

Misión Verde

U n D e s p e r t a r C o n - S c i e n c i a

SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

¿IMPULSO AL RENDIMIENTO
O RIESGO SILENCIOSO?

pág.44

CADA GOTA CUENTA:

¿ESTÁS PERDIENDO
SANGRE SIN NOTARLO?

pág.29

**GENES, HORMONAS Y
AMBIENTE:** CLAVES DE LA
ORIENTACIÓN SEXUAL

pág.10



SUSCRIPCIÓN GRATUITA

J U N I O 2 0 2 5

SPIRULINA EN POLVO



TU ME SABES BIEN CUIDAR

www.alfenlessa.com

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. SU CONSUMO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO CONSUME.

*Consulte a su médico

EDITORIAL

CUIDAR LA SALUD DESDE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

Hola, queridos lectores:

En esta edición de junio, Misión Verde reconoce dos efemérides: el Mes del Orgullo LGBT y el Día Mundial del Donante de Sangre. Ambos temas nos invitan a reflexionar sobre la diversidad y la generosidad, valores que enriquecen a nuestra comunidad.

Como cada mes, nuestro tema central es el bienestar integral. Así que en estas páginas encontrarás información basada en evidencia científica que aborda temas de salud física, mental y emocional, con el objetivo de ofrecerles herramientas útiles y confiables para el autocuidado y la prevención.

Hablamos de salud con la convicción de que cada persona merece contar con información clara y respetuosa para tomar decisiones informadas. Desde la nutrición y la actividad física hasta la salud digestiva y la importancia de los donantes de sangre, buscamos acompañarlos en el camino hacia una mejor calidad de vida. Esperamos que este número sea una fuente de conocimiento y motivación para ustedes, sus familias y sus comunidades. Gracias por seguir confiando en nosotros como un espacio de crecimiento conjunto.

Equipo editorial de Misión Verde
Un despertar Con-Sciencia

Queremos leerte, escríbenos a: misionverde@alfenlessa.com

CONTENIDO

06.

CUANDO LA MENTE
PIDE UN DESCANSO

08.

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL
HABLAR DE SEXO CON
LOS ADOLESCENTES?

10.

GENES, HORMONAS
Y AMBIENTE: CLAVES
DE LA ORIENTACIÓN
SEXUAL

13.

CUANDO EL ESTÓMA-
GO HABLA (Y EL CO-
RAZÓN TAMBIÉN)

16.

EL PESO INVISIBLE DEL
CUIDADOR

22.

CLAVES PARA MANTE-
NER UNA ALIMENTA-
CIÓN SALUDABLE

26.

¿REALMENTE EXISTE UN
POSTRE SALUDABLE?

29.

CADA GOTA CUENTA:
¿ESTÁS PERDIENDO SAN-
GRE SIN NOTARLO?

31.

EL YOGA BAJO LA LUPA
¿MODA PASAJERA O
EJERCICIO REAL?

35.

¿QUÉ NOS MOTIVA A
EJERCITARNOS?

38.

MOVER EL CUERPO,
SANAR LA MENTE

40.

DIFERENTES TIPOS DE
SANGRE ¿PARA QUÉ
SABER EL TIPO?

44.

SUPLEMENTOS DEPOR-
TIVOS, ¿IMPULSO O
RIESGO SILENCIOSO?

47.

NUTRIMENTOS QUE TE
AYUDAN A CONTROLAR
TU ANSIEDAD

50.

ANTES DE LA TRANS-
FUSIÓN: LO QUE NO
DEBE IR EN LA SANGRE

54.

TU INTESTINO CONVER-
SA CON TUS EMOCIO-
NES

58.

MOLESTIAS DIGESTIVAS:
PEQUEÑAS SEÑALES,
GRANDES
ADVERTENCIAS

60.

QUIÉN, DÓNDE Y
CÓMO DEL COLON
IRRITABLE

64.

RECETA: MOUSSE
DE MANGO

67.

UNA SEGUNDA OPOR-
TUNIDAD DE VIVIR...
GRACIAS A TI

70.

REFERENCIAS



3er. Seminario

NUTRICIÓN ESPECIALIZADA

Dirigido a Profesionales
de la Salud

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO NUTRICIONAL

7 SESIONES ACADÉMICAS
GRABADAS
ONLINE-ONDEMAND

- CAQUEXIA NEOPLÁSICA
- ALTERACIONES DE LA MEMORIA
- ALTERACIONES DE LA PRESIÓN ARTERIAL
- ENFERMEDAD DE HASHIMOTO
- GASTROPATÍAS
- PACIENTE PRE-DIÁLISIS
- DIABETES MELLITUS II

¡YA PUEDES
ACCEDER!



55-16-86-03-89

WWW.SIETE20.COM.MX

1 SESIÓN ACADÉMICA-\$600 MXN
7 SESIONES ACADÉMICAS-\$2500 MXN

CUANDO LA MENTE

PIDE UN DESCANSO



En un mundo donde la productividad y el rendimiento suelen ocupar el centro de nuestras rutinas, el bienestar mental queda con frecuencia relegado a un segundo plano. Aunque solemos asociar el descanso con dormir o hacer una pausa física, cada vez resulta más evidente que también necesitamos espacios para calmar la mente. El descanso psicológico no se trata solo de dejar de hacer, sino de permitirnos un respiro emocional y mental en medio del ruido constante. En los últimos años, se ha vuelto urgente reflexionar sobre la forma en que vivimos, lo que nos exige y cómo afecta nuestro equilibrio interno. En este artículo te recordamos la importancia de cuidar ese aspecto, muchas veces invisible, pero fundamental de nuestra salud, el descanso psicológico cotidiano, ese que muchas veces postergamos sin darnos cuenta del precio que estamos pagando.

Cuando se habla de descanso mental, muchas personas piensan automáticamente en largas vacaciones o en desconectarse por completo durante días. Sin embargo, el descanso psicológico no siempre requiere grandes pausas ni cambios drásticos, a veces, basta con unos minutos de silencio, una caminata sin el teléfono en la mano o simplemente cerrar los ojos y respirar con calma. Se trata de crear espacios, por pequeños que sean, donde la mente pueda soltarse de las exigencias cotidianas y reencontrarse con la tranquilidad. Cada persona necesita algo distinto, para algunos, unos minutos de meditación son suficientes, para otros, es necesario dedicar un día completo a actividades que les brinden paz o les permitan reconectar consigo mismos. Lo importante es reconocer que este tipo de descanso no es un lujo ni una pérdida de tiempo, sino una práctica

personal de cuidado mental que, si se vuelve cotidiana, puede marcar una gran diferencia en cómo vivimos y nos sentimos.

Muchas veces seguimos adelante sin darnos cuenta de que nuestro cuerpo y nuestra mente ya nos están pidiendo una pausa. Es fácil llegar al límite, sobre todo cuando aprendemos a ignorar las pequeñas señales que aparecen mucho antes del colapso. De pronto, tareas que antes resultaban sencillas se vuelven confusas, como si una niebla mental se interpusiera entre lo que queremos hacer y lo que realmente logramos. Aún durmiendo lo suficiente, el cansancio parece no irse, y las noches dejan de ser reparadoras. También empieza a costar trabajo concentrarse, recordar cosas simples o mantener la atención en una conversación. Las ganas de hacer lo que antes disfrutábamos desaparecen sin que sepamos por qué y la motivación se diluye. A veces ni siquiera comemos bien, saltamos comidas, comemos por ansiedad o caemos en excesos, y el cuerpo responde con dolores de cabeza, malestares estomacales o una sensación persistente de agotamiento físico. Incluso nuestras relaciones se resienten, estamos más irritables, más reactivos, como si tuviéramos poca paciencia para todo. Estas señales, aunque sutiles al principio, son una forma en que nuestro sistema nos dice que ya es hora de hacer una pausa, de cuidar lo que hemos estado dejando de lado, nuestro bienestar mental.

Cuando la mente está saturada, no siempre necesitamos grandes cambios para empezar a sentirnos mejor. A veces, lo más efectivo está en algo tan básico como detenerte unos minutos para respirar profundo, y eso marca una gran diferencia, pues esa respiración pausada le recuerda al cuerpo que no hay prisa, que puede aflojarse un poco. También es útil encontrar momentos para meditar, incluso si son apenas cinco minutos mientras vas camino al trabajo o esperas en una fila. No se trata de vaciar la mente por completo, sino de traerla al presente, dejar que descanse de tantas vueltas. Concentrarte en lo que estás haciendo, en cómo se siente tu cuerpo, en cómo entra y sale el aire, puede

ser una forma poderosa de reconectar contigo mismo. El movimiento también ayuda, un estiramiento suave al levantarte, una caminata tranquila al terminar el día o incluso una pausa activa durante tu jornada (levantarte, mover los brazos y girar el cuello) puede aliviar la tensión acumulada. El ejercicio no tiene que ser intenso; el yoga, el tai chi o simplemente mover el cuerpo con intención, son formas de liberar músculos tensos y pensamientos atrapados. Otra herramienta poderosa es la imaginación, dedicar un momento a visualizar un lugar que te brinde calma permite que la mente se aleje, aunque sea un instante, del ruido habitual. Lo mismo ocurre con la música relajante, ese tipo de melodías suaves que parecen abrazar el ambiente, calman el ritmo interno y ayudan a desacelerar. Y si el cuerpo lo pide, un baño tibio también puede convertirse en una pausa mental. El agua, el calor, tal vez unas gotas de aceites esenciales o unas sales aromáticas, todo suma a crear un espacio para ti, aunque sea breve.

El descanso psicológico no es un lujo ni una excusa, es una necesidad profunda que sostiene nuestra salud mental, nuestras relaciones y nuestra forma de estar en la vida. No se trata de encontrar tiempo libre, sino de darnos permiso. Permiso para pausar, para escucharnos, para recuperar claridad y energía. Incluir momentos de descanso mental en el día a día es una forma de autocuidado tan poderosa como cualquier tratamiento o terapia. Porque cuidar de ti, incluso en lo invisible, también es avanzar.

HABLAR DE SEXO CON ADOLESCENTES

¿POR QUÉ ES TAN DIÍFICIL?

¿Te acuerdas de cuando eras adolescente y tenías tantas dudas sobre el sexo, pero pocas respuestas claras? Ahora que somos adultos, nos toca a nosotros hablar de estos temas con los jóvenes, y de pronto entendemos lo difícil que puede ser. ¿Por qué nos cuesta tanto? Aquí lo platicamos de manera cercana, a la luz de lo que la investigación nos ha enseñado.

Silencios heredados y vergüenzas compartidas

En primer lugar, la vergüenza y el pudor que sienten padres y madres al abordar estos temas no surgen de la nada, estudios como el de Rouvier y colaboradores señalan que en países como México, la moral católica y las creencias tradicionales limitan el diálogo sobre sexualidad. Muchos padres temen que hablar de sexo pueda “incitar” a sus hijos a experimentarlo, cuando en realidad ¡la evidencia muestra todo lo contrario! Conversar abierta y francamente con ellos reduce los riesgos de conductas sexuales peligrosas y embarazos no planificados.

Lo que los adolescentes quieren (y no encuentran)

La investigación científica es clara, los adolescentes no sólo quieren información técnica sobre cómo prevenir infecciones de transmisión sexual o embarazos; buscan apoyo emocional, orientación sobre cómo manejar las relaciones, aprender a decir “no” y comprender sus propios deseos y límites, sin embargo, tanto en la escuela como en casa, las charlas se centran en los peligros y las reglas, dejando de lado la parte afectiva y relacional

que, según los propios adolescentes, es la que más necesitan.

La homosexualidad y el miedo a lo desconocido

Cuando la conversación incluye temas de homosexualidad, el silencio suele ser aún más profundo. Padres, madres y cuidadores temen “fomentar” la homosexualidad o “confundir” a sus hijos si abren la puerta al diálogo. Pero la investigación en este campo ha demostrado que la orientación sexual no se “pega” por hablar de ella. Más bien, el silencio perpetúa estigmas y deja a los jóvenes en un limbo de miedo y soledad. Según datos recientes, un alto porcentaje de jóvenes LGBTIQ+ reportan sentirse excluidos de la educación sexual escolar y esa misma exclusión suele reflejarse en casa.

Acompaña a tu adolescente

No podemos olvidar que la adolescencia es una etapa de búsqueda de autonomía y de construcción de la identidad. Por eso, aunque los adolescentes desafían las reglas y cuestionen todo lo que se les diga, el diálogo abierto y constante con adultos de confianza (padres, madres, cuidadores) tiene un impacto positivo en sus decisiones sexuales. Se ha comprobado que quienes reciben orientación constante y



respetuosa tienden a retrasar el inicio de sus relaciones sexuales y a usar métodos anticonceptivos con mayor frecuencia.

Otro error común es pensar que una sola charla “de abejas” basta para educar en sexualidad. La evidencia recomienda que las familias aborden el tema como una serie de conversaciones pequeñas y constantes, adaptadas a la edad y a las dudas de cada adolescente, existen guías detalladas para ir abordando poco a poco todos estos temas y así desmitificar, reforzar valores familiares y brindar apoyo en un proceso de desarrollo que dura años. La clave es empezar con un ambiente de confianza y curiosidad, evitar el juicio y ofrecer información

precisa. Según los expertos, usar el nombre correcto de las partes del cuerpo, hablar de relaciones sanas, consentimiento y emociones es tan importante como hablar de métodos anticonceptivos. Y si el tema te resulta difícil, busca apoyo en otros adultos de confianza o en profesionales de la salud. Hablar de sexo y de diversidad sexual con adolescentes es difícil porque nos enfrenta a nuestras propias vergüenzas y a los valores con los que crecimos. Pero el silencio sólo perpetúa los riesgos y el estigma. La ciencia y la experiencia nos dicen que el diálogo abierto, respetuoso y constante es la mejor manera de acompañar a nuestros adolescentes en un aspecto tan fundamental de su vida.

GENES, AMBIENTE Y HORMONAS

O R I E N T A C I Ó N S E X U A L

El misterio sobre el origen de la orientación sexual ha intrigado por siglos no solo a científicos, sino al mundo en general. Especialmente surge una pregunta recurrente ¿una persona homosexual nace así, o su orientación es producto del entorno y experiencias personales? Actualmente, la ciencia ofrece respuestas basadas en evidencia sólida que apuntan a una interacción compleja entre factores genéticos, hormonales y ambientales.

¿Qué dice la genética?

La evidencia científica actual sugiere que la homosexualidad tiene bases biológicas importantes. Estudios realizados en gemelos han mostrado consistentemente que la homosexualidad presenta un grado significativo de heredabilidad. Por ejemplo, han encontrado que gemelos idénticos (que comparten la totalidad de su ADN) tienen una probabilidad considerablemente más alta de compartir orientación homosexual que gemelos fraternos (que comparten aproximadamente el 50% de sus genes), esto evidencia la influencia genética en esta característica.

Aunque los investigadores aún no han identificado un único "gen gay", se han encontrado ciertas regiones del ADN que podrían estar involucradas, por ejemplo, estudios preliminares sugirieron vínculos con una región del cromosoma X (Xq28), pero estos resultados no han sido completamente replicados por otros estudios. A pesar de esto, la evidencia genética sigue siendo clara, existe un componente hereditario, aunque complejo y probablemente influenciado por múltiples genes y su interacción con factores ambientales.

Factores hormonales y prenatales

Otra línea robusta de evidencia proviene de estudios sobre exposición hormonal prenatal. Durante el desarrollo del cerebro en el útero, las hormonas sexuales juegan un papel clave en la diferenciación sexual del cerebro. Existen numerosos estudios que sugieren una posible influencia en la orientación sexual futura, dependiendo de la exposición a hormonas como la testosterona durante la gestación. Investigaciones como las de Bailey y colaboradores han mostrado que los cerebros de hombres homosexuales parecen haber sido expuestos a niveles ligeramente menores de testosterona en etapas críticas del desarrollo fetal, mientras que mujeres homosexuales muestran patrones contrarios, con niveles de andrógenos algo superiores.

Además, existe una hipótesis peculiar conocida como el "efecto del orden fraterno", que sostiene que mientras más hermanos mayores tenga un hombre, mayor es la probabilidad de que sea homosexual. Este fenómeno podría explicarse porque el cuerpo de la madre desarrolla anticuerpos durante los embarazos previos de hijos varones, que pueden influir en el desarrollo cerebral de los hijos posteriores,



afectando estructuras implicadas en la diferenciación sexual cerebral.

Diferencias cerebrales

La evidencia de diferencias en estructuras cerebrales entre personas homosexuales y heterosexuales también respalda la hipótesis biológica. Investigaciones recientes, utilizando técnicas avanzadas de neuroimagen, han encontrado que existen áreas cerebrales con diferencias claras en volumen o estructura según la orientación sexual. Por ejemplo, algunas estructuras del hipotálamo (como el núcleo INAH-3) y del tálamo presentan diferencias notables entre individuos homosexuales y heterosexuales. Sin embargo, no determinan una orientación sexual por sí mismas; más bien parecen reflejar un desarrollo cerebral influenciado por factores hormonales y posiblemente genéticos durante etapas tempranas de vida.

La interacción entre biología y ambiente

Es importante enfatizar que ningún factor biológico individual por sí solo determina completamente la orientación sexual. Actualmente, la ciencia sostiene que lo más plausible es una interacción compleja entre genética,

ambiente prenatal y experiencias tempranas. Como indica la teoría conocida como “Exotic becomes Erotic” de Bem, los factores biológicos predisponen ciertas inclinaciones tempranas (por ejemplo, la no conformidad de género durante la infancia), que pueden llevar a que algunas personas sientan atracción por individuos percibidos como diferentes o “exóticos” en comparación con ellas mismas.

A la luz de la evidencia científica disponible hasta hoy, resulta cada vez más evidente que la homosexualidad no es una elección consciente ni una simple consecuencia de la crianza o del ambiente. Se trata, en cambio, de un complejo entramado biológico y ambiental que merece ser comprendido con respeto, rigor científico y humanidad. Reconocer y divulgar estos hallazgos no solo amplía el conocimiento general, sino que también ayuda a crear sociedades más informadas, abiertas y respetuosas hacia la diversidad humana en todas sus formas.



CUANDO EL ESTÓMAGO HABLA

Y EL CORAZÓN TAMBIÉN

¿Alguna vez te has preguntado si realmente tenías hambre o si estabas comiendo por costumbre, por estrés o simplemente porque la comida estaba ahí? Esta es una situación mucho más frecuente de lo que te imaginas. Y es que no todo lo que sentimos como “hambre” proviene de una necesidad fisiológica de nuestro cuerpo, a veces se mezcla con emociones, hábitos y estímulos del entorno. Te invito a que revisemos sus diferencias para comer con más consciencia y salud.

El hambre saludable o física es la señal biológica de que tu cuerpo necesita combustible para seguir funcionando. Según estudios recientes, este tipo de hambre se caracteriza por aparecer de manera gradual y está asociada con sensaciones como vacío en el estómago, gruñidos digestivos y falta de energía. Este tipo de hambre no suele discriminar, cuando se presenta estás dispuesto a comer cualquier alimento para saciarla.

Existe un tablita muy útil conocida como “la escala de hambre” que puede ayudarnos a identificar cuándo realmente es hora de comer, se recomienda empezar a comer cuando estés en un nivel 3 o 4 (cuando comienzan las señales físicas de hambre) y detenerte cuando llegues a un 6 o 7 (satisfacción sin sentirte demasiado lleno).

Ahora, como ya dijimos, no siempre comemos porque realmente nuestro cuerpo requiere nutrientes. Existe esa otra forma de “hambre” a la que se le conoce como “hambre emocional”, esta suele aparecer de forma repentina y está ligada a emociones como estrés, tristeza, aburrimiento o incluso alegría. A menudo se presenta con antojos específicos de ciertos alimentos (¡hola chocolate o papas fritas!) y persiste incluso si acabas de comer. Este tipo de hambre busca confort más que nutrientes, y por lo regular, nos lleva a elecciones menos saludables.

El estudio reciente, publicado el año pasado, destaca que este tipo de hambre puede estar influido por factores psicológicos y ambientales, como la publicidad, las redes sociales o la presión social, que nos empujan a comer aunque no tengamos una necesidad física. Por su parte, el entorno social y cultural también influye en cómo experimentamos el hambre y la saciedad. Según Kris-

tensen, nuestras costumbres alimentarias están moldeadas por tradiciones familiares, horarios de comida y reglas sociales que a menudo nos dictan “cuándo” y “qué” comer, más allá de lo que realmente necesitamos. Por ejemplo, ¿quién no ha comido pastel aunque no tuviera hambre solo porque era cumpleaños de alguien? O tal vez te has sentido obligado a comer a determinada hora aunque tu cuerpo no te lo pidiera.

Estrategias para diferenciar y manejar el hambre

1. Pregúntate si comerías una fruta o algo sencillo, o si solo quieres un antojo específico. Si es lo segundo, probablemente sea hambre emocional.

2. El hambre física suele aumentar gradualmente y es más paciente. El hambre emocional llega de repente y es urgente.

3. ¿Estás rodeado de comida tentadora? ¿Hay olores o imágenes que despiertan el deseo de comer?

4. Usa una escala de hambre, esto te ayudará a comer con más consciencia.

5. Haz pausas antes de comer. Tómame un momento para respirar y reflexionar si realmente necesitas comer.

Ahora ya lo sabes, reconocer las verdaderas señales de hambre no solo te ayuda a comer mejor, sino que también te conecta de manera más profunda con tu cuerpo y tus emociones. Permítete descubrir la diferencia entre el hambre que nutre y el hambre que adormece. Haz de la alimentación un acto consciente, lleno de respeto por ti mismo y por tu salud. ¡Comer con inteligencia emocional es un paso hacia una vida más plena y equilibrada!

1	Hambriento extremo Sin energía, muy débil, posible mareo.
2	Muy hambriento Baja energía, sensación de debilidad y mareo.
3	Hambriento incómodo Distracción, irritabilidad, necesidad urgente de comer.
4	Hambriento Estómago gruñendo, señales claras de hambre.
5	Comenzando a tener hambre Sensación leve de hambre, pero aún manejable.
6	Satisfecho Estómago lleno, pero podrías comer un poco más.
7	Lleno pero cómodo Satisfacción completa sin incomodidad.
8	Demasiado lleno Sensación de plenitud incómoda, posible distensión abdominal.
9	Muy incómodo Estómago hinchado, sensación de pesadez y malestar.
10	Extremadamente lleno Náuseas, sensación de enfermedad por exceso de comida.



EL PESO INVISIBLE

DEL CUIDADOR



Cuidar de alguien que amas puede parecer a simple vista un acto de amor natural, pero cuando ese cuidado se vuelve permanente, exigente y carente de apoyo, puede transformarse en una sobrecarga silenciosa que afecta todos los aspectos de la vida de la persona a cargo de cuidar. ¿Te ha pasado que antepones las necesidades de otros por encima de las tuyas? Incluso hasta el punto de olvidarte de ti. Esto es muchísimo más común de lo que te imaginas, especialmente en hogares donde alguien necesita ayuda constante para vivir. En México, millones de personas, en su mayoría mujeres, cuidan a familiares enfermos, de edad

avanzada o con alguna discapacidad sin recibir ninguna retribución, capacitación o descanso. Esta realidad, aunque ya bastante normalizada, tiene efectos profundos en la salud física, mental y emocional de quienes cuidan y es necesario que sea visibilizada.

Los cuidadores informales son aquellas personas que se encargan de realizar las tareas de cuidado de quienes no son capaces de valerse por sí mismos en actividades básicas de la vida diaria, como alimentarse, bañarse, vestirse, moverse o tomar sus medicinas. A diferencia del personal profesional, estos cuidadores no tienen una formación específica, no reciben remuneración alguna y tampoco cuentan con un horario bien definido, por lo que dedican gran parte de su vida al bienestar de otro ser humano.

En la mayoría de los casos estas personas son familiares de la persona a cuidar y casi siempre son mujeres, ya sea madres, hijas, esposas o nueras. De hecho, en México se estima que el 86% de las tareas de cuidado son realizadas por mujeres y a esto se le llama feminización del cuidado. Y esto, es una sobrecarga histórica, invisible y desigual que afecta el desarrollo personal, profesional y emocional de quienes la ejercen.

Más allá de solo estar al pendiente

Cuidar no solo implica la famosa frase “estar al pendiente” y cumplir con el protocolo obligado de preguntar si se necesita algo e irse sin esperar respuesta alguna. Implica una entrega continua, silenciosa y absorbente que consume los días y la energía de quien cuida. Muchas veces, el tiempo se va entre responsabilidades ajenas y urgencias cotidianas, al grado que quienes cuidan terminan posponiendo o incluso olvidando por completo sus propias necesidades. En esta dinámica, la vida del otro se vuelve prioridad absoluta y la propia se queda en una pausa indefinida.





¿Síndrome del cuidador?

Muchas personas que cuidan comienzan a presentar una combinación de síntomas físicos, emocionales y conductuales que constituyen el síndrome del cuidador quemado o primario. Este síndrome surge del agotamiento crónico y se manifiesta a través de estrés, ansiedad, depresión, irritabilidad, insomnio, dificultad para concentrarse, aislamiento social, pérdida de interés, apatía, sentimientos de culpa, tristeza, soledad, dolores físicos (dolores de cabeza, tensión muscular y fatiga), pérdida o aumento de peso y abuso de sustancias o medicamentos. Y recordemos que, en esta rutina de entrega constante, muchas personas cuidadoras dejan de comer bien, duermen poco, abandonan sus propios tratamientos médicos y se desconectan totalmente de sus redes de apoyo. En casos extremos, pueden experimentar crisis de salud graves.

El derecho al cuidado

Aunque el cuidado es una actividad vital para sostener la vida, en México sigue siendo una responsabilidad que recae casi exclusivamente en las familias, sin suficientes mecanismos de apoyo institucional. La Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores establece que la familia debe velar por su bienestar y atención, lo que refuerza esta carga familiar sin brindar garantías reales. Sin embargo, en la Ciudad de México, la Constitución local del año 2017 dio un paso muy importante al reconocer explícitamente el derecho al cuidado, donde toda persona tiene derecho a recibir cuidados dignos a lo largo de su vida, y el Estado tiene la obligación de apoyar también a quienes cuidan sin remuneración. Este reconocimiento legal es clave para avanzar hacia políticas públicas que construyan un sistema de cuidados justo, equitativo y accesible.

Cuidar de ti también es cuidar

El tratamiento del síndrome del cuidador primario debe de ser integral y adaptado a cada caso. Algunas estrategias fundamen-

tales para proteger la salud del cuidado son aprender a poner límites y pedir ayuda a otros familiares o amigos, promover la autonomía de la persona dependiente, cuando sea posible, mantener el autocuidado (alimentación sana, ejercicio regular y descanso adecuado), inscribirse a grupos de apoyo y actividades recreativas, establecer rutinas y metas realistas, así como aprovechar servicios de cuidado temporal. Si el malestar emocional es persistente o aparece un sentimiento de culpa paralizante, es muy importante buscar acompañamiento psicológico, la ayuda profesional puede brindar herramientas para gestionar emociones difíciles y fortalecer la resiliencia.

Las personas cuidadoras sostienen en silencio muchas de las estructuras sociales y familiares de nuestro país. Hacen posible que millones de personas vivan con dignidad pero ese trabajo no puede seguir siendo invisible, es hora de reconocer su valor, proteger su salud y construir redes de apoyo reales que no dejen a nadie atrás. Cuidar también es un derecho y ese derecho empieza por ti.

LO NATURAL, ¡ES MEJOR!



ventas@alfenlessa.com

www.alfenlessa.com

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. SU CONSUMO ES
RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.



ENVÍOS

A TODA LA **MEXICANA** *república*



www.alfenlessa.com Whatsapp: +52 55 2959-6655

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CLAVES PARA MANTENERLA

Empezar un plan de alimentación saludable suena muy bien, pero mantenerlo a largo plazo, ¡ahí está el verdadero reto! A veces, con toda la ilusión, arrancamos con mucha fuerza, pero a la primera semana (o incluso al primer día) ya queremos tirar la toalla. Cambiar los hábitos alimenticios no es tan sencillo como parece y hay muchas cosas que pueden jugar en contra. Por eso vale la pena detenernos un momento, entender por qué cuesta tanto trabajo y, sobre todo, ver cómo podemos hacerlo más fácil y llevadero.

La adherencia al tratamiento nutricional no depende únicamente de la fuerza de voluntad, nuestra capacidad de seguir una dieta saludable también involucra factores como la cultura, el nivel socioeconómico, las emociones, el apoyo social, la educación alimentaria y hasta las políticas de salud. Por ejemplo, en personas con enfermedades crónicas como la diabetes o la enfermedad celíaca, seguir el plan de alimentación es crucial para controlar la enfermedad, pero puede verse afectado por el acceso limitado a ciertos alimentos, los costos y la falta de apoyo adecuado.

Un estudio en pacientes con diabetes mostró que las personas con ingresos bajos o medianos, con alto nivel de estrés, inseguridad alimentaria o poco conocimiento sobre su enfermedad tienen más dificultades para mantener una dieta adecuada. En el caso de la celiaquía, por ejemplo, además del costo de los alimentos sin gluten, el desconocimiento de etiquetas y el miedo a la contaminación

cruzada son barreras frecuentes para seguir la dieta.

Y aquí viene lo bueno, diversos trabajos científicos han encontrado estrategias para mejorar la adherencia al tratamiento nutricional. Aquí te comparto las más efectivas y respaldadas por la evidencia:

Educación y asesoría nutricional personalizada.

Las intervenciones educativas personalizadas han demostrado ser eficaces para mejorar la adherencia, ya que ayudan a comprender el porqué de las recomendaciones y a resolver dudas concretas. Esto puede incluir desde leer etiquetas hasta planificar comidas y manejar las emociones que influyen en el hambre.

Apoyo psicológico y motivacional

Combinar la asesoría nutricional con terapia motivacional y solución de problemas (como el enfoque breve centrado en soluciones) ha mostrado resultados prometedores para mantener la motivación y el compromiso con la dieta.

Adaptación cultural y social

Ajustar las recomendaciones del profesional de la salud a nuestra cultura, nuestras tradiciones y realidad socioeconómica aumenta la probabilidad de éxito. Por ejemplo, elegir alimentos disponibles y asequibles en la región o diseñar planes de alimentación que respeten las costumbres familiares.

Recordatorios y seguimiento constante

Herramientas como mensajes de texto, aplicaciones móviles y consultas telefónicas o presenciales pueden ayudar a reforzar el compromiso y resolver obstáculos a tiempo.

Enfoque interdisciplinario

Involucrar a profesionales de la salud de distintas disciplinas (enfermería, psicología, medicina y nutrición) ha demostrado ser especialmente eficaz en poblaciones como las personas mayores, donde el trabajo en equipo es clave para mantener la adherencia y mejorar la calidad de vida.

Al final, mantener una alimentación saludable no depende solo de tener fuerza de voluntad o de seguir una lista de alimentos permitidos y prohibidos. Es un proceso que involucra educación, apoyo emocional, adaptaciones a nuestra realidad cotidiana y, sobre todo, acompañamiento profesional. Cada persona tiene su propio camino y, aunque no siempre es fácil, con la información adecuada y el apoyo correcto, podemos lograr que el cambio sea más sostenible y, sobre todo, más disfrutable. Así que, sin importar tus retos, recuerda que comer bien no es solo una meta, sino un regalo que le das a tu cuerpo y a tu bienestar integral.







¿REALMENTE EXISTE

UN POSTRE SALUDABLE?

¿Quién no disfruta un buen postre? Un pastel, un flan o un helado tienen ese efecto casi mágico de cerrar con broche de oro una comida. Sin embargo, en un mundo cada vez más consciente de la salud, surge una pregunta ¿existe realmente un postre saludable? ¿O se trata solo de un mito de mercadotecnia?

La preferencia por lo dulce no es solo una cuestión de antojo, según un artículo publicado en Science, la preferencia por postres azucarados está relacionada con circuitos neuronales profundos en el cerebro que se activan después de comer, influyendo en la sensación de placer y motivando el consumo de azúcar incluso cuando ya no hay hambre. Este mecanismo de recompensa, mediado por endorfinas y otros neurotransmisores, explica por qué muchas personas buscan un postre para “cerrar” la comida.

Por si fuera poco, el gusto por lo dulce tiene raíces culturales muy fuertes, ya que históricamente, el azúcar ha estado ligado a celebraciones, rituales y recompensas. Hoy en día, los postres comerciales están repletos de azúcar y grasas añadidas, elementos que, si bien nos atraen por su sabor, no son saludables.

¿Qué hace que un postre sea saludable?

En la actualidad, la industria alimentaria ofrece versiones “light” o “sin azúcar añadido” de muchos postres tradicionales. Sin embargo, como advierten Alija y Talens, estos productos a menudo recurren a edulcorantes artificiales o a ingredientes ultraprocesados para mantener la textura y el sabor, reduciendo las calorías, pero esto no siempre significa que el producto sea saludable. Por otro lado, un postre saludable debería cumplir ciertos criterios: sin azúcares refinados, sin grasas saturadas y rico en nutrientes naturales como fibra, vitaminas y minerales. Las frutas y vegetales pueden ser una excelente base para postres saludables, aprovechando su dulzor natural y sus propiedades sensoriales.

¿Se puede lograr un postre saludable?

La respuesta es sí, pero requiere creatividad y un cambio de paradigma. Según Alija y Talens, un nuevo concepto de postres saludables puede basarse en aprovechar el dulzor natural de frutas y vegetales, utilizando técnicas culinarias innovadoras como cocción al vacío, infusión y gelling, para potenciar sus atributos sensoriales sin añadir azúcar ni grasas. Así, frutas como la pera, el higo o el pomelo pueden transformarse en postres sorprendentes, atractivos y, lo más importante, saludables.

Además, se destaca la importancia de la variedad sensorial y el control de las porciones, una amplia variedad de sabores y texturas puede aumentar la satisfacción y reducir la necesidad de recurrir a grandes cantidades

de azúcar para sentir placer. Este enfoque no solo promueve la salud física, sino también el disfrute emocional y social del postre.

Entonces, un postre saludable sí es posible, pero implica repensar nuestras recetas y hábitos. Al elegir ingredientes naturales, moderar las cantidades y dar prioridad a lo que nos hace bien, podemos disfrutar de ese “capricho” sin renunciar al cuidado de nuestra salud. Con pequeños cambios y un poco de ingenio, podemos seguir celebrando esos momentos dulces de la vida, pero de manera consciente y responsable.



A photograph showing three petri dishes on a white surface. The top dish contains a thick, orange-red liquid. The middle dish contains a smaller amount of similar liquid with some dark, granular material on top. The bottom dish, which is the largest and most prominent, contains a large, irregular pool of bright red liquid. A hand wearing a blue nitrile glove is positioned over the bottom dish, with fingers slightly spread. The word 'SALUD' is printed in a light gray, sans-serif font in the upper left area of the image.

SALUD

En Alfen Lessa contamos con el superalimento Chlorella en polvo, una microalga rica en hierro natural, que puede ayudarte a reponer ese hierro perdido y mantener tu cuerpo fuerte y equilibrado.

CADA GOTA CUENTA:

¿ESTÁS PERDIENDO SANGRE SIN NOTARLO?

No siempre se necesita una escena dramática digna de película de terror para perder cantidades importantes de sangre. Algunas veces basta con una caída, un periodo menstrual más intenso de lo habitual o inclusive un fuerte dolor de estómago mal diagnosticado para que el cuerpo comience a perder este líquido rojo que nos mantiene con vida. Aunque comúnmente solemos asociar el sangrado con una herida visible y aparatosa, hay algunas formas silenciosas que se esconden en las profundidades de nuestro cuerpo y se mantienen invisibles, pero son igual de peligrosas. Saber de su existencia puede ayudarnos a marcar una diferencia entre reaccionar a tiempo o poner en riesgo nuestra salud. La pérdida de sangre, también conocida como hemorragia, puede ocurrir dentro del cuerpo o fuera de él. Puede salir a través de la piel o por aberturas naturales como nariz, boca, recto o vagina. Algunas de estas pérdidas se regulan solas, son pequeñas y ocurren con frecuencia,

pero otras pueden ser muy graves e incluso costar la vida. Todas estas tienen algo muy importante en común, si no se reponen adecuadamente los nutrientes que se pierden al sangrar, el cuerpo lo resiente.

Un ejemplo son las fracturas, en especial las de cadera, ya que pueden provocar pérdidas importantes de sangre incluso antes de ser sometidas a un procedimiento quirúrgico. Este tipo de hemorragia "oculta" o dicho de otro modo interna y silenciosa, pueden pasar desapercibida pero es muy importante. Las fracturas pélvicas inestables son aún más preocupantes, ya que pueden conducir a un shock hemorrágico con una pérdida superior a los 500 ml de sangre, lo que representa una situación crítica y una de las principales causas de muerte

asociadas a este tipo de lesión.

Por otro lado, hay un sangrado mucho más frecuente que el 26% de la población mundial experimenta cada mes y es el sangrado menstrual. A lo largo de la menstruación es común y totalmente normal que se pierdan entre 5 y 80 ml de sangre. Pero cuando se trata de un sangrado menstrual intenso, esta cifra puede llegar a la alarmante cantidad de 400 ml, interfiriendo con la calidad de vida. Una señal de alarma es tener que cambiar de toalla sanitaria o de tampón cada una o dos horas. Puede ser que muchas personas lo normalicen y piensen que solo es un sangrado abundante pero al acumularse esta pérdida a lo largo del tiempo puede afectar directamente a los niveles de hierro en sangre.

Los bajos niveles de hierro en sangre pueden tener consecuencias graves para la salud, ya que este mineral es esencial en numerosos procesos fisiológicos. Su deficiencia puede causar anemia, disminución de la capacidad física, problemas en el desarrollo neurológico infantil, alteración en la regulación de la temperatura corporal y una mayor susceptibilidad a infecciones. Además, puede incrementar la absorción de metales tóxicos como plomo y cadmio, con riesgos significativos para el desarrollo. En mujeres embarazadas, la deficiencia de hierro puede afectar tanto a la madre como al feto, aumentando el riesgo de complicaciones como parto prematuro, bajo peso al nacer y mortalidad materna.

Otro tipo de sangrado común pero muchas veces ignorado es el gastrointestinal. Una hemorragia digestiva importante puede ser provocada por una úlcera péptica, llevando a la pérdida de entre 100 y 200 ml de sangre por episodio. Inclusive los desgarros del esófago, comunes en personas que vomitan con frecuencia o que consumen mucho alcohol, pueden provocar sangrado abundante. Las várices esofágicas, esofagitis y hasta tumores digestivos también están entre las causas. En los casos más discretos como una hemorragia digestiva baja, pueden perderse un aproximado de 100 ml diarios sin que la sangre sea visible en las heces, lo que puede retrasar el diagnóstico.

Una de las causas más frecuentes y subestimadas de sangrado es algo tan común en la población como las hemorroides, pero muchas personas que las padecen prefieren no hablar mucho del tema. Se estima que al menos un 35% de la población mundial las padece y en México, esta condición afecta al 5% de la población pero su prevalencia puede alcanzar el 50% en personas mayores de 50 años. Suelen causar un sangrado rectal crónico, que aunque parezca poco, si ocurre de manera constante, puede llevar a deficiencia de hierro o anemia si no se atiende adecuadamente.

Un sangrado muy frecuente, sobre todo en los más pequeños, es la epistaxis o como todo mundo lo conocemos, el sangrado nasal. Se estima que el 60% de la población tendrá un episodio a lo largo de su vida. En la mayoría de los casos se controla aplicando un poco de presión en la zona o con el clásico tapón de papel hecho con un pañuelo desechable, pero alrededor del 6% requerirá atención médica para controlarlo. En niños y adolescentes existe un tipo llamado epistaxis idiopática recurrente, que al parecer se presenta sin causa alguna, pero puede llegar a ser realmente molesta. En casos más graves, cuando la hemorragia no puede controlarse con métodos convencionales y no se encuentra el punto específico que da origen al sangrado, se le conoce como epistaxis grave y puede hasta poner en riesgo la vida.

Ya sea por una fractura, úlcera, hemorroides o un simple sangrado nasal, el cuerpo humano pierde sangre con más frecuencia de la que imaginamos y con cada mililitro que se va, se pierden nutrientes esenciales como el hierro, indispensable para transportar oxígeno y mantenernos con energía.

EL YOGA BAJO LA LUPA

¿MODA PASAJERA O EJERCICIO REAL?

El yoga, esta práctica ancestral que nació en la India hace miles de años, comenzó a hacer sus primeras incursiones en Occidente a finales del siglo XIX, principalmente a través de encuentros entre filósofos, escritores y viajeros fascinados por la espiritualidad oriental. Sin embargo, su verdadera explosión llegó con la contracultura de los años sesenta y setenta, cuando gurús como B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois y otros maestros indios lo popularizaron en Estados Unidos y Europa.

Desde entonces, el yoga ha evolucionado hasta convertirse en un fenómeno global que, en las últimas dos décadas, ha crecido de manera vertiginosa. Hoy, su presencia en gimnasios, spas y redes sociales es tan cotidiana como un café para llevar. La disciplina milenaria se ha adaptado a un mercado moderno que a veces la vende como la panacea para todo, desde la paz interior hasta el abdomen marcado.

La pregunta es inevitable: ¿esta popularidad repentina y su adaptación al estilo de vida moderno han convertido al yoga en un verdadero ejercicio físico efectivo o lo han transformado en una simple moda de bienestar? La ciencia ha empezado a responder, pero los hallazgos dejan claro que no todo es tan blanco y negro como parece. Sigue leyendo y descubre qué dice la evidencia.

¿Yoga como ejercicio físico?

Según un estudio realizado por Brinsley y colaboradores, la mayoría de las formas modernas de yoga postural, conocidas como Hatha yoga, abarcan una combinación de ejercicios que incluyen estiramientos, fortalecimiento muscular, equilibrio y coordinación. Las sesiones típicas de Hatha yoga pueden variar desde intensidad ligera hasta vigorosa, por lo que es claramente considerado como ejercicio físico moderado según los estándares internacionales. Este enfoque integral del yoga permite considerarlo una práctica física legítima que mejora diversos aspectos de la condición física general, como la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza muscular del torso y la postura corporal.

Además, diversos estudios científicos han respaldado el papel del yoga en la mejora de múltiples dimensiones físicas:

Equilibrio y prevención de caídas: Investigaciones recientes como la realizada por Arifin y colaboradores han demostrado que la práctica regular de yoga mejora significativamente el equilibrio en adultos mayores, disminuyendo considerablemente el riesgo de caídas, una preocupación importante en la salud pública.

Flexibilidad y fuerza muscular: Un estudio realizado con mujeres principiantes demostró que 10 sesiones semanales de yoga mejoran notablemente la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza del torso, aunque no tuvieron un impacto significativo en la reducción del peso corporal o el índice de masa corporal.

Salud mental y bienestar integral:

El yoga no solo actúa a nivel físico; también influye positivamente en aspectos psicológicos como el estrés, la ansiedad y el bienestar emocional general. Según Liu y colaboradores, las intervenciones basadas en yoga aumentan significativamente el bienestar psicológico integral en jóvenes estudiantes universitarias.

¿Es suficiente practicar solo yoga?

Si bien los beneficios del yoga son amplios y están científicamente comprobados, la pregunta clave es si es suficiente como única práctica de actividad física. La respuesta depende principalmente de cuáles sean tus objetivos:

Para salud general y prevención: Según la revisión de Ali y colaboradores, la práctica regular de yoga contribuye positivamente a la salud general, mejorando la función cardiovascular, reduciendo estrés y ansiedad y aumentando la flexibilidad y la fuerza muscular básica. Sin embargo, para efectos cardiovasculares más intensos o para personas que buscan una reducción significativa del peso, podría ser necesario complementarlo con ejercicio aeróbico o entrenamiento de fuerza más intenso.

Como complemento deportivo: El yoga es especialmente efectivo cuando se utiliza como complemento de otros entrenamientos físicos. En atletas, el yoga mejora la flexibilidad, previene lesiones y optimiza el rendimiento mediante la relajación y la recuperación muscular post-entrenamiento.

Para poblaciones específicas: En adultos mayores, o personas que requieren ejercicio de bajo impacto, el yoga puede ser una opción suficiente y segura para mantener un estado físico adecuado, mejorar la calidad de vida y reducir riesgos específicos como las caídas.

¿Cuál es la frecuencia ideal?

En cuanto a la frecuencia ideal, Csala y colaboradores, revelaron que incluso una sesión semanal de yoga tiene efectos significativos en mejorar ciertas capacidades físicas como el equilibrio y la flexibilidad. No obstante, para obtener beneficios más pronunciados y sostenidos en el tiempo, especialmente en parámetros relacionados con la composición corporal, serían recomendables sesiones más frecuentes (dos o tres veces por semana).

En definitiva, la ciencia confirma que el yoga es una práctica física y mental efectiva, con beneficios ampliamente respaldados que abarcan desde la flexibilidad y la fuerza muscular hasta la reducción del estrés y la mejora del bienestar emocional. Aunque no sustituye por completo a otras formas de actividad física, especialmente si buscas grandes mejoras cardiovasculares o una reducción significativa de peso, sí representa una herramienta poderosa para quienes buscan un enfoque integral de la salud. Así que, si buscas equilibrio entre cuerpo y mente, el yoga es bueno, saludable y efectivo. ¡Anímate a probarlo!



¡MEZCLA DE EXCELENCIA!

Fórmula pulverizada especial que permite extraer del interior de las semillas los ácidos grasos y conservar la cáscara como aporte de fibra

Chía

Linaza

Spirulina Máxima

Ácidos grasos de origen vegetal

*Consulte a su médico

www.alfenlessa.com

E-mail: ventas@alfenlessa.com Whatsapp: +52 55 2959-6655

¿QUÉ NOS MOTIVA A EJERCITAR-NOS?



A lo largo de la historia, la actividad física ha sido parte fundamental de nuestra supervivencia, desde nuestros ancestros cazadores-recolectores, quienes caminaban y corrían largas distancias para conseguir alimento, hasta los tiempos en que la vida en el campo requería de un esfuerzo físico constante para trabajar la tierra y cuidar de los animales. Pero, con la llegada de la industrialización y el desarrollo tecnológico nuestro estilo de vida se ha modificado radicalmente, reduciendo la necesidad de actividad física diaria.

Hoy en día, la vida sedentaria es la norma para millones de personas, la mayoría usan transporte motorizado y tienen jornadas laborales sentados frente a pantallas. Como resultado, la actividad física ha dejado de ser una consecuencia natural de la vida diaria para convertirse en algo que debemos buscar de manera deliberada, muchas veces yendo a un gimnasio o realizando rutinas específicas para mantenernos activos.

Esta evolución ha hecho que la motivación para ejercitarse se diversifique, actualmente los motivos para hacer ejercicio son múltiples y van desde la búsqueda de una mejor apariencia hasta el cuidado de la salud mental, pasando por la influencia de las redes sociales y la presión social.

Beneficios para la salud

Afortunadamente, la salud sigue siendo uno de los motivos principales para hacer ejercicio. Existen estudios científicos que destacan que la actividad física regular no solo mejora la salud física, reduciendo el riesgo de enfermedades como diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares, sino que también tiene efectos positivos en la salud mental. Según Huang y Wong, el ejercicio moderado tiene efectos significativos en el estado de ánimo, disminuyendo síntomas de ansiedad y depresión, y mejorando el bienestar emocional general.

Motivación estética

Uno de los motivos más comunes por los que



las personas deciden hacer ejercicio es mejorar su apariencia física. Según un estudio muy reciente de Gómez-Chávez y colaboradores, las tendencias fitness en México revelan que la búsqueda de una mejor imagen corporal y el deseo de cumplir con ciertos estándares estéticos son factores importantes. Las redes sociales también juegan un papel fundamental en esta motivación debido a su carga de influencers y celebridades que promueven cuerpos tonificados y estilos de vida activos.

Influencia social y cultural

El entorno social y cultural tiene un impacto considerable en los hábitos de ejercicio de las personas. De acuerdo con Deshmukh y colaboradores, las barreras y motivaciones para hacer ejercicio varían considerablemente entre comunidades, por ejemplo, en grupos específicos, como la comunidad del sur de Asia en el Reino Unido, factores como el apoyo social, la disponibilidad de información y las tradiciones culturales influyen fuertemente en la decisión de ejercitarse.

Además, la presión social puede ser tanto un facilitador como una barrera para la práctica del ejercicio, ya que la percepción de cómo la sociedad valora un cuerpo activo y saludable puede motivar a las personas a iniciar o mantener una rutina física, aunque en algunos casos también puede generar ansiedad o estrés adicional.

Moda

La industria del fitness ha experimentado un auge impulsado por tendencias y modas que cambian constantemente. Según el informe Sporting Goods 2025, las modas en actividades físicas como el entrenamiento funcional, las aplicaciones móviles de ejercicio y el uso de tecnologías portátiles (wearables) han transformado la manera en que las personas se acercan al ejercicio, llevándolo más allá de la simple rutina física hacia una experiencia social y cultural.

Beneficios psicológicos

Otro aspecto interesante que motiva a las personas es la búsqueda de beneficios psicológicos. Según Jung y colaboradores, las personas más felices tienden a creer firmemente en los beneficios emocionales y sociales del ejercicio, lo que a su vez incrementa su frecuencia de actividad física. Esta conexión entre la felicidad y el ejercicio sugiere que la motivación puede fortalecerse al comprender los beneficios psicológicos del ejercicio.

Sea cual sea la motivación que nos lleve a movernos, lo cierto es que el ejercicio es una necesidad biológica. Nuestro cuerpo necesita moverse; el sedentarismo prolongado no solo va en contra de nuestra historia evolutiva, sino que también deteriora nuestra salud física y mental. Por eso, más allá de las tendencias, de los retos virales o de las modas pasajeras, hacer ejercicio debe ser visto como un acto de cuidado personal y una inversión a largo plazo en nuestro bienestar. No importa el motivo por el que comencemos, lo importante es mantenernos activos.



MOVER EL CUERPO, SANAR LA MENTE

La depresión no siempre se ve como imaginamos, a veces se esconde tras el cansancio constante, la falta de motivación o esas ganas de quedarse en cama sin una razón clara. Y aunque el tratamiento psicológico y médico es clave, hoy sabemos que también hay herramientas cotidianas que pueden marcar una diferencia real, una de ellas es la actividad física. Sí, moverte puede hacer mucho más por tu salud mental de lo que crees, aquí te contamos cómo la actividad física puede ayudarte a encontrar un poco de luz en los días más grises. Cuando haces ejercicio, no solo estás moviendo tus músculos, también estás activando procesos muy poderosos en tu cerebro, ya que al ejercitarnos, el cuerpo libera una serie de

sustancias químicas que tienen un impacto directo en cómo nos sentimos, se incrementan los niveles de serotonina y dopamina, dos neurotransmisores clave para regular el estado de ánimo, el placer y la motivación. Muchas veces los tratamientos para la depresión buscan precisamente mejorar el equilibrio de estas sustancias, pero lo más interesante es que el ejercicio puede ayudar a lograrlo de manera natural. Además, moverse regularmente favorece la neurogénesis (la creación de nuevas neuronas), disminuye la inflamación y el nivel de cortisol, la hormona del estrés, que suele estar elevada en personas con depresión.

Muchas personas han descubierto que moverse se convierte en una forma de canalizar la ansiedad, liberar tensiones acumuladas o simplemente desconectar del ruido mental, y lo mejor es que no necesitas correr un maratón para sentir estos efectos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que los adultos realicen al menos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, nadar o andar en bici. O si prefieres actividades más intensas, como correr o hacer entrenamiento funcional, puedes optar

por 75 minutos semanales. Pero más allá de cuánto ejercicio se necesita, lo que realmente marca la diferencia es mantenerlo en el tiempo, los beneficios del ejercicio sobre la salud mental no se limitan solo al momento en que te mueves, cuando lo conviertes en parte de tu rutina diaria, sus efectos protectores se vuelven más duraderos. De hecho, se ha observado que la actividad física beneficia a quienes tienen una predisposición genética a la depresión, esto significa que, aunque haya una carga hereditaria, el ejercicio puede cambiar el panorama y marcar una diferencia real.

La depresión puede hacernos sentir aislados, sin energía y con la sensación de que nada tiene sentido, pero algo tan cotidiano como moverte un poco cada día tiene un poder real para aligerar su carga, y si no sabes cómo empezar, recuerda que caminar, bailar o subir escaleras también cuenta. Cuidar tu cuerpo es otra forma de cuidar tu mente y cada paso que das aunque parezca pequeño, cuenta. Moverte también es una forma de sanar.



DIFERENTES TIPOS DE SANGRE

¿Y POR QUÉ SABERLO?

Si los vampiros existieran, tal vez no se alimentarían de cualquier tipo de sangre, tal vez tendrían sus tipos favoritos. Quizá se inclinaría por el tipo AB positivo, no solo porque es uno de los más raros del mundo, sino también por su riqueza en componentes y por el detalle extra del factor Rh, que podría ser visto como un delicado manjar con un perfil proteico más variado. Quizá, para un vampiro con paladar fino, la elección del tipo de sangre no se trate solo de disponibilidad, sino de calidad. Pero antes de sumergirnos en el hipotético menú de un vampiro, vamos a responder una pregunta mucho más real, ¿qué es la sangre?

La sangre es un tejido compuesto por glóbulos rojos, glóbulos blancos, plaquetas y otras sustancias suspendidas en un líquido que se llama plasma. Su función principal es llevar oxígeno y nutrientes a los tejidos del cuerpo y eliminar los desechos. Literalmente es el sistema de transporte vital que mantiene en marcha a nuestro organismo.

A pesar de que todos los seres humanos tenemos sangre, no todos la tenemos igual. Hay distintos tipos y conocerlos ha sido clave para salvar vidas. En México, el tipo de sangre más común es el 0 po-



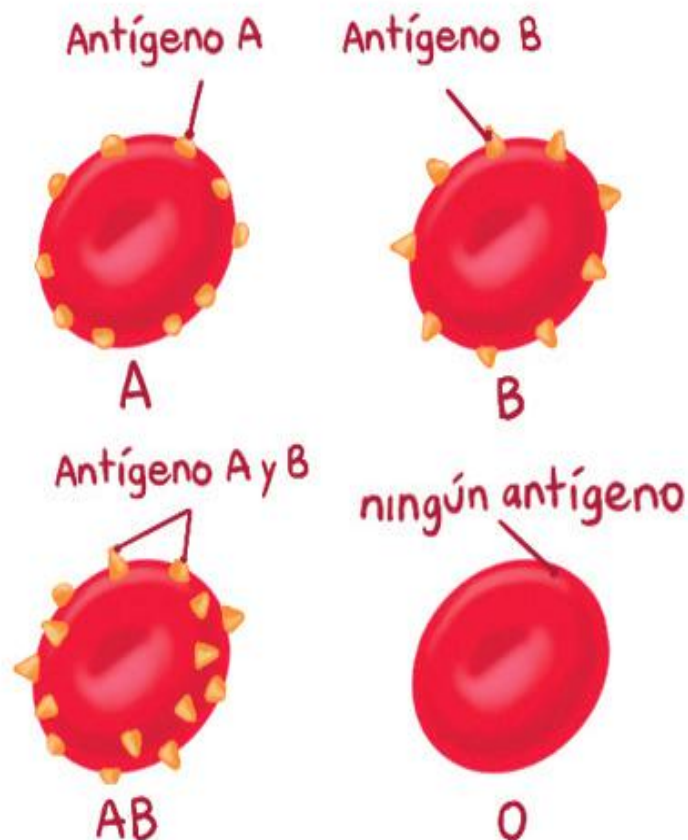
sitivo (se pronuncia "cero positivo", aunque popularmente se le llama "O positivo"), con alrededor del 57% de la población; le sigue el A positivo, con cerca del 27%. En contraste, el AB positivo es el más escaso. Pero entonces, ¿por qué existen diferentes tipos? ¿Qué los hace compatibles o incompatibles entre sí?

El tipo de sangre viene determinado por ciertos elementos que están presentes en la superficie de los glóbulos rojos. Estas pequeñas señales sirven como una especie de "etiqueta" que el cuerpo usa para reconocer sus propias células. En el caso en el que se llega a recibir sangre con etiquetas distintas, el cuerpo podría reaccionar como si fuera una amenaza.

Los principales sistemas que actualmente se usan para clasificar la sangre son el sistema ABO y el sistema Rh. El primero se basa en la presencia o ausencia de dos moléculas llamadas A y B. Esto da como resultado cuatro tipos principales, el A, B, AB y O. Por otro lado, el sistema Rh se refiere a si tienes o no

una proteína llamada factor Rh. Si la tienes, eres Rh positivo y si no eres Rh negativo. Por ejemplo, si una persona es sangre tipo A, tiene la molécula A en sus glóbulos rojos, alguien tipo AB tiene ambas y en el caso de los tipo O no tienen ninguna (¡por eso son cero!).

Entonces, ¿qué pasa con la compatibilidad? Aquí es donde todo se pone más interesante. Si una persona recibe sangre con moléculas que su cuerpo no reconoce, su sistema inmune puede atacar. Es como si alguien desconocido intentara entrar a un evento privado sin seguir la etiqueta de vestimenta, por eso, las transfusiones deben hacerse con tipos compatibles. El tipo O negativo es considerado el donador universal, ya que no tiene ninguna de las moléculas A, B, ni el factor Rh, lo que lo hace seguro para la mayoría. En cambio, el tipo AB positivo es el receptor universal, porque puede recibir sangre de cualquier tipo.



COMPATIBILIDAD SANGUÍNEA

Tipo de sangre	Puede donar a	Puede recibir de
A+	A+ AB+	0+ 0- A+ A-
A-	A+ A- AB+ AB-	0- A-
B+	B+ AB+	0+ 0- B+ B-
B-	B+ B- AB+ AB-	0- B-
AB+	AB+	Todos
AB-	AB+ AB-	AB- 0- A- B-
0+	A+ B+ AB+ 0+	0- 0+
0-	Todos	0-

La genética se involucra en todo este proceso pues los tipos de sangre se heredan de nuestros padres, como el color de ojos o el cabello. Cada persona recibe una copia del gen del tipo sanguíneo de su madre y una de su padre. Dependiendo de la combinación, se define el tipo final. Por ejemplo, si heredas un gen A y uno B, tu sangre será AB o si recibes uno A y otro O, serás A. Lo mismo ocurre con el factor Rh, si al menos uno de tus padres te pasa el gen que produce Rh, serás positivo.

Conocer el tipo de sangre no solo es importante para las transfusiones, también influye en embarazos, en ciertos tratamientos médicos y hasta en algunos estudios sobre susceptibilidad a enfermedades. Así que, aunque no seas un vampiro con antojos exquisitos, vale la pena conocer tu tipo de sangre porque en la vida real, tener esta información puede marcar la diferencia entre una reacción peligrosa y un tratamiento exitoso. ¿Y tú? ¿Ya sabes qué tipo de sangre corre por tus venas? Tal vez, solo tal vez, acabas de descubrir que serías el platillo favorito de un vampiro gourmet.

ESTA SÍ ES DE ALMENDRAS



www.alfenlessa.com

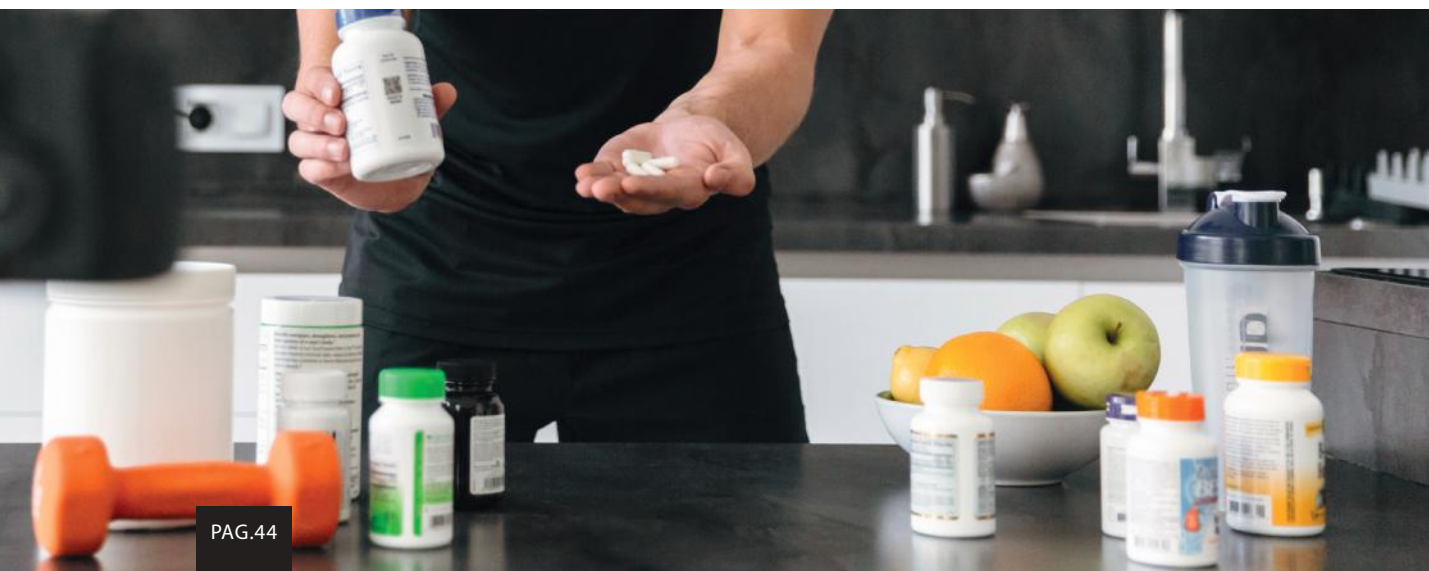
E-mail: ventas@alfenlessa.com Whatsapp: +52 55 2959-6655

SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

¿IMPULSO O RIESGO SILENCIOSO?

Hoy en día, es común ver a deportistas consumir suplementos como si fueran parte esencial de su rutina (polvos, cápsulas, geles) todos ellos prometen más energía, mejor rendimiento o recuperación más rápida, pero no siempre se habla de los efectos secundarios o incluso los peligros reales detrás de algunos productos mal formulados o ¡mal utilizados!. Antes de decidir si necesitas uno, vale la pena hacerte tres preguntas básicas: ¿es seguro?, ¿realmente funciona?, ¿está permitido si compites? Porque sí, un suplemento es cualquier producto que tomas aparte de tu comida diaria con la intención de mejorar tu salud o tu rendimiento físico, y aunque muchos prometen resultados rápidos, no todos son inofensivos.

Existen infinidad de suplementos, por ejemplo, están las proteínas que te ayudan a ganar masa muscular y recuperarte después de entrenar. También se usan mucho los aminoácidos, como los famosos BCAA que ayudan a que tus músculos se reparen y rindan más. Otro clásico es la creatina, ideal para quienes hacen ejercicios explosivos como levantar pesas o hacer sprints, porque mejora la producción de energía rápida. Los multivitamínicos, por su parte, buscan cubrir carencias de vitaminas y minerales que pueden aparecer por entrenamientos intensos. Luego están los quemadores de grasa y los pre entrenamientos, que suelen usarse para activar el cuerpo, aumentar el enfoque o acelerar el metabolismo. Finalmente, no faltan los suplementos para después de entrenar, que combinan proteínas, carbohidratos y electrolitos para acelerar la recuperación muscular. Como ves, opciones hay muchas, pero no todas son necesarias y algunas incluso pueden hacer más daño que causar bienestar.





Es cierto, cuando se usan bien, algunos suplementos deportivos pueden aportar beneficios concretos. No es puro marketing, por ejemplo, la creatina está bien documentada por su capacidad de mejorar la fuerza y la potencia muscular, especialmente útil en actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas. La cafeína, por su parte, puede ayudarte a sentirte con más energía y resistencia durante un entrenamiento largo, gracias a su efecto sobre el sistema nervioso. Pero ojo, el que tenga beneficios no significa que sea inofensivo, muchos suplementos no están bien regulados, lo que quiere decir que puedes terminar tomando algo que no aparece en la etiqueta y en el peor de los casos, hasta una sustancia prohibida. De hecho, ya se han encontrado productos contaminados con esteroides, hormonas o estimulantes no declarados.

Hay suplementos deportivos que, aunque muy populares, pueden generar preocupaciones importantes entre los expertos en salud y deporte, por ejemplo, los pre entrenamientos suelen ser una apuesta común para quienes buscan un “impulso extra” antes de entrenar. Sin embargo, muchos contienen altas dosis de cafeína y otros estimulantes que pueden aumentar demasiado el ritmo cardíaco, causar insomnio o ansiedad, inclu-

so llevar a situaciones de urgencia médica o muerte si no se usan con cuidado. Los llamados quemadores de grasa también son muy buscados, pero suelen estar compuestos por mezclas de cafeína y extractos vegetales que, lejos de ser milagrosos, pueden irritar el estómago, alterar el sueño o provocar palpitaciones. Por otro lado, existen suplementos que actúan sobre el sistema hormonal, como algunos que prometen aumentar la testosterona o la masa muscular, estos productos pueden afectar el equilibrio natural del cuerpo, causando desde cambios de humor y acné o hasta problemas más graves como daños hepáticos.

Además, un problema frecuente es la falta de regulación en la industria de suplementos, no todos los productos que se venden están libres de contaminación o tienen la cantidad exacta de ingredientes declarados. Esto puede ser un riesgo grave para quienes los consumen, sobre todo si se trata de deportistas que deben asegurarse de no ingerir sustancias prohibidas en sus competiciones. Por eso, siempre es importante buscar suplementos con certificaciones reconocidas que garanticen su calidad y seguridad.

Antes de tomar cualquier suplemento, es sumamente importante preguntarnos si realmente lo necesitamos, dado que mu-

chas veces con solo tener una dieta equilibrada, bien planificada y adaptada a nuestra rutina de actividad física puede ofrecernos los mismos beneficios que buscamos en un frasco. El problema no siempre está en el suplemento en sí, sino en cómo y con qué se combina, por ejemplo, el uso simultáneo de cafeína en altas dosis junto con otros estimulantes puede aumentar el riesgo de efectos adversos como taquicardia, insomnio o ansiedad. Por eso, más allá de las promesas de rendimiento, lo esencial es tomar decisiones informadas y acompañadas por profesionales en nutrición deportiva. No se trata de sumar productos, sino de sumar conciencia.



CONTROLA LA ANSIEDAD

PRINCIPALES NUTRIMENTOS

La ansiedad puede sentirse de muchas formas, un nudo en el pecho, pensamientos incómodos recurrentes o una tensión constante que acompaña el día a día, y aunque solemos pensar en ella como un tema únicamente emocional, la verdad es que lo que comemos también influye mucho más de lo que imaginas, actualmente sabemos que existe una clara relación entre la nutrición y la salud mental y conocerla puede ser una herramienta poderosa para mejorar nuestro bienestar. Lo alarmante es que los trastornos mentales, como la ansiedad, están creciendo a un ritmo altamente preocupante, se estima que aproximadamente el 7,3 % de la población mundial vive con esta condición, lo que nos invita a reflexionar y actuar

desde distintos frentes, incluida la nutrición. Ahora bien, no se trata de “curar” la ansiedad solo con comida, pero sí de entender que lo que comes puede ser una gran aliada, así que si estás buscando una forma más natural y complementaria para manejar tus emociones, aquí te compartimos los nutrientes clave que pueden marcar una diferencia en tu bienestar y que pueden ayudarte a calmar esa sensación constante de alerta, mejorar tu equilibrio emocional y fortalecer tu sistema nervioso.

La ansiedad es un trastorno mental cada vez más común, se estima que alrededor del 7.3 % de la población mundial vive con esta condición, una cifra que crece a un ritmo alarmante y que nos invita a reflexionar y actuar desde diferentes frentes. Este problema puede manifestarse de muchas formas, un nudo en el pecho, pensamientos incómodos que se repiten o una tensión constante que acompaña el día a día. Aunque solemos verla como un tema exclusivamente emocional, lo

cierto es que lo que comemos también influye, y mucho más de lo que imaginamos. Hoy sabemos que existe una clara relación entre la nutrición y la salud mental, y entenderla puede convertirse en una herramienta poderosa para mejorar nuestro bienestar, aunque no se trata de “curar” la ansiedad sólo a través de la comida, pero sí de reconocer que una alimentación adecuada puede ser una gran aliada. Si estás buscando una forma más natural y complementaria para manejar tus emociones, aquí te compartimos los nutrientes clave que pueden ayudarte a calmar esa sensación constante de alerta, mejorar tu equilibrio emocional y fortalecer tu sistema nervioso.

Según una revisión reciente, publicada en la revista *Nutritional Reviews*, los patrones alimentarios saludables pueden ser efectivos en la prevención y tratamiento de trastornos como la depresión y la ansiedad. Esto significa que mejorar nuestra nutrición ya no es solo una recomendación general, sino

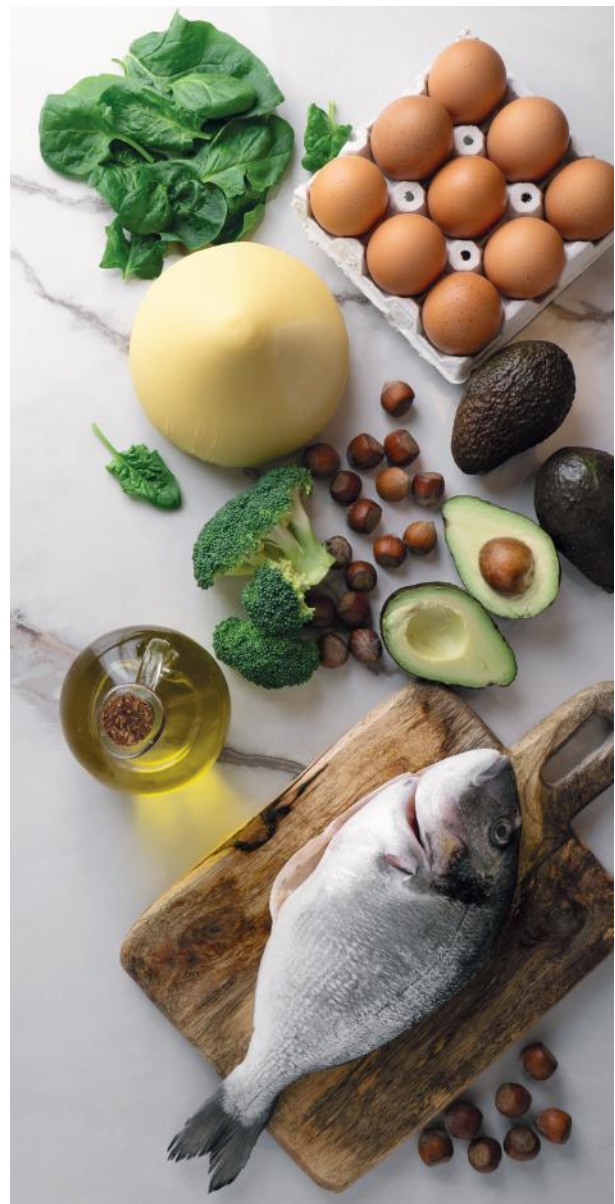
un complemento real y necesario en el tratamiento de estas condiciones. Y es que muchos de los nutrientes que obtenemos a través de los alimentos, como el triptófano, la vitamina B6, B12, el ácido fólico, la colina, la tirosina, la fenilalanina, la histidina o el ácido glutámico, son esenciales para que nuestro cuerpo produzca neurotransmisores como la serotonina, la dopamina o la norepinefrina, los mismos que regulan nuestro estado de ánimo, el apetito y la capacidad de concentración. Los ácidos grasos omega-3 también tienen un papel importante aquí, ayudan a que las señales entre neuronas viajen de manera más fluida, especialmente las relacionadas con la dopamina y la serotonina. Y eso, en términos simples, puede traducirse en sentirte más estable, menos irritable y con mejor capacidad para enfrentar el día.

Vamos al punto, si estás pasando por momentos de ansiedad, lo que pones en tu plato puede marcar una gran diferencia, ya que hay alimentos que, además de nutrirte, ayudan a regular tus emociones y a darle un respiro a tu sistema nervioso. Aquí te contamos de algunos que no pueden faltar en tu día a día. Empecemos con las frutas, un verdadero regalo para el cuerpo y la mente, además de ser refrescantes y ricas, también contienen vitamina B6, que favorece la producción de serotonina (la hormona que te hace sentir en paz). Algunas, incluso tienen un ligero efecto sedante natural; el plátano, por ejemplo, es buenísimo, ya que contiene triptófano, vitamina B6, magnesio, potasio y fibra, es como un combo perfecto que te da energía pero también ayuda a relajar los músculos. Y si andas a mil en el trabajo, lleva contigo arándanos, son pequeños pero poderosos ya que están cargados de antioxidantes y vitamina C, ideales para esos días en los que todo parece salir al revés. El aguacate también merece un lugar especial, está lleno de vitaminas del complejo B que ayudan a liberar serotonina y dopamina, además, es delicioso y combina con todo.

Ahora hablemos del favorito de muchos, el chocolate, si es tu debilidad, ¡tengo buenas noticias! El chocolate amargo (70 % cacao o

más) puede ayudarte a calmar la ansiedad, dado que estimula la liberación de dopamina y endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo casi de inmediato, aparte tiene triptófano, hierro, magnesio y fibra, que te hacen sentir bien y también estimulan la concentración y la memoria.

Pasando a los alimentos del mar, pescados como el salmón, atún o sardinas, son una joya para tu bienestar emocional, estos tienen ácidos grasos omega-3, triptófano, magnesio y zinc que ayudan a regular los neurotransmisores y a mantenerte más estable emocionalmente.





Y no nos olvidemos de las verduras de hoja verde como las espinacas, el brócoli o las acelgas que son ricas en ácido fólico, antioxidantes y magnesio, un mineral clave cuando hablamos de ansiedad. Se ha visto que la falta de magnesio puede estar relacionada con trastornos del estado de ánimo. Los huevos también aportan mucho, sobre todo la yema, rica en triptófano y vitamina D, que influye directamente en cómo te sientes. Además, tienen proteínas, aminoácidos esenciales, vitaminas del complejo B y minerales que le hacen bien a todo tu cuerpo, incluyendo tu mente.

Y para cerrar con broche de oro, los frutos secos. Las nueces, almendras y pistaches son prácticos, deliciosos y te ayudan a calmar esa necesidad de comer por ansiedad. Gracias a sus grasas saludables, omega-3, selenio, magnesio y triptófano, actúan como aliados naturales para reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo. Son el snack perfecto para esos momentos de bajón, sobre todo si estás fuera de casa.

Algo importante que no debemos pasar por alto es que no solo se trata de consumir los alimentos correctos, sino de hacerlo en las cantidades adecuadas, ya que cada persona es distinta, y lo que a uno le funciona puede que a otro no le genere el mismo efecto. Factores como la edad, el nivel de actividad física, el estado de salud y hasta el nivel de ansiedad influyen en cuánto y cómo debemos consumir ciertos nutrientes, por eso, antes de hacer cambios importantes en tu alimentación, lo mejor es acercarte a un profesional de la salud o, si eso no es posible de inmediato, investigar muy a fondo. Así, podrás asegurarte de que lo que estás haciendo realmente esté ayudando a tu cuerpo y mente, y no lo contrario.

ANTES DE LA TRANSFUSIÓN:

LO QUE NO DEBE IR EN LA SANGRE

Cuando alguien necesita una transfusión de sangre, lo que se busca es ayudarlo a recuperar su salud, no ponerla en peligro. Es por esto que es tan importante asegurarse de que la sangre que se le va a transfundir esté completamente libre de enfermedades que se pueden contagiar por medio de ella. Aunque hoy en día las transfusiones son mucho más seguras que en el pasado, todavía existen ciertos riesgos si no se toman las medidas adecuadas.

Hay varias enfermedades que pueden estar presentes en la sangre y que se deben evitar a toda costa en una transfusión. Entre las más importantes están la Hepatitis B, Hepatitis

C, el VIH (que es el virus causante del SIDA), la sífilis, el HTLV (un virus menos conocido pero bastante peligroso), la enfermedad de Chagas y el virus del Nilo Occidental.

Cada una de estas enfermedades representa un peligro distinto, pero todas tienen algo en común, pueden pasar de una persona a otra si la sangre contaminada no se detecta a tiempo. Por eso, en los bancos de sangre se siguen protocolos muy estrictos para analizar cada muestra y asegurarse de que no haya señales de infecciones. A continuación, te explicamos con más detalle en qué consiste cada una y por qué es tan importante detectarlas a tiempo.

La hepatitis B es una enfermedad que daña el hígado, puede hacer que este órgano tan importante deje de funcionar bien, lo que pue-

de llevar a problemas graves como cirrosis o incluso cáncer. Para evitar que esta enfermedad se transmita por transfusión, la sangre se revisa con pruebas de laboratorio especiales que detectan si hay señales de este virus, incluso si la persona que donó sangre no tiene síntomas todavía.

La hepatitis C también afecta el hígado y es muy peligrosa, ya que muchas veces no da síntomas hasta que ya ha causado un daño importante. A diferencia de la Hepatitis B, no hay una vacuna para prevenirla, es por esto que es muy importante hacer los análisis adecuados que identifiquen si la sangre está contaminada antes de usarla.

El VIH que causa SIDA, es otro virus que puede contagiarse por sangre. Aunque hoy en día hay tratamientos que ayudan a las perso-

nas con VIH a vivir muchos años, sigue siendo una enfermedad bastante seria. Para evitar su transmisión se hacen pruebas muy precisas que pueden detectar el virus incluso cuando la persona es de reciente contagio y aún no lo sabe.

Otra enfermedad que se puede transmitir por la sangre es la sífilis, que es causada por una bacteria, no es tan común en transfusiones porque la bacteria no sobrevive mucho tiempo fuera del cuerpo, igual se hacen pruebas para asegurar que la sangre esté completamente limpia.

El HTLV es un virus que no es tan popular como los antes ya mencionados en este artículo, pero puede causar problemas graves como un tipo de leucemia (cáncer en la sangre) o enfermedades del sistema nervioso. Como no se presentan síntomas en todos los casos, también se analiza la sangre donada para evitar que se transmita sin saberlo.

La enfermedad de Chagas, muy conocida en algunas zonas de América Latina, es causada por un pequeño parásito, la chinche besucona, que por su nombre puede sonar muy cariñoso, pero nada más alejado de eso, pues puede provocar daños en el corazón y otros órganos. Aunque normalmente se transmite por la picadura de esta chinche, también puede contagiarse por transfusiones si la sangre no se analiza correctamente, por eso en los análisis previos a una donación se buscan señales del parásito en la sangre antes de ser utilizada.

Por último, está el virus del Nilo Occidental, que normalmente se transmite por picaduras de mosquito, pero en algunas ocasiones también puede pasar por medio de la sangre. Este virus puede causar síntomas leves, parecidos a una gripe, hasta problemas graves del cerebro.

Afortunadamente, en todos los bancos de sangre se hacen pruebas para detectar todas y cada una de estas enfermedades antes de que la sangre se use en una transfusión. Estas pruebas han mejorado mucho con el paso de los años, lo que ha hecho que las transfusiones sean mucho más seguras. Sin embargo, es





muy importante seguir revisando cada muestra con sumo cuidado, porque una sola unidad de sangre infectada puede poner en riesgo la vida de alguien.

Como pacientes o familiares, también podemos tomar medidas para asegurarnos de que la sangre sea segura. Por ejemplo, podemos preguntar si el banco de sangre cumple con las normas oficiales, si hacen pruebas modernas como la prueba NAT (que detecta virus incluso antes de que el cuerpo forme defensas), y si se revisa la sangre para detectar enfermedades como VIH, hepatitis, sífilis, entre otras. También es útil informarse sobre si el hospital trabaja con bancos de sangre certificados.

La seguridad en las transfusiones es responsabilidad de todos, de quienes donan, de quienes hacen los análisis, de quienes realizan la transfusión y, también de nosotros como pacientes o familiares. Con el poder de la información clara y cuidados adecuados, podemos asegurarnos de que las transfusiones sigan salvando vidas sin causar más problemas.



TU INTESTINO

CONVERSA CON TUS EMOCIONES



A todos nos ha pasado alguna vez un nudo en el estómago antes de hablar en público, náuseas cuando estamos bajo mucha presión o incluso dolor abdominal sin una causa médica clara. Lo cierto es que nuestras emociones no se quedan en la mente; también se manifiestan en el cuerpo, y el sistema digestivo es uno de los principales receptores de ese impacto. Cada vez más investigaciones confirman la estrecha relación entre lo que sentimos y lo que ocurre en nuestro intestino. En este artículo exploraremos cómo las emociones pueden influir directamente en la salud digestiva, por qué este vínculo es más importante de lo que parece, qué consecuencias puede tener ignorarlo y cómo abordarlo de manera integral para mejorar tanto el bienestar emocional como el físico.

Esta conexión entre mente y sistema digestivo tiene un nombre, el eje intestino-cerebro. Se trata de una comunicación constante y bidireccional entre el sistema nervioso central y el sistema nervioso entérico, que es la compleja red de neuronas que recubre el tracto gastrointestinal. Es decir, el cerebro y el intestino están en conversación permanente, y lo que ocurre en uno puede impactar directamente en el otro.

En los últimos años, la ciencia ha descubierto que la microbiota intestinal, ese conjunto de bacterias y microorganismos que viven en el intestino, también forma parte de este eje. Esta influencia es recíproca, ya que lo que sentimos puede alterar la composición de nuestra microbiota y los desequilibrios en ella pueden afectar nuestro estado de ánimo, niveles de ansiedad e incluso la forma en que pensamos. Esta interacción se da a través de

múltiples vías como las señales nerviosas, las hormonas, el sistema inmunitario y moléculas químicas, por eso, cuando hablamos de salud emocional y digestiva, ya no podemos separarlas en compartimentos, si no que están profundamente entrelazadas.

Hoy en día se reconoce ampliamente que nuestro estado emocional tiene un efecto directo sobre la actividad del sistema digestivo, por ejemplo, emociones intensas como la ira, la frustración o la rabia (especialmente cuando se reprimen) tienden a acelerar la actividad estomacal, generando tensión, acidez o malestares que pueden confundirse con otros trastornos. En cambio, estados como la tristeza profunda, la apatía o el miedo suelen producir el efecto opuesto, una lentitud de la digestión, sensación de pesadez o pérdida del apetito. Estas respuestas no son casuales, sino que son el resultado de cómo el sistema nervioso central regula la función gástrica; a través de una compleja red de señales nerviosas y químicas, el cerebro influye en el ritmo, la secreción y los movimientos del tracto digestivo. Así, nuestras emociones literalmente se digieren.

No todos los problemas digestivos tienen una causa física evidente, de hecho, muchos de los trastornos gastrointestinales más comunes están profundamente influenciados por nuestro estado emocional. Un ejemplo es la dispepsia funcional, ese dolor o molestia en la parte alta del abdomen que no tiene una causa orgánica clara y que suele relacionarse con estrés, ansiedad y hábitos emocionales poco saludables, como el autocuidado deficiente o el bloqueo emocional. Otro caso muy representativo es el síndrome de intestino irritable (SII), del que hablamos en otro artículo, un trastorno que afecta a millones de personas y que combina dolor abdominal, hinchazón y alteraciones del ritmo intestinal. Aunque no pone en riesgo la vida, puede limitarla profundamente. En muchos pacientes, se observan altos niveles de ansiedad, depresión o dificultades para gestionar

emociones displacenteras. Incluso en enfermedades inflamatorias crónicas como la colitis ulcerosa o la enfermedad de Crohn, el impacto emocional no es menor, los estudios muestran que el estrés puede agravar los brotes, aumentar la sensibilidad del sistema inmunológico y complicar el curso clínico. El cuerpo, en especial el intestino, no solo digiere alimentos, también procesa emociones, tensiones y conflictos.

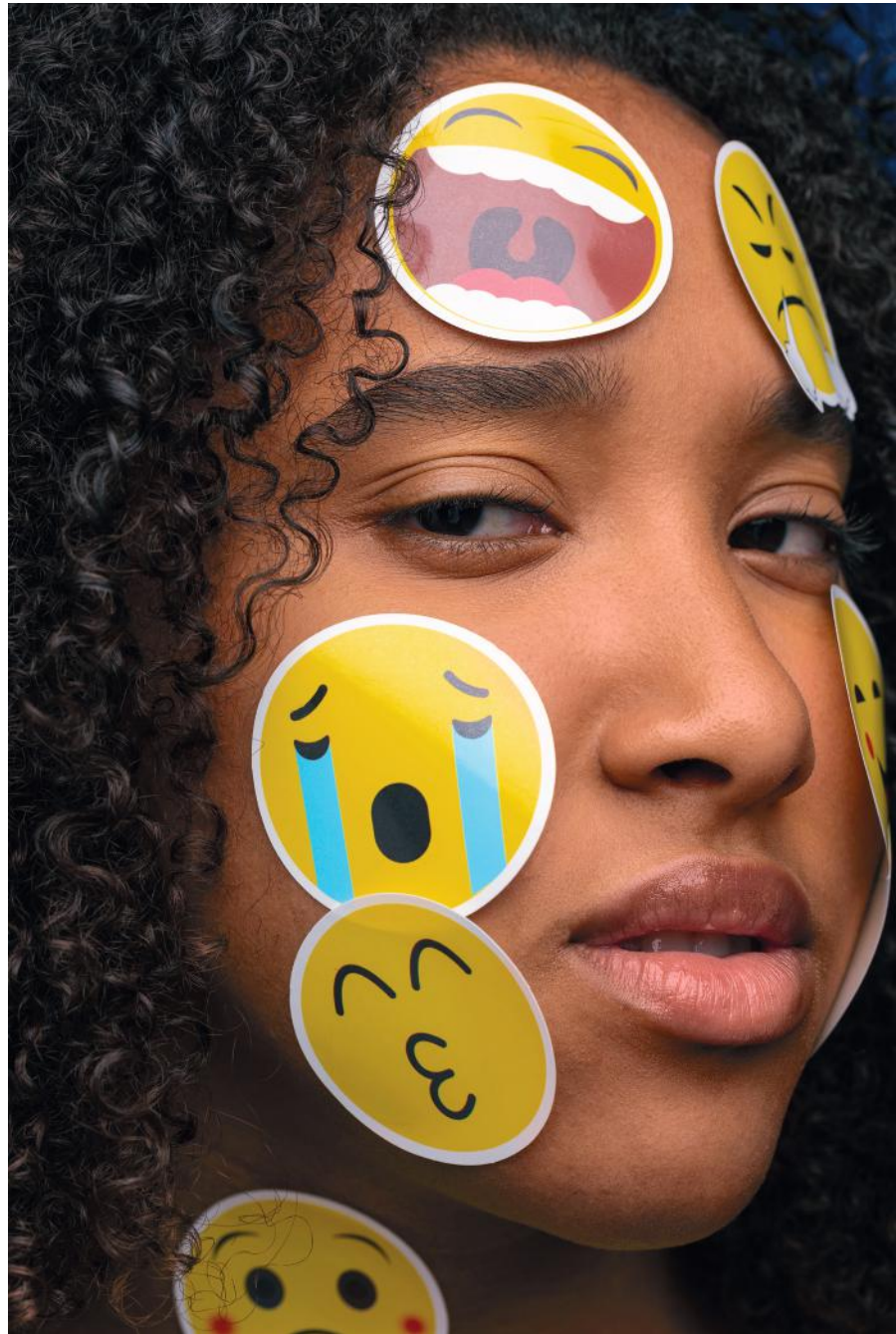
Por suerte, no todo son malas noticias. Así como nuestras emociones pueden afectar el intestino, también podemos hacer mucho desde lo cotidiano para fortalecer esta conexión y sentirnos mejor. ¿Y sabes por dónde empezar? Por la microbiota intestinal, ese universo microscópico que habita en nuestros intestinos y que, aunque no lo veamos, influye directamente en cómo nos sentimos. Sí, en serio, cuidar tus bacterias intestinales es también cuidar tu salud mental.

Una de las cosas más poderosas que podemos hacer es mejorar nuestra alimentación. Comer más fibra, por ejemplo, alimenta a las bacterias buenas del intestino; cosas tan simples como incluir avena, plátano, ajo, cebolla o espárragos pueden marcar una diferencia. También están los probióticos, esos microorganismos vivos que vienen en alimentos fermentados como el yogur, el kéfir o el kimchi, y que ayudan a mantener un buen equilibrio intestinal. Y por supuesto, evitar los excesos de azúcar y los alimentos ultraprocesados es clave. Muchas veces subestimamos lo que comemos, pero una dieta alta en azúcares refinados, no solo nos inflama por dentro, también desequilibra la microbiota y eso puede traducirse en más ansiedad, irritabilidad e incluso en síntomas depresivos.

Otra pieza importante es cómo manejamos el estrés, ya que cuando se presenta de forma prolongada no solo nos altera emocionalmente, también cambia la composición de nuestra microbiota y debilita esa barrera intestinal que nos protege. Cosas tan sencillas

llas como respirar profundo, hacer pausas conscientes o practicar yoga pueden ayudar a calmar el sistema nervioso y mejorar esta conexión. Y claro, el descanso también cuenta, dormir bien, idealmente entre 7 y 9 horas por noche, permite que todo en nuestro cuerpo se repare, incluyendo esa comunicación entre intestino y cerebro.

Todo esto puede parecer básico, pero créeme que suma. Y al final, se trata de escucharte más, cuidar lo que sientes y también lo que comes, lo que piensas y cómo vives. Tu cuerpo y tu mente, aunque a veces no lo parezca, siempre están hablando el mismo idioma. Y tú, ¿ya le estás prestando atención a lo que tu cuerpo quiere decirte?



El comienzo de todo



Empieza en ti

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO CONSUME.

***Consulte a su médico**

MOLESTIAS DIGESTIVAS

PEQUEÑAS SEÑALES, GRANDES ADVERTENCIAS

Todos, en algún momento de la vida, hemos sentido malestares estomacales: ardor, gases, dolor abdominal o digestiones lentas, aunque la mayoría de las veces se trata de molestias pasajeras, a veces pueden ser las primeras señales de enfermedades gastrointestinales que, de no detectarse a tiempo, podrían complicarse. Por eso, es fundamental conocer cuáles son estos síntomas y cuándo es momento de acudir al médico.

Los expertos en medicina interna señalan que el aparato digestivo, ese complejo sistema que va desde el esófago hasta el colon, cumple funciones esenciales como la digestión, la absorción de nutrientes y la protección contra infecciones. Sin embargo, cuando algo no anda

bien, este sistema suele manifestarse con una serie de síntomas que, aunque parezcan menores, merecen atención.

Por ejemplo, según Goryacheva, entre los primeros síntomas que suelen aparecer en las enfermedades gastrointestinales están:

Trastornos al tragar (disfagia): dificultad para tragar alimentos sólidos o líquidos, que puede indicar problemas en el esófago.

Acidez estomacal (pirosis): esa sensación de ardor que sube desde el estómago hacia el pecho, a menudo relacionada con reflujo gastroesofágico.

Eructos frecuentes: que pueden ser inofensivos o avisar de alteraciones en el estómago y el intestino.

Dolor abdominal: el síntoma más común y a la vez más inespecífico. Su localización, intensidad y relación con la comida o el movimiento pueden dar pistas sobre el órgano afectado.

Náuseas y vómitos: aunque a veces están relacionados con infecciones leves, también pueden indicar enfermedades más serias.

Cambio en el apetito o pérdida de peso: una señal de alarma si no tiene explicación. Estudios recientes, como el de L'Heureux-Bouron y colaboradores, revelan que incluso síntomas que muchos consideran "menores", como las flatulencias, la sensación de hinchazón, la acidez y la pesadez, pueden impactar negativamente en la calidad de vida, generando ansiedad y afectando la vida



social y emocional. Estas que parecen molestias pasajeras, a veces son la punta del iceberg de trastornos funcionales como el síndrome de intestino irritable o la dispepsia funcional.

¿Cuándo acudir al médico?

No todos los síntomas requieren una consulta urgente, pero hay señales de alarma que sí lo exigen:

- Dolor abdominal intenso o persistente.
- Vómitos persistentes o con sangre.
- Pérdida de peso involuntaria.
- Sangrado en las heces.
- Dificultad para tragar.

Si experimentas alguno de estos síntomas, es importante acudir a un profesional de la salud para una evaluación adecuada.

El aparato digestivo no suele quedarse callado cuando algo anda mal. Sus primeros síntomas, aunque sean leves, deben ser atendidos, por eso, conocerlos y consultarlos a tiempo puede marcar la diferencia entre una molestia temporal y un problema mayor.

COLON IRRITABLE:

NÚMEROS QUE NO PODEMOS IGNORAR

¿Te ha pasado que de la nada sientes el estómago inflamado, te duele o tienes cambios raros en tus evacuaciones? Bueno, a muchas personas les pasa, y no es solo un malestar pasajero, para algunas, estos síntomas son parte de su día a día y afectan seriamente su bienestar físico, emocional y social. Estamos hablando del colon irritable o como lo llaman en el lenguaje médico, el Síndrome del Intestino Irritable (SII).

Este síndrome, es una condición que afecta al intestino, causando molestias como dolor abdominal, hinchazón, diarrea o estreñimiento, y aunque no pone en peligro la vida, sí puede hacerla bastante incómoda. Pero, ¿quién lo padece?, ¿dónde es más común?, ¿por qué algunas personas lo presentan con más frecuencia que otras? Eso te lo contaremos en este artículo.

El SII puede aparecer a cualquier edad, desde niños hasta personas mayores. Pero lo más común es que empiece entre los 30 y 50 años; de hecho, la mitad de quienes lo padecen dicen que comenzaron con síntomas antes de los 35, y curiosamente, se vuelve menos común después de los 50, lo que sugiere que para algunas personas los síntomas se van aliviando con el tiempo.

Ahora, si hablamos de género, las mujeres llevan la delantera, se estima que tienen entre 1.5 y 3 veces más probabilidades de sufrir SII que los hombres, esto puede deberse a distintos





factores, por ejemplo, cómo las mujeres procesan el dolor o incluso, cómo afecta el estrés al cuerpo. Además, hay temas como los cambios hormonales o la salud emocional que también influyen.

Por otra parte, la frecuencia del SII cambia según la región, debido a las diferencias en metodología, criterios diagnósticos y acceso al sistema de salud. A nivel mundial, según datos publicados en la Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo, se estima que entre el 9.2% y el 15% de la población general podría estar afectada. Y las cifras más bajas se han registrado en el sur de Asia (7.0%), mientras que las más altas se encuentran en América del Sur, donde alcanzan hasta el 21.0%. En nuestro país, se estima que afecta entre el 10% y el 20% de la población, lo que tiene un gran impacto en la salud y también, en el bolsillo como consecuencia de todas las consultas y tratamientos que implica.

Algo importante, que muchas veces no se toma en cuenta, es cómo influyen el entorno, la cultura y hasta la identidad en esta condición. Por ejemplo, estudios recientes han encontrado que la comunidad LGBTQ+ presenta con más frecuencia trastornos digestivos como el SII. ¿La razón? Muchas ocasiones tiene que ver con el estrés constante que viven por discriminación, estigmas o incluso por no recibir una atención médica respetuosa. Todo eso se acumula en el cuerpo y el intestino (que está súper conectado con el cerebro) lo reciente. Además, la ansiedad y la depresión, que son más comunes en esta comunidad por todo ese contexto, también están muy relacionadas con los síntomas del colon irritable. A todo esto, se le suma que la reticencia a consultar por temor a juicios o experiencias previas negativas con profesionales de la salud, puede retrasar el diagnóstico y limitar las opciones de tratamiento adecuadas.

Entonces, ¿qué hacemos? El SII no se cura con una pastilla mágica, pero sí se puede controlar. Lo importante es conocerlo, hablar de él y saber que hay formas de mejorar la calidad de vida. Por eso es tan necesario visibilizarlo,

porque no todas las personas lo viven igual y eso también debe tomarse en cuenta. Si tú o alguien cercano presenta estos síntomas con frecuencia, lo mejor es acudir al médico para tener un diagnóstico correcto y empezar un tratamiento que ayude a sentirte mejor.

No hay que normalizar el dolor, por ello, en Alfen Lessa creemos en el poder de cuidarse desde dentro. Si estás buscando opciones naturales para sentirte mejor, nutrirte o simplemente mejorar tu día a día, te invitamos a conocer nuestros productos y dejarte acompañar en tu bienestar.



MÓDULO ESPECIALIZADO

10 HRS

**SNE: ALT.
GASTROINTESTINALES**

www.siete20.com.mx

55-16-86-03-89



RECETA:

MOUSSE DE MANGO Y YOGUR NATURAL

Ingredientes (4 porciones)

- 2 mangos maduros grandes (dulces, sin azúcar añadido)
- 1 taza de yogur natural sin azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- 1 cucharada de semillas de chía (opcional, para textura y fibra extra)
- Unas hojas de menta fresca para decorar

Preparación

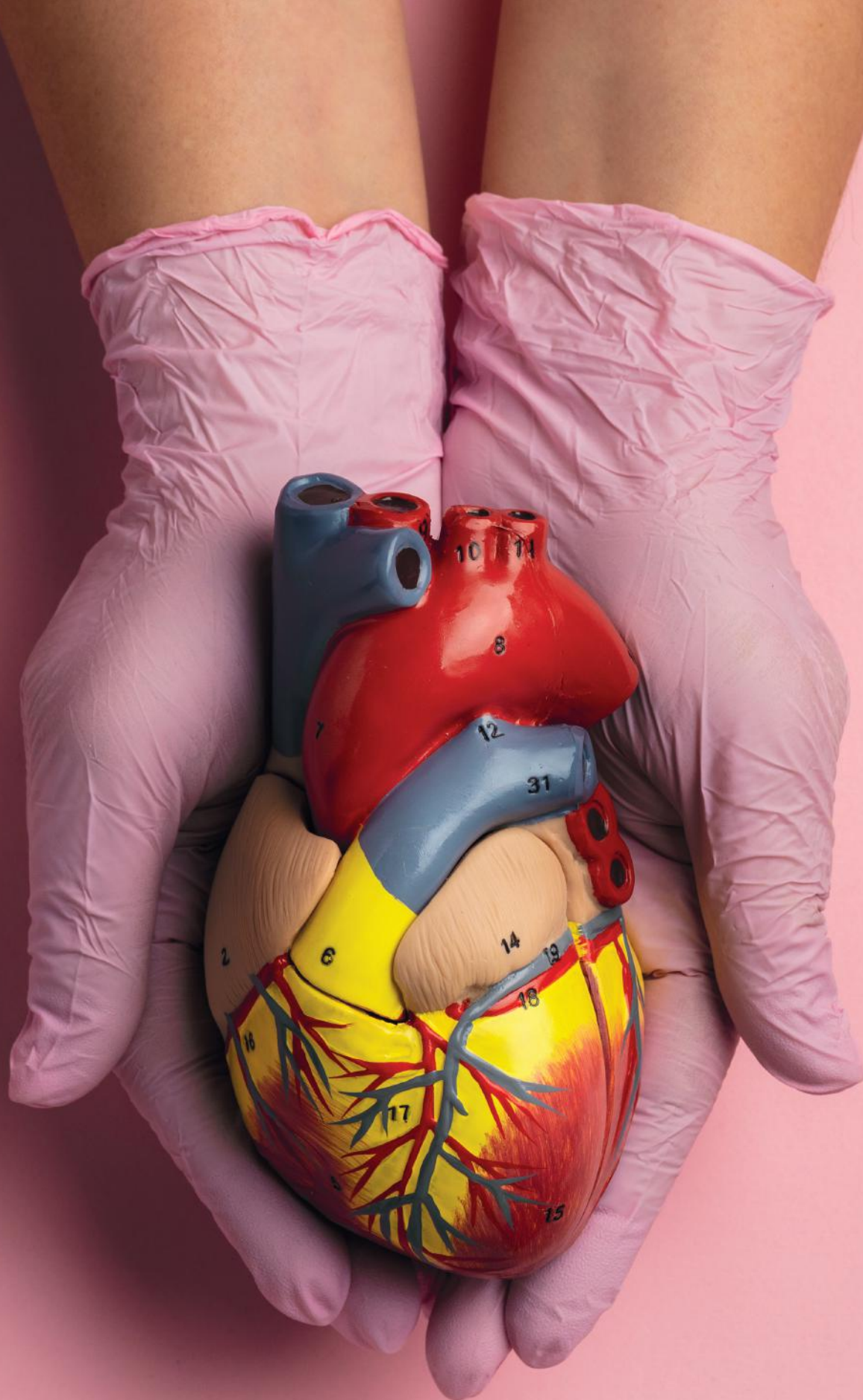
1. Pela los mangos y córtalos en trozos.
2. Coloca los trozos de mango en una licuadora o procesador de alimentos.
Tritura hasta obtener un puré cremoso.
3. Agrega el yogur natural y la esencia de vainilla (si lo deseas).
Mezcla bien hasta integrar todos los ingredientes.
4. Incorpora las semillas de chía, mezcla y deja reposar unos minutos para que la mezcla adquiriera una textura ligeramente más espesa.
5. Sirve en vasitos individuales y decora con unas hojas de menta.





Beneficios:

Bajo en grasas saturadas.
Sin azúcares añadidos.
Rico en vitaminas (A,C) y fibra.
Incluye probióticos del yogur.
Satisface el antojo dulce de manera natural y saludable.



UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

DE VIVIR...¡GRACIAS A TI!

Imagina que un día uno de tus seres queridos necesita con urgencia un órgano o una transfusión de sangre para poder seguir viviendo, ¿qué estarías dispuesto a hacer por esa persona? Para al menos 19 mil 800 personas en México, está no es una simple suposición, es una realidad del día a día. Una espera angustiada, que muchas veces es silenciosa y que depende de algo tan humano como la voluntad de dar.

La donación de órganos, tejidos y sangre no es solo un procedimiento médico, es un acto de amor profundo, un compromiso social que puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. En nuestro país, la cultura de la donación todavía enfrenta muchísimos retos. ¡Con una tasa de apenas 25 trasplantes por cada millón de habitantes! México se encuentra muy por debajo de países como España, donde la cifra supera los 100 trasplantes. La pandemia de COVID-19 agravó esta situación al desviar recursos hospitalarios, interrumpir tratamientos y reducir drásticamente las donaciones y trasplantes. Aunque en 2023 comenzó una recuperación un tanto paulatina, aún no se ha alcanzado los niveles que antes se tenían.

Cada día, la lista de espera por un trasplante en México crece con personas que dependen de un acto altruista para seguir viviendo o recuperar su calidad de vida. Conocer qué se puede donar y en qué circunstancias es fundamental para entender el impacto de la donación. Muchas de estas personas necesitan órganos vitales como riñón, hígado, corazón o pulmones y otras requieren tejidos como córneas para volver a ver. Sin embargo, la donación sigue siendo limitada, muchas veces por falta de información, por la persistencia de mitos o simplemente por no haber hablado del tema con la familia antes de fallecer.

Existen distintas formas de donar después de la muerte, ya sea por muerte encefálica o paro cardíaco, es posible ofrecer órganos como el corazón, pulmones, hígado, riñones,

así como tejidos como la piel, huesos o córneas, que pueden representar un nuevo comienzo para otras personas. Incluso en vida, se puede donar un riñón, un segmento de hígado, parte de los pulmones o del intestino, además de sangre, células madre y médula ósea.

Una sola persona donadora puede mejorar o salvar la vida de hasta siete pacientes. Para ser donador, solo es necesario tener más de 18 años, estar en buen estado de salud, aceptar voluntariamente la decisión de donar, comunicarlo a la familia y registrarse en el Registro Nacional de Trasplantes. Todo el proceso está muy bien regulado y estructurado, primero se realiza una evaluación médica, se entrevista a los familiares para obtener el consentimiento y se garantiza que el



cuerpo sea tratado con dignidad. La donación es completamente gratuita, guiada por principios de altruismo, solidaridad y confidencialidad.

La donación de sangre es otro acto vital que suele pasar desapercibido, aunque salva vidas todos los días. La sangre no se puede fabricar en un laboratorio así de fácil, solo se puede obtener de una persona que esté dispuesta a darla. Se necesita para tratar pacientes con cáncer, enfermedades crónicas, personas que han sufrido accidentes, mujeres durante el parto, recién nacidos y personas que están en cirugía o esperan un trasplante. Cada unidad donada puede beneficiar a hasta tres pacientes, ya que se separa en glóbulos rojos, plaquetas y plasma, lo que permite atender diferentes necesidades médicas.

Donar sangre es un proceso sencillo, rápido y seguro. En menos de una hora, una persona sana puede convertirse en héroe o heroína de una persona desconocida. Los requisitos generales son tener entre 18 y 65 años, pesar más de 50 kilogramos, no haber tenido enfermedades recientes ni estar tomando ciertos medicamentos, no haber ingerido alcohol ni fumado en al menos 24 horas antes de la donación. También existen campañas para fomentar la donación voluntaria y frecuente, que es más efectiva y segura que la donación por reposición, en la que se dona cuando un familiar lo necesita.

Además de salvar vidas, la donación voluntaria de sangre se asocia con beneficios personales, estudios han demostrado que las personas que realizan actos altruistas, como donar sangre o ayudar a otros, tienden a tener mejor salud emocional y física, mayor satisfacción con la vida e inclusive hasta una esperanza de vida más larga, siempre y cuando estas acciones no se conviertan en una carga emocional.

Hoy, más que nunca, es momento de actuar. Habla con tu familia, infórmate, dona órganos, dona sangre y no esperes a que una urgencia toque a tu puerta. Ayúdale a dar un nuevo comienzo a alguien más que anhela seguir viviendo, porque donar es vivir, y regalar vida es un privilegio que todos podemos y debemos ejercer.



DIPLOMADO

NUTRICIÓN ESPECIALIZADA, EPIGENÉTICA Y NUTRIGENÓMICA

Diplomado en modalidad Online - On Demand

www.siete20.com.mx



México

AVAL ACADÉMICO

REFERENCIAS

Cuando la mente pide descanso

Chris, M. (2023). How to take a mental health break (and 8 signs you need one). Calm Blog. <https://blog.calm.com/blog/mental-health-break>

Clínica Las Condes. (2023). La importancia de la relajación y el descanso para el bienestar general. <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Psiquiatria-Adultos/relajacion-bienestar-general>

Herrera, P., & Sánchez, E. (2023). ¿Cuáles son los beneficios de relajarnos? UNAM Global. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/cuales-son-los-beneficios-de-relajarnos/

¿Por qué es tan difícil hablar de sexo con los adolescentes?

Grossman, J. M., & Richer, A. M. (2024). Parents' perspectives on talk with their adolescent and emerging adult children about sex: A longitudinal analysis. *Sex Research and Social Policy*, 20(1), 216–229. <https://doi.org/10.1007/s13178-021-00656-w>

Love, M., & Farber, B. A. (2017). Let's not talk about sex. *Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.22530>

Rouvier, M., Campero, L., Walker, D., & Caballero, M. (2011). Factors that influence communication about sexuality between parents and adolescents in the cultural context of Mexican families. *Sex Education*, 11(2), 175–191. <https://doi.org/10.1080/14681811.2011.558425>

Sexual Health & Crisis Pregnancy Programme (SHCPP), HSE Health & Wellbeing. (n.d.). Making the 'Big Talk' many small talks: Supporting conversations between parents and their children about relationships and sexuality (13–18). [https://www.healthpromotion.ie/publication/fullListing?category=Sexual+Health&searchHSE=Williams,F.\(n.d.\).Havingdifficultconversationswithteens.](https://www.healthpromotion.ie/publication/fullListing?category=Sexual+Health&searchHSE=Williams,F.(n.d.).Havingdifficultconversationswithteens.)

Genes, ambiente y hormonas.

Maciel, I. (2017). Biological factors contributing to the development of homosexuality: A systematic review of the literature. *The Eagle Feather*, 14(1). <https://doi.org/10.12794/tef.2017.366>

Phillips, D. M. (2012). Are homosexuals born that way? *VoxBrief, FamilyVoice Australia*. <https://www.researchgate.net/publication/354269661>

Cuando el estómago habla (y el corazón también)

Garutti, M., Sirico, M., Noto, C., Foffano, L., Hopkins, M., & Puglisi, F. (2025). Hallmarks of appetite: A comprehensive review of hunger, appetite, satiation, and satiety. *Current Obesity Reports*, 14(12). <https://doi.org/10.1007/s13679-024-00604-w>

Kristensen, S. T. (2000). Social and cultural perspectives on hunger, appetite and satiety. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54, 473–478. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601015>

NEMO Nutrition Education Materials Online. (2017). Hunger Level Scale. <http://www.health.qld.gov.au/masters/copyright.asp>

Ombrato, M. D., & Phillips, E. (2020). The mind of the hungry agent: Hunger, affect and appetite. *Topoi*, 40, 517–526. <https://doi.org/10.1007/s11245-020-09733-y>

Piech, R. M., Lewis, J., Parkinson, C. H., Owen, A. M., Roberts, A. C., & Parkinson, J. A. (2009). Neural correlates of appetite and hunger-related evaluative judgments. *PLoS ONE*, 4(8), e6581. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0006581>

Stevenson, R. J., & Boutelle, K. (2024). Hunger, satiety, and their vulnerabilities. *Nutrients*, 16(3013). <https://doi.org/10.3390/nu16173013>

Tribble, E. (2017). Getting to know your hunger. In *The Intuitive Eating Workbook*. New Harbinger Publications.

El peso invisible del cuidador

Cardona, D., et al. (2013). Prevalencia y factores asociados al síndrome de sobrecarga del cuidador primario de ancianos. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 31(1), 30–39. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.12411>

De las Personas Adultas Mayores, I. N. (s. f.). Autocuidado y bienestar para personas cuidadoras. Gob.mx. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/autocuidado-y-bienestar-para-personas-cuidadoras?idiom=es>

De las Personas Adultas Mayores, I. N. (s. f.). La importancia del autocuidado en cuidadoras y cuidadores de personas mayores dependientes. Gob.mx. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-del-autocuidado-de-quien-cuida-a-personas-adultas-mayores-dependientes?idiom=es#:~:text=Realizar%20ejercicio%20por%20lo%20menos,posible%20las%20relaciones%20socio%20familiares>

Martínez Pizarro, S. (2020). Síndrome del cuidador quemado. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 13(1), 97–100. Epub 20 de abril de 2020. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2020000100013&lng=es&tlng=es

Soluciones prácticas para combatir el estrés de las personas encargadas del cuidado. (s. f.). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>

Claves para mantener una alimentación saludable

França, S. L. G., Sahade, V., Nunes, M., & Adan, L. F. (2013). Adherence to nutritional therapy in obese adolescents: A review. *Nutrición Hospitalaria*, 28(4), 988–998. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.4.6481>

Gibson, A. A., & Sainsbury, A. (2017). Strategies to improve adherence to dietary weight loss interventions in research and real-world settings. *Behavioral Sciences*, 7(44). <https://doi.org/10.3390/bs7030044>

Landa-Anell, M. V., Melgarejo-Hernández, M. A., García-Ulloa, A. C., Del Razo-Olvera, F. M., Velázquez-Jurado, H. R., & Hernández-Jiménez, S. (2020). Barriers to adherence to a nutritional plan and strategies to overcome them in patients with type 2 diabetes mellitus; results after two years of follow-up. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 67(1), 4–12. <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2019.05.007>

Martínez, M. C., García Cedillo, I., & Estrada Aranda, B. D. (2016). Adherencia al tratamiento nutricional: intervención basada en entrevista motivacional y terapia breve centrada en soluciones. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7, 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.02.002>

Mousavi, H., Karandish, M., Jamshidnezhad, A., & Hadianfard, A. M. (2022). Determining the effective factors in predicting diet adherence using an intelligent model. *Scientific Reports*, 12, 12340. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-16680-8>

¿Realmente existe un postre saludable?

Alija, J., & Talens, C. (2012). New concept of desserts with no added sugar. *International Journal of Gastro-nomy and Food Science*, 1(2), 116–122. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2013.06.002>

Farooqi, S. (2025). Understanding the desire for dessert: A neural circuit in mice mediates the preference for high-sugar food after a meal. *Science*, 387(6735), 717. <https://doi.org/10.1126/science.adv4359>

Hendriks, A. E. M. (2022). Room for dessert! A series of studies on sensory satiation and food variety. [Doctoral Thesis, Maastricht University]. <https://doi.org/10.26481/dis.20220422ah>

Cada gota cuenta: ¿Estás perdiendo sangre sin notarlo?

Ansari, P. (2023). Generalidades sobre la hemorragia digestiva. *Manual MSD Versión Para Profesionales*. <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-gastrointestinales/hemorragia-digestiva/generalidades-sobre-la-hemorragia-digestiva>

Boccio, J., et al. (2004). Causas y consecuencias de la deficiencia de hierro sobre la salud humana. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 54(2), 165–173. Recuperado el 30 de mayo de 2025, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222004000200005&lng=es&tlng=es

Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS]. (s. f.). Guía de referencia rápida. En IMSS (N.º 978-607-8270-60-6). <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/180GRR.pdf>

Ji, T. M. (2020). Actualización en el manejo del shock hemorrágico traumático. *NPunto*. <https://www.npunto.es/revista/25/actualizacion-en-el-manejo-del-shock-hemorragico-traumatico>

Msn, J. M., RN. (2025). ¿Cuánta sangre menstrual es normal? Clue. <https://helloclue.com/es/articulos/ciclo-a-z/que-es-normal-volumen-e-intensidad-del-periodo>

Oscar, F. V. (s. f.). Hemorragia digestiva baja. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172006000300008#:~:text=Hay%20que%20tener%20presente%20que,y%20colonoscopia%20completa%20D4

Samper, E. (2023). La ciencia se olvida de la menstruación, algo que ocurre «solo» al 26% de la población. *ElDiario.es*. <https://goo.su/8aiBo>

Sangrado gastrointestinal - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (s. f.). <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/gastrointestinal-bleeding/symptoms-causes/syc-20372729>

Sangrado: MedlinePlus enciclopedia médica. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000045.htm>

Stacey, J., Bush, C., & DiPasquale, T. (2021). The hidden blood loss in proximal femur fractures is sizeable and sig-

nificant. *Journal of Clinical Orthopaedics and Trauma*, 16, 239–243. <https://doi.org/10.1016/j.jcot.2021.02.012>
Torres, B. (2024). Hemorroides: Romper el tabú para una mejor prevención y tratamiento - UNAM Global. UNAM Global - de la Comunidad Para la Comunidad. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/hemorroides-romper-el-tabu-para-una-mejor-prevencion-y-tratamiento/

¿Qué nos motiva a ejercitarnos?

Deshmukh, A., Kumar, K., & Quinlan, J. (2025). Exploring barriers, motivators and facilitators for physical activity and exercise in a UK South Asian community: a qualitative study. *BMJ Open*, 15, e097268. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-097268>

Gómez Chávez, L. F. J., López-Haro, J., Cortés Almanzar, P., Pelayo-Zavalza, A. R., & Aguirre-Rodríguez, L. E. (2025). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2025: actualidad y direcciones futuras en acondicionamiento físico y salud. *Retos*, 62, 1132–1139. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.109837>

Huang, W., & Wong, T. L. (2025). Exercise prescriptions for young people's emotional wellbeing: a systematic review of physical activity intensity, duration, and modality. *Frontiers in Psychology*, 16, 1552531. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1552531>

Jung, S., Oh, H., & Lee, K. (2025). Why do happy people exercise more? The role of beliefs about exercise benefits and social affiliation. *Frontiers in Psychology*, 15, 1425359. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425359>

Newsome, A. M., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., McAvoy, C., Sansone, J. S., & Reed, R. (2025). 2025 ACSM worldwide fitness trends: Future directions of the health and fitness industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 28(6), 11–13.

WFSGI & McKinsey & Company. (2025). Sporting goods 2025: The new balancing act: Turning uncertainty into opportunity. World Federation of the Sporting Goods Industry & McKinsey & Company.

Mover el cuerpo, sanar la mente

Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. (2018). *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 17(2), 123–130. <https://doi.org/10.30788/RevColReh.v18.n2.2019.389>

Villegas Salazar, F. (2010). Ejercicio y depresión. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 39(4), 734–740. [https://doi.org/10.1016/S0034-7450\(14\)60212-2](https://doi.org/10.1016/S0034-7450(14)60212-2)

Wojtasik, M., Ąak, K., Załóg, A., Nowak, M., Pietryszak, E., Kulej, W., Szołtek, P., Pardela, R., Paruzel, M., & Ącka, M. (2025). Physical activity and depression. *Journal of Education, Health and Sport*, 78, 57749. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2025.78.57749>

¿Qué hace que tengamos diferentes tipos de sangre y para qué nos sirve saber el tipo?

De Salud, S. (s. f.). 230. Una donación de sangre puede salvar hasta tres vidas: Centro Nacional de la Transfusión Sanguínea. Gob.mx. <https://goo.su/5Dz62i>

Mitra, R., Mishra, N., & Rath, G. P. (2014). Blood groups systems. *Indian Journal of Anaesthesia*, 58(5), 524–528. <https://doi.org/10.4103/0019-5049.144645>

Salvador, D. (s. f.). ¿Por qué tenemos diferentes tipos sanguíneos? Ciencia UNAM. <https://ciencia.unam.mx/leer/724/-por-que-tenemos-diferentes-tipos-sanguineos->

Suplementos deportivos, ¿impulso al rendimiento o riesgo silencioso?

Córdoba, R. D., & Hernández, B. A. (2023). Guía de suplementación para profesionales de la salud y deporte: suplementos con nivel de evidencia fuerte. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 7(4), 1–56. <http://dx.doi.org/10.35454/rncm.v6n4.508>

Instituto ISAF. (2023). Beneficios y riesgos del uso de suplementos deportivos. Blog Instituto ISAF. <https://blog.institutoisaf.es/beneficios-y-riesgos-del-uso-de-suplementos-deportivos>

Universidad Europea. (2023). Suplementación deportiva: qué es. Blog UE. <https://universidadeuropea.com/blog/suplementacion-deportiva/>

Principales nutrientes que te ayudan a controlar tu ansiedad

Choví. (2022). Qué comer cuando tienes ansiedad para calmarla. <https://www.chovi.com/es/blog/nutricion/que-comer-ansiedad/>

González, H. M., García, G. M., Díez, A. C., & Hernández, R. A. (2023). Patrones y factores dietéticos y su asociación con la ansiedad en población adulta: Propuesta de recomendaciones basada en una revisión de alcance de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Nutrición Hospitalaria*, 40(6), 1270–1289. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04771>

Kris-Etherton, P. M., Petersen, K. S., Hibbeln, J. R., Hurley, D., Kolick, V., Peoples, S., Rodriguez, N., & Woodward-Lopez, G. (2021). Nutrition and behavioral health disorders: Depression and anxiety. *Nutrition Reviews*, 79(3), 247–260. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa025>

Antes de la transfusión: lo que no debe ir en la bolsa de sangre

Gobierno de México. (2023). En 2023, en México hubo 1.6 millones de donaciones de sangre: Centro Nacional de Transfusión Sanguínea. Recuperado de <https://goo.su/naUQ2>

Moyado, H. R. (2011). Enfermedades infecciosas por transfusión en México. *Revista Mexicana de Medicina Transfusional*, 4(2), 78–90. <https://www.medigraphic.com/pdfs/transfusional/mt-2011/mt112h.pdf>

Transfusión de sangre - Mayo Clinic. (s. f.). <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/blood-transfusion/about/pac-20385168>

World Health Organization: WHO. (2025, 30 mayo). Blood safety and availability. <https://goo.su/qlfL>

Tu intestino conversa con tus emociones

Carabotti, M., Scirocco, A., Maselli, M. A., & Severi, C. (2015). The gut-brain axis: Interactions between enteric microbiota, central and enteric nervous systems. *Annals of Gastroenterology*, 28(2), 203–209.

Mateu, M. (2024, junio 17). El reflejo de tu salud emocional en tu sistema digestivo. *Mindic Psicólogos*. <https://goo.su/euN4Q>

Montolio, E. (2018, marzo 27). Emociones y trastornos digestivos. *Psicólogos en Aldaia*. <https://goo.su/fEXxc>

Molestias digestivas: pequeñas señales, grandes advertencias

Goryacheva, O. G. (2023). Symptoms and signs of gastrointestinal diseases: Manual for foreign students. Perm State Medical University named after academician E. A. Wagner. <https://www.researchgate.net/publication/379025397>

Morais, M. B. (2016). Signs and symptoms associated with digestive tract development. *Jornal de Pediatria*, 92(3 Suppl 1), S46–S56. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.02.008>

Therapeutic Advances in Gastroenterology. (2018). Minor digestive symptoms and their impact in the general population: a cluster analysis approach. *Therapeutic Advances in Gastroenterology*, 11, 1–22. <https://doi.org/10.1177/1756284818768814>

Amicus Therapeutics, Inc. (2018). Understanding and managing gastrointestinal symptoms: A guide for people living with Fabry disease. <https://www.fabryfacts.com>

Una segunda oportunidad de vivir... gracias a ti.

Admin. (2024). La cultura de donación de órganos, limitada en México. *Gaceta UNAM*. <https://goo.su/M8U3p>

De Salud de la Ciudad de México, S. (s. f.). Donación de órganos, tejidos y células. Secretaría de Salud de la Ciudad de México. <https://www.salud.cdmx.gob.mx/servicios/servicio/donacion-de-organos-tejidos-y-celulas>

De Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, I. (s. f.). Dona sangre, ¡salva vidas! Gob.mx. <https://goo.su/XDNE4>

IMSS realizó 3 mil 252 trasplantes durante 2024 | Sitio Web «Acercando el IMSS al Ciudadano». (s. f.). <https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202501/054>

Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66–77. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_4

Misión Verde
Un Despertar Con-Sciencio

Brownies & Bites



Descubre la magia
de lo natutural...

TALLER DE POSTRES SALUDABLES

*Sábado 28 de
junio*

🕒 9:00 a 14:00 horas

📍 Av. Porfirio Díaz 50, Insurgentes San
Borja, Benito Juárez, CDMX.

☎ 55-47-40-35-09
55-57-81-19-04



AVISO LEGAL

Misión verde es una publicación editada por Alfen Lessa Corporation que tiene como finalidad divulgar el conocimiento de la nutrición básica y aplicada, así como la economía, la producción y la tecnología de los alimentos. Los artículos firmados son responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión de los editores. El contenido de misión verde, incluido el material gráfico, está sujeto a la ley de derechos de autor, y solo podrá ser reproducido mediante previo permiso por escrito de los editores y siempre con el requisito de que se mencione la fuente.

Los contenidos de la publicidad son responsabilidad de las instituciones o empresas anunciantes.

