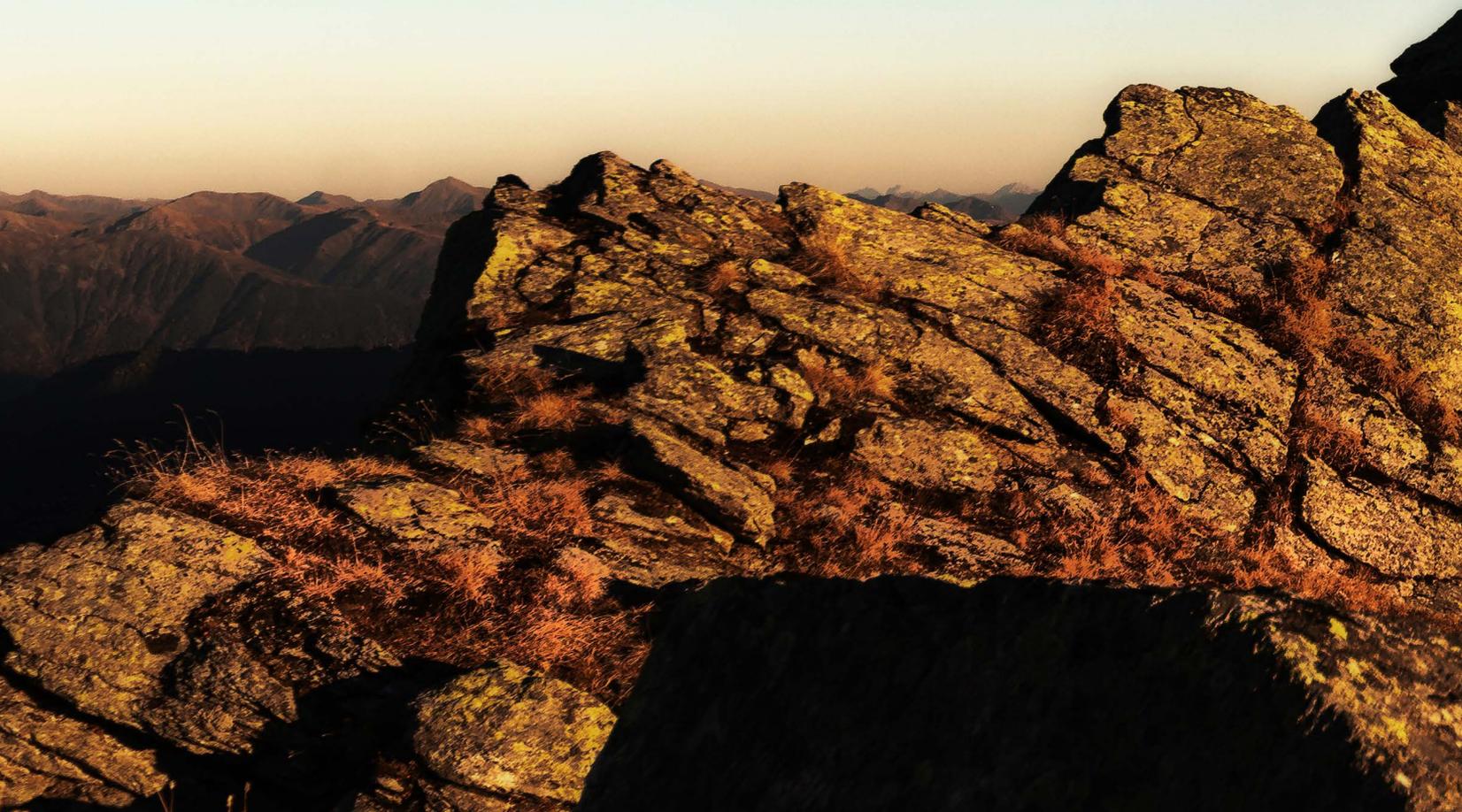
**92**

## **EL MITO DE LA FALTA DE TIEMPO: CÓMO LOS JÓVENES PUEDEN INTEGRAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU RUTINA DIARIA.**

Kevin Alejandro Olivar Molina/ estudiante de licenciatura en Salud Ambiental.

# CRECE

El crecimiento genuino no surge de grandes cambios repentinos, sino de pequeñas decisiones diarias que, con constancia, redefinen quién eres. Mejorar tus hábitos es un proceso de autodescubrimiento y disciplina que impulsa no solo tu bienestar físico, sino también tu fortaleza mental y emocional.







# PROGMENT: Programa de gestión de riesgo de las enfermedades no transmisibles.

Con PROGMENT, llevamos al lector en un viaje de conocimiento y acción mediante una serie de videos educativos que abordan temas esenciales para mejorar la salud y prevenir enfermedades crónicas. Desde la actividad física hasta la alimentación saludable, el manejo del estrés y la prevención de sustancias nocivas, cada material inspira y motiva a tomar decisiones que nos recuerdan que “quererse es moverse cada día más”.

Las enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer, la EPOC, la diabetes y las enfermedades mentales y neurológicas, representan el 71% de las muertes a nivel mundial, causando 41 millones de decesos cada año. PROGMENT es una respuesta del Centro Cardiometabólico a esta realidad, creando espacios para desarrollar conciencia ciudadana y promover la salud desde una estrategia basada en el modelo 5x5 de la OMS.

Durante tres meses al año, CCM impulsa actividades dedicadas a la protección de la salud, el manejo de riesgos y el control de las ENT:

**Mayo:** dedicado a la protección, nos enfocamos semanalmente en la actividad física, la alimentación saludable, el manejo del estrés y la prevención de drogas.



Daños a la salud pública del TABACO y ALCOHOL



¡Crea tu plato saludable! - Programa de gestión de las enfermedades no transmisibles



Evita las DROGRAS y crea Ambientes libres de contaminación - Podcast CCM

**Septiembre:** enfocado en el control de los factores de riesgo, abordamos el sobrepeso, los hábitos no saludables, la dislipidemia y la hipertensión.



¿Se hereda la Hipertensión?



Tips para personas con HIPERTENSIÓN



Testimonio - Daniela Ramírez Molina.

**Noviembre:** destinado al control de la enfermedad, prevenimos discapacidad y muerte prematura con temas como la enfermedad cardiovascular, las enfermedades mentales y neurológicas, la diabetes y la EPOC.



¿Cómo controlar tu DIABETES en familia y sociedad?

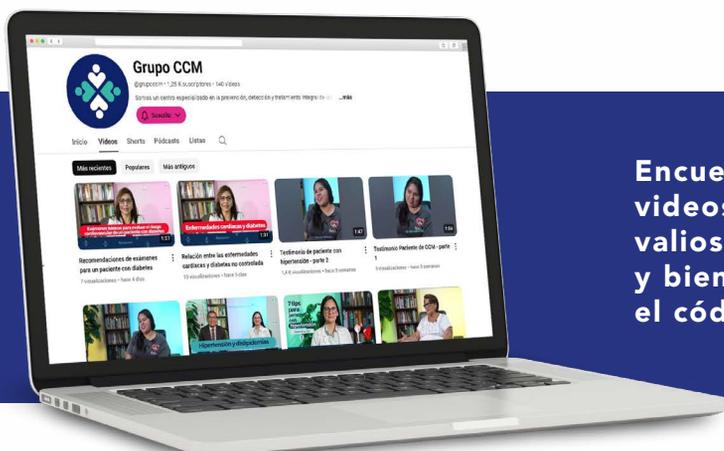


Viviendo Mejor con EPOC: Consejos de Especialistas en Neumología y Nutrición



Viviendo Mejor con EPOC: Consejos de Especialistas en Neumología y Nutrición

En Grupo CCM, no nos detenemos y seguimos creciendo con iniciativas como PROGMENT, que buscan mejorar la calidad de vida de la comunidad. Te invitamos a ser parte de esta transformación. ¡Muévete a una vida mejor, visita nuestro canal de YouTube y descubre todo el contenido de PROGMENT para aprender, motivar y transformar tu salud un paso a la vez.



Encuentra estos y otros videos con contenidos valiosos para tu salud y bienestar escaneando el código QR.

# ¿Quieres saber cómo está tu condición física y funcionalidad? ¡Descúbrelo haciendo los siguientes ejercicios!

Checklist de autoevaluación de condición física y funcionalidad.



## 1. RESISTENCIA CARDIOVASCULAR:

¿Puedo caminar/correr sin detenerme durante 10 minutos a un ritmo moderado?

Sí  No

### Rango ideal según edad y sexo:

Hombres (20-39 años): correr 1.5 km en 10-12 min.

Mujeres (20-39 años): correr 1.5 km en 12-14 min.

Hombres (40-59 años): caminar 1.5 km en 15-18 min.

Mujeres (40-59 años): caminar 1.5 km en 17-19 min.

Mayores de 60 años: caminar 1.5 km en 20-25 min.



## 2. FUERZA MUSCULAR:

¿Puedo realizar flexiones de brazos (push-ups) completas en serie sin parar?

Sí  No

### Número de flexiones según edad y sexo:

Hombres (20-39 años): 15-30 repeticiones.

Mujeres (20-39 años): 10-20 repeticiones.

Hombres (40-59 años): 10-20 repeticiones.

Mujeres (40-59 años): 5-15 repeticiones.

Mayores de 60 años: 5-10 repeticiones (rodillas apoyadas si es necesario).

### 3. FLEXIBILIDAD:

¿Puedo tocar los dedos de los pies sin doblar las rodillas?

Sí  No

#### Rango ideal:

Hombres y mujeres (20-59 años): al menos 5-10 cm más allá de los dedos de los pies.  
Mayores de 60 años: alcanzar los dedos o estar a pocos centímetros.



### 4. FUERZA DEL CORE (ABDOMINAL Y LUMBAR):

¿Puedo mantener una plancha (plank) durante al menos 30 segundos?

Sí  No

#### Duración ideal según edad y sexo:

Hombres (20-39 años): 60 segundos.  
Mujeres (20-39 años): 45-60 segundos.  
Hombres (40-59 años): 40-60 segundos.  
Mujeres (40-59 años): 30-50 segundos.  
Mayores de 60 años: 20-40 segundos.

### 5. EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN:

¿Puedo mantenerme sobre una pierna (sin apoyo) durante 10 segundos?

Sí  No

#### Duración ideal según edad:

Hombres y mujeres (20-39 años): 30-40 segundos.  
Hombres y mujeres (40-59 años): 20-30 segundos.  
Mayores de 60 años: 10-20 segundos.





## 6. MOVILIDAD FUNCIONAL (EVALUACIÓN DE SENTARSE Y LEVANTARSE):

¿Puedo sentarme y levantarme de una silla sin usar las manos?

Sí  No

### Número de repeticiones en 30 segundos:

Hombres y mujeres (20-39 años): 20-30 repeticiones.

Hombres y mujeres (40-59 años): 15-20 repeticiones.

Mayores de 60 años: 10-15 repeticiones.



## 7. COMPOSICIÓN CORPORAL (EVALUACIÓN DEL IMC):

¿Conozco el índice de masa corporal (IMC)? (Peso [kg] / estatura [m]<sup>2</sup>).

Sí  No

### Rango saludable:

IMC saludable: 18.5 – 24.9.

Sobrepeso: 25 – 29.9.

Obesidad: >30.



## 8. SALUD CARDIOMETABÓLICA (FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO Y PRESIÓN ARTERIAL):

¿He medido mi frecuencia cardíaca en reposo (pulso) y presión arterial recientemente?

Sí  No

### Valores ideales:

Frecuencia cardíaca en reposo: 60-80 latidos por minuto.

Presión arterial: <120/80 mmHg.



### **RESULTADO:**

Evalúa cuántos ítems marcaste como "sí" y compáralo con las recomendaciones. Si obtuviste pocos "sí" o estás por debajo de los rangos recomendados, puede ser una señal de que necesitas mejorar tu condición física. Es recomendable acudir a un especialista en salud para una evaluación más detallada y personalizada.

Este checklist se puede adaptar según tus objetivos y limitaciones personales.

# CORAZÓN

BAJO LA LUPA





## ¡Dormir bien...vivir mejor!



La pérdida de un descanso nocturno adecuado es fuente inmensurable de miseria humana. Miles de personas han visto truncadas la oportunidad de un ascenso laboral, de una vida marital o familiar gratificante debido a este problema. Esto es debido a que sus principales estragos realmente no suceden durante la noche, sino más bien durante el día.

En una encuesta a la salida del metro de Londres se interrogaba a los participantes sobre los 10 máximos placeres en la vida

de una persona y para sorpresa de los investigadores, la respuesta número 1 no fue el sexo, la comida u otros, sino "el buen dormir". Ante tal aseveración y tomando en cuenta que para alguien que tenga 30 años de edad, habrá dormido, en promedio 10 años, se vuelve obligatorio cuestionarse, ¿para qué sirve el sueño?

Hoy en día sabemos que el sueño no es solamente un estado de "apagado" del cerebro; por el contrario, el cerebro puede llegar a tener más actividad durante la noche que durante el día. El sueño

ejerce función restauradora del sistema inmunológico. Está demostrado, por ejemplo, que la cantidad de anticuerpos generados a partir de una vacunación, es mayor si se realiza en personas que han tenido las horas diarias adecuadas de sueño. Así mismo, durante las horas de sueño, se recalibra la temperatura corporal, la presión arterial y la frecuencia cardíaca; también, las diferentes fases de sueño gobiernan la liberación de hormonas que influyen en la fertilidad, metabolismo de la grasa corporal y el crecimiento en niños y adolescentes. Participan protagónicamente en el proceso de consolidación de memoria, peristaltismo intestinal y mucho más. Resulta fácil entender las consecuencias diurnas de no dormir bien: sensación de calor, flatulencia, fallas en concentración y memoria, carácter irritable, ganancia inexplicable de peso, hipertensión, etc.

¿Se puede dejar de dormir? Indudablemente la respuesta es no. El "Guinness Record" obtenido por Randy Gardner en 1946 por 264 horas de vigilia sin uso de estimulantes, solo es superado por los experimentos realizados en el contexto de la Segunda Guerra Mundial, en donde ningún ser humano fue capaz de sobrevivir luego de 14 días de privación de sueño.

Las necesidades de sueño varían de acuerdo a la edad, así para un recién nacido es necesario 18 horas de sueño al día, alrededor de 8 horas para un adulto joven y un promedio de 6 horas para el adulto mayor.

Aunque existen múltiples trastornos del sueño, por mucho, es el insomnio el más importante. A pesar de quejarse de somnolencia, las personas con insomnio

verdadero, no pueden dormirse durante el día; por el contrario, muestran deterioro de su salud y funcionamiento social; sufren de síntomas emocionales, cognitivos, mal desempeño en su trabajo, aumento del ausentismo laboral y escolar; mayor tendencia a cometer errores, tener caídas, accidentes de trabajo y de tráfico.

De acuerdo a la Academia Americana de Medicina del Sueño (AASM), el insomnio se define como la alteración en la iniciación, mantenimiento, duración o calidad subjetiva del sueño, lo suficientemente severa para deteriorar el funcionamiento diurno.



Numerosos estudios muestran incremento del riesgo para el inicio de trastornos psiquiátricos o su exacerbación; por ejemplo, aumenta el riesgo para el desarrollo de depresión mayor, trastornos de ansiedad, abuso de alcohol y otras sustancias. Además, los pacientes con insomnio hacen mayor uso de servicios médicos, aumentando los costos de su atención médica (hasta \$14 billones/año en Estados Unidos). El insomnio crónico aumenta el riesgo cardiovascular con la misma intensidad que lo hace la hipertensión arterial y la diabetes. Es aún más preocupante la capacidad de esta condición para perpetuarse. Un estudio de seguimiento a 2 años mostró que, el 83% de quienes experimentan insomnio severo y hasta el 59% de aquellos con insomnio leve continuarán experimentando síntomas del mismo tipo.



Se cree que una de cada tres personas padece de insomnio en algún momento de su vida y tales manifestaciones aumentan con la edad. Es más frecuente en mujeres, personas divorciadas o viudas y entre quienes no trabajan. Los datos respecto al nivel socioeconómico son contradictorios. Se ha relacionado con enfermedades respiratorias, cardiovasculares y cerebrovasculares, diabetes y enfermedades que cursan con dolor, entre otras. El tabaquismo se asocia con dificultades para iniciar y mantener el sueño, así como somnolencia diurna. El alcohol es utilizado de forma coloquial como automedicación en insomnio. No obstante, es necesario aclarar que, aunque este último acorta el tiempo de espera para el inicio del sueño (latencia del sueño), produce un sueño más superficial y por tanto no reparador.

En muchas ocasiones, el episodio inicial es ocasionado por causas específicas como enfermedad febril, cambio de ambiente o habitación, estrés laboral, familiar, económico, duelo, entre otros. Estos factores llamados desencadenantes tienden a debilitarse o desaparecer con el tiempo y en consecuencia el insomnio se resolverá; sin embargo, si la persona no tiene una buena capacidad adaptativa, una vez iniciado, puede llegar a convertirse en insomnio crónico.

La mayoría de condiciones perpetuantes del insomnio están relacionadas a malos hábitos en la higiene de sueño o características psicológicas de cada individuo. Por ejemplo, el miedo condicionado a no dormir "una noche más" contribuye a la ansiedad y excitación cerebral desde la

tarde, impidiendo el inicio del sueño y, por su parte, los malos hábitos, como consultar el reloj durante la noche o ver televisión dentro de la habitación impiden la relajación necesaria para descansar.

Es importante mencionar que el ciclo de vigilia-sueño completo del ser humano ronda las 28 horas, más parecido al ciclo lunar que al ciclo solar, por ello es llamado "circadiano" donde el prefijo latín "circa" hace referencia a cercano al del día. Por esta razón, el elemento más importante para mantener su sincronización con el día es la exposición a la luz solar, la cual contiene una intensidad mayor a 10,000 unidades "lux"; dicha intensidad, no es alcanzada con la luz artificial generada en el interior de edificaciones. Existen numerosas observaciones para optimizar la calidad de sueño conocidas como normas de "higiene del sueño". Debe aclararse que no se recomiendan rutinas nocturnas, (por ejemplo, arrullarse con el sonido de un ventilador, dormirse con la televisión encendida, beber un vaso de leche caliente, un tipo especial de música o incluso para los niños un peluche específico), todas ellas son conocidas como "vicios de sueño" y cronifican el mal dormir o lo desbalancean cuando por razón fortuita son suprimidas. A cambio, se recomienda fomentar medidas de higiene de sueño, entre las que podemos mencionar:

- No dormir siestas en el día y si se hace que no excedan los 20 minutos.
- No utilizar la cama para actividades diferentes de dormir como ver televisión, orar, oír música, usar computadora, tableta, móvil o leer.
- No debe realizarse ejercicio por la tarde-noche ya que este eleva los niveles de adrenalina y endorfinas; ambas producen sensación de bienestar y euforia, oponiéndose a la relajación previa que supone el sueño.
- Nunca debe consultarse la hora en el curso de la noche y de especial importancia: la hora de acostarse puede ser variable (solo irse a la cama cuando se sienta sueño), pero la hora de levantarse en la mañana debe ser invariable todos los días, incluido el fin de semana.
- La exposición a luz solar es necesaria para la producción de melatonina, la cual, contribuye a regularizar nuestro reloj cerebral de vigilia-sueño.
- Los accesorios para el sueño como colchón y almohada, deben renovarse en promedio cada 5 años.

Aunque existen medicamentos que ayudan a mejorar la calidad y cantidad de sueño, siempre es necesario iniciar modificaciones en hábitos nocturnos antes de acudir a medicamentos y cuando estos sean necesarios, evitar aquellos de uso restringido-

controlado, pues el riesgo de dependencia es alto. Actualmente, el sueño es infravalorado en nuestra sociedad y por las personas altamente productivas; sin embargo, paradójicamente, este descuido puede estar minando su desempeño y si procura celosamente, culminará causando daños irreversibles a la salud. Nunca es tarde para reflexionar en nuestros hábitos de sueño y corregirlos si es necesario, para obtener con ello un mejor desempeño diurno.



**Dr. Héctor Orrego Castellanos.**  
Neurólogo vascular, máster en sueño.



## Resistencia a la insulina: causas, síntomas y cómo prevenirla.



**P**ara poder entender el concepto de resistencia a la insulina es necesario que conozcamos sobre la insulina, esta es una hormona crucial producida por las células beta del páncreas y tiene un papel esencial en la regulación de los niveles de glucosa en sangre. En condiciones normales, la insulina facilita la entrada de glucosa en las células, donde es utilizada como fuente de energía. En la resistencia a la insulina, este proceso está

alterado.

Por lo tanto, podemos definir la resistencia a la insulina como una condición metabólica caracterizada por la incapacidad de las células del cuerpo para responder adecuadamente a la insulina. Esta condición es un factor central en el desarrollo de la diabetes tipo 2 y está asociada con una serie de problemas de salud metabólica, incluyendo el síndrome metabólico y enfermedades cardiovasculares.

El mecanismo exacto detrás de la resistencia a la insulina es complejo y multifacético. Incluye alteraciones en la señalización intracelular, inflamación crónica, acumulación de grasas en tejidos no adiposos (como el hígado y los músculos) y la presencia de estrés oxidativo. La acumulación de tejido adiposo visceral, en particular, juega un rol crítico, ya que los adipocitos en esta región secretan hormonas y factores inflamatorios que pueden interferir con la acción de la insulina. A continuación, hablaremos acerca de las principales causas para desarrollar resistencia a la insulina, los síntomas que se presentan y cómo se asocia con nuestra salud en general.



¿Cuáles son las causas de la resistencia a la insulina?

En la resistencia a la insulina contribuyen múltiples factores de riesgo, principalmente:

### **1. Obesidad y distribución de la grasa corporal.**

La adiposidad central, también referida como intraabdominal o visceral, está relacionada más estrechamente con la resistencia a la insulina y con diversas variables metabólicas importantes, entre ellas, concentraciones elevadas de glucosa en el plasma, insulina, colesterol plasmático total y triglicéridos, y una reducción en la concentración plasmática de colesterol HDL. Además, la acumulación de grasa en el hígado, conocida como hígado graso no alcohólico (NAFLD), contribuye a la resistencia a la insulina a través de mecanismos similares.

### **2. Sedentarismo.**

La inactividad física reduce la capacidad del músculo esquelético para captar glucosa. La falta de ejercicio crónico conduce a una disminución en la sensibilidad a la insulina y a una alteración en el equilibrio de la glucosa.

### **3. Dieta inadecuada.**

Una dieta alta en carbohidratos refinados, grasas saturadas y azúcares añadidos promueve la resistencia a la insulina. Estos nutrientes influyen en la inflamación sistémica y en el estrés oxidativo, alterando la señalización de la insulina a nivel celular. El consumo excesivo de estos alimentos puede aumentar los niveles plasmáticos de glucosa e insulina, favoreciendo el ciclo de resistencia.

#### 4. Predisposición genética.

La predisposición genética juega un rol crucial en la resistencia a la insulina. Variantes genéticas en genes relacionados con la señalización de la insulina, el metabolismo de los lípidos y la regulación de la glucosa pueden aumentar la susceptibilidad a esta condición. Si tenemos familiares con antecedentes de diabetes tipo 2 tenemos más predisposición a padecer resistencia a la insulina.

#### 5. Enfermedades crónicas y trastornos endócrinos.

Condiciones como el síndrome de ovario poliquístico (SOP), la apnea del sueño y la enfermedad de Cushing están asociadas con la resistencia a la insulina. Estos trastornos alteran la regulación hormonal y metabólica, contribuyendo a la disminución de la sensibilidad a la insulina.



#### SÍNTOMAS DE LA RESISTENCIA A LA INSULINA.

La resistencia a la insulina suele ser asintomática en sus primeras etapas, por lo que muchas personas no saben que la tienen. Sin embargo, algunos síntomas de

la resistencia a la insulina son:

1. **Aumento de peso y distribución de la grasa corporal.** La resistencia a la insulina a menudo se asocia con un incremento en el peso corporal y una mayor acumulación de grasa abdominal. La obesidad abdominal está correlacionada con un aumento en los niveles de insulina y glucosa en sangre.
2. **Fatiga crónica.** La incapacidad de las células para captar glucosa de manera efectiva resulta en una sensación persistente de fatiga. Esta disminución en la utilización de glucosa afecta negativamente la producción de energía celular.
3. **Hiperpigmentación cutánea.** La acantosis nigricans, caracterizada por la aparición de manchas oscuras en la piel, es un marcador clínico de resistencia a la insulina. Esta condición se debe a niveles elevados de insulina de forma crónica que estimula la formación de estas pigmentaciones.
4. **Alteraciones metabólicas.** La resistencia a la insulina puede acompañarse de hipertensión, dislipidemia y aumento de triglicéridos. Estos trastornos metabólicos son indicativos de una alteración en la regulación de la glucosa y los lípidos.

**¿Qué complicaciones puede tener la resistencia a la insulina?**

La resistencia a la insulina puede tener

varias complicaciones si no se trata adecuadamente, como:

**1. Diabetes tipo 2.** La resistencia a la insulina es un precursor crítico de la diabetes tipo 2. La incapacidad de las células para responder a la insulina resulta en hiperglucemia crónica (niveles elevados de glucosa en sangre), lo que lleva a una sobreproducción de insulina por las células beta del páncreas y eventual agotamiento de estas células, desarrollando diabetes tipo 2.



**2. Síndrome metabólico.** El síndrome metabólico es un complejo de trastornos que incluye hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia y obesidad abdominal. La resistencia a la insulina es una característica central del síndrome metabólico y aumenta

el riesgo de enfermedad cardiovascular.

### **3. Enfermedades cardiovasculares.**

La resistencia a la insulina está asociada con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. La hiperinsulinemia crónica contribuye a la disfunción endotelial, la hipertensión y la aterosclerosis, aumentando el riesgo de eventos cardíacos adversos.

### **4. Hígado graso no alcohólico (NAFLD).**

La resistencia a la insulina está vinculada al desarrollo de NAFLD. La acumulación de grasa en el hígado puede progresar a esteatohepatitis no alcohólica (NASH) y, eventualmente, a cirrosis hepática, afectando la función hepática.

## **MANEJO Y PREVENCIÓN.**

### **1. Modificaciones en el estilo de vida.**

Las intervenciones basadas en cambios en el estilo de vida, como una dieta equilibrada y la incorporación de ejercicio regular, son fundamentales para mejorar la sensibilidad a la insulina. Las dietas ricas en fibra y con bajo contenido de azúcares, junto con el ejercicio aeróbico y de resistencia al menos 150 minutos a la semana, y la pérdida de peso de al menos un 7% son efectivas para mejorar la homeostasis de la glucosa.

### **2. Tratamiento farmacológico.**

Medicamentos como la metformina, que actúa reduciendo la producción hepática de glucosa y mejorando la sensibilidad a la insulina, pueden ser indicados en el manejo de la resistencia a la insulina. Es

necesario ser evaluado por un endocrinólogo para valorar el uso de estos.

**3. Prevención temprana.** La prevención de la resistencia a la insulina implica la adopción de hábitos saludables desde una edad temprana. La educación sobre nutrición, la promoción de la actividad física y el monitoreo de los factores de riesgo son esenciales para prevenir la progresión de la resistencia a la insulina a enfermedades graves.

En conclusión, la resistencia a la insulina es una condición metabólica compleja con importantes implicaciones para la salud general. Un enfoque integral que combine modificaciones en el estilo de vida, tratamiento médico y estrategias de prevención puede mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir el riesgo de complicaciones asociadas como la diabetes tipo 2.



**Dra. Brenda Rubio.**

Médico general, residente de endocrinología.

## Alerta máxima: el estrés está dañando tu salud cardiometabólica, ¡combátelo ya!



**E**n nuestra vida, el estrés crónico se ha convertido en un desafío silencioso que daña lentamente nuestra salud física y emocional. Este estrés constante, aunque invisible, afecta profundamente nuestro corazón y metabolismo, aumentando el riesgo de padecer enfermedades graves como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y la obesidad.

El estrés no es solo una respuesta mental; el cuerpo reacciona a los desafíos cotidianos liberando hormonas, estas hormonas están diseñadas para ayudarnos

a enfrentar emergencias, pero cuando se liberan constantemente debido a tensiones prolongadas, comienzan a dañar el cuerpo. Es importante no solo reconocer estos efectos, sino también reflexionar sobre cómo hemos normalizado vivir bajo estrés continuo.

En este artículo, exploramos cómo el estrés afecta directamente nuestro cuerpo y presentamos soluciones accesibles, adaptadas a la realidad salvadoreña, para mitigar sus efectos.

¿Cómo afecta el estrés a tu corazón y

metabolismo?

El estrés es parte natural de la vida; no se puede evitar completamente. En momentos de urgencia, el estrés es útil porque prepara al cuerpo para actuar. Sin embargo, cuando las situaciones estresantes se vuelven parte de la rutina, el cuerpo entra en un estado de alerta permanente. A largo plazo, este estado constante de tensión puede tener consecuencias graves. El cortisol y la adrenalina, que nos preparan para reaccionar rápidamente, terminan afectando nuestra salud cuando se mantienen elevados por mucho tiempo. Estos cambios hormonales constantes desregulan el metabolismo, el sistema cardiovascular y otras funciones esenciales, lo que finalmente perjudica la salud.

## CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS CRÓNICO EN EL CUERPO:

- 1. Aumento de la presión arterial:** el cortisol y la adrenalina causan constricción en los vasos sanguíneos, lo que aumenta la presión arterial. Si esta condición persiste, puede derivar en hipertensión crónica, un factor de riesgo clave para enfermedades cardiovasculares.
- 2. Resistencia a la insulina:** el estrés crónico afecta la capacidad del cuerpo para regular la glucosa, promoviendo resistencia a la insulina, un precursor clave de la diabetes tipo 2.
- 3. Alteración del metabolismo de lípidos:** el estrés prolongado desbalancea los niveles de colesterol, aumentando el colesterol LDL ("colesterol malo") y los triglicéridos, lo que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.
- 4. Inflamación crónica:** el estrés sostenido provoca una respuesta inflamatoria continua, lo que contribuye al desarrollo de enfermedades como la aterosclerosis, una acumulación de placa en las arterias que puede restringir el flujo sanguíneo y generar ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares.
- 5. Alteración del sueño:** el estrés crónico interrumpe los patrones de sueño, lo que crea un ciclo negativo. La falta de sueño, a su vez, aumenta los niveles de estrés, creando un círculo vicioso difícil de romper.
- 6. Impacto en la salud mental:** además de los efectos físicos, el estrés crónico también tiene un impacto profundo en la salud mental, favoreciendo el desarrollo de trastornos como la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional.
- 7. Síndrome metabólico y salud cardiovascular:** la relación entre el estrés y la salud cardiometabólica está sólidamente respaldada por la evidencia científica. Estudios demuestran que el estrés psicológico está significativamente asociado con un mayor riesgo de desarrollar síndrome metabólico, una condición que incluye obesidad abdominal, hipertensión y resistencia a la insulina. Estos factores no solo aumentan la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2, sino que también incrementan el riesgo de enfermedades cardiovasculares a largo plazo. Las tasas de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares en la región han aumentado significativamente

en las últimas décadas, y el estrés crónico actúa como un factor asociado que exacerba estas condiciones.

### **Reflexión: la vida bajo estrés constante.**

Vivimos en una época donde el estrés se ha vuelto parte de la rutina diaria, el estrés se ha normalizado hasta el punto en que muchas personas consideran que estar constantemente ocupados o agobiados es parte de la vida diaria. Las exigencias laborales, las dificultades financieras y las responsabilidades familiares nos colocan en un estado de alerta perpetuo. Sin embargo, debemos detenernos y preguntarnos: ¿es esto verdaderamente normal?



Vivir bajo estrés crónico no debería ser la norma. Este estilo de vida, aunque aceptado por muchos, tiene graves repercusiones en la salud física y mental a largo plazo. El cuerpo humano no está diseñado para

soportar una presión constante; cuando el estrés se prolonga, genera un desgaste que afecta nuestros sistemas cardiovascular, inmunológico y emocional. Si bien es cierto que algunos factores de estrés son inevitables, debemos comprender que la forma en que enfrentamos estos desafíos puede marcar la diferencia.

Aceptar el estrés como parte de la vida diaria nos hace ignorar el costo que pagamos: enfermedades crónicas, fatiga mental y un deterioro general de la calidad de vida. Sin embargo, no todo está fuera de nuestro control. Aunque no podemos eliminar completamente las fuentes de estrés, podemos modificar nuestra reacción ante ellas. El simple hecho de incorporar hábitos saludables —como el ejercicio, la meditación o la mejora de la calidad del sueño— puede tener un impacto significativo en la forma en que manejamos el estrés.

No se trata de eliminar todos los problemas de la vida, sino de aprender a manejarlos de manera más efectiva. Aprender a establecer límites, a delegar responsabilidades y a priorizar lo que realmente importa puede ayudarnos a reducir la presión constante. Al hacerlo, no solo preservamos nuestra salud física, sino también nuestro bienestar mental y emocional.

Es importante recordar que cuidar de uno mismo no es egoísta, es necesario. Solo cuando tomamos control de nuestro bienestar, podemos disfrutar de una vida más equilibrada y saludable. Los beneficios de gestionar adecuadamente el estrés son profundos: mejor salud, más energía, mejor calidad de sueño y una mayor capacidad para disfrutar las pequeñas cosas de la vida.

Tomar decisiones conscientes para reducir el estrés ahora es una inversión invaluable en tu bienestar a largo plazo.

### **Estrategias para combatir el estrés.**

Para mitigar los efectos del estrés en nuestra salud, es fundamental implementar cambios prácticos que se adapten a nuestra vida diaria. Aquí te dejamos algunas estrategias:

#### **1. Ejercicio físico.**

La actividad física es una herramienta poderosa para combatir el estrés. La American Heart Association recomienda hacer al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana para mejorar la salud del corazón y regular los niveles de azúcar en la sangre. Actividades como el fútbol, el baile y las caminatas son formas divertidas y efectivas de reducir el estrés mientras fomentan la interacción social, algo esencial para el bienestar emocional.



#### **2. Consumo de té para el manejo del estrés.**

El consumo de infusiones, como la manzanilla y el té verde, es una práctica tradicional China que es cada vez más adoptada en nuestro país, el té tiene propiedades calmantes, antioxidantes y ansiolíticas; en relación ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad. Al combinarlas con técnicas modernas de manejo del estrés, como el mindfulness y el yoga, se puede lograr un enfoque más holístico. Diversos estudios han demostrado que la meditación de atención plena y el consumo de infusiones reducen significativamente los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

#### **3. Alimentación equilibrada y adaptada.**

El estrés a menudo conduce a malos hábitos alimenticios, como el consumo de comida ultraprocesada. Sin embargo, es esencial optar por una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales y grasas saludables, utilizando alimentos tradicionales como los frijoles y el pescado. Estos alimentos no solo proporcionan nutrientes esenciales, sino que también ayudan a combatir la inflamación.

#### **4. Higiene del sueño.**

El estrés y la falta de sueño suelen ir de la mano. Es importante establecer una rutina de sueño saludable, evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse y crear un ambiente de descanso adecuado. Dormir bien es clave para recuperarse tanto física como emocionalmente.

### **REFLEXIÓN FINAL.**

Es crucial recordar que el estrés crónico no

solo afecta tu bienestar emocional, sino que también tiene un impacto significativo en la salud física, particularmente en el corazón y el metabolismo. En países como El Salvador, donde las presiones económicas y laborales son intensas, manejar el estrés de manera efectiva es vital para preservar la salud.

Adoptar hábitos saludables como el ejercicio regular, una dieta equilibrada y un descanso adecuado no solo alivia el estrés, sino que también mejora tu calidad de vida en general. Aunque no siempre es posible eliminar las fuentes de estrés, sí puedes controlar cómo reaccionas ante ellas. Este cambio está en tus manos.

Incorporar una combinación de actividad física, técnicas de manejo del estrés y una nutrición adecuada es clave para reducir su impacto en tu salud. Esto no solo protege tu corazón y tu metabolismo, sino que también fortalece tu bienestar integral. Al tomar control de tu salud, estás invirtiendo en un futuro más saludable y equilibrado.



**Dr. Ottoniel Sánchez Murgas.**  
Coordinador del programa Hábitos Saludables.



## No subestimes la recreación, es esencial para tu cuerpo y mente.



¿Alguna vez te has sentido mal por dedicarte un poco de tiempo y hacer las cosas que más te gustan? ¿Sientes que los demás perciben que estás perdiendo el tiempo cuando necesitas salir de paseo ya sea tu solo o con otra persona que no esté relacionado con tus obligaciones cotidianas? A algunas personas suele pasarles y por ello tienden a limitarse en hacer actividades de sano esparcimiento por temor a ser señalados como personas

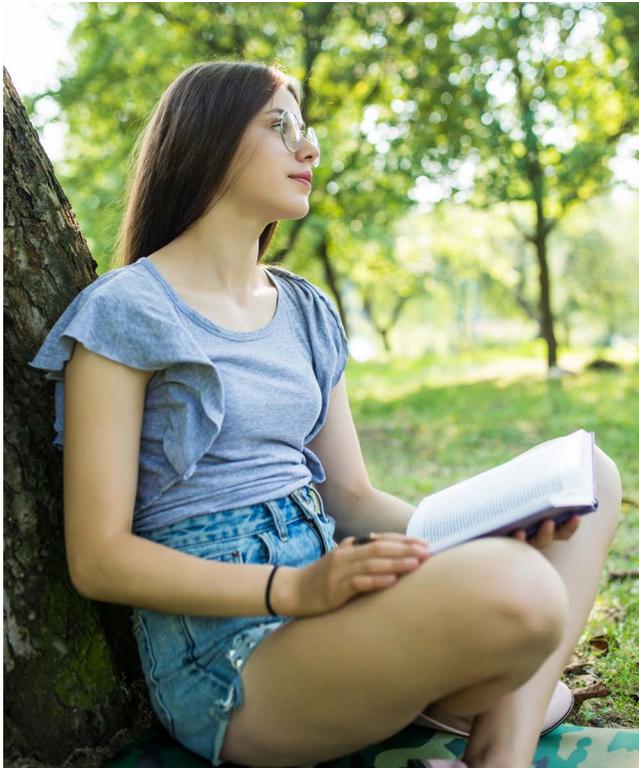
desocupadas.

Pero déjame darte una buena noticia, según la "Declaración Universal de los Derechos Humanos" de las Naciones Unidas en el artículo 24, establece que, "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas". En este sentido, la recreación es una pieza clave para el bienestar de las personas ya que ayuda

a mejorar las condiciones del cuerpo y la mente.

### ¿Qué es la recreación?

Para poder entrar en contexto, debemos comprender que, al hablar de recreación, estamos hablando de un conjunto de actividades que realiza una persona durante su tiempo libre que puede estar dedicado al descanso, a divertirse o al desarrollo y crecimiento personal, considerando que estas pueden ser actividades físicas, mentales y/o de carácter creativo. Así mismo, es importante destacar que este término ha venido evolucionando con el tiempo y está sujeto a diversos contextos culturales y sociales. Siendo así, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la recreación como un componente clave del bienestar integral de la persona, ya que contribuye a la reducción del estrés, mejora la calidad de vida y fomenta la cohesión social.



De este modo, la recreación cumple con las siguientes características para poderse definir como tal:

- 1. Voluntaria:** es realizada por decisión propia y no como una actividad impuesta.
- 2. Genera satisfacción personal:** el objetivo primordial es disfrutar y relajarse.
- 3. Genera múltiples beneficios:** debe generar un impacto positivo a nivel físico, mental y emocional.
- 4. Variedad:** debe incluir diversidad de actividades físicas, mentales y de índole creativo.

### Recreación, no es perder el tiempo.

La recreación es mucho más que un pasatiempo; es una actividad esencial para la salud integral de las personas. A menudo se subestima la importancia de dedicar tiempo a actividades recreativas, considerándolas una pérdida de tiempo o un lujo innecesario. Sin embargo, la recreación desempeña un papel clave en el bienestar físico, mental y social, ayudando a prevenir problemas de salud como el estrés, la ansiedad y el agotamiento.

El concepto de recreación engloba una amplia gama de actividades, desde el deporte y el ejercicio físico hasta actividades artísticas, culturales y sociales. Lo que todas estas actividades tienen en común es su capacidad para ofrecer una pausa en la rutina diaria, proporcionando descanso, diversión y, sobre todo, un espacio para el desarrollo personal. Lejos de ser una actividad trivial, la recreación permite a las personas recargar energías, mejorar sus

habilidades sociales y cognitivas, e incluso incrementar su productividad en otras áreas de la vida, como el trabajo y los estudios. Investigaciones recientes han demostrado que la recreación tiene efectos positivos a largo plazo. Aumenta la creatividad, mejora el estado de ánimo y fomenta un sentido de pertenencia y cohesión social, contribuyendo al fortalecimiento de las comunidades. Es importante cambiar la percepción errónea de que la recreación es "perder el tiempo" y reconocerla como una parte esencial de una vida equilibrada y saludable. En lugar de restarle importancia, debemos incorporarla activamente en nuestra rutina para mejorar nuestro bienestar general.



### El rol de la mente en la recreación.

La mente juega un papel crucial en la

recreación, ya que es el centro desde el cual se perciben y se disfrutan las experiencias recreativas. La recreación no solo involucra el cuerpo, sino que también requiere un compromiso mental que contribuye al bienestar emocional, cognitivo y psicológico de la persona. De hecho, uno de los principales beneficios de las actividades recreativas es su capacidad para aliviar la tensión mental y reducir los niveles de estrés. Sus principales niveles de influencia son:

- **Regula emociones:** cuando las personas participan en actividades recreativas, su cerebro libera una serie de sustancias conocidas como neurotransmisores, como la dopamina y las endorfinas, que están asociados con el placer y la satisfacción. Estos químicos mejoran el estado de ánimo y promueven una sensación de bienestar, lo que hace que la recreación sea una herramienta efectiva para combatir la ansiedad, la depresión y otros trastornos emocionales. Además, actividades como los juegos mentales, la lectura o el aprendizaje de nuevas habilidades estimulan el cerebro, mejoran las funciones cognitivas y previenen el deterioro mental, especialmente en la edad adulta.
- **Renueva energías:** el rol de la mente en la recreación también se extiende a la capacidad de desconectar y regenerar energías. Cuando una persona se involucra en actividades recreativas, su mente puede relajarse y salir del ciclo de estrés relacionado con las obligaciones diarias, permitiendo un

“reinicio mental” necesario para mantener el equilibrio entre trabajo y ocio. Este descanso mental promueve una mayor claridad, creatividad y capacidad de resolución de problemas, lo que, paradójicamente, aumenta la productividad una vez que se retoman las actividades cotidianas.

- **Interacción social:** así mismo, el rol de la mente en la recreación tiene implicaciones en la dimensión social. Las actividades recreativas grupales fomentan la interacción social y la construcción de relaciones, aspectos fundamentales para el bienestar psicológico. En definitiva, la recreación es un proceso en el cual la mente y el cuerpo se interrelacionan, proporcionando un espacio para la regeneración mental y el crecimiento personal.

**Beneficios de la recreación en cuerpo y mente.**

Como he mencionado antes, la recreación proporciona múltiples beneficios tanto para el cuerpo como para la mente, siendo una herramienta clave para mantener el equilibrio integral. Acá te presento cómo las diversas actividades recreativas pueden cambiar algunos aspectos de tu vida y brindarte los siguientes beneficios:

Aspecto	Beneficios físicos	Beneficios mentales
Condición física.	Mejora la condición cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad.	Estimula la creatividad y mejora la memoria y la concentración.
Control del peso.	Ayuda a regular el peso corporal y reducir el riesgo de obesidad.	Disminuye el estrés y la ansiedad mediante la liberación de endorfinas.
Enfermedades crónicas.	Disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares.	Contribuye a combatir la depresión y promueve el bienestar emocional.
Sistema inmunológico.	Fortalece el sistema inmunológico, mejorando la resistencia ante enfermedades comunes.	Fomenta la desconexión mental, lo que facilita el descanso y la recuperación mental.
Coordinación y motricidad.	Aumenta la coordinación motriz, equilibrio y agilidad.	Favorece la claridad mental, mejorando la resolución de problemas y la toma de decisiones.
Energía física.	Incrementa los niveles de energía, proporcionando mayor vitalidad y resistencia en la vida diaria.	Mejora la estabilidad emocional, facilitando el manejo de emociones negativas y la construcción de relaciones.
Socialización.	Promueve el trabajo en equipo y la interacción social durante actividades físicas.	Aumenta el sentido de pertenencia y fortalece los vínculos sociales, mejorando el bienestar psicológico.



### **Algunas recomendaciones.**

Finalmente, para que puedas aprovechar al máximo los beneficios de las actividades recreativas, te recomiendo lo siguiente:

1. Elige actividades recreativas que disfrutes y se ajusten a tus capacidades físicas y mentales.
2. Varía las actividades para estimular tanto el cuerpo como la mente, combinando ejercicios físicos con actividades relajantes o creativas.
3. Dedicar al menos 30 minutos diarios a actividades recreativas para desconectar del trabajo y las obligaciones.
4. Incluye ejercicios físicos como caminar, nadar o practicar deportes para mejorar la salud cardiovascular y muscular.
5. Participa en actividades relajantes o creativas como la lectura, el arte o la meditación para reducir el estrés y estimular la mente.
6. Involúcrate en actividades sociales que fomenten las relaciones personales y el sentido de comunidad.
7. Mantén un equilibrio entre actividades recreativas individuales y grupales para un bienestar integral.



**Lic. Ángel Antonio Montano Velasco.**  
Psicólogo.

## No estás solo, utiliza tus redes de apoyo para mejorar tu salud hoy mismo.



¿Alguna vez has sentido que estás enfrentando solo tu camino hacia una vida más saludable? ¡No tienes que sentirte así! Las redes de apoyo, como amigos, familiares, grupos de convivencia o comunidades en línea, pueden ser la clave para alcanzar tus metas de salud y bienestar. Estudios han demostrado que las personas con conexiones sociales sólidas no solo viven más tiempo, sino que también disfrutan de una mejor calidad de vida. A veces, una conversación sincera, un paseo con un amigo o un simple mensaje

de aliento puede marcar la diferencia en nuestro bienestar físico y emocional. Es importante descubrir el poder de poner en marcha tus redes de apoyo y cómo puedes usarlas para transformar tu salud, ¡hoy mismo!, ¡ni un minuto más!

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a

su comunidad. Tomando en cuenta esta definición, es relevante saber que, para poder afrontar diferentes situaciones de la vida, como seres humanos que subsistimos en comunidades, fortalecer nuestra red de apoyo es un paso más cerca de alcanzar este bienestar físico, emocional y sobre todo mental.

### **El poder oculto de tus redes de apoyo.**

A veces, cuidar de nuestra salud puede parecer un reto abrumador, pero no tienes que enfrentarlo solo. Los humanos somos seres sociales y nuestras relaciones interpersonales juegan un papel crucial en nuestras decisiones diarias y en nuestro bienestar. Es completamente normal sentirse desmotivado o sin fuerzas para empezar nuevos hábitos. Ahí es donde tus redes de apoyo pueden marcar la diferencia: pueden ofrecerte compañía, comprensión y la motivación extra que se necesita para enfrentar los obstáculos de la vida. Ya sea un amigo que te anima a dar un paseo, un familiar que te escucha o un grupo de convivencia en línea que comparte tus mismos desafíos, nunca debes subestimar el poder de estar conectado. Nadie debería sentirse solo en su camino hacia una vida más saludable.

Tener un círculo de apoyo activo puede mejorar tu adherencia a los tratamientos médicos, reducir el estrés, y motivarte a mantener hábitos saludables como hacer ejercicio regularmente y comer mejor. Por ejemplo, un estudio de la Universidad de Harvard encontró que las personas con amigos que compartían metas de salud similares eran más propensas a lograr sus propios objetivos, ya que el apoyo mutuo

crea una sensación de responsabilidad compartida y motivación continua.

Los lazos familiares de apoyo cumplen una función destacada cuando algún miembro de la unidad familiar experimenta algún tipo de enfermedad mental. En estos casos la familia nuclear desempeña una función clave en la búsqueda de atención especializada y en la adherencia al tratamiento. Habitualmente es la familia nuclear la que interviene en los primeros momentos de aparición de alguna enfermedad, mientras que la familia extensa suele aparecer en momentos puntuales de crisis.



**Es importante definir que hay dos tipos de redes de apoyo: las redes de apoyo informales como redes familiares, amistades, comunidades y plataformas digitales; y las redes de apoyo formales que están formadas por profesionales de la salud y servicios sociales.** Cada una aporta una parte importante que permite enriquecer el abordaje psicológico, social, espiritual y físico de las diferentes

problemáticas, sobre todo en salud.

Existen casos en los que personas de diferentes nacionalidades, razas, géneros, pero con un problema en común pueden compartir sus experiencias y opiniones, en especial ahora con las amplias formas de redes sociales, que les permiten sentirse más comprendidos e incluso pueden brindar buenos consejos para facilitar o superar la situación a la que se enfrentan. Ejemplo de ellos son los grupos de mujeres embarazadas que sufren un cambio radical tanto física como emocionalmente y que con el apoyo de otras mujeres embarazadas suelen sobrellevar mejor los cambios fisiológicos durante este proceso.

Un ejemplo clásico de los beneficios de contar con una red de apoyo son las personas que buscan ayuda contra el sobrepeso y la obesidad pero que tienen dificultades para dar un primer paso en un cambio radical de sus estilos de vida. Es más fácil afrontar todos estos nuevos estilos de vida si tu familia y amigos también inician a alimentarse mejor o practicar contigo una actividad física ya que se crea ese vínculo de compromiso y apoyo mutuo para que, a largo plazo, se puedan obtener resultados muy satisfactorios.

### **Consejos prácticos para activar tus redes de apoyo.**

**1. Identifica a tus personas clave:** piensa en las personas que te rodean y que pueden ser una fuente de apoyo, ya sean amigos cercanos, familiares, compañeros de trabajo o incluso grupos en línea. ¡No subestimes a nadie! A veces, el apoyo viene de donde menos

lo esperas.

- 2. Sé claro sobre lo que necesitas:** comunica tus metas y necesidades de manera abierta. Si estás intentando dejar de fumar, díselo a tus amigos y pídeles que te apoyen evitando situaciones que te puedan tentar. Ser específico sobre cómo pueden ayudarte es clave.
- 3. Ofrece apoyo a cambio:** las redes de apoyo son recíprocas. Apoya a los demás en sus propias luchas y celebra sus logros. Esto fortalecerá tu relación y creará un ambiente de apoyo mutuo.
- 4. Únete a grupos de interés:** si te falta motivación para hacer ejercicio, considera unirse a un club de senderismo, un grupo de ciclismo o incluso a un gimnasio con clases en grupo. La comunidad puede ser el impulso que necesitas para no rendirte.
- 5. Conecta digitalmente si es necesario:** si tus amigos o familiares están lejos, no dejes que la distancia sea una barrera. Usa la tecnología a tu favor: chats de grupo, videollamadas o redes sociales pueden mantener vivo el apoyo.

**¡Siempre hay alguien a nuestro lado!, así que no estás solo y nunca lo estarás.**

La salud no es un viaje que debas emprender solo. Tus redes de apoyo están ahí, listas para ayudarte a superar obstáculos y celebrar tus logros, grandes y pequeños. No dejes pasar la oportunidad de mejorar tu bienestar con la ayuda de quienes te rodean. Recuerda, el simple hecho de compartir tus metas y desafíos puede ser el primer paso para alcanzar una vida más



saludable y feliz.

La verdadera sinergia del trabajo en equipo y un resultado exitoso de las redes de apoyo se da cuando las personas colaboran utilizando sus diferencias de manera efectiva. El trabajo en equipo eficaz no busca la uniformidad, sino aprovechar los talentos y habilidades únicos de cada miembro.

Ahora, si tu objetivo es lograr ser una fuente de apoyo para alguien más que lo necesita, inicialmente debes fortalecer la habilidad de una escucha empática. Esto radica en la importancia de comprender realmente a los demás antes de ser comprendido. Escuchar con empatía permite colaborar mejor, resolver problemas y encontrar soluciones creativas. Hoy es el día para mirar a tu alrededor y darte cuenta de que tienes innumerables motivos y personas que pueden impulsarte para dar el primer paso. Tus redes de apoyo están esperando por ti; ¡úsalas y comienza a mejorar tu salud hoy mismo!



**Dra. Celina Lisbeth Solís Ramos.** Epidemióloga.  
**Dr. Efraín Ernesto Escobar Sánchez.** Médico general.

**VIDA**

SANA





## Fortalece tu mente, no dejes que la enfermedad te venza.



**E**star ante una enfermedad puede ser desafiante y difícil, de hecho, uno de los momentos más complicados de la vida, ya que afecta el cuerpo, las emociones y la salud psicológica. Cuando una enfermedad aparece, es fácil sentir que todo está fuera de control y que perderemos todo, trabajo, relaciones, incluso la vida, hay algo importante que se puede tomar en cuenta para llenarse de fortaleza: la resiliencia mental. Esa capacidad de sobreponerse, adaptarse y llenarse de fuerza en medio de

pensamientos y sentimientos abrumadores, puede marcar la diferencia sobre cómo se enfrenta la enfermedad. Quiero animarte a pensar en cómo fortalecer tu mente, cuidarte emocionalmente y no permitir que la enfermedad te venza.

A lo largo de la vida, nos enfrentamos a diversos problemas y desafíos, pero si hablamos específicamente de un desafío que puede ser transformador es el diagnóstico de una enfermedad, ya sea una enfermedad grave o incluso un padecimiento temporal, los cambios en la mente y el cuerpo, incluso

en las relaciones sociales y laborales pueden ser angustiosos. A pesar de eso, se puede adquirir la habilidad de luchar contra la enfermedad con lo que llamamos resiliencia, una habilidad vital que permite progresar en situaciones adversas, como lo es una enfermedad.



Pero, ¿qué es resiliencia?, se refiere a la capacidad del ser humano para adaptarse positivamente ante situaciones adversas, recuperándose de momentos difíciles con fortaleza y flexibilidad, esto da la enseñanza que no se trata de evadir el dolor o el sufrimiento, sino de encontrar recursos internos y externos que permitan afrontar de manera efectiva. Al referirnos a enfermedades, en especial las que afectan

de manera significativa la calidad de vida, la resiliencia juega un papel importante, debido a los desafíos psicológicos que conllevan los diagnósticos; aparecen los miedos, frustraciones, angustias, desesperanza y tristeza, es importante mencionar que estas emociones son normales y comprensibles, pero el punto importante es no dejar que las emociones tomen el dominio de la experiencia, ya que eso interfiere en gran medida en el bienestar físico y emocional.

Es por ello que la resiliencia es importante, invita a encontrar diferentes maneras de adaptarse y mantener el control sobre lo que sí se puede manejar, permite fortalecer la mente para enfrentar la enfermedad, reconocer cada una de las emociones que aparezcan en el proceso y no dejarse dominar por ellas.

No olvidemos que el cuerpo y la mente están interconectados y esta conexión permite que al tener bienestar emocional y psicológico la respuesta física ante la enfermedad y al tratamiento sea más positiva y encaminada a una estabilidad, mantener una actitud resiliente permite controlar el dolor que llevan consigo los tratamientos y me atrevería a decir que en la mayoría de los casos acelera el proceso de recuperación; esto no significa que sea una cura milagrosa, pero sí garantiza una mejor calidad de afrontamiento, convirtiendo a la mente en el mejor aliado para darle al cuerpo el cuidado que necesita.

**A continuación, presento 5 maneras de fortalecer la mente para enfrentar la enfermedad.**

**1. Tener autocompasión y aceptación:** para iniciar con el desarrollo de la

resiliencia ante una enfermedad es permitiéndose ser vulnerable y humano, reconociendo que se está enfrentando a una situación difícil, que se iniciará un proceso y consigo llegarán cambios y se tiene todo el derecho de sentir diferentes emociones, esto ayuda a la aceptación oportuna de la situación.

2. **Mantener una mentalidad que contribuya al crecimiento:** una mente resiliente no ve el diagnóstico como un fin, sino como una oportunidad para crecer, ayuda mucho preguntarse qué aprendizaje está adquiriendo con ese reto o experiencia, puede ser difícil de ver; pero, puede ayudar a mejorar las relaciones familiares, a replantearse prioridades, a mejorar hábitos saludables, en fin, tener la mentalidad de crecimiento ayuda a tener una perspectiva de construcción personal.
3. **Fortalecer las redes de apoyo:** el acompañamiento y apoyo de personas cercanas como amigos, pareja, familia y profesionales de la salud es fundamental para marcar la diferencia al enfrentarse a una condición de salud; para ello, se debe estar rodeado de personas que lo escuchen, que lo animen, que lo acompañen en los procedimientos y que sin dudar estén cuando se necesite compartir las preocupaciones.
4. **Enfocarse en lo que sí puede controlar:** una de las mayores fuentes de estrés ante una enfermedad es sentir que hemos perdido el control sobre nuestra vida. Sin embargo, siempre hay aspectos sobre los que podemos influir: nuestras decisiones diarias, la forma en que nos comunicamos, cómo cuidamos

nuestro cuerpo y mente, por ejemplo, con herramientas como la meditación, y las actitudes que adoptamos frente a los desafíos. Te dará una sensación de empoderamiento, incluso en medio de la incertidumbre.

5. **Visualizar un futuro positivo:** aunque la enfermedad puede alterar los planes, la resiliencia implica mantener la esperanza. Visualizar un futuro en el que, independientemente del diagnóstico, se pueda seguir disfrutando de aspectos significativos de la vida, familia, amistades, amor, actividades placenteras, cantar, escribir, pintar etc.; establecer metas alcanzables, por pequeñas que sean proporcionarán motivación y sentido de propósito.



La salud física relacionada con la resiliencia ha tenido diferentes investigaciones científicas, estas han demostrado que la

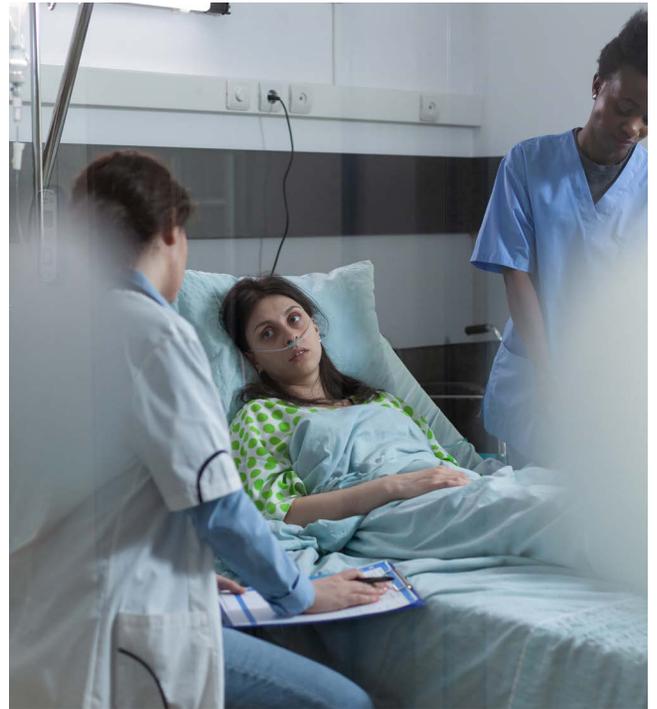
actitud mental positiva puede tener un gran impacto en la forma en que se enfrentan las enfermedades.

Un estudio demostró cómo la resiliencia influye en pacientes con enfermedades crónicas, como la diabetes y la artritis reumatoide. Los resultados mostraron que aquellos con mayores niveles de resiliencia reportaban mejor calidad de vida, menores niveles de depresión y una mayor capacidad para gestionar el dolor. La investigación concluyó que la resiliencia no solo mejora el bienestar emocional, sino que también facilita el cumplimiento de los tratamientos médicos, favoreciendo una mejor evolución física mejorando la enfermedad crónica (Smith, Tooley, Christopher & Kay, 2010).

Una revisión sobre la conexión de resiliencia y salud mental realizada por The British Journal of Psychiatry señaló que la resiliencia juega un papel esencial en la protección contra trastornos de salud mental relacionados con la enfermedad, como la ansiedad y la depresión. Los autores encontraron que, al desarrollar resiliencia a través de técnicas como la terapia cognitivo-conductual, mindfulness y estrategias de afrontamiento, los pacientes mejoran su capacidad para enfrentar el estrés asociado con la enfermedad y reducen la probabilidad de experimentar depresión clínica (Masten, 2001).

La autocompasión, una herramienta fundamental en el desarrollo de la resiliencia, ha sido objeto de estudio en personas con enfermedades graves. Investigaciones han demostrado que ser compasivo con uno mismo en lugar de autocrítico mejora la estabilidad emocional y promueve una mayor aceptación de la enfermedad.

Según un estudio realizado en pacientes con cáncer, aquellos que practicaban la autocompasión experimentaban menos angustia emocional y una mayor capacidad para enfrentar los desafíos del tratamiento (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).



Estos son solo algunos de muchos estudios donde se demuestra la importante conexión que existe entre cuerpo y mente y cómo la resiliencia juega un papel muy importante para no dejar que la enfermedad gane la batalla.

Puedo comentar un caso como ejemplo de la importancia de tener un control mental cuando se tiene una enfermedad como la diabetes.

Paciente C. tenía 27 años cuando recibió un diagnóstico inesperado de diabetes tipo 1. Este tipo de diabetes es una enfermedad crónica en la que el cuerpo no produce insulina, una hormona clave para convertir el azúcar en energía. El impacto fue grande

y devastador, C. llevaba una vida activa y saludable, pero de repente se enfrentó a la realidad de que tendría que inyectarse insulina diariamente, medir sus niveles de glucosa con frecuencia y hacer ajustes drásticos en su estilo de vida.

Comenzó su tratamiento psicológico por "desmotivación y ansiedad" ya que tenía síntomas físicos como temblores, taquicardia, dificultad para respirar y dormir; asimismo, cambios en su apetito y en sus rutinas por lo cual él lo describía como "desmotivación", al indagar más su sintomatología, su situación e historial mencionó el recién diagnóstico de diabetes. "Recuerdo que, al principio, me invadió el miedo", cuenta C. "pensaba en todas las complicaciones posibles como problemas de visión, amputaciones, daño renal, no podía creer que algo así me estuviera pasando a mí, alguien que siempre había sido tan activo". Se llenó de miedo, incertidumbre y frustración, C. sentía que su vida ya no le pertenecía y que todo giraba en torno a su enfermedad. En terapia, C. comenzó a trabajar en su resiliencia emocional, fue un proceso largo, pero poco a poco comprendió que, aunque no podía deshacerse de la diabetes, sí podía controlar cómo reaccionaba ante ella. El punto importante de cambio llegó cuando aceptó la enfermedad en lugar de luchar contra ella, aceptando que la diabetes iba a ser parte de su vida, pero no la única parte. En lugar de verla como un enemigo, la vio como un desafío, algo que podría manejar y que no le impediría seguir adelante.

Uno de los pasos clave para fortalecer su resiliencia fue el conocimiento, C. se

dedicó a aprender todo lo posible sobre la diabetes. Esto debido a la psicoeducación brindada y por su parte la dedicación a comprender su enfermedad. Adoptó un enfoque proactivo sobre su salud, ajustando su alimentación para mantener una dieta equilibrada y controlada; también, se comprometió a seguir haciendo ejercicio de manera regular, algo que le ayudaba no solo a controlar sus niveles de glucosa, sino también a mantenerse motivado y mentalmente fuerte. El ejercicio se convirtió en una forma de demostrarse que, a pesar de la diabetes, aún tenía control sobre su cuerpo.



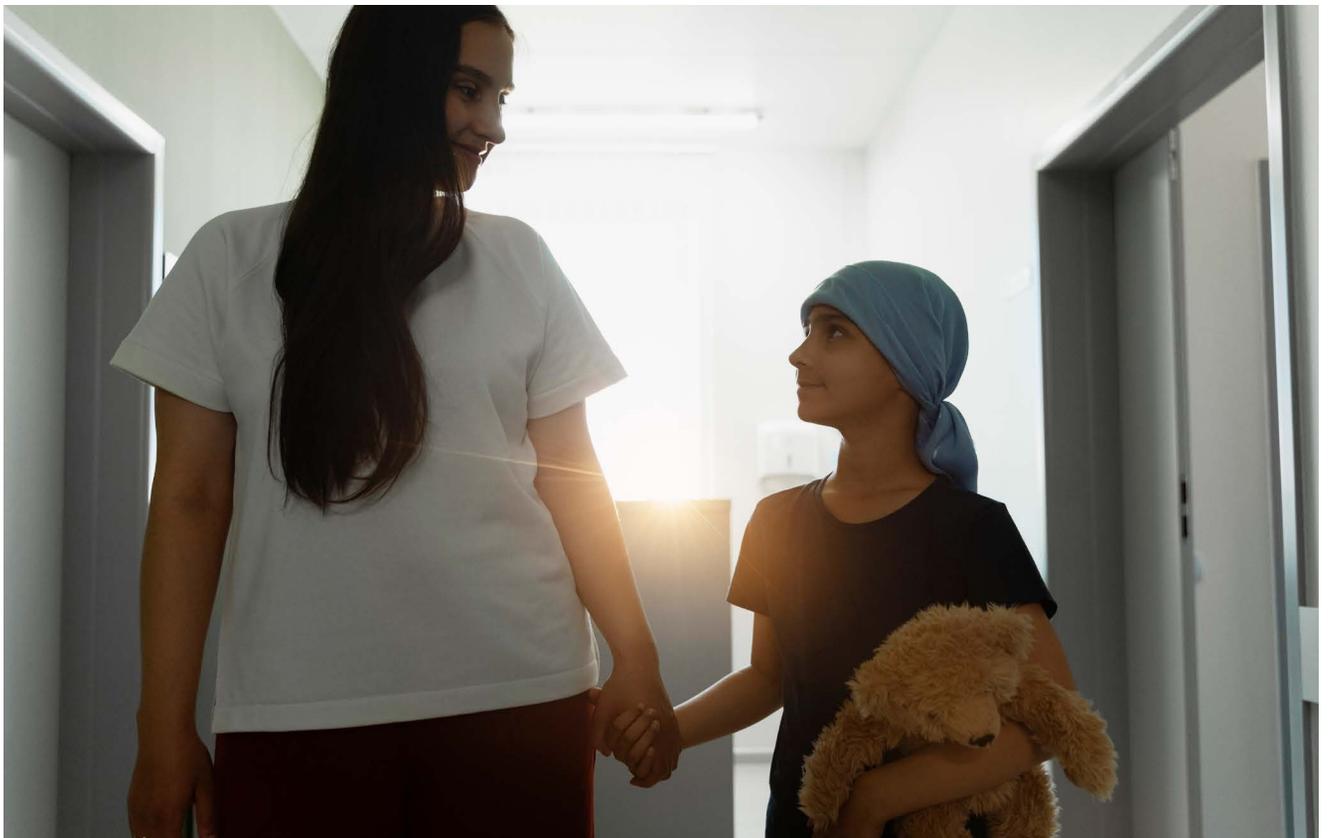
Entre otros aspectos que se siguen trabajando en el proceso terapéutico es manejar el estrés, ya que siempre se mantiene alerta y puede resultar agotador; además, practicar mindfulness para reducir

el miedo y frustración, sumándole algo muy importante es que el enfoque brindado ha sido el cognitivo conductual, para ir desarrollando en C. una mentalidad de crecimiento en el que cada desafío relacionado con algún área de su vida y en especial con su enfermedad se convierta en oportunidad de aprendizaje y crecimiento, estableciendo metas cortas y realistas celebrando así sus pequeños avances.

El objetivo de la terapia es llegar a equilibrar su vida profesional con su vida personal, sobrellevando las diferentes demandas diarias de la enfermedad, transformando así esa experiencia de vida como una oportunidad y llegar a tener una vida plena y significativa a pesar de los desafíos diarios de la diabetes. Aunque el camino es difícil con un diagnóstico, hay esperanza. Fortalecer tu mente, aprender a cuidar de ti mismo y encontrar apoyo son claves para no dejar que la enfermedad te venza.

Llenarte de fortaleza ante un proceso de enfermedad es una situación que requiere tiempo, paciencia y práctica, pero con ello se logrará adquirir fortaleza interna para enfrentar de mejor manera la enfermedad; con la resiliencia no solo se trata de evadir el dolor, sino de aprender a vivir con todo tipo de circunstancias adversas.

**Tu mente es poderosa, y cuando la nutres con compasión, esperanza y determinación, puedes resistir cualquier adversidad.**



**Lcda. Liliana Tobías.**  
Psicóloga clínica.

## Tómate un respiro, visita 5 lugares imprescindibles para tu bienestar.



**“La grandiosidad del mundo a un simple acto de voluntad”.**

**E**n la agitada vida moderna, donde el caos de la ciudad, las noticias, el estrés y las responsabilidades parecen nunca acabar, se torna un acto de amor puro encontrar un momento para detenerse, respirar y mantener la calma en medio de la tempestad.

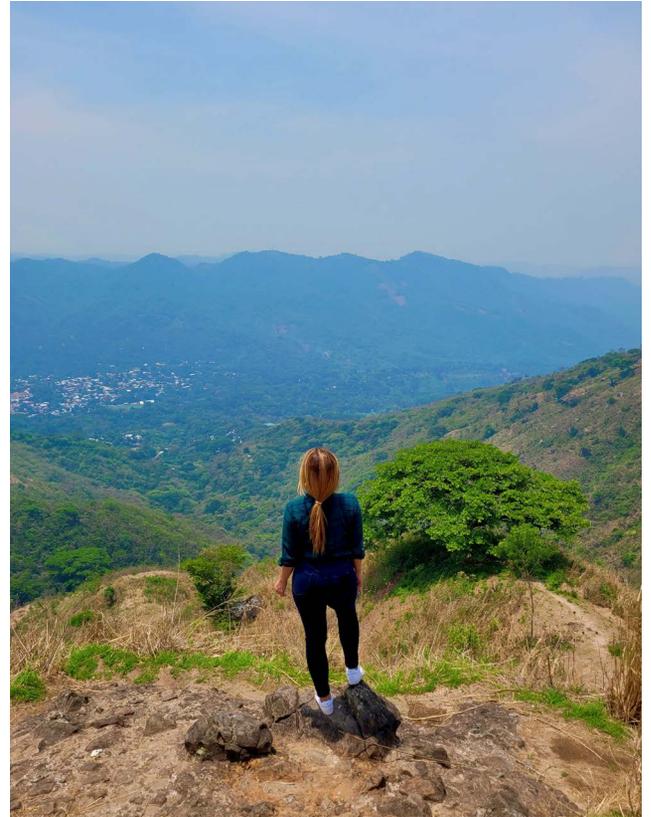
Es irónico pero impresionante observar

el avance tecnológico alcanzado y el escaso progreso en el bienestar, y es que actualmente se habla sobre colonizar Marte o la incorporación de microchips para monitorear nuestra salud, sin embargo, ese no es el caso cuando se trata de cómo fomentar los buenos hábitos entre las personas. Tendemos a confundir el bienestar subjetivo, el poder y las posesiones con la verdadera felicidad, y preferimos distraernos en lugar de cuestionarnos por qué a pesar de todos los avances económicos y tecnológicos, la

sociedad en su conjunto no parece ser más feliz.

Con una sólida base científica, se nos habla de propuestas, en lugar de creencias o dogmas, para subsanar el ajetreo moderno y encontrar un respiro para el bienestar, como el caso del mindfulness, ¿te has preguntado alguna vez por qué te cuesta concentrarte?, pues bien te explico, existe una gran diferencia entre, mindfulness vs. mindfull, el mindfulness o conciencia plena, nos ofrece un refugio, una manera de reconectar con nuestra esencia, caso contrario, el mindfull o mente llena de preocupaciones y pensamientos negativos. Por tanto, nunca subestimes el poder de la conexión humana, yo le llamo a esto hacer polo tierra, regresar a las acciones que nos definen como seres humanos desde tiempos ancestrales; como aprender a respirar o dar un paseo escuchando atentos el sonido de las hojas susurrando con el viento, percibiendo el aroma de la naturaleza, puede convertirse en pequeños oasis de paz que nos recargan y nos recuerdan lo afortunados que somos.

En respuesta al mundo moderno fue como descubrí el senderismo hace varios años, ahora me he convertido en una montañista fascinada por los pequeños detalles de la naturaleza, la belleza de los paisajes y la grandeza de Dios. He recorrido varios países del mundo, la mayor parte de los kilómetros caminados a pie, y por experiencia, puedo decirte que, si te decides hacerlo, no estás lejos de encontrar tu nueva pasión en la vida, solo necesitas voluntad, y una vez comienzas, todo es más sencillo, porque serás tú mismo queriendo volver a donde fuiste feliz.



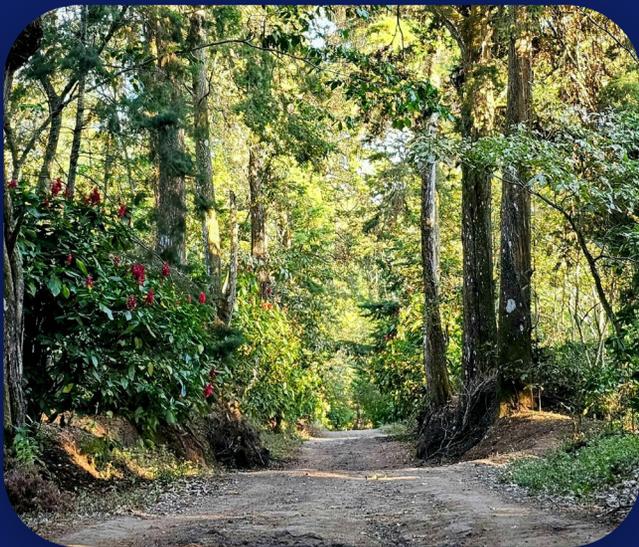
Por si aún no lo sabes, en El Salvador encuentras senderos serpenteantes a través de bosques frondosos y montañas majestuosas que ofrecen una oportunidad única para sumergirse en la naturaleza y encontrar paz interior, desde el canto de los pájaros, el susurro del viento entre las hojas y el crujido de las ramas bajo los pies, que van creando una sinfonía natural que invita a la reflexión y el descanso mental. Sincrónicamente en ese recorrido vas oxigenando tus células, reduces los niveles del cortisol, hormona del estrés causante de múltiples enfermedades como la ansiedad y depresión; mejoras el estado de ánimo, la capacidad de concentración, además de reducir la frecuencia cardíaca, la presión arterial y reforzar el sistema inmunológico.

Independientemente de la ruta que elijas,

ya sea un parque, cerro, montaña o volcán, existe un concepto ancestral de la filosofía japonesa llamado Shinrin Yoku, o baño de bosque, se trata de un sencillo recorrido por la vegetación, pero realizado con plena conciencia y conexión con todos los sentidos. Hasta la fecha, esta práctica es parte integral de la cultura nipona, que se mantiene fiel a sus tradiciones, convirtiéndose en una de las comunidades más saludables del planeta tierra.

Por experiencia propia te ofrezco 5 oasis de bienestar en El Salvador, para que los disfrutes a conciencia plena y practiques los baños de bosques, clasificados según nivel de exigencia, te llevaré desde la base hasta la cima de El Salvador con una breve reseña de estos sitios tan fascinantes.

### 📍 COMENZAMOS CON EL ACOGEDOR ECOPARQUE EL ESPINO.



**NIVEL BÁSICO.**  
UN RESPIRO CERQUITA DE SAN SALVADOR.

- **Tiempo de 2 a 3 horas.**
- **No es necesario un guía.**
- **Agua.**

Este parque ubicado en San Salvador camino al Boquerón, es bastante extenso. Ofrece una variedad de senderos entre cafetales y fumarolas, con amplios espacios y vistas panorámicas, en contacto con la naturaleza. Además, cuenta con veredas, pistas para downhill y numerosas rutas para caminatas y ciclismo, así como una acogedora cafetería.

### 📍 EL ENCANTADOR BOSQUE NEBULOSO DE MONTECRISTO.



**NIVEL BÁSICO PRINCIPIANTE.**  
UN DESCANSO EN LAS ALTURAS DE SANTA ANA, METAPÁN.

- **Tiempo de 3 a 5 horas.**
- **Guía necesario.**
- **Agua y snacks ligeros.**

Debes estar listo para sumergirte en la magia y el encanto de este bosque milenario, te encontrarás rodeado de pinos, cipreses, robles y flores. Es el destino perfecto para los amantes de la naturaleza, la aventura y el clima fresco, con temperaturas que varían

entre 6 y 18 °C. Aquí, podrás disfrutar de aire puro mientras escuchas los sonidos naturales, creando una experiencia que querrás repetir más de una vez.

**📍 EL ASOMBROSO VOLCÁN ILAMETEPEQ EL MÁS ALTO DE EL SALVADOR.**



**NIVEL PRINCIPIANTE. PERO DESAFIANTE.**

- **Tiempo de ruta desde el parque Cerro Verde entre 6 a 8 horas.**
- **Guía necesario.**
- **Snacks ligeros y mucha agua.**

El volcán está situado en Santa Ana, con una altitud de 2.381 metros sobre el nivel del mar, es el más alto del país.

Este volcán es conocido por su nombre aborígen náhuatl, Lamatepec, que significa "cerro padre". Y claro que resulta ser un desafío inesperado para cualquier visitante, pero al culminar la cima valdrá la pena todo lo recorrido, además que te llevarás una bonita experiencia llena de paisajes, diversa vegetación y fauna, la mejor hora

para subir es por la mañana junto a un guía local.

**📍 EL FASCINANTE CERRO EL ÁGUILA.**



**NIVEL PRINCIPIANTE INTERMEDIO. UNA RUTA ANCESTRAL.**

- **Tiempo aproximado de 7 a 10 horas.**
- **18 kilómetros, ruta cafetales, selva negra, cerro El Águila.**
- **Guía necesario.**

Cerro El Águila es parte de la cordillera Ilamatepeq-Apaneca, ubicado entre Santa Ana y Sonsonate, este es uno de los destinos más hermosos y apartados que puedes descubrir en El Salvador para disfrutar del turismo de montaña y acampar. En la ruta pasas por cafetales, bosques nebulosos y, la fascinante, pero a la vez misteriosa selva negra, llamada así, por la poca luz dentro de esta. Además de vivir la sensación como estar en otro mundo, respiras aire puro y te desconectas por completo del mundo moderno, es justamente en la selva negra

donde el cuerpo hace polo tierra para poder funcionar y seguir subiendo; prepárate para una vista que te dejará sin palabras, el clima es agradable, claro si no llueve. Debes ir acompañado de un guía local que te llevará por el camino correcto según tu condición, al llegar al cerro El Águila podrás disfrutar de otro tipo de bosque como salido de un cuento de hadas, definitivamente una gran experiencia.

📍 **EL GIGANTE DORMIDO, VOLCÁN CHAPARRASTIQUE, EL MÁS DIFÍCIL DE EL SALVADOR.**



**NIVEL AVANZADO.**  
AQUÍ VUELVES A NACER.

- **Tiempo de 6 a 12 horas.**
- **Ruta La Roblera 14 km, San Miguel.**
- **Guía necesario.**
- **Snacks ligeros, una comida, mucha agua y suero líquido.**

La subida del don Chapa fue un desafío monumental, aunque existen varias rutas, la mayoría de personas hace la ruta corta, un carro 4x4 te sube hasta la parte más alta y te deja justo a 3 km de la cumbre.

Nosotros tomamos la ruta larga de La Roblera, el nivel de exigencia es alto, y llegar a la cima no era solo una meta física, sino un símbolo de superación personal, con cada paso sintiéndose como una conquista en sí misma. El terreno empinado y rocoso demandaba concentración y esfuerzo, mientras el aire se volvía más delgado a medida que ascendíamos. Las piernas temblaban y el corazón latía con fuerza, pero la determinación nos impulsaba hacia adelante. Mientras subíamos, la naturaleza también parecía hablarnos, con el viento susurrando secretos antiguos y las aves ofreciendo su canto como compañía, la travesía estaba llena de momentos en los que la naturaleza mostraba su belleza y su dureza, rocas volcánicas de formas caprichosas nos rodeaban; paso a paso, la vegetación se volvía más escasa, y el viento soplaba con una intensidad que cortaba la respiración; sin embargo, cada pausa para recuperar el aliento nos brindaba vistas panorámicas que recompensaban nuestro esfuerzo.

Finalmente, al alcanzar la cima, se escucha el esperado grito del montañista: "¡feliz cumbre!", rodeados no solo de una majestuosa vista, sino, una parte de sí mismo que había crecido y se había fortalecido con cada paso dado, fue un momento de pura dopamina real; un triunfo que trajo lágrimas a los ojos, sabiendo que habíamos conquistado algo mucho más grande que un volcán, habíamos conquistado nuestras

propias dudas y limitaciones. Tu equipo es el motor, asegúrate de rodearte de personas que te impulsen, como lo fue en mi caso, mi compañero de aventuras... mi esposo, a quien agradezco y reconozco por todo lo vivido.

Después de leer este artículo, no te quedes con las ganas, es tiempo que descubras y explores los parques nacionales y reservas naturales en El Salvador, con 242 volcanes identificados, de los cuales 36 son considerados activos y de ellos, 10 están bajo vigilancia constante. Camina por senderos rodeados de vegetación exuberante, respira aire puro y reconecta con la tranquilidad del entorno natural. Además, aquí hay algunas acciones simples, pero realmente efectivas que te recomiendo considerar:

- 1. Gastronomía saludable:** disfruta de la deliciosa gastronomía salvadoreña con un enfoque en la comida fresca y saludable. Prueba platos tradicionales preparados con ingredientes locales y orgánicos que nutren tu cuerpo.
- 2. Arte y cultura:** participa en actividades culturales como talleres de arte, danza o música. La expresión creativa es una excelente manera de liberar el estrés y conectarte con tu lado artístico.
- 3. Playas tranquilas:** pasa un día en las tranquilas playas de El Salvador. Relájate bajo el sol, escucha el sonido de las olas y disfruta de un merecido descanso junto al mar.

Elige una o varias de estas opciones para tomarte un respiro y cuidar tu bienestar en El Salvador. ¡Tu cuerpo y mente te lo agradecerán!

**Firma: una persona que vive con disautonomía y talasemia menor, nada me detiene, pero me trato con bondad corporal, la clave está en la resiliencia y en la capacidad de adaptarse, siempre con una sonrisa y el corazón abierto a las bendiciones de Dios. Un abrazo de luz.**



**Lcda. Melissa Osegueda.**

Nutricionista, máster en Salud Pública y Alimentación Consciente.

## ¿Ayunar o no ayunar? Lo que debes saber sobre el ayuno intermitente.



Cada vez son más las personas que recurren al ayuno intermitente (AI) como un método para perder peso, pero este método no siempre va prescrito por un profesional en el área de la salud debidamente certificado. Según el Consejo Internacional de Información Alimentaria, este método de pérdida de peso superó a todos los demás en el último año como la forma más popular que buscan las personas para tener resultados. Pero, seguro te has preguntado, si realmente funciona y vale la pena hacer el AI.

Sigue leyendo y conoce lo que dice la ciencia.

¡Probablemente ya haces ayuno y ni siquiera lo sabes! Así es, todos hacemos ayuno al estar sin comer durante la noche mientras dormimos (8-12 horas), a esto se le conoce como ayuno fisiológico, pero el problema actual radica en que muchas personas duermen menos y permanecen más tiempo despiertas, lo cual suele acompañarse de más horas comiendo, también existe otro tipo de ayuno relacionado con la voluntad de la persona y el tiempo, y este es el

famoso ayuno intermitente.

El AI implica la restricción parcial o completa de la ingesta de alimentos (nutrientes, energía) durante períodos de tiempo predeterminados, mientras se permite la ingesta ad libitum (hasta saciarse) el resto del tiempo.

### ¿Qué es el AI?

Para quienes no están familiarizados con el AI, se trata de comer solo durante determinadas horas del día, generalmente un período de tiempo mucho más pequeño de lo normal. En lugar de despertarte, levantarte y desayunar para luego continuar con tu día, cuando haces AI, retrasas tu primera comida hasta más tarde en la mañana. Al final del día, dejas de comer antes de lo normal. La teoría es que al disminuir el período de tiempo en el que comes, consumirías menos calorías, de ahí que se promueva para personas que desean perder peso.



### ¿Cómo funciona?

La premisa básica del AI consiste en que el ayuno modifica las secreciones hormonales y las vías metabólicas lo que conduce a cambios cardiometabólicos favorables en relación con la sensibilidad a la insulina, la presión arterial, la glucosa en sangre, el perfil lipídico y los mediadores inflamatorios, entre otros. Se cree que los mecanismos que vinculan el ayuno con los cambios metabólicos incluyen efectos sobre el ritmo circadiano, alteración en la composición y actividad del microbiota intestinal y cambios en los comportamientos del estilo de vida (p. ej., el sueño, alimentación, etc.).

Al ayunar hay una secuencia que empieza con la disminución de la glucosa sérica a niveles normales bajos, acompañada de una menor producción de insulina, lo que estimula el consumo de glucógeno hepático, posterior a lo cual se cree que empezamos a quemar (oxidar) grasa.

Ayuno frente a inanición.

El ayuno es una privación temporal de alimentos con distintas modalidades, que no debería generar deficiencia nutricional o desnutrición. La hambruna o inanición es una insuficiencia nutricional crónica que lleva a degradación de tejidos, disfunción orgánica, y finalmente, a la muerte. Son cosas totalmente distintas.

### ¿Qué tipos de AI existen?

- 1. Alimentación restringida en tiempo:** solo podemos comer entre 4 a 8 horas durante el día y debemos permanecer en ayuno lo que resta del día.
- 2. Ayuno alternado:** alternar un día sin ingerir alimentos (solo líquidos) con un

día de alimentación ad libitum (hasta saciarnos).

**3. Ayuno 5 x 2 o 4 x 3:** no ingerir alimentos 2 o 3 días de la semana y el resto dieta ad libitum.

**4. Ayuno modificado:** es un 5 x 2 o 4 x 3 donde los días de ayuno se permite consumir alrededor de 500 kcal. Es el menos recomendable.

Existen ayunos prolongados de 7 a 20 días cada 6 meses. Son seguros y eficaces (con la guía de un profesional en salud y nutrición), pero difíciles de completar.

El denominado "16/8", consiste en ayunar durante 16 horas, en las que se suelen incluir las 8 horas de sueño, permitiendo la ingesta de alimentos durante las 8 horas siguientes. La "ventana" o tiempo en el que podemos alimentarnos más común es desde las 10 de la mañana hasta las 6 de la tarde.

Este tipo de ayuno surgió en el contexto del ritmo circadiano. La mayoría de las especies almacenan energía a la luz del día cuando hay comida disponible (el período de alimentación) para utilizarla durante el resto del día (el período de ayuno), sin afectar el estado físico y la vitalidad.

### ¿Cómo implementarlo?

Primero hay que dejar en claro que el AI no se trata de pasar hambre, sino de dar a su cuerpo un periodo de tiempo para que pueda usar sus reservas como combustible. Las personas con diabetes no deben inyectarse insulina en el periodo de ayuno, la insulina se deberá colocar en el periodo en que están consumiendo alimentos, con la idea de disminuir los requerimientos

diarios de insulina, hasta suspenderla, en ocasiones, lo mismo aplica para hipoglucemiantes como las sulfonilureas. Recuerda consultarlo con tu médico.

Se recomienda que la implementación del AI se realice de forma escalonada, eliminando primero la cena.



### ¿Qué me recomienda comer durante el AI?

Durante el periodo de ayuno usted puede tomar agua natural o mineral, café o té sin azúcar, sin leche, y de preferencia sin endulzantes artificiales. Incluso no se recomiendan snacks de ningún tipo, aunque sean saludables. Para ver mejores resultados debe mantener una alimentación saludable, evitando comer alimentos altamente procesados o comida rápida y no olvide que debe realizar ejercicio.

Es importante una adecuada ingesta de proteína y grasas saludables ya que ambas generan más saciedad y hacen más fácil llevar el AI.

### ¿Quién no debería hacer AI?

1. Mujeres embarazadas o lactando.
2. Pacientes con cirrosis hepática.
3. Personas con trastornos de conducta alimentaria.
4. Niños.
5. Algunas personas con diabetes mellitus.

### ¿Cuáles son los efectos adversos?

Es muy probable que cuando comiences a ayunar experimentes un periodo crítico de hambre que dura entre 20-40 minutos. Otro de los efectos indeseables son la irritabilidad y alteraciones de concentración. Los efectos secundarios iniciales generalmente desaparecen dentro de un mes. En un inicio se puede experimentar incremento en la diuresis (micción) y disminución de la presión arterial al aumentar la producción de cuerpos cetónicos; a esto se le conoce como ketosis flu o gripe de la cetosis. Otros efectos son la resaca o "cruda" leve con dolor de cabeza, mareo, y disminución de los niveles de energía. Esto mejora espontáneamente después de 24 - 48 horas de continuar el AI.

### ¿Realmente funciona?

Como todo en medicina, lo que funciona para ti puede que para mí no, las investigaciones a la fecha han encontrado que algunas personas mejoran su peso, glucosa, sensibilidad a la insulina, perfil de lípidos y la presión arterial, mientras que otros estudios clínicos; no. Debes saber que

el AI no es superior a la restricción calórica (disminución de la cantidad de calorías que usted consume habitualmente) en cuanto a beneficios ambos generan resultados similares. Claro que puedes perder peso con el AI al igual que con cualquier tipo de método en el que disminuyes la cantidad de calorías que consumes. Hacer AI siempre será mejor a que sigas comiendo mal.

### ¿Cuánto ayuno es beneficioso?

A la fecha los estudios realizados son a corto plazo y se desconoce los efectos del AI a largo plazo. Y como todo en medicina se requieren más estudios para analizar sus beneficios y riesgos.

Los pacientes con diabetes tipo 2 deben ser más cautelosos cuando reciben tratamiento con AI, y deben asegurarse de que sus médicos estén enterados para garantizar que los intervalos de ayuno sean tolerados, ya que existe el riesgo de hipoglucemias. Me quedo con esta frase tan atinada: "No empieces una dieta que terminará algún día, mejor comienza un estilo de vida que dure para siempre".



## Probióticos y prebióticos, el nuevo boom en la salud, conoce por qué.



¿Cómo te enteraste de los probióticos por primera vez? ¿Y qué me dices de los prebióticos? ¿Viste un video en las redes sociales o tu médico te lo recomendó? Sin importar cómo te enteraste, sin duda alguna, es probable que tengas muchas dudas. ¿Qué son y, lo que es más importante, vale la pena tomarlos?

Muchos piensan que todos los microorganismos son gérmenes malos que causan enfermedades, pero ¿qué crees?, sorpresa, tu cuerpo está lleno de bacterias, tanto buenas como malas, de hecho, la

mayoría son inofensivas y solo una pequeña cantidad de estas bacterias “malas” en el cuerpo causan enfermedades. Así que lo creas o no, tú eres el hogar de billones de microbios que ayudan a mantener tu salud en general. Los microorganismos viven dentro y sobre nosotros en una relación simbiótica, y se estima que cerca del 95% de estos microorganismos se encuentran en nuestro intestino (especialmente en el intestino grueso).

¿Qué son los probióticos?

A los probióticos se les suele llamar

bacterias "buenas" o "útiles". La definición científica más aceptada de probióticos, formulada en 2002 por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) y la OMS (Organización Mundial de la Salud) es: "microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud del huésped". Los probióticos forman parte de tu microbioma, que es una comunidad de microbios que trabajan juntos para mantener tu cuerpo saludable.

Los microbios más comúnmente utilizados como probióticos incluyen especies de los siguientes géneros:

- **Lactobacillus:** es un probiótico común que se encuentra en alimentos fermentados, como el yogur.
- **Bifidobacterium:** este probiótico se encuentra en algunos productos lácteos.
- **Saccharomyces boulardii:** este es un tipo de levadura.

La etiqueta de un producto probiótico debería indicar el género, la especie y la designación de todas las cepas que contiene el producto (FAO y OMS 2002).

### ¿Cómo tomar probióticos?

1. Deben tomarse con el estómago vacío.
2. Algunas formulaciones deben conservarse en el refrigerador (4°C) y otras pueden conservarse a temperatura ambiente (siempre lee las recomendaciones del fabricante).
3. Se administra una o dos veces al día porque la dosis varía de 1 a 10 mil

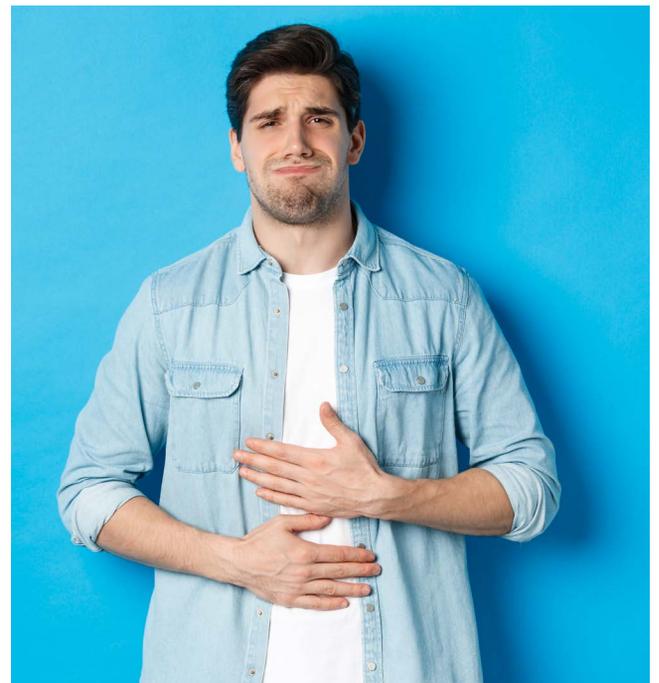
millones (10.8–10.9) de UFC.

4. Los antibióticos, no deben tomarse al mismo tiempo que el probiótico y debe existir una diferencia de 2 horas al menos entre la toma de ambos.

A nivel mundial, los probióticos se encuentran principalmente en tres categorías principales: alimentos (contienen cultivos vivos y activos, como bifidobacterias y lactobacilos, suplementos dietéticos y productos farmacéuticos.

### Algunas condiciones médicas en las que se han visto beneficios asociados a la toma de probióticos incluyen:

- Síndrome del intestino irritable (SII).
- Enfermedad inflamatoria intestinal (EII).
- Diarrea infecciosa (causada por virus, bacterias o parásitos).
- Diarrea causada por antibióticos
- Salud urinaria y vaginal.
- Prevención de alergias y resfriados.
- Salud bucal.



En cuanto al uso de probióticos en cosmetología y dermatología, se incorporan en productos para el lavado y cuidado de la piel con dermatitis atópica; para tratar la piel propensa al acné y la piel con eczema y psoriasis.

Los probióticos deben usarse con precaución, ya que podrían causar hinchazón, gases, diarrea, estreñimiento, náuseas, sed, dolores de cabeza, migrañas, y reacciones cutáneas. Los gases e hinchazón suelen mejorar en pocas semanas. Algunas personas presentan aumento de la sed cuando comienzan a tomar probióticos de levadura, especialmente en la primera semana mientras sus cuerpos se adaptan al nuevo equilibrio de bacterias intestinales. Muy raramente, pueden causar sarpullidos o picazón en la piel. Esto puede deberse a una reacción alérgica a un ingrediente del suplemento. Por lo general, desaparecerá poco después de que la persona deje de tomar el suplemento. Además de los efectos secundarios, también existe el riesgo de que los probióticos (al ser organismos vivos) causen infecciones que deben ser tratadas con antibióticos, especialmente en personas con enfermedades subyacentes:

- Personas que toman medicamentos antirrechazo después de un trasplante de células madre o de un órgano sólido.
- Personas que toman medicación inmunosupresora o corticosteroides, quimioterapia para el cáncer, y personas con enfermedades autoinmunes.
- Personas con enfermedad cardíaca estructural, con anomalía o reemplazo valvulares o antecedentes de endocarditis infecciosa.

- Personas con abdomen agudo, enfermedad intestinal activa incluyendo colitis, y presencia de neutropenia, anticipación de neutropenia después de quimioterapia y radioterapia, y presencia de perforación intestinal activa y fuga.



**Lista de alimentos considerados buena fuente de probióticos y que puede encontrar en nuestro país:**

- Yogur (se elabora cultivando leche con bacterias productoras de ácido láctico).
- Requesón (no se cura ni se calienta, conserva una gran cantidad de probióticos).
- Quesos como el Gruyere, suizo, Edam, quesos curados (también son una fuente de probióticos).

- Tempeh (es un alimento a partir de la soja mediante un proceso de fermentación).
- Chucrut (es repollo fermentado, fuente de fibra, vitaminas B, hierro, manganeso y más. El chucrut sin pasteurizar es el que contiene todos estos nutrientes, así como probióticos saludables. la versión coreana se conoce como "kimchee").
- Miso (es una pasta espesa que se obtiene fermentando soja con sal y koji y, a veces, arroz, cebada, algas marinas u otros ingredientes).
- Kefir (es una bebida láctea fermentada que contiene bacterias, y levaduras).
- Kombucha (es una variedad de té fermentado y se prepara a partir de levadura, azúcar y té negro).

Algunos alimentos probióticos, especialmente los alimentos fermentados (por ejemplo, chucrut y kimchi), contienen altos niveles de aminos biógenas, que son compuestos que pueden desencadenar dolores de cabeza y migrañas en algunas personas.

¿Y en qué se diferencian los prebióticos de los probióticos?

Los prebióticos son fibras vegetales especiales que ayudan a que las bacterias saludables crezcan en el intestino, son esos alimentos (generalmente con alto contenido de fibra) que actúan como nutrientes para la microbiota humana y se utilizan con la intención de mejorar el equilibrio de estos microorganismos. Los alimentos considerados prebióticos son los granos integrales, las bananas, las hortalizas de hoja verde, las cebollas, el ajo, la soja, konjac, cacao, frijoles, avena, espárragos y las alcachofas. Además, se

agregan prebióticos a algunos alimentos y están disponibles como suplementos alimentarios, cuando compres estos productos, probablemente no verás la palabra prebiótico en la etiqueta. En cambio, busca términos como:

- Galactooligosacáridos.
- Fructooligosacáridos.
- Oligofructosa.
- Fibra de achicoria.
- Inulina.

Si deseas consumirlos debes comenzar con pequeñas cantidades para que tu intestino se acostumbre a ellas.

Aunque los efectos secundarios son poco frecuentes, los prebióticos no son para todos. Si tienes SII, los prebióticos pueden empeorar los síntomas y podrías tener: hinchazón, estreñimiento, diarrea y gases.

### **Beneficios de los prebióticos.**

Se cree que la suplementación dietética puede promover el crecimiento de bacterias beneficiosas como lactobacillus y cepas de bifidobacterias. Además, pueden:

- Ayudar a absorber el calcio.
- Cambiar la velocidad a la que los alimentos provocan picos de azúcar en sangre (el índice glucémico).
- Evitar el estreñimiento. Los alimentos se fermentan más rápido, por lo que pasan menos tiempo en el sistema digestivo.
- Mantener sanas las células de tu intestino.

La FDA regula los probióticos como alimentos, no como medicamentos. A

diferencia de las compañías farmacéuticas, los fabricantes de suplementos probióticos no tienen que demostrar que sus productos son seguros o que funcionan.

Pregúntele a su médico si tomar cualquiera de estos es una buena idea para usted. En general, se cree que son seguros para la mayoría de las personas.

Los probióticos son microorganismos vivos beneficiosos para la salud. Los prebióticos no son microbios vivos, sino sustancias o alimentos para las bacterias beneficiosas. La mayoría de los prebióticos son un tipo de fibra.

¿Quieres controlar tu síndrome de intestino irritable? ¿No enfermarte tanto? ¿Quieres mejorar tu salud en general?, si la respuesta es sí (como me imagino será), antes de pensar en automedicarte con pro o prebióticos te invito a que hagas un cambio en tu estilo de vida; come bien, haz ejercicio, toma agua, ten un peso saludable, controla el estrés, duerme lo suficiente, no fumes y evita el alcohol.

Concluyo recordándote que nada supera los beneficios de llevar un estilo de vida saludable lo cual está totalmente exento de riesgo alguno. Pese a todos los beneficios descritos a la fecha del uso de estos, si no haces cambios en tu estilo de vida, no obtendrás ninguno.



**Dra. Johanna Osegueda.**

Médico internista, nutrióloga clínica, chef.  
Autora de este artículo y del artículo en la página 56.



## No postergues más: mejora tu salud y conecta con la naturaleza a través del senderismo.



**M**ejorar la salud y conectar con el presente y el entorno son ideas muy populares hoy en día. Sobre todo, cuando existen tantas distracciones, preocupaciones y maneras para evitar el ahora y la naturaleza, la cual nos brinda todo lo que tenemos. El cuidado de tu salud es una forma de darte importancia y de asegurar una buena calidad de vida en el futuro, para ti, e incluso para tus

seres queridos; el hacerlo en un entorno natural te permite valorar la desconexión del mundo brusco y acelerado en el que tenemos que vivir, y, por otro lado, conectar con el ambiente y reducir las revoluciones aceleradas del día a día. Eso es, verdaderamente estar en el presente. El mundo y las personas se encuentran en constante cambio, nada es estático, como bien decía el filósofo Heráclito:

“Nadie se baña dos veces en el mismo río”, refiriéndose a la facilidad con que una persona, entorno o situación puede cambiar en cualquier momento.

Hace muchos años existía la fiebre por el culturismo, la famosa “época dorada del culturismo”, cuando muchas personas, siguiendo los ejemplos de atletas como Arnold Schwarzenegger y Jay Cuttler, se adentraron al entorno de la musculación y mejoraron sus físicos de gran manera. Pocos años después de eso, empezamos a ver como la publicidad y la evolución de las grandes cadenas de comida rápida y multinacionales nos incitaron a consumir cada vez más y más; empezaron a surgir más trabajos sedentarios por largas jornadas

y los índices de obesidad se dispararon hasta la fecha. Sin embargo, hoy en día de nuevo se puede ver una tendencia por el cuidado de la salud no solo física, sino que también mental; y a pesar de que puede ser complicado atender las necesidades que tenemos, poco a poco nos vamos acercando a cumplir con ellas para poder vivir de manera plena y saludable.

Ahora, el cuidado de tu salud no solo implica salir a caminar ocasionalmente mientras hablas con un amigo, pareja o compañero; la actividad física moderada es un poco más exigente que eso, y esa misma exigencia implica que tu cuerpo va a secretar hormonas como las endorfinas, oxitocina, dopamina y serotonina que



van a beneficiar tu estado de ánimo y te ayudarán a equilibrar todos los sistemas que regulan tu salud y el funcionamiento de tu cuerpo y órganos. La clave está en que te puedas exigir un poco más allá de lo que es "fácil" para ti, sin necesidad de sobre exigirse y, por el contrario, dañar tu salud y posiblemente tu integridad física.



Existen muchas ideas limitantes para iniciar el hábito de la actividad física, una de las más comunes es decir que tienes una muy mala condición y que por eso no puedes hacer nada. Sin embargo, tú tienes cierto nivel, sea bajo, moderado o alto, es tu nivel y es tu punto de partida. Esto quiere decir que, si no puedes correr por más de 100 metros, deberías correr al menos 90 metros, descansar y repetirlo; si no puedes hacer 1 pechada normal, puedes apoyarte

en las rodillas, o solamente controlar la parte del movimiento en la que bajas, o incluso, solo mantener la postura por varios segundos. ¡La idea es que sea cual sea el nivel en que te encuentres, puedes hacer algo para mejorarlo!

Así pues, uno de los sentidos del ejercicio es que sea un reto. Cuando hacemos una actividad que nos reta y nos obliga a concentrarnos es cuando de verdad estamos en el presente y conectamos con ello. De la misma manera que cuando estamos afanados por culminar un proyecto, un curso o una carrera universitaria. Luego, terminarlo conlleva un sentimiento de logro y satisfacción que nos ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo, manejar nuestra ansiedad y poder rendir mejor en el día a día. Ese sentimiento de superación es un refuerzo positivo ante lo que acabamos de hacer y es la motivación que le sirve a los humanos para seguir adelante. Dicho de otra manera, disfruta las pequeñas victorias, pero mantente enfocado en el objetivo mayor, porque es tu motor más grande.

La actividad física se puede hacer prácticamente en cualquier lugar, y si bien, los gimnasios son buena opción, dado que son ambientes específicos para dicha actividad, no son los únicos ni el único tipo de ejercicio que se puede realizar. Hay otras opciones que te permiten conocer tus capacidades corporales y llevarlas a otro nivel; las dos principales son el running y la calistenia, el primero es muy conocido y lo hacen muchas personas para aumentar su capacidad aeróbica; el segundo también se realiza con mucha frecuencia, pero no

se conoce como tal, implica movimientos básicos con peso corporal como las lagartijas, dominadas, sentadillas y abdominales en todas sus variantes. Una de las cosas más importantes del running y la calistenia es que se pueden realizar en el exterior, cerca de la naturaleza y lejos de las distracciones.

Es una gran ayuda hacer actividad física en un ambiente libre de distracciones, entre menos las haya, es más probable que te concentres y conectes con el entorno, además que te permite estar enfocado en tu entrenamiento. Otros beneficios incluyen la exposición directa al sol, que nos permite captar vitamina D, fundamental para el funcionamiento de nuestras células y el fortalecimiento del hueso, lo que previene fracturas y enfermedades de estación, asegurando la fortaleza del sistema inmune.

Como podemos ver, la actividad física al aire libre nos trae múltiples beneficios, y como profesional de la salud, te invito a desconectarte de la ciudad y adentrarte en la naturaleza, a disfrutar de una ida al parque, a estar en espacios abiertos que te permitan moverte, utilizar tu cuerpo plenamente, y descubrir todas las capacidades que no sabías que tenías; además de conocer rincones del mundo que no habías visto, así podrás desconectar, para conectar realmente.



**Lic. Carlos Maldonado.**  
Nutricionista y atleta.



## ¿Cómo podemos vivir una calidad de vida?



La OMS tiene una definición de ella, la cual menciona lo siguiente:

Percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Definición amplia, pero que, a la hora de acoplar a un estilo de vida, no parece fácil de asimilar.

Se puede mencionar otra definición que dice lo siguiente, conjunto de condiciones que contribuyen a hacer la vida agradable,

digna y valiosa. Práctica y útil para desear vivir este tipo de condición humana.

La calidad de vida realmente no la podemos asociar a una simple definición, pues no depende de eso, sino, de una manera en la cual hay varios puntos que valdría la pena tomar en cuenta para implementarla.

Hablemos un poco de ellos:

- **Saber quién soy.**
- **Aprender a planificar.**
- **Vivir la paciencia del sembrador.**

### **Saber quién soy.**

Al tener una claridad de la identidad, no hay imitaciones de vida; no busco agradar a otros, dejando a un lado mis necesidades. Defino mi postura ante la vida, por lo tanto, mi actitud será favorable en cualquier tipo de circunstancia a la cual pueda estar enfrentándome, sea buena o mala, ya que puedo tener respuestas inadecuadas en ambos casos, cuando no logro definirme correctamente.



Permite sostenernos en los principios y fundamentos que nos hacen fuertes y sólidos ante las adversidades (no significa ausencia de problemas).

No somos por lo que sucede a nuestro alrededor, pero sí puede darse lo siguiente, por lo que somos, nuestro ambiente puede cambiar favorable o desfavorablemente.

### **Aprender a planificar.**

Realmente esto es un punto débil en muchas personas, ya que nos gusta caminar en la vida experimentando momentos emocionales, que creemos son parte de un programa de vida.

Planificar es la capacidad que adquirimos de hacer un cronograma de actividades centradas en el ser más que en el tener; estableciendo objetivos claros, propósitos claros, destino claro. Es prepararse para aquello que se espera, aun sin todos los recursos necesarios, los recursos aparecen con la claridad del propósito, no pueden darse si no hay plan, y se pierden por falta de conocimiento.

La planificación nos permite ser ordenados, congruentes con lo que hacemos. "Haced todo decentemente y en orden", enseñanza de vida, que nos lleva a la excelencia. Nos educa, por lo tanto, se aprende a vivir con los pies puestos en la tierra, de lo contrario viviremos en necesidad, y el manual de vida refiere: "Los necios desprecian la sabiduría y la disciplina"; la vida es una escuela, pero se necesita matricularse en ella, sabiendo que hay un programa que cumplir, no se pueden saltar pasos si no cumpla los requisitos básicos.

Cuando no existe la planificación nos llenamos de actividades que simplemente nos hacen perder tiempo, recursos y vida.

### **Vivir la paciencia del sembrador.**

La calidad de vida no se compra en una tienda o en línea, no es tan fácil pensar que es de esa manera que se adquiere; es un proceso continuo, que nos permite aprender a esperar, pero, cumpliendo lo anterior, sujetándose y siguiendo un plan



de acción.

La calidad de vida no es como la pólvora, que se quema en un instante, produce fuego, luz y calor, pero luego queda lo que más abunda, y es el humo; no se puede vivir en lo espeso del humo, pues se caminará a ciegas y avanzando muy poco.

Se pierde la paciencia fácilmente pues no hay un plan y compromiso, deseo que las cosas que sucedan en el instante que yo quiero, veamos un ejemplo común: la comida, el hacerla requiere tiempo, preparación, deleite en lo que se hace, para degustar algo que se ha esperado; claro, no todos tenemos paciencia y tiempo aparentemente, por lo tanto, la compramos hecha; luego nos quejamos, era muy poco, estaba muy salado, se tardaron mucho, etc. Un sembrador de bambú, si cree que obtendrá su fruto en poco tiempo, perderá el tiempo y la paciencia, pues de 5 a 6 años tarda la raíz en penetrar la tierra, para

comenzar a crecer hasta 15 metros. No se desperdicia el tiempo, cuando aprendemos a esperar con un claro propósito de vida.

El rey Salomón al ver a su pueblo, pidió sabiduría y ciencia para gobernar, y se le entregó, y con esa gran bendición, fue superior a muchos, obtuvo una calidad de vida y la compartió con su pueblo hasta que decidió dejarla, por sus deseos, apartado de lo correcto.

Cuando decido asumir la responsabilidad de vivir una calidad de vida, debo también reconocer que no somos autosuficientes, que dependemos de lo que nos rodea (Dios, las personas, los medios, etc.).

**Entonces, calidad de vida podemos compartirla de esta manera:**

- Aquella decisión del individuo de disfrutar con gozo y alegría lo poco o lo mucho que cosecha, y no basarla en cuánto tengo, cuánto poseo, o cuánto

guardo, creyendo que eso me dará seguridad.

- Es un día a día en el cual, nos proponemos a vernos capaces de sacar a luz la riqueza que existe en nuestro corazón, para deleitarnos de un fruto.
- Cuando sabemos quiénes somos, disfrutamos la bendición de la vida con excelencia, y no quedamos en deudas con nadie.



**Dr. Marvin López Paz.**  
Ginecólogo Oncólogo.





# HÉROES CCM

## Cómo el equilibrio entre trabajo y vida personal impulsa tu salud y carrera.



**E**n el acelerado mundo actual, mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal puede parecer una tarea difícil, especialmente para aquellos que enfrentamos desafíos de salud. Como ingeniera de sistemas, jefe en una institución financiera, bailarina y entusiasta del ejercicio, puedo compartir desde mi experiencia cómo este equilibrio no solo es crucial para mi bienestar, sino que también ha sido un factor determinante en mi éxito profesional. En este artículo expongo desde mi perspectiva cómo

gestionar adecuadamente el equilibrio entre el trabajo y la vida personal puede ser especialmente beneficioso para quienes tenemos condiciones médicas, soy una paciente recuperada de disautonomía y esta es mi experiencia.

### **1. La sinergia entre actividades y salud.**

Para quienes vivimos con disautonomía, un equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida personal puede ser indispensable para mantener la estabilidad del sistema autónomo. Mi semana está distribuida entre

mi trabajo que demanda al menos 8 horas de oficina, hacer ejercicio un par de horas a la semana en el gimnasio, y el tiempo que dedico a mi pasión que es el baile en un aproximado de 5 horas a la semana, durante lo cual también hago ejercicio.

## 2. Las estrategias que descubrí para el manejo de mi salud en mi entorno laboral.

Mi entorno de trabajo puede ser altamente demandante. He aprendido a implementar estrategias que me permiten equilibrar mi carga laboral con mis necesidades personales y de salud. Aquí hay algunas estrategias que espero puedan ser útiles:

- **Gestión del tiempo:** planifico mis actividades semanales con antelación para asegurar que tengo tiempo suficiente para mis responsabilidades laborales, así como para mis actividades personales y de cuidado de la salud. Utilizo mi calendario para organizar mis tareas y establecer mis prioridades, recordando siempre que mi salud es primero y reduciendo así el estrés asociado con las fechas límite y la presión laboral.
- **Espacios de relajación y recuperación:** en el trabajo, me aseguro de tomar los momentos que necesito para recuperarme física y mentalmente, por ejemplo, olvidarme del trabajo en mi hora de almuerzo y concentrarme en algo personal; si me encuentro en un estado de ansiedad o estrés practicar ejercicios de respiración, escuchar música relajante o levantarme a caminar o ver por mi ventana 5 minutos. Estos

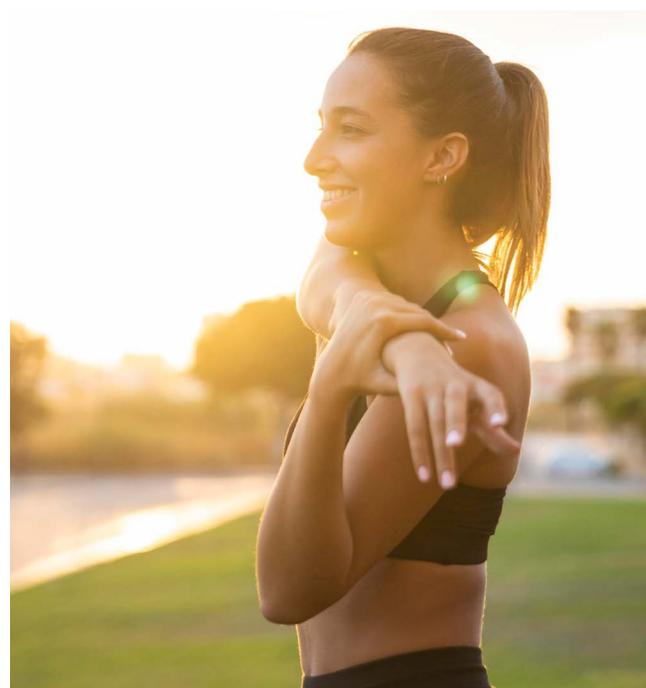
momentos son esenciales para mantener mi energía y concentración durante el día de forma saludable.

## Beneficios de un equilibrio saludable.

Un equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida personal ofrece múltiples beneficios, especialmente para aquellos que tenemos condiciones de salud a las que debemos prestar atención. A continuación, detallo algunos de los beneficios clave que he obtenido:

### 1. Mejora de la salud física y mental.

El equilibrio entre el trabajo y la vida personal permite dedicar tiempo a actividades que promueven la salud física y mental. Para mí, esto significa poder practicar regularmente el ejercicio y disfrutar del baile, ambos esenciales para mi bienestar. El ejercicio mejora mis condiciones físicas y me da energía, mientras que el baile me ayuda a reducir el estrés y a mantener una actitud positiva y alegre.



## 2. Aumento de la productividad y creatividad.

Un enfoque equilibrado permite una mayor claridad mental y creatividad en el trabajo. Cuando me tomo el tiempo para realizar actividades que disfruto y que me permiten desconectar, regreso al trabajo con una perspectiva renovada y una mayor capacidad para resolver problemas.

## 3. Reducción del estrés y la ansiedad.

El estrés prolongado solía tener efectos negativos en mi salud. Mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal me ha ayudado a reducir el estrés y la ansiedad, ya que permite tiempos de descanso y actividades placenteras que contrarrestan las presiones laborales. La integración de prácticas como la meditación y el ejercicio en mi rutina diaria ha sido clave para mantener el estrés bajo control.



## 4. Fortalecimiento de las relaciones personales.

El equilibrio también influye en las relaciones personales. Al dedicar tiempo a mis intereses y pasatiempos, y al poder gestionar mi tiempo de manera efectiva, tengo la oportunidad de conectar con mis seres queridos, amigos y familiares.

### Cómo implementar el equilibrio en tu vida.

No siempre tuve equilibrio en mi vida y para aquellos que luchamos por encontrar el equilibrio, aquí hay algunos consejos prácticos que fueron útiles para mí:

- **Definir prioridades:** identifica lo que es más importante para ti, tanto en el ámbito laboral como personal. Esto te ayudará a tomar decisiones sobre cómo gestionar tu tiempo y energía.
- **Establece límites:** aprende a decir no cuando sea necesario y establece límites claros entre el trabajo y el tiempo personal.
- **Adopta hábitos saludables:** incorpora hábitos saludables en tu rutina diaria, como una alimentación balanceada, ejercicio regular y técnicas de manejo del estrés.
- **Busca apoyo profesional:** no dudes en buscar el apoyo de profesionales de la salud que puedan ayudarte a gestionar tus condiciones y a encontrar estrategias efectivas para mantener el equilibrio.

### Conclusión.

El equilibrio entre el trabajo y la vida personal no es solo una aspiración, sino una necesidad para aquellos que enfrentamos

desafíos de salud. A través de mi experiencia personal, he comprobado que una vida equilibrada no solo mejora la salud y el bienestar, sino que también puede impulsar el éxito profesional. Al implementar estrategias efectivas para manejar el tiempo, reducir el estrés y mantener una vida activa y satisfactoria, podemos mejorar significativamente nuestra calidad de vida y nuestro rendimiento en todas las áreas de nuestra vida.

Recuerda que el equilibrio es un proceso continuo y dinámico. No siempre tendrás ánimo para hacer ejercicio, cuando no hay ánimo debes tener disciplina. Es importante hacer ajustes según sea necesario y mantenerse atento a tus necesidades personales y de salud. Al encontrar y mantener ese equilibrio, no solo lograrás una mejor calidad de vida, sino también una carrera más satisfactoria y exitosa.



**Nancy Franco.**

Ingeniera en Sistemas Informáticos.

## Mi viaje hacia una vida saludable.



**H**ola, mi nombre es Margarita, soy casada, ama de casa y madre de cuatro hijas, tengo sesenta y cinco años de edad y quiero compartir con ustedes mi historia de pérdida de peso. Durante muchos años, luché con mi peso y mi salud, mi vida estaba marcada por la inseguridad, la frustración y una constante batalla contra el espejo. Pero todo cambió cuando decidí hacer un cambio significativo. Hoy en día, con una pérdida de cincuenta libras, me siento más fuerte y saludable que nunca. Quiero contarles cómo lo logré y qué he

aprendido en el camino.

### **El punto de inflexión.**

Mi viaje hacia una vida más saludable no comenzó de la noche a la mañana, durante años, mi peso era una fuente constante de preocupación; a medida que pasaba el tiempo, me sentía cada vez más agotada y mi energía estaba en su punto más bajo. Me enfrentaba a un espejo que no me reflejaba la persona que quería ser, no me gustaba quién era y cómo me veía.

Fue una combinación de factores lo que

finalmente me llevó a tomar una decisión radical. Mi salud estaba empeorando, me sentía cansada todo el tiempo y cada pequeño esfuerzo me dejaba exhausta; durante una visita al médico, recibí un llamado de atención, me dijo que mi salud estaba en riesgo debido a mi peso; ese fue el impulso que necesitaba para hacer un cambio real en mi vida, y he de decirles que ha sido una de las mejores decisiones que he tomado.

No ha sido fácil este proceso, pero con el apoyo de mi familia, mis amigos y mis médicos, he logrado perder peso en un lapso de aproximadamente un año, comiendo de manera sana y saludable.

### **La decisión de empezar.**

Una vez que tomé la decisión de perder peso, supe que no podía hacerlo sola, que necesitaría apoyo, y lo encontré en la doctora Verónica Díaz del Valle (cardióloga) y el doctor Carlos Chávez y González (endocrinólogo), ellos siempre estuvieron motivándome, apoyándome e incentivando a que siguiera adelante en este proceso; su profesionalismo y su calidad humana me dieron esa seguridad para no desfallecer en esta nueva etapa, saber que no estaba sola en este camino fue crucial para mantenerme motivada.

Con la supervisión de mis médicos se consideró pertinente y de manera urgente cambiar mis hábitos alimenticios. La comida rápida y los alimentos procesados habían estado siempre presentes en mi vida, pero era el momento de cambiar, empecé a aprender sobre cómo preparar comidas en casa con ingredientes frescos y saludables; poco a poco aprendí a evitar alimentos

ricos en grasas saturadas, alimentos que no me estaban nutriendo al contrario solo eran fuente de riesgo para mi salud, además, a evitar el consumo excesivo de azúcar y sal. Me di cuenta de que no se trataba de privarme de los alimentos que me gustaban, sino de encontrar un equilibrio en lo que consumía, y qué porciones eran las que mi cuerpo necesitaba para gozar de una buena salud.



### **Cambios en el estilo de vida.**

El ejercicio se convirtió en una parte esencial de mi nueva rutina, aunque al principio me resultaba difícil, cada pequeño logro me motivaba a seguir adelante; comencé con caminatas diarias que hasta la fecha aún mantengo, y poco a poco, aumenté la intensidad. Ver mi progreso en fuerza y resistencia me dio una gran satisfacción.

Uno de los mayores desafíos fue aprender a manejar el estrés sin recurrir a la comida, descubrí que el ejercicio no solo beneficiaba mi cuerpo, sino también mi mente. Mis caminatas diarias se convirtieron en prácticas importantes para mantener mi equilibrio emocional. Aprender a gestionar el estrés de manera saludable me ayudó a evitar comer de una manera desmedida y a mantenerme enfocada en mis objetivos.

### **Obstáculos y triunfos.**

No todo fue fácil en este camino, hubo momentos en los que me sentí desanimada y pensé en rendirme. Los estancamientos en la pérdida de peso y las tentaciones eran difíciles de superar, sin embargo, recordé por qué comencé este viaje y me rodeé de personas que me apoyaban; a veces, los resultados no eran tan visibles como esperaba, pero aprendí que el progreso no siempre es lineal.

Los triunfos, por pequeños que fueran, eran una gran fuente de motivación, cada libra perdida era una victoria, la ropa que solía ser demasiado ajustada empezaba a quedarme bien; recibir elogios y cumplidos de amigos y familiares también fue un gran impulso para seguir adelante. Celebrar estos pequeños logros me ayudó a mantener una actitud positiva.

### **El impacto en mi vida.**

Hoy en día, después de haber perdido cincuenta libras, mi vida ha cambiado de muchas maneras, me siento más energética, confiada y saludable; he aprendido a disfrutar de mi cuerpo y a valorar lo que puede hacer en lugar de enfocarme en lo que no es perfecto. Mi bienestar general

ha mejorado significativamente, ya no tengo que lidiar con la fatiga constante y he ganado una nueva apreciación por la vida activa.

Además, mi cambio de estilo de vida ha tenido un impacto positivo en mis relaciones personales, me siento más conectada con mi familia y amigos porque tengo la energía y el entusiasmo para participar en actividades que antes evitaba. El apoyo y la comprensión de mis seres queridos han sido fundamentales en este proceso.



## Consejos para otros.

Si estás considerando embarcarte en un viaje similar, aquí hay algunos consejos basados en mi experiencia:

- Encuentra apoyo: no enfrentes este viaje solo, busca la ayuda de profesionales y únete a grupos de apoyo si es posible.
- Haz cambios graduales: no intentes cambiar todo de una vez, introduce cambios pequeños y sostenibles en tu dieta y rutina de ejercicios.
- Celebra los logros: reconoce y celebra tus pequeños triunfos, cada paso cuenta en el camino hacia tus metas.
- Mantén una actitud positiva: habrá desafíos en el camino, pero mantén una actitud positiva y recuerda, por qué comenzaste.
- Cuida tu salud mental: el bienestar emocional es tan importante como el físico, encuentra maneras de manejar el estrés y de cuidarte mentalmente.

## Reflexión final.

Mirar hacia atrás en mi viaje me llena de gratitud y satisfacción. La pérdida de peso no solo ha transformado mi cuerpo, sino que también ha cambiado mi vida de manera profunda; me siento orgullosa de lo que he logrado y estoy emocionada por el futuro. Mi historia es prueba de que, con determinación y apoyo, es posible superar obstáculos y alcanzar tus metas. A todos los que están en su propio viaje hacia una vida más saludable, les envío mi apoyo y los animo a seguir adelante.

**¡No hay nada más valioso que invertir en tu salud y bienestar!**

Espero que este testimonio sea útil para ti.



**Ana Margarita Morales de Navas.**  
Paciente de Grupo CCM.

# Perfiles



**Julio Alberto Murillo Bernal.**  
Contador de Grupo CCM.

**1. ¿Qué es lo más importante para ti en la vida y cómo influye en las decisiones que tomas cada día?**

Dios es mi fuente de guía y apoyo moral, ofreciendo principios a seguir a través de enseñanzas sagradas como la Biblia, Dios ofrece consuelo en momentos difíciles, da sentido a la vida y ayuda a enfrentar desafíos. Él nos da paz interior, dirección y propósito. Además, Dios tiene un plan divino, en él, encuentro esperanza en el futuro.

**2. ¿Cuál ha sido el mayor desafío que has enfrentado en tu salud o bienestar, y cómo lo superaste?**

Mi mayor desafío fue estar al lado de mi esposa durante sus 10 años de lucha contra el cáncer, fue difícil mantener la serenidad y sobrellevar el hogar, trabajo, iglesia; personalmente hubo momentos en los que pensé enfermar, pero gracias a Dios pude mantenerme como un apoyo hasta el último día de la vida de mi esposa.

### **3. Si pudieras cambiar un aspecto de tu vida para sentirte más pleno/a y saludable, ¿qué sería y por qué?**

Esos 10 años de lucha con la enfermedad de mi esposa, desearía que nunca hubieran pasado, fue desgastante física, mental, emocional y económicamente; pero, sobre todo desearía cambiar ese sufrimiento que ella pasó.

### **4. ¿Qué decisiones has tomado recientemente que crees que han mejorado tu salud y bienestar?**

Hábitos alimenticios, es decir cambiar la rutina de compra de alimentos elaborados fuera de casa, eso me ha ayudado tanto en lo físico como en lo económico.

### **5. ¿Cómo encuentras el equilibrio entre tus responsabilidades diarias y cuidar de ti mismo/a?**

Primero es entenderme a mí mismo y priorizar lo más importante del día a día, planificar y organizar es mi base, ordenando mis pensamientos y ser coherente con mis acciones.

### **6. ¿Qué tipo de actividades físicas disfrutas más y por qué?**

Correr y andar en bicicleta, porque siento libertad.

### **7. ¿Cómo manejas el estrés cuando sientes que está afectando tu salud física o mental?**

Relajarme, cambiar el chip rápidamente, identificar qué es lo que me estresa y solventar lo más pronto posible.

### **8. ¿Qué tan consciente eres de la calidad**

### **de tu sueño y qué haces para mejorarla?**

Para mí el dormir bien y permitirle al cuerpo un pleno descanso es vital, últimamente estoy tratando de tener una hora específica de acostarme y sobre todo despejar mi mente de cualquier cosa que impida un buen descanso.

### **9. ¿Cómo te enfrentas a los desafíos relacionados con la alimentación saludable?**

Es muy difícil enfrentarlo, por el ajetreo diario se busca lo fácil o lo que está más a la mano, pero, con esmero y propósitos firmes se logra, sin duda, porque es más fácil ir al autoservicio y comprar una hamburguesa que ir al mercado comprar verduras y hacer una buena ensalada; pero si nos ponemos a pensar en la primera acción, no hubo nada bueno, es comida chatarra, vas en tu carro lo cual es sedentarismo puro; en la segunda acción, puedes caminar al mercado, tienes más amplio panorama de alimentos saludables e igual al hacer la ensalada en tu casa te relajas, escuchas música y tienes alimentos saludables.

### **10. ¿Qué papel juegan las personas cercanas a ti en tus esfuerzos por mantener un estilo de vida saludable?**

Muy importante son mis cómplices ya sea en lo bien o mal que podamos alimentarnos, gracias a Dios tengo personas a mi alrededor que comprenden lo importante de la buena alimentación y juntos nos ayudamos a cumplir con la alimentación sana.

### **11. ¿Has notado algún cambio en tu salud cuando dedicas tiempo a actividades**

### **recreativas? ¿Cómo te afecta esto emocional y físicamente?**

Muchísimos cambios, hay más energía, menos problemas físicos, más armonía, más cercanía, en general la mayoría de aspectos de mi vida mejoran.

### **12. ¿Qué conocimientos tienes sobre tu propio riesgo de enfermedades crónicas, y cómo te afecta en tu vida diaria?**

Gracias a Dios durante el tiempo que he trabajado en CCM he aprendido mucho de riesgos de enfermedades, tanto de las que se tratan aquí, como de otras, y eso me ha llevado a tener una mejor conciencia e identificar factores de riesgo en mi salud y la de mi familia y así evitarlos.

### **13. ¿Cuáles crees que son los hábitos más importantes para mantener una mente y un cuerpo fuerte a largo plazo?**

Primero y sobre todo poner la confianza en Dios, ser agradecidos, procurar la paz interior como exterior, ser justos, ser alegres, alimentarse saludablemente, dormir bien, evitar el cigarrillo, el alcohol, llevar controles médicos adecuados y amar a tu prójimo como a ti mismo.



# EMBAJADORES



## Fundamentos neurológicos de los hábitos saludables: cómo el cerebro impulsa y regula nuestras conductas de bienestar.



Los hábitos saludables desempeñan un papel fundamental en la promoción del bienestar físico y mental. Conductas como la alimentación equilibrada, la actividad física regular, el sueño reparador y la gestión del estrés son esenciales para mantener una buena salud a largo plazo. Sin embargo, detrás de estas acciones cotidianas se encuentra un sistema neurológico complejo que no solo

impulsa, sino que también regula nuestros comportamientos de bienestar. Entender cómo el cerebro influye en la formación y mantenimiento de hábitos saludables es crucial para desarrollar estrategias efectivas en la promoción de estilos de vida sanos y sostenibles.

El cerebro es responsable de la toma de decisiones, el control de los impulsos, el aprendizaje y la motivación, todos

los cuales juegan un papel clave en la adopción y mantenimiento de hábitos saludables. Este artículo explora los mecanismos neurológicos que subyacen a los comportamientos saludables, centrándose en los circuitos de recompensa, la neuroplasticidad, los sistemas de estrés y la regulación emocional.

### 1. El circuito de recompensa y la motivación.

Uno de los factores más importantes que influye en la formación de hábitos saludables es el sistema de recompensa del cerebro, que está estrechamente relacionado con la dopamina, un neurotransmisor clave en la regulación de la motivación y el placer. El circuito de recompensa, que incluye estructuras como el núcleo accumbens, el área tegmental ventral (VTA) y la corteza prefrontal, se activa en respuesta a estímulos que el cerebro percibe como placenteros o beneficiosos. Este sistema es crucial para reforzar comportamientos, haciendo que sea más probable que se repitan.

Cuando realizamos una actividad que mejora nuestra salud, como hacer ejercicio o comer alimentos nutritivos, el cerebro libera dopamina, lo que genera una sensación de recompensa. Esta experiencia placentera puede motivarnos a repetir la acción. Sin embargo, el sistema de recompensa no siempre promueve conductas saludables; también puede verse implicado en la formación de hábitos poco saludables, como la adicción a la comida o el sedentarismo, que ofrecen gratificación inmediata, pero tienen consecuencias

negativas a largo plazo.

La clave para consolidar hábitos saludables radica en el aprendizaje asociativo: al repetir un comportamiento, las conexiones neuronales involucradas se refuerzan, y la acción se vuelve automática con el tiempo. Esta es la base neurológica del hábito, en la que el cerebro aprende a identificar y buscar comportamientos que resultan en gratificaciones a largo plazo en lugar de placeres inmediatos y de corto plazo.



#### 1.1 Reforzadores a largo plazo vs. corto plazo.

Una de las principales dificultades para desarrollar hábitos saludables es la naturaleza de las recompensas asociadas. Mientras que comportamientos no saludables, como comer comida chatarra, ofrecen recompensas inmediatas, los beneficios de los hábitos saludables suelen ser más prolongados y no siempre perceptibles en el momento. A nivel cerebral, esto plantea un desafío, ya que el sistema de recompensa está naturalmente

diseñado para buscar gratificaciones inmediatas.

No obstante, investigaciones han demostrado que las personas pueden aprender a valorar más las recompensas a largo plazo a través del entrenamiento cognitivo y la práctica. La corteza prefrontal, responsable de funciones ejecutivas como la toma de decisiones y el autocontrol, juega un papel importante en este proceso. Un mayor control prefrontal permite inhibir los impulsos inmediatos y priorizar comportamientos que, aunque no sean gratificantes de inmediato, aportan beneficios duraderos.

## 2. La neuroplasticidad y la formación de hábitos.

La neuroplasticidad, o la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones sinápticas, es un factor crucial en la adopción de nuevos hábitos. Cuando repetimos una conducta, las sinapsis en los circuitos neuronales relacionados con esa acción se refuerzan, lo que facilita la ejecución futura de esa conducta. A nivel neuronal, la repetición de un hábito crea una especie de "autopista" dentro del cerebro, permitiendo que la conducta se realice de manera más rápida y eficiente. La neuroplasticidad también tiene implicaciones en la superación de hábitos no saludables. Estudios han demostrado que el cerebro puede deshacer estas "autopistas" sinápticas mediante la inhibición de viejas conexiones y la formación de nuevas. Este proceso es esencial para la sustitución de hábitos perjudiciales por otros más saludables. La clave para cambiar un hábito no solo está en la eliminación

del comportamiento anterior, sino en su reemplazo por uno nuevo que active las mismas vías neurológicas de recompensa y satisfacción.



### 2.1 El papel del ejercicio en la plasticidad cerebral.

El ejercicio regular es un poderoso facilitador de la neuroplasticidad. La actividad física promueve la liberación de factores neurotróficos, como el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), que fomentan el crecimiento y fortalecimiento de nuevas conexiones neuronales. Este proceso no solo mejora la memoria y el aprendizaje, sino que también facilita la creación de nuevos hábitos. Además, el ejercicio físico activa el sistema de recompensa, lo que refuerza la motivación para mantener este comportamiento a lo largo del tiempo.

### 3. El sistema de estrés y la autorregulación.

El estrés crónico puede ser un obstáculo significativo para el mantenimiento de hábitos saludables. A nivel neurológico, el sistema de respuesta al estrés involucra el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HPA), que regula la liberación de cortisol. Aunque el cortisol tiene funciones adaptativas en situaciones agudas de estrés, la exposición prolongada a esta hormona puede afectar negativamente áreas clave del cerebro, como el hipocampo y la corteza prefrontal, que son esenciales para la memoria, el aprendizaje y el autocontrol.

La capacidad del cerebro para autorregularse bajo estrés es crucial para mantener hábitos saludables. La meditación, la atención plena y otras técnicas de reducción del estrés han demostrado efectos positivos en la neuroplasticidad y en la mejora de la función ejecutiva, permitiendo a las personas manejar mejor el estrés y continuar con sus conductas saludables, incluso en situaciones difíciles.



3.1 El estrés y los impulsos no saludables. El estrés también puede afectar la toma de decisiones, inclinando a las personas hacia comportamientos impulsivos y no saludables. Estudios han demostrado que, bajo estrés, la actividad en la corteza prefrontal disminuye, mientras que el sistema límbico, responsable de las respuestas emocionales, se activa. Esto puede llevar a una reducción en el autocontrol y a una mayor probabilidad de optar por recompensas inmediatas, como el consumo de alimentos no saludables o la evitación del ejercicio.

### 4. Regulación emocional y hábitos saludables.

La regulación emocional, que depende de una interacción compleja entre la amígdala cerebral, el sistema límbico y la corteza prefrontal, es fundamental para el mantenimiento de hábitos saludables. La capacidad de manejar emociones negativas, como la frustración o la ansiedad, permite a las personas evitar comportamientos impulsivos y seguir comprometidas con sus objetivos a largo plazo. Las personas con un buen control emocional son más capaces de adherirse a rutinas saludables, incluso en momentos de estrés o malestar emocional.

### Conclusión.

El cerebro desempeña un papel crucial en la formación, mantenimiento y regulación de hábitos saludables. A través de mecanismos como el circuito de recompensa, la neuroplasticidad, el sistema de estrés y la regulación emocional, el cerebro impulsa nuestras conductas de bienestar y nos

ayuda a superar los desafíos asociados con la adopción de estilos de vida sanos. Al comprender estos fundamentos neurológicos, podemos desarrollar intervenciones más efectivas para promover hábitos saludables y mejorar el bienestar general.

Promover la activación del sistema de recompensa a través de recompensas a largo plazo, fomentar la neuroplasticidad mediante la repetición de conductas positivas y la actividad física, y manejar el estrés de manera efectiva son estrategias clave para mejorar nuestra capacidad de desarrollar y mantener hábitos saludables a lo largo del tiempo.



**Dr. Carlos Ignacio Ortez González.**  
Neuropediatra.





JÓVENES EN  
**ACCIÓN**  
CCM



## El mito de la falta de tiempo: cómo los jóvenes pueden integrar hábitos saludables en su rutina diaria.



**H**oy en día, nosotros los jóvenes estamos expuestos a una constante carga de obligaciones, entretenimiento y presiones de la vida la vida moderna los cuales influyen mucho en la salud y la calidad de vida. Entre las redes sociales, responsabilidades académicas, trabajo, familia y el mantenimiento de relaciones sociales surge la creencia de “no hay tiempo” para hábitos saludables, siendo un mito muy popularizado en estas

últimas generaciones. El mito convence a las personas que el ejercicio, cuidado personal y una nutrición saludable son “irrelevantes” o “menos importantes” que las demás actividades que realizan. ¿Pero es realmente una falta de tiempo o una falta de estrategias? En el presente artículo abordaremos cómo los jóvenes podemos integrar hábitos saludables, basados en mi experiencia personal, y cómo podemos desmentir la frase “no hay tiempo” para

actividades que beneficien nuestra salud.

En primer lugar, debemos comprender algunos conceptos básicos, uno de ellos es la salud; la Organización Mundial de la Salud la define como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Es decir, la salud no solo se reduce a curar enfermedades, sino que también a cómo prevenirlas y mantener un estado de completo bienestar. Por otro lado, tenemos a los hábitos saludables, que son todas las conductas propias de nuestra vida cotidiana que inciden positivamente en nuestro bienestar físico mental y social, esto según la licenciada Suhail Cortés de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Dichos hábitos son principalmente la actividad física, la alimentación y el descanso.

Habiendo abordado nuestros ejes principales, podemos empezar a cuestionar, ¿realmente no hay tiempo para hábitos saludables? Aquí podemos citar una frase popular que menciona “No existe la falta de tiempo, existe la falta de interés”. Dicha oración nos postula que el tiempo no es el “culpable” que no se puedan realizar los hábitos saludables, si no que radica en nosotros los jóvenes o personas en llevar a cambio ese hábito que nos puede beneficiar a largo plazo en términos de salud. Por lo tanto, lo principal para los hábitos saludables es el interés propio, tener buena disposición para cuidar nuestro bienestar y disfrutar de este.

**A continuación, comparto las siguientes estrategias, que, en lo personal, me han ayudado mucho a poder establecer hábitos saludables en mi rutina diaria:**

### **1. Conocer y reconocer tus hábitos.**

Para poder establecer hábitos nuevos (de cualquier tipo), debemos identificar qué hábitos estamos aplicando en nuestra rutina diaria. Para eso, se deben tomar en cuenta todas las actividades o comportamiento habituales en nuestro día a día; como, por ejemplo, cepillarse los dientes, hacer el desayuno, ver televisión, dormir hasta altas horas de la noche, y así sucesivamente, hasta tener conciencia de todos los hábitos “automáticos” que realizamos cada día.

Una vez hecho esto, debemos interiorizar y preguntarnos, ¿será que este hábito beneficia o perjudica mi salud? Esto con el fin de evaluar y reconocer si dichos hábitos deben permanecer o ser cambiados totalmente para cuidar mi salud. Un ejemplo, puede ser revisar las redes sociales a altas horas de la noche, un hábito que puede no solo reducir la calidad de descanso, sino que también la salud de los ojos. Una vez hecha la evaluación, es necesario aplicar los cambios necesarios.

Otro aspecto importante aquí es identificar cuánto tiempo le dedicas a cada actividad, es decir organizar tu tiempo y distribuirlo correctamente.

## **2. Planificación.**

Siempre es beneficioso realizar un plan antes de empezar cualquier actividad, debido a que nos permite visualizar el futuro en el presente. Y los hábitos saludables no son la excepción, en este caso, el plan permite visualizar metas, objetivos que queremos cumplir para nuestra salud y también las acciones que se llevarán a cabo para cumplir dichos objetivos. Un ejemplo puede ser la meta de bajar de peso, que posee sus propios objetivos alcanzables y un conjunto de acciones para lograrlo.

Además, los planes ayudan a buscar soluciones a posibles obstáculos que se presenten, y buscar alternativas o medidas para solventarlos.

## **3. ¡Adaptarse y no frustrarse!**

Como muy bien sabemos, la realidad moderna está llena de responsabilidades académicas, laborales o familiares, las cuales pueden reemplazar o demandar algunos hábitos saludables. Muchas personas se llegan a frustrar debido a que no han podido hacer sus hábitos saludables en la forma que lo habían planeado o en el tiempo que habían estipulado.

Habrán ocasiones en las que las actividades que hemos planificado no salgan a tiempo o no hayan podido ser realizadas, y aquí no es de enfocarnos en lo que no hicimos, sino buscar la manera de compensar ese hábito o esa actividad, es decir adaptarse a los inconvenientes que surjan y seguir adelante, siempre buscando cumplir nuestras metas saludables.

Complementando estas estrategias, una palabra clave es la constancia, que juega un papel muy importante en los distintos hábitos saludables, ya sea en la alimentación, en el ejercicio físico, higiene personal o incluso la salud mental. La constancia ayuda a fomentar la confianza en el proceso y en nosotros mismos, lo cual incentiva a que cada día aportemos un granito de arroz a esos cambios saludables que nos benefician. Estos cambios requieren tiempo, y por lo tanto necesitan una buena planificación (establecer metas, objetivos y acciones) y constancia, cada persona va a su ritmo, lo importante es seguir caminando. Como se mencionaba anteriormente, el interés propio es fundamental para llegar a las metas establecidas.

Personalmente, en el segundo año de mi carrera universitaria me di cuenta de que estaba desplazando mis hábitos saludables a segundo plano, pensando que las actividades académicas eran lo más importante de mi vida, pero rápidamente me di cuenta de que mi desempeño como estudiante se veía afectado por no llevar un equilibrio entre mis estudios y mi salud; me enfermaba muy seguido, en actividades físicas me cansaba muy rápido y perdí rápidamente un buen porcentaje de peso. Todos esos cambios me hicieron recapacitar sobre los hábitos que estaba llevando a cabo, y me impulsaron a cambiar mi rutina por una más saludable para mí, establecí metas para comer más y mejor; empecé

a realizar ejercicio entre semana, modifiqué mi horario de descanso, entre otros. Hoy en día, realmente comprendo la importancia de los hábitos saludables y cómo el interés propio, planificar las actividades, organizar el tiempo es fundamental para cuidarme a mí mismo.

Resumiendo lo expuesto, la falta de tiempo para hábitos saludables no existe, los responsables de brindar ese espacio de tiempo somos nosotros mismos, y dependerá del interés propio de cada persona. Como jóvenes, nosotros debemos de integrar a nuestras rutinas dichos hábitos saludables para cuidar nuestra integridad, es un tipo de inversión para el futuro. Por ello, es esencial planificar metas saludables con objetivos alcanzables y realistas, además, se debe tener la constancia necesaria para trabajar y perseguir los resultados que queremos ver en nuestra salud. Implementar hábitos saludables es un tipo de amor propio, estás reconociendo la importancia de tu salud y tu bienestar, ¡ámate y cuídate!



**Kevin Alejandro Olivar Molina.**

Estudiante de licenciatura en Salud Ambiental.



# Grupo CCM

COMPROMISOS DE POR VIDA

## CENTRO DE ATENCIÓN ESPECIALIZADO EN SALUD CARDIOMETABÓLICA.

Porque tu salud cardiometabólica es prioridad. No esperes más: agenda tu cita hoy mismo o solicita información sobre nuestros servicios médicos o de exámenes clínicos.

**Comunícate:**



7862-6108



2213-9400



web: [grupo-ccm.com](http://grupo-ccm.com)

