



# EL ARO

*Tu revista...*

10-23



## COMBOS

¡Visítanos en Plaza del Parque!



Desde 1977 en Cobán, Alta Verapaz.



restaurante kam mun



restaurantekamun.com/shop





EL ARO

*Tu revista...*

**PRÓXIMAMENTE**

**ESPECIAL  
MÉDICO**

**SEGUNDA EDICIÓN**



[www.revistaelaro.com](http://www.revistaelaro.com)



# REVISTA DIGITAL GRATUITA

*revistaelaro@gmail.com | www.revistaelaro.com*

## DISEÑO

***Revista El Aro***

## REDACCIÓN

***Colaboradores***

## VENTAS Y PUBLICIDAD

***ventas.revistaelaro@gmail.com***

## TELÉFONO

***+502 4944-3545***

## REDES SOCIALES

***facebook.com/RevistaElAro***

***instagram.com/elaro***

***twitter.com/RevistaElAro***

Todos los derechos reservados. ©Copyright 2,023 por Revista El Aro.  
Las publicaciones y su contenido, son de exclusiva responsabilidad de  
quien los emite.

COBÁN, A.V. GUATEMALA. C.A.



# EL ARO

*Tu revista...*



EL ARO  
*Tu revista...*

# TABLA DE CONTENIDO

## Salud

Cáncer de mama:  
Cosas que debe saber

6 - 7

## Astronomía

Eclipse solar en Guatemala

8

## Reflexión

Esperanza versus optimismo

9

## Bienestar

¿Qué es la ansiedad, cuáles son los  
síntomas y cómo buscar ayuda?

10 - 11

## Curiosidades

Esta es la edad en la que somos más  
infelices

12 - 13

## Deportes

Calendario Selección Nacional Nations  
League "A"

14



**SILENCIADORES  
VERAPAZ**



**SILENCIADORES  
VERAPAZ**

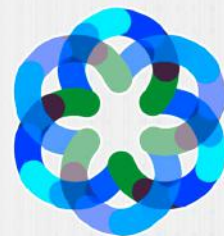
**COBAN A.V**

**Tel: 4961-6954**

- Fábrica de Silenciadores y Escapes para todo tipo de Vehículos y Motos
- Tubo-flex en diferentes medidas
- Catalizadores
- Soldadura Autógena, Eléctrica y de Aluminio Liviano y pesado



**6ª. CALLE ZONA 10, ANILLO PERIFÉRICO. COBÁN, A.V.**



Nova Dental

**Sonrisas  
Nova**

**¡Especialistas en Ti!**

**Comienza tu historia**



**4185-4286**





## **CÁNCER DE MAMA: COSAS QUE DEBE SABER**

Hay cosas que usted debe saber para entender lo que es el cáncer de mama, conocer sus probabilidades de tenerlo y saber cómo detectarlo temprano. Detectar temprano el cáncer de mama es crítico porque, cuando se lo detecta temprano, es más fácil de tratar. Lea para obtener más información sobre los síntomas comunes del cáncer de mama y la mejor forma en que muchas mujeres lo detectan temprano.

### **¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?**

El cáncer de mama es el segundo cáncer más común entre las mujeres, después del cáncer de piel. Es una enfermedad en la cual las células de la mama se multiplican sin control.

Las células cancerosas pueden también propagarse, o metastatizarse, a otras partes del cuerpo.

### **¿De qué síntomas debo estar pendiente?**

Algunos signos de advertencia de cáncer de mama son:

- Un bulto nuevo en la mama o la axila (debajo del brazo).
- Aumento del grosor o hinchazón de una parte de la mama.
- Irritación o hundimientos en la piel de la mama.
- Enrojecimiento o descamación en la zona del pezón o la mama.
- Hundimiento del pezón.
- Secreción del pezón, que no sea leche, incluso de sangre.
- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama.
- Dolor en la mama.

Estos síntomas pueden aparecer con otras afecciones que no sean cáncer. Si nota alguno de estos síntomas, hable con su proveedor de atención médica de inmediato.

## ¿Qué puedo hacer para detectar temprano el cáncer de mama?

Las pruebas de detección del cáncer de mama involucran revisar las mamas de la mujer para ver si hay cáncer antes de que se produzcan signos o síntomas de la enfermedad.

## ¿Qué puedo hacer para reducir mis probabilidades de tener cáncer de mama?

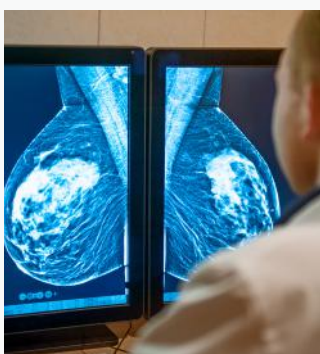
Una de las cosas más importantes que puede hacer para reducir su riesgo de tener cáncer de mama es conocerlo. Hable con su médico sobre lo que esto significa para usted.

El médico considerará los factores que no se pueden cambiar, como los siguientes:

- Sus antecedentes personales de problemas de mamas.
- Sus antecedentes familiares de cáncer de mama.
- La densidad de las mamas (cantidad de tejido conjuntivo y graso en las mamas).
- Su edad. La mayoría de los cánceres de mama se detectan después de los 50 años de edad.
- Sus antecedentes menstruales y de partos.
- Sus antecedentes de tratamientos de radioterapia en el pecho o las mamas.

## Estas son algunas de las cosas que puede hacer para reducir sus probabilidades de tener cáncer de mama:

- Mantener un peso saludable.
- Hacer actividad física regularmente.
- No tomar alcohol o limitar el consumo de bebidas alcohólicas a no más de una al día.





## ECLIPSE SOLAR EN GUATEMALA

El 14 de octubre ocurrirá un eclipse anular de sol que será visible en Guatemala en forma parcial.

**¿Qué es un eclipse anular de sol?** Se trata de un evento astronómico que ocurre cuando la luna se interpone entre el Sol y la Tierra, causando que baje la intensidad de la luz solar a nuestro alrededor.

En el caso de este eclipse del 14 de octubre, la luna se encontrará cerca del apogeo, es decir más lejos que su posición normal, y eso causa que no alcanzará a cubrir todo el disco solar, dejando una parte del sol visible.

En Guatemala, en todo el país, la luna cubrirá un 81% del disco solar pero no cubrirá todo el sol, esto implica que en todo momento lo debe observar con filtros solares, ya que hay que tener mucha precaución con el sol.

### HORARIO DEL ECLIPSE

El evento astronómico iniciará a las 9:53 de la mañana, es decir que será temprano, esto significa que el sol estará elevándose en el oriente. Desde ya ubique un buen lugar con el horizonte despejado.

La Luna comenzará a cubrir el disco solar y en ese momento se da lo que los astrónomos llaman el primer contacto. Poco a poco se notará que el sol va perdiendo la forma de círculo perfecto y quedará como una galleta mordida. Posiblemente, note que la luz a su alrededor empiece a disminuir.

El máximo del eclipse se registrará a las 11:33 de la mañana y terminará a la 1:19 pm., el disco solar quedará libre después de 3 horas 26 minutos de estar cubierto por la Luna.





## ESPERANZA VERSUS OPTIMISMO

Imagina la sensación de esperar una oferta de trabajo cuando realmente necesitas un empleo. Luego imagina los sentimientos que podrías tener al perder a un ser querido. Estas experiencias son muy diferentes, pero tienen en común el deseo de una vida mejor, una situación mejor que la actual. Aquí es donde muchas personas recurren al optimismo.

Pero, ¿qué pasa si el optimismo distorsiona la forma en que esperamos un nuevo futuro?

El optimismo suele ser impersonal y ajeno a nuestras emociones, se basa en las circunstancias. La esperanza bíblica es diferente porque es la elección de confiar en una persona (Jesús) y no en nuestras circunstancias. Los autores bíblicos hablan mucho de la esperanza y, aunque esperan las mismas cosas que todos deseamos (paz, seguridad, salud, amor), para ellos, la "esperanza" no está enfocada en estas cosas o en objetos. Por el contrario, está enfocada en la promesa y el poder de Dios. Así que escriben cosas como: "¡En Ti (Señor) está mi esperanza!". (Salmo 39:7).

A diferencia del optimismo, que sólo mide lo superficial, la esperanza bíblica va más profundo y pide que Jesús salga a nuestro encuentro cuando estamos tristes o esperamos algo. Jesús con frecuencia recuerda a sus amigos que no van a poder entender cómo funciona todo: por qué las personas se hacen daño unas a otras, o, por qué existen las enfermedades o, cuándo por fin acabará el mal. Pero él nos promete que va a restaurar el mundo y nos invita a unirnos a él para repararlo.

Y por eso, encontramos esperanza en todos los actos de amor, perdón y generosidad al estilo de Jesús. Su vida, muerte y resurrección son el ancla de nuestras mayores esperanzas de que un día Jesús regresará para arreglar todo lo que está mal.

*Nos gustaría agradecer a BibleProject por proporcionar este artículo.*





## **¿QUÉ ES LA ANSIEDAD, CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS Y CÓMO BUSCAR AYUDA?**

La ansiedad es uno de los trastornos de la salud mental que más ha aumentado durante los años recientes, en parte por la pandemia de covid-19.

### **Pero, ¿qué es la ansiedad exactamente?**

La Asociación Estadounidense de Psicología define a la ansiedad como "una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos de preocupación y cambios físicos como el incremento de la presión sanguínea".

Las personas con desórdenes de ansiedad generalmente tienen pensamientos o preocupaciones intrusivas recurrentes. Puede que eviten determinadas situaciones de preocupación. "También puede que tengan síntomas físicos como sudor, temblores, mareos o ritmo cardíaco acelerado", detalla la APA en su página web.

### **¿Cómo reconocer los síntomas de la ansiedad?**

Muchos de los síntomas de la ansiedad son similares a los de otros trastornos físicos y mentales. Por eso los especialistas sugieren prestar atención a la frecuencia y el contexto en que ocurren algunas manifestaciones.

Algunos de estos síntomas son "presión en el pecho, sentir que no puedes respirar bien, sudor en las manos, calor o frío interno, corazón acelerado, malestares estomacales, dolor de cabeza, tensión muscular, hormigueos en la piel, en las piernas y otras sensaciones extremas en el cuerpo". "Es algo que sucede en el cuerpo, por preocupación o paranoia. Aunque sea en la mente, tiene repercusiones físicas".





## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA ALIVIAR LA ANSIEDAD?

Hay algunas medidas que podemos tomar a mediano y largo plazo. Pero también hay cosas que se pueden hacer en el momento en que está sucediendo el ataque de ansiedad.

"Lo primero que hay que hacer es relajar el estómago. Soltar la tensión de hombros. Dejar que esa tormenta de sensaciones fluya". La respiración es fundamental para relajar el cuerpo y la mente. También hay algunos hábitos y medidas que pueden incorporarse para reducir la ansiedad en el mediano y largo plazo.

"Dormir bien es fundamental y es lo primero que se altera con la ansiedad". Sobre este punto, mantener una buena "higiene del sueño" es clave. "Cuando dormimos bien, vamos a restaurar las funciones del cerebro".

El contacto con la naturaleza también es un buen aliado a la hora de reducir la ansiedad. Interactuar con tu mascota o hacer jardinería son algunas de las actividades que pueden ayudar a calmar la mente. Hay estudios que prueban que "a los 10 minutos de tener contacto con naturaleza, el sistema nervioso empieza a relajarse".

Pero lo más importante, es entender que **"la ansiedad es solo una mensajera. Si escuchamos ese mensaje vamos a estar bien"**.







## ESTA ES LA EDAD EN LA QUE SOMOS MÁS INFELICES

La curva de la felicidad tiene forma de U y, según ella, somos más felices en edades tempranas y más infelices en la mediana edad. En la vejez volvemos a alcanzar un punto alto de felicidad.

Los seres humanos buscamos ser **felices** y lo hemos hecho desde tiempos inmemoriales. No todos tenemos el mismo concepto de **felicidad** y lo que hace felices a algunos puede ser un tormento para otros.

Precisamente dar con eso que nos hace felices a todos ha sido uno de los objetivos del estudio sobre felicidad más largo y detallado jamás realizado: El estudio de desarrollo de adultos de Harvard, conocido popularmente como el estudio de Harvard. La investigación, que se puso en marcha en los años 30 del siglo pasado y aún continúa, evidenció que lo que realmente nos hace felices a las personas son las **relaciones sociales positivas**. De hecho, los investigadores descubrieron que quienes habían forjado lazos y conexiones sociales más fuertes a los 50 años, estaban en mejor forma a los 80 que los que no siguieron esta premisa. Para ellos, la soledad no deseada es uno de los grandes enemigos de la felicidad y la salud.

### ¿Influye la edad en lo felices que somos?

En 2008, David G Blanchflower y Andrew J Oswald publicaron un estudio en Social Science & Medicine en el que afirmaban que la felicidad tenía forma de U, es decir, que las personas alcanzamos nuestro nivel máximo de felicidad en edades tempranas para, conforme avanza la vida, ir bajando hasta llegar al punto máximo de **infelicidad** en la mediana edad. Luego la curva volvería a subir y llegaríamos a otro punto de máxima felicidad en la vejez.





Entonces ¿cuál es la edad en la que tocamos fondo? Según la curva de la felicidad es exactamente a los **47,2 años**. Es esta una edad en la que generalmente tenemos una visión más realista de la vida y cargamos con más responsabilidades, factores que pueden aumentar el nivel de estrés. Esta **crisis de la mediana edad** también se vería afectada por la situación laboral, de salud y por esas metas que en su día nos marcamos y a las que nunca llegamos.

Llegados a este punto, es posible que nos desanimemos, pero no tenemos por qué pues, según la curva de la felicidad (recordemos que en forma de U), una vez hemos llegado a la máxima infelicidad, empezamos a remontar hasta alcanzar un **pico alto de felicidad** en la vejez.

## ¿Y CUÁNDO SOMOS MÁS FELICES?

En El estudio de desarrollo de adultos de Harvard, que ha examinado a unas 700 personas y sus familias desde 1938, los investigadores llegaron a la conclusión de que la edad a **partir de la cual somos más felices es a los 60**.

"Creemos que es porque tenemos el sentido de los límites de la vida y de que la muerte es algo real y eso nos hace más felices, porque cambiamos nuestras vidas. **Nos quitamos obligaciones de encima, amistades que no nos hacen felices o reuniones que no nos gustan**", dicen los investigadores. También puede deberse a que el cerebro valora más las cosas positivas que las negativas, priorizando lo que nos brinda más alegría. Al cumplir los 60, todavía podemos seguir aprendiendo, pero somos emocionalmente más sabios, no como en la adolescencia o la juventud.





SELECCION NACIONAL  
GUATEMALA



## SELECCIÓN NACIONAL



**Trinidad y Tobago**  
VIE, 13/10



**Panamá**  
MAR, 17/10





# CATÁLOGO



**loba.**  
tienda en línea

¡YA  
DISPONIBLE!

<https://wa.me/c/50249570208>

   @lobatiendaenlinea

SERVICIOS DE  
**REPARACIÓN  
PROFESIONAL**  
DE:

- TELEVISORES
- HORNOS DE MICROONDAS
- EQUIPOS DE SONIDO
- COMPUTADORAS
- Y MUCHO MÁS..

Contáctenos

**5777-7988 / 3044-6138**

5ta. Calle Zona 3. A 40 mts. de la  
Escuela Salvador de Oliva. Cobán, A.V.



Lo mejor en calidad es...  
**ELECTRÓNICA  
HOSPITAL**

teléfonos:  
88 / 3044-6138





EL ARO

*Tu revista...*

**ANÚNCIESE**

**CON  
NOSOTROS**

**LLEGUE A MÁS**

*y sea parte de la única Revista  
Digital de las Verapaces...*



**4944-3545**

[www.revistaelaro.com](http://www.revistaelaro.com)