

BOLETÍN DE SALUD

EL BOLETÍN QUE TE INFORMA, ENTRETiene Y ACTUALIZA.

Boletín dirigido a público en general. Distribución gratuita. Edición octubre 2026



"La información es poder, y en salud, el poder de prevenir es el poder de vivir."



Índice

1

UNA PAUSA

NECESARIA EN LA VIDA

2

LO NOVEDOSO

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA
TODOS

3

. Y APARTE

ABURRIRSE, EL ÚLTIMO LUJO DEL
SIGLO XXI

4

NUTRICIÓN SIN RUIDO Y SIN DRAMA

EL IMPACTO DE LOS ULTRAPROCESADOS Y
COMO SUSTITUIRLOS EN CASA

5

EL ESPECIALISTA DEL MES

MÉDICO RADIÓLOGO.
CONOCIMIENTO EN LA MIRADA

6

ENTRE MITOS Y REALIDADES

PRODUCTOS LIGHT. LA VERDAD
DETRÁS DEL EMPAQUE

7

EL ESPECIAL DEL MES: HABLEMOS SIN MIEDO DE CÁNCER DE MAMA

*FELICIDADES
A LOS CUMPLEAÑEROS DEL MES
DE OCTUBRE.*

Que la paz interior sea su mejor regalo.



1 *UNA PAUSA* *Necesaria en la vida*



"Toda la desgracia de los hombres
proviene de una sola cosa:
no saber permanecer en reposo en una
habitación."

Blaise Pascal



Del Mito a la Facilidad:
***La Revolución del
Entrenamiento de Fuerza para
Todos***

Durante mucho tiempo se pensó que el entrenamiento de fuerza era exclusivo de deportistas o gimnastas.

En 2009, el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) estableció que para obtener beneficios de fuerza era necesario entrenar con cargas pesadas en gimnasios.

Al año siguiente, en 2010, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reforzó la importancia del ejercicio, pero mantenía esquemas rígidos de tiempos y repeticiones que hacían sentir este entrenamiento como un reto intimidante para la mayoría de las personas.

Todo cambió en 2026 con la publicación de la nueva postura científica del ACSM en la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise*, sumada al respaldo de la OMS. La gran novedad de esta actualización es la democratización de la fuerza: se demostró que no es obligatorio levantar pesas muy pesadas ni acudir a un gimnasio tradicional para obtener sus vitales beneficios metabólicos y articulares.

Consejos prácticos para personas no deportistas, adultos mayores o con condiciones crónicas

- Todo movimiento suma: El beneficio más grande para la salud se logra al pasar de no hacer nada a entrenar solo 1 o 2 días por semana.
- No necesitas pesas pesadas: Trabajar con tu propio peso corporal, bandas elásticas o cargas ligeras ofrece ganancias equivalentes en salud y fuerza, siempre que sientas que el ejercicio requiere un esfuerzo moderado a alto.
- Olvídate del gimnasio sino es lo tuyo: Hacer sentadillas en casa, levantarse de una silla o usar ligas en la sala funciona tan bien como las máquinas profesionales.
- La constancia supera a la perfección: No te preocupes por rutinas complicadas; lo verdaderamente importante es acumular actividad de manera regular a lo largo del tiempo.
- Seguro para todas las edades: El entrenamiento adaptado es completamente seguro en adultos mayores y personas con enfermedades crónicas, ayudando a prevenir caídas y a mantener la independencia física.



ABURRIRSE, EL ÚLTIMO LUJO DEL SIGLO XXI

*Dejar la mente sin plan, aunque sea unos minutos,
puede ser lo mejor que hagas hoy*

El aburrimiento no es vacío: es una señal

Durante años se vio el aburrimiento como una pérdida de tiempo.

La investigación reciente lo contradice. Un artículo de 2026 lo describe como una experiencia incómoda que aparece cuando queremos una actividad con sentido pero no logramos sostenerla. Es decir, quien se aburre no está desmotivado: quiere involucrarse y no encuentra en qué.

Desde la neurociencia, se le considera un estado activo del cerebro, no la ausencia de pensamiento. Funciona como una alarma que avisa que lo que hacemos no vale la energía mental que le dedicamos. Un estudio reciente con imágenes cerebrales encontró que las personas que se aburren con frecuencia tienen redes cerebrales más integradas y flexibles, y que ese patrón es distinto al del TDAH.

También hay una advertencia. Una revisión psiquiátrica de 2026 señala que el aburrimiento crónico puede ser un desencadenante de conductas adictivas. Y un estudio de nueve meses con casi 1,800 adultos lo vinculó con el uso problemático de redes sociales.

Mensaje útil: no todo aburrimiento es igual. Tolerarlo unos minutos, sin celular, puede ayudarte a saber qué te interesa. Pero si lo llenas de inmediato con pantallas, pierdes esa señal. Prueba con cinco minutos al día sin estímulos y observa en qué empieza a pensar tu mente y si necesitas ayuda emocional.

¿Y los niños? El neuropsicólogo James Danckert distingue entre fomentar el "tiempo libre" y el aburrimiento en los niños, y señala que ellos son más propensos a aburrirse que los adultos. Con agendas llenas de actividades dirigidas, los niños casi no practican algo esencial: decidir qué hacer cuando nadie se lo indica. Ese espacio les permite inventar, explorar y aprender a manejar la incomodidad. No se trata de dejarlos sin atención, sino de reservar ratos sin pantallas ni programa, donde ellos tengan que encontrar su propio interés.

4 NUTRICIÓN SIN RUIDO Y SIN DRAMA



EL IMPACTO DE LOS ULTRAPROCESADOS Y
COMO SUSTITUIRLOS EN CASA

La microbiota intestinal son los billones de bacterias y microorganismos que habitan en nuestro tubo digestivo y desempeña un papel clave en la regulación del sistema inmunológico, la digestión y el metabolismo. Sin embargo, la dieta moderna, rica en alimentos ultraprocesados, ha alterado este equilibrio de manera drástica.

Los ultraprocesados suelen contener edulcorantes artificiales, emulsionantes, grasas refinadas y azúcares añadidos, además de carecer de fibra alimentaria. Estos componentes dañan la barrera intestinal y reducen la diversidad bacteriana (un fenómeno conocido como disbiosis). Cuando las bacterias perjudiciales proliferan y la mucosa intestinal se debilita, se desencadena una respuesta inflamatoria crónica en todo el organismo.

La investigación científica ha demostrado que esta alteración de la microbiota es una de las raíces compartidas en el desarrollo de diversas patologías, entre las que destacan:

- Trastornos digestivos e inflamatorios: Enfermedad inflamatoria intestinal (como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa) y el síndrome del intestino irritable.
- Enfermedades metabólicas: Obesidad, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.
- Afecciones autoinmunes y cardiovasculares: Hipertensión y respuestas inmunitarias desreguladas.
- Salud mental: A través del eje intestino-cerebro, la disbiosis se asocia con un mayor riesgo de ansiedad y depresión.

Recuperar el equilibrio digestivo empieza por decisiones cotidianas en la cocina. Reducir los productos industriales y optar por ingredientes frescos y enteros es la estrategia nutricional más efectiva para nutrir la microbiota y proteger la salud general.

Sustituir ultraprocesados en casa es más sencillo de lo que parece. Se pueden usar ingredientes frescos y naturales para crear alternativas deliciosas que aportan nutrientes reales.

Hoy te compartimos algunas opciones sencillas para reemplazar la mayonesa

- Aderezo de yogur griego natural: Mezclar yogur griego sin azúcar con un chorrito de aceite de oliva, unas gotas de limón, sal, pimienta y hierbas finas (como eneldo o cilantro). Aporta proteínas y probióticos conservando la textura cremosa.
- Aguacate machacado: Un aguacate maduro untado directamente en sándwiches o ensaladas ofrece la misma cremosidad que la mayonesa, pero aporta grasas insaturadas, fibra y vitamina E.
- Hummus tradicional: Elaborado a base de garbanzos, tahini (pasta de ajonjolí), limón y aceite de oliva. Funciona como untado para panes o aderezo para vegetales crudos.
- Aderezo de requesón o queso cottage licuado: Licuar queso cottage bajo en sodio con un toque de mostaza y pimienta crea una crema suave, alta en proteína y muy baja en grasas.

EL ESPECIALISTA DEL MES

*MÉDICO RADIÓLOGO.
CONOCIMIENTO EN LA
MIRADA*

El médico radiólogo es aquel especialista que interpreta imágenes del interior del cuerpo para diagnosticar, vigilar y tratar enfermedades y lesiones, entrena su ojo como un atleta entrena el cuerpo.

Con los años, aprende a "leer" una imagen en segundos, detectando detalles que a simple vista pasarían desapercibidos. No es magia: es práctica constante y miles de estudios revisados los que afinan esa mirada.

Un buen ejemplo es la mastografía. Ahí, busca pequeños cambios —una calcificación diminuta, una ligera asimetría— y compara con estudios anteriores de la misma paciente. Ese ojo entrenado puede marcar la diferencia entre detectar el cáncer de mama a tiempo o no.

Dra Edilia M. Cruz
Especialista en Radiología con más de
30 años de experiencia.
Telef. 55 6194 0756
Cuatitlán Izcalli. Edo México.



6 ENTRE MITOS Y REALIDADES



*PRODUCTOS LIGHT.
LA VERDAD DETRÁS DEL EMPAQUE*

Seguramente has visto en el supermercado repisas llenas de refrescos, mayonesas y aderezos con la etiqueta Light. Nos han vendido la idea de que son la opción "saludable" que nos permite disfrutar sin culpa. Pero, ¿realmente sabemos qué estamos comiendo cuando elegimos estos productos?

¿Cómo se hace un producto light?

Para que un alimento o bebida pueda llevar la etiqueta light, la ley exige que tenga al menos un 30% menos de calorías, azúcares o grasas que la versión original. Pero la industria no hace magia; para lograrlo, realiza modificaciones en la receta:

En los refrescos: Le quitan todo el azúcar y lo reemplazan con edulcorantes artificiales (endulzantes sin calorías). El sabor dulce sigue ahí, pero la energía en forma de azúcar desaparece.

En la mayonesa y aderezos: La mayonesa tradicional se hace principalmente con aceite. En la versión light, le quitan gran parte del aceite y le agregan agua. Como el agua la hace quedar muy líquida, la industria añade espesantes, almidones e incluso un poco de azúcar para devolverle la textura cremosa y el sabor.

¿Para qué sí sirven?

Los productos light pueden ser herramientas útiles únicamente en adultos y en situaciones muy puntuales:

Son un apoyo temporal para recortar calorías: Si un adulto consume mucha mayonesa o refresco al día, cambiar a la versión light le ayuda a reducir calorías mientras reaprende a comer mejor.

Aliados en el control del azúcar: Para adultos con diabetes o resistencia a la insulina, un refresco light evita los picos peligrosos de glucosa en la sangre pero existen riesgos de consumirlos a diario.

Que un producto sea light no significa que sea saludable ni que esté libre de riesgos:

-La trampa mental de "comer de más": Al pensar que un producto "no engorda", tendemos a consumir el doble, anulando por completo el ahorro de calorías.

-Engañan a tu cerebro y a tu paladar: Los endulzantes artificiales son muchísimo más dulces que el azúcar natural. Si los usas a diario, tu cerebro se acostumbra a niveles de dulzor extremadamente altos y la comida real, como una fruta, termina sabiendo insípida.

-Afectan la digestión: El consumo prolongado de ciertos edulcorantes y espesantes artificiales puede alterar la microbiota (la flora intestinal que protege tu salud), provocando inflamación.

-Siguen siendo ultraprocesados: Quitarle grasa a una mayonesa o azúcar a un refresco no los convierte en un alimento nutritivo; siguen siendo mezclas de aditivos, saborizantes y conservadores.

Alerta especial: ¿Por qué NO deben consumirse en niños?

Las organizaciones de salud y pediatría son categóricas: los productos light con edulcorantes artificiales NO están recomendados para niños.

Alteran el desarrollo de sus gustos: En la infancia se forman los hábitos alimentarios. Darles edulcorantes educa su paladar hacia sabores hiperdulces artificiales, haciendo que rechacen los alimentos naturales como frutas y verduras.

Efectos no estudiados a largo plazo: El cuerpo de un niño está en pleno desarrollo y es mucho más sensible a los aditivos químicos y sustitutos de azúcar.

Los niños necesitan energía de calidad: A menos que exista una indicación médica específica, los niños necesitan las calorías y grasas saludables de alimentos reales para crecer y desarrollarse adecuadamente, no productos "dietéticos" o procesados desnatados.



EL ESPECIAL DEL MES



**Hablemos sin miedo de cáncer de
mama.**



Mitos y realidades: lo que creemos del cáncer de mama y lo que dice la ciencia

En México, el cáncer de mama es la primera causa de muerte por tumores malignos en mujeres. En 2023 se registraron cerca de 8 mil defunciones por esta causa, y entre 2010 y 2023 las muertes aumentaron más de 57 %. La buena noticia es que detectado a tiempo, el cáncer de mama puede tener más de 90 % de probabilidades de curación. Sin embargo, muchas mujeres no acuden a revisarse por creencias equivocadas.

En este octubre, mes de la sensibilización, aclaramos las creencias más frecuentes.

Mito 1: "Solo me puede pasar si hay antecedentes en mi familia."

Realidad: la mayoría de las mujeres que lo desarrollan no tiene familiares directos con la enfermedad. Ser mujer y avanzar en edad ya son factores de riesgo, por lo que la revisión es para todas.

Mito 2: "Si no siento ningún bulto, estoy sana."

Realidad: en etapas tempranas casi nunca hay síntomas. Por eso los estudios de detección, como la mastografía, encuentran el problema antes de que se pueda sentir.

Mito 3: "Todo bulto es cáncer."

Realidad: la mayoría de los bultos en la mama son benignos. Aun así, ninguno debe ignorarse: solo un médico puede distinguirlo, y entre más pronto, mejor.

Mito 4: "Los antitranspirantes o los sostenes con varilla causan cáncer de mama."

Realidad: no existe evidencia científica que lo demuestre. Puedes usarlos con tranquilidad.

Mito 5: "Los hombres no tienen cáncer de mama."

Realidad: es poco común, pero sí ocurre. Cualquier bulto o cambio en el pecho de un hombre también merece consulta.

Mito 6: "La mastografía es peligrosa o no sirve."

Realidad: utiliza una dosis muy baja de radiación y puede detectar el cáncer años antes de que aparezca un bulto. Sus beneficios superan por mucho sus riesgos.

Mito 7: "Un diagnóstico de cáncer de mama es una sentencia de muerte."

Realidad: cuando se detecta en etapas iniciales, las posibilidades de curación son muy altas y los tratamientos son más sencillos y efectivos.

Nuestra recomendación: conoce tus mamas y observa cualquier cambio, como un bulto, secreción por el pezón o cambios en la piel. Acude al médico si notas algo distinto, y no dejes pasar tu revisión clínica y tu mastografía de rutina, según tu edad y las indicaciones de las guías oficiales. Revisarte a tiempo puede salvarte la vida.

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

Fundación Dra Sol.

