

BOLETÍN DE SALUD

EL BOLETÍN QUE TE INFORMA, ENTRETiene Y ACTUALIZA.

BOLETÍN DIRIGIDO A PÚBLICO EN GENERAL. DISTRIBUCIÓN GRATUITA. EDICIÓN JULIO/2026



“HAZ DE TU BIENESTAR, EL MEJOR DESTINO”

ÍNDICE

1. UNA PAUSA.

NECESARIA EN LA VIDA

2. LO NOVEDOSO.

*EL EJERCICIO QUE SÍ TIENES
TIEMPO DE HACER.*

3 . Y APARTE

*¿POR QUÉ OLVIDAMOS DONDE
DEJAMOS LAS LLAVES?*

4. NUTRICIÓN SIN RUIDO Y SIN DRAMA.

*¿CUÁNTA PROTEÍNA NECESITO
REALMENTE EN LA DIETA?*

5. EL ESPECIALISTA DEL MES.

*¿CUÁNDO REQUIERO UN
ALERGOLOGO?*

6. ENTRE MITOS Y REALIDADES.

*¿ES CIERTO QUE CHANGO VIEJO NO
APRENDE MAROMA NUEVA?*





Felicidades

A LOS CUMPLEAÑEROS

DEL MES DE **JULIO**





UNA PAUSA NECESARIA EN LA VIDA



**“LA PAZ VIENE DE DENTRO.
NO LA BUSQUES FUERA”**

BUDA

2



LO NOVEDOSO
EL PODER EN MINUTOS.



¿NO HACES EJERCICIO PORQUE NO TIENES TIEMPO? PRUEBA LOS "SNACKS DE EJERCICIO"

"No tengo tiempo para hacer ejercicio" o "No puedo pagar un gimnasio", son dos de las razones más comunes para no mantenernos activos.

La buena noticia es que hoy sabemos que mover el cuerpo en pequeños momentos durante el día también aporta beneficios para la salud.

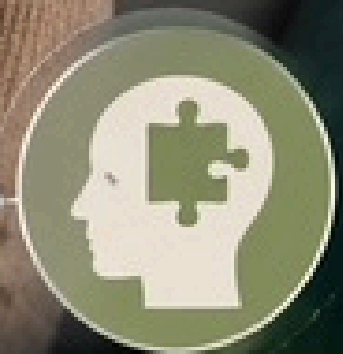
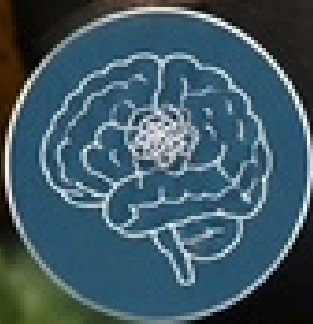
A esta estrategia se le conoce como "snacks de ejercicio": pequeñas dosis de actividad física de 30 segundos a 5 minutos que se realizan varias veces al día. Son fáciles de incorporar a la rutina y ayudan a reducir el tiempo que permanecemos sentados, mejorar la circulación, controlar mejor la glucosa, fortalecer los músculos y aumentar la energía.

Puedes empezar con acciones tan sencillas como estas:

- Camina de 5 a 10 minutos después de comer.
- Prefiere las escaleras en lugar del elevador.
- Levántate de la silla cada hora y camina durante 2 o 3 minutos.
- Haz 10 a 15 sentadillas mientras esperas que se cocine o se caliente la comida.
- Realiza 20 elevaciones de talones mientras hablas por teléfono.
- Haz estiramientos de brazos, espalda y piernas durante 2 minutos entre actividades.
- Estaciona tu automóvil un poco más lejos o baja del transporte una parada antes para caminar más.

Recuerda: cada movimiento cuenta. Aunque estos "snacks de ejercicio" no sustituyen una rutina completa de actividad física, son una excelente forma de empezar y de mantener el cuerpo activo cuando el tiempo es limitado. La clave no es hacerlo perfecto, sino hacerlo todos los días.

¿POR QUÉ OLVIDAMOS
DÓNDE DEJAMOS LAS
LLAVES?



A todos nos ha pasado:

No encontramos las llaves, los lentes o el celular, o entramos a una habitación y olvidamos a qué íbamos.

En la mayoría de los casos, estos olvidos son normales y no significan que exista un problema de memoria.

Con frecuencia ocurren porque estamos distraídos, hacemos varias cosas al mismo tiempo, dormimos poco, vivimos con estrés o simplemente no prestamos suficiente atención al momento de guardar un objeto.

Es decir, el problema no siempre es la memoria, sino que la información nunca se registró adecuadamente.

¿Cómo reducir estos olvidos?

- **Mantén una rutina y deja objetos importantes siempre en el mismo lugar.**
- **Evita hacer varias tareas al mismo tiempo.**
- **Duerme entre 7 y 9 horas cada noche.**
- **Realiza actividad física y mantén tu cerebro activo con lectura, juegos o nuevos aprendizajes.**
- **Reduce el estrés con momentos de descanso o respiración profunda.**

¿Cuándo es recomendable consultar al médico?

Si los olvidos se vuelven frecuentes, afectan las actividades diarias, haces preguntas repetidamente, te desorientas en lugares conocidos o familiares notan cambios importantes en tu memoria.

Recuerda: olvidar de vez en cuando dónde dejaste las llaves es parte de la vida; lo importante es identificar cuándo deja de ser algo habitual y comienza a interferir con tu día a día.

NUTRICIÓN SIN RUIDO Y SIN DRAMA

**¿CUÁNTA PROTEÍNA
NECESITO REALMENTE
EN LA DIETA?**

La proteína se ha convertido en la protagonista de muchas dietas. Desde barras y licuados hasta panes y yogures "altos en proteína", parece que todos necesitamos consumir más. Pero, ¿realmente es así?

La proteína es indispensable para formar y reparar músculos, mantener huesos fuertes, producir hormonas y fortalecer el sistema inmunológico. Sin embargo, la mayoría de los adultos sanos cubre sus necesidades con una alimentación equilibrada, sin recurrir a suplementos.

En términos generales, un adulto sano necesita alrededor de 0.8 A 1.5 gramos de proteína por cada kilogramo de peso al día. , cantidad que suele alcanzarse con una dieta variada.

Los requerimientos no son iguales para todos. Pueden aumentar durante el embarazo y la lactancia, en adultos mayores (para ayudar a conservar la masa muscular), en personas que practican ejercicio de fuerza o durante la recuperación de una cirugía o enfermedad. Por el contrario, algunas enfermedades, como la enfermedad renal crónica (antes de diálisis), la enfermedad hepática en situaciones específicas o ciertos trastornos metabólicos, requieren que el consumo de proteínas sea cuidadosamente calculado por un profesional de la salud.

¿Cómo asegurar un buen consumo de proteína?

- Incluye una fuente de proteína en cada comida principal.
- Alterna proteínas de origen animal (huevo, pescado, pollo, carne, leche o queso) con proteínas vegetales (frijoles, lentejas, garbanzos y soya).
- Acompáñalas con frutas, verduras y cereales integrales para lograr una alimentación equilibrada.

Un dato interesante: nuestro cuerpo no almacena proteínas como reserva, por lo que es más beneficioso distribuir su consumo a lo largo del día que concentrarlo en una sola comida.

Recuerda: más proteína no significa más salud. Lo importante es consumir la cantidad adecuada para tu edad, estado de salud y nivel de actividad física.

En México, el problema más frecuente no es la falta de proteína, sino el exceso de calorías provenientes de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas. Por ello, para la mayoría de las personas el reto no es comer más proteína, sino mejorar la calidad general de su alimentación.

El alergólogo es el médico especializado en diagnosticar y tratar las enfermedades causadas por una respuesta exagerada del sistema inmunológico.

Atiende problemas como rinitis alérgica, asma alérgica, conjuntivitis alérgica, dermatitis atópica, urticaria, alergias a alimentos, medicamentos, picaduras de insectos y reacciones al látex, entre otras.

Es recomendable acudir al alergólogo cuando presentas estornudos frecuentes, congestión o escurrimiento nasal persistente, ojos llorosos o con comezón, tos o dificultad para respirar sin una causa clara, ronchas recurrentes, eczema o sospechas de alergia a algún alimento o medicamento.

Una valoración oportuna permite identificar el alérgeno responsable, establecer un tratamiento adecuado y, en algunos casos, prevenir reacciones alérgicas graves.

Dr. Adelkys Guerrero Betancourt.
Alergólogo e inmunólogo.
CLICEM: Clínica Cubana de Especialidades Médicas.
Telef. 55 1113 2023
Whatsapp: 56 1987 5093



ENTRE MITOS Y REALIDADES

**¿ES CIERTO QUE CHANGO
VIEJO NO APRENDE MAROMA
NUEVA?**

"Mono viejo no aprende maroma nueva"... ¿mito o realidad?

Seguramente has escuchado el dicho "mono viejo no aprende maroma nueva".

Durante mucho tiempo se creyó que, al llegar a la adultez, el cerebro perdía la capacidad de aprender. Hoy sabemos que eso es un mito.

¿Has oído hablar de la neuroplasticidad?

Es la capacidad que tiene el cerebro para adaptarse, crear nuevas conexiones entre sus neuronas y reorganizarse a partir de las experiencias, el aprendizaje y la práctica. Durante décadas se pensó que esto solo ocurría en la infancia, pero numerosos estudios científicos han demostrado que el cerebro conserva esta capacidad durante toda la vida, incluso en la vejez. Aunque con los años aprender puede requerir más tiempo y práctica, nunca es tarde para adquirir una habilidad, aprender un idioma, tocar un instrumento, dominar la tecnología o modificar un hábito.

La neuroplasticidad también ayuda al cerebro a recuperarse parcialmente después de algunas lesiones y a compensar cambios propios del envejecimiento. En otras palabras, cada nuevo aprendizaje es una forma de ejercitar el cerebro.

¿Cómo cuidar y estimular tu cerebro?

- Aprende algo nuevo con frecuencia: un idioma, una receta, un instrumento o una manualidad.
- Realiza actividad física de manera regular; también beneficia al cerebro.
- Duerme entre 7 y 9 horas para favorecer la consolidación de la memoria.
- Mantén una vida social activa y conversa con otras personas.
- Lleva una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras, pescado y frutos secos.
- Lee, resuelve crucigramas, rompecabezas o juegos de estrategia.

La edad no determina la capacidad de aprender. Mientras el cerebro se mantenga activo, seguirá creando nuevas conexiones. Nunca es tarde para aprender algo que transforme tu vida.



**Hoy solo es el primer paso: cuando
ayudamos desde el corazón, el impacto
siempre se multiplica.**

Fundación Dra Sol.

