

Salud & familia

REVISTA PARA UN MEJOR ESTILO DE VIDA

www.revistasaludyfamilia.com

EDICIÓN ESPECIAL - AÑO 2022

DR. PÉREZ ALBELA

La importancia de la meditación

BELLEZA

Trucos y consejos para acabar con las ojeras

OPS

7 hábitos saludables para cuidar el cuerpo

Clínica Stella Maris celebra su 70 aniversario

reafirmando su compromiso por el cuidado de la salud



CARDIOMEDIC
INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE LIMA

42 años

**Comprometidos
de Corazón,
con tu Salud!**

**Excelente Staff de
Médicos Cardiólogos
y Cardiovasculares.
Dirigido por su
Director Médico
Dr. Ricardo Abugattas**

**Tenemos convenio con SEMEFA,
con una tarifa especial.**

SOMOS ESPECIALISTAS EN:

- **Consulta Médica Cardiológica**
- **Cardiología Diagnóstica**
- **Cardiología Terapéutica**
- **Ecocardiografía Doppler**
- **Cardiología Invasiva**
- **Hemodinamia (DOS LABORATORIOS)**
- **Angioplastias - Stents**
- **Electrofisiología y Ablación (Arritmias)**
- **Cardiopatías Congénitas**
- **Laboratorio Clínico**

OTROS EXÁMENES Y ESTUDIOS

- ELECTROCARDIOGRAMA
- RIESGO QUIRÚRGICO
- PRUEBA DE ESFUERZO
- HOLTER DE 24 HORAS
- MONITOREO AMBULATORIA DE PRESIÓN ARTERIAL (MAPA)
- ECOCARDIOGRAMA DOPPLER A COLOR
- ECO DOPPLER VENOSO DE MIEMBROS INFERIORES
- ECO DOPPLER VENOSO DE MIEMBROS SUPERIORES
- ECO DOPPLER ARTERIAL DE MIEMBROS INFERIORES
- ECO DOPPLER ARTERIAL DE MIEMBROS SUPERIORES
- CATETERISMO CARDÍACO
- CATETERISMO CARDÍACO + ANGIOPLASTIA CORONARIA
- IMPLANTACIÓN DE MARCAPASO UNICAMERAL
- IMPLANTACIÓN DE MARCAPASO BICAMERAL
- TILT TEST (EN MESA BASCULANTE)
- ELECTROFISIOLOGÍA Y ABLACIÓN
- COLOCACIÓN DE CATETER PORT.
- COLOCACIÓN CATETER LARGA PERMANENCIA



PREMIUM MEDICAL

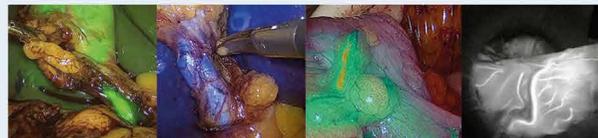
TELE PACK+

TELE PACK+ es un sistema todo en uno portátil y compacto que se compone de un monitor de 18.5", una fuente de luz LED, una unidad de control de cámara FULL HD, una función de documentación, así como función de red integrada.



IMAGE1 S™ RUBINA™ de KARL STORZ

La nueva tecnología de reproducción de imágenes **IMAGE1 S™ RUBINA™** de **KARL STORZ** combina las tecnologías 3D y 4K con la reproducción de imágenes por fluorescencia con NIR/ICG, proporcionando al cirujano más información con un alto nivel de calidad como base para su trabajo.



Overlay verde

Overlay azul

Mapa de intensidad

Monocromático

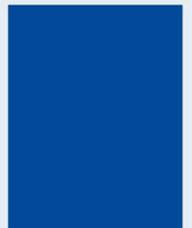
STORZ
KARL STORZ – ENDOSKOPE

¿Alguna consulta o duda?

 Agenda tu cita con un asesor comercial

 Oficina
2268175 / 2264280

 KS_General@premiummedical.pe



En medio de la perseverancia, la rigurosidad y sobre todo, la voluntad de sostener un medio más en nuestro portafolio de la casa Editora Grupo Conceptos Perú S.A.C, nace la Revista Salud & Familia, con el objetivo de responder a la creciente demanda de información y temas orientados al bienestar de la familia, al desarrollo personal, a la búsqueda del éxito profesional y económico. Esta revista no solamente es un magazine informativo, sino también una propuesta diferente y ágil, con una extensa variedad de contenidos y con una manera distinta de contar las historias.

La Revista Salud & Familia es una publicación de acceso abierto, con diversos aportes para la salud y necesidades cotidianas, con una distribución nacional a todos los profesionales de las áreas de la salud, sociales y afines, asimismo, a entidades de carácter académico, asistencial y administrativo del sector salud. También, está dirigida a todas aquellas personas relacionadas a las diferentes áreas propuestas.

¡Hasta la próxima, como siempre esperamos disfrutes y sobre todo te sirvan nuestros contenidos! ¡Sea usted feliz!

Elio Huamani

DIRECCIÓN GENERAL

DIRECTORIO

DIRECCIÓN GENERAL

Elio Huamani

GERENCIA DE NEGOCIOS

Nelly Barturén

COORDINADOR DE PRENSA

Edy Quiñones

PERIODISTA

Judith Ponce

MARKETING Y PUBLICIDAD

Celinda Saldaña

Analí Barturen

RELACIONES PÚBLICAS

Lucero Aucapure

ARTE Y DISEÑO

Marco Ramírez A.

marco.m7c@gmail.com

ÁREA LEGAL

Dr. Hernán Rondón

NUESTRA MISIÓN

La Revista SALUD&FAMILIA está comprometida a fortalecer y orientar a las familias a través de contenidos de alto interés con valores que las enriquezcan en beneficio de nuestra sociedad.



www.revistasaludyfamilia.com



[familiarevista](https://www.facebook.com/familiarevista)



[revista_saludyfamilia](https://www.instagram.com/revista_saludyfamilia)

Es una publicación de:

Editora Grupo Conceptos Perú S.A.C.

Mz. B Lte. 50 Urb. Monte los Olivos Lima 31 Perú

Tf. 946107881, 955338669

Dirección en EE.UU: 3022 Warder ST. NW. Washington DC

Prensa:

prensa@revistasaludyfamilia.com

Publicidad:

marketing@revistasaludyfamilia.com

Los artículos firmados son de responsabilidad de sus autores. Se autoriza la reproducción total o parcial de la información de esta edición, siempre y cuando se cite la fuente.

6	¿Por qué meditar y cómo hacerlo?	18	¿Quieres ahorrar espacio en tu hogar? Aquí consejos creativos que puedes aplicar	30	Dr. Carlos Joo: “Son 70 años de vida institucional, como una institución vivida, posicionada y prestigiosa”
8	¿Qué exámenes realizarse para detectar a tiempo el cáncer de mama y a qué señales hay que prestar atención?	19	Razones para vivir en una minicasa	32	Clínica Stella Maris celebra su 70 aniversario reafirmando su compromiso por el cuidado de la salud
9	La UNAM da recomendaciones para evitar la osteoporosis	20	Alimentación natural para perros: la alternativa saludable para las mascotas	33	Clínica Stella Maris inaugura renovada infraestructura por su 70° Aniversario
10	COLEGIO MÉDICO DEL PERÚ: 58 años fomentando el bienestar social, laboral y humanista de los médicos a nivel nacional	22	Pancho Caveró: “Ser veterinario es mi superpoder”	34	Cómo aumentar la densidad ósea de forma natural
12	Yakeel Quiroz: “La edad es el principal factor de riesgo”	24	Peruanas gastan en cosméticos 1.780 soles al año	36	4 consejos para educar a los adolescentes sobre salud sexual y prevenir embarazos
14	Una experta en nutrición nos comenta: ¿Cómo lograr una vida más saludable?	25	CCL: Sector cosméticos e higiene facturará S/ 8,000 millones este año	37	La peligrosa costumbre del andador
15	Lo que el agua del mar sí puede y no puede hacer por su salud	26	Cobertura Extrema: sigue estos 4 pasos y logra un acabado mate en tu rostro para todo el día	38	HISTORIA
16	La OPS dio a conocer los 7 hábitos saludables necesarios para cuidar el cuerpo	27	Apúntate estos trucos y consejos para acabar con las ojeras	39	5 recomendaciones para cuidar la salud mental durante el embarazo
		28	La planificación del tiempo libre para disfrutar más	40	¿Cómo enfrentar la crianza de un niño con discapacidad? Te compartimos 5 claves

GRUPO CONCEPTOS tiene como medio editorial 20 años en el mercado. Los medios son en versión impresa y digital, teniendo la más consolidada revista del empresariado “Economía”, Revista familiar “Salud&Familia” y periódico digital “El noticiero”.



¿Por qué meditar y cómo hacerlo?

Por: Dr. Perez Albela



La meditación profunda es el camino que nos puede llevar a la evolución de la conciencia. Existen muchas técnicas para meditar, pero todas llevan a lo mismo: tomar conciencia de la unidad.

La meditación como vía de sanación

Muchos médicos y psiquiatras aconsejan a sus pacientes técnicas de relajación y meditación dentro de los tratamientos alternativos.

La meditación es una manera segura y simple de equilibrar los estados físicos, emocionales y mentales de las personas, siendo que ésta se ha practicado durante miles de años para tales fines. Hace cuatro décadas que los estudios científicos se concentraron en los efectos clínicos de la meditación en la salud. En los años 60 llegaron informes al mundo occidental sobre yoguis y maestros de la meditación de la India que podían realizar hazañas extraordinarias de control corporal.

Varios estudios han demostrado que mediante la meditación es posible incluso ejercer el control voluntario sobre el sistema nervioso autónomo. Muchos médicos se han sentido insatisfechos por los efectos colaterales de los tratamientos farmacológicos de pacientes con estrés y han adoptado la meditación como herramienta correctiva y preventiva que otorga una invaluable situación de paz y armonía al cuerpo. Algunos psiquiatras japoneses combinan la meditación Zen con la terapia tradicional.

La meditación trascendental, por ejemplo, ayuda a curarse del abuso de drogas, siempre y cuando el paciente tenga la voluntad de hacerlo. La meditación también ha demostrado ser muy beneficiosa para aumentar la función inmunitaria en casos de cáncer o SIDA; para normalizar la química cerebral en casos de alcoholismo o drogadicción u otra patología adictiva; para trastornos de ansiedad, hipertensión, cardiopatías, manejo del estrés y del dolor, entre otros.

Sugerencias

Escoger el espacio para meditar. Es importante reservar un lugar en el hogar donde la persona se sienta cómoda, y aunque éste sea pequeño, se recomienda instalar un altar para centrarnos en la actividad que vamos a realizar.

Posición para meditar. En todas las técnicas de meditación se requiere estar sentado cómodamente y con las 33 vértebras alineadas, es decir, con la columna recta.

Cómo empezar. Se sugiere comenzar con la repetición de mantras (sonidos sagrados) para aquietar la mente y establecer contacto con nuestro ser interno.

Relajación. Esta es una fase fundamental para lograr una buena concentración y alcanzar un estado de contemplación.

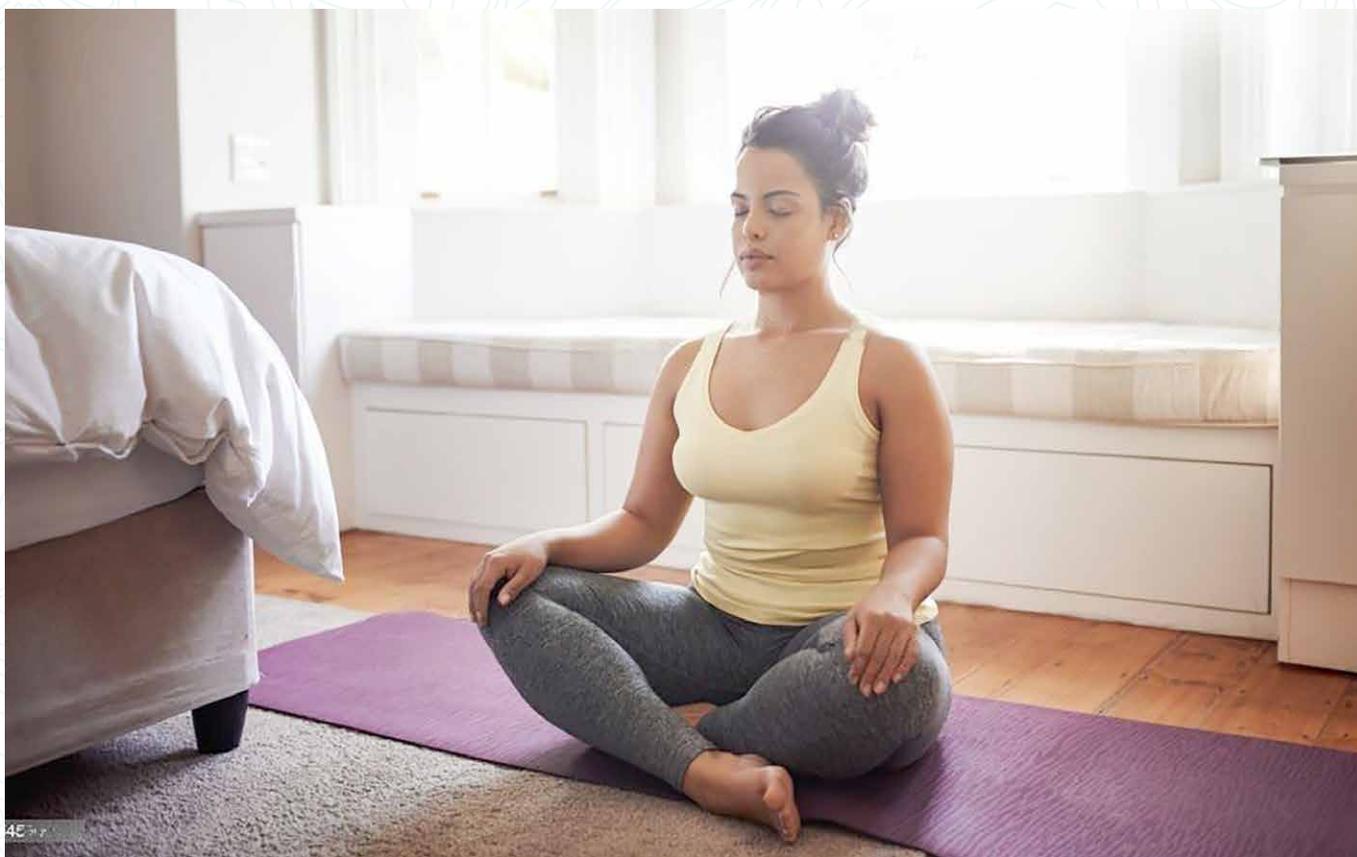
Los mejores momentos del día para meditar. Son al amanecer y al atardecer.

Beneficios

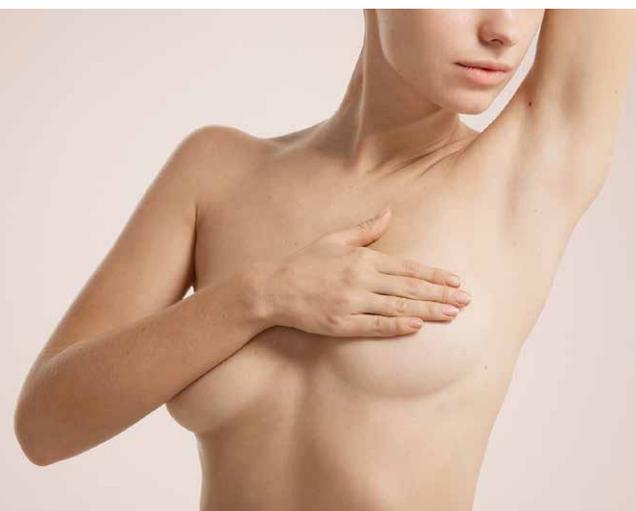
- Cuando se medita, el aura y los centros de energía de nuestro cuerpo sutil (chakras) se expanden.
- La respiración se equilibra, se vuelve suave (diafragmática) y la relajación se torna más profunda.
- Cuando meditamos nos liberamos de las impurezas de la mente y nos unimos a la conciencia cósmica.



La meditación se aprende fácilmente y su práctica debe convertirse en un programa personal diario para el mantenimiento de la salud física y mental.



¿Qué exámenes realizarse para detectar a tiempo el cáncer de mama y a qué señales hay que prestar atención?



El Dr. Badir Chahuán, Jefe de Cirugía Oncológica y Reconstructiva de Mama del Instituto Oncológico FALP señala que 9 de cada 10 mujeres podrían sobrevivir al cáncer de mama si se detectará precozmente.

Según proyecciones del Observatorio Global del Cáncer (Globocan), plataforma web interactiva desarrollada por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, que forma parte de la Organización Mundial de la Salud, anualmente más de 6.000 mujeres son diagnosticadas con cáncer de mama en Perú. Se trata del tumor más prevalente en las mujeres en el mundo, que se encuentra dentro de los 10 primeros tipos de cáncer que ocasiona la muerte en mujeres peruanas.

Con ello, 9 de cada 10 mujeres podría sobrevivir, e incluso llegar a curarse si la enfermedad se detectará precozmente, es decir, cuando el tumor es tan pequeño que no alcanza a ser palpable. "La mamografía es la principal herramienta de detección precoz de esta enfermedad, y hoy nos enfrentamos a la necesidad de lograr movilizar a las mujeres para que puedan retomar este examen, anualmente desde los 40 años, tras poco más de dos años de pandemia", explica el Dr. Badir Chahuán, Jefe de Cirugía Oncológica y Reconstructiva de Mama del Instituto Oncológico (FALP).

"Todos deberíamos involucrarnos y jugar un papel en la movilización de nuestras mujeres. El cáncer de mama no solo afecta a la mujer, sino a toda la familia. Como hijos, hermanos, maridos e incluso trabajadores podemos hablar con ellas sobre este tema, recordarles sus controles y lo importante que es para nosotros que ellas estén bien. Solo por el hecho de ser mujeres 1 de cada 8 desarrollará esta enfermedad en su vida y 85% de los casos se presentará en mujeres sin antecedentes familiares", comenta Chahuán.

Se recomienda que desde los 20 años se realice un autoexamen, que consiste en la autopalpación para conocer las mamas y sus cambios. Este autoexamen ayuda a levantar una alerta en mujeres jóvenes, que no tienen indicación de mamografía, y permite detectar señales de cambios en las mamas, tales como:

- Hundimiento del pezón
- Venas crecientes
- Bultos internos
- Lesiones en la piel
- Diferencias entre las mamas
- Fluidos en los pezones
- Enrojecimiento y ardor
- Endurecimientos
- Piel naranja

Entre los principales tratamientos para el cáncer de mama, se encuentra la cirugía, quimioterapia, radioterapia, terapia hormonal e inmunoterapia. A medida que la enfermedad avanza, se requiere de la combinación de estos tratamientos, los que pueden afectar la calidad de vida y sobrevida de las pacientes, de ahí la importancia de una detección oportuna, comenta el médico.



La UNAM da recomendaciones para evitar la osteoporosis

La osteoporosis es considerada como una de las enfermedades silenciosas que pueden provocar la muerte debido a que es muy complicado detectar los síntomas a tiempo. Esta enfermedad es cada vez más común en Latinoamérica y afecta principalmente a las mujeres cuando se encuentran en la etapa de la posmenopausia o que cuentan con antecedentes genético-hereditarios en su familia. Por ello, la gaceta de la UNAM compartió algunos tips para que los podamos prevenir esta enfermedad, aunque si tienes algunos indicios te recomendamos que acudas cuanto antes al médico para tener el diagnóstico a tiempo y comenzar con el tratamiento adecuado.

Así puedes prevenir la osteoporosis. De acuerdo con la información de la gaceta, estos son algunos hábitos y recomendaciones no farmacéuticas que debes de tomar en cuenta para prevenir esta enfermedad además de realizarte chequeos constantes con tu médico de cabecera.

- Evitar más de 3 tazas de café por día.
- No tomar más de 3 dosis de alcohol por día.
- Asolearse con protector solar, de 15 a 20 minutos, 4 días por semana.
- Tomar más de mil 200 miligramos de calcio por día.
- Ingerir de 1 a 1.2 gramos de proteína por kilo de peso de la persona, por día.
- Hacer al menos 150 minutos de ejercicio a la semana, o sea, dos horas y media.
- Idealmente se recomiendan 300 minutos por semana, o sea 5 horas.
- Tomar vitamina D Entre los 19 y 70 años de edad, 600 UI por día.
- Después de los 70 años, 800 UI por día.
- Consultar al médico para tomar suplementos de c .



Alimentos con vitamina D

- Pescados como el salmón, sardinas, truchas, salmón, atún, boquerón, cazón.
- Huevos. Hígado.
- Leche de vaca y derivados lácteos, entre ellos yogurt, queso y mantequilla.
- Aguacate (Palta).

Además, te recordamos que la exposición al Sol por al menos 20 minutos es uno de las grandes recomendaciones para evitarla.

Algunos de los alimentos que contienen calcio son la leche, el huevo, yogurt entero, semidescremado y descremado, yogurt griego, queso cottage, panela, fresco. También las tortillas de harina, pan de caja, blanco o integral, así como algunos pescados como el salmón y el atún. Recuerda acudir con tiempo al médico cuando presentes alguna molestia.



COLEGIO MÉDICO DEL PERÚ: 58 años fomentando el bienestar social, laboral y humanista de los médicos a nivel nacional

Un repaso por la historia de la institución que garantiza una formación y ejercicio profesional científica basada en los principios ético-deontológicos de la medicina peruana.

El Colegio Médico del Perú fue creado por Ley 15173 promulgada el 16 de octubre de 1964 por el Congreso de la República que en aquel entonces tenía como presidente al Doctor Ramiro Prialé Prialé, frente a la comisión constitucional del Presidente de la República Don Fernando Belaunde Terry. Empero pocos conocen que el origen de la orden médica no se encuentra en dicha norma legal que decide crearla como persona jurídica autónoma de derecho público interno, sino que además a nivel legislativo, dicha Ley, tuvo como antecedente el Decreto Ley N° 14604 promulgada por la Junta Militar de Gobierno presidida por el General de División Nicolás Lindley López.

En efecto, la primera expresión imperativa del Estado destinada a crear una orden profesional que agrupe a los médicos del País, se materializó a través de la promulgación de la Ley 14604, la misma que al ser promulgada a escasos días del cambio de Gobierno por el del Arquitecto Fernando Belaunde Terry, quedó derogada por desuso, o más bien porque el Poder Ejecutivo no ejecutó acción alguna para hacerla efectiva y, por el contrario, se buscó concretar el proyecto de ley sobre la creación del Colegio Médico del Perú que había quedado pendiente de revisión por la Cámara de Senadores del Congreso de la República durante el primer periodo de Gobierno del Arquitecto Belaunde Terry, antes del Golpe de Estado de Ricardo Pérez Godoy; proyecto que se concretó en la vigente Ley de Creación, Ley 15173.

Los antecedentes y origen del Colegio Médico del Perú, más que la expresión imperativa del Estado, a partir de la promulgación de la Ley 15173 y su modificatoria 17239 se constituye en el resultado de varios años de lucha destinados a crear una Institución que vele y oriente el alto espíritu, principios y valores de la profesión médica y que ejerza el control ético deontológico del ejercicio de la profesión.

Sin embargo este anhelo logrado con la promulgación de la Ley 15173, no llega a concretarse en la realidad sino hasta que la "Comisión Redactora del Estatuto y Reglamento del Colegio Médico del Perú concluye su labor y así el primer Estatuto y Reglamento del Colegio Médico del Perú se aprueba el 1 de julio de 1969 por Decreto Supremo N° 00101-69-SA y Decreto Supremo N° 00102-69-SA respectivamente. La acogida de los médicos del País fue inmediata, así se logró una inscripción de 4,972 médicos en todo el País y se procedió a la primera elección de autoridades, asumiendo el cargo de Decano del Consejo Nacional del Colegio Médico del Perú el Dr. Jorge De La Flor Valle.

La primera sesión ordinaria del Consejo Nacional del Colegio Médico Perú se realizó el 18 de noviembre de 1969 en el local de la Asociación Médica "Daniel Alcides Carrión" instalándose e iniciando así la vida institucional de la Orden médica que se ha desarrollado en el ámbito ético y deontológico, de la defensa de la salud pública e individual y cultivando la doctrina que alimenta los principios y valores de la profesión médica, todo ello de manera autónoma.

Actualmente el Colegio Médico del Perú se encuentra a la vanguardia como ente rector de la doctrina, y de la ética y deontología de la profesión médica, del fortalecimiento de la profesión y presencia nacional e internacional, participando en la Asociación Médica Mundial, en la Confederación Médica Latinoamericana y otras instituciones profesionales.

CMP: más de medio siglo de su historia plasmada en un libro

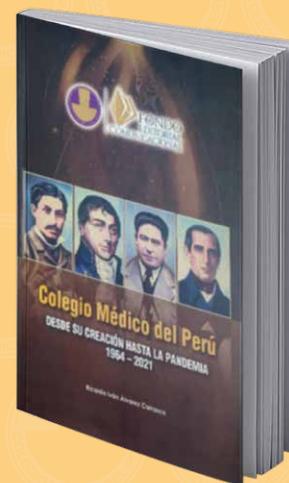
La historia del Colegio Médico del Perú (CMP), desde su fundación hace más de 50 años hasta el papel que viene cumpliendo en la actual lucha contra la pandemia del covid-19, ha sido plasmada en el libro "Colegio Médico del Perú, desde su creación hasta la pandemia 1964-2021".

En esta obra, del dr. Iván Álvarez Carrasco, patólogo clínico e historiador, se condensan 57 años de historia institucional, a través de la cual el CMP se ha situado como una de las mejores corporaciones a nivel de Latinoamérica y El Caribe. Sus esfuerzos están dirigidos a la superación académica, vigilancia ética y la acción benéfica de los médicos hacia la comunidad.

"A nuestra gestión, denominada del Bicentenario, le tocó enfrentar el coronavirus

en medio del pánico inicial, actuando con mística, uniendo fuerzas y recursos, pero con el sacrificio de la salud y vida de centenares de médicos", señaló Miguel Palacios Celi, decano nacional del CMP.

Por su parte, Álvarez Carrasco destacó que gran parte de los directivos del CMP, a lo largo de las diferentes gestiones, han sido figuras señeras de la medicina peruana, entre ellos ministros, congresistas, catedráticos e investigadores de prestigios internacional. Recordó que el primer decano nacional fue el dr. Jorge De la Flor Valle, de 1970 a 1971.



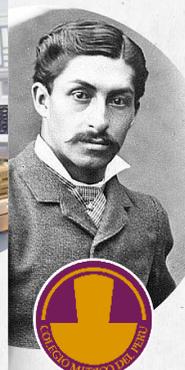
Saludamos al
Colegio Médico del Perú
por su 58° aniversario.



19



64



¡Orgullosos de trabajar juntos por la salud de los peruanos!



Yakeel Quiroz: “La edad es el principal factor de riesgo”

La especialista en Alzheimer y neuropsicología del General Hospital de Massachusetts habló en exclusiva con Revista Salud y Familia sobre factores e incidencia de las enfermedades neurodegenerativas en personas de avanzada edad.

¿Qué factores relacionados a la edad pueden predisponer al desarrollo del Alzheimer?

Es importante aclarar que la enfermedad del Alzheimer es una de las causas que puede producir demencia. Es una enfermedad progresiva, neurodegenerativa, que de por sí se asocia con la edad. Entonces, a medida que envejecemos, tenemos más riesgo de tener un proceso de demencia.

Todos los factores de todas las enfermedades que llamamos comorbilidades que están asociados con la edad, también incrementan el riesgo que de pronto tengamos una enfermedad que puede explicar el proceso de demencia. Una de las cosas más comunes entre las demencias es el Alzheimer, que es la causa más común de esta enfermedad. Asimismo, otras de las comorbilidades asociadas son: los problemas cardiovasculares, hipertensión, problemas de diabetes, y estos, se acentúan a medida que envejecemos.

La investigación, por ejemplo, ha demostrado que, entre más problemas, por ejemplo, se tengan a nivel cardiovascular, más riesgo también se tiene de tener en el futuro enfermedades degenerativas o Alzheimer y a medida que envejecemos tenemos más chance de desarrollar esta patología.

Las investigaciones también hablan de una mayor incidencia del Alzheimer en mujeres. Los cambios hormonales como la menopausia pueden aumentar los riesgos y la incidencia, más que en los hombres. En conclusión, la edad es el principal factor de riesgo.

2. ¿Qué tratamientos existen para poder contrarrestar el Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer no tiene desafortunadamente, una cura. En el momento, ni hay un tratamiento que sea definitivo, o algo para tomar y se quita la enfermedad. De hecho, es uno de los temas de investigación más activos en el campo. Estamos buscando y tratando de encontrar e identificar una cura. Los que sí existe son los medicamentos sintomáticos que se utilizan para los diferentes síntomas que se asocian con la enfermedad y aquí por ejemplo en Estados Unidos el año pasado aprobaron uno para los relacionados con los problemas de memoria en etapas iniciales de la enfermedad, cuando la persona ya tiene síntomas iniciales, lo que se llama deterioro cognitivo leve. Sin embargo, no hay nada que pare la enfermedad o que en el momento se diga que la detiene y que la cubra.

En todo caso ¿Cómo detectar la demencia en una fase más temprana?

De hecho, para las familias lo más importante es tratar de detectar los problemas de



memoria o la pérdida de la misma, inclusive antes de tener demencia, lo más temprano posible porque entre más temprano se detecte ese cambio asociado con los cambios de edad que pueda indicar por ejemplo riesgo a tener demencia en el futuro, más chance se tiene de recibir un tratamiento.

En este caso que mencionaba de síntomas iniciales, se tiene más chance la persona de por lo menos mantenerse en esas etapas iniciales de la enfermedad. Entonces, el diagnóstico temprano es bien importante: si alguien nota, por ejemplo, cambios de memoria que están impactando su día a día es una señal de alerta. Que antes, por ejemplo, tenía muy buena capacidad de memoria, que no necesitaba tanta ayuda para recordar las cosas que tenía que hacer en su vida cotidiana, es importante hacerse una evaluación. Estas evaluaciones dependen de cada país, como es el sistema, si pronto tienen que ir, pero donde el médico de cabecera o el neurólogo, cada país tiene como un sistema diferente pero generalmente

el neurólogo es el especialista que hace la evaluación de memoria y el neurólogo ya, por ejemplo trabaja en colaboración con el psicólogo, que es el que también hace la evaluación de la memoria para ver si los cambios de memoria que la persona reporta son cambios normales para la edad o si son más allá, que puede ser un deterioro leve o deterioro más cerca a la demencia.

¿Qué más se puede decir de la neurodegeneración?

Hay que decir que esta enfermedad del Alzheimer es una enfermedad progresiva, afecta a la memoria, toma de decisiones, lenguaje, tensión, cambios de personalidad. El cerebro se va volviendo más atrófico y esto no se detiene, que al detectarse no hay marcha atrás.



Una experta en nutrición nos comenta: ¿Cómo lograr una vida más saludable?

Este 16 de octubre se conmemora el Día de Mundial de la Alimentación, una fecha para recordar los desafíos mundiales en torno a la seguridad alimentaria

El Día Mundial de la Alimentación es una fecha propuesta por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) y se celebra cada 16 de octubre con el objetivo de recordar los desafíos mundiales en torno a la seguridad alimentaria. Respecto a esto, la ONU señala que casi el 40% de la población mundial no puede permitirse una dieta saludable debido a las deficiencias en los sistemas alimentarios mundiales, lo que provoca que más de 2,000 millones de personas padezcan sobrepeso u obesidad en grado 1.

Proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita contribuye, no solo en tener un funcionamiento correcto del organismo y minimizar el riesgo de enfermedades, sino en mantener un buen equilibrio emocional. Por ello, Adriana Carulla, experta nutricionista de Wong, comparte algunos consejos para empezar a practicar un estilo de vida más saludable y gozar de una alimentación balanceada que impacte positivamente en nuestra vida:

- 1 **Planifica y desarrolla un menú equilibrado.** Organiza los alimentos que consumirás durante la semana. Esto permite comprar lo que realmente necesitas y evitar el desperdicio de los alimentos.
- 2 **Alimentos locales.** Opta por alimentos de producción nacional, además de ser altamente nutritivos, apoyas al desarrollo de la economía del país. Asimismo, siendo un país tan rico en alimentos marinos, puedes inclinarte por consumir pescados y mariscos ya que se encuentran repletos de vitaminas, minerales y ácidos grasos omega -3.
- 3 **Alimentos naturales.** Prioriza alimentos naturales y frescos, así podrás consumir la mayor cantidad de frutas y verduras de temporada. Respecto a los alimentos de origen animal, escoge aquellos reducidos en grasa, como lácteos y carnes magras.
- 4 **Una dieta rica en fibra.** Consumir frutas y verduras, tubérculos, menestras, cereales integrales, semillas y frutos secos es indispensable para mantener un peso saludable y adicionalmente darle al organismo los nutrientes que necesita.
- 5 **Consumo de grasas vegetales.** Una alimentación saludable reside en el equilibrio. Productos como el aceite de oliva extra virgen, semillas y frutos secos, proporcionan grasas saludables necesarias para el organismo. Evita freír la comida, diseñando menús con preparaciones frescas y nutritivas.
- 6 **Evita las dietas restrictivas.** Diseña menús saludables que te permitan tener una alimentación responsable y sin limitaciones que te provoquen una carga emocional.

Lo que el agua del mar sí puede y no puede hacer por su salud

Te traemos un manual para aprovechar las verdaderas bondades de la playa

1. ¿Refuerza el sistema inmunológico?

Sí y no. Según un estudio de la Universidad de Alicante el agua de mar activa el sistema inmunológico ejerciendo un efecto protector al reforzar al organismo frente a virus y bacterias, bajas defensas y otros patógenos estacionales. La investigación apunta que una bebida isotónica o un suero fisiológico hechos de agua de mar pueden ayudar a incrementar las respuestas del sistema inmune de las personas. Ahora bien, una preparación realizada en el laboratorio nada tiene que ver con echarse un traguillo mientras se nada en el océano. Como cuenta el bioquímico José Miguel Mulet en su post de Naukas, beber agua salada puede poner en peligro el buen funcionamiento celular. Mientras que la concentración de sal en el interior de cualquier célula es de aproximadamente el 0,9%, la media del agua de mar es del 3,5%. Además, el agua de mar sin esterilizar, afirma la Organización Mundial de la Salud, puede contener microorganismos que pueden ser patógenos, incluyendo bacterias, protozoos y virus.

2. ¿A más profunda, más beneficiosa?

Eso dice un estudio llevado a cabo en distintas universidades de Malasia sobre el agua de mar que procede de los 200 metros de profundidad o más. Ahí, tan abajo, apenas hay fotosíntesis y consumo de nutrientes, por lo que es un medio muy rico en elementos potencialmente beneficiosos como el magnesio, calcio, potasio, cromo, selenio, zinc y vanadio. La investigación apunta que esa agua puede ayudar a superar los problemas de salud especialmente relacionados con las enfermedades asociadas con determinados estilos de vida, como las enfermedades cardiovasculares, la

diabetes, la obesidad, el cáncer y los problemas de la piel. Por si acaso le recordamos que, a no ser que sea usted todo un experto o la reencarnación de un calamar, no se recomienda hacer submarinismo más allá de los 20 metros. Pero si le interesa el tema de esa agua abismal, sepa que los japoneses ya la comercializan desde hace años, en forma de bebida isotónica, extraída de los fondos del mar de Kochi.

2. ¿Es buena para la piel?

De nuevo, sí y no. Todos pensamos que el agua de mar nos ayuda en la cura de las heridas o para eliminar esos molestos granitos que la sal ayuda a secar. Así es en general, especialmente en el Mar Muerto, donde sí se ha evidenciado que sus aguas ricas en magnesio mejoran la barrera dérmica, refuerzan la hidratación de la piel y reducen la inflamación de las pieles atópicas y su dermatitis asociada. En cambio, según unos científicos de la Universidad de California en San Francisco, si usted sufre dermatitis puede que el contacto con el mar no haga más que agravar su dolencia.

4 ¿Si está fría, es buena para la salud?

Es importante tener en cuenta la temperatura exterior para calcular el cambio térmico que se produce en el cuerpo si pasamos, por ejemplo, de los 40°C a los veintipico. Eso contrae la piel y concentra la sangre en los órganos vitales, lo que no se ha demostrado que sea bueno para nada. Según la NOAA, la agencia estadounidense que controla las condiciones atmosféricas y de los océanos, lo de la temperatura del agua es más cuestión de preferencias, aunque para la mayor parte de la gente lo más placentero es bañarse en aguas que estén a entre 21°C y 25°C.

La OPS dio a conocer los 7 hábitos saludables necesarios para cuidar el cuerpo

La Organización Panamericana de la Salud, oficina regional de la entidad mundial, dio a conocer las claves para tener una vida más saludable.

Con la intención de fomentar los buenos hábitos y la esperanza de vida saludable, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), que actúa como oficina regional de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para América, recomienda no esperar a que una enfermedad se trate sino hacer del cuidado de la salud algo cotidiano.

Para ello, la entidad recomendó hábitos que son recomendables para mantener el cuerpo saludable:

1 ELEGIR QUÉ ALIMENTOS CONSUMIR

Como ya es de público conocimiento, la OMS insiste en aumentar el consumo de frutas y verduras a, por lo menos, cinco raciones diarias, lo que significaría 400 gramos. También se aquí se puede incluir legumbres, como lentejas y frijoles, nueces y granos integrales, como maíz, avena, trigo y arroz integral.

Además, también es importante reducir el consumo de azúcares y grasas, especialmente grasas saturadas y trans, como las presentes en alimentos horneados y fritos, snacks y alimentos preenvasados, como pizzas congeladas, tartas y galletas.

2 HACER ACTIVIDAD FÍSICA CON REGULARIDAD

La actividad física regular es otra de las claves para prevenir y controlar las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2 y el cáncer, así como para reducir los síntomas de depresión y ansiedad, el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y la salud cerebral.

La OMS recomienda al menos 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada a intensa por semana para todos los adultos; así como un promedio de 60 minutos por día para niños y adolescentes.

3 EVITAR O DEJAR DE FUMAR

Muchos de los beneficios para la salud de dejar de fumar son inmediatos, según la OPS. En 20 minutos, la frecuencia cardíaca y la presión arterial bajan, y en 12 horas el nivel de monóxido de carbono en la sangre vuelve a la normalidad.

Los beneficios incrementan cuando transcurre el tiempo sin fumar. En 5 años, el riesgo de accidente cerebrovascular es igual al de un no fumador; en 10 el riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad; y en 15 años la probabilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca es la misma que la de una persona que nunca fumó.

4 EVITAR O REDUCIR EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

La OMS indica que el abuso del alcohol es un factor de salud importante, siendo un factor causal en más de 200 enfermedades y lesiones. En todo el mundo, 3 millones de muertes al año son el resultado del uso nocivo de esta sustancia.

El alcohol está asociado al riesgo de desarrollar enfermedades graves no transmisibles como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. También puede causar adicción, trastornos mentales y de conducta.

5 CONTROL DEL PESO

La organización indica que la obesidad afecta a la mayoría de los sistemas del cuerpo: el corazón, el hígado, los riñones, las articulaciones y el sistema reproductivo. Esto conduce a una serie de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares y diversas formas de cáncer, así como a problemas de salud mental.

Una buena alimentación, que evite los alimentos ricos en grasas y azúcares, junto con

la actividad física regular es la recomendación de la OMS para prevenir la obesidad.

6 SUEÑO REGULAR Y DE CALIDAD

Una noche de sueño de calidad es capaz de reducir el estrés y el riesgo de problemas como diabetes, hipertensión e incluso infartos. Según la organización internacional, cuatro de cada diez personas en el mundo no duermen bien, cuando lo recomendable es que un adulto debe dormir 7 o más horas por noche regularmente.

El sueño es fundamental para que el cuerpo cumpla con diferentes tareas, como la regulación hormonal, la restauración del sistema inmunológico y la preservación de las neuronas. Para los niños y adolescentes, la OMS advierte que dormir poco se asocia con sobrepeso y obesidad, así como con problemas de salud mental.



7 CUIDAR LA SALUD MENTAL

Entre los trastornos mentales, la depresión ocupa una posición de liderazgo, seguida de la ansiedad. Como la salud del cuerpo y la mente están vinculadas, la OMS indica que hábitos como la práctica de actividad física, evitar el consumo de sustancias como el alcohol y el tabaco, y una buena alimentación son algunas de las precauciones para tener una buena salud mental.



¿Quieres ahorrar espacio en tu hogar? Aquí consejos creativos que puedes aplicar

El ahorro de espacio dentro del hogar da una sensación de comodidad y permite gozar de un ambiente más ligero y acogedor.

Gestionar correctamente los espacios en el hogar siempre representa un reto desafiante de cara a lograr ambientes ordenados y armoniosos que nos generen tranquilidad y paz. Un aspecto que juega un rol importante en este proceso, y que muchas veces no es muy valorado, es el uso de artículos, como organizadores, puertas plegables, entre otros.

En ese sentido, optar por productos que sean útiles y fáciles de manejar ayuda mucho en la tarea de lograr ahorro significativo de espacio en el hogar. Y esto otorga diversos beneficios, además de contar con espacios limpios y amplios, como evitar el estrés y reducir las posibilidades de enfermarse a causa del polvo y la suciedad.

Productos para ahorrar los espacios en el hogar

Por ello, Felipe Dancuart, experto en organización y decoración de Promart, nos recomienda cinco productos que podemos utilizar en casa para dar una visión más amplia al momento de ahorrar los espacios en el hogar de manera inteligente y cómoda:

Cajas o cestas. Permiten almacenar cualquier tipo de artículos como juguetes, prendas de vestir, herramientas, etc. Son muy útiles en lugares como el dormitorio, cocina, garaje e incluso el baño. Estos objetos ayudarán a organizar tu hogar y dará la visión de una casa más amplia.

Organizadores para roperos. Estos son exclusivamente para ahorrar espacio en el armario, debido a que tienen como función principal la organización y distribución de las prendas que pueden ser categorizadas por uso, tipo, u otros. Así será más fácil encontrar todo lo que se necesita al instante.

Puerta plegable. Es muy útil si la casa es muy pequeña o algunos espacios del hogar no son amplios, porque permite aprovechar cada metro cuadrado. Las puertas con estas características pueden colocarse en diversos lugares de la casa como, armarios, para facilitar el movimiento o e incluso el baño o dormitorio.

Zapatera apilable. Son perfectos para organizar y mantener los zapatos en buen estado. Pueden distribuirse en el dormitorio de diversas maneras, por lo que es muy conveniente para mantener la habitación ordenada y más espacio.

Repisas. Será el mejor aliado para ahorrar espacio, a la par de darle un toque único y moderno al hogar. Son muy funcionales ya que brindan orden y organización en distintos ambientes para poder colocar adornos o cualquier accesorio de la casa.

El experto recomienda elegir estratégicamente cada producto que será incluido dentro de la decoración del hogar para conseguir espacios extra que ayuden a la organización y aprovechamiento de cada ambiente de la casa.

Razones para vivir en una minicasa

Descubre todas las ventajas de tener una casa de menos de 25 metros cuadrados.



Por regla general, todos queremos tener una casa más grande. La nuestra nos parece siempre pequeña, mida lo que mida. Y esto es así debido a un error que solemos cometer con demasiada frecuencia. Pensamos que una casa, cuanto más grande mejor es. Y esto no siempre es verdad. Hoy te vamos a explicar los importantes beneficios que tiene vivir en una minicasa.

Esta costumbre nuestra de equiparar espacios amplios con calidad de vida no siempre ha de estar justificada. De hecho, y aunque una casa grande y de ambientes diáfanos aporta desahogo, hay quien opina que se puede vivir muy bien en casas de menos de 30 metros cuadrados. ¿Tú que crees?

Vivir en una minicasa: ¿moda o necesidad?

Es cierto que son pocos los que escogen vivir en una minicasa de forma voluntaria y sin tener la necesidad de hacerlo. Este tipo de viviendas comenzó a popularizarse en Japón en la década de los años 90 por una cuestión obvia de falta de espacio y por los precios exorbitantes de las casas.

Sin embargo, la crisis económica de 2008 en Estados Unidos fue el detonante para que las minicasas proliferasen de un modo sorprendente. De allí se catapultaron a Reino Unido o a Francia, y hoy se han convertido en todo un modo de vida para muchísimas personas. A continuación, las principales ventajas

de vivir en una denominada 'tiny house'.

Una forma de vida sostenible

Una de las mayores ventajas de vivir en una minicasa es que son completamente sostenibles y cuidadosas con el medio ambiente. Para empezar, la mayoría están fabricadas con materiales naturales y ecológicos, como la madera. Y, además, casi siempre se trata de madera reciclada.

Pero es que, además, suelen utilizar fuentes de energía renovables y sostenibles, lo que beneficia a sus propietarios. Además de que el consumo energético es menor y, por tanto, también el gasto.

Otra ventaja añadida es que las minicasas, o tiny houses, tienen un mantenimiento mucho menor que el de una casa más grande, en todos los aspectos. Son más fáciles de limpiar, de ordenar, de climatizar, de reparar, etc.

Aprovechamiento total del espacio

En una minicasa cada centímetro es un tesoro y está aprovechado al máximo. No hay lugar para lo superfluo, solo para lo esencial. Esto que puede parecer un inconveniente, a mí me parece que es toda una ventaja.

Nos evita la posibilidad de acumular cosas innecesarias que terminan por lastrar nuestra vida y nuestro día a día. Es el espíritu de Mary Kondo llevado a su máxima expresión.

Deshazte de lo innecesario, quédate con lo que necesitas de verdad. Vivir en una minicasa nos aboca a ello por obligación. Y eso, en muchas ocasiones, es una suerte. ¿no crees?

Además, hoy existen minicasas a las que no les falta ni un detalle. No solo son totalmente habitables, sino que también son bonitas y cómodas.

Eso sí, el orden ha de ser una prioridad, si no quieres volverte loco. No se puede vivir en una minicasa de 25 metros cuadrados sin contemplar unas estrictas normas de ordenación. Es la diferencia entre vivir bien o terminar desquiciado.

Con o sin ruedas

Aunque es posible vivir en una minicasa sin ruedas, que esté instalada de forma estable en una parcela de terreno, la mayoría cuentan con ruedas que las convierten en casas móviles. Al menos, así es en otros países.

En general, las minicasas son desmontables y transportables. Las ruedas vienen a acentuar ese espíritu nómada de este tipo de viviendas. ¡Quién no ha tenido el sueño alguna vez de recorrer el mundo con la casa a cuestas!

En cualquier caso, las minicasas no son para todo el mundo. Han de abstenerse, por cuestiones evidentes, las familias numerosas y los coleccionistas compulsivos. Pero, para los demás, pueden ser una opción a tener en cuenta.

Alimentación natural para perros: *la alternativa saludable para las mascotas*



Esta dieta se ha convertido en una opción para los dueños de mascotas que no desean contar con alimentos procesados como las croquetas normales.

La alimentación con ingredientes naturales se ha convertido en una opción para los dueños de las mascotas. Por ello, han surgido tendencias como la dieta B.A.R.F. (siglas de Biologically Appropriate Raw Food y Alimentos Crudos Biológicamente Apropriados, en español) que consiste en alimentar a los perros a base de una dieta compuesta por alimentos crudos.

Kathissca Navarro, veterinaria y especialista de SuperPet, señala que este tipo de alimentación puede tener consecuencias positivas en la salud de los perros; sin embargo, también recomendó que esta no puede ser llevada por el dueño de manera solitaria sin la opinión de un especialista.

¿Qué es la alimentación natural?

Según la especialista es un tipo de alimentación que busca promover una vida más sana y equilibrada, contemplando cuerpo, mente y carácter. "La alimentación de tu mascota es tan importante como la del ser humano, cuando se habla de alimentación natural se refiere aquellas dietas libres de aditivos, conservantes, colorantes y saborizantes químicos".

Por ello, la dieta BRAF está compuesta por alimentos crudos que no contienen conservantes ni saborizantes, sino carne, pescado, huesos blandos y vísceras crudas mezclados con pequeñas cantidades de vegetales, que se preparan en casa bajo la supervisión de un veterinario o nutricionista.

¿Qué alimentos se pueden incluir en esta dieta?

Esta dieta debe tener como base proteínas de calidad, como la carne del pollo o la ternera, para preparar cualquier tipo de receta casera, bien como premio o bien como parte de su dieta habitual. "El pescado es otra fuente de proteína

de calidad para alimentar al perro. Aunque en general todas las verduras son buenas para los perros, las que son de color verde son excelentes: entre ellas, porotos verdes, el brócoli y las arvejas", señala veterinaria.

Por otro lado, la experta señaló que para averiguar qué cantidad requiere tu can de cada uno de estos nutrientes, se recomienda en cualquier caso realizarle un análisis en el que se tenga en consideración tanto la edad, tamaño y peso, como su grado de actividad física y las posibles enfermedades. Sobre todo, en los casos de diabetes, sobrepeso o peso insuficiente o alergias.

¿Cuáles son los beneficios de esta alimentación?

- Obtiene una mejor combinación de la calidad de ingredientes naturales, es decir, proteínas, vitaminas y minerales
- Mejorar el sistema inmunitario
- Hay menos acumulación de sarro en los dientes y mejor aliento en la boca.
- Mejora su digestión y control del peso
- Mejora y en ocasiones desaparición de artritis y problemas articulares
- Mayor hidratación
- Mayor resistencia a parásitos internos y externos

¿Cómo armar una dieta de alimentación natural?

Para que la mascota lleve una alimentación natural, algunas personas pueden elaborar su propia comida casera con la dieta BRAF y otras prefieren comprar el alimento ya hecho a empresas especializadas, las cuales fabrican la comida basada en estudios nutricionales y no posee trigo, maíz ni soya, así como también no contienen conservantes, colorantes, ni potenciadores del sabor.

Sin embargo, la especialista resaltó que la mayor parte de la comida natural para perros que se elabora en los hogares es deficiente en algunos nutrientes. "Por ello, antes de poner las manos en la masa, es muy importante consultar con un profesional", concluye la veterinaria Navarro.

Pancho Caverro: “Ser veterinario es mi superpoder”

El reconocido veterinario conversó en exclusiva con la Revista Salud y Familia sobre la importancia de la salud animal. El destacado activista ambiental nos comenta cierto tipo de cuidado que debemos tener con nuestros perros y gatos en casa.



¿Con todo lo acontecido por la pandemia y la cuarentena, nuestras mascotas también se han visto afectadas y algunas sufren de estrés, es posible?

Por supuesto, las mascotas sí pueden sufrir de estrés. Por ejemplo, los perros sufren mucho cuando su dueño se va, se complican con el tema del desapego, y eso les genera estrés por separación. Si incluso para los humanos es difícil separarse, para ellos es igual. Todo lo contrario, a los gatos, cuando su dueño está muy cerca de ellos, estos tienden a sentirse acosados y resentidos. Muchas veces sus dueños los tratan como perros chiquitos, lo cual está mal, hay que tomar en cuenta que ellos son independientes. Pero de todas maneras la pandemia lo que hizo fue crear un vínculo más estrecho entre los animales y los humanos. Y esto trajo consigo conflictos como los problemas de comportamiento.

Otro de los problemas, es la obesidad. ¿Cómo podemos evitar que nuestros perros se engorden, cual sería una alimentación correcta?

Los gatos son sedentarios de por sí, de igual manera los perros, y eso puede generar que aumenten unos kilos de más. Cuando se tiene en casa una mascota con tendencia a engordar, lo más importante es saber si se debe a la falta de ejercicio o no. Si es por eso, los dueños pueden aprovechar y salir a caminar acompañados de sus mascotas. Pero si es por tema de raza, como por ejemplo: los labradores o cualquier otra raza de tamaño grande, a ellos se les tiene que dar lo que requieren comer de acuerdo a su talla. Para ello es importante que el veterinario indique la ración y el tipo de comida necesaria para cada mascota, generalmente es mucho menos de lo que los dueños suelen darles.

En mi caso, me encantaría poder cocinar para mis perros, pero el problema es que, si no va a ser algo rutinario, lo recomendable es no confundir a la mascota, porque le va gustar ese nuevo sabor y probablemente luego no querrá volver a comer las galletas, y su dieta ya no será balanceada. Para evitar todo eso, lo más práctico es alimentarlo solo a base de galletas.

Actualmente hay una ley que prioriza la esterilización de perros y gatos para evitar el

abandono y la sobrepoblación, pero muchas personas creen que esterilizar a una mascota le trae problemas en su salud. En su experiencia que puede comentarnos

En realidad, no les genera problemas de salud graves, lo que puede ocurrir es que las mascotas engorden cuando se les esteriliza. O sea, es un 30% del total, lo cual es poco, pero sí ocurre. Y lo recomendable en esos casos es alimentarlo correctamente, darle únicamente lo que necesita, no demás. Para evitar que nuestros perros se enfermen es importante hacer un chequeo previo, porque una de las enfermedades más comunes es el cáncer, sobre todo en los perros de raza como: los perros bóxers, los labradores, los perros peruanos sin pelo, entre otros. Pero eso no muchos lo saben. Tomemos el caso de los Bulldogs, estos tienen que ser operados para poder respirar bien, sufren de problemas piel, son delicados y requieren de muchos cuidados. Amo los perros, y en mi posición como veterinario les salvo la vida obviamente, pero no me parece que tengan que sufrir tanto, no sé hasta donde puedan tener una buena calidad de vida. Debido a esto, en Europa ya se está prohibiendo la crianza de este tipo de perros braquiocefálicos, porque tienen mucha predisposición a enfermedades lamentables.

Y en el caso de los gatos, ellos sufren generalmente de leucemia, es una enfermedad silenciosa. Ya que el 95% de los gatos son adoptados, se recomienda que apenas se adopta se les debe llevar al veterinario para que descarte cualquier tipo de problema.

¿Cuán importante es vacunar y desparasitar nuestras mascotas?

Es muy importante, es más es lo primero que se debe hacer al tener una mascota. Si uno lo vacuna y desparasita internamente y externamente, con eso se cubre un 90% de probabilidades que la mascota no contraerá alguna enfermedad. La desparasitación



interna sirve para evitar que los parásitos se transmitan a nuestros niños o nosotros mismos. Por eso siempre es importante descartar todo tipo de enfermedades como parvovirus, distemper, leucemia, entre otros. Para mí, la vacunación, la desparasitación y llevarlos eventualmente al veterinario es la base para tener una mascota sana.

¿Es correcto automedicar a nuestras mascotas? Algunos les dan ciertos medicamentos en vez de llevarlos a la clínica.

No, definitivamente. Si de por sí la automedicación en humanos está mal, automedicar a nuestra mascota está pésimo, y si algo le pasa será la responsabilidad de cada dueño. Lo que muchas personas no saben es que las pastillas como el panadol, paracetamol y la aspirina traen consecuencias graves, dañan terriblemente el estómago de los gatos y los perros. No se deben usar, pueden llegar a ser mortal. Hay que recordar que ellos no son tolerantes a lo que nosotros consumimos, por eso es recomendable siempre estar bajo indicaciones del veterinario.

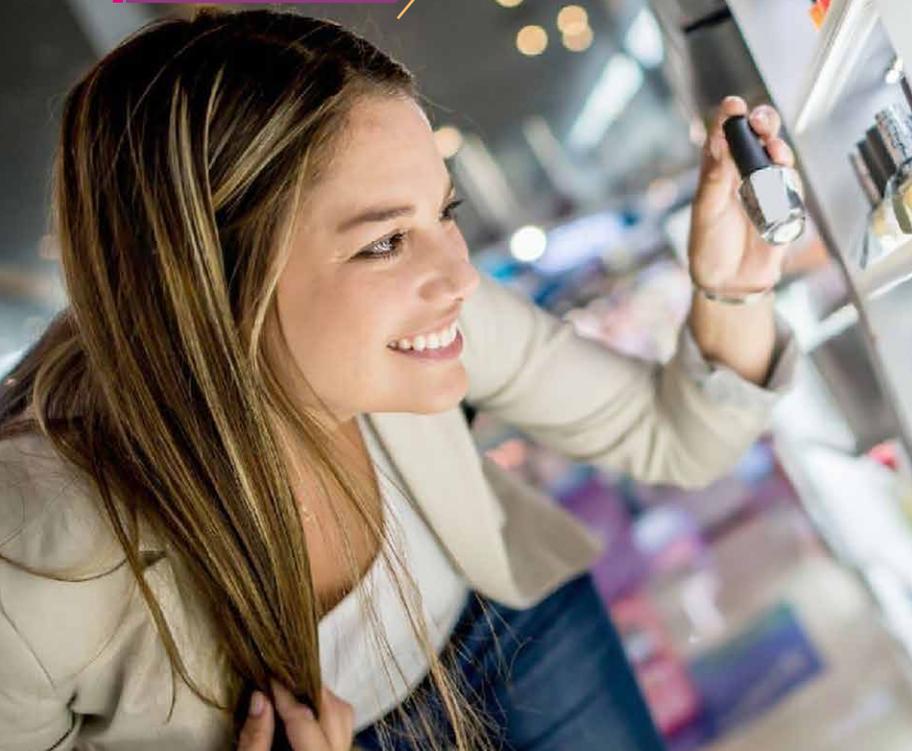
¿Qué significa para ti ser veterinario?

Ser veterinario es todo para mí, es mi superpoder. Yo veía a mi papá como operaba y salvaba vidas, y decía "Algún

día quiero ser como él". Y ahora que soy veterinario, salvo vidas y además tengo hijos, para mí es una gran responsabilidad. Si volviera a nacer mil veces, sería veterinario mil veces más.

Has escrito libros, eres médico y fundador de una clínica veterinaria, y también activista ambiental. ¿Qué significa todo eso para ti?

Yo corro tabla, me encanta la naturaleza, amo los animales, y agradezco tener la suerte de ser una persona mediática, porque puedo compartir mi conocimiento y el mensaje de que la salud multidisciplinaria es importante, no solo la salud del humano sino también la de los animales y del medio ambiente. Siento que aún me falta mucho por lograr, pero vivo mi presente siendo buena persona, trabajando duro para dejarle un buen legado a mis hijos, dejar experiencias y demostrar que los animales me importan. Finalmente, mi consejo para los que quieren ser veterinarios, es que estudien mucho durante los 6 años de carrera. No solo es estudiar porque te gustan los perros y gatos como se cree, en realidad se tiene que estudiar todos los animales. No es una carrera fácil, pero sí se puede lograr.



Peruanas gastan en cosméticos 1.780 soles al año

Perú se ubica en el cuarto lugar en consumo de cosméticos e higiene personal.

Las peruanas gastan en cosméticos y productos de higiene aproximadamente S/ 1.780 al año (US\$ 541), revela el "Estudio de Inteligencia Comercial –Anual 2018 y Proyecciones al 2021".

"El consumo de las mujeres peruanas entre 20 años y 60 años se ha mantenido con respecto al 2017", señaló Ángel Acevedo, presidente del Gremio de Cosmética e Higiene Personal (Copecoh) de la Cámara de Comercio de Lima (CCL).

Es así que el Perú ocupa el cuarto lugar en la región al registrar un mayor consumo per cápita (por persona) en cosméticos e higiene personal.

Pero ¿qué países lideran el ranking? El consumo de cosméticos e higiene personal lo

lideran Brasil y Chile con US\$ 936 y US\$ 646 per cápita, respectivamente.

Mientras que Ecuador y Bolivia presentan el menor gasto con US\$ 426 y US\$ 384, cada uno.

Por categorías

Durante el 2018, el sector de cosméticos e higiene personal creció un 3,3% en soles y 2,5% en dólares, debido al tipo de cambio, comparado con el 2017. La categoría que más creció fue la de tratamiento corporal con 5,4% al sumar ventas por S/ 648 millones.

Le siguen las categorías de tratamiento facial y capilares con 4,4% y 3,7%, respectivamente.

Mientras que las categorías de higiene personal, maquillaje y fragancias tuvieron un menor crecimiento de 3,3%, 2,7% y 2,3%, respectivamente.

Uno de los tipos dentro de la categoría de tratamiento corporal que más creció es la de bloqueadores y bronceadores con un 7,7%.

Perspectivas para el año

En un escenario conservador, este año el mercado de cosméticos e higiene personal crecería 4% (S/ 7.703 millones) pero en un escenario optimista el incremento sería de 6% (S/ 7.851 millones). Y para el 2021, en un escenario conservador se espera un crecimiento de 4% (S/ 8.252 millones) y en un escenario optimista un 6% (S/ 8.410 millones).

CCL: Sector cosméticos e higiene facturará S/ 8,000 millones este año

A inicios de año preveían un descenso, pero las cifras indican mercados más grandes históricamente

Las ventas del sector cosméticos e higiene personal sumarían 8,000 millones de soles al cierre de este año, lo cual implicaría un crecimiento de 6% en comparación con lo registrado en el 2021, proyectó la Cámara de Comercio de Lima (CCL).

El Gremio de Cosmética e Higiene Personal (Copecoh) del gremio empresarial destacó que esta previsión se explica en el crecimiento de las categorías de tratamiento facial y corporal, el rebote de las categorías de fragancias y maquillaje, además de higiene personal y capilares.

“A inicios de este año proyectábamos un descenso en esos rubros, pero hoy reportan cifras de mercado más grandes históricamente”, manifestó el presidente de Copecoh, Ángel Acevedo, durante la presentación del Estudio

de Inteligencia Comercial Primer Semestre y Proyección Anual 2022.

Igualmente, presentó otros dos escenarios, en los cuales el sector registraría este 2022 un crecimiento optimista de 9% y conservador de 3%, ambos respecto al 2021.

Al primer semestre

Detalló que en el primer semestre del 2022 la industria cosmética peruana registró un avance del 6% al reportar ventas por 3,808 millones de soles. En relación al periodo pre pandemia, es decir al 2019, el sector avanzó 3%.

Este desempeño fue impulsado por la expansión de seis categorías. En el caso de higiene personal, cuyo crecimiento fue de 3% versus el mismo periodo del año anterior, reportó ventas por 1,039 millones de soles.

Es más, si se compara con el primer semestre del 2019, se observa un importante crecimiento del 23%, destacó.

Igualmente, subrayó que las categorías capilares y fragancia registraron avances de 9% (925 millones de

soles) para el primer semestre del año y de 5% (783 millones) para el primer semestre del 2019. Le siguen maquillaje con un incremento del 17% (484 millones), tratamiento corporal con 4% (296 millones) y tratamiento facial con 6% (282 millones).

Canales de ventas

Respecto a los canales de venta, Acevedo, manifestó que, en el primer semestre de este año, el canal Retail representó el 53%, versus al 46% de venta directa.

Mientras el canal de e-commerce llegó al 8%, de los cuales el 4% proviene de venta directa, 3% del sector Retail y el 1% exclusivo de venta solo por vía electrónica.

En ese sentido, el presidente de Copecoh destacó la evolución positiva del e-commerce en el sector, favorecido sobre todo por cambios en los hábitos de compra del consumidor que se dieron a raíz la pandemia.

Cobertura Extrema

sigue estos 4 pasos y logra un acabado mate en tu rostro para todo el día



En esta nueva temporada primavera-verano, tu piel requerirá de una cobertura mate total que elimine las imperfecciones y brillo durante los días soleados. Por ello, usar productos adecuados que vayan de acuerdo al tipo y color de tu piel serán la clave perfecta para lucir radiante.

En ese contexto, los especialistas de Oriflame, compañía europea de belleza que cuenta con un vasto portafolio de productos innovadores, te explican el paso a paso de cómo aplicar la primera base en barra para conseguir un maquillaje que dure todo el día.

Paso 1: APLICAR PREBASE

En primer lugar, aplica una prebase. Elige el Primer de Maquillaje Antibrillo y Minimizador de Poros The ONE Make-Up PRO, perfecto para extender la vida de tu maquillaje. Con extracto de té verde, antioxidante que reduce la grasa, brillo facial y la apariencia de los poros abiertos, creando una base suave para construir una cobertura completa. Difumina las imperfecciones y ayuda a que tu base de maquillaje dure más tiempo.

Paso 2: BARRA COBERTURA TOTAL

Ahora, el paso más importante: la Base de Maquillaje en Barra Cobertura Total Make-up Pro THE ONE. Un nuevo lanzamiento de Oriflame que está repleto de pigmentos y cubre totalmente las imperfecciones visibles de la piel: pigmentación, rojeces, decoloración y venitas. Tú decides si quieres ir más allá con una cobertura extrema, que puedes conseguir aplicando varias capas.

En primer lugar, aplica la base de maquillaje directamente sobre la piel. Empieza por la frente, luego continúa por las mejillas, el puente de la nariz y la barbilla.

Usa la Brocha para Contouring THE ONE para difuminar. Asegúrate de dejar que la base de maquillaje se fije completamente antes de aplicar la siguiente capa, utilizando la misma técnica que la primera vez. Esperar a que se fije es la clave.

Paso 3: FIJAR CON POLVOS

Los Polvos Suelos Make-up Pro THE ONE complementarán tu cobertura total con un acabado mate y sedoso que dure todo el día. Aplica los polvos sobre las mejillas, la frente, la nariz y la barbilla con una brocha o una esponja.

Paso 4: EL PASO FINAL

El Spray Fijador de Maquillaje Make-up Pro THE ONE es el toque final perfecto para tu look de cobertura total mate. La fórmula no solo mantiene el maquillaje en su lugar, ayudando a resistir la decoloración, la fusión y la transferencia, sino que, además, se obtiene una sensación refrescante cuando se aplica. La forma más sencilla de aplicarlo es sostener el frasco a unos 25 cm del rostro y rociarlo, primero en forma de X, y luego en forma de T.

¡Y listo! Disfruta de tu look de cobertura total que durará todo el día.

Apúntate estos trucos y consejos para acabar con las ojeras

El estrés, la mala alimentación o la falta de sueño son algunas de las principales causas de las ojeras

Las ojeras son uno de los principales signos de envejecimiento. Todas las mujeres y hombres de alguna manera u otra tenemos ojeras. Hay quienes las empiezan a tener a una edad más temprana y quienes tiene la suerte de tenerlas más tarde, sea como o fuere a nadie le gustan y por eso se buscan soluciones efectivas que acaben con ellas.

Pero, vayamos por partes. ¿qué provocan su aparición? Los motivos pueden ser muy variados, hay algunos que tienen difícil solución como la predisposición genética, nuestra raza o el envejecimiento. No obstante, también hay otros que sí se pueden evitar y prevenir como la falta de sueño, el estrés o la alimentación.

- **Falta de sueño.** En la mayoría de las personas, la aparición de las ojeras está relacionada con la falta de sueño o el cansancio excesivo. Cuando estamos cansados, los vasos sanguíneos se dilatan y se hinchan.
- **Exposición excesiva al sol.** La melanina, el pigmento que da color a la piel y al cabello, se activa con la radiación solar. Si nos exponemos mucho tiempo al sol sin protección, la sobreestimulación de la melanina puede crear manchas cutáneas.
- **Irritación de los ojos.** La piel del contorno de los ojos es muy sensible. Si la frotamos mucho se irrita y puede provocar cambios

en la textura y la coloración de la piel, haciendo que surjan las ojeras.

- **Alimentación sana y variada.** Una dieta sana y equilibrada es básica para una piel radiante y joven. En concreto, una falta de vitamina C, de hierro o de zinc se refleja con la aparición de ojeras. También es necesario tener un buen nivel de vitamina K, un nutriente esencial en la coagulación de la sangre.

CONSEJOS PARA EVITARLAS

Todos los problemas tienen solución y por supuesto las ojeras no iban a ser menos. Por eso, hemos recopilado para ti una serie de consejos que te pueden ayudar a evitarlas. ¡Toma nota!

Duerme bien y lo suficiente. Lo ideal es que los adultos duerman entre 7 y 9 horas diarias. Para ello lo mejor es que adoptemos buenas conductas antes de irnos a dormir, por ejemplo, dejando el móvil cuando nos vayamos a la cama, tratar de irnos sin, pre a dormir a la misma hora o utilizar los colchones y almohadas adecuadas.

Hidratarse correctamente. Es necesario mantener una adecuada hidratación para la correcta circulación de la sangre y el buen funcionamiento del organismo. Si hay algún problema con la circulación, se reflejará en los vasos sanguíneos. Para evitar la deshidratación, hay que beber agua antes de sentir sed, lo recomendable es dos litros al día, incluso en invierno.

Lleva una dieta sana y equilibrada. Una alimentación que contenga frutas y verduras de forma habitual es imprescindible para tener una piel sana.

La planificación del tiempo libre para disfrutar más

Por: José Darío Dueñas Sánchez

Estamos a poco de dos meses para iniciar las vacaciones de fin de año, escolares, universitarias, laborales y porque no; hasta empezar nuevas metas. Y es allí donde se nos hace un mundo para muchos que hacer con el tiempo libre o dicho de otra manera, como aprovecharlo de buena forma. ¿Para ello empecemos tomando un lápiz y papel, tan sencillo como ello y por qué? Pues porque mucho se dice ATERRIZEMOS LAS IDEAS o pongamos en BLANCO Y NEGRO. Teniendo ello podemos crear nuestros HABITOS DE OCIO.

Uds. Preguntarán y porque esté artículo, pues por la frase "EL TIEMPO NO ME ALCANZA" "ESTOY SUPER OCUPADO" "TENGO TRABAJO PENDIENTE" Y UN LARGO ETC. Porque vemos que no ponemos tanto énfasis en organizar el tiempo de vacaciones, libre o de ocio como los temas laborales. Hasta tenemos cuadros organizadores.

Por ejemplo, todos los sábados por la mañana lo separo para mí, para escuchar música, leer, ver tv, en fin, lo que uno quiera, crear rutinas fijas, tener una relación de pasatiempos a los cuales lo trates como algo importante. Si no puedes tener un agenda calendarizado o un cuadro Excel, también puedes en un cuaderno separarlo por días y planificar de a tres meses. A todos nos ocurre que llega un feriado o un momento libre y no sabemos que hacer o si lo hacemos todo sale a ultimo minuto. Por allí saldrán los que dicen LO NO PLANEADO SALE MEJOR cuando no planificas nada, son como sorpresas que te dan la visa, pues bien, si y no, es mucho mejor cuando para ENERO por ejemplo lo vas planeando desde ahora y claro dejar abierto algo por unos imprevistos, por A o B.

Un día caminando por el Centro de Jesús María, Cusco, Arequipa, Centro de Lima, u otro distrito de tu ciudad, te preguntas, y que tiene de interesante este lugar (muchas cosas) museos, lugares turísticos, plazas, etc. Por ejemplo, muchos de nosotros no conocemos el Museo de la Nación, o realizar un full day. O tal vez decidirte a arreglar



tu cuarto, o tantos etc. que el famoso DIA a DIA nos gana. Y creo que lo mejor de todo es saber aprovechar los tiempos.

También podemos tomar "literalmente" el tiempo y colocar en bloques de tareas, por ejemplo, toda una tarde a revisar paginas de interés. Ayer me llego a mi una frase que me gusto mucho y sé que a muchos les puede inspirar. "DISFRUTA AHORA DE LA VIDA, ESTO NO ES UN ENSAYO."

Y es totalmente cierto, la vida no es un ensayo y debemos tener claro lo que queremos en nuestros tiempos libres (no hacer nada y dejarte llevar por la buena tele-pelicula-museo-escribir-cocinar-curso nuevo-viaje corto-largo) lo que sea, pero será buenísimo que lo hagas.

Se disfruta más en buena compañía de la familia y amigos y por último que pasa si los planes nos fallan, no permitas que los cambios a ultima hora te bajoneen, cambia de actitud y se flexible y veras que tu tiempo bien aprovechado no tiene precio. Organizarse requiere orden y sobre todo romper la rutina para disfrutar de las semanas que nos permita descansar, recuperar las fuerzas físicas y mentales con la intención de recargar las pilas. INTENTALO no tienes pierde.

Se disfruta más en buena compañía de la familia y amigos y por último que pasa si los planes nos fallan, no permitas que los cambios a ultima hora te bajoneen, cambia de actitud y se flexible y veras que tu tiempo bien aprovechado no tiene precio. Organizarse requiere orden y sobre todo romper la rutina para disfrutar de las semanas que nos permita descansar, recuperar las fuerzas físicas y mentales con la intención de recargar las pilas. INTENTALO no tienes pierde.

Algunas ideas para realizar en nuestros tiempos libres y que organizándolo podemos aprovecharlo más

- Aprender una nueva afición o hobbie
- Toma un auto y viaja a un destino apetecible
- Visita un museo
- Camina por un parque central y más si el lugar es turístico
- Averigua los boletos de full day, quizás te vas a sorprender.
- Toma tu bicicleta y ve por las calles
- Vete a un parque y realiza un picnic
- Toma un libro y sumérgete a la lectura
- Organiza una reunión con tus amigos
- Visita o llama a alguien que no sabes de el
- Dale más tiempo a tu hobbie
- ¿Te gusta pintar? Pues atrévete



Dr. Carlos Joo: “Son 70 años de vida institucional, como una institución vívida, posicionada y prestigiosa”

Reconocida por su calidad y experiencia al servicio de la comunidad, la Clínica Stella Maris está de aniversario y cumple 70 años. El Gerente General Dr. Carlos Joo Luck, nos habla sobre la vigencia y prestigio de la clínica, así como la atención de primer nivel a los pacientes, familiares y a sus colaboradores.

1. Háblenos sobre la moderna infraestructura que Stella Maris ha implementado en el marco de sus 70 aniversario

Son 70 años de vida institucional, como una institución vívida, posicionada y prestigiosa. Ahora sí a su pregunta, nosotros hemos inaugurado lo que llamamos el bloque A que son seis pisos y un semisótano. En el quinto piso hemos inaugurado cuatro nuevas salas de operaciones con toda la modernidad con tecnología de punta. En el quinto piso tenemos cuatro nuevos centros quirúrgicos. En estas salas, todos tienen el sistema de flujo laminar lo cual permite mayor seguridad en el tratamiento del paciente.

Además, hemos construido 10 cubículos de unidad de cuidados intensivos que nos sirvieron mucho en la pandemia, acá se salvaron muchas vidas. Se implementaron también, 5 cubículos de cuidados intermedios y una emergencia pediátrica moderna con todo el equipamiento necesaria y una planta de oxígeno.

2. ¿Qué importancia le pone Stella Maris a su recurso humano?

Buena pregunta, nosotros le damos la mayor de las importancias a todo el equipo profesional, pero cuando yo hablo del equipo profesional no estoy hablando solamente de médico porque cometeríamos un grave error si queremos medicalizar la salud.

La salud, es mucho más que los médicos. Empecemos por los médicos, todos nuestros profesionales son profesionales certificados especialistas, aquí no hacemos medicina general, aquí tenemos médicos especialistas en todas las especialidades necesarias para poder nosotros responder a todas las exigencias y todas las necesidades de las atenciones de salud, pero decía no es solamente nuestros médicos que todos son especialistas de acuerdo sino también todas nuestras enfermeras, odontólogos, cardiólogos, personal administrativo, limpieza, etc. Hace poco tuvimos un viaje de esparcimiento entre todos los que trabajamos acá, hicimos sorteos, nos preocupamos por su bienestar, ellos están realmente felices.

3. ¿Cuáles son los valores que resaltan estos 70 años en Clínicas Stella Maris?

Muy importante, la clínica Stella Maris y no lo digo con soberbia, tiene dos características. Primero, la clínica práctica algunos valores como lo son, la verdad, el respeto, la justicia, la equidad de acuerdo un ambiente de trabajo agradable, un ambiente de trabajo ecológico.

Cuando nosotros decimos ecología pensamos en el aire limpio, aguas limpias, en el verdor, es cierto, pero no solamente es eso. También existe la ecología del trabajo, finalmente en el trabajo pasamos tantas o más horas que fuera de él. Entonces qué hay de esa ecología del trabajo, realmente nuestros ambientes de trabajo son ecológicos o están contaminado por el smock de los chismes, calumnias, intrigas, falta de respeto, envidias etcétera tan propia a veces del ser humano.

La clínica Stella Maris apuesta al desarrollo integral y holístico de todos sus trabajadores, queremos y aspiramos a especialmente seguir manteniendo eso que fue desde el inicio la clínica, un ambiente agradable donde trabajar te motive, donde acudir diariamente a nuestra institución sea agradable, no por cumplir un simplemente un horario.

Un ambiente ecológico es un ambiente de desprendimiento con acogida de sus compañeros, con solidaridad, con respeto porque eso es lo que nosotros finalmente debemos defender a nuestros pacientes.

4. ¿Cuál sería su mensaje en el marco de estos 70 años?

Bueno creo que vuelvo a decirlo con humildad y sin soberbia porque la soberbia es una muy mala consejera y probablemente sea el camino seguro para el fracaso y nosotros no queremos fracasar, de tal manera que con mucha humildad podemos decir a todos aquellos que forjaron la clínica Stella Maris y que ya no están con nosotros físicamente pero que siempre permanecen en nuestro recuerdo, a todo el equipo multidisciplinario de la clínica que está hoy presente, me refiero médicos, enfermeras, obstetras, administrativos, contadores, seguridad, limpieza, etcétera. A todos ellos creo que definitivamente después de 70 años podemos decirles que somos una clínica posicionada y prestigiosa en el sector salud en general, y en el sector de salud privada en particular, nos llena de mucho orgullo ser una clínica vivida y plena.

Fabricamos y comercializamos productos de limpieza, descartables y bolsas plásticas al mejor precio.

Saludamos a la Clínica Stella Maris
por sus 70 años de arduo trabajo y constante innovación en favor de la salud de la población peruana.

Cel: +51 955 419 266
ochiroque@exprolimp.com | www.exprolimp.com



Clínica Stella Maris celebra su 70 aniversario reafirmando su compromiso por el cuidado de la salud

La reconocida Clínica Stella Maris, conocida por su experiencia y calidad puesta al servicio de la comunidad para el cuidado de la salud, este mes celebra su 70 aniversario como institución en constante crecimiento, posicionada en el sector público y privado de salud.

Junto a las celebraciones, se viene trabajando por la ampliación y remodelación estructural de algunos bloques de la clínica, lo que permitirá la implementación de una nueva Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos y Neonatal, así como la proyección de una nueva Central de Esterilización y un actualizado Centro Obstétrico, entre otras áreas.

Gracias a estas implementaciones, en el primer trimestre del 2022 las ventas operativas han crecido un 14% comparados con el 2018 y 2019; y mantienen una proyección para finales de este año de un 15% o 20% de crecimiento en función al aumento de oferta de infraestructura y recurso humano que brindan en la actualidad.

“Estamos agradecidos con todos nuestros colaboradores de ayer y hoy, médicos, asistenciales, administrativos, de apoyo, etc., por permitirnos llegar a cumplir estos 70 años. Todos los esfuerzos durante este tiempo de pandemia y con el crecimiento que hemos obtenido en este primer trimestre del 2022, nos permite con optimismo y alegría celebrar este septuagésimo aniversario” comentó el Dr. Carlos Joo, gerente general de la Clínica Stella Maris.

Al mismo tiempo, en el ámbito tecnológico, contarán con la integración plena, segura y confiable del ERP core, Rediseño de la Base de Datos, que incluye la Historia Clínica Electrónica, así como, el ERP SAP, administrativo contable, que permitirá contar con información en línea.

Una vez más, reafirmando el crecimiento de sus integrantes, no solo profesionalmente, sino también con el desarrollo de sus habilidades blandas, buscando siempre un mejoramiento holístico integral para seguir manteniendo lo que hoy es un orgullo institucional en atención.

Clínica Stella Maris inaugura renovada infraestructura por su 70° Aniversario

Con el objetivo de continuar brindando un servicio de calidad y fieles a su compromiso por el cuidado de la salud y bienestar de las personas que atienden, la reconocida Clínica Stella Maris en el marco de su 70° aniversario, inauguró este jueves 26 su renovada infraestructura, la cual contará con ambientes más amplios y confortables.

Entre las áreas inauguradas resaltan cuatro salas de operaciones con equipamiento de punta, incluido el flujo laminar el cual asegura la bioseguridad del paciente, diez boxes de cuidados intensivos, cinco de cuidados

intermedios y la nueva emergencia pediátrica.

Asimismo, dos pisos de hospitalización adicionales a los ya existentes, 18 nuevos consultorios externos adicionales, con lo cual duplican también su oferta ambulatoria en más de 32 especialidades, asegurando eficiencia, calidad y seguridad. Asimismo, cuentan con tres nuevas salas de procedimientos no invasivos completamente equipadas en las siguientes especialidades: Neurología con la Unidad de Sueño, Unidad de Epilepsia y la Unidad de Servicio y Músculo; Cardiología con herramientas sofisticadas de precisión, medición y

monitoreo; y Dermatología con Crioterapia y Laser CO2.

“Buscamos un mejoramiento holístico e integral para seguir creciendo en todos los aspectos y manteniendo lo que hoy es un orgullo institucional en nuestra atención: calidez, acogida y confianza. Queremos en resumen que nuestra clínica sea identificada como una clínica de confianza”, comentó el Dr. Carlos Joo, gerente general de la Clínica Stella Maris.

La ceremonia de inauguración contó con la presencia del alcalde de Pueblo Libre, Stephen Haas; el gerente general de la Clínica Stella Maris, Dr. Carlos Joo; gerentes generales de las diferentes Clínicas de la Asociación de Clínicas Particulares; representantes de todas las EPSs (empresas prestadoras de Salud), Seguros, Autoseguros; así como Aliados estratégicos del sector salud entre otras personalidades.



SAGRADO CORAZÓN
DISEÑOS Y CONFECCIONES

Saluda a la
Clínica Stella Maris
en sus 70 años
de gran labor
realizando constantes
innovaciones en
sus especialidades
en favor de la salud

CONTACTO:
Mz. 01 Lte. 23
A.H. Juan Pablo II
San Juan de Lurigancho
Lima

Cel.: 945 274 567

SE CONFECCIONA TODA CLASE DE PRENDAS DE VESTIR

en tela de punto, telas planas y uniformes de empresa



Amplia experiencia en el campo de la confeccion textil para clínicas, hospitales, colegios privados (estatales), universidades, Institutos, academias, Jardines, etc.

Cómo aumentar la densidad ósea de forma natural

La densidad ósea es importante para la salud general de una persona. Si los huesos pierden densidad, pueden romperse fácilmente.

La densidad ósea cambia con el tiempo. En la infancia, la adolescencia y la edad adulta temprana, los huesos absorben nutrientes y minerales, ganando fuerza.

Sin embargo, al llegar a finales de los 20 años, han alcanzado su masa ósea máxima, lo que significa que dejarán de ganar densidad ósea.

Los huesos pueden perder densidad, a medida que la persona continúa envejeciendo. Después de la menopausia, en particular, las mujeres se vuelven susceptibles a la osteoporosis, una enfermedad que puede debilitar tanto los huesos que pueden romperse fácilmente.

Sin embargo, hay muchas maneras de ayudar a aumentar y mantener la densidad de los huesos. Sigue leyendo consejos para aumentar la densidad ósea de forma natural.

1 Levantamiento de peso y fortalecimiento muscular

Estudios han demostrado que el levantamiento de peso y el fortalecimiento muscular ayudan a favorecer el nuevo crecimiento óseo y mantener la estructura existente de los huesos.

Por ejemplo, un estudio sobre la densidad ósea en niños con diabetes tipo 1 mostró que participar en actividad física con peso durante los años de crecimiento óseo máximo mejora la densidad ósea. Otro estudio en niños mostró resultados similares.

Los beneficios del entrenamiento de peso y fortalecimiento incluyen:

- aumento de la densidad mineral ósea
- aumento del tamaño de los huesos
- menor inflamación
- protección contra la pérdida ósea
- aumento de la masa muscular

2 Comer más vegetales

Los vegetales son bajos en calorías y aportan vitaminas, minerales y fibra. Un estudio demostró que la vitamina C puede ayudar a proteger los huesos del daño.

Comer vegetales amarillos y verdes puede beneficiar a la mayoría de las personas. En los niños, estos vegetales ayudan a promover el crecimiento óseo; en los adultos, ayudan a mantener la densidad y la fuerza de los huesos. Un estudio mostró que los niños que comían vegetales verdes y amarillos y pocos alimentos fritos, vieron un aumento en la grasa saludable y la densidad ósea.

En otro estudio, las participantes posmenopáusicas que comieron 9 porciones de repollo, brócoli y otros vegetales y hierbas durante 3 meses vieron reducida la rotación ósea y la pérdida de calcio. Los investigadores atribuyeron los resultados al aumento de polifenoles y potasio que aportaban los vegetales.

3 Consumir calcio durante todo el día

El calcio es el principal nutriente para la salud de los huesos. A medida que los huesos se



descomponen y crecen cada día, es esencial obtener suficiente calcio de la dieta.

La mejor forma de absorber el calcio es consumir pequeñas cantidades durante todo el día, en lugar de comer una comida alta en calcio al día.

Es mejor obtener calcio a través de la dieta, a menos que un médico aconseje lo contrario. Algunos alimentos ricos en calcio incluyen: Leche, queso, yogurt, col, frejoles, sardinas.

4 Comer alimentos ricos en vitaminas D y K

Esta vitamina desempeña un papel esencial en la salud ósea al reducir la pérdida de calcio, y ayudar a los minerales a unirse a los huesos.

Los alimentos que contienen vitamina K2 incluyen: Col fermentada, queso, natto(soja). La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Las personas con deficiencias de vitamina D tienen un mayor riesgo de perder masa ósea.

Se puede absorber vitamina D a través de la exposición moderada al sol. Sin suficiente vitamina D, una persona tiene un mayor riesgo de desarrollar enfermedades óseas, como osteoporosis u osteopenia.

5 Mantener un peso saludable

Un peso saludable es esencial para la densidad ósea. Las personas con bajo peso tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedad ósea, mientras que el exceso de peso corporal pone más tensión en los huesos.

Las personas deben evitar la pérdida de peso rápida, y el ciclo continuo entre ganar y perder peso. A medida que una persona pierde peso puede perder densidad ósea, pero la densidad no se restaura cuando una persona recupera el peso. Esta reducción

en la densidad puede conducir a huesos más débiles.

6 Evitar una dieta baja en calorías

Las dietas muy bajas en calorías pueden conducir a problemas de salud, incluyendo la pérdida de densidad ósea.

Antes de hacer dieta, discute las necesidades calóricas con tu proveedor de salud para determinar un número objetivo seguro de calorías que debes consumir. Cualquier dieta debe incluir un balance entre proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

7 Comer más proteína

La proteína desempeña una función esencial en la salud y densidad de los huesos, y es necesario asegurarse de obtener suficiente proteína de la dieta.

Un estudio que involucró a cerca de 144,000 participantes posmenopáusicas encontró que aquellas que comían una cantidad mayor de proteína vieron un aumento en la densidad ósea general. En conjunto, los participantes que comieron más proteína también experimentaron menos fracturas del antebrazo.

Habla con un médico antes de alterar significativamente tu consumo de proteínas.

8 Comer alimentos ricos en ácidos grasos omega-3

Numerosos estudios previos han determinado que los ácidos grasos omega-3 juegan un papel en el mantenimiento de la densidad ósea.

Los ácidos grasos omega-3 están presentes en una variedad de alimentos, como el salmón, la macarela o caballa, las nueces y las semillas. Las personas pueden consumir estos ácidos grasos a través de su dieta, o a través de suplementos.

9 Comer alimentos ricos en magnesio y zinc

Share on PinterestAl igual que el calcio, el magnesio y el zinc son minerales que proporcionan un apoyo importante para la salud y la densidad ósea.

El magnesio ayuda a activar la vitamina D para que pueda favorecer la absorción de calcio. El zinc existe en los huesos, y estimula el crecimiento óseo, además ayuda a evitar la descomposición de los huesos.

Los alimentos ricos en magnesio y zinc incluyen: Nueces, legumbres, semillas, granos integrales.

10 Dejar de fumar

Fumar es un peligro conocido para la salud. Muchas personas asocian el hábito de fumar con el cáncer de pulmón y los problemas respiratorios, pero fumar también puede causar enfermedades de los huesos, como la osteoporosis, y aumentar el riesgo de fracturas óseas.

Para apoyar la densidad ósea saludable, una persona no debe fumar, especialmente durante su adolescencia y la edad adulta joven.

11 Evitar el consumo excesivo de alcohol

Con moderación, es poco probable que el consumo de alcohol afecte la salud ósea. Sin embargo, el consumo crónico y excesivo de alcohol puede conducir a una mala absorción de calcio, la disminución de la densidad ósea y el desarrollo de osteoporosis más adelante en la vida.

Las mujeres jóvenes que beben mucho en la adolescencia y los 20 años corren mayor riesgo de pérdida de densidad ósea.

4 consejos para educar a los adolescentes sobre salud sexual y prevenir embarazos

Para la especialista, fomentar una comunicación padre e hijo basada en la confianza es la clave para prevenir embarazos no deseados.

Unos 16 millones de muchachas de 15 a 19 años de edad dan a luz cada año, la mayoría en países de ingresos bajos y medianos, según las últimas cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Por su parte, el Perú no es ajeno a esto pues en lo que va del año se han reportado 29,099 embarazos en adolescentes de 15 a 19 años, cifras que ponen en evidencia la falta de educación sexual en estas edades.

“En Nosotras® somos conscientes de lo importante que es el movimiento social y ciudadano fuerte que exija una buena educación en niños y niñas sobre el conocimiento de su cuerpo para prevenir embarazos en adolescentes que, en su mayoría, suelen ser por desinformación ya que se sienten demasiado cohibidas o avergonzadas para solicitar servicios de anticoncepción”, indica Yenny García, gerente de marketing de Nosotras Perú.

Para que estas cifras no se incrementen, en el marco del Día de la Prevención del Embarazo Adolescente que se promueve cada 26 de septiembre, la especialista comenta cuatro

recomendaciones para educar y conversar con los adolescentes acerca de la salud sexual.

- 1 Mantener siempre comunicación con tu hijo o hija.** Pregúntale cómo le fue en el colegio, lo que aprendió en las clases, quizá te cuente situaciones que podrían estar relacionadas a la sexualidad y puedas aprovechar en conversar sobre ello. Pues en la etapa escolar pueden pasar diversas situaciones como: una amiga se manchó a causa de su menstruación, sus amigos iniciaron un noviazgo, entre otras.
- 2 Conversar sobre los cambios corporales.** Para comenzar a hablar de sexualidad, es importante que empieces hablando sobre este aspecto. Aproximadamente a los 10 años, los niños y niñas comienzan a presentar diversos cambios físicos. Entender esto les ayudará a mantener más saludable su cuerpo.
- 3 Aprovechar las situaciones cotidianas.** Si algún familiar o conocido anuncia un embarazo, puedes aprovechar en conversar con tus hijos sobre los métodos anticonceptivos que existen y las consecuencias que pueden evitar si estas se utilizan de manera adecuada. Por ejemplo, el uso del condón que además de prevenir embarazos no deseados, también ayuda a evitar las ITS y ETS. Recuerda que hablar sobre esto no significa que lo estás incentivando.
- 4 Acude a un especialista.** Muchas veces los padres no se sienten preparados para abordar este tipo de temas. Para ello, también se pueden apoyar de un especialista para que les brinde tips de como iniciar una conversación relacionada a la sexualidad o ir con tu hijo para que él mismo resuelva sus dudas con el profesional.

Por su parte, en este “Día de la Prevención del Embarazo Adolescente”, la especialista también indica que a través del hashtag #CuidándonosEntreNosotras impulsado por Nosotras Perú, se busca reforzar el compromiso de que más adolescentes sean felices y vivan su sexualidad de manera saludable e informados.

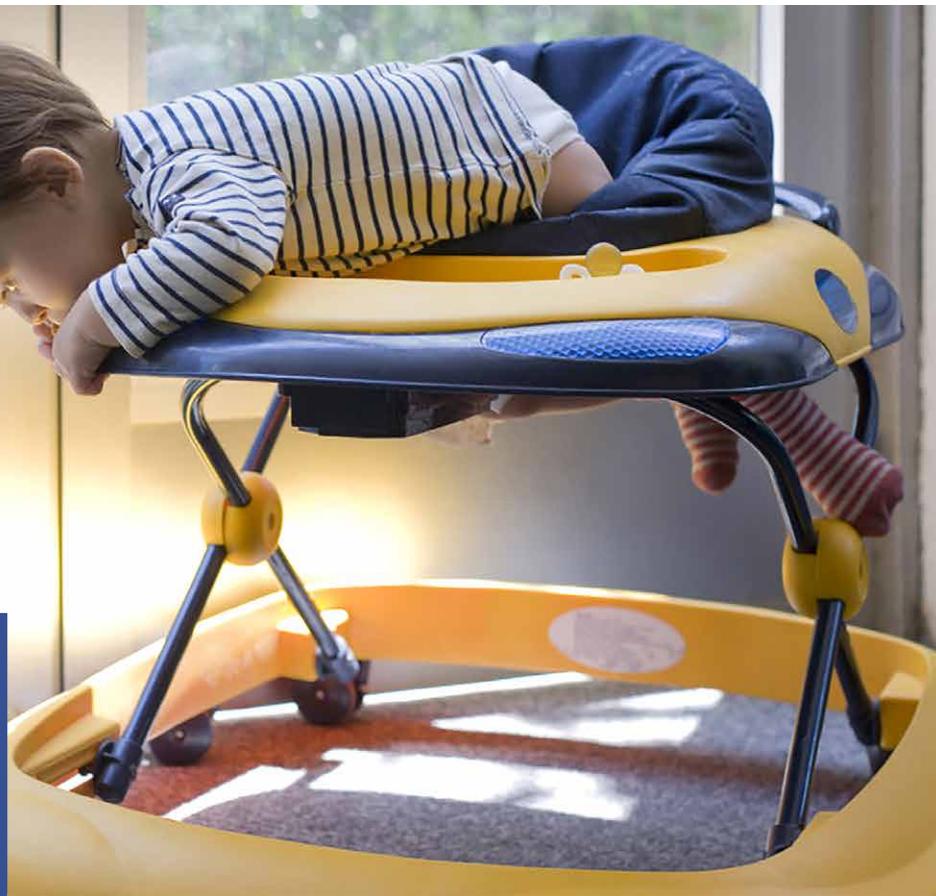
La peligrosa costumbre del andador

Los andadores causan miles de accidentes infantiles cada año en la Unión Europea (UE) y los Estados Unidos de América.

Las estimaciones, a partir de la información recogida en la European Injury Database, indican que, en los 28 estados de la UE, cada año se producen aproximadamente 580 lesiones relacionadas con andadores en niños de entre 0 y 4 años de edad, lo suficientemente graves como para necesitar asistencia sanitaria.

Muchos padres creen que los andadores ayudan a los niños a aprender a caminar. Sin embargo, los fisioterapeutas del Reino Unido culpan a los andadores de ocasionar 4000 lesiones anuales y afirman que distorsionan la capacidad de los niños para desarrollar capacidades visuales y para caminar y les impide explorar correctamente su entorno.

En Canadá, las caídas por las escaleras, por culpa de los andadores, son la causa más frecuente de lesiones graves en la cabeza en niños menores de 2 años. Por este motivo están prohibidos en este país desde el año 2004.



IMPORTANCIA DE UNA CORRECTA ESTIMULACIÓN TEMPRANA

La importancia de la estimulación temprana es tal que se considera un requisito básico para el óptimo desarrollo del cerebro del bebé, ya que potencia sus funciones cerebrales en todos los aspectos (cognitivo, lingüístico, motor y social)

Nuestro cerebro requiere información que le ayude a desarrollarse. Su crecimiento depende de la cantidad, tipo y calidad de estímulos que recibe; las capacidades no se adquieren sólo con el paso del tiempo.

El bebé precisa recibir estos estímulos a diario, desde el momento de su nacimiento. Si recibe estímulos pobres, de una forma irregular o en cantidad insuficiente, el cerebro no desarrolla adecuadamente sus capacidades al ritmo y con la calidad que cabría esperar. Por otro lado, una estimulación temprana, abundante, periódica y de buena calidad nos garantiza un ritmo adecuado en el proceso de adquisición de distintas funciones cerebrales.

VELANDO POR LA SALUD

con calidad
y calidez



El 17 de abril de 1948 un pequeño grupo de reconocidos médicos que tenían a su cargo la dirección de sus instituciones de salud decidieron agruparse en torno a un objetivo: formar una asociación sin fines de lucro que agrupase a las clínicas, inicialmente de Lima y luego de todo el país. En 74 años de formada, la Asociación de Clínicas Particulares (ACP) ha promovido incansablemente el fortalecimiento del gremio mediante la revisión de los procesos de gestión y la calidad que se le brinda a los pacientes, promoviendo las acciones institucionales de nuestros afiliados.

Para lograr tal propósito, en toda su historia la ACP ha sido presidida siempre por personalidades en el campo médico y de la salud. Fueron sus presidentes y miembros del consejo directivo quienes le dieron el renombre y el prestigio del que goza la institución, tanto en el sector público como, sobre todo, en el privado. En los años transcurridos, cumpliendo los objetivos plasmados en el Acta de la Fundación, se ha participado colaborando con el Estado y otras instituciones en el estudio y solución de los problemas de la salud, objetivo que se ha honrado a satisfacción y que a la fecha se mantiene vigente.

5 recomendaciones

para cuidar la salud mental durante el embarazo

La salud mental involucra nuestro bienestar emocional, psicológico y social. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), 15 de cada 100 mujeres embarazadas, presentan cambios en su estado anímico propiciados por las variaciones en los niveles hormonales durante y después del embarazo.

Si bien esta puede ser una etapa regular que atraviesan las futuras madres, es importante mencionar que existen diversas herramientas que contribuirán a que este momento sea llevadero y, sobre todo, poder disfrutar de la llegada del nuevo integrante de la familia.

En este sentido Babysec, marca de pañales y dedicada al cuidado para el bebé, comparte lo que señala la psicóloga y sexóloga, Romina Castro: "Este proceso es algo bastante común, y así como llega, en un corto periodo puede desaparecer, mientras tanto, lo más importante es crear espacios de tranquilidad". A partir de esta información, la especialista comparte 5 recomendaciones para aplicarlos en el día a día.

- 1 Busca momentos para ti.** Es muy importante buscar espacios donde te conectes contigo misma y hagas cosas que te gusten. Desde darte un baño de media hora, escuchar tu música preferida o salir a pasear.
- 2 Anda despacio y de a pocos.** Tu cuerpo está pasando por muchos cambios y se está recuperando. ¡Anda lento! Trata de no estresarte y no exigirte tanto en estos momentos, hasta que sientas que ya puedes manejar la situación, y disfrutar de tus nuevas rutinas.
- 3 Es un proceso de aprendizaje.** La idea de que la maternidad es hermosa y perfecta es frustrante. Creerás que es difícil y muchas veces caótica, pero calma, no eres la única que está pasando por esto y es parte de un proceso de aprendizaje. Evita las comparaciones porque cada caso es completamente distinto al otro.
- 4 Mente sana, cuerpo sano.** Si quieres tener energía y buen ánimo para el reto del día a día, entonces enfócate en estar tranquila. Haz ejercicio de a pocos y busca espacios de terapia si es necesario.
- 5 Si lo necesitas, pide ayuda.** Un trabajo en equipo, trae grandes resultados. Acepta y recibe el apoyo de tu pareja, familiar, o una persona de confianza. Muy seguramente lo puedes hacer sola, ¡claro que sí! Pero si necesitas apoyo, pídelo.





¿Cómo enfrentar la crianza de un niño con discapacidad?

Te compartimos 5 claves

El 91% de padres, madres y cuidadores de niños y niñas con discapacidad presentan indicadores de ansiedad, depresión o estrés. Estos resultados de la Evaluación Continua del Impacto de la COVID-19 (ECIC-19) en su octava ronda, realizada por Fundación Baltazar y Nicolás, en alianza con la Pontificia Universidad Católica del Perú y Copera Infancia, revela una cifra alarmante en este grupo de mujeres, quienes enfrentan retos diferentes como es la educación, la salud y el acompañamiento de sus hijos e hijas.

“Muchas madres que tienen pequeños con alguna discapacidad se sienten solas en la crianza de su hijo o hija, esto conlleva a que su salud mental se vea afectada porque se incrementan los niveles de estrés y depresión, y no

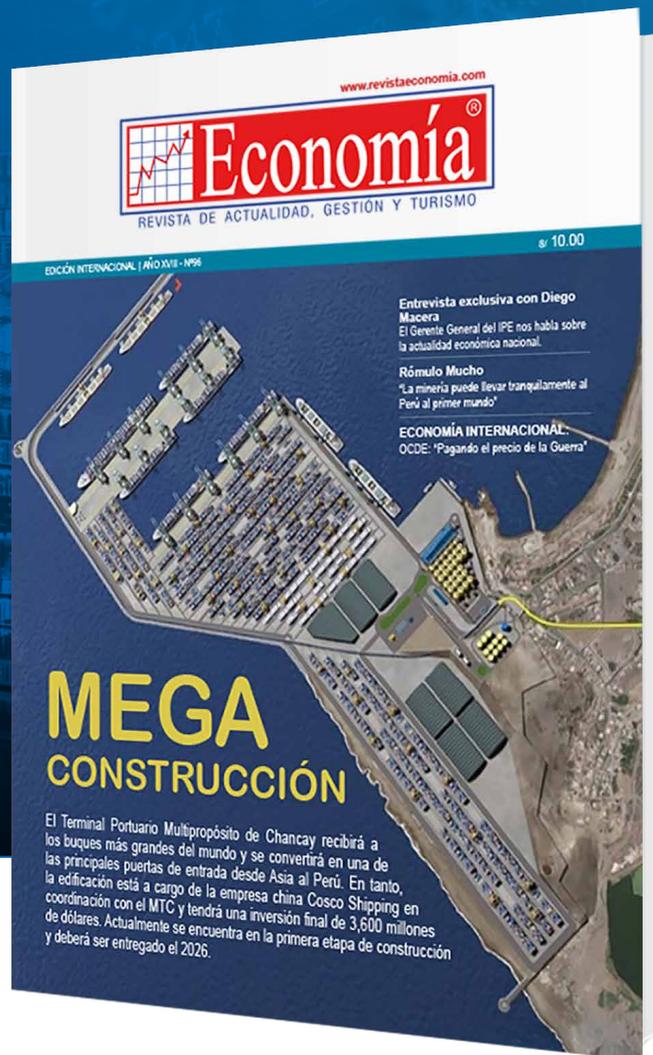
saben cómo sobrellevar las situaciones a las que están expuestas. Por ello, es importante que se sientan comprendidas y acompañadas en este proceso”, señala Mijail Surpachin, psicólogo familiar de la Fundación ByN.

Por ese motivo, la especialista comenta algunas claves que deben tomar en cuenta las mamás para reducir el estrés durante la crianza:

- 1 Comparte tu experiencia.** Conversar con otros padres de familia que tienen vivencias similares ayuda a sentirse acompañado y comprendido.
- 2 Planifica tu día.** Organiza tus rutinas e identifica los tiempos que puedes utilizar para realizar actividades que te agraden.
- 3 Conoce acerca de la discapacidad que tiene tu hijo.** Mientras más informado e informado estás sobre la situación de tu hijo o hija, y atiendan las recomendaciones de especialistas, tendrás más herramientas para manejar situaciones de estrés.
- 4 Realiza actividades para manejar el estrés.** Puedes realizar técnicas de relajación como: respirar hondo, contar del 1 al 10, o algún otro ejercicio que te ayude a tranquilizarte y manejar esa emoción negativa.
- 5 Toma una pausa.** Si te sientes molesta o ansiosa, haz una pausa y organiza tus ideas, así evitarás actuar de manera impulsiva y realizar alguna acción que perjudique a tu hija o hijo.

Con el propósito de acompañar a este grupo de familias, la Fundación Baltazar y Nicolás ha desarrollado cartillas informativas que priorizan mensajes para las buenas prácticas en la crianza y aprendizaje de las niñas y niños con alguna discapacidad y el estado emocional del cuidador; materiales que buscan explicar de una forma sencilla, consejos prácticos podrán ser aplicados por madres, padres y cuidadores frente a los retos de la crianza y aprendizaje de sus niños. Los interesados pueden ingresar a las cartillas, sección Mensajes para las Familias (Ronda 8), de manera gratuita a través del sitio web: <https://fundacionbaltazarynicolas.org/ecic-19/>

NUESTRO COMPROMISO ES Y SERÁ SIEMPRE INFORMAR AL PAÍS EN FORMA OBJETIVA



www.revistaeconomia.com

Hace 31 años empezamos a
crecer con las personas.
Hoy gracias a la confianza
de nuestros clientes,
reafirmamos nuestro
compromiso de seguir
**impulsando
el bienestar de
más peruanos**



¡encájate!

Vive la experiencia de servicio



caja
arequipa