

Salud & familia

REVISTA PARA UN MEJOR ESTILO DE VIDA

EDICIÓN NACIONAL
AÑO 2023

8 razones
para tener un seguro
oncológico

Energía solar
para el hogar:
ventajas y desventajas

Consejos
para un rostro fresco y
radiante

Cultiva
tus propios alimentos y
reduce costos

ESPECIAL:

70 años
carsa



— ¡FELIZ 70 — ANIVERSARIO!

Le enviamos un cálido saludo a toda la familia de **carsa** por su gran celebración.

Felicitaciones a su plana directiva y a todo el grupo de colaboradores que trabajan para brindar productos que transforman los hogares peruanos.

¡Orgullosos de ser parte del éxito de nuestros socios!

ZS250CM



ZS150 SA XL

**TRIAx
200**



ZS110S



Nos preocupamos por tu salud y bienestar

- ✓ Más de 4 mil exámenes de laboratorio
- ✓ Altos estándares de calidad internacionales
- ✓ Resultados precisos y confiables



Vive la
experiencia
SYNLAB

Editorial

Es un honor dirigirnos a ustedes en esta edición de nuestra querida revista Salud & familia. En un mundo cada vez más acelerado y lleno de distracciones, es esencial recordar la importancia de la familia como pilar fundamental de nuestra sociedad. En el ajetreo de la vida moderna, a menudo nos encontramos inmersos en nuestras ocupaciones diarias, y es fácil olvidar el valor de pasar tiempo de calidad con nuestros seres queridos.

En este editorial, queremos recordarles la importancia de hacer un esfuerzo consciente para fortalecer los lazos familiares y transmitir valores significativos a las generaciones futuras.

Nuestra revista se compromete a proporcionar información valiosa y recursos prácticos para ayudar a las familias a mantener un equilibrio saludable entre la salud física y emocional. En estas páginas, encontrarán consejos sobre alimentación, ejercicios, manejo del estrés, crianza saludable y mucho más, todo con el objetivo de fortalecer la salud y el bienestar de su familia.

¡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

COMMUNITY MANAGER

Judith Ponce

MARKETING

Celinda Saldaña

RELACIONES PÚBLICAS

Lucero Auccapure

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

ÍNDICE

EDICIÓN NACIONAL – AÑO 2023

- | | | | | | |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | Tips para optimizar el presupuesto familiar. | 22 | Turismo ufológico: Destinos insólitos que debes visitar. | 32 | Consejos para eliminar las manchas difíciles en las prendas |
| 7 | CARSA: 70 años de éxito sostenido | 24 | Conoce cómo mantener una piel saludable en base a multinutrientes. | 33 | Hábitos saludables para mejorarla salud física y mental. |
| 16 | Guía de televisores: Cómo elegir el modelo perfecto | 25 | Consejos para evitar resfriados por cambios bruscos de temperatura. | 34 | Saludable por siempre. |
| 17 | Cuatro cosas que debes dejar de hacer para cuidar tu audición. | 26 | Consejos para un rostro fresco y radiante. | 36 | El 94% de peruanos dueños de una mascota considera que estas estimulan el desarrollo de los niños. |
| 18 | ¿Cómo saber si tengo disposición a algún tipo de cáncer por herencia? | 28 | Cultiva tus propios alimentos y reduce costos. | 38 | INSN: 10 años de continua dedicación al servicio de la salud. |
| 19 | 8 razones para tener un seguro oncológico. | 30 | Comida para gatos: Apuesta por la alimentación natural | 40 | SYNLAB: Entrevista a Roberto Estrada y Giancarlo Aliaga. |
| 20 | Energía solar para el hogar: ventajas y desventajas. | | | | |

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".



5 Tips para optimizar el presupuesto familiar



Aprovecha el Mes de la Familia para fortalecer los lazos y mejorar tus finanzas con estos consejos esenciales.

En un entorno tan volátil, la celebración del Mes de la Familia se convierte en una oportunidad perfecta para fortalecer los lazos familiares y, al mismo tiempo, garantizar la estabilidad financiera del hogar, especialmente en un momento en que la inflación acumulada de alimentos y bebidas asciende a un 20%, marcando el aumento más rápido de precios de los últimos 25 años en el Perú, según el Instituto Peruano de Economía.

La familia es el núcleo de nuestro apoyo emocional y, por supuesto, de nuestras responsabilidades financieras. En tal sentido, María Consuelo García, Gerente de Ventas de Equifax – Infocorp, comparte cinco tips para optimizar el presupuesto familiar, ofreciendo una estrategia efectiva para que las familias puedan afrontar con éxito sus responsabilidades financieras y, al mismo tiempo, fortalecer los lazos familiares. Estos consejos proporcionan un enfoque integral para abordar las finanzas familiares y asegurar un futuro económico estable. ¡Toma nota!

- 1 Crear un Presupuesto Familiar:** El primer paso es establecer un presupuesto familiar sólido. Enumeren todos los ingresos y gastos mensuales para tener una visión clara de su situación financiera. Esto les ayudará a tomar decisiones más informadas. Por otro lado, María Consuelo de Equifax señala que “al registrar los ingresos totales que ingresan a tu hogar, es importante distinguir entre aquellos que son regulares y llegan mensualmente, y aquellos que constituyen un ingreso adicional para ese mes.”
- 2 Priorizar Gastos Esenciales:** Identifiquen los gastos esenciales, como vivienda, alimentación y servicios públicos. Asegúrense de cubrir estos gastos antes de considerar otros desembolsos. Asimismo, intenten eliminar suscripciones innecesarias y de poco uso, como plataformas para ver series y películas o cuentas de videojuegos de sus hijos. Estos son conocidos como “gastos hormiga”, ya que, aunque no representen un monto significativo, con el tiempo sí pueden afectar sus finanzas.
- 3 Involucra a toda la familia:** Para definir mejor lo que es un presupuesto familiar, considera que es algo en lo que todos están involucrados. “La tradición de dar una mesada para los gastos de tus hijos sigue siendo efectiva, pero también explícales de dónde exactamente sale este dinero. Así, entenderán que no aparece mágicamente y no debe desperdiciarse.” Enfatiza García de Equifax.
- 4 Ahorrar de Forma Regular:** Establezcan un plan de ahorro mensual. Incluso si se trata de una suma modesta, el ahorro constante puede acumularse con el tiempo y brindar estabilidad financiera. Este fondo de ahorro puede servir como un colchón de seguridad para imprevistos o para alcanzar metas financieras a largo plazo, como la educación de los hijos o la compra de una vivienda.
- 5 Evitar Deudas Innecesarias:** Limiten el uso de tarjetas de crédito y eviten endeudarse para gastos no esenciales. Si optan por utilizar crédito, háganlo con responsabilidad y asegúrense de pagar el saldo completo cada mes. También es fundamental verificar periódicamente su historial crediticio en Infocorp para mantener un registro preciso de sus transacciones financieras y asegurarse de que no haya errores o actividades sospechosas.

carsa





INTEGRA Retail

Ricardo Ballón:
“Nos enorgullece que
CARSA cumpla 70
años acompañando
el progreso de las
familias peruanas”

El gerente general de Integra Retail conversó en exclusiva con la Revista Salud & Familia en el marco del aniversario de CARSA sobre su crecimiento, objetivos y sobre el renovado canal de ventas online que tiene el histórico Retail peruano. El holding agrupa desde el 2020 a CARSA, El Gallo más Gallo, Moto Go y Marcimex.

¿Cuál es la situación de CARSA a 70 años de presencia en el Perú?

Carsa sigue fortaleciendo su posicionamiento y liderazgo en varias ciudades del Perú, a través de aperturas y remodelaciones de nuestras tiendas. Es así que, desde el año pasado apostamos por desarrollar nuestra tienda virtual: www.carsa.pe, la misma que inició siendo una de las últimas en nuestro ranking y hoy es TOP 1 de ventas durante campañas cyber, lo que significa que se ha convertido en una opción de compra relevante para una audiencia nueva a nivel nacional.

Carsa representa casi la mitad de los ingresos para Integra Retail y nos enorgullece que este 2023 cumpla 70 años acompañando el progreso de las familias peruanas. Y precisamente, la confianza de esta historia juntos ha sido nuestro principal pilar de trabajo en todos los canales.

¿Cuáles son los principales hitos que han marcado a la empresa con el transcurso de los años?

Hablar de Carsa es hablar de la historia empresarial del Perú. Es una tienda emblema en el desarrollo comercial del mercado peruano. Muchos grandes ejecutivos de marcas relevantes se formaron aquí y eso dice mucho.

La llegada de los primeros modelos de muchos electrodomésticos como los conocemos fueron a través de nuestras tiendas y nos complace conservar clientes y colaboradores de esas generaciones.

¿Qué experiencias les ha dejado hasta ahora la conformación de Integra Retail?

Carsa, El Gallo Más Gallo, Moto Go y Marcimex se aliaron para crear Integra Retail, somos el segundo retailer especializado en venta minorista de electrodomésticos y motos más grande del país. Actualmente contamos con más de 120 tiendas a nivel nacional, 1500 colaboradores y una facturación de más de S/ 400 millones de soles anuales. El plan desde el inicio fue conseguir sinergias a través de la integración de procesos a nivel organizacional y cultural que nos permitiera tomar las mejores prácticas de cada una y extenderlas a una organización más sólida que busca tener mayor presencia en cada vez más ciudades del Perú.

¿Qué experiencia tuvo el holding en la etapa de la pandemia de covid-19?

Esto fue especialmente un gran desafío, desde varios aspectos: personas trabajando de manera virtual, cambios imprevistos de horarios de atención, abastecimiento de puntos de venta de distintas regiones, desarrollo de canales digitales, entre otros; pero considero que salimos fortalecidos y con un gran aprendizaje.

¿Cómo evolucionan “El Gallo más Gallo”, “Moto Go” y “Marcimex” desde la integración?

Con El Gallo más Gallo y Marcimex tenemos una oferta de valor enfocada en los emprendedores peruanos, porque entendemos que nuestros clientes buscan electrodomésticos o motos que se conviertan en soluciones para el hogar y/o emprendimientos personales y familiares. En el proceso de adquirirlos, algunos buscan medios de acceso que se adapten a sus necesidades, muchas veces desde sus propias casas, gracias a nuestras caravanas de venta itinerante.

Con Moto Go, buscamos seguir consolidándonos en el mercado de motocicletas, con la marca líder en el norte y oriente del país.

En este 2023 seguimos apostando por nuestra solidez y por el desarrollo 360° de canales para nuestros clientes, ya sean propios o en nuevas alianzas, todo esto, bajo un enfoque omnicanal. Asimismo, inauguramos tiendas, reubicamos algunas y remodelamos otras.



Felicita al grupo
Integra Retail
por los

Oster

Ofertas de ANIVERSARIO

70 AÑOS

de **carsa**

OS-PMB129BV

122 Litros /
4.31 Pies Cúbicos

S/. 779

Precio normal S/. 959

Refrigerante **R600A**

Función de enfriamiento rápido

- Diseño silencioso
- Color exterior negro
- Material de puerta VCM
- Control mecánico con termostato ajustable

POGKEW2702G

20 Litros /
0.7 Pies Cúbicos

S/. 349

Precio normal S/. 459

Función Grill

6 Programas de cocción especializados

- Control digital
- Reloj digital
- Plato giratorio de vidrio templado
- Apertura de puerta con botón
- Programas de cocción predeterminados

1 AÑO GARANTIA WARRANTY

Visita NUESTRA PAGINA

PROMOCION VALIDA TODO EL MES DE SEPTIEMBRE 2023 O HASTA AGOTAR EXISTENCIAS. 1 AÑO DE GARANTÍA CON SERVICIO PARA TODO EL PAÍS



En este 2023 ya venimos inaugurando nuevas tiendas en nuevas plazas, remodelando algunas y reubicando otras. Tenemos un agresivo plan que involucra cambios relevantes en al menos el 10% de nuestros puntos de venta.

¿De qué manera la coyuntura sanitaria cambio sus expectativas de crecimiento?

Los electrodomésticos y otros productos tecnológicos adquirieron muchísima relevancia en el día a día del hogar. Si bien la pandemia nos trajo cambios de hábitos que se sintieron en la elección y tenencia de los electrodomésticos (refrigeradoras con mayor capacidad, cocinas con controles digitales, mayor penetración de laptops y teléfonos inteligentes, etc.), lo que también es cierto, es que hoy más que nunca el consumidor quiere sentir que su decisión fue la mejor, y ese rol no solo lo cumple el producto, sino también la manera en la que lo consiguió. El año 2021 se superó las expectativas en ventas, sin embargo, en el 2022, hubo una contracción esperada por la coyuntura.

¿Cómo evalúa el actual panorama de negocios ligadas al retail?

La coyuntura del país (política, social y económica), desde fines del año pasado, ha afectado al mercado. No somos ajenos a esa situación, pero esperamos con optimismo un último trimestre con crecimiento.

¿Cómo han potenciado su canal online y que mejoras se vienen en su plataforma?

Hemos logrado quintuplicar nuestras ventas en comparación con el año anterior porque nos enfocamos en brindar un servicio personalizado que otorga una buena experiencia. Con el desarrollo del canal electrónico, ante un aumento notorio de las operaciones, probablemente algunos olvidaron que estamos gestionando la expectativa de personas que no solo desean interactuar con robots y que necesitan sentir confianza. En ese sentido y con esta experiencia, sabemos que nadie se siente satisfecho con un descuento increíble, si el pedido nunca llega, o si cuando quieres hacer consultas del mismo te enfrentas a una lista de interminables opciones de un chatbot en proceso de aprendizaje, cuando hay un sobrecosto del delivery; o cuando quieres hacer uso del servicio técnico y no tienes una respuesta rápida, entre otras cosas. Desde este aprendizaje es que diseñamos un renovado canal de ventas en carsa.pe.

¿Qué alternativas y facilidades de crédito ofrecen?

Contamos con nuestro crédito del Banco Pichincha: "Credialtoque", el mismo que permite que nuestros clientes puedan llevarse su electrodoméstico o motocicleta hasta en 36 meses, sin inicial y solo con su DNI.

¿Cuáles han sido sus esfuerzos para aumentar su participación de mercado?

Se han desarrollado canales digitales que buscan hacer más accesible nuestra oferta de valor. Un canal de Televentas que atiende a nuestros clientes vía telefónica y por WhatsApp; y la página web de nuestra marca Carsa con surtido ampliado y ofertas especiales, entrega a domicilio sin condiciones en todo Lima Metropolitana y en algunas de las principales ciudades del país; así como recojo en cualquiera de nuestras tiendas a nivel nacional. Y esto, en el marco de una estrategia que rentabiliza cada punto de contacto, integrando soluciones como nuestro crédito del Banco Pichincha "Credialtoque", la atención por live streaming y la disponibilidad de los medios de pago de uso común entre nuestros clientes.

CARSA: ¿Cómo se forjó la exitosa empresa de electrodomésticos?

Hace 70 años la empresa arequipeña dio inicio a sus actividades. Actualmente forma parte de uno de los grupos económicos más importantes del Perú y de Latinoamérica.

Desde la apertura de su primera tienda en 1953, Carsa se convirtió en un boom porque introdujo el crédito como modalidad de pago. Es decir, por primera vez en nuestro país, una persona podía comprar un electrodoméstico, pagarlo en varios meses y en cómodas cuotas. En una época complicada donde la hiperinflación y la crisis era el pan de cada día, siendo este contexto lo que más caracterizaba a la economía peruana, esta facilidad permitió a miles de peruanos acceder a electrodomésticos a buenos precios.

Historia de Carsa

Aun cuando parezca increíble, en sus inicios, Carsa se dedicaba a la compra y venta de telas, pero todo se alteró cuando, por una falta de pago, la empresa adquirió varias radios con tornamesa. Es así que, al darse cuenta lo complicado que era vender estos electrodomésticos por su alto costo, ideó una forma de que sus clientes puedan pagar estos equipos por partes. De esta forma nació crédito Carsa, un sello que fue parte del éxito sostenido de la histórica empresa.

La popularidad de este nuevo método de pago hizo que las ventas crezcan rápidamente, lo que a su vez estimuló la economía de Carsa e hizo que cambiaran de rubro. Es así que, se dedicaron exclusivamente a la venta de televisores, licuadoras, planchas y otros aparatos electrodomésticos.

Tras incrementar notablemente los registros de ventas en Arequipa, Carsa decidió expandirse y en 1957 abrió su primera tienda en Lima. Ese mismo año, se extendieron los plazos de los créditos a 12 meses y con ello, creció su aceptación y renombre.

Con el tiempo, Carsa, se convirtió en la primera empresa peruana en vender productos Sony de manera exclusiva. Esta alianza estratégica le hizo ganar más relevancia en el mercado, pues en ese momento los electrodomésticos de esta marca eran los más requeridos por el público.





CARSA EL AS DE ESPADA DE INTEGRAL RETAIL

Los líderes en venta retail cumplen 70 años en el Perú. Compartimos su compromiso social, ambiental y código de ética que los acercan a la excelencia corporativa.

Como empresa tienen la misión de facilitar a las familias el acceso al bienestar y a la modernidad a través de un excelente servicio. Tienen más de 50 tiendas a lo largo del territorio nacional y ofrecen a los proveedores un canal comercial estable, rentable y confiable.

El propósito de CarSA se resume en una frase que contiene la esencia de su trabajo: Cumplir con la sociedad al responder a los requerimientos que demanden procurando siempre tener para cada familia un producto duradero y el mejor crédito de consumo.

COMPROMISO SOCIAL Y AMBIENTAL

La presencia de su negocio en todo el Perú les da la oportunidad de mantener contacto con diferentes contextos sociales y culturales. De igual manera, entienden que su actividad comercial impacta en la comunidad y los hace parte de su desarrollo. Por tal motivo, definieron cuatro pilares de actuación fundamental bajo los cuales se rige su vínculo con la sociedad.

El primero es el punto de contacto con la comunidad, sus tiendas, las

cuales están estratégicamente ubicadas y son el medio por el cual se mantienen informados de las necesidades de la comunidad y participan activamente a favor de la misma.

El segundo es la contratación de colaboradores locales, ya que fomentan la generación de empleo en las comunidades donde operan.

El tercero es la participación en acciones sociales, pues promueven la colaboración en actividades educativas, culturales y sociales. Asimismo, incentivan a sus colaboradores a ser voluntarios en dichas actividades.

El cuarto es la generación de valor, a través de créditos directos que favorezcan a las personas que normalmente no tienen acceso a estos, generando bienestar en la comunidad.

CODIGO DE ETICA Y CONDUCTA EMPRESARIAL

Desde la fundación de CarSA, principios como la integridad, la honestidad, el trato justo, el respeto de sus valores y el cumplimiento de las leyes han guiado sus prácticas comerciales. Los accionistas y colaboradores de CarSA han sostenido y cumplido con este compromiso en sus respon-

sabilidades diarias, por ello la reputación de CarSA es actualmente uno de sus activos más importantes.

El presente código de ética y conducta empresarial específica los principios y contribuye a implementarlos en forma continua a través del establecimiento de ciertas normas mínimas de comportamiento no negociables para la cadena. Dichas normas de conducta se encuentran alineadas con sus valores: Pasión, Pertenencia, Confianza, Respeto, Trabajo en Equipo y Compromiso; Competencias: Apertura al Aprendizaje, Comunicación, Proactividad, Orientación a Resultados, Cultura de Servicio, Liderazgo, Flexibilidad al Cambio, Trabajo en Equipo, Pasión, Compromiso, Pertenencia, Respeto y Confianza; y con lo que ellos llaman ADN CarSA: Espíritu Ganador, Orgullo Carsiano y Pasión por Servir.

Vale decir que este Código que compartimos no pretende abarcar todas las posibles situaciones que puedan tener lugar, su objetivo es brindar un marco de referencia respecto del cual medir sus actividades. Sus colaboradores siempre deben guiarse por los siguientes principios básicos:

INTEGRA RETAIL: El exitoso holding tras la sinergia de Carsa, El Gallo más Gallo y Marcimex.

La exitosa alianza suma una facturación superior a S/ 450 millones entre las tres marcas que integran el grupo y cuenta con 150 puntos de venta a nivel nacional.

Las tres cadenas: Carsa, El Gallo Más Gallo y Marcimex se fusionaron el 2020 para crear Integra Retail, el grupo especializado en venta minorista de electrodomésticos del Perú es hoy el segundo retailer más grande del país con cobertura a nivel nacional. El mencionado holding tuvo su inicio de operaciones en un contexto de pandemia, sin embargo, supieron gestionar las dificultades y salir adelante.

La estructura operativa de la empresa cuenta con más de 2,500 empleados en todo el país y su plan estratégico es mantener un crecimiento en los próximos años y mante-

ner el liderazgo del mercado. Para ello, Integra Retail se ha marcado como objetivo prioritario integrar sus procesos a nivel organizacional y cultural de las tres marcas. A través de su oferta de valor priorizarán la buena experiencia del cliente y un fuerte foco en el canal online, así como rentabilizar la operación y la optimización de recursos e infraestructura de las tres empresas.

El gerente general considera que Carsa forma parte importante de la vida de los peruanos: "Como objetivo principal buscamos ser el aliado de las familias peruanas, es lo que queremos. Cuando piensen en adquirir un electrodoméstico, una motocicleta o un producto tecnológico, queremos estar presentes en esa felicidad de cada hogar. Por ejemplo, una laptop para continuar los estudios, el refrigerador o congelador para congelar productos, el televisor para la distracción familiar. Se trata de acompañar a los clientes en la mejora de su calidad de vida".



Línea completa para nuevas experiencias

Saludamos a Carsa por sus 70 años de experiencia ofreciendo productos de calidad y garantizados con un excelente servicio al cliente.

www.indurama.com.pe | [f](#) [@](#)

La plana gerencial de Grupo Cayman felicita a Carsa por sus 70 años de trayectoria



Carlos Aldana

El gerente general de Grupo Cayman conversó en exclusiva con la Revista Salud&Familia en el marco los 70 años de Grupo Carsa. La presidenta de directorio, Marisa Wang resalta a la empresa como motor laboral y Janice Kong, gerente de marketing del reconocido grupo, nos trae una importante novedad para el mercado de motos.

En el marco del 70 aniversario de CARSA, ¿Cuál es el mensaje que tienen para ellos?

M.W: Queremos saludar a CARSA en sus 70 aniversario y felicitar por la trayectoria lograda durante estos años, estamos seguros que seguirán cosechando éxitos por mucho tiempo más.

C.A: Sí adicionalmente como grupo Cayman, y yo como excarsiano, en lo personal, un saludo muy afectuoso y muchos éxitos para mi antigua casa que fue Carsa.

¿Cuál es la actualidad del Grupo Cayman?

M.W: Estos años en cuanto a las ventas, siempre hemos estado posicionados como una marca original entre casi quinientas marcas del mercado. Estamos luchando frente una competencia muy fuerte y en un contexto donde las motos económicas tienen tendencia de subir. Entonces, eso nos hace tener una competencia cada día más fuerte.

Lo que estamos haciendo es buscar actualizar los modelos para tener más variedad, reestructurar la empresa para bajar los costos y gastos, para enfrentar justamente todos esos cambios. Entonces, Grupo Cayman con 26 años en el mercado tiene cuatro marcas, la principal es Zongshen, y otro es Benelli que son marcas de muy buena calidad, esos productos nos permiten desarrollar los canales de distribución y competir frente a otras casi quinientas marcas. Nosotros le damos mucha importancia a la postventa, sin eso no se puede ser sustentable en el tiempo.

C.A: Son cinco los focos de Cayman: Desarrollar un line-up competitivo que acompañe a los socios, tener stock suficiente, optimizar los gastos operativos, desarrollar los canales de comunicación y mejorar la calidad del servicio de pre y postventa. Esos son los cinco los cinco ejes sobre los que está enfocado el grupo Cayman en este tiempo.



Coméntenos sobre la marca más representativa de Grupo Cayman: Zongshen y ¿Por qué su gran aceptación en el mercado peruano?

M.W: La muy buena calidad y su durabilidad es muy conocida en mercado. En ese sentido, justamente cubre la necesidad del mercado de peruano por sus diferentes condiciones geográficas. Asimismo, en todos los lugares donde no hay pistas, nuestras unidades funcionan sin ningún problema. Como marca estamos teniendo diferentes canales de distribución, hasta ahora tenemos más de seiscientos cincuenta puntos de ventas y trescientos talleres. Entonces nosotros somos más conocidos, más posicionados en el Oriente y la Costa norte. Nuestra expansión apunta a lugares que nosotros necesitamos posicionar mucho más.

C.A: Para complementar, Zongshen es un buen producto, con calidad comprobada, tenemos vehículos con veinte años circulando en el mercado y los dueños están felices con su producto y todo esto se da no solo por la calidad del producto, sino que el grupo que lo respalda es un grupo sólido. El grupo Cayman da el soporte Integral, desde el proceso de fabricación en China hasta el proceso de postventa en el Perú, es por eso Zongshen una marca exitosa.

J.K: La durabilidad como bien resalta tanto Marisa como Carlos, es reconocido al punto que incluso, puedes encontrar los motores en el mercado y cuando dicen que el producto tiene un motor Zongshen, entonces, la gente entiende que es un buen producto.

¿Cuál es su visión que tienen a mediano largo plazo?

M.W: Nosotros buscamos que la empresa sea sostenible en el tiempo, que pueda acompañar a nuestros clientes con un servicio integral, que permita al cliente quedarse con Zongshen a lo largo de tiempo.



Marisa Wang.

“Son cinco los focos de Cayman: Desarrollar un line-up competitivo que acompañe a los socios, tener stock suficiente, optimizar los gastos operativos, desarrollar los canales de comunicación y mejorar la calidad del servicio de pre y postventa. Esos son los cinco los cinco ejes sobre los que está enfocado el grupo Cayman en este tiempo.”

Carlos Aldana, Gerente general.

ACERCA DE GRUPO CAYMAN

C. A: Nosotros no solamente somos importadores y comercializadores de buenas marcas, nosotros en estos más de 25 años, debemos haber importado casi cuatrocientos mil vehículos. El 60% destinado a trabajo, eso significa que el Grupo Cayman es un generador permanente de fuentes de trabajo. Aquel que necesita crearse un empleo en delivery, en la entrega de documentos, en la cobranza y necesito una moto lineal, está atendido por los productos de Cayman. El que necesita generar fuentes de ingresos a través del mototaxi o del reparto de mercadería tiene un mototaxi o un Moto furgón importado por el grupo Cayman. Entonces también quisiéramos que nos reconozcan como generadores de fuentes de empleo.

M.W: Nosotros por consecuencia de los productos que hemos vendido, generamos según la estadística, 200 mil puestos de trabajo durante estos años, y también damos trabajo a quinientas familias porque tenemos en este momento 500 trabajadores. Indirectamente ese número puede aumentar hasta 1500 personas, nunca abandonamos esa responsabilidad social. En ese sentido, estamos orgullosos de crear puestos de trabajo para el Perú.

Sabemos que la situación actual no nos es favorable en diferentes sentidos, pero estamos buscando más oportunidades, más ventas y más mercados para poder mantener los actuales puestos de trabajo. Además, el mercado laboral está difícil en estos momentos, por lo que luchamos cada día para asegurar los puestos de nuestro personal.



Guía de televisores: Cómo elegir el modelo perfecto según tus necesidades y presupuesto

OLED, QNED, Nanocell, UHD. ¿Cuál es la diferencia?

La televisión se ha convertido en un elemento fundamental para el entretenimiento en los hogares peruanos. Con tecnología de vanguardia e innovaciones constantes, los consumidores se enfrentan a una amplia gama de opciones. Ya sea para disfrutar de la emoción de las eliminatorias, sumergirse en una experiencia cinematográfica o mantenerse al día con las últimas tendencias, la elección del televisor adecuado es esencial para tener una gran experiencia en casa.

Por ello, expertos de LG Perú detallan las características de diversos modelos:

OLED: Desde S/4,299 hasta S/12,999

Con tamaños entre 55" y 83", estos televisores son considerados los más evolucionados del mercado. Para un usuario amante de la tecnología, innovación y calidad, los OLED son la alternativa ideal, ya que encontrarán una experiencia visual incomparable. Asimismo, se destacan por su mayor eficiencia energética y diseño ultradelgado, como una moneda de S/5.

Gracias a que cada píxel emite su propia luz, el televisor logra el color negro perfecto, y, por lo tanto, nitidez y colores 100% precisos y brillantes. Las imágenes están más definidas, por lo que se puede distinguir detalles sutiles que los ojos generalmente pasan por alto.

Si el consumidor desea una experiencia de cine en casa, los OLED cuentan con compatibilidad Dolby Vision y Dolby Atmos, así como una velocidad de hasta 120Hz y procesadores potentes, como el $\alpha 9$ de 5ta generación, que brindan mayor luminancia, rapidez y precisión que no se puede observar en otros modelos.

QNED: Desde S/2,599 hasta S/10,999

Los televisores QNED combinan las tecnologías Quantum Dot y NanoCell en una innovadora pantalla. Estos modelos utilizan potentes algoritmos de aprendizaje profundo para mejorar la relación de contraste y mejorar el brillo, con el fin de proporcionar imágenes nítidas y naturales al mismo tiempo que minimiza el efecto de halo.

Además, las versiones MiniLED cuentan con un millón de escalas dinámicas que brindan una calidad de imagen 64x mejor que modelos anteriores, por lo que es el televisor ideal en cuanto relación calidad – precio.

Con modelos disponibles desde 55" hasta 86", los QNED son perfectos para aquellos que buscan el mayor rango posible de colorimetría, contraste y profundidad, garantizando cada detalle del color.

Nanocell: Desde S/1,598 hasta S/7,498

La tecnología NanoCell utiliza nanopartículas de un 1 nanómetro, que filtra y elimina las impurezas de los tonos amarillos y naranjas, sacando el máximo provecho a los colores RGB (rojo, verde y azul). El ojo humano interpreta estos colores como más brillantes, por lo que, mientras mejor se vean, más atractiva y realista será la escena.

En ese sentido, para quienes desean una gran calidad a un precio accesible, estos modelos son una opción destacada. Los Nanocell se pueden encontrar en tamaños desde las 50 hasta las 86 pulgadas.

UHD 4K: Desde S/1,059 hasta S/3,499

Estos televisores cuentan con 4 veces mejor resolución que una televisión Full HD. Uno de los aspectos más destacados es su variedad de tamaños, ya que se pueden encontrar desde 43" hasta 70". Asimismo, es ideal para un usuario que busca asequibilidad y acceso a diversos contenidos,

Por otro lado, con tarjetas personalizadas para sus aplicaciones y servicios favoritos, el consumidor puede organizar sus contenidos como desee, incluso haciendo búsqueda con asistencia de voz.

Cuatro cosas que debes dejar de hacer para cuidar tu audición

En el marco del Día Internacional de las Personas Sordas (24 de setiembre), en nuestro país existen más de 232 mil personas con discapacidad auditiva, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Las causas pueden ser por herencia genética, congénitas (durante el desarrollo del bebé), enfermedades como la rubeola, sífilis, infecciones, ictericia, falta de oxígeno al momento del parto, entre otros; y, además, por causas adquiridas.

Preservar una correcta salud auditiva depende de nuestros cuidados, hábitos y acciones de prevención. "En ocasiones, las personas desconocen que ciertas prácticas o ambientes a los que están expuestos al ruido podrían ocasionar la pérdida auditiva, tras la complejidad de una infección crónica de oído,

traumatismo, craneoencefálicos, obstrucción auditiva o la exposición al ruido excesivo", indicó la Dra. Marisol Victoria Seto Regis, otorrinolaringólogo de la Clínica Stella Maris.

De este modo, la especialista de la Clínica Stella Maris, a continuación, detalla algunos comportamientos o situaciones recurrentes que podrían dañar el sistema auditivo, a fin de tomar medidas preventivas a tiempo:

- 1 Usar frecuentemente el hisopo:** Al usar un hisopo, podemos dañar el tímpano, siendo un área muy sensible. Además, el cerumen tiene un propósito importante para ayudar a atrapar partículas de polvo y suciedad. Con el uso frecuente del hisopo, podemos generar una infección; al bloquear u obstruir el canal auditivo. Por ello, se recomienda limpiar la zona externa con un paño suave y agua tibia.
- 2 Escuchar música con volumen excesivo:** Dejar de escuchar música a volúmenes extremadamente altos, ya sea a través de audífonos, altavoces o evitar la exposición a ruidos fuertes en espacios cerrados, aportaría considerablemente a la salud auditiva. Algunos dispositivos sugieren cierto nivel de volumen para mayor seguridad. Asimismo, en obras de construcción, eventos deportivos o salas de ensayo de música, utilizar taponos para los oídos.
- 3 Usar medicamentos sin prescripción médica:** Algunos medicamentos como la aspirina, si se toma en dosis de 8 a 12 pastillas al día, pueden provocar la pérdida auditiva. De igual manera, tener cuidado con los antibióticos, diuréticos, citostáticos, antimaláricos u otros, que, si se toman sin receta médica y sin control, puede ocasionar males irreversibles.
- 4 Fumar y beber alcohol:** Según las investigaciones, también provoca un descenso en la audición. Esto porque se puede dañar la corteza auditiva central del cerebro, y afectando a los nervios auditivos.

¿Como reconocer una infección al oído?

Para estar alertas a los síntomas de una infección, debe identificar la intensidad del dolor en el oído, si siente una sensación de taponamiento o si se le dificulta escuchar con claridad o nota una disminución de la audición. En caso presente una secreción amarilla o verde en el oído, puede ser un signo de infección de oído. En estos casos se recomienda acudir de inmediato a su médico de confianza.





¿Cómo saber si tengo disposición a algún tipo de **cáncer por herencia**?

¿Sabías que entre el 10% y el 15% de las neoplasias se deben a mutaciones genéticas heredadas? Conocer si posees alguna de estas mutaciones puede tener un impacto significativo en tu salud y bienestar. Afortunadamente, gracias al crecimiento exponencial de la ciencia, hoy en día existen pruebas avanzadas como la Secuenciación de Próxima Generación (NGS, por sus siglas en inglés) que pueden proporcionar esta información crucial.

Imagina poder identificar si tienes una mutación genética que aumente tu riesgo de desarrollar cáncer. Esta valiosa información te permitirá tomar medidas preventivas junto con tu médico para detectarlo tempranamente, en caso de que sea necesario, y tener una mayor probabilidad de éxito durante el tratamiento. Además, si es que se detecta una mutación heredada, podrás compartir esta información con tus familiares, quienes también podrían beneficiarse de un seguimiento y una atención médica más enfocada.

¿Qué mutaciones pueden influir en el riesgo de desarrollar distintos tipos de cáncer?

- **Colon:** mutación en el gen APC | 70-100% de probabilidad de desarrollar cáncer.
- **Estómago:** mutación en el gen CDH1 | 56-83% de probabilidad de desarrollar cáncer.

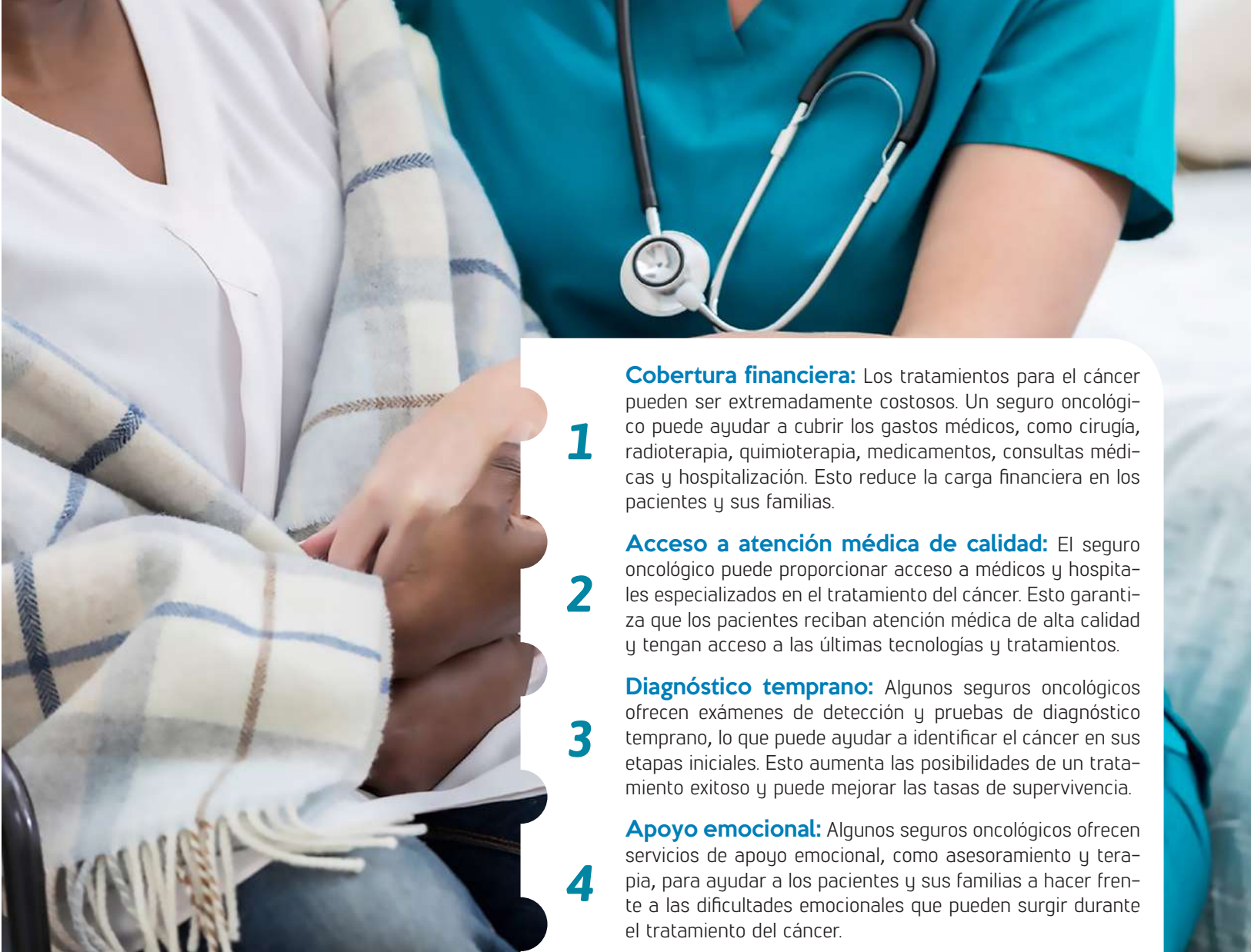
- **Mama:** mutación en el gen BRCA1 | 81% de probabilidad de desarrollar cáncer.
- **Melanoma:** mutación en el gen CDK2NA | 28-67% de probabilidad de desarrollar cáncer.
- **Páncreas:** mutación en el gen CDK2NA | 58% de probabilidad de desarrollar cáncer.
- **Útero:** mutación en el gen MLH1 | 18-54% de probabilidad de desarrollar cáncer.
- **Ovarios:** mutación en el gen BRCA1 | 54% de probabilidad de desarrollar cáncer.

La prueba de Secuenciación de Próxima Generación (NGS) se realiza mediante paneles que analizan genes específicos relacionados con el cáncer hereditario. Hay tres paneles comunes:

- **Panel BRCA1-2:** Se enfoca exclusivamente en los genes BRCA1 y BRCA2, que están relacionados con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama, ovario, melanoma, páncreas y próstata.
- **BRCA Extendido:** Además de BRCA1 y BRCA2, este análisis abarca genes asociados con problemas en la reparación del ADN, los que aumentan el riesgo de ciertos tipos de tumores. Esto no solo posibilita el tratamiento efectivo de neoplasias con estas mutaciones mediante fármacos de alta respuesta y bajos efectos secundarios, sino que también facilita la toma de medidas preventivas antes del surgimiento de los tumores.
- **Panel de 147 genes:** Identifica síndromes genéticos complejos vinculados a tipos principales de cáncer, asociados con mutaciones específicas en los genes estudiados, aumentando la predisposición al cáncer.

“Si se tiene antecedentes familiares importantes relacionados con el cáncer, es recomendable visitar a un médico-centro de prevención. Allí, un especialista evaluará el historial familiar, y en función de estos antecedentes, derivará a un genetista. Es importante que se tomen en cuenta familiares directos con cáncer, como hermanos, padres, primas y tías, así como cualquier historia familiar con cualquier tipo de cáncer. La decisión de realizar una prueba genética debería ser siempre indicada por un médico calificado”, comentó el Dr. Franco Doimi, patólogo oncólogo y director médico de Oncogenomics.

Cabe mencionar que estas pruebas han sido validadas con una precisión mayor al 99% en la detección de variantes genéticas y se encuentran acreditadas por el CAP (del inglés, College of American Pathologist – Colegio Americano de Patología) y certificado por CLIA (del inglés, Clinical Laboratory Improvement Amendments – Enmiendas para el Mejoramiento de los Laboratorios Clínicos).



8 razones para tener un seguro oncológico

Un seguro oncológico es importante porque proporciona una red de seguridad financiera y acceso a la atención médica necesaria en momentos críticos de la vida de una persona.

Ayuda a reducir la carga financiera, brinda opciones de tratamiento y mejora las posibilidades de un resultado exitoso en la lucha contra el cáncer.

- 1 Cobertura financiera:** Los tratamientos para el cáncer pueden ser extremadamente costosos. Un seguro oncológico puede ayudar a cubrir los gastos médicos, como cirugía, radioterapia, quimioterapia, medicamentos, consultas médicas y hospitalización. Esto reduce la carga financiera en los pacientes y sus familias.
- 2 Acceso a atención médica de calidad:** El seguro oncológico puede proporcionar acceso a médicos y hospitales especializados en el tratamiento del cáncer. Esto garantiza que los pacientes reciban atención médica de alta calidad y tengan acceso a las últimas tecnologías y tratamientos.
- 3 Diagnóstico temprano:** Algunos seguros oncológicos ofrecen exámenes de detección y pruebas de diagnóstico temprano, lo que puede ayudar a identificar el cáncer en sus etapas iniciales. Esto aumenta las posibilidades de un tratamiento exitoso y puede mejorar las tasas de supervivencia.
- 4 Apoyo emocional:** Algunos seguros oncológicos ofrecen servicios de apoyo emocional, como asesoramiento y terapia, para ayudar a los pacientes y sus familias a hacer frente a las dificultades emocionales que pueden surgir durante el tratamiento del cáncer.
- 5 Flexibilidad y opciones de tratamiento:** Un seguro oncológico puede permitir a los pacientes elegir entre diferentes opciones de tratamiento y médicos, brindando más control sobre su atención médica.
- 6 Protección financiera en caso de incapacidad:** Si el cáncer impide que una persona trabaje, un seguro oncológico puede proporcionar beneficios por incapacidad, lo que ayuda a mantener un flujo de ingresos mientras se recibe tratamiento y se recupera.
- 7 Prevención y promoción de la salud:** Algunos seguros oncológicos ofrecen programas de prevención y promoción de la salud, como la educación sobre hábitos de vida saludables y la promoción de exámenes de detección regular, lo que puede ayudar a prevenir el desarrollo de cáncer en primer lugar.
- 8 Paz mental:** Tener un seguro oncológico brinda paz mental a los pacientes y sus familias al saber que están protegidos financieramente en caso de enfrentar un diagnóstico de cáncer.



Energía solar para el hogar: ventajas y desventajas

¿Alguna vez te has preguntado cuáles son los beneficios e inconvenientes de utilizar paneles solares en el hogar? Sigue leyendo y descúbrelo.

Antes de tomar la decisión de cambiar la energía eléctrica por paneles solares, es importante recabar la mayor información posible para conocer si es una alternativa viable para nosotros. Conoce en este artículo las principales ventajas y desventajas de la energía solar en el hogar.

Instalar paneles solares en la casa es una decisión ambientalmente responsable. Se trata una inversión a largo plazo, ya que a pesar de que al principio puede resultar un poco costoso acceder a esta alternativa, con el tiempo las facturas de luz se reducirán y se le agregará valor comercial a la propiedad.

¿Qué es la energía solar?

Antes de profundizar en las ventajas y desventajas de la energía solar en el hogar, es importante conocer qué es. Este tipo de energía renovable ha aumentado su popularidad en los últimos años, debido a sus grandes aportes al cuidado del medio ambiente.

La energía solar, como su nombre lo indica, se obtiene del sol y de su radiación directa sobre la Tierra. Con ella se puede generar electricidad y calor para todo tipo de usos.

A pesar de que es un tipo de energía renovable y sostenible, no está exenta de contaminantes que pueden perjudicar al medio ambiente. Sin embargo, es una de las formas más limpias.

¿Cuántos tipos de energía solar hay?

Saber diferenciar correctamente los tipos de energía solar nos ayudará a definir la más recomendable para nosotros. De acuerdo a cómo se obtiene, puede clasificarse en 3 clases:

- 1. Fotovoltaica:** es la más común y se caracteriza por transformar los rayos solares en energía, mediante el uso de paneles o células. El silicio es el material principal de los paneles solares. Este elemento, al ser excitado por la luz solar, hace que los electrones se muevan libremente, generando una corriente eléctrica.
- 2. Fototérmica:** a diferencia de la fotovoltaica, que utiliza la energía del sol para transformarla en electricidad, la fototérmica absorbe la radiación en depósitos de agua y la transforma en calor, que sirve para calentar fluidos y emplearlos en la calefacción.

3. Termoeléctrica: transforma la energía solar en electricidad de manera indirecta, utilizando la energía fototérmica para aumentar la temperatura de un fluido hasta que se evapore. Dicho vapor activa una turbina que empieza girar y generar energía cinética. La turbina es conectada a un generador y el movimiento produce electricidad.



VENTAJAS DE LA ENERGÍA SOLAR

Los paneles solares son una gran alternativa ecológica cuando queremos consumir energía propia y reducir costos futuros en las facturas. Sus beneficios son múltiples y amerita conocerlos si pensamos hacer la inversión.

1. Es una energía limpia

El principal atractivo de la energía solar, a diferencia de otras fuentes, es que no genera ninguna emisión contaminante que pueda afectar al medio ambiente. Una vez los paneles solares están instalados, no habrá emisión de gases de efecto invernadero, por ejemplo. Lo que sí contamina es el proceso de fabricación de los paneles. Eso lo veremos más adelante.

2. Ahorro económico y energético

Es verdad que la adquisición de paneles solares puede ser de costo elevado al principio. Sin embargo, con el paso del tiempo dicha inversión se retribuye en las facturas más baratas y la posibilidad de revender la energía que no se consume a través de medidores bidireccionales.

3. Disponible en todo el mundo

Mientras el sol brille en la Vía Láctea, habrá energía solar que podamos aprovechar en nuestro planeta. Una de sus mayores ventajas es que en todo el mundo podemos utilizarla, en mayor o en menor medida. Además, es una buena alternativa para aquellos sitios remotos que no pueden depender de redes eléctricas debido a su ubicación. Solo es cuestión de invertir en la adquisición de los paneles solares y listo. ¡Energía amigable con el ecosistema y en cualquier lugar!

4. No genera contaminación auditiva

A nadie le gustan los ruidos molestos e innecesarios que pueden provocar las redes eléctricas. A diferencia de los generadores convencionales, los paneles solares no producen ningún tipo de ruido externo.

5. Su mantenimiento es económico

Una vez realizada la inversión inicial, solo hacen falta una o dos limpiezas por año para mantener los paneles en buen estado. Además, la mayoría tienen una garantía de 25 años, haciéndolos una buena alternativa a largo plazo.

DESVENTAJAS DE UTILIZAR ENERGÍA SOLAR

Está claro que los pros son mucho mayores que los posibles inconvenientes. No obstante, estas son 5 desventajas de utilizar paneles solares en nuestros hogares.

1. La inversión e instalación son costosas

Muchas personas no están seguras de cambiarse a la energía solar, ya que la inversión para costear los paneles no es muy económica. Sin embargo, si lo pensamos a largo plazo, es una buena alternativa para ahorrar dinero en el futuro.

2. No siempre habrá energía constante

La energía solar depende únicamente de la radiación solar; por ende, no podemos calcular con exactitud cuánta electricidad se generará a diario. El clima juega un papel clave. Dependiendo de si el ambiente está soleado o nublado, podría llegarte más o menos energía de la necesaria.

3. Contamina un poco

Como explicamos antes, la energía solar es un tipo de energía limpia, renovable y sostenible. Sin embargo, la realización de los paneles solares y su respectivo transporte dejan una huella de carbono en el medio ambiente y la atmósfera, aunque mucho menor que con otros tipos de energía.

4. Tiene una potencia y capacidad limitadas

El tamaño de los paneles solares es muy relevante, en el sentido de que uno pequeño almacenará menos energía que otro de mayores proporciones. Esto significa que la potencia puede ser limitada a la hora de cubrir las necesidades de un hogar.

5. Los paneles no son aptos para todo tipo de techo

Algunos materiales utilizados en edificaciones antiguas, como las tejas de pizarra o cedro, pueden generar problemas a la hora de instalar los paneles solares. Además, conseguir una mano de obra certificada también aumenta los costos iniciales.

Recuerda que es una inversión a futuro. Así que, si estás a punto de mudarte, puede que aún no sea el momento ideal para realizarla.



Turismo ufológico: Destinos insólitos que debes visitar para calmar tu curiosidad

Lo que parecería sacado de una película de ciencia ficción toma cada día más fuerza entre los terrícolas. Tras las recientes declaraciones que han dado la vuelta al mundo, donde se habló de la teoría de que "fenómenos anómalos no identificados" u ovnis han visitado el planeta tierra, la curiosidad de unos y la incredulidad de otros han puesto en el mapa de muchos viajeros destinos que cuentan historias extraterrestres.

Ya sea que estos lugares son conocidos por los supuestos avistamientos de ovnis (objetos voladores no identificados), o simplemente por su inexplicable energía, este fenómeno ha ganado relevancia en los últimos meses gracias a la difusión masiva de información y a la creciente apertura de la sociedad a la posibilidad de vida extraterrestre.

Si también estás buscando respuestas o simplemente una excusa para explorar nuevos, y diferentes horizontes, KAYAK recomienda 4 destinos que se distinguen por su relación con lo desconocido. Además, a través de una innovadora herramienta, el metabuscador indica cuál es el mejor momento para viajar a los destinos que están en el exterior, según precio, clima y afluencia de gente:

1. Roswell, Nuevo México, Estados Unidos:

Uno de los catalizadores de estos encuentros sobrenaturales fue el incidente de Roswell en 1947, cuando se informó sobre el choque de un presunto OVNI en Nuevo México, Estados Unidos. Aunque el gobierno finalmente lo explicó como un globo meteorológico, el incidente generó teorías conspirativas y una fascinación por los OVNIS. Esta ciudad se ha convertido en un epicentro del turismo ufológico, con museos, festivales y recorridos que exploran el incidente de Roswell y los supuestos encubrimientos gubernamentales.

- **Cómo llegar:** Vuela desde la Ciudad de Lima al Aeropuerto Internacional de El Paso, Texas. Para llegar a Roswell debes rentar un auto y se encuentra a unas 3 horas y media del aeropuerto del Paso.
- **Cuándo Viajar:** Del 15 al 21 de febrero según el mejor momento para viajar, con vuelos desde S/. 1,812 por persona.

2. Warminster, Inglaterra:

Ubicado en la localidad de Wiltshire en Inglaterra, Warminster es considerado un destino ufológico por los informes que cuentan sobre un OVNI. Conocido como "The Warminster Thing", los informes provienen de muchas personas que escucharon sonidos misteriosos y vieron objetos en el cielo en 1965. Estos acontecimientos fueron reportados y libros han sido publicados sobre los hechos. Si vas a visitar este lugar ufológico, no te olvides de ir al mural temático de "The Warminster Thing" en memoria del 50 aniversario de ese evento tan único, este mural fue encomendado por el Centro de Información de Warminster a un "artista secreto".

- **Cómo llegar:** Puedes trazar tu camino desde Lima al Aeropuerto de Londres, Inglaterra. Warminster se encuentra a 2 horas y 40 minutos de la capital inglesa, así que recomendamos que rentes un auto.
- **Cuándo Viajar:** Del 29 de febrero al 6 de marzo, 2024 según el mejor momento para viajar con vuelos desde S/. 3,415 por persona.

3. El Enladrillado, Chile:

Ubicado en la comuna de San Clemente en la Región Del Maule, Chile. Considerado como un lugar único dado su peculiar geografía, la creencia de que se trataría en realidad de una pista de aterrizajes para visitantes de otros lugares de la galaxia. A esto se suma una gran cantidad de avistamientos de ovnis que fueron declarados durante las décadas pasadas, todo lo cual ha convertido al Enladrillado en uno de los focos más importantes donde se desarrolla el turismo ufológico en Chile.

- **Cómo llegar:** Puedes trazar tu camino de Lima al Aeropuerto de Santiago de Chile. El Enladrillado, se encuentra a 4 horas del aeropuerto, así que recomendamos que rentes un auto.
- **Cuándo Viajar:** Del 28 de abril al 04 de mayo según el mejor momento para viajar con vuelos desde S/. 822

¿Y en Perú, qué destinos debería considerar un viajero amante del misterio?

México, un país muy atractivo por su historia, gastronomía, cultura y belleza natural, pero también toma relevancia al contar con algunos destinos para los entusiastas de este curioso tipo de turismo. Algunos de estos lugares son:

4. Las líneas de Nazca, Perú:

Ubicadas en el desierto de Nazca y Palpa, en el departamento de Ica, son dibujos a gran escala que solamente son visibles desde las alturas. Entre los dibujos de animales podemos mencionar el: mono, araña, garza, grulla, pelícano, colibrí, caracol, ballena, perro, llamas, iguana, serpiente, lagartija y lagarto. Por su antigüedad, complejidad y gran formato, poco se sabe de su creación y entre las teorías más populares es que son una pista de aterrizaje para los alienígenas y fueron creadas por estos.



- **Cómo llegar:** Puedes trazar tu camino desde la capital limeña hacia Nazca, te recomendamos rentar un auto y manejar por aproximadamente 6 horas y 45 minutos para llegar a las líneas de Nazca.

Estos destinos ofrecen a los entusiastas la oportunidad de explorar lugares asociados con lo desconocido y fenómenos inexplicables. Como en cualquier experiencia turística, es importante investigar y planificar adecuadamente antes de visitar estos lugares para obtener una comprensión completa de su historia y contexto. Aprovecha herramientas como el mejor momento para viajar para que sepas cuando debes visitar estos destinos, o si tienes un mes en mente, puedes especificarlo también para recibir la mejor combinación de fechas del mes seleccionado.

Conoce cómo mantener una piel saludable en base a multinutrientes



La piel posee una increíble capacidad para mantenerse, resistir el sol, el viento, el agua y puede compararse con una "armadura" porque también nos protege de gérmenes, bacterias, toxinas, entre otros. La piel de nuestro rostro es muy importante, pues refleja la primera impresión cuando interactuamos con las demás personas. Por ello, debemos brindarle el cuidado necesario para que luzca siempre saludable, iluminada y bien hidratada.

"Podemos reconocer una piel saludable si mantiene las características mencionadas anteriormente, además de estar libre de imperfecciones. Es ideal mantener una adecuada rutina de skincare, no solo siguiendo cada paso, sino además empleando productos específicos para mi tipo de piel sea seca, grasa, mixta o tenga alguna patología", remarcó la doctora Úrsula Casanova, especialista del Centro de Medicina Estética de la Clínica Ricardo Palma.

Además, indicó que, al existir distintos tipos de cutis, se debe tener una especial atención en los cuidados a seguir como rutina diaria. Por ejemplo, si tengo una piel seca, debo usar productos que me ayuden a hidratarla; con una piel grasa o con tendencia acnéica, es preferible escoger productos que ayuden a regular la producción de sebo o secativos; si la piel es delicada, muy clara o con tendencia a la rosácea, los productos para piel sensibles son los ideales; y si presenta una piel con manchas o aspecto opaco, es mejor elegir productos con antioxidantes o iluminadores.

Por otro lado, la doctora Casanova también recomendó aplicarse un tratamiento muy eficaz en base a multinutrientes, como el NCTF-HA, que contiene todo lo que la piel necesita para mantenerse hidratada, renovada e iluminada. En caso de que la piel del paciente presente fotoenvejecimiento, la opción es potenciarlo con redensificadores o bioestimulantes de colágeno para mejorar la calidad de su piel.

"El tratamiento con multinutrientes es recomendado para aquellas personas que aún no presentan fotoenvejecimiento, y pueden realizarlo, por ejemplo, previo a un acontecimiento especial e importante como un matrimonio, graduación o cumpleaños.

También puede ser aplicado como coadyuvante en tratamientos de manchas como melasma, manchas post inflamatorias o piel opaca. Además, puede servir como complemento para un tratamiento bioestimulante de colágeno", señaló.

Las sesiones de multinutrientes pueden ser indicadas para pacientes jóvenes, dependiendo del fotoenvejecimiento que presente, e incluso en un tipo de piel post acnéica en adolescentes. Se recomienda un mínimo de dos hasta seis sesiones, todo depende del grado del fotoenvejecimiento y de la evaluación que realizará el especialista, quien determinará la mejoría de la calidad de la piel.

CONSEJITOS:

A continuación, la doctora Casanova brinda algunos consejos generales para mantener una piel sana y radiante:

- Realizar una adecuada rutina diaria de cuidado de la piel.
- Mantenernos siempre hidratados.
- Usar bloqueador facial.
- No manipular la piel ante alguna lesión.
- Acudir al especialista una vez al año, o si nota algún cambio en particular en la piel.
- No fumar y controlar el estrés para evitar la oxidación.

Consejos para evitar resfriados por cambios bruscos de temperatura



A pesar de que estamos viviendo un invierno atípico con temperaturas por encima del promedio de esta estación y con brillo solar al mediodía, hay días nublados con lloviznas y vientos muy fuertes. En este contexto, es importante tomar algunas medidas de precaución para evitar agriparnos por los cambios bruscos de clima. La neumóloga Fátima Ortega de la Clínica Ricardo Palma brinda algunos consejos al respecto:

Fortalecer las defensas

Las mejores frutas son las mejores aliadas para hacerles frente a la gripe y los resfriados. Como se sabe, los alimentos frescos son ideales para fortalecer el sistema inmunitario y mantener una buena salud en general. Por esto mismo, se recomienda consumirlos con regularidad dentro de una dieta equilibrada.

Y es que, con los cambios de estación, sobre todo cuando llega el frío, se incrementa el riesgo de enfermarse de gripe, coger un catarro o resfriarse. Esto también pueden causar un debilitamiento del sistema inmunitario, si no nos cuidamos como corresponde, es decir, alimentándonos bien, haciendo ejercicio y manteniendo otros buenos hábitos de vida.

- 1 Vista con varias capas de prendas.** De esta manera, si hace frío estará abrigado; y si hace calor, podrá sacarse la casaca o chompa y estar fresco.
- 2 Asegúrese** de cumplir con el esquema de vacunación según su edad.
- 3 Si padece alguna enfermedad alérgica como asma o rinitis,** manténgala controlada. Al igual que cualquier otra afección que disminuya sus defensas.
- 4 Realice ejercicios con regularidad.** Si es posible 3 o 5 veces por semana. La actividad deportiva es buena para el cuerpo y la mente.
- 5 Siga un régimen nutricional** saludable, balanceado, rico en verduras y frutas. Evite las grasas, carbohidratos refinados, alcohol y bebidas gaseosas.
- 6 Manténgase hidratado.** Tome bebidas naturales sin azúcar.
- 7 Abra puertas y ventanas** para mejorar la ventilación y circulación de aire en su casa.
- 8 Lávese las manos** con frecuencia y tenga una adecuada rutina de higiene.
- 9 Evite espacios cerrados,** con mucha gente y poca ventilación ya que estará más propenso a contraer algún virus.
- 10 Después de la ducha,** séquese bien y vístase rápido. Procure esperar unos minutos antes de salir a la calle para que el cambio de temperatura no le afecte.



Consejos para un rostro fresco y radiante

Los mejores consejos de belleza facial se centran en el cuidado y la salud de la piel de tu rostro. Una piel saludable es fundamental para lucir una apariencia fresca y radiante. Aquí tienes algunos consejos clave:

- 1 Limpieza regular:** Lava tu rostro dos veces al día, por la mañana y antes de acostarte, utilizando un limpiador suave y adecuado para tu tipo de piel. La limpieza elimina el exceso de grasa, suciedad y maquillaje, previniendo la obstrucción de los poros y el acné.
- 2 Hidratación:** Utiliza una crema hidratante facial que sea adecuada para tu tipo de piel. La hidratación es esencial para mantener la piel suave, flexible y con un aspecto saludable.
- 3 Protección solar:** Aplica protector solar diariamente, incluso en días nublados. La exposición al sol sin protección puede causar daño a la piel, arrugas prematuras y aumentar el riesgo de cáncer de piel.
- 4 Dieta equilibrada:** Una dieta rica en antioxidantes, vitaminas y minerales es esencial para una piel saludable. Consume alimentos frescos, frutas y verduras para obtener los nutrientes necesarios.
- 5 Hidratación interna:** Bebe suficiente agua para mantener la piel hidratada desde el interior. La hidratación adecuada ayuda a mantener la elasticidad de la piel y a eliminar toxinas.
- 6 Evita el tabaco y el alcohol:** El tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol pueden tener un efecto negativo en la salud de la piel, causando arrugas prematuras y otros problemas.



7 Descanso adecuado: Asegúrate de dormir lo suficiente. El sueño es el momento en que la piel se regenera y se repara.

8 Exfoliación suave: Exfolia tu piel de manera regular, pero con suavidad, para eliminar las células muertas y promover la renovación celular. No exfolies en exceso, ya que esto puede irritar la piel.

9 No toques tu rostro: Evita tocar tu rostro con las manos sucias o apoyarlo en superficies sucias, ya que esto puede transferir bacterias y causar problemas de la piel.

10 Maquillaje limpio: Si usas maquillaje, asegúrate de limpiarlo completamente antes de acostarte para evitar obstruir los poros. También, utiliza maquillaje de buena calidad y evita compartirlo con otros.

11 Cuidado específico: Considera el uso de productos específicos para tratar problemas particulares de la piel, como acné, manchas oscuras o arrugas. Consulta a un dermatólogo para obtener recomendaciones personalizadas.

12 Relajación: El estrés puede afectar negativamente la piel. Practica técnicas de relajación, como yoga o meditación, para reducir el estrés y mejorar la salud de tu piel.

Recuerda que la belleza facial no se trata solo de productos y tratamientos externos, sino también de cuidar tu salud en general y adoptar hábitos de cuidado adecuados para tu tipo de piel. Consulta con un dermatólogo si tienes preocupaciones específicas o problemas de piel que requieran atención especializada.



Cultiva tus propios alimentos y reduce costos

Hacer un huerto en casa puede ser una actividad gratificante que te permite cultivar tus propios alimentos frescos, reducir costos y contribuir a un estilo de vida más sostenible. Aquí tienes algunas recomendaciones para empezar un huerto en casa:

- 1 **Escoge un lugar adecuado:** Encuentra un lugar en tu propiedad que reciba suficiente luz solar durante el día. La mayoría de las plantas necesitan al menos 6 horas de luz solar directa para crecer bien.
- 2 **Planificación y diseño:** Decide qué tipo de huerto quieres. Puedes optar por un huerto en el suelo, en camas elevadas, en macetas o incluso en espacios verticales, dependiendo del espacio disponible y tus preferencias.
- 3 **Selección de cultivos:** Elige cultivos adecuados para tu ubicación y clima. Investiga qué plantas son ideales para tu región y ten en cuenta el espacio disponible. Las hierbas, tomates, lechugas y zanahorias son buenas opciones para principiantes.
- 4 **Preparación del suelo:** Asegúrate de que el suelo esté bien drenado y enriquecido con compost o abono orgánico para proporcionar nutrientes a tus plantas. Puedes realizar pruebas de suelo para obtener información más precisa sobre su calidad.
- 5 **Riego adecuado:** Riega tus plantas de manera regular y uniforme. El riego por goteo o sistemas de riego automático pueden ser útiles para mantener la consistencia.
- 6 **Mantenimiento regular:** Controla las malezas, insectos y plagas de manera regular. La prevención suele ser más efectiva que el tratamiento después de que aparecen los problemas.



- 7 Fertilización:** Aporta nutrientes adicionales a tus plantas según sea necesario. Utiliza fertilizantes orgánicos o naturales para mejorar la salud del suelo y de tus cultivos.
- 8 Rotación de cultivos:** Para evitar la agotación del suelo y reducir la propagación de enfermedades, cambia la ubicación de tus cultivos de un año a otro si es posible.
- 9 Cosecha oportuna:** Recolecta tus cultivos en el momento adecuado para obtener el mejor sabor y calidad. Esto también liberará espacio para nuevas plantaciones.
- 10 Aprende y experimenta:** La jardinería es un proceso de aprendizaje constante. Lee libros, sigue blogs o únete a comunidades en línea de jardineros para obtener consejos y compartir experiencias.
- 11 Disfruta el proceso:** La jardinería puede ser relajante y terapéutica. Disfruta del proceso y observa cómo crecen tus plantas.
- 12 Sé paciente:** Ten en cuenta que el cultivo de alimentos lleva tiempo. Algunas plantas maduran más rápido que otras, así que sé paciente y disfruta de los resultados a medida que llegan.
- 13 Recicla y reutiliza:** Utiliza materiales reciclados para construir camas elevadas o contenedores. Esto reduce los costos y es amigable con el medio ambiente.

Recuerda que la jardinería en casa puede variar según la ubicación, el clima y los recursos disponibles. A medida que adquieras experiencia, podrás adaptar tu huerto para satisfacer tus necesidades y preferencias específicas. ¡Disfruta de tu experiencia de jardinería y de los deliciosos alimentos frescos que cultivarás en casa!

Comida para gatos: Apuesta por la alimentación natural

De entre todos los cuidados que demandan los felinos, la comida para gatos es una de las grandes preocupaciones de cualquier dueño responsable. Algo que centra, en muchas ocasiones, el grueso de los cuidados de nuestra mascota ya que en su alimentación se encuentra la clave de su salud.

Añadida a la preocupación de elegir correctamente la comida para gatos, cabe sumarle otro factor y, es que estos animales a diferencia de los perros suelen ser más escogidos y maniáticos a la hora de comer. Una característica que les acompaña como parte de su ADN, y que muchas veces nos complica un poquito la existencia cuando se trata de nutrirles. Además de decidir qué comen o no, el felino tiene



la tendencia natural a cansarse de un mismo sabor por lo que nos obligará a jugar con una dieta más amplia y variada.

Un régimen en el que tendremos que respetar una realidad también genética: el gato es un animal cazador. Algo que hace que las proteínas, da igual si proceden de la carne o el pescado, sean imprescindibles en sus dietas. Se trata de un aporte con una exigencia también mayor que en el caso del perro, y que supeditará en gran medida su bienestar.

Por esta razón, y si te preocupa la alimentación de tu minino, hoy queremos romper una lanza a favor de una tendencia que se ha impuesto entre sus dueños: la comida para gatos natural. Un sustento que vela, fundamentalmente, por recetas con aportes equilibrados entre proteínas, minerales y fibra. ¡Todo lo que un gato necesita, ni más ni menos!

POR QUÉ ELEGIR COMIDA NATURAL PARA GATOS

El objetivo que se persigue con este tipo de alimentación es el de proporcionar al animal los nutrientes que necesita para mantener su salud y cuerpo de manera óptima, es decir, cubrir sus necesidades nutricionales sin entrar en posibles riesgos que incorpora la comida comercial.

Por estas mismas razones, elegir la alimentación natural para nuestro gato nos permitirá estar seguros de que ingiere todo lo que necesita para su correcto desarrollo físico, mental y emocional.

Pero tengamos algo más en cuenta, ese mal de los gatos domésticos a partir de los cuatro años o de la esterilización: el sobrepeso. Esos kilos de más que puede tener nuestra mascota no derivan únicamente de la poca actividad o de que creamos mimarles dándoles de comer por encima de la cantidad diaria recomendada.

Pero hay otro motivo clave para el exceso de peso: la formulación de algunos piensos y alimentos húmedos que tienen una alta presencia de hidratos de carbono. Un elemento que no solo le hace un flaco favor a la dieta de nuestro gato sino que, además, revierte en negativo en la salud de sus articulaciones. A más peso y más edad, peor movilidad.

Añadido, tenemos que tener presente que ese exceso de determinados alimentos en una porción de comida para gatos puede desembocar en una dolencia. En el caso de los felinos, entre las enfermedades generadas por una mala alimentación hay dos grandes damnificados: los riñones, considerados el punto débil del gato, y el corazón. Unos órganos vitales que pueden verse seriamente afectados si no nos tomamos la alimentación de nuestro minino como lo que es: una parte vital de su salud.

CÓMO ES LA ALIMENTACIÓN NATURAL PARA GATOS

La comida natural para gatos fundamenta su éxito en aportar en cada bocado lo que su organismo requiere. Algo que se traduce, fundamentalmente, en proteínas de origen animal equilibradas con otros ingredientes, entre los que no pueden faltar el hierro o el Omega 3.

El peso de la proteína animal en la dieta del gato es clave, ya que será gracias a su ingesta como el animal conseguirá generar un aminoácido fundamental para su vida: la taurina. Un componente que ellos mismos no son capaces de segregar por sí solos, y para el que necesitan la presencia de carnes y pescados en sus dietas. Comestibles como el pollo, el atún, las sardinas o el salmón se postulan como alimentos ideales para las dietas equilibradas de los gatos, ya que le aportarán la proteína que necesitan sin excesos de grasa.

Y si la proteína es importante, no lo son menos otros componentes que cualquier comida para gatos de estilo natural debe contener:

- **Minerales y vitaminas:** son necesarios para una enorme lista de funciones vitales del gato entre las que se encuentran la dureza de sus dientes o la salud del pelo.
- **Grasa animal:** resulta imprescindible para el buen funcionamiento del sistema circulatorio o el urinario.
- **Fibra y cereales:** son beneficiosos para ayudar a su tránsito intestinal.
- **Agua:** se trata de un elemento vital que tiene que formar parte de su dieta ya que el gato no suele ser un gran bebedor de ella.

Una suma de ingredientes que permitirán a tu gato gozar de energía y vitalidad para disfrutar de su compañía con buena salud.

Consejos para eliminar las manchas difíciles en las prendas

En la vida cotidiana, es común que la ropa sufra manchas inesperadas, desde un poco de salsa durante el almuerzo hasta unas gotas de café por la mañana. Estas frecuentes situaciones, pueden resultar en un desgaste de la ropa o, incluso, pueden dejar de usarse, generando contaminación y un impacto ambiental negativo.

Por ello, expertos de LG Perú brindan consejos para tratarlas adecuadamente:

1 Identifica el tipo de mancha: Antes de manipularla, es fundamental identificar su origen. Las manchas de vino, aceite o tinta, por ejemplo, requieren lavados diferentes, y, de no ser cuidados apropiadamente, podrían afectar aún más la prenda. Asimismo, revisa la etiqueta en la ropa, ya que cada una puede tener ciertas restricciones de lavado, como: no usar lejía, solo emplear agua fría, entre otros.

2 Actúa rápidamente: El tiempo es esencial cuando se trata de eliminar suciedad. Cuanto más rápido se actúe, mayores serán las posibilidades de que quede totalmente limpio. Mientras la mancha está fresca, echa inmediatamente agua, jabón líquido o en barra dependiendo del material. Sin embargo, no frotes en exceso, ya que esto puede dañar la tela. En su lugar, aplica una presión suave y constante.

3 Utiliza detergentes específicos: Actualmente, existe una gran variedad de productos para el tratamiento de manchas, tanto para prendas negras, blancas, de colores o, incluso de materiales delicados. Asimismo, es importante diluirlos correctamente y seguir las instrucciones de cada uno, ya que aplicarlas en exceso podría no solo dañar la prenda, sino la lavadora. Por otro lado, hay productos naturales que son efectivos, como el bicarbonato de sodio, vinagre blanco o el limón, sin embargo, dependerá del origen de la mancha y el tipo de tejido de la prenda para saber cuál utilizar.

4 Verifica las funciones de lavado: Cada lavadora cuenta con diversas características, y muchas de ellas están diseñadas específicamente para garantizar el cuidado óptimo de los tejidos y el tratamiento eficaz de las manchas más difíciles. Por ejemplo, el modelo WD15BG2S de LG, tiene tecnología AI Direct Drive, 6 Motion, TurboWash y Steam, las cuales detectan el peso y la suavidad de la tela, eligiendo movimientos óptimos según las prendas a lavar. Ahora, el tambor es capaz de moverse en múltiples direcciones, dando a las telas el cuidado adecuado mientras consigue una ultra limpieza.

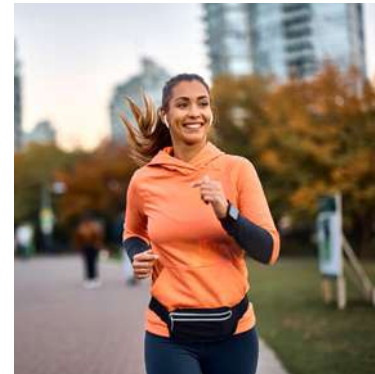
5 Consulta con un profesional: Si la mancha persiste, es muy grande o si se trata de una prenda de gran valor sentimental o económico, considera llevarla a un centro especializado para evitar que la prenda se dañe. Allí pueden existir diversas alternativas, como lavado en seco, sobre todo si se trata de ropa impermeables, de cuero, casacas de plumas, bordados, entre otros.



Hábitos saludables para mejorarla salud física y mental

Los hábitos saludables son comportamientos que promueven la salud física y mental a largo plazo. Adoptar estos hábitos puede mejorar significativamente tu calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedades. Aquí tienes algunos de los mejores hábitos saludables que puedes incorporar en tu rutina diaria:

- 1 **Alimentación balanceada:** Consume una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Evita el exceso de azúcares refinados, grasas saturadas y alimentos procesados.
- 2 **Hidratación adecuada:** Bebe suficiente agua durante el día para mantener tu cuerpo bien hidratado. La cantidad de agua necesaria varía según la edad, el clima y la actividad física, pero generalmente se recomienda al menos 8 vasos de agua al día.
- 3 **Ejercicio regular:** Realiza actividad física de forma regular, como caminar, correr, nadar o hacer ejercicio en el gimnasio. Apunta a al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad vigorosa por semana, según las pautas de salud.
- 4 **Sueño reparador:** Prioriza el sueño de calidad. La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño por noche para un funcionamiento óptimo.
- 5 **Control del estrés:** Practica técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el yoga, la respiración profunda o la visualización. El estrés crónico puede tener efectos negativos en la salud.
- 6 **Mantenimiento de un peso saludable:** Mantén un peso corporal dentro del rango saludable para tu altura y constitución. Esto reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas.
- 7 **Evitar el tabaco y el alcohol en exceso:** El tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol están relacionados con una serie de problemas de salud. Evitarlos o reducir su consumo es fundamental para mantener la salud.
- 8 **Exámenes de salud regulares:** Programa exámenes médicos de rutina y controles de salud. La detección temprana de problemas de salud puede marcar la diferencia en su tratamiento y recuperación.
- 9 **Lavado de manos frecuente:** Lávate las manos con regularidad para prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades infecciosas.
- 10 **Relaciones sociales:** Cultiva relaciones sociales saludables y mantén conexiones emocionales con amigos y familiares. El apoyo social es importante para la salud mental.
- 11 **Educación y aprendizaje continuo:** Fomenta el aprendizaje a lo largo de la vida. Mantener tu mente activa puede ayudar a prevenir problemas cognitivos y mantener una mentalidad positiva.
- 12 **Seguridad en el trabajo y en casa:** Adhiérete a prácticas de seguridad en tu lugar de trabajo y en casa para prevenir lesiones y accidentes.
- 13 **Limita el tiempo frente a las pantallas:** Reduce el tiempo que pasas frente a dispositivos electrónicos como computadoras, tabletas y teléfonos móviles. Demasiado tiempo frente a las pantallas puede tener efectos negativos en la salud mental y física.
- 14 **Resiliencia emocional:** Desarrolla la capacidad de adaptarte y recuperarte de situaciones difíciles. La resiliencia emocional es importante para mantener una buena salud mental.



Recuerda que la adopción de hábitos saludables lleva tiempo y esfuerzo. Puedes comenzar con pequeños cambios y luego ir incorporando gradualmente hábitos más saludables en tu vida diaria. Además, consulta con un profesional de la salud antes de realizar cambios importantes en tu estilo de vida, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes.

Saludable por siempre

Los consejos de nutrición son fundamentales para mantener una alimentación saludable que promueva la salud y el bienestar a largo plazo. Aquí tienes algunos consejos clave de nutrición:

1. Levantamiento de peso y fortalecimiento muscular

Estudios han demostrado que el levantamiento de peso y el fortalecimiento muscular ayudan a favorecer el nuevo crecimiento óseo y mantener la estructura existente de los huesos.

Por ejemplo, un estudio sobre la densidad ósea en niños con diabetes tipo 1 mostró que participar en actividad física con peso durante los años de crecimiento óseo máximo mejora la densidad ósea. Otro estudio en niños mostró resultados similares.

Los beneficios del entrenamiento de peso y fortalecimiento incluyen:

- Aumento de la densidad mineral ósea.
- Aumento del tamaño de los huesos.
- Menor inflamación.
- Protección contra la pérdida ósea.
- Aumento de la masa muscular.

2. Comer más vegetales

Los vegetales son bajos en calorías y aportan vitaminas, minerales y fibra. Un estudio demostró que la vitamina C puede ayudar a proteger los huesos del daño.

Comer vegetales amarillos y verdes puede beneficiar a la mayoría de las personas. En los niños, estos vegetales ayudan a promover el crecimiento óseo; en los adultos, ayudan a mantener la densidad y la fuerza de los huesos. Un estudio mostró que los niños que comían vegetales verdes y amarillos y pocos alimentos fritos, vieron un aumento en la grasa saludable y la densidad ósea.

En otro estudio, las participantes posmenopáusicas que comieron 9 porciones de repollo, brócoli y otros vegetales y hierbas durante 3 meses vieron reducida la rotación ósea y la pérdida de calcio. Los investigadores atribuyeron

los resultados al aumento de polifenoles y potasio que aportaban los vegetales.

3. Consumir calcio durante todo el día

El calcio es el principal nutriente para la salud de los huesos. A medida que los huesos se descomponen y crecen cada día, es esencial obtener suficiente calcio de la dieta.

La mejor forma de absorber el calcio es consumir pequeñas cantidades durante todo el día, en lugar de comer una comida alta en calcio al día.

Es mejor obtener calcio a través de la dieta, a menos que un médico aconseje lo contrario. Algunos alimentos ricos en calcio incluyen: Leche, queso, yogurt, col, frejoles, sardinas.

4. Comer alimentos ricos en vitaminas D y K

Esta vitamina desempeña un papel esencial en la salud ósea al reducir la pérdida de calcio, y ayudar a los minerales a unirse a los huesos.

Los alimentos que contienen vitamina K2 incluyen: Col fermentada, queso, natto(soja). La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Las personas con deficiencias de vitamina D tienen un mayor riesgo de perder masa ósea.

Se puede absorber vitamina D a través de la exposición moderada al sol. Sin suficiente vitamina D, una persona tiene un mayor riesgo de desarrollar enfermedades óseas, como osteoporosis u osteopenia.

5. Mantener un peso saludable

Un peso saludable es esencial para la densidad ósea. Las personas con bajo peso tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedad ósea, mientras que el exceso de peso corporal pone más tensión en los huesos.

Las personas deben evitar la pérdida de peso rápida, y el ciclo continuo entre ganar y perder peso. A medida que una persona pierde peso puede perder densidad ósea, pero la densidad no se restaura cuando una persona recupera el peso. Esta reducción en la densidad puede conducir a huesos más débiles.

6. Evitar una dieta baja en calorías

Las dietas muy bajas en calorías pueden conducir a problemas de salud, incluyendo la pérdida de densidad ósea. Antes de hacer dieta, discute las necesidades calóricas con tu proveedor de salud para determinar un número objetivo seguro de calorías que debes consumir. Cualquier dieta debe incluir un balance entre proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

7. Comer más proteína

La proteína desempeña una función esencial en la salud y densidad de los huesos, y es necesario asegurarse de obtener suficiente proteína de la dieta.

Un estudio que involucró a cerca de 144,000 participantes posmenopáusicas encontró que aquellas que comían una cantidad mayor de proteína vieron un aumento en la densidad ósea general. En conjunto, los participantes que comieron más proteína también experimentaron menos fracturas del antebrazo.

Habla con un médico antes de alterar significativamente tu consumo de proteínas.

8. Comer alimentos ricos en ácidos grasos omega-3

Numerosos estudios previos han determinado que los ácidos grasos omega-3 juegan un papel en el mantenimiento de la densidad ósea.

Los ácidos grasos omega-3 están presentes en una variedad de alimentos, como el salmón, la macarela o caballa, las nueces y las semillas. Las personas pueden consumir estos ácidos grasos a través de su dieta, o a través de suplementos.

Recuerda que la nutrición es un aspecto fundamental de la salud, y adoptar hábitos alimenticios saludables a largo plazo puede ayudarte a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

9. Comer alimentos ricos en magnesio y zinc

Share on PinterestAl igual que el calcio, el magnesio y el zinc son minerales que proporcionan un apoyo importante para la salud y la densidad ósea.

El magnesio ayuda a activar la vitamina D para que pueda favorecer la absorción de calcio. El zinc existe en los huesos, y estimula el crecimiento óseo, además ayuda a evitar la descomposición de los huesos.

Los alimentos ricos en magnesio y zinc incluyen: Nueces, legumbres, semillas, granos integrales.

10. Dejar de fumar

Fumar es un peligro conocido para la salud. Muchas personas asocian el hábito de fumar con el cáncer de pulmón y los problemas respiratorios, pero fumar también puede causar enfermedades de los huesos, como la osteoporosis, y aumentar el riesgo de fracturas óseas.

Para apoyar la densidad ósea saludable, una persona no debe fumar, especialmente durante su adolescencia y la edad adulta joven.

11. Evitar el consumo excesivo de alcohol

Con moderación, es poco probable que el consumo de alcohol afecte la salud ósea. Sin embargo, el consumo crónico y excesivo de alcohol puede conducir a una mala absorción de calcio, la disminución de la densidad ósea y el desarrollo de osteoporosis más adelante en la vida.

Las mujeres jóvenes que beben mucho en la adolescencia y los 20 años corren mayor riesgo de pérdida de densidad ósea.



Havas Perú: el 94% de peruanos dueños de una mascota considera que estas estimulan el desarrollo de los niños

Un análisis realizado por Havas Perú revela que un 94% de peruanos dueños de mascotas considera que ellas estimulan el desarrollo de los niños. Los datos reflejan nuevas tendencias en los hogares peruanos en la crianza de mascotas, incluyendo mayor gasto en ellos, abriendo oportunidades para los negocios dedicados a promover productos y/o servicios especializados (como alimentación y cuidado), y también a otros sectores.

Para Manuel Sosa, Intelligence Director en Havas Perú, "en el mercado peruano el significado de tener una mascota ha evolucionado. Al ser considerados cada vez más como miembros de la familia, han ganado importancia en las decisiones familiares, tanto en la organización de recursos y en la planificación de actividades. Las empresas de diferentes industrias deben cuestionarse el impacto que tiene incluir o no a las mascotas en sus experiencias de marca".

Cabe mencionar que en el Perú, más del 50% de los hogares tiene mascotas. Aunque la cifra de tenencia no ha cambiado mucho en el tiempo, sí han variado las preferencias acerca de qué mascota tener. Por ejemplo, cada vez se prefieren más los perros de razas pequeñas. También, cobran más popularidad los gatos y las mascotas hembras.

Entre otros resultados, se encontró que un 93% de los encuestados pueden tener interacciones significativas con sus mascotas. Además, perciben a sus mascotas como una fuente de buenos momentos y de mejoramiento de las relaciones con el resto de la familia. Bien sea a través de juegos, paseos o simplemente momentos de compañía, las mascotas se convierten en compañeros leales y confidentes que aportan alegría y alivio en la vida diaria.

Asimismo, el 92% señala que las mascotas son una fuente de buenas vibras en sus hogares, es decir, una influencia positiva. Además, un 88% siente que la muerte de una mascota es tan dolorosa como la pérdida de un ser querido, lo que muestra la profunda conexión emocional que las personas tienen con sus mascotas. Y el 86% considera a sus mascotas como miembros de su familia, otorgándoles un amor y cuidado equiparable al que brindarían a cualquier otro ser querido.

Estos datos destacan la profunda relación entre las personas y sus mascotas, demostrando que estas no solo enriquecen la vida de sus dueños, sino que también influyen en el bienestar emocional y desarrollo personal de los miembros de la familia.

Diferencias generacionales

Por otro lado, se ha evidenciado algunas diferencias entre los diferentes grupos etarios sobre el cuidado y la alimentación de sus mascotas, que deberían ser consideradas por las marcas relacionadas a su crianza. Por ejemplo, el 56% de personas entre 18 y 34 años muestra más preocupación por la tabla nutricional y fuentes sostenibles de comida para sus engraidos. Asimismo, están más prestos a la adopción.

El 45% entre 35 y 54 años, presta atención a las recomendaciones alimenticias tanto del veterinario como las caseras y tienen mayor participación en comunidades online para conocer tips sobre el cuidado de las mascotas.

Finalmente, el 37% de encuestados de 57 años a más tiene una mayor percepción de fragilidad respecto al cuidado de los animales domésticos.

"Estos resultados ponen de manifiesto el fortalecimiento de la relación de los consumidores con los animales domésticos, por lo tanto, despiertan niveles de simpatía que puede ser rescatados en acciones publicitarias, en las experiencias de servicio o en la generación de comunidad. Es decir, considerar a estos nuevos miembros del hogar puede abrir oportunidades de crecimiento y de diferenciación incluso en empresas no especializadas en mascotas.", finaliza Sosa.





INSN: 10 años de continua dedicación al servicio de la salud

El Instituto Nacional de Salud del Niño (INSN) de San Borja es una institución de salud peruana especializada en la atención médica de niños y adolescentes. Conoce su historia, actualidad y los servicios del primer centro pediátrico donador – trasplantador del país.

Historia:

El Instituto Nacional de Salud del Niño tiene sus raíces en la creación del “Hospital San Juan de Dios”, fundado en el año 1929 en el distrito de San Borja, Lima, Perú. En sus inicios, el hospital tenía la misión de brindar atención médica a niños y adolescentes con diversas patologías.

En 1992, el hospital se transformó en el “Instituto Nacional de Salud del Niño” (INSN) como parte de un proceso de reestructuración del sistema de salud peruano. El INSN se convirtió en una entidad especializada en pediatría hace un poco más de diez años (2013) y se le otorgó un mayor énfasis en la investigación y la docencia, además de la atención médica.

Servicios:

Ofrece una amplia gama de servicios y programas relacionados con la salud de los niños y adolescentes. Algunos de los servicios que el INSN de San Borja suele proporcionar incluyen:

Atención Médica General: Proporciona atención médica de atención primaria y general para niños y adolescentes, incluyendo consultas médicas, exámenes físicos y evaluaciones de salud.

Cirugía Pediátrica: Cuenta con un equipo de cirujanos pediátricos que realizan procedimientos quirúrgicos para tratar una variedad de condiciones pediátricas, desde cirugía de apéndice hasta cirugía cardíaca pediátrica.

Cuidados Intensivos Pediátricos: Dispone de unidades de cuidados intensivos neonatales y pediátricos para atender a bebés y niños gravemente enfermos que requieren monitoreo y tratamiento especializado.

Oncología Pediátrica: Ofrece servicios de diagnóstico y tratamiento para niños con cáncer, incluyendo quimioterapia y radioterapia pediátrica.

Cardiología Pediátrica: Proporciona atención cardiológica especializada para niños con afecciones cardíacas congénitas o adquiridas.

Neurología Pediátrica: Ofrece evaluación y tratamiento de trastornos neurológicos en niños, como epilepsia y trastornos del desarrollo neurológico.

Gastroenterología Pediátrica: Atiende a niños con problemas gastrointestinales, como enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal y trastornos de la alimentación.

Nutrición Pediátrica: Proporciona servicios de evaluación nutricional y tratamiento para niños con necesidades dietéticas especiales.

Psicología y Salud Mental Infantil: Ofrece servicios de salud mental, terapia y apoyo emocional para niños y adolescentes que enfrentan desafíos psicológicos y emocionales.

Programas de Prevención: Desarrolla y ejecuta programas de prevención de enfermedades pediátricas y promoción de la salud infantil, como vacunaciones y educación sobre hábitos saludables.

Atención a Pacientes con Enfermedades Raras: Puede proporcionar atención especializada para niños con enfermedades raras o poco frecuentes.

Rehabilitación Pediátrica: Ofrece terapia física, terapia ocupacional y terapia del habla para niños con discapacidades físicas o del desarrollo.

Consulta Externa: Brinda servicios de consulta externa para pacientes que requieren atención médica pero no necesariamente hospitalización.



Actualidad:

El Instituto Nacional de Salud del Niño de San Borja sigue siendo una institución de referencia para la atención médica pediátrica en Perú. Ha desarrollado una amplia gama de especialidades médicas y programas de investigación en pediatría. Algunos aspectos clave de su situación actual incluyen:

- **Atención Médica Especializada:** El INSN se enfoca en brindar atención médica de alta calidad a niños y adolescentes con diversas condiciones de salud, incluyendo cirugía pediátrica, cuidados intensivos neonatales y pediátricos, oncología pediátrica, cardiología pediátrica y muchas otras especialidades.
- **Docencia e Investigación:** El INSN desempeña un papel importante en la formación de médicos y profesionales de la salud en el campo de la pediatría. Además, realiza investigaciones y estudios clínicos para avanzar en el conocimiento médico y mejorar los tratamientos pediátricos.
- **Programas de Prevención:** La institución también participa en programas de prevención de enfermedades pediátricas y promoción de la salud infantil.
- **Recursos y Equipamiento:** El INSN ha realizado inversiones en infraestructura y equipamiento médico de vanguardia para proporcionar una atención médica de calidad a sus pacientes.

Roberto Estrada: “Nuestra labor como apoyo al diagnóstico siempre va a trabajar de la mano con todos los profesionales de la salud”



El gerente general y Giancarlo Aliaga, jefe de clínicas y hospitales de Synlab, hablaron en exclusiva con la Revista Salud y Familia sobre su importante trabajo en el diagnóstico temprano y prevención de enfermedades.

¿Cuál es el mensaje para el Instituto Nacional del Niño tras sus 10 años de creación?

Para ellos un gran reconocimiento, una década de servicio de una linda labor, mejorando la calidad de vida de nuestros niños. Creo que el compromiso con la sociedad, esa transformación de vidas que ha logrado el Instituto durante esta década de servicio, dejando una huella muy importante en cada una de las familias que toca, es algo que debemos reconocer. Un saludo muy especial a todos los profesionales y colaboradores del Instituto del Niño y en nombre de Synlab, un profundo agradecimiento por permitirnos ser parte de este gran trabajo que se viene realizando.

¿Cuáles son los avances en diagnóstico médico y cómo contribuye Synlab en este progreso?

Nuestra labor como apoyo al diagnóstico siempre va a trabajar de la mano con todos los profesionales de la salud, poniendo a disposición todas las pruebas de innovación, de alto valor de información, pruebas genéticas y nuevas tendencias que se van desarrollando de cara a poder complementar el portafolio. Entonces, siempre estamos a disposición para trabajar de la mano con los doctores en cómo emprendamos esta información de apoyo para que se pueda dar un mejor diagnóstico. En eso estamos muy comprometidos y ese es nuestro rol fundamental.

¿Qué papel tiene la prevención en la salud y cómo Synlab y el Instituto Nacional de Salud del Niño pueden abordarlo juntos?

Aquí tenemos un gran reto, creo que lo más importante es evitar que un paciente, en este caso los niños, lleguen con cuadros complejos a tener que ser atendidos o internados en el hospital. Creo que la labor de formación y capacitación especialmente en temas de prevención son muy importan-

tes y en eso tenemos el compromiso con el INSN de trabajar juntos en mejorar para la población peruana. En ese sentido, fomentamos la prevención desarrollando paneles de pruebas que permiten identificar enfermedades con anticipación.

¿Cuál crees que son los principales beneficios de las APP en la experiencia que se tienen trabajando con INSN?

Creo que lo más importante es de que ponemos a disposición del instituto todos nuestros recursos para de alguna manera garantizar que el resultado es 100% confiable y se va digamos a procesar en el tiempo que ustedes lo crean necesario. Entonces, creo que ese es el principal aporte. Aparte mencionaría también el tema de la rentabilidad, nosotros manejamos economías de escala y debido a esto podemos tener unos costos bastante accesibles que en general pueden traer eficiencia.

¿Qué nos puede decir ACERCA DE SYNLAB?

Para quienes no saben quién es Synlab. Somos una multinacional presente en 35 países, con más de dos mil doctores especialistas en una red de médicos a nivel mundial, que día a día vemos casuística de todo tipo y apoyamos el diagnóstico a través de los servicios de laboratorio clínico en algunos países también con imágenes consulta médica.

Synlab aterriza en el Perú en el año 2018, y desde entonces estamos apostando por desarrollar y complementar los servicios de salud. Buscamos ser ese aliado estratégico para las clínicas, hospitales, centros médicos, brindando un servicio de apoyo al diagnóstico de talla internacional. Todo esto con las más altas acreditaciones y certificaciones y buscando siempre entregar esa información clave y relevante para entregar un diagnóstico a un paciente.

Estamos muy comprometidos estamos presentes en nueve ciudades y buscando desarrollar una gran red en el Perú. Tenemos presencia en casi todas las provincias del Perú, tenemos fábricas propias en ciudades como Lima, Arequipa, Trujillo, Chiclayo y Chimbote. Además, estamos explorando nuevas propuestas para desarrollar diferentes laboratorios a nivel nacional.

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*

Nos preocupamos por tu salud y bienestar

- ✓ Más de 4 mil exámenes de laboratorio
- ✓ Altos estándares de calidad internacionales
- ✓ Resultados **precisos y confiables**



Vive la
experiencia
SYNLAB