

EDICIÓN NACIONAL
AÑO 2024

DETECCIÓN TEMPRANA DE CÁNCER

El cáncer es una de las principales causas de muerte a nivel mundial, pero la detección temprana puede marcar una gran diferencia en las tasas de supervivencia y la calidad de vida de los pacientes.

(Pg 32 y 33)

- Calistenia: Beneficios de un entrenamiento natural y efectivo.
- Superalimentos y sus grandes beneficios.
- ALAFARPE: Impulsando el desarrollo farmacéutico en el país.
- Adopción responsable de perros y gatos en Perú.
- La manga gástrica, una solución para la obesidad.

FusionWater

Fotoprotector facial ultraligero
de uso diario que **no irrita los ojos**

SPF 50. Hidratación intensa. Absorción inmediata



 **ISDIN**
LOVE YOUR SKIN

Línea de fotoprotectores solares
recomendada por dermatólogos*



Universidad
Norbert Wiener
Powered by Arizona State University®

ESTUDIA SALUD EN WIENER

**Calidad
educativa**
reconocida
internacionalmente

QS Stars Rating System

VERY GOOD



QS



Metodología innovadora de aprendizaje de clase mundial



Entrenamiento de habilidades prácticas y blandas en uno de los **centros de simulación más modernos del país**



Más de **400 sedes docentes para las prácticas** de campo clínico

Carreras de CIENCIAS DE LA SALUD

- Enfermería
- Farmacia y Bioquímica
- Medicina Humana
- Nutrición y Dietética
- Obstetricia
- Odontología
- Psicología
- Tecnología Médica en Laboratorio Clínico y Anatomía Patológica
- Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Escanea el CÓDIGO QR



Conoce más en:

uwiener.edu.pe

Informes e inscripciones:

997 535 372

Síguenos en:



@uwiener



uwiener



@u.wiener

Un nuevo amanecer en Salud y Familia

En un mundo en constante cambio, nuestra salud y la de nuestra familia se convierten en pilares fundamentales para una vida plena. En esta edición, exploramos cómo pequeños cambios en nuestro día a día pueden tener un impacto significativo en nuestro bienestar. Desde la importancia de una nutrición equilibrada hasta los beneficios del ejercicio regular, descubrimos juntos los secretos para una vida más saludable y feliz.

Además, abordamos temas cruciales como la prevención del cáncer, ofreciendo consejos prácticos y accesibles para proteger a nuestros seres queridos. No olvidamos a nuestros fieles compañeros, nuestras mascotas, cuya salud también es vital para el equilibrio familiar.

Acompáñenos en este viaje de descubrimiento y aprendizaje, donde cada página está diseñada para inspirar y motivar a cuidar mejor de nosotros mismos y de aquellos que amamos. Juntos, podemos construir un futuro más saludable y feliz para todos.

¡Hasta la próxima!

*Como siempre esperamos disfrutes
y sobre todo te sirvan nuestros contenidos.*

¡Sea usted feliz!

Elio Huamani

DIRECCIÓN GENERAL

NUESTRA MISIÓN

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



www.revistasaludyfamilia.com



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



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

DIRECTORIO

DIRECCIÓN GENERAL

Elio Huamani

GERENCIA DE NEGOCIOS

Nelly Barturén

COORDINADOR DE PRENSA

Edy Quiñones

PERIODISTA

Juan Carlos Peralta

COMUNITY MANAGER

Analí Barturén

MARKETING

Pamela Vega

RELACIONES PÚBLICAS

Lucero Aucapure

ARTE Y DISEÑO

Marco Ramírez A.

marco.m7c@gmail.com

ÁREA LEGAL

Dr. Hernán Rondón

Es una publicación de:

Editora Grupo Conceptos Perú S.A.C.

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

Tf. 946107881, 955338669

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

Prensa:

prensa@revistasaludyfamilia.com

Publicidad:

marketing@revistasaludyfamilia.com

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

Hecho el Depósito Legal N° 2008 - 09483

- 6** SOCIEDAD PERUANA DE DERMATOLOGÍA: 60 años de excelencia médica.
- 8** Cuidar la piel: Clave para la salud y el bienestar.
- 10** Calistenia, beneficios de un entrenamiento natural y efectivo.
- 12** CLÍNICA RICARDO PALMA: 49 años de excelencia y compromiso con la salud..
- 14** Domótica y hogares inteligentes: Transformando la vida cotidiana.
- 18** ¿Tu hijo podría tener TDAH? 7 señales cruciales que no debes ignorar.
- 19** TOP 5: Las mejores clínicas de Lima.
- 20** Guía completa para el cuidado de la piel seca, grasa, mixta y sensible.
- 22** ALAFARPE: Impulsando el desarrollo farmacéutico en el país.
- 23** Cómo empezar un huerto hidropónico en casa.
- 24** INCOR: 32 años siendo un pilar fundamental en la salud del Perú.
- 26** Superalimentos: Beneficios y cómo incorporarlos en tu dieta diaria. alimentación natural
- 27** Los beneficios del consumo moderado de café.
- 28** ¿Cómo saber si estoy sufriendo problemas de ansiedad?
- 29** El estrés: Un enemigo silencioso en la vida moderna.
- 30** La manga gástrica, una solución para la obesidad.
- 32** La importancia de la detección temprana del cáncer y alimentos para su prevención.
- 34** Prevención del sobrepeso y la obesidad.

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





SPD

SOCIEDAD PERUANA
DE DERMATOLOGÍA

Sociedad Peruana de Dermatología (SPD): 60 años de excelencia médica

La SPD es fundamental para la formación continua de los dermatólogos en Perú. A través de sus congresos, seminarios y talleres, la SPD garantiza que los profesionales estén actualizados con los últimos avances científicos y tecnológicos.

Un viaje de excelencia y compromiso

La Sociedad Peruana de Dermatología (SPD) celebra este año sus 60 años de existencia, un hito significativo en la historia de la dermatología en Perú. Fundada en 1964, la SPD ha sido un pilar fundamental en el desarrollo y avance de esta especialidad médica, contribuyendo de manera decisiva a la mejora de la salud dermatológica de la población peruana.

Los primeros años y la fundación

La idea de crear una sociedad que agrupara a los dermatólogos peruanos surgió de un grupo de visionarios médicos que vieron la necesidad de unificar esfuerzos y conocimientos para enfrentar los retos dermatológicos del país. Entre los fundadores destacan el Dr. Luis Almenara, el Dr. Enrique Encinas y la Dra. Rosa María Gómez, quienes establecieron las bases para una organización comprometida con la educación, investigación y atención médica de calidad.

Educación y formación continua

Uno de los pilares de la SPD ha sido siempre la educación continua de sus miembros. Desde sus inicios, la sociedad ha organizado congresos, simposios y talleres de actualización que han permitido a los dermatólogos peruanos estar a la vanguardia de los avances científicos y tecnológicos en su

campo. Estos eventos no solo han fortalecido las capacidades de los profesionales locales, sino que también han atraído a destacados especialistas internacionales, fomentando un valioso intercambio de conocimientos.

Investigación e innovación

La SPD ha promovido la investigación dermatológica en Perú, apoyando a numerosos estudios y proyectos que han contribuido a entender mejor las enfermedades de la piel y a desarrollar tratamientos más efectivos. La creación de la Revista Peruana de Dermatología, una publicación científica de alta calidad, ha sido un logro destacado, proporcionando una plataforma para la difusión de investigaciones originales y revisiones importantes en el campo.

Logros en la atención médica

En sus 60 años de existencia, la SPD ha desempeñado un papel crucial en la mejora de la atención dermatológica en el país. Ha trabajado en estrecha colaboración con el Ministerio de Salud y otras instituciones para implementar programas de prevención y tratamiento de enfermedades de la piel, incluyendo campañas de detección temprana de cáncer de piel y programas de educación sobre el cuidado adecuado de la piel en diferentes regiones del país.

Responsabilidad social y proyección comunitaria

La SPD no ha limitado su impacto a los profesionales de la dermatología, sino que también ha llevado a cabo importantes iniciativas de responsabilidad social. Ha realizado campañas gratuitas de atención dermatológica en zonas rurales y de bajos recursos, brindando servicios médicos a quienes más lo necesitan y educando a la población sobre la importancia del cuidado de la piel.

Mirando al futuro

Al celebrar su 60 aniversario, la Sociedad Peruana de Dermatología reafirma su compromiso con la excelencia y la innovación. Con planes para expandir sus programas de educación y continuar promoviendo la investigación, la SPD se proyecta hacia un futuro lleno de retos y oportunidades. Su historia es un testimonio de dedicación y esfuerzo colectivo, y su legado continuará inspirando a las futuras generaciones de dermatólogos peruanos.

La Sociedad Peruana de Dermatología ha recorrido un largo camino desde su fundación, y su contribución al bienestar dermatológico de los peruanos es invaluable.



SPD: Fundamental para la formación de los dermatólogos en Perú.

La SPD trabaja continuamente a través de educación continua, la cual es vital para proporcionar atención médica de calidad y efectiva a los pacientes.

Fomento de la investigación dermatológica

La SPD desempeña un papel crucial en el desarrollo de la investigación dermatológica en el país. Al apoyar estudios y proyectos innovadores, la sociedad contribuye al avance del conocimiento en enfermedades de la piel, facilitando el desarrollo de nuevos tratamientos y terapias. La publicación de la Revista Peruana de Dermatología es un ejemplo destacado de su compromiso con la difusión del conocimiento científico.

Mejora de la atención dermatológica

La SPD ha trabajado en estrecha colaboración con el Ministerio de Salud y otras instituciones para mejorar la aten-

ción dermatológica en Perú. A través de programas de prevención y tratamiento, como campañas de detección temprana de cáncer de piel, la sociedad ha tenido un impacto significativo en la salud pública. Estas iniciativas no solo mejoran la calidad de vida de los pacientes, sino que también reducen la carga económica sobre el sistema de salud.

Responsabilidad social y alcance comunitario

La SPD no solo se enfoca en los profesionales de la dermatología, sino que también tiene un fuerte compromiso con la comunidad. Las campañas gratuitas de atención dermatológica en zonas rurales y de bajos recursos demuestran su dedicación a la salud pública y a la equidad en el acceso a los servicios médicos. Estas iniciativas educan a la población sobre el cuidado adecuado de la piel y brindan atención a quienes más lo necesitan.

Promoción de normas y ética profesional

La SPD establece y promueve altos estándares de ética y práctica profesional entre sus miembros. Al fomentar un entorno de profesionalismo y responsabilidad, la sociedad asegura que los dermatólogos en Perú operen bajo un marco ético riguroso, protegiendo los derechos y el bienestar de los pacientes.

Creación de una red de colaboración

La SPD facilita la creación de una red sólida de colaboración entre dermatólogos, tanto a nivel nacional como internacional. Esta red permite el intercambio de experiencias y conocimientos, fortaleciendo la comunidad dermatológica y fomentando el desarrollo profesional.

Influencia en políticas de salud

La SPD tiene un rol importante en la asesoría y formulación de políticas de salud relacionadas con la dermatología. Su experiencia y conocimiento especializado influyen en decisiones clave que afectan la atención dermatológica y la salud pública en general, asegurando que se implementen prácticas basadas en evidencia y efectivas.

En tal sentido, la Sociedad Peruana de Dermatología es un pilar esencial para la salud dermatológica en Perú. Su compromiso con la educación, investigación, atención médica y responsabilidad social ha transformado la práctica dermatológica y ha mejorado significativamente la salud y bienestar de la población peruana.

Cuidar la piel: Clave para la salud y el bienestar

Por ello, mantener una piel saludable no solo tiene beneficios estéticos, sino que es esencial para nuestro bienestar general. A continuación, exploramos los cuidados necesarios para mantener una piel saludable y radiante.

Hidratación: La base de una piel saludable

La hidratación es fundamental para mantener la piel en óptimas condiciones. La piel deshidratada puede volverse seca, escamosa y propensa a irritaciones. Es importante beber suficiente agua a lo largo del día para mantener el equilibrio hídrico del cuerpo. Además, el uso de cremas y lociones hidratantes ayuda a retener la humedad en la piel. Se recomienda aplicar hidratantes inmediatamente después de ducharse, cuando la piel aún está húmeda, para maximizar la absorción.

Protección Solar: Escudo contra el envejecimiento y el cáncer

La exposición excesiva al sol es una de las principales causas de envejecimiento prematuro y cáncer de piel. Los rayos ultravioleta (UV) del sol pueden dañar el ADN de las células de la piel, provocando arrugas, manchas oscuras y, en casos graves, cáncer de piel. Para protegerse, es esencial usar protector solar con un factor de protección solar (FPS) de al menos 30, incluso en días nublados. Aplicar protector solar generosamente y reaplicarlo cada dos horas, especialmente después de nadar o sudar, es crucial para una protección efectiva. Además, usar ropa protectora, sombreros y gafas de sol puede proporcionar una barrera adicional contra los daños solares.

Alimentación Saludable: Nutrición desde dentro

Una dieta equilibrada y rica en nutrientes es vital para la salud de la piel. Alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras, ayudan a combatir el daño causado por los radicales li-

bres. Los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos, nueces y semillas, contribuyen a mantener la piel flexible y suave. También es importante consumir vitaminas A, C y E, que son esenciales para la reparación y regeneración de la piel. Beber suficiente agua y evitar el consumo excesivo de alcohol y alimentos procesados también favorece una piel saludable.

Rutina de cuidado diario: limpieza y mantenimiento

Una rutina diaria de cuidado de la piel ayuda a mantenerla limpia y libre de impurezas. Limpiar el rostro dos veces al día, por la mañana y por la noche, elimina el exceso de grasa, suciedad y residuos de maquillaje. Es importante elegir un limpiador adecuado para tu tipo de piel, ya sea seca, grasa, mixta o sensible. Después de la limpieza, el uso de un tónico puede ayudar a equilibrar el pH de la piel y prepararla para la hidratación.

La exfoliación es otro paso crucial en la rutina de cuidado de la piel, ya que elimina las células muertas y promueve la regeneración celular. Sin embargo, debe hacerse con moderación, una o dos veces por semana, para evitar irritaciones. Además, la aplicación de sérums y cremas específicas para necesidades particulares, como antienvjecimiento, acné o hiperpigmentación, puede mejorar significativamente la salud y apariencia de la piel.

Evitar el Tabaco: Un beneficio para la piel

Fumar es perjudicial para la salud en general y tiene efectos negativos específicos en la piel. El tabaco reduce el flujo sanguíneo, privando a la piel de oxígeno y nutrientes esenciales. Esto puede provocar un tono apagado, arrugas prematuras y una cicatrización más lenta. Dejar de fumar no solo mejora la salud general, sino que también contribuye a una piel más saludable y joven.

Manejo del Estrés: Un enemigo silencioso

El estrés puede tener un impacto significativo en la piel, exacerbando condiciones como el acné, la psoriasis y la dermatitis. El cortisol, la hormona del estrés, puede aumentar la producción de sebo, lo que lleva a brotes de

acné. Además, el estrés crónico puede afectar la barrera protectora de la piel, haciéndola más susceptible a infecciones y alergias. Practicar técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el yoga o el ejercicio regular, puede mejorar no solo la salud mental, sino también la condición de la piel.

Consultas Dermatológicas: Prevención y Tratamiento

Realizar visitas regulares al dermatólogo es fundamental para mantener la salud de la piel. Los chequeos periódicos permiten la detección temprana de problemas como el cáncer de piel y otras condiciones dermatológicas. Los dermatólogos también pueden ofrecer tratamientos específicos y asesoramiento personalizado para el cuidado de la piel, adaptado a las necesidades individuales.

Cuidados Especiales: Consideraciones por tipo de piel

Cada tipo de piel requiere cuidados específicos. La piel seca necesita productos más ricos y cremosos, mientras que la piel grasa se beneficia de fórmulas ligeras y sin aceite. La piel sensible requiere productos hipoalergénicos y sin fragancia para evitar irritaciones. Conocer tu tipo de piel y elegir productos adecuados es esencial para mantener una piel saludable.

En ese sentido, el cuidado de la piel es una inversión en nuestra salud y bienestar a largo plazo. Adoptar una rutina adecuada, protegerse del sol, mantener una dieta equilibrada y manejar el estrés son pasos fundamentales para una piel saludable y radiante. Además, las visitas regulares al dermatólogo aseguran la detección temprana y el tratamiento efectivo de cualquier problema. Cuidar nuestra piel no solo mejora nuestra apariencia, sino que también fortalece nuestra salud general, proporcionándonos una base sólida para una vida plena y saludable.



Calistenia, beneficios de un entrenamiento natural y efectivo

La calistenia, una forma de entrenamiento físico que utiliza el peso corporal en lugar de equipos de gimnasio, ha ganado popularidad en los últimos años.

Este tipo de ejercicio es accesible, efectivo y puede realizarse en casi cualquier lugar, lo que lo convierte en una opción atractiva para personas de todas las edades y niveles de condición física. A continuación, exploramos los beneficios de la calistenia y ofrecemos consejos sobre cómo incorporarla en la rutina diaria.

Beneficios de la calistenia

- 1 Mejora la fuerza y la resistencia:** La calistenia utiliza el peso corporal para desafiar los músculos, mejorando la fuerza y la resistencia sin necesidad de pesas. Ejercicios como flexiones, dominadas y sentadillas trabajan múltiples grupos musculares de manera simultánea, lo que resulta en un entrenamiento completo y equilibrado.
- 2 Flexibilidad y movilidad:** Muchos ejercicios de calistenia involucran movimientos amplios que ayudan a mejorar la flexibilidad y la movilidad articular. Esto es crucial para mantener una buena salud física y prevenir lesiones, especialmente a medida que envejecemos.
- 3 Mejora de la coordinación y el equilibrio:** Ejercicios como el pino, las planchas y los ejercicios de equilibrio desafían al cuerpo a mantener la estabilidad, mejorando la coordinación y el equilibrio. Estos beneficios son especialmente útiles para actividades diarias y deportivas.
- 4 Accesibilidad y economía:** La calistenia no requiere de un gimnasio ni de equipos costosos. Todo lo que se necesita es espacio suficiente para moverse y, en algunos casos, una barra para dominadas. Esto hace que la calistenia sea una opción económica y accesible para todos.
- 5 Adaptabilidad y progresión:** La calistenia permite una gran adaptabilidad y progresión. Los ejercicios pueden modificarse para ser más fáciles o más difíciles, dependiendo del nivel de habilidad del practicante. Esto permite una progresión constante y personalizable.



Incorporando la calistenia en la rutina diaria

Al incorporar ejercicios de calistenia en la rutina diaria, se puede mejorar la fuerza, flexibilidad, coordinación y bienestar general.

- 1 Comienza con lo básico:** Para aquellos nuevos en la calistenia, es importante comenzar con ejercicios básicos como flexiones, sentadillas y planchas. Estos movimientos fundamentales ayudarán a construir una base sólida de fuerza y técnica.
- 2 Establece una rutina:** Dedicar tiempo específico cada día o semana para tus entrenamientos de calistenia. Esto puede ser tan breve como 15-20 minutos diarios o sesiones más largas varias veces a la semana. La consistencia es clave para ver mejoras.
- 3 Utiliza espacios y momentos oportunos:** Aprovecha los momentos y espacios disponibles en tu día. Realiza sentadillas mientras esperas que se cocine el desayuno, haz flexiones durante los descansos de trabajo, o utiliza el parque local para tus entrenamientos.
- 4 Varía los ejercicios:** Para evitar el estancamiento y mantener la motivación, varía los ejercicios y añade nuevos desafíos regularmente. Experimenta con diferentes tipos de planchas, dominadas y movimientos de equilibrio.
- 5 Escucha a tu cuerpo:** Es fundamental escuchar a tu cuerpo y no sobrecargarte. La calistenia puede ser intensa, y es importante permitir tiempo suficiente para la recuperación. Si sientes dolor o incomodidad, ajusta los ejercicios o toma un descanso.

En ese contexto, la calistenia es una forma de ejercicio efectiva y natural que ofrece numerosos beneficios para la salud física y mental. Con su accesibilidad y adaptabilidad, la calistenia es una opción ideal para mantenerse activo y saludable sin importar el nivel de condición física o los recursos disponibles. ¡Empieza hoy y descubre cómo este entrenamiento puede transformar tu vida!



Clínica Ricardo Palma: 49 años de excelencia y compromiso con la salud

La reconocida clínica celebró su aniversario realizando su XVII Congreso Médico con la como finalidad fomentar la actualización de los especialistas y generar mayor conocimiento de nuevos tratamientos y procedimientos quirúrgicos.

La clínica Ricardo Palma celebró su 49° aniversario con la realización del XVII Congreso médico “Tres días para estar al día: Medicina del Siglo XXI”, dirigido a médicos generales, residentes y especialistas, con el propósito de fortalecer el desarrollo profesional de los asistentes. De esta manera, demostró una vez más su firme compromiso para que todos sus pacientes tengan acceso a una atención médica de calidad.

El evento contó con ponentes de Perú, Argentina, Paraguay, República Dominicana y España, reuniendo a más de 700 profesionales de la salud. Durante tres días, los asistentes actualizaron sus conocimientos en cirugía y medicina oncológica, medicina interna y especialidades quirúrgicas. Los participantes aprendieron nuevos abordajes de enfermedades, compartieron experiencias y se impulsó la formación continua.

“El propósito de este congreso fue promover la excelencia y actualización médica en diversas especialidades. Para cumplir con este objetivo, el programa contó con más de 30 ponencias diarias de profesionales del más alto nivel de nuestra institución y de otros países de Hispanoamérica”, manifestó el doctor Francisco Salaverry, presidente de la Asociación de Médicos de la Clínica Ricardo Palma, entidad promotora de la actividad científica.

Cabe indicar que este congreso es el primero que se efectúa después de la pandemia y cumplió un papel clave para que los profesionales de la salud intercambien conocimientos y avances en el ámbito sanitario, así como para reflexionar sobre cómo la transformación digital mejora la calidad de la atención médica.

Para la Clínica Ricardo Palma es un orgullo celebrar su aniversario impulsando la excelencia en la práctica médica para garantizar una gestión eficiente y de calidad. En esta línea, cuenta con tecnología avanzada, profesionales altamente capacitados y modernas unidades de servicios especializados que garantizan los mejores resultados para los pacientes.

Compromiso con la calidad:

Acreditaciones y certificaciones: La Clínica Ricardo Palma ha obtenido diversas acreditaciones y certificaciones que avalan la calidad de sus servicios y su compromiso con la seguridad del paciente. Estas distinciones reflejan el esfuerzo continuo por mantener altos estándares en todas las áreas de atención médica.

Atención centrada en el paciente: La clínica se enfoca en brindar una atención personalizada y centrada en el paciente. Esto incluye la participación activa de los pacientes y sus familias en las decisiones sobre su cuidado.



Centro audiológico con más de 20 años de experiencia brindando la más alta tecnología en el cuidado de la salud auditiva.

Representamos a AUDIFON de Alemania, marca que nos permite mejorar la calidad de vida de las personas.



Saluda a La Clínica Ricardo Palma por sus 49 años de trabajo continuo ofreciendo servicios de salud confiables y seguros a nuestra comunidad



+ 30 000 clientes satisfechos



www.audiomax.com.pe

995 714 381



271-1515



Clínica Ricardo Palma cuenta con sofisticada Unidad de Ecocardiografía

Los pacientes son evaluados por un equipo médico con especialidad en imagen cardíaca.

Las enfermedades del corazón son una de las principales causas de mortalidad en Perú. Un buen diagnóstico es fundamental para recibir un tratamiento adecuado a fin de recuperar la salud, disminuir el riesgo de complicaciones graves y mantener una buena calidad de vida. Por ello, pensando en el bienestar de sus pacientes y del público en general, Clínica Ricardo Palma tiene a disposición uno de las mejores Unidades de Ecocardiografía Avanzada de la región.

La unidad está conformada por personal médico altamente capacitado en técnicas de imagen cardíaca, con entrenamiento en hospitales de referencia en España, adquiriendo experiencia en nuevos métodos diagnósticos para patolo-

gías cardiovasculares complejas. Además, los especialistas forman parte del "heart team" de la Clínica Ricardo Palma, un selecto grupo de profesionales de la salud, responsable de los primeros implantes del dispositivo MitraClip en Perú, para el tratamiento de insuficiencia mitral severa en pacientes con alto riesgo quirúrgico, considerados inoperables.

Los doctores Óscar García Rosadio y Edgar Quispe Silvestre, coordinadores y fundadores de la Unidad de Ecocardiografía Avanzada, señalan que gracias a que cuentan con un equipo de primera y una tecnología de vanguardia, son capaces de alcanzar una mayor precisión diagnóstica en cada una de las diferentes patologías cardíacas, lo que facilita el manejo individualizado y una mejor toma de decisiones del médico tratante, al disponer de información más detallada.



SOLUCIONES INTEGRALES EN MANTENIMIENTO DE EQUIPOS BIOMÉDICOS E INSTALACIONES HOSPITALARIAS

IBERMANSASucursal Perú es una empresa del Grupo Empresarial Electromédico (GEE); con más de 40 años de experiencia en el sector salud, somos especialistas en el suministro, puesta en marcha, operación y mantenimiento de equipos médicos e instalaciones hospitalarias.

Nos enorgullece respaldar la tradición de excelencia de la Clínica Ricardo Palma. Nuestro equipo está comprometido con la calidad del mantenimiento integral de sus equipos biomédicos, garantizando la continuidad de la actividad asistencial y cumpliendo con los más altos estándares de servicio.

Por tal motivo, es nuestro deseo:

**Felicitar a la
Clínica Ricardo Palma
Por su 49° aniversario**



944 700 561



ventasperu@ibermansa.pe



www.geelectromedico.com/ibermansa-peru

Conoce más sobre nosotros:



Domótica y hogares inteligentes:

Transformando la vida cotidiana

Estos sistemas integran dispositivos electrónicos y tecnologías de la información para automatizar y controlar diversas funciones del hogar, proporcionando comodidad, seguridad y eficiencia energética.

En la era de la tecnología avanzada, la domótica y los hogares inteligentes están revolucionando la forma en que vivimos. A continuación, exploramos cómo la domótica está transformando los hogares y mejorando la calidad de vida de las personas.

¿Qué es la domótica?

La domótica, también conocida como automatización del hogar, se refiere a la integración de tecnologías para controlar y gestionar de manera centralizada distintos sistemas del hogar, como la iluminación, la climatización, los electrodomésticos y la seguridad. Mediante el uso de dispositivos inteligentes conectados a Internet, los propietarios pueden controlar y monitorear su hogar de forma remota a través de aplicaciones móviles o comandos de voz.

Comodidad y conveniencia

Uno de los principales beneficios de la domótica es la comodidad que ofrece a los usuarios. Imagina llegar a casa y que las luces se enciendan automáticamente, el termostato ajuste la temperatura a tu preferencia y la cafetera prepare tu bebida favorita, todo sin levantar un dedo. Los sistemas de hogar inteligente permiten programar estas y otras tareas rutinarias, liberando tiempo y esfuerzo para actividades más importantes.

Eficiencia energética y ahorro

La eficiencia energética es otra ventaja clave de los hogares inteligentes. Los dispositivos domóticos, como los termostatos inteligentes y las luces LED regulables, pueden optimizar el

uso de energía en el hogar. Por ejemplo, los termostatos inteligentes aprenden los hábitos de los usuarios y ajustan la calefacción y el aire acondicionado para reducir el consumo energético sin sacrificar el confort. Las luces inteligentes pueden apagarse automáticamente cuando no hay nadie en la habitación, contribuyendo a un menor consumo de electricidad y a facturas de servicios más bajas.

Seguridad y protección

La seguridad es una preocupación principal para cualquier hogar, y la domótica ofrece soluciones avanzadas para proteger a las familias y sus propiedades. Los sistemas de seguridad inteligentes incluyen cámaras de vigilancia, sensores de movimiento, cerraduras inteligentes y alarmas que pueden ser monitoreadas y controladas desde cualquier lugar. En caso de detectar actividad sospechosa, estos sistemas pueden enviar alertas en tiempo real a los propietarios, permitiéndoles tomar





medidas inmediatas. Además, las cerraduras inteligentes permiten el acceso sin llave, lo que proporciona una capa adicional de seguridad y conveniencia.

Salud y bienestar

La domótica también puede mejorar la salud y el bienestar de los habitantes del hogar. Los purificadores de aire inteligentes y los sistemas de monitoreo de la calidad del aire pueden detectar contaminantes y ajustar automáticamente la ventilación para mantener un ambiente saludable. Los sistemas de iluminación circadiana pueden ajustar la intensidad y el color de las luces para imitar la luz natural, ayudando a regular los ritmos circadianos y mejorando la calidad del sueño.

Entretenimiento y conectividad

El entretenimiento en el hogar ha alcanzado nuevos niveles con la integración de la domó-

tica. Los sistemas de audio y video multiroom permiten reproducir música y videos en diferentes habitaciones de manera sincronizada o independiente. Los asistentes virtuales, como Alexa de Amazon, Google Assistant y Siri de Apple, facilitan el control de estos sistemas mediante comandos de voz. Además, la conectividad de dispositivos a través de redes Wi-Fi robustas asegura una experiencia fluida y sin interrupciones.

Desafíos y consideraciones

A pesar de sus numerosos beneficios, la adopción de la domótica también presenta desafíos. La privacidad y la seguridad de los datos son preocupaciones importantes, ya que los dispositivos inteligentes pueden ser vulnerables a ciberataques. Es crucial elegir productos de fabricantes de confianza y mantener el software actualizado para protegerse contra amenazas. Además, la interoperabilidad entre diferentes dispositivos y marcas puede ser un problema, por lo que se recomienda optar por sistemas que sean compatibles con múltiples plataformas y protocolos.

El Futuro de los hogares inteligentes

El futuro de la domótica es prometedor, con innovaciones continuas que prometen hacer nuestros hogares aún más inteligentes y eficientes. La inteligencia artificial y el aprendizaje automático están desempeñando un papel creciente en la personalización de los sistemas de hogar inteligente, adaptándolos a las preferencias y hábitos de los usuarios. La integración de tecnologías emergentes, como el Internet de las cosas y la conectividad 5G, permitirá una mayor interconexión y una respuesta más rápida y precisa.

En ese sentido, la domótica y los hogares inteligentes están transformando la vida cotidiana, proporcionando una combinación única de comodidad, eficiencia, seguridad y bienestar. A medida que la tecnología continúa avanzando, estos sistemas se volverán aún más accesibles y sofisticados, mejorando la calidad de vida de las personas en todo el mundo. Adoptar la domótica no solo es una inversión en el presente, sino también una preparación para el futuro de la vida doméstica.



Adopción responsable de perros y gatos en Perú: Un compromiso con el bienestar animal

En Perú, la problemática de los animales abandonados es una realidad que afecta a miles de perros y gatos. Según estimaciones de organizaciones animalistas, existen aproximadamente seis millones de perros y gatos en situación de calle en el país.

Ante esta situación, la adopción responsable se presenta como una solución viable y compasiva para ofrecer una mejor vida a estos animales y, al mismo tiempo, reducir el número de mascotas sin hogar.

La realidad del abandono animal

El abandono de animales es un problema serio en Perú. Muchas familias adquieren mascotas sin estar plenamente conscientes de las responsabilidades que implica cuidarlas a lo largo de su vida. Factores como la falta de espacio, problemas económicos, cambios en las cir-

cunstancias familiares y la falta de compromiso contribuyen al abandono de mascotas. Estos animales a menudo terminan en las calles, expuestos a enfermedades, accidentes y maltrato.

Beneficios de la adopción

Adoptar en lugar de comprar una mascota tiene múltiples beneficios. Primero, ofrece una segunda oportunidad a animales que han sido abandonados o maltratados, brindándoles un hogar amoroso y seguro. Además, la adopción ayuda a reducir la sobrepoblación de animales

en refugios y en las calles, lo que contribuye a un control más efectivo de la población animal. Adoptar también puede ser una opción más económica, ya que muchas organizaciones entregan a los animales vacunados, desparasitados y esterilizados.

La importancia de la esterilización

La esterilización es una parte crucial de la adopción responsable. Esterilizar a las mascotas ayuda a prevenir la sobrepoblación animal y reduce el riesgo de ciertas enfermedades. Además, puede mejorar el comportamiento y la calidad de vida del animal. En Perú, muchas organizaciones de rescate incluyen la esterilización como parte del proceso de adopción.

Promoviendo la conciencia y la educación

La educación sobre la tenencia responsable de mascotas es fundamental para abordar el problema del abandono animal. Campañas de concienciación, programas educativos en escuelas y comunidades, y el apoyo de los medios de comunicación son herramientas poderosas para cambiar las actitudes y comportamientos hacia las mascotas. Las organizaciones animalistas en Perú trabajan arduamente para difundir información sobre la importancia de la adopción responsable y los beneficios de la esterilización.

Historias de éxito

Existen numerosas historias de éxito que demuestran el impacto positivo de la adopción responsable. Perros y gatos que alguna vez estuvieron en las calles ahora viven felices en hogares amorosos, recibiendo el cuidado y la atención que merecen. Estas historias inspiran a otros a considerar la adopción y a contribuir a la causa del bienestar animal.

En conclusión, la adopción responsable de perros y gatos en Perú es una acción compasiva y necesaria para mejorar la situación de los animales abandonados. Implica un compromiso serio y una preparación adecuada, pero los beneficios para los animales y los adoptantes son innumerables. Al promover la adopción responsable y la esterilización, podemos trabajar juntos para reducir el abandono animal

y ofrecer una vida digna a nuestras mascotas. Cada adopción cuenta, y cada acto de responsabilidad y amor hacia los animales marca una diferencia significativa en sus vidas y en nuestra comunidad.



El proceso de adopción responsable

La adopción responsable implica más que simplemente llevarse un animal a casa. Es un compromiso de por vida que requiere una planificación cuidadosa y una evaluación honesta de las capacidades y recursos disponibles para cuidar adecuadamente de una mascota. A continuación, se describen algunos pasos clave para una adopción responsable:

- 1 Investigación y preparación:** Antes de adoptar, es crucial investigar sobre las necesidades específicas del animal que se desea adoptar. Perros y gatos tienen diferentes requerimientos en términos de espacio, alimentación, ejercicio y atención médica.
- 2 Evaluación de las capacidades:** Evaluar el tiempo, el espacio y los recursos financieros disponibles es esencial para asegurar que se puede proporcionar un ambiente adecuado para la mascota.
- 3 Visitas a refugios:** Visitar refugios y organizaciones de rescate permite conocer a los animales disponibles para adopción y recibir asesoramiento de los profesionales que trabajan allí.
- 4 Proceso de entrevista:** Muchas organizaciones realizan entrevistas y visitas domiciliarias para asegurarse de que el adoptante es apto y que el hogar es seguro para el animal.
- 5 Periodo de adaptación:** Una vez adoptado, es importante permitir un periodo de adaptación para que la mascota se acostumbre a su nuevo entorno y a los miembros de la familia.



¿Tu hijo podría tener TDAH? 7 señales cruciales que no debes ignorar

Según un reciente informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC), casi 1 de cada 9 niños entre 3 y 17 años en ese país ha sido diagnosticado con TDAH, lo que lo califica como una "preocupación de salud pública en expansión". Los investigadores descubrieron que en 2022, 7,1 millones de niños y adolescentes en Estados Unidos habían recibido un diagnóstico de TDAH, lo que representa un millón de niños más que en 2016.

Frente a esta creciente incidencia, es fundamental entender las características, diagnóstico y tratamiento del TDAH para brindar el apoyo adecuado a quienes lo padecen. La psicóloga Sussetty del Pilar Altamirano Carrasco, especialista en TDAH y docente de la EPG Continental, ofrece varias perspectivas sobre este trastorno y su manejo.

Diagnóstico y evaluación

Altamirano enfatiza la importancia de una evaluación diferencial integral. "Se debe realizar una evaluación psicológica, neurológica y psiquiátrica para obtener un diagnóstico preciso", explicó. Además, recomienda reevaluaciones periódicas, especialmente durante etapas de cambio como la pubertad, para ajustar el tratamiento según sea necesario.

Tratamiento y acompañamiento

El TDAH requiere un enfoque multidisciplinario. "El tratamiento debe ser integral, involucrando a profesionales de

distintas áreas", señala la especialista. La familia juega un papel crucial en este proceso. "Los padres deben estar activamente involucrados en el apoyo y seguimiento del tratamiento", agrega. Aunque la medicación puede ser necesaria en algunos casos, debe ser ajustada individualmente y supervisada por profesionales.

Características del TDAH

Altamirano describe el TDAH como un trastorno caracterizado por un patrón persistente de falta de atención, hiperactividad e impulsividad. Existen tres subtipos: predominantemente inatento, predominantemente hiperactivo-impulsivo, y combinado. "El TDAH afecta las funciones ejecutivas y puede tener un impacto significativo en el rendimiento académico y laboral", advierte.

Señales de alerta

Es importante estar atentos a las señales que pueden indicar la presencia de TDAH. La especialista destaca algunas señales de alerta comunes:

- Dificultad para prestar atención o fácil distracción
- Falta de atención en los detalles, errores en las tareas por descuido y desprolijidad
- Dificultad para escuchar
- Poca capacidad para esperar su turno e impaciencia
- Inquietud: no poder quedarse sentado, correr o trepar de manera excesiva
- Hablar de forma excesiva
- Interrupciones frecuentes en las conversaciones de otros

Altamirano enfatiza que la presencia de estas señales no implica necesariamente un diagnóstico de TDAH, pero pueden ser motivo para buscar una evaluación profesional.

Estrategias de apoyo

Para manejar el TDAH, la especialista recomienda el uso de planificadores y agendas visuales, así como proporcionar instrucciones cortas, precisas y claras. En el entorno escolar y laboral, sugiere adaptaciones como grupos más pequeños y tareas ajustadas. "El fortalecimiento del soporte emocional y la autoestima es fundamental", añade.

Marco legal sobre el TDAH

En Perú, la Ley 30956 aborda la protección de personas con TDAH. La especialista menciona que se está elaborando un Plan Nacional para atender las necesidades de esta población. Sin embargo, señala que "se requieren cambios a nivel legislativo y mayor difusión de las leyes existentes para mejorar la atención y el apoyo a las personas con TDAH".

Las mejores clínicas de Lima

Según un informe del grupo Martins y Romero las clínicas fueron seleccionadas en base a trayectoria, categoría, reconocimiento, especialidades, prestigio y experiencia del paciente.



CLÍNICA RICARDO PALMA

La clínica Ricardo Palma es reconocida internacionalmente por el ranking de América Economía, como una de las 20 mejores clínicas de Latinoamérica. La prestigiosa clínica tiene como misión brindar servicios de salud confiables y seguros a su comunidad orientados hacia la excelencia. Asimismo, destaca porque cuenta con 66 especialidades siendo emergencia, pediatría y traumatología las más solicitadas.



CLÍNICA INTERNACIONAL

La Clínica Internacional también se encuentra dentro de las 20 mejores clínicas de Latinoamérica, según el ranking publicado por la revista América Economía. Además, cuenta con 41 especialidades siendo cardiología, dermatología y medicina interna las más solicitadas. De esa forma, la institución trabaja constantemente en sentir a sus pacientes que su salud está en las mejores manos a través de la combinación de excelencia en servicio, y la innovación de procedimientos médicos.



CLÍNICA SAN PABLO

La Clínica San Pablo ofrece sus servicios desde 1991 y actualmente es considerada referente a nivel nacional por la atención que brinda a sus pacientes. Además, en el 2019 obtuvo la reacreditación de la Joint Commission International con siglas JCI. Adicionalmente, es parte de la red privada de salud más grande y moderna del Perú, contando con más de 50 especialidades.



CLÍNICA JESÚS DEL NORTE

La clínica Jesús del Norte también forma parte de la red de clínicas privadas del grupo San Pablo, la cual está ubicada en el distrito de Independencia y cuenta con más de 40 especialidades médicas al servicio de Lima Norte. Además, busca lograr la satisfacción y confianza de sus pacientes y colaboradores.



CLÍNICA SAN GABRIEL

La Clínica San Gabriel también pertenece al grupo San Pablo, la cual fue creada en el año 2003 y cuenta con más de 40 especialidades médicas. Además, cuenta con un staff de profesionales muy bien calificados, quienes han sido avalados por la acreditación de la Joint Commission International JCI. Asimismo, se destaca por su atención ambulatoria, hospitalización y emergencia.



Guía completa para el cuidado de la piel: Seca,

La personalización en el cuidado depende del tipo de piel, por ello, te ofrecemos una guía detallada sobre cómo cuidar la piel seca, grasa, mixta y sensible, incluyendo recomendaciones de productos específicos y rutinas diarias.

Piel seca

La piel seca se caracteriza por una falta de humedad, lo que puede llevar a una sensación de tirantez, descamación y enrojecimiento. Es crucial hidratar y nutrir la piel para mantenerla suave y flexible.

Rutina diaria:

1. Limpieza: Usa un limpiador suave e hidratante que no elimine los aceites naturales de la piel.
 - Recomendación: Cetaphil Gentle Skin Cleanser.
2. Tónico: Opta por un tónico sin alcohol que calme y equilibre la piel.
 - Recomendación: Thayers Witch Hazel Toner (sin alcohol).
3. Hidratación: Aplica un suero hidratante con ingredientes como ácido hialurónico o glicerina.
 - Recomendación: The Ordinary Hyaluronic Acid 2% + B5.
4. Crema hidratante: Usa una crema rica y nutritiva para mantener la piel hidratada.
 - Recomendación: CeraVe Moisturizing Cream.
5. Protector solar: Es esencial proteger la piel del daño solar.
 - Recomendación: La Roche-Posay Anthelios Melt-in Milk Sunscreen SPF 60.

Piel grasa

La piel grasa produce un exceso de sebo, lo que puede llevar a poros obstruidos y brotes de acné. Es importante controlar la producción de aceite sin deshidratar la piel.

Rutina diaria:

1. Limpieza: Usa un limpiador espumoso que elimine el exceso de grasa sin reseca la piel.
 - Recomendación: Neutrogena Oil-Free Acne Wash.
2. Tónico: Un tónico con ácido salicílico puede ayudar a mantener los poros limpios.
 - Recomendación: Paula's Choice Skin Perfecting 2% BHA Liquid Exfoliant.
3. Hidratación: Opta por un suero ligero que controle la producción de sebo.
 - Recomendación: The Ordinary Niacinamide 10% + Zinc 1%.
4. Crema hidratante: Usa una crema gel ligera y libre de aceites.
 - Recomendación: Neutrogena Hydro Boost Water Gel.
5. Protector solar: Un protector solar matificante ayudará a controlar el brillo.
 - Recomendación: Biore UV Aqua Rich Watery Essence SPF 50+.



grasa, mixta y sensible

Piel mixta

La piel mixta presenta una combinación de zonas secas y zonas grasas, generalmente con una zona T (frente, nariz y barbilla) más grasa y mejillas más secas.

Rutina diaria:

1. Limpieza: Usa un limpiador suave que equilibre la piel.
 - Recomendación: La Roche-Posay Toleriane Hydrating Gentle Cleanser.
2. Tónico: Un tónico equilibrante ayudará a tratar las diferentes necesidades de la piel.
 - Recomendación: Kiehl's Calendula Herbal Extract Alcohol-Free Toner.
3. Hidratación: Utiliza un suero equilibrante para tratar las áreas grasas y secas.
 - Recomendación: Vichy Mineral 89 Hyaluronic Acid Face Serum.
4. Crema hidratante: Una crema ligera y no comedogénica funcionará bien en todo el rostro.
 - Recomendación: Clinique Dramatically Different Moisturizing Gel.
5. Protector solar: Un protector solar ligero y sin aceites es ideal.
 - Recomendación: EltaMD UV Clear Broad-Spectrum SPF 46.

Piel sensible

La piel sensible se irrita fácilmente y puede reaccionar a ciertos productos y ambientes. Es fundamental usar productos suaves y calmantes.

Rutina diaria:

1. Limpieza: Usa un limpiador suave y sin fragancia.
 - Recomendación: Vanicream Gentle Facial Cleanser.
2. Tónico: Un tónico calmante puede ayudar a reducir la irritación.
 - Recomendación: Avene Eau Thermale Gentle Toning Lotion.
3. Hidratación: Aplica un suero calmante con ingredientes como el aloe vera o la manzanilla.
 - Recomendación: Dr. Jart+ Cicapair Tiger Grass Serum.
4. Crema hidratante: Usa una crema hidratante que repare la barrera de la piel.
 - Recomendación: First Aid Beauty Ultra Repair Cream.
5. Protector solar: Opta por un protector solar mineral hipoalérgico.
 - Recomendación: Blue Lizard Australian Sunscreen Sensitive SPF 30+.

En ese sentido, cuidar la piel adecuadamente requiere identificar el tipo de piel y usar productos específicos que atiendan sus necesidades únicas. La constancia en la rutina de cuidado es clave para lograr y mantener una piel saludable y radiante. A través de esta guía, puedes encontrar el camino hacia una piel equilibrada y bien cuidada, sin importar tu tipo de piel.

ALAFARPE impulsando el desarrollo farmacéutico en el país



ALAFARPE

La Asociación Nacional de Laboratorios Farmacéuticos (ALAFARPE) en Perú juega un rol fundamental en la industria farmacéutica, promoviendo la innovación, el acceso a medicamentos de calidad y la responsabilidad social.

Desde su fundación, ALAFARPE ha trabajado incansablemente para mejorar la salud pública y contribuir al desarrollo económico del país. A continuación, exploramos la historia, los logros y la importancia de esta organización en el panorama farmacéutico peruano.

Historia de ALAFARPE

ALAFARPE fue fundada en 1994 con el objetivo de representar a los laboratorios farmacéuticos nacionales e internacionales que operan en Perú. Desde sus inicios, la asociación ha tenido como misión principal asegurar que los peruanos tengan acceso a medicamentos seguros, eficaces y de calidad. A lo largo de los años, ALAFARPE ha colaborado con diversas entidades gubernamentales, organizaciones no gubernamentales y el sector privado para fortalecer el sistema de salud del país.

Logros y contribuciones

1. Promoción de la innovación farmacéutica: ALAFARPE ha sido un defensor clave de la innovación en la industria farmacéutica. La asociación apoya la investigación y desarrollo de nuevos medicamentos y tratamientos que mejoran la calidad de vida de los pacientes. A través de alianzas con instituciones académicas y de investigación, ALAFARPE fomenta la creación de soluciones innovadoras para enfermedades prevalentes en la región.
2. Acceso a medicamentos de calidad: Uno de los principales objetivos de ALAFARPE es garantizar que los pacientes peruanos tengan acceso a medicamentos de alta calidad. La asociación trabaja para asegurar que los medicamentos disponibles en el mercado cumplan con los estándares internacionales de calidad y seguridad. Además, ALAFARPE promueve políticas que faciliten el acceso equitativo a tratamientos esenciales, espe-

cialmente para las poblaciones más vulnerables.

3. Responsabilidad social y educación: ALAFARPE se compromete con la responsabilidad social y la educación en salud. La asociación desarrolla programas de capacitación para profesionales de la salud y campañas de concienciación dirigidas al público en general. Estas iniciativas buscan informar a la población sobre la importancia del uso adecuado de medicamentos y la prevención de enfermedades.
4. Colaboración con entidades gubernamentales: ALAFARPE colabora estrechamente con el Ministerio de Salud y otras entidades gubernamentales para mejorar las políticas de salud en el país. La asociación participa en la elaboración de normativas y regulaciones que aseguren la calidad y la accesibilidad de los medicamentos. Esta colaboración ha sido crucial para el desarrollo de un marco regulatorio sólido y transparente en Perú.

Retos y perspectivas futuras

A pesar de sus numerosos logros, ALAFARPE enfrenta desafíos significativos en su misión de mejorar la salud pública en Perú. La pandemia de COVID-19 ha resaltado la importancia de contar con un sistema de salud robusto y resiliente. En este contexto, ALAFARPE ha trabajado arduamente para asegurar el suministro continuo de medicamentos y apoyar los esfuerzos de vacunación en el país.

En el futuro, ALAFARPE continuará enfocándose en la promoción de la innovación y el acceso a medicamentos de calidad. La asociación también buscará fortalecer sus alianzas con el gobierno, la academia y el sector privado para enfrentar de manera conjunta los desafíos de salud emergentes. Además, ALAFARPE se compromete a seguir desarrollando programas de responsabilidad social que beneficien a las comunidades más necesitadas.



Cómo empezar un huerto hidropónico en casa

La hidroponía, una técnica de cultivo sin suelo que utiliza soluciones nutritivas para el crecimiento de las plantas, se está convirtiendo en una opción popular para quienes desean cultivar sus propios alimentos en casa.

Este método permite un uso eficiente del espacio y del agua, haciendo posible el cultivo de verduras y hierbas frescas incluso en apartamentos o áreas urbanas. A continuación, te ofrecemos una guía práctica para empezar tu propio huerto hidropónico en casa.

¿Qué es la hidroponía?

La hidroponía es un método de cultivo que reemplaza el suelo por una solución de agua con nutrientes esenciales. Las raíces de las plantas se sumergen en esta solución, permitiendo que absorban los nutrientes directamente. Esto no solo acelera el crecimiento de las plantas, sino que también reduce el riesgo de enfermedades transmitidas por el suelo y plagas.

Materiales necesarios

Para empezar un huerto hidropónico en casa, necesitarás los siguientes materiales:

1. Contenedor: Puede ser una bandeja, un balde o cualquier recipiente que pueda contener agua y mantener las plantas.
2. Sistema de soporte: Materiales como espuma, lana de roca, o cestas de red para sostener las plantas.
3. Solución nutritiva: Fertilizantes hidropónicos

específicos que proporcionen los nutrientes necesarios.

4. Bomba de aire y piedra difusora: Para oxigenar la solución nutritiva.
5. Medidor de pH: Para asegurar que la solución tenga el pH adecuado (entre 5.5 y 6.5).
6. Luz artificial: En caso de falta de luz solar directa, lámparas de cultivo pueden suplir esta necesidad.

Paso a paso para montar tu huerto hidropónico

1. Elegir el espacio: Selecciona un lugar en tu hogar que reciba luz solar directa durante al menos 6 horas al día. Si no es posible, considera instalar luces de cultivo.
2. Preparar el contenedor: Llena el contenedor con agua y ajusta el pH entre 5.5 y 6.5 usando el medidor de pH. Añade la solución nutritiva siguiendo las instrucciones del fabricante.
3. Instalar la bomba de aire: Coloca la piedra difusora en el fondo del contenedor y conéctala a la bomba de aire. Esto asegurará que la solución nutritiva esté bien oxigenada.
4. Preparar las plantas: Germina las semillas en un medio de cultivo como lana de roca o fibra de coco. Una vez que las plántulas tengan algunas hojas verdaderas, están listas para ser transferidas al sistema hidropónico.
5. Transferir las plantas: Coloca las plantas en cestas de red o bloques de espuma, asegurándote de que las raíces estén en contacto con la solución nutritiva. Ajusta el nivel de agua para que las raíces estén parcialmente sumergidas.
6. Mantenimiento diario: Revisa el nivel de pH y la concentración de nutrientes en la solución cada pocos días. Añade más solución nutritiva según sea necesario y asegúrate de que la bomba de aire funcione correctamente.

Ventajas del huerto hidropónico

- Crecimiento rápido: Las plantas crecen más rápido debido a la absorción directa de nutrientes.
- Uso eficiente del agua: La hidroponía utiliza hasta un 90% menos de agua que los métodos de cultivo tradicionales.
- Control de entorno: Es más fácil controlar las condiciones de crecimiento.

INCOR: 32 años siendo un pilar fundamental en la salud del Perú



El Instituto Nacional Cardiovascular (INCOR) del Perú celebra 32 años de servicio, marcando más de tres décadas de avances significativos en el cuidado de la salud cardiovascular del país.

Desde su fundación en 1992, INCOR se ha consolidado como una institución líder en la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades cardiovasculares, desempeñando un papel crucial en la mejora de la calidad de vida de miles de peruanos. Esta edición periodística destaca la historia, logros y el impacto de INCOR en la sociedad peruana.

Historia del INCOR

El Instituto Nacional Cardiovascular fue inaugurado el 21 de julio de 1992 como una respuesta a la creciente necesidad de un centro especializado en enfermedades cardiovasculares en el Perú. Desde sus inicios, INCOR ha tenido la misión de ofrecer atención médica de alta calidad, basada en la investigación y el desarrollo continuo de nuevas técnicas y tratamientos. La institución se ha caracterizado por su enfoque integral, que abarca desde la prevención hasta la rehabilitación cardiovascular.

Logros destacados

1. Innovación en tratamientos cardiovasculares: INCOR ha sido pionero en la im-

plementación de tecnologías avanzadas y tratamientos innovadores. Entre sus logros más destacados se encuentra la realización de las primeras cirugías cardíacas complejas y trasplantes de corazón en el país. Estos hitos han colocado a INCOR en la vanguardia de la medicina cardiovascular en América Latina.

2. Programas de prevención y educación: La prevención es una piedra angular en la misión de INCOR. La institución ha desarrollado numerosos programas de educación y concienciación dirigidos a la población general y a grupos de alto riesgo. Estos programas incluyen campañas sobre hábitos de vida saludables, control de factores de riesgo como la hipertensión y el colesterol, y detección temprana de enfermedades cardiovasculares.

3. Investigación y formación: INCOR se destaca por su compromiso con la investigación científica. La institución ha llevado a cabo numerosos estudios que han contribuido al conocimiento y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. Además, INCOR es un centro de formación para profesionales de la salud, ofreciendo programas de residencia y especialización que preparan a los médicos para enfrentar los desafíos del campo cardiovascular.

4. Atención integral al paciente: La atención centrada en el paciente es una prioridad en INCOR. La institución ofrece un enfoque multidisciplinario que integra cardiología, cirugía cardiovascular, rehabilitación y apoyo psicológico. Este modelo de atención asegura que los pacientes reciban un tratamiento holístico, adaptado a sus necesidades individuales.

Impacto en la sociedad peruana

El impacto de INCOR en la sociedad peruana es inmenso. A lo largo de estos 32 años, la institución ha atendido a miles de pacientes, propor-

cionando tratamientos que han salvado vidas y mejorado la calidad de vida de innumerables personas. Los programas de prevención y educación han contribuido a una mayor conciencia sobre la importancia de la salud cardiovascular, promoviendo cambios en el estilo de vida que benefician a toda la comunidad.

Además, la investigación y la formación de profesionales han fortalecido el sistema de salud del país, creando una red de expertos capacitados para abordar las enfermedades cardiovasculares con el más alto nivel de competencia.

Desafíos y futuro

A pesar de los numerosos logros, INCOR enfrenta desafíos continuos en su misión de mejorar la salud cardiovascular en el Perú. La prevalencia de enfermedades cardiovasculares sigue siendo alta, y factores como la obesidad, el sedentarismo y el envejecimiento de la población presentan nuevos retos. INCOR continúa trabajando para expandir sus capacidades y recursos, incluyendo la ampliación de sus

instalaciones y la adopción de nuevas tecnologías.

El futuro de INCOR se enfoca en seguir liderando la innovación en cardiología y cirugía cardiovascular, fortaleciendo los programas de prevención y educación, y ampliando su alcance para llegar a más personas en todo el país. La institución también busca fortalecer sus colaboraciones con otros centros de salud y organizaciones internacionales, para mantenerse a la vanguardia de la medicina cardiovascular global.

Testimonios y reconocimientos

La historia de INCOR está llena de testimonios de pacientes cuyas vidas han sido transformadas gracias a la atención recibida. Historias de superación y recuperación que reflejan el compromiso y la dedicación del equipo de profesionales que conforman el instituto. Además, INCOR ha recibido numerosos reconocimientos por su excelencia en la atención médica y su contribución a la salud pública en el Perú.



Expertos en suministros médicos para Intervencionismo

Ofrecemos un portafolio de productos de alta calidad para Hospitales, Clínicas y centros de salud en todo el Perú. Somos tu socio confiable, 18 sólidos años en el mercado nacional nos respaldan.



Saluda al INSTITUTO NACIONAL CARDIOVASCULAR por sus 38 años de gran esfuerzo en favor de la salud de los peruanos.



www.phsupply.com



Superalimentos: Beneficios y cómo incorporarlos en tu dieta diaria

Los superalimentos son aquellos alimentos ricos en nutrientes y compuestos bioactivos que ofrecen numerosos beneficios para la salud.

Incorporar estos nutrientes en tu dieta diaria puede mejorar tu bienestar general, aumentar tu energía y fortalecer tu sistema inmunológico. Aquí te presentamos algunos de los superalimentos más populares y cómo integrarlos fácilmente en tus comidas diarias.

¿Qué son los superalimentos?

Los superalimentos son alimentos densos en nutrientes que contienen altos niveles de vitaminas, minerales, antioxidantes y otros compuestos beneficiosos. Entre los más conocidos se encuentran:

- Quinoa: Rica en proteínas, fibra y aminoácidos esenciales.
- Chía: Fuente excelente de omega-3, fibra y antioxidantes.
- Açaí: Baya con alto contenido de antioxidantes y vitamina C.
- Cúrcuma: Con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
- Espinaca: Cargada de vitaminas A, C, K y ácido fólico.
- Bayas de goji: Altas en antioxidantes y vitamina A.

- Nueces: Ricas en grasas saludables, proteínas y antioxidantes.

Beneficios de los superalimentos

1. Mejoran la salud cardiovascular: Alimentos como la chía, las nueces y el açaí ayudan a reducir el colesterol y mejorar la circulación sanguínea.
2. Refuerzan el sistema inmunológico: Las bayas de Goji y la cúrcuma fortalecen las defensas naturales del cuerpo.
3. Aumentan la energía: La quinua y las espinacas proporcionan energía sostenida gracias a su contenido de proteínas y hierro.
4. Propiedades antiinflamatorias: La cúrcuma y las nueces ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo.

Cómo incorporar los superalimentos en tu dieta diaria

1. Desayunos saludables: Añade semillas de chía a tu yogur o batidos matutinos. La quinua también puede ser una excelente base para un desayuno energético cuando se cocina como cereal y se mezcla con frutas y miel.
2. Batidos y smoothies: Incorpora bayas de Goji, açaí y espinacas en tus batidos. Estas combinaciones no solo son deliciosas, sino que también te proporcionarán un impulso de nutrientes esenciales.
3. Ensaladas y platos principales: Añade espinacas frescas a tus ensaladas o usa quinua en lugar de arroz o pasta. Las nueces pueden ser un excelente complemento para ensaladas, aportando textura y grasas saludables.
4. Condimentos y especias: Usa cúrcuma para sazonar sopas, guisos y platos de arroz. Esta especia no solo mejora el sabor, sino que también añade un potente antioxidante a tus comidas.
5. Snacks saludables: Las nueces y las bayas de Goji son opciones perfectas para un tentempié saludable entre comidas. Mantén una pequeña bolsa en tu escritorio o bolso para disfrutar de sus beneficios en cualquier momento.



Los beneficios del consumo moderado de café

El café es una de las bebidas más populares en todo el mundo, y su consumo moderado puede ofrecer numerosos beneficios para la salud.

Lejos de ser solo una fuente de energía para comenzar el día, el café contiene una variedad de compuestos bioactivos que pueden contribuir positivamente al bienestar general. A continuación, exploramos algunos de los beneficios más destacados del consumo moderado de café.

Mejora del rendimiento mental

Uno de los efectos más conocidos del café es su capacidad para mejorar la concentración y el estado de alerta. La cafeína, el principal componente activo del café, actúa como un estimulante del sistema nervioso central. Esto puede ayudar a mejorar el enfoque, la memoria y la función cognitiva general. Varios estudios han demostrado que el consumo moderado de café puede mejorar el rendimiento mental y reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.

Beneficios para la salud cardiovascular

El consumo moderado de café ha sido asociado con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares. La cafeína puede mejorar la función

de los vasos sanguíneos y reducir la inflamación, lo que contribuye a una mejor salud del corazón. Además, el café contiene antioxidantes que pueden ayudar a proteger el sistema cardiovascular. Sin embargo, es importante consumirlo con moderación, ya que un consumo excesivo puede tener efectos adversos.

Reducción del riesgo de diabetes tipo 2

Varios estudios epidemiológicos han encontrado una relación entre el consumo de café y un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Los compuestos presentes en el café, como el ácido clorogénico, pueden ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre y mejorar la sensibilidad a la insulina. Estos efectos pueden contribuir a la prevención de esta enfermedad crónica.

Propiedades antioxidantes

El café es una fuente rica en antioxidantes, que son compuestos que ayudan a neutralizar los radicales libres en el cuerpo. Los radicales libres son moléculas inestables que pueden causar daño celular y contribuir al envejecimiento y al desarrollo de enfermedades crónicas. Los antioxidantes presentes en el café, como los polifenoles, pueden ayudar a reducir el daño oxidativo y promover una mejor salud general.

Beneficios para el hígado

El consumo moderado de café también ha sido asociado con un menor riesgo de enfermedades hepáticas, como la cirrosis y el cáncer de hígado. La cafeína y otros compuestos bioactivos del café pueden ayudar a reducir la acumulación de grasa en el hígado y mejorar su función. Esto es especialmente relevante en una era donde la enfermedad hepática no alcohólica es cada vez más común.

Mejora del estado de ánimo

El café puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo. La cafeína actúa sobre el cerebro para aumentar la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que están asociados con la sensación de bienestar y felicidad. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de depresión y mejorar el estado de ánimo general.



¿Cómo saber si estoy sufriendo **problemas de ansiedad?**

Frases y actitudes para aprender a identificarla.

La ansiedad afecta a muchas personas en algún momento de sus vidas, siendo una reacción común a situaciones estresantes como mudanzas, cambios laborales o problemas financieros.

Sin embargo, cuando los síntomas de ansiedad superan a los eventos desencadenantes y comienzan a interferir significativamente en la vida cotidiana, podrían indicar la presencia de un trastorno de ansiedad. Estos trastornos pueden ser debilitantes, pero con el tratamiento adecuado, es posible manejarlos efectivamente.

Según el medio 'Healthline', estos son algunos síntomas de la ansiedad. Debe tener en cuenta que no todas las personas sufren estos síntomas, por lo que siempre es importante acudir con un profesional para que le dé el diagnóstico y tratamiento.

Preocupación excesiva

Un síntoma prominente es la preocupación desproporcionada respecto a los eventos desencadenantes, en la mayoría de los casos las

personas suelen tener en su mente este evento lo que dificulta la concentración y la realización de las tareas diarias.

De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología: "Las personas con trastornos de ansiedad generalizados tienen miedos o preocupaciones recurrentes como, por ejemplo, la salud o la situación económica, y con frecuencia tienen una sensación constante de que algo malo está por suceder".

Agitación

La ansiedad activa el sistema nervioso simpático, causando síntomas físicos como pulso acelerado, sudoración, temblores y sequedad bucal, preparados para una amenaza percibida.

Intranquilidad

Común en niños y adolescentes, se manifiesta como una necesidad incómoda de moverse. Estudios indican que es un síntoma reportado por el 74% de los niños con trastornos de ansiedad.

Fatiga

A menudo sorprendente, la fatiga puede ser crónica o seguir a un ataque de ansiedad. Aunque puede asociarse con insomnio o tensión muscular, también puede ser síntoma de depresión u otras afecciones.

Dificultad para concentrarse

Personas con ansiedad frecuentemente informan problemas de concentración. Investigaciones muestran que la ansiedad puede afectar la memoria funcional, reduciendo el desempeño durante períodos de alta ansiedad.

Irritabilidad

La alta agitación y preocupación excesiva vinculadas a la ansiedad contribuyen a la irritabilidad. Estudios muestran que más del 90% de las personas con trastorno de ansiedad generalizada reportan irritabilidad.

Tensión muscular

La tensión muscular frecuente es común, aunque no se comprende completamente su relación con la ansiedad.



El estrés: Un enemigo silencioso en la vida moderna

El estrés, una respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes, se ha convertido en un compañero constante para muchos en la vida moderna.

Aunque una cierta cantidad de estrés puede ser beneficiosa y motivadora, el estrés crónico puede tener efectos perjudiciales en la salud física y mental.

¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta del cuerpo a cualquier demanda o cambio que requiera ajuste o adaptación. Esta respuesta puede ser física, mental o emocional. Situaciones cotidianas como problemas en el trabajo, responsabilidades familiares, o dificultades económicas pueden ser fuentes de estrés.

Efectos del estrés en el cuerpo

Cuando estamos estresados, el cuerpo libera hormonas como el cortisol y la adrenalina. Estas hormonas aumentan la frecuencia cardíaca, elevan los niveles de azúcar en la sangre y preparan al cuerpo para una "respuesta de lucha o huida". Si bien esto puede ser útil en situaciones de emergencia, la exposición prolongada a estas hormonas puede tener efectos negativos, tales como:

- Problemas cardíacos: Aumento de la presión arterial y riesgo de enfermedades cardiovasculares.

- Trastornos digestivos: Problemas como el síndrome del intestino irritable.
- Problemas inmunológicos: Disminución de la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades.
- Problemas de sueño: Dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo.

Manejo del estrés

- Existen varias estrategias efectivas para manejar el estrés y reducir sus efectos negativos:
- Ejercicio regular: El ejercicio libera endorfinas, las cuales pueden mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.
- Técnicas de relajación: Prácticas como la meditación, el yoga y la respiración profunda pueden ayudar a calmar la mente y el cuerpo.
- Alimentación saludable: Una dieta equilibrada puede mejorar la capacidad del cuerpo para enfrentar el estrés.
- Apoyo social: Hablar con amigos, familiares o un terapeuta puede proporcionar alivio emocional y nuevas perspectivas.

En ese sentido, el estrés es una parte inevitable de la vida, pero no tiene que dominarla. Reconocer las fuentes de estrés y adoptar medidas para manejarlo puede mejorar significativamente la calidad de vida y la salud general. Incorporar prácticas de manejo del estrés en la rutina diaria puede ser la clave para vivir una vida más equilibrada y saludable.



La manga gástrica, una solución para la obesidad ¿Cómo saber si soy candidato?

La obesidad es una condición de salud compleja que afecta a millones de personas en todo el mundo. Para aquellos que han luchado sin éxito contra el sobrepeso mediante dietas y ejercicio, la cirugía bariátrica como la manga gástrica, puede ser una solución efectiva.

Este procedimiento ha ganado popularidad debido a su eficacia y relativa simplicidad en comparación con otras intervenciones quirúrgicas para la pérdida de peso.

¿Qué es la manga gástrica?

La manga gástrica, también conocida como gastrectomía en manga, es una cirugía bariátrica que implica la reducción del tamaño del estómago. Durante el procedimiento, se extrae aproximadamente el 75-80% del estómago, dejando una sección en forma de tubo o "manga". Esto no solo limita la cantidad de alimento que se puede consumir, sino que también reduce la producción de ghrelina, la hormona del hambre, ayudando así a disminuir el apetito.

Beneficios de la manga gástrica

1. Pérdida significativa de peso: Los pacientes

suelen perder entre el 50-70% de su exceso de peso en el primer año post-cirugía.

2. Mejora de las comorbilidades: Condiciones relacionadas con la obesidad, como diabetes tipo 2, hipertensión, apnea del sueño y enfermedades cardiovasculares, tienden a mejorar significativamente.
3. Menor riesgo de complicaciones: En comparación con otros procedimientos bariátricos como el bypass gástrico, la manga gástrica tiene un menor riesgo de complicaciones a largo plazo.
4. No requiere inserción de dispositivos externos: A diferencia de la banda gástrica, no hay necesidad de un dispositivo que deba ser ajustado o mantenido.

¿Cómo saber si eres candidato para la manga gástrica?

La manga gástrica no es adecuada para todos. Hay varios criterios que deben cumplirse para

ser considerado un buen candidato para este procedimiento:

1. Índice de masa corporal (IMC): Generalmente, se recomienda para personas con un IMC de 40 o más, o un IMC de 35-39.9 con condiciones médicas graves relacionadas con la obesidad, como diabetes tipo 2 o hipertensión.
2. Intentos previos de pérdida de peso: Los candidatos ideales han intentado perder peso a través de dietas, ejercicio y otros métodos no quirúrgicos sin éxito duradero.
3. Condiciones de salud: El candidato debe estar lo suficientemente saludable para someterse a una cirugía mayor. Esto incluye una evaluación completa para descartar condiciones que podrían aumentar el riesgo quirúrgico.
4. Compromiso a largo plazo: La cirugía de manga gástrica requiere cambios significativos en el estilo de vida y el compromiso con un seguimiento médico a largo plazo. Los candidatos deben estar dispuestos a adoptar nuevas pautas de alimentación y ejercicio.
5. Evaluación psicológica: Dado que la cirugía bariátrica también implica cambios emocionales y psicológicos, los candidatos suelen someterse a una evaluación psicológica para asegurar que están preparados mentalmente para los cambios post-cirugía.

El proceso de evaluación y preparación

Antes de la cirugía, los pacientes pasan por un riguroso proceso de evaluación que incluye:

1. Consulta inicial: Evaluación con un cirujano bariátrico para discutir el procedimiento, beneficios, riesgos y expectativas.
2. Exámenes médicos: Pruebas de laboratorio, electrocardiograma, y posiblemente estudios de imagen para asegurar que el paciente está en condiciones óptimas para la cirugía.
3. Evaluación nutricional: Asesoría con un dietista para aprender sobre los cambios dietéticos necesarios antes y después de la cirugía.

4. Aprobación psicológica: Evaluación con un psicólogo para asegurar la preparación emocional y mental.

El procedimiento quirúrgico

La cirugía de manga gástrica se realiza generalmente mediante laparoscopia, lo que implica pequeñas incisiones y un tiempo de recuperación más rápido en comparación con la cirugía abierta. El procedimiento dura aproximadamente 1-2 horas y generalmente requiere una hospitalización de 1-2 días.

Recuperación y cambios en el estilo de vida

Post-cirugía, los pacientes deben seguir una dieta líquida durante las primeras semanas, progresando gradualmente a alimentos sólidos blandos y luego a una dieta normal. Es esencial seguir las indicaciones dietéticas y asistir a las consultas de seguimiento para asegurar una recuperación adecuada y mantener la pérdida de peso.

Los cambios en el estilo de vida son fundamentales. Los pacientes deben adoptar hábitos alimenticios saludables, hacer ejercicio regularmente y evitar el consumo de alcohol y tabaco. El apoyo continuo de profesionales de la salud y grupos de apoyo es crucial para el éxito a largo plazo.

Riesgos y consideraciones

Como cualquier cirugía, la manga gástrica conlleva riesgos, incluidos sangrado, infecciones, fugas en la línea de grapas y complicaciones respiratorias. Sin embargo, estos riesgos son relativamente bajos y pueden ser manejados con un seguimiento adecuado.

En relación a lo antes expuesto, la manga gástrica es una opción efectiva para quienes han luchado contra la obesidad y las comorbilidades asociadas. Identificar si eres un buen candidato para este procedimiento implica una evaluación exhaustiva y un compromiso con cambios de por vida. Con el apoyo adecuado y una adherencia a las recomendaciones médicas, la manga gástrica puede ser una herramienta poderosa para alcanzar una vida más saludable y activa.



La importancia de la detección temprana del cáncer y alimentos para su prevención

El cáncer es una de las principales causas de muerte a nivel mundial, pero la detección temprana puede marcar una gran diferencia en las tasas de supervivencia y la calidad de vida de los pacientes.

Una dieta adecuada puede jugar un papel importante en la prevención del cáncer. Esta nota aborda la importancia crucial de la detección temprana del cáncer y destaca los alimentos que pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollarlo.

Importancia de la detección temprana del cáncer

La detección temprana del cáncer implica identificar la enfermedad en sus primeras etapas, antes de que se extienda o cause síntomas graves. Esto permite un tratamiento más efectivo y aumenta significativamente las posibilidades de curación.

Beneficios de la detección temprana

1. Mejores resultados de tratamiento: Los tratamientos son más efectivos cuando el cáncer se detecta en sus primeras etapas. Las tasas de supervivencia son más altas y los tratamientos menos invasivos.

2. Menor costo de tratamiento: Tratar el cáncer en etapas avanzadas es más costoso debido a la necesidad de tratamientos más agresivos y prolongados. La detección temprana puede reducir los costos de atención médica.

3. Calidad de vida mejorada: Los pacientes que reciben un diagnóstico temprano tienen menos complicaciones y efectos secundarios del tratamiento, lo que mejora su calidad de vida.

4. Reducción de mortalidad: La detección temprana puede reducir significativamente la tasa de mortalidad del cáncer, especialmente en tipos comunes como el cáncer de mama, colon, próstata y pulmón.

Métodos de detección temprana

1. Exámenes de cribado: Procedimientos como mamografías, colonoscopias, pruebas de Papanicolaou y análisis de PSA (antígeno prostático específico) son fundamentales para detectar cáncer en sus etapas iniciales.

2. Autocontroles: La autoexploración de mamas y testículos puede ayudar a detectar cambios sospechosos en el cuerpo.
3. Consultas médicas regulares: Visitas periódicas al médico permiten la detección temprana de signos y síntomas de cáncer.
4. Pruebas genéticas: Las pruebas genéticas pueden identificar mutaciones hereditarias que aumentan el riesgo de ciertos tipos de cáncer, permitiendo una vigilancia más estrecha.

Alimentos para la prevención del cáncer

Una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede desempeñar un papel crucial en la prevención del cáncer. A continuación, se presentan algunos alimentos que han demostrado tener propiedades anticancerígenas:

Frutas y verduras

1. Brócoli y crucíferas: Ricas en sulforafano, un compuesto que puede ayudar a prevenir el crecimiento de células cancerígenas. Incluye coliflor, coles de Bruselas y col rizada.
2. Tomates: Contienen licopeno, un antioxidante que puede reducir el riesgo de cáncer de próstata y otros tipos de cáncer.
3. Frutas cítricas: Las naranjas, limones y pomelos son ricos en vitamina C y antioxidantes que pueden fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de cáncer.
4. Bayas: Las fresas, arándanos y frambuesas son altas en antioxidantes como los polifenoles, que pueden inhibir el crecimiento de células cancerígenas.

Granos enteros y legumbres

1. Avena y cebada: Contienen fibra soluble y antioxidantes que pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer de colon.
2. Legumbres: Los frijoles, lentejas y garbanzos son ricos en fibra y fitonutrientes que pueden proteger contra el cáncer.

Grasas Saludables

1. Aceite de oliva: Rico en antioxidantes y grasas monoinsaturadas, el aceite de oliva puede reducir la inflamación y el riesgo de cáncer.
2. Pescado Graso: El salmón, la caballa y las sardinas contienen ácidos grasos omega-3 que pueden reducir la inflamación y el riesgo de cáncer.

Otros Alimentos

1. Ajo y cebolla: Contienen compuestos sulfurados que pueden estimular las defensas del sistema inmunológico y reducir el riesgo de cáncer.
2. Té verde: Rico en catequinas, un tipo de antioxidante que puede inhibir el crecimiento de células cancerígenas.
3. Nueces y semillas: Las nueces, almendras y semillas de chía contienen antioxidantes y grasas saludables que pueden proteger contra el cáncer.



En ese sentido, la detección temprana del cáncer y una dieta saludable son pilares fundamentales en la lucha contra esta enfermedad. La incorporación de exámenes de cribado regulares y hábitos alimenticios preventivos puede marcar una gran diferencia en la prevención y el tratamiento del cáncer. Adoptar un estilo de vida proactivo y saludable no solo mejora la calidad de vida, sino que también aumenta las probabilidades de vencer al cáncer.



Prevención del sobrepeso y la obesidad: Claves para una vida saludable

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública que afectan a millones de personas en todo el mundo. También están asociados con un aumento del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Por ello a continuación, se presentan estrategias efectivas para prevenir el sobrepeso y la obesidad, enfocándose en la importancia de una alimentación equilibrada, la actividad física regular y cambios en el estilo de vida.

Importancia de la alimentación equilibrada

Una dieta saludable y equilibrada es fundamental para prevenir el aumento de peso excesivo. Aquí hay algunas recomendaciones clave:

- 1. Control de porciones:** Comer porciones adecuadas puede ayudar a controlar la ingesta calórica. Es importante prestar atención a las señales de saciedad del cuerpo y evitar comer en exceso.
- 2. Consumo de frutas y verduras:** Las frutas y verduras son bajas en calorías y ricas en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra. Incorporar una variedad de estos alimentos en la dieta diaria puede contribuir a una mejor salud y control del peso.
- 3. Elegir granos integrales:** Optar por granos enteros en lugar de refinados (como el pan integral en lugar del pan

blanco) puede ayudar a mantener la saciedad por más tiempo y regular los niveles de azúcar en sangre.

- 4. Evitar alimentos ultraprocesados:** Los alimentos ultraprocesados suelen ser altos en azúcares añadidos, grasas poco saludables y calorías vacías. Reducir su consumo es crucial para la prevención del sobrepeso.
- 5. Hidratarse adecuadamente:** Beber suficiente agua a lo largo del día puede ayudar a controlar el apetito y evitar la confusión entre sed y hambre.

Actividad física regular

El ejercicio es una herramienta poderosa para mantener un peso saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana para los adultos. Aquí algunas formas de incorporar más movimiento en la rutina diaria:

- 1. Ejercicio aeróbico:** Actividades como caminar, correr, nadar y andar en bicicleta son excelentes para quemar calorías y mejorar la salud cardiovascular.
- 2. Entrenamiento de fuerza:** El levantamiento de pesas y otros ejercicios de resistencia ayudan a construir músculo, lo que a su vez aumenta el metabolismo y ayuda a mantener un peso saludable.
- 3. Actividades cotidianas:** Integrar más movimiento en las tareas diarias, como subir escaleras en lugar de usar el ascensor o caminar durante las pausas en el trabajo, puede marcar una gran diferencia.

Cambios en el estilo de vida

Además de la dieta y el ejercicio, otros aspectos del estilo de vida también juegan un papel crucial en la prevención del sobrepeso y la obesidad:

- 1. Dormir suficiente:** La falta de sueño está asociada con un mayor riesgo de aumento de peso. Es importante establecer una rutina de sueño regular y asegurarse de dormir entre 7-9 horas por noche.
- 2. Manejo del estrés:** El estrés crónico puede llevar a hábitos alimentarios poco saludables y aumento de peso. Técnicas de manejo del estrés como la meditación, el yoga y la respiración profunda pueden ser beneficiosas.
- 3. Monitoreo del peso:** Mantener un registro regular del peso y la circunferencia de la cintura puede ayudar a detectar cambios tempranos y ajustar hábitos antes de que se conviertan en problemas mayores.
- 4. Educación y conciencia:** Informarse sobre los beneficios de una alimentación saludable y la actividad física.

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



www.revistaeconomia.com

www.revistasaludfamilia.com

Bahía®

Máxima Protección

Protégete de los rayos **UV**
los **365 días del año**



El **Perú** es uno de los países con mayor **radiación solar** del mundo, y en los últimos tres años se han registrado más de ***3,500 casos de cáncer de piel**, resaltando la **urgente necesidad de medidas** de protección y prevención.

R.S: NSOC45865-20PE; NSOC31525-17PE; NSOC31544-17PE. **Advertencias y precauciones:** Al momento de aplicar el bloqueador en la cara y cuello evite el contacto del producto con los ojos, boca y nariz. De haber contacto con los ojos, lavar con abundante agua. No ingerir. Mantenga el producto en el envase original y fuera del alcance de los niños. De presentarse alguna reacción desfavorable suspenda su uso y consulte a su médico de inmediato. No aplicar sobre la piel dañada o irritada. En la medida de lo posible, no exponga a los niños pequeños directamente a la luz solar, especialmente por largos periodos de tiempo, y asegure su protección mediante el uso de gorros, sombreros, etc.
RÚ: 20100204330 – Laboratorios Portugal S.R.L. *Fuente: Ministerio de Salud (MINSA)