

# Aon | health

Abril-Junio No. 2

magazine

## Bariatría

Mitos y verdades de la cirugía

## Psicología

Combatiendo el mal humor

## Gadgets

Sácale provecho a tu cámara

## Salud

Influenza o resfriado común

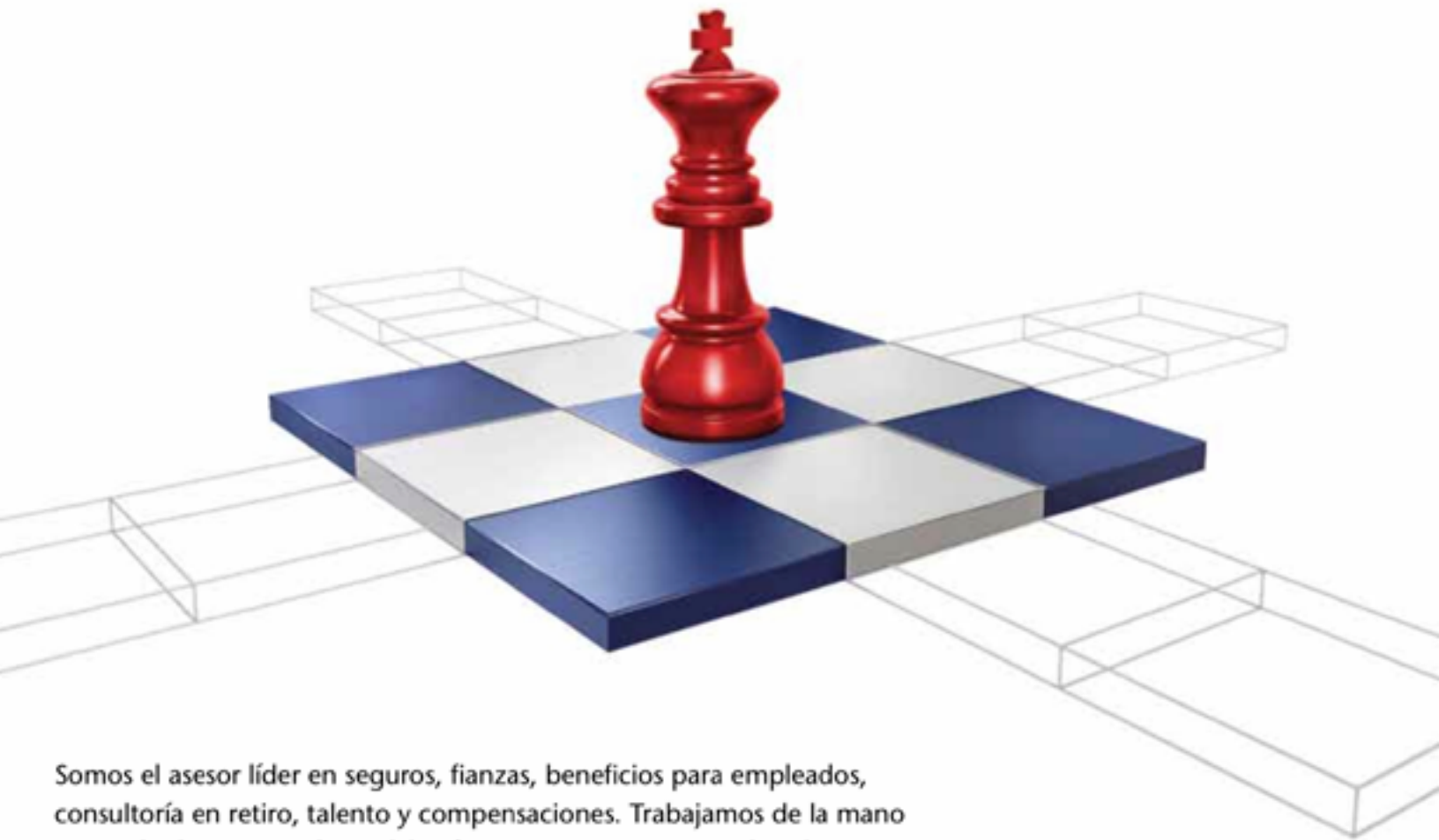
## Sexualidad

Diferencia entre el cerebro del hombre y la mujer





Estrategias donde nuestros clientes  
son el principal objetivo



Somos el asesor líder en seguros, fianzas, beneficios para empleados, consultoría en retiro, talento y compensaciones. Trabajamos de la mano con todas las aseguradoras del país para crear propuestas de valor específicas para cada uno de nuestros clientes tomando en cuenta la industria a la que pertenecen y la zona geográfica donde se ubican.

mx.soluciones@aon.com.mx  
01 800 0202 AON (266)

www.aon.com.mx

Asesores en Seguros | Fianzas | Beneficios para Empleados | Retiro | Talento | Compensaciones

# Aon|health

Agradece tu interés en nuestra publicación

Búscanos en nuestra versión impresa o digital  
disponible para todos tus dispositivos móviles

Espera nuestra siguiente edición

Julio/Septiembre



Aon|health

## Editorial



Me es grato saludarles y en esta ocasión hacerles partícipes de los avances del ambicioso proyecto que estamos desarrollando ahora que asumí la Dirección General de Aon México.

Nuestra nueva cultura organizacional en Aon, permitirá seguir satisfaciendo todas y cada una de las necesidades de clientes y colaboradores, impactando la forma en que tomaremos las decisiones, en cómo nos comunicamos y nos organizamos.

A lo largo del 2013, las organizaciones con las cuales trabajamos se han interesado en integrar actividades relacionadas con la salud, creando una conciencia de prevención; por esta razón les presentamos nuestra nueva revista Aon Health, publicación cuyo objetivo es crear una corriente de cuidados personales y mejora continua de los hábitos saludables y su aplicación en el día a día.

De esta forma, contribuiremos a nuestra estrategia de gestión de la salud, proporcionando las herramientas para que de forma eficiente aumentemos nuestra calidad de vida.

Les externo mi agradecimiento por la confianza que nos brindan y confío en que seguiremos colaborando juntos, además de desearles en nombre de Aon México nuestra más sincera gratitud por contar con nuestros servicios, espero que estas fechas especiales las hayan disfrutado en compañía de familiares y amigos.

Atentamente,

Lic. Juan Segura Warnholtz

CEO Aon México

## Contenido

**Aon** | **health**  
magazine

**AON**

Directorio

Dirección General  
Lic. Juan Segura Warnholtz  
CEO Aon México

Ventas  
Lic. Mónica Gordillo  
monica.gordillo@aon.com.mx

Consejo Editorial  
Lic. Roberto Arroyo Santisteban  
Lic. Nilda Cabra Lagunes

Dirección Editorial  
Dra. Mónica Cecilia Ham Alvarado

Coordinación Editorial  
Lic. Adriana Peña Tovar

Aon Risk Solutions Agente de Seguros y Fianzas, S.A. de C.V.  
Bld. Manuel Ávila Camacho No. 1, piso 4,  
Col. Polanco, México, D.F., C.P. 11560  
Tel. (55) 5387 6000 [www.aon.com.mx](http://www.aon.com.mx)

Oficinas en la República:  
Cancún, Cd. Juárez, Guadalajara, Hermosillo,  
León, Monterrey, Puebla, Querétaro y Tijuana

Asesores FEDCORP  
Diseño fotográfico, Agencia de  
Publicidad & Laboratorio Creativo  
Calz. Las Águilas 143, Alpes, Alvaro  
Obregon 01010 México DF  
Tel. 41692077

Lic. Fernando Salom  
Director General  
fersalom@fedcorp.mx

Lic. Felipe Méndez  
Director Creativo  
mendez@fedcorp.mx

Lic. Miguel Ángel Méndez  
Diseño Editorial  
editorial@fedcorp.mx

|                                                                               |                                                                   |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 6                                                                             | 12                                                                | 14                                                                                  |
| <b>Psicología</b>                                                             | <b>Viajes</b>                                                     | <b>Salud</b>                                                                        |
| Combatiendo el mal humor<br>Lic. Yunuhén Juárez                               | 5 Pueblos mágicos para el fin de semana                           | Influenza A(H1N1) ó resfriado común<br>Dra. Gabriela González Duprat                |
| 18                                                                            | 20                                                                | 24                                                                                  |
| <b>Gadgets</b>                                                                | <b>Nutrición</b>                                                  | <b>Deportes</b>                                                                     |
| Apps de fotografía                                                            | ¿Por qué el hacer dieta no funciona?<br>Nutrióloga Nayibe Abraham | Los estadios mundialistas                                                           |
| 26                                                                            | 30                                                                | 34                                                                                  |
| <b>Bariatría</b>                                                              | <b>Recréate</b>                                                   | <b>Sexología</b>                                                                    |
| Mitos y verdades de la cirugía bariátrica<br>Dr. Arturo A. Rodríguez González | Tu salud es lo primero<br>Dr. Sinuhé Rodríguez Cerón              | La relación distinta entre el cerebro del hombre y la mujer<br>Lic. Benjamín Molina |
|                                                                               | 38                                                                | 40                                                                                  |
|                                                                               | <b>Eventos</b>                                                    | <b>Entretenimiento</b>                                                              |

Aon|health es una publicación trimestral de Aon Risk Solutions Agente de Seguros y Fianzas, S.A. de C.V., Blvd. Manuel Ávila Camacho No. 1, piso 4, Col. Polanco, México, D.F., C.P. 11560. Coordinación editorial: Adriana Peña Tovar. Reserva de derechos al uso exclusivo del Título. La información y contenidos de los artículos son responsabilidad de los autores. Se permite la reproducción parcial de los materiales siempre y cuando se cite la fuente.

El material utilizado, así como las marcas y logotipos son propiedad de AON Risk Solutions Agente de Seguros y Fianzas, S.A. de C.V., Blvd. Manuel Ávila Camacho No. 1, piso 4, Col. Polanco, México, D.F., C.P. 11560.

Si usted está interesado en recibir ejemplares de la revista AON|Health, envíe su solicitud a [calidad@aon.com.mx](mailto:calidad@aon.com.mx)

# Combatiendo el mal humor

Lic. Yunuhén Juárez

Psicóloga clínica con especialidad en psicología bariátrica, miembro del Colegio Mexicano de Cirugía para la Obesidad.

Miembro de International Federation for the Surgery of Obesity & Metabolic disorders, Profesor de tiempo parcial de la Facultad de Ciencias de la Salud en la UNITEC.

Facebook PsicologaBariatraYunuhenJuarez  
Twitter @psicbariatra  
yunuhenjuarez@hotmail.com  
04455 21097146



A veces nos resulta inevitable estar de mal humor. ¿Cuántas veces nos ha pasado que nos encontramos de mal humor y no tenemos ni idea del por qué?

Algunas ocasiones es normal entender o justificar nuestro mal humor, por ejemplo, cuando las cosas no salen bien en el trabajo, cuando los niños se niegan a hacer alguna tarea que se le encomendó, cuando tu pareja se queda en el sofá mientras tú haces el trabajo pesado en casa, cuando no encontramos el documento que justo necesitamos en este momento o cuando el banco decide cobrarte un cargo que tú no autorizaste o realizaste.

Bajo estas circunstancias generalmente no objetamos estos arranques de mal humor ni aunque se conviertan en el gran pleito ya que a veces es necesario. El problema es cuando este mal humor se convierte en una característica principal de tu personalidad, cuando es una constante en tu diario actuar y afecta tu relación con las personas que están a tu alrededor, justo este es el momento de revisar lo que nos está pasando para estar siempre así.

Una vez que has detectado que el mal humor es una constante en tu vida cotidiana, empecemos por entender qué es el mal humor.

Haciendo a un lado que hay un conflicto concreto, el mal humor puede ser originado por el estrés o el cansancio. Los pequeños problemas cotidianos, la tensión que acumulamos y el ritmo acelerado de vida que nos impone la sociedad actual, genera que dejemos poco o nada de tiempo para nosotros mismos. Esto se refleja en un reclamo interior que nos pide que tomemos un tiempo para resolver nuestras propias demandas, ya sean fisiológicas (comer, dormir, hidratarnos, etc.) o sean emocionales (relajarnos, liberar tensión, hablar, compartir, etc.) y finalmente nuestra factura se ve reflejada en el mal genio.

*Al ser un estado emocional lo primero que debemos revisar es ¿Qué tan seguido me estoy poniendo de mal humor? y ¿Cuánto tiempo me está durando este malestar?*

También influyen factores de nuestro propio carácter o temperamento, como tener poca paciencia, poca tolerancia a la frustración, ser pesimistas, ser ansiosos o estar deprimidos. En este caso, si queremos controlar nuestro mal humor, tendremos que trabajar en nuestro desarrollo personal para obtener las herramientas necesarias para combatirlo y obtener una actitud más positiva.

En otras ocasiones tenemos metas o expectativas demasiado altas en distintas áreas de nuestra vida y puede ser que, consciente o inconscientemente, nos estén generando frustración y ésta se vea reflejada en el mal humor. Puede ocurrir que al principio dichas metas fueron conscientes,

establecidas y aceptadas por nosotros mismos, pero después de un tiempo se volvieron inconscientes y ya no tenemos claridad de los objetivos y de por qué decidimos actuar de cierta manera, convirtiéndolo en un mal hábito.

La tristeza suele ser compañera del mal humor. Ten en cuenta que si vives enfadado, los que te rodean intentarán evitarte para que no les traspases todas tus emociones negativas. Y además, sabes perfectamente que esa actitud de vivir enfadada con el mundo no es la más adecuada para ser más feliz. Ten cuidado con el mal humor, porque si se instala en tu carácter corres más riesgo de sufrir una depresión.

Cuando hablamos del mal humor, es importante recordar que el mal humor es contagioso. Una mala palabra, un gesto, un silencio prolongado o cualquier cosa que molesta a una persona y que ésta transmite a los demás con su expresión corporal, puede ser suficiente para que el mal humor se instale en el ambiente y todos los allí reunidos acaben de mal humor.



# Técnicas básicas para combatir EL MAL HUMOR

Tómate unos minutos a solas. A la mayoría de las personas nos gusta y nos ayuda que nos dejen tranquilos para que nuestra mente se enfríe y la ofuscación se vaya disminuyendo. Así podremos analizar la situación y pensar en las posibles soluciones.

Procura estar atento a las situaciones que te generan mal humor y de ser posible evítalas cuando van a suceder. Si tú tienes identificada la situación que te genera mal humor, es más fácil elaborar herramientas cuando estamos fuera de la situación para que podamos utilizarlas en dichas situaciones.

Toma algo de tu tiempo para hacer alguna actividad que te resulte reconfortante y poder sumarle un momento positivo a tu día para cambiar tu estado de ánimo.

Mejora tus hábitos de salud como tu tiempo de descanso (se recomiendan 8 horas diarias por la noche), tu alimentación (debe ser variada y con alto contenido nutricional para mantener en equilibrio tu sistema nervioso), tu hidratación (se recomiendan 8 vasos de agua al día) y activa tu cuerpo físicamente (se recomienda 30 minutos al día).





## Gastos Médicos Mayores

Las corporaciones deben crear consciencia de la importancia de proteger a sus empleados ya que nadie está exento de sufrir algún accidente o enfermedad grave, por ello, las Compañías Aseguradoras se encargan de ofrecer Seguros de Gastos Médicos Mayores, los cuales, son una valiosa alternativa en caso de emergencia y resguardan no sólo la salud y el bienestar de sus empleados, sino también cuidan las operaciones de su empresa.

Según la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS). en México, los varones generan más gastos catastróficos que las mujeres. Algunos accidentes o enfermedades pueden causar gastos que las empresas por sí solas no pueden absorber. Por ejemplo, el siniestro más costoso presentado en los últimos cinco años, fue de un asegurado de 64 años que derivado de una infección pulmonar, erogó \$38,128,834 en un lapso de dos años.

En Aon ofrecemos Seguros de Gastos Médicos Mayores como parte de los Beneficios para sus Empleados. Brindamos consultoría integral para determinar cuál es la mejor cobertura de acuerdo a sus necesidades y riesgos exponenciales. Asimismo, estamos alineados a los requerimientos y cambios que la Ley en materia de seguros tiene vigente, con el objetivo de asesorarlo en la adquisición del mejor paquete de beneficios que pueda cubrir enfermedades catastróficas, o que complementen su actual Suma Asegurada para proteger a sus empleados sin descuidar los intereses de su empresa.



# 5 Pueblos Mágicos para el fin de semana



1. Cadereyta, Querétaro

Localizado en la parte central de Querétaro, se fundó en el siglo XVII como Cadereyta de Montes. Cuenta con una bella arquitectura colonial y edificios de estilo neoclásico y barroco, como la Parroquia de San Pedro y San Pablo. No debe perderse el símbolo, que es una antigua pila conocida como Pilancón. Al estar aquí se debe visitar el centro histórico, su plaza principal, El Pilancón, la fuente del Pinito y la fuente Grande. En la Quinta Fernando Schmoll, se puede ver una extensa colección de cactus traídos de diferentes lugares de África y América. También vale la pena visitar las ex haciendas cercanas y conocer las antiguas casonas. Cerca del pueblo minero El Doctor, se encuentra un campamento ecoturístico llamado Bosque de las hojas que tiene asadores, cabañas y otros servicios, ideales para ir con la familia y amigos.



2. Coatepec, Veracruz

Dentro de la región cafetalera de gran tradición, se encuentra este Pueblo Mágico que se encuentra rodeado de cerros, cascadas y saltos de agua. Coatepec fue declarado Patrimonio Histórico de la Nación. Su nombre procede de las palabras náhuatl, Cōatl (culebra) y Tepetl (cerro) y significa "En el cerro de las culebras". Además es reconocido por su producción de café y con frecuencia se le llama la capital del café en México. Hay varias iglesias que vale la pena visitar como la Parroquia de San Jerónimo, la iglesia de Calvario y la del Sagrado Corazón de Jesús, el mercado de Miguel Rebolledo y las haciendas de La Orduña, El Trián y Zimpizahua. Dentro de las atracciones naturales están la cascada "Bola de Oro" y la de "La Granada", junto con el Cerro de las culebras.

## 3. Huamantla, Tlaxcala

Su nombre significa "lugar de los árboles formados o juntos" y por aquí pasó Hernán Cortés cuando llegó a tierras mexicanas, enfrentándose con un grupo otomí y posteriormente con el ejército tlaxcalteca. Algunos sitios de interés son el Convento de San Luis Obispo, el Santuario de la virgen de la Caridad, El Palacio Municipal, el Museo Taurino, el Museo de la Ciudad y el Museo Nacional del Títere. El sábado siguiente al 14 de agosto, se celebra la típica Huamantlada, en donde se sueltan toros de lidia por las calles de la ciudad para ser toreados por la gente. Todo dentro del marco de la Feria de Huamantla que se lleva a cabo todo el mes de agosto.



## 4. Real del Monte, Hidalgo.

Con un pasado minero, Real del Monte era conocido como Magotsi, palabra otomí. Un hecho que pocos sabes es que aquí se llevó a cabo la primer huelga en la historia de México en 1799, por un conflicto entre Pedro Romero de Terreros Conde de Regla y sus trabajadores. También aquí se llevaron a cabo los primeros partidos de fútbol y tenis de México, ya que durante su auge minero, muchos trabajadores ingleses llegaron aquí trayendo consigo costumbres y tradiciones. Hay que caminar por sus calles adoquinadas y admirar sus casas multicolores. Se pueden visitar algunos de los talleres de platería que hay aquí así como degustar los deliciosos y tradicionales pasteles.



## 5. Taxco, Guerrero

Entre montañas y cerros se encuentra esta ciudad colonial, que gracias a la explotación de la plata, se hizo de renombre mundial. Aún se puede sentir la atmósfera virreinal por sus calles empedradas, las cuales están repletas de antiguas casonas. No hay que perderse el ex convento de San Bernardino, el Museo Spratling, la Casa Humboldt, la Casa Figueroa, la casa del notable escritor Juan Ruiz de Alarcón, el Templo de San Miguel, y por supuesto, subirse al teleférico.



Fuente: <http://www.metrotravel.mx/content/5-pueblos-magicos-para-el-fin-de-semana>



# Influenza A(H1N1) ó Resfriado común

Dra. Gabriela González Duprat  
Médico General  
Servicios de Urgencias Hospital Star Medica Centro  
04455 1333 9223

## ¿Cómo podemos diferenciar los síntomas?

Durante la temporada otoño-invierno, es cuando más infecciones de vías respiratorias agudas se pueden presentar, pero ¿cómo saber si tienes un resfriado común o Influenza A(H1N1)?. Primero hablaremos un poco sobre cada uno de los virus que producen estas enfermedades.

En los últimos años, las infecciones respiratorias causadas por el virus Influenza A(H1N1), han generado altos índices de mortalidad. Esta alta incidencia en infecciones por este tipo específico de virus, hacen dudar sobre la sintomatología y quienes padecen este cuadro, prefieren realizar una prueba rápida, para descartar y/o diagnosticar Influenza A(H1N1).

El resfriado común o gripe, es causado por diversos virus, entre ellos están: Rhinovirus (30-50% de los casos), Coronavirus (10-15%), virus de la Influenza (5-15%), virus Sincicial respiratorio (5%), virus Parainfluenza (5%), entre otros.

La sintomatología se caracteriza por malestar general, pudiendo cursar con debilidad generalizada, congestión nasal, escurrimiento nasal, lagrimeo, fiebre, dolor de cabeza, dolor articular y muscular, tos, dolor de garganta y tendrá una duración de 5-10 días. Cabe mencionar, que las complicaciones de una infección por Influenza son severas y pueden causar hasta la muerte.

El virus de la Influenza, es un RNA virus de la familia Ortomixoviridae. Existen 3 tipos de Influenza: A, B y C, siendo las más frecuentes los tipos A y B. Cada uno de los virus contiene proteínas con características que forman subtipos específicos, siendo uno de ellos, la Influenza A (H1N1).

La imagen a continuación, presenta un cuadro comparativo entre la sintomatología del resfriado común e influenza A(H1N1):

| Diferencias entre los síntomas de la Gripe común y la Gripe H1N1 |                         |                     |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|
| Síntomas                                                         | Gripe Común             | Gripe H1N1          |
| Fiebre                                                           | No llega a 39o          | Inicio súbito a 39° |
| Dolor de cabeza                                                  | De menor intensidad     | Intenso             |
| Escalofríos                                                      | Esporádicos             | Frecuentes          |
| Cansancio                                                        | Moderado                | Extremo             |
| Dolor de garganta                                                | Pronunciado             | Leve                |
| Tos                                                              | Menos intensa           | Seca y continua     |
| Moqueo                                                           | Fuerte y con congestión | Poco                |
| Dolores Musculares                                               | Moderados               | Intensos            |
| Ardor en los ojos                                                | Leve                    | Intensos            |

## Entonces ¿cómo saber si tienes resfriado común o influenza?



La respuesta es por clínica (sintomatología) y se confirma con estudios de inmunología. Una vez que se realiza la prueba rápida de influenza se debe de realizar una prueba más específica, conocida como RT-PCR (reacción en cadena de la polimerasa con transcriptasa inversa) y es ésta, quien nos confirmará el subtipo de influenza.

Las medidas preventivas como no saludar de mano, toser y estornudar con ángulo interno del codo, lavarse las manos frecuentemente, mantener limpio áreas comunes, quedarse en casa cuando se presentan los síntomas, juegan un papel fundamental para evitar el contagio.

Ambas infecciones tienen tratamiento específico que deberá de ser vigilado por un médico general o especialista, ya que en cada temporada invernal, esta epidemia debe de controlarse para así evitar mas contagios y muertes.

Recordemos que hay una vacuna específica contra la Influenza estacional, que está indicada para personal médico, embarazadas, menores de 5 años y adultos de la tercera edad, y para las personas que tienen enfermedades como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Diabetes Mellitus, problemas del corazón y problemas neurológicos, entre otros, y precisamente previene la infección para los virus estacionales A(H1N1), A(H3N2) y B. Esta vacuna a pesar de tener las indicaciones antes mencionadas, puede ser aplicada a la población en general, acudiendo con un médico particular.

## Y tú ¿ya te vacunaste contra la influenza?





Para sacarle más provecho a las cámaras de tus dispositivos móviles, te recomendamos las siguientes apps.



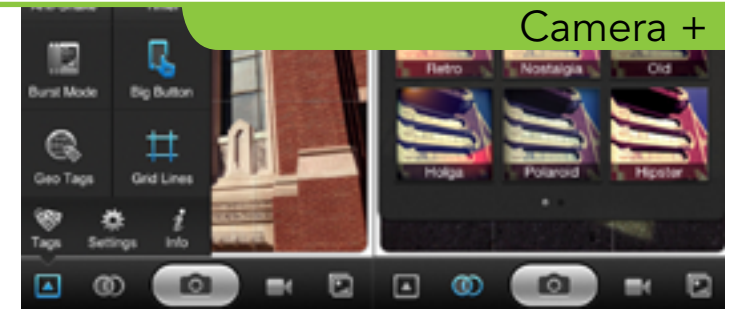
Sin duda la más famosa de todas, con sus populares efectos o toques vintage, esta popular app aún es una de las sobresalientes. Su interfaz continúa con la sencillez que la hizo popular, solo que ahora integra tres nuevos filtros, también disponibles para video, y más facilidades para compartir cualquier imagen en Facebook, Twitter, Tumblr y demás redes sociales. (IOS y Android)



Instagram



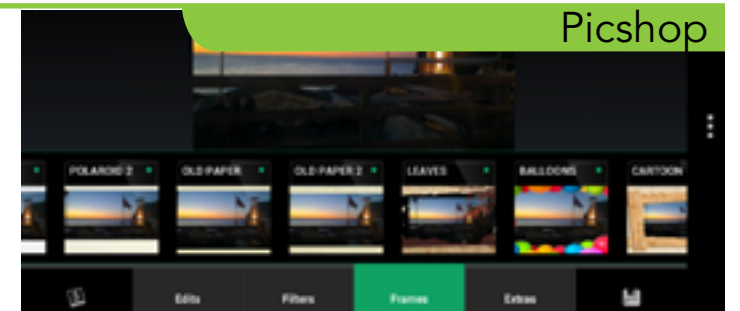
Esta app es considerada como una de las mejores para iPhone y iPad debido a su interfaz sencilla y bien acoplada al sistema operativo de Apple. Incluye múltiples formas de disparo como antishake, que espera a tomar la fotografía hasta que el dispositivo este quieto, o modo ráfaga. A su vez, incluye un timer con delay de cinco a 30 segundos para fotos grupales



Camera +



Este sencillo y práctico editor de fotos tiene controles fáciles de usar para manipular la luminosidad, el contraste, la intensidad, la tonalidad y la saturación. También puedes limitar el enfoque a un área específica de la imagen, corregir el color y hacer uso de filtros que permiten ajustar la intensidad.



Picshop



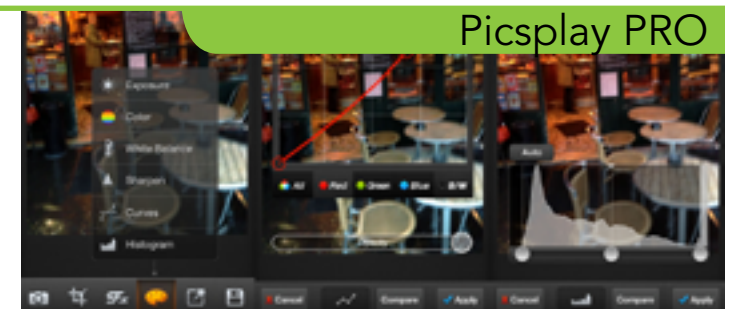
Esta app es considerada como una de las mejores para iPhone y iPad debido a su interfaz sencilla y bien acoplada al sistema operativo de Apple. Incluye múltiples formas de disparo como antishake, que espera a tomar la fotografía hasta que el dispositivo este quieto, o modo ráfaga. A su vez, incluye un timer con delay de cinco a 30 segundos para fotos grupales



Procamera HD



Esta app es considerada como una de las mejores para iPhone y iPad debido a su interfaz sencilla y bien acoplada al sistema operativo de Apple. Incluye múltiples formas de disparo como antishake, que espera a tomar la fotografía hasta que el dispositivo este quieto, o modo ráfaga. A su vez, incluye un timer con delay de cinco a 30 segundos para fotos grupales



Picsplay PRO

# ¿Por qué el hacer dieta no funciona?

Nutrióloga Nayibe Abraham

Especialista en nutrición clínica y manejo integral de obesidad  
Miembro de la Academia Mexicana para el manejo de la obesidad

@nut\_nayibe  
nayibe.abraham@gmail.com  
52119967



*Típico llegas con el nutriólogo y tu motivo de consulta "bajar de peso" porque tengo un evento en 15 días.*

## ¿Cuántas veces te has puesto "a dieta" por este motivo?

Probablemente logres el objetivo para el día de tu evento, pero claro al pasar este te olvidas de todos los cambios que tuviste que hacer para lograrlo y vuelves a retomar tus mismos hábitos, por lo cual vuelves a subir de peso. Muchas veces hasta un poco más de tu peso inicial, es así cuando cada vez te va a costar más trabajo bajar de peso.

¿Ya te fijaste como esto es un cuento de nunca acabar? ¿Por qué no ahora en lugar de ponerte a dieta aprendes a comer? Claro este proceso es más lento ya que de cierta forma tenemos que olvidar o hacer a un lado mucho de lo que hemos adquirido como hábitos alimenticios. Sin embargo, ten por seguro que el aprender a comer te dará muchos más beneficios que el hacer dieta. Simplemente porque la palabra dieta significa para muchos de nosotros algo restrictivo y temporal, cuando el comer saludable al igual que cambiar hábitos alimenticios debe de ser algo permanente.

*“Cuando aprendes a comer puedes seleccionar un alimento de tu preferencia con consciencia de lo que contiene y como compensarlo o intercambiarlo durante el día”.*

Por otro lado, el aprender es todo un proceso ya que nuestros hábitos alimenticios los adquirimos desde que nos empezaron a alimentar con otro alimento diferente al seno materno. Y como no tener hábitos alimenticios no saludables si desde la papilla del bebé, que no sabe, que es salado ni dulce iniciamos adicionando sal, azúcar, miel para que al bebé le sepa a algo la comida o el juguito, cuando lo mejor es aprender a tomar agua simple.

¿Ya te diste cuenta porque siempre acabas haciendo dieta? No es tan sencillo, sin embargo es la forma más segura en la que puedas mantener una vida saludable a largo plazo. Incluso las personas que al padecer un grado de obesidad importante

o con comorbilidades como tratamiento utilizan la cirugía bariátrica, si no cambiamos el chip no veremos resultados a largo plazo.

Cuando aprendes a comer puedes seleccionar un alimento de tu preferencia con consciencia de lo que contiene y como compensarlo o intercambiarlo durante el día. Conocerás los grupos de alimentos y que alimentos están en cada grupo, aprenderás a leer etiquetas e interpretarlas, ya que muchas veces nos confiamos y no nos detenemos a revisar que es lo que nos estamos comiendo. Además, identificarás que combinaciones no son saludables y que hacer los fines de semana.



Esto es todo un tema, cuantas veces asumimos que es día libre. Si lo tomáramos como día libre ten por seguro que todo tu esfuerzo de la semana se vería afectado completamente. Lo que si puedes hacer es en un tiempo de comida, es decir, desayuno, comida o cena darte una escapada por algo que no comes regularmente, pero solo un tiempo de comida. Por otro lado, no debemos de olvidar las bebidas alcohólicas ya que la ingesta de alcohol también contribuye al aumento de peso. No es que sugiera la ingesta de alcohol, sin embargo es importante contemplarlo en el plan de alimentación y no ignorar que contiene una cantidad importante de calorías y mucho más si es mezclado con refresco o jugo.

---

*Como verás el decidir comer saludable no es solamente hacer una dieta, es adaptar un plan de alimentación a tu estilo de vida tomando en cuenta todas tus actividades, horarios y gustos. El aprender a comer también se trata de disfrutar la comida, insertando hábitos alimenticios saludables.*

---



# Los estadios Mundialistas

## Estadio Mineirão (Belo Horizonte)

Este recinto, uno de los templos de fútbol brasileño y casa de los multicampeones nacionales Atlético Mineiro y Cruzeiro, tiene una capacidad de 62,547 espectadores y ha sido completamente reformado para alojar seis partidos de la Copa Mundial de la FIFA Brasil 2014, incluyendo un encuentro de semifinales.

## Estadio Nacional (Brasilia)

Sigue los patrones de una de las ciudades arquitectónicamente más modernas del país, será uno de los recintos más importantes y el segundo más grande (68,009 espectadores). Ha sido elegido como escenario del partido inaugural de la Copa FIFA Confederaciones 2013. Además acogerá siete encuentros, incluido uno de cuartos de final.

## Arena Pantanal (Cuiabá)

Al borde de una región de flora y fauna tan rica como la de Pantanal, es una estructura sostenible desde su raíz. Especialmente construido para el torneo, tendrá capacidad de 42,968 espectadores, y ocupa el terreno en el que anteriormente se encontraba el estadio José Fagelli. En él se jugarán cuatro partidos de Brasil 2014. El complejo multiusos tendrá durante el certamen una estructura modular, que podrá reducirse tras el campeonato.

## Arena de Baixada (Curitiba)

Desde que fue reinaugurado en junio de 1999, tiene la reputación de ser uno de los más modernos y mejor estructurados. En la remodelación se llevaron a cabo los ajustes pertinentes y se agregarán tribunas paralelas al campo. De esta manera, el aforo se aumentará hasta las 41,456 personas, para albergar cuatro partidos

## Estadio Castelão (Fortaleza)

Construido en 1973, ha sido remodelado por completo para dar cabida a 64,846 personas. Cuenta con un estacionamiento subterráneo de 1,900 plazas. Todos los asientos están ahora cubiertos por el nuevo techo, incluso los situados en el anillo inferior, más próximos al césped. Será el escenario del segundo partido de la primera fase de la selección brasileña. Los anfitriones podrán contar con el apoyo incondicional de su fanática.

## Arena Amazônia- Manaus (Manaos)

Puede que no sea un escenario tradicional de fútbol brasileño, pero sin duda atraerá a un gran número de aficionados gracias a su ubicación privilegiada, en el corazón del Amazonas. Tendrá 42,374 localidades, restaurantes, estacionamiento subterráneo y un acceso por medio de bus y monorriel. Albergará cuatro partidos de la primera fase y servirá posteriormente como un gran punto de atracción turística para espectáculos y eventos en la región.

## Estadio das Dunas (Natal)

Para que la capital del estado pudiera convertirse en sede, era necesario un recinto futbolístico mayor y mas moderno. Se demolieron completamente el Machadão y el gimnasio anexo conocido como Machadinho. Éste estadio hace referencia a una de las atracciones naturales mas impresionantes de la región con un osado diseño en forma de dunas.

## Estadio Beira-Rio (Porto Alegre)

Levantado en un relleno del río Guaíba, uno de los emblemas de Porto Alegre, es el hogar del Sport Club Internacional, que comparte con su acérrimo rival, el Grêmio, el recinto se preparó para albergar cinco encuentros, uno de ellos de cuartos de final, con un aforo de 48,849 espectadores. Se adoptó un proyecto modular para agilizar la construcción, dividida en etapas, y evitar el cierre del estadio durante los trabajos.

## Arena Pernambuco (Recife)

Recife, ciudad apasionada por el fútbol y sede de tres venerables clubes en el ámbito nacional, ya albergó un encuentro de la Copa Mundial de 1950, ha ganado un nuevo estadio para acoger cinco partidos de Brasil 2014. Con capacidad para 42,849 personas y construido por una sociedad público – privada, el Arena Pernambuco será sede de los partidos del Náutico.

## Estadio Maracanã (Río de Janeiro)

Construido para la Copa Mundial de 1950 e inmortalizado como escenario de la inolvidable final entre Brasil y Uruguay, es el recinto que mayor número de partidos albergará durante el certamen, siete en total, entre ellos la gran final del día 13 de julio. El estadio conocido como “el más grande del mundo” –en él llegaron a congregarse 200,000–, cuenta con un aforo de 73,531 espectadores, y seguirá siendo el mayor de Brasil.

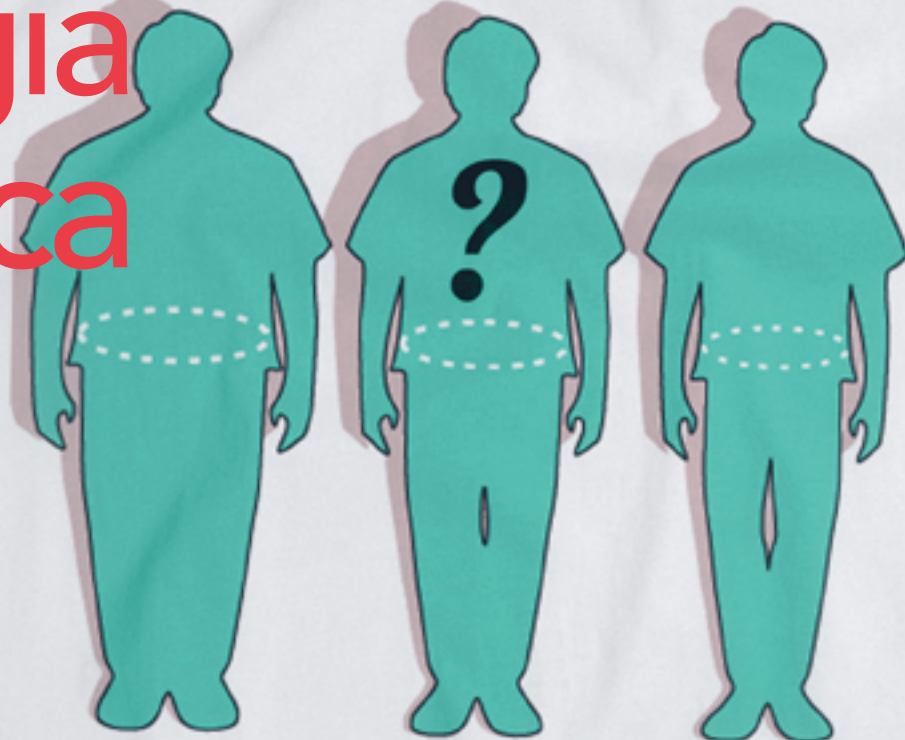
## Arena Forte Nova (Salvador)

Con capacidad de 52,048 espectadores, albergará cuatro encuentros de la primera fase del torneo. Inaugurado el 28 de enero de 1951, el estadio de la capital de Bahía fue utilizado hasta noviembre de 2007. La nueva estructura estará a la altura de los cuatro partidos de la primera fase que se disputarán en él, actuarán cabezas de serie de sus respectivos grupos. La ciudad también asistirá a un choque de octavos de final y a otro de cuartos.

## Arena de São Paulo (São Paulo)

El antiguo sueño de la comunidad corintiana se ha cumplido con el anuncio de la organización de la Copa Mundial, que ha traído como consecuencia la construcción del Arena de São Paulo en el barrio de Itaquera, situado en la parte oriental de la ciudad, tradicional zona de corintianos. El Arena de São Paulo ha sido el estadio elegido para escenificar el partido inaugural de la Copa Mundial, y alojará cinco encuentros, entre ellos una de las semifinales.

# Mitos y Verdades de la Cirugía Bariátrica



Dr. Arturo A. Rodríguez González

Cirugía Gastrointestinal, Bariátrica y Laparoscópica

arturorodriguezmd@gmail.com  
5211 99 67 04455 5412 3826



En este artículo hablaremos sobre los mitos y verdades de la obesidad y la cirugía para perder peso, también llamada cirugía bariátrica, pues hay una serie de relatos populares que distorsiona la verdad en torno a ella. Ahora te describiré algunas de las frases que más se escuchan en relación a esta cirugía.

**1. Soy un gordito feliz y bien nutridito.**

**Mito.** Estar obeso no significa que estas bien nutrido. Al contrario, la obesidad es una enfermedad crónica, inflamatoria, que se caracteriza por un aumento anormal de peso debido a un exceso de grasa corporal. Provoca enfermedades como diabetes mellitus 2, hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico e incapacidad para realizar las actividades físicas normales. Lo peor son las complicaciones que se derivan de estas enfermedades. Las causas son múltiples que van desde factores genéticos, que son los responsables en un 40%, hasta factores ambientales, psicológicos, sociales y hormonales, que componen el otro 60%. La mayoría de las personas con obesidad sufren de depresión y/o ansiedad por lo que la felicidad es aparente.

**2. Yo sólo necesito bajar 10 kilos.**

**Mito.** El grado de sobrepeso u obesidad no se calcula por cuántos kilos tienes de más, sino que se determina mediante el índice de masa corporal, que es el resultado de la división del peso entre la altura al cuadrado ( $IMC = \text{peso} / \text{altura}^2$ ). Cuando es mayor a 30 kg/m<sup>2</sup> es obesidad, de ahí empiezan los grados de la misma que van desde el grado I hasta grado V (>60kg/m<sup>2</sup>). La cirugía bariátrica es ideal en aquellos pacientes que tienen obesidad grado II en adelante.

### 3. Eso de operarme es muy peligroso.

**Mito.** Estar obeso no es estar sano. La cirugía bariátrica es una oportunidad para evitar complicaciones. Por supuesto que tiene riesgos pero en manos de un equipo experto, con cirujanos certificados, el riesgo de mortalidad es sólo del 0.28%.

### 4. Pero estoy muy joven para operarme, mejor hago dietas.

**Mito.** Las personas obesas jóvenes que se someten a una cirugía bariátrica tienen mejores resultados que los mayores. A mayor edad mayores riesgos, sobre todo desde el punto de vista cardiovascular. La edad mínima para llevar a cabo un procedimiento bariátrico es de 18 y la edad máxima es de 65 años.

### 5. Si me opero ya no me podré embarazar.

**Mito.** La cirugía bariátrica no contraindica el embarazo. Se recomienda que las personas sometidas a un procedimiento bariátrico no se embaracen al menos en los primeros 18 meses debido a que suceden una serie de procesos bioquímicos en el cuerpo que degradan la grasa y que no benefician al bebé ni a ti. Después de 18 meses o 2 años de operadas pueden embarazarse sin ningún problema. Es recomendable que el embarazo sea planeado y que le avises a tu médico para que se ajusten dosis de vitaminas de acuerdo al procedimiento quirúrgico que te hayan realizado. No todas las cirugías requieren que tomes vitaminas



### 6. Si me opero, no podré comer nada y tendré hambre todo el tiempo.

**Mito.** Una vez operado podrás comer de todo pero en menor proporción. Algunos alimentos ya no te van a gustar o ya no los tolerarás por la cantidad de grasa o carbohidratos que tengan, sin embargo, la cirugía no prohíbe que los puedas consumir. Sólo el primer mes de operado es importante que respetes la dieta ya que asegura la integridad de la cirugía; después podrás comer cualquier variedad de comida en menor proporción. También se regulan algunas hormonas que controlan el apetito a nivel cerebral y esto produce que no te dé hambre, por lo tanto disminuye la ansiedad por la comida, lo que produce un impacto positivo en el estado de ánimo

### 9. Se me caerá el cabello y se me harán frágiles las uñas después de la cirugía.

**Verdad.** Los primeros 6 u 8 meses experimentas una caída de cabello y un aumento en la fragilidad de las uñas debido a la pérdida de peso constante. Sin embargo, estos cambios son sutiles y tolerables por la mayoría de las personas operadas, ya que cada vez que se suben a la báscula o que se ven en el espejo se ven más delgados. Posteriormente se estabiliza el organismo y desaparecen estos cambios.

### 10. Tengo que tomar vitaminas de por vida.

**Mito.** No es necesario en el caso de banda gástrica, manga gástrica, o balón intragástrico.

**Verdad.** Sólo en el caso del bypass gástrico y derivación biliopancreática. El tipo de vitaminas y las dosis serán recomendadas por tu médico en las citas subsecuentes a la operación.

### 11. Es cierto que la diabetes se me quita con la cirugía bariátrica.

**Verdad.** En la actualidad la cirugía bariátrica es también llamada cirugía metabólica, ya que se ha observado un control muy importante en las cifras de glucosa y de hemoglobina glucosilada, que son los parámetros bioquímicos que utilizamos para valorar remisión parcial, completa o prolongada de la diabetes en los pacientes postoperados. La remisión de la diabetes mellitus tipo 2 posterior a la cirugía bariátrica puede llegar a ser hasta del 95% con ciertos procedimientos quirúrgicos, siempre y cuando dicha enfermedad tenga menos de 5 años de evolución. El éxito disminuye si tienen más tiempo con diabetes tipo 2.



### 13. ¿Puedo volver a engordar después de operarme?

**Mito.** Si el paciente acude a sus consultas de seguimiento, sigue las instrucciones de alimentación y de actividad física, no tiene por qué reganar peso.

**Verdad.** Si los pacientes no respetan el manejo posterior a la cirugía y no siguen las recomendaciones antes mencionadas, llegan a reganar aproximadamente el 10% del peso perdido.

### 14. El balón intragástrico o globo es una cirugía bien peligrosa.

**Mito.** El balón intragástrico no es una cirugía. Es un procedimiento que se realiza por endoscopia que tarda 10 minutos. Se realiza de forma ambulatoria bajo una sedación leve. Una vez terminado el procedimiento, el paciente se va a casa. Sirve para bajar entre 15 y 20 kilos en 6 meses. Es recomendable en sobrepeso y obesidad grado I y II.

### 20. Es cierto que el hígado graso y el colesterol elevado se me quita con la cirugía bariátrica.

**Verdad.** Los pacientes operados con cirugía bariátrica logran tener un alto porcentaje de resolución de la hipercolesterolemia y una regresión del hígado graso. Como habrás notado la mayoría de lo que se dice en las calles acerca de esta cirugía es mito. La realidad es que, hoy por hoy, la cirugía bariátrica y metabólica es el único tratamiento que ha demostrado ser efectivo contra la obesidad y muchas otras enfermedades relacionadas como la diabetes mellitus tipo 2.

Como habrás notado la mayoría de lo que se dice en las calles acerca de esta cirugía es mito. La realidad es que, hoy por hoy, la cirugía bariátrica y metabólica es el único tratamiento que ha demostrado ser efectivo contra la obesidad y muchas otras enfermedades relacionadas como la diabetes mellitus tipo 2.

¡Dudas o preguntas, escríbeme o visítame!



# Tu salud es lo primero

Dr. Sinuhé Rodríguez Cerón

Médico Cirujano especialista en Medicina del Deporte  
CEVAFIN  
sinurod@gmail.com  
5687 4429  
www.cevafin.com



*"Parece que se ha olvidado la razón principal de realizar deporte, que ante todo debe ser brindar y mantener el estado de salud."*

Tras la creciente "moda" por hacer ejercicio y mantener una figura digna de revista, aunado a un crecimiento en la industria del "WELLNESS" (gimnasios y centros de deporte y entrenamiento). Parece que se ha olvidado la razón principal de realizar deporte, que ante todo debe ser brindar y mantener el estado de salud.

*Es por esta razón que les pregunto ¿y tú a que vas al gimnasio? o ¿Por qué? está probado que solo 1 de cada 10 personas contestaran que para estar saludable y los demás dirán que para mantener la forma , para mantener un cuerpo de modelo o en su defecto aceptable, lo que me lleva a otra pregunta ¿si te mantienes en forma o con un cuerpo de revista eres una persona sana?*

---

---

Estoy seguro que pensarán que si pero la verdad es que buen porcentaje de estas personas que vemos en gimnasios y centros deportivos, no lo están, ya que la línea entre la salud y la enfermedad (lesión) en el deporte es muy delgada.

¿Hasta que punto debo entrenar? o ¿qué tanto peso puedo levantar? Estas son preguntas comunes en mi medio (medicina del deporte)

La respuesta es sencilla, no lo se, ya que estas capacidades son individuales y se deben analizar o estudiar de la misma manera, es por eso que los centros de deporte no funcionan como deberían ya que no existe una evaluación específica del estado de salud y entrenamiento de una persona y es muy fácil caer en lesiones deportivas o en sobreentrenamiento que no es otra cosa que realizar más ejercicio del que puede soportar tu cuerpo.



Es común si no sabemos hacer lo que observamos y eso es uno de nuestros principales errores al igual que comenzar a hacer ejercicios que no conocemos o que no sabemos realizar sin preguntar.

---

---

Por lo cual es importante al empezar una actividad tú física que sea prescrite por un especialista o por un entrenador certificado, debe ser propuesta de manera progresiva y con cargas adecuadas a tu nivel de entrenamiento de esta manera podrás estar seguro que el ejercicio que realizas es el necesario y como mencione arriba que estarás en busca de un estado de salud.

---

---

# La relación distinta entre el cerebro del hombre y el de la mujer

Lic. Benjamín Molina

Psicología clínica especialista en sexualidad humana Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Teléfono 04455 40596885  
benjaminmolinae@gmail.com



“El amor a diferencia del enamoramiento es duradero.”

Alguna vez te has preguntado:  
¿Por qué nos enamoramos de forma distinta?  
¿Por qué amamos de forma distinta?  
¿Por qué el proceso es distinto entre hombre y mujer?

De ello hablaremos en esta edición, para que podamos entendernos mejor y entender mejor a nuestra pareja. Resulta que nuestros cerebros son diferentes y por tanto percibimos, analizamos y entendemos las cosas de forma diferente.

Por ahora les dejamos un Test para ir evaluando las relaciones de pareja, pues antes de conocer las diferencias es importante que evalúes el tipo de relación en el que te encuentras. Aunque es importante que antes sepas la diferencia fundamental entre el amor y el enamoramiento así podrás contestar con mayor claridad el cuestionario.

El proceso de enamoramiento dura mas o menos 3 años. El enamoramiento es un fenómeno transitorio, es irreal, solo lo hacemos perceptivo porque hay partes de nuestro cerebro que se conectan en función de ello y liberamos muchos neurotransmisores que nos producen placer y que nos quitan la forma lógica de pensar en la vida.

A diferencia de esto el amor es una percepción real del otro. Que nos lleva a una vida plena en compañía de esa persona que no necesariamente nos complementa sino que nos acompaña.

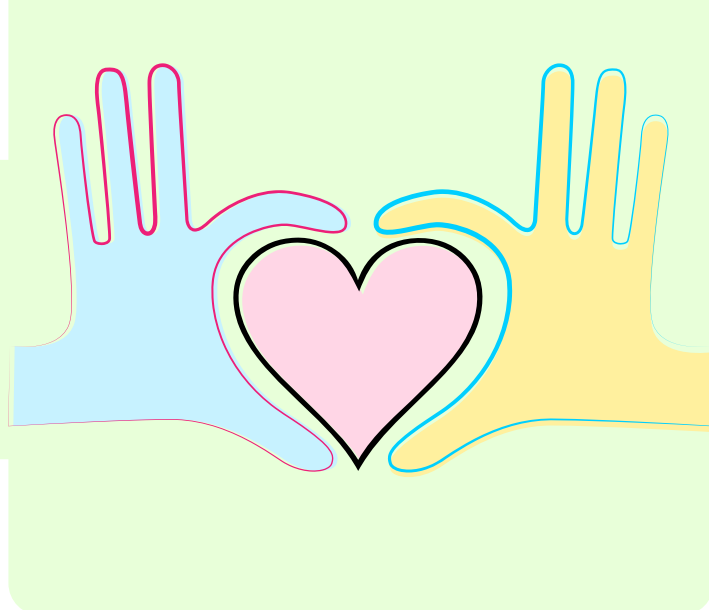
*¿y qué es el amor y para qué sirve?*

Aunque la definición de amor es un poco difícil de sintetizar les dejamos dos frases para reflexionar sobre ello.

*“el encuentro entre dos personas es como el contacto entre dos sustancias químicas: si se produce una reacción ambos se transforman.”*

*“el amor es lo único que crece cuando se reparte.”*

Sabiendo que el enamoramiento y el amor son diferentes contesta el siguiente cuestionario para evaluar tus relaciones de pareja, toma en cuenta que si estás en la etapa del enamoramiento tus respuestas pueden no ser completamente apegadas a la realidad en ese caso toma con mucha más reserva el resultado del mismo.



### 1. ¿Estoy pensando constantemente en esa persona?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) No suele ocurrir eso

### 2. Estoy dispuest@ a pasar mis alegrías y penas a su lado sin importar las circunstancias?

- a) Si, deseo compartir con el (ella) todas mis vivencias.
- b) Dependiendo de las circunstancias
- c) Solo los momentos alegres

### 3. Si por cuestiones ajenas o sus voluntades deben separarse por mucho tiempo:

- a) Lo esperaría siempre.
- b) Lo esperaría pero no por tantos años porque el tiempo mata el amor.
- c) Terminaría con esta persona para que pueda ser libre y feliz de iniciar otra relación a donde quiera que vaya.

### 4. ¿Me muestro tal como soy, sin poses ni mascarar, honest@ y transparente ante la persona que amo?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) No suele ocurrir eso, no creo que me ame si me muestro tal como soy, porque hay defectos que se no toleraría o no me da la confianza de ser quien soy.

### 5. Nuestras discusiones son muy frecuentes y a veces nos pasamos de la mano:

- a) Tomamos el problema con calma y lo solucionamos comunicándonos.
- b) Solo discutimos a veces.
- c) Creo que alguna vez llegamos a lastimarnos física, verbal o emocionalmente.

### 6. Me intereso bastante por fechas que son importantes para los 2.

- a) Siempre lo tengo presente
- b) Si, cuando me lo hace recordar o lo hago por.
- c) Solo para ocasiones que considero realmente importantes, quizá únicas.

### 7. Lo acepto tal como es sin esperar amoldar su comportamiento a mis ideales

- a) Si estoy con esta persona es porque acepto como es tratando de ayudar descubrir de el la mejor persona que puede ser aun.
- b) A cada falla le corrijo para que sea mejor persona
- c) No me interesa sus defectos lo (la) quiero con ellos o sin ellos.

### 8. Creo que el (ella) me pertenece como yo a él (ella)

- a) No, somos libres y esta es la razón por la cual nos queremos
- b) Si, y eso me hace sentir segur@ de su amor hacia mi.
- c) Si, creo que somos el uno para el otro.

### 9. Acepto la oportunidad de conocerlo verdaderamente y disfrutar de la aventura de explorar y descubrir lo que guarda más allá de sus máscaras y sus defensas.

- a) Siempre
- b) Con relativa frecuencia
- c) No lo sé

### 10. No solo le menciono que lo (la) quier@ sino que lo (la) amo.

- a) Cada vez que me nace decírselo y cuando creo que lo necesita oír
- b) Solo en ocasiones especiales
- c) Cuando él o ella me lo pide

### 11. Mi amor por esta persona es:

- a) como amarme a mi mism@
- b) No tiene límites
- c) Más que a mi mism@

### 12. Me interesa mucho lo que los demás puedan hablar sobre mi relación:

- a) lo tomo en cuenta dependiendo de las personas quienes hagan las críticas, sin nunca hacer a mi pareja de lado.
- b) Si, son muy importantes las críticas de la sociedad o la aprobación de mi familia y amigos principalmente.
- c) En absoluto, hago caso omiso, yo tomo mis propias decisiones sin escuchar el que dirán los demás.

### 13. Nos permitimos cada quien tener su vida (amigos, trabajo, economía, etc.)

- a) Entendemos que cada uno es un ser separado e independiente y tenemos igual derecho de desarrollarnos en nuestra vida, sin dejar de construir lo que es de la relación.
- b) A veces nos parece que es mejor dejar de lado algunas cosas que a la hora no resultan tan importantes, pero siempre en beneficio de la relación.
- c) Es mi media naranja y no puedo permitir que lleve una vida independiente.

Este test no es una prueba diagnóstica ni cuenta con ninguna validez estandarizada que permita una visión clara de nuestras relaciones por lo que debe interpretarse con ciertas reservas. Lo que pretende es ayudarnos a clarificar ciertas dudas que podamos tener en torno al tema. para mayor profundidad y de ser necesario acuda con un especialista.

## RESULTADOS



### Mayor número de "A"

**Relación sana.** basada en el amor, entendido como un espacio para crecer. Sus intereses están separados de la relación por lo que no hay necesidad de perder amistades, familia, pasatiempos, etc. Sienten seguridad en la propia valía, hay confianza y una actitud abierta. Se preserva la identidad mutua, se es responsable de los propios sentimientos y acciones. disposición para arriesgarse y para ser auténticos. Se da espacio para explorar sentimientos dentro de la relación. Capacidad de disfrutar el estar a solas. Se tienen conflictos, pero se resuelvan de fondo con una comunicación asertiva. Tienen momentos malos, pero en general se está estable y contento. Acepta el rompimiento sin sentir una pérdida de la propia valía.

### Mayor número de "B"

Podría ser que tu relación fluctué entre amor y dependencia. Procura evaluar los pros y contras es mejor pensar las cosas fríamente antes de formalizar con el o ella, sentir cariño por la otra persona con quien sales no significa que lo ames, podría ser mejor un amigo.

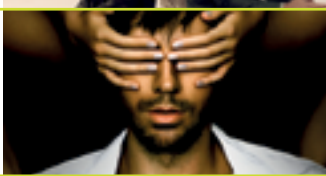
### Mayor número de "C"

**Dependencia.** Hay un involucramiento total, se puede llegar a la obsesión y compulsión Celos, aprensión, miedo a perder al otro. Uno deja sus necesidades. Búsqueda de la perfecta invulnerabilidad. Miedo a expresar los sentimientos por temor a la respuesta y el conflicto que genere. Incapacidad para soportar las separaciones. No se resuelven los problemas de fondo. No vale la pena estar en una relación así recuerda que no puedes hacer feliz a otras personas si tú no lo eres.

Abril

|                                                                                    |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|    | Joan Báez<br>Teatro Metropolitán              |
|    | Placebo<br>El Plaza Condesa                   |
|    | Carrera Imagen Kelloggs<br>Auditorio Nacional |
|    | 2da Carrera Sport City<br>Interlomas          |
|   | Danny Elfman<br>Auditorio Nacional            |
|  | Reto Avengers<br>Estadio Olímpico CU          |

Mayo

|                                                                                      |                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|    | Franz Ferdinand<br>Palacio de los Deportes                   |
|    | Corporate Run México<br>1a Sección del Bosque de Chapultepec |
|    | David Bisbal<br>Teatro Metropolitán                          |
|    | Caminata y Carrera Contra<br>el cáncer de mama, Chapultepec  |
|   | Capital Cities<br>José Cuervo Salón                          |
|  | Enrique Iglesias<br>Auditorio Nacional                       |

Junio

|                                                                                      |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|    | Ringling Brothers<br>Arena Ciudad de México      |
|    | The Kills<br>José Cuervo Salón                   |
|    | Medio Maratón Día del Padre<br>Bosque de Tlalpan |
|  | Marc Anthony<br>Auditorio Nacional               |
|  | 12a Carrera Sport City<br>Estadio de CU          |
|  | Carrera Disney<br>Estadio Olímpico CU            |

¿Qué es el Wellness Laboral?



Seguramente escuchaste hablar del wellness y te preguntas ¿Qué significa esto? La respuesta es sencilla: un estado de bienestar, definido de acuerdo a las necesidades de cada persona. El wellness laboral es un programa de bienestar para las empresas. Abarca el área de salud en general pasando por el bienestar físico, nutricional, mental y social. A través de este programa de wellness se detectan necesidades puntuales y se ofrecen soluciones estratégicas para que los empleados de la empresa mejoren su calidad de vida en el ámbito laboral y sean multiplicadores de estos conocimientos saludables en sus hogares.

Se sabe que la posesión más valiosa que todas las empresas tienen, son sus empleados, ya que en la productividad y en la rentabilidad de la misma, el factor humano está directamente involucrado.

El programa de wellness laboral brinda la oportunidad de conocer más sobre el estado de salud de la empresa, ayuda al trabajo en equipo y promueve cambio de hábitos de vida para hacerlos mas saludables.



¿Cuáles son los beneficios de implementar un programa de wellness laboral?

Beneficios para la Empresa:

- Aumenta la productividad de los empleados.
- Mejora la imagen institucional.
- Disminuye los costos de asistencias médicas y de seguros por accidente y discapacidad.
- Disminuye la rotación del personal.
- Reduce el estrés, mejora el humor y mejora la concentración, lo que ayuda a tomar decisiones en forma más eficiente.

Beneficios para el Personal:

- Previene factores de riesgo para contraer enfermedad crónicas no transmisibles como: obesidad, hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- Disminuye accidentes laborales.
- Reduce el estrés laboral.
- Disminuye problemas relacionados con el sedentarismo.
- Mejora el humor.
- Y lo mas importante: "No existen desventajas"

# Horóscopos

- Aries.** Te sorprenderás gratamente con una persona de tu entorno. Aunque creas que la conoces a fondo, descubrirás una nueva faceta de su personalidad que logrará conquistarte.
- Tauro.** No te rindas tan fácilmente si no haz logrado tus objetivos en una primera instancia. Se perseverante y a la larga obtendrás resultados positivos.
- Géminis.** Debes ser mas optimista con respecto al futuro de tu negocio o proyecto. Si te desanimas antes de tiempo propiciarás resultados positivos.
- Cáncer.** A pesar de las dificultades coyunturales, tu constancia de tener siempre algo de dinero ahorrado te salvará de apuros y te hará vivir las incertidumbres de la economía con cierta tranquilidad.
- Leo.** Podrías tener una opción laboral o profesional que te hará replantearte tu situación actual. Seguramente necesitas un cambio, aunque siempre sobre beses firmes y seguras.
- Virgo.** Tienes objetivos claros y haz realizado las gestiones adecuadas para lograrlos. Quizás solo te falta más entusiasmo y seguridad en tus capacidades.
- Libra.** Quizás te esperen algunos desafíos que no serán fáciles de superar en tus actividades, pero cuentas con tu gran sentido práctico y tu capacidad de organización.
- Escorpión.** A pesar de las dificultades, tu fuente laboral no correrá peligro alguno. Si tienes un negocio puede que te vas obligado a reducir algunos gastos.
- Sagitario.** Ciertos aspectos de tu actividad te tienen insatisfecho, pero debes conformarte con lo que hay, porque aunque no lo creas es valioso.
- Capricornio.** Estas en el inicio de muchas cosas en materia laboral o económica. Quizás no lo veas claro, pero esa nueva tarea o proyecto que realizas podría mejorar mucho tu situación en un futuro.
- Acuario.** Una posición más ecuánime y abierta te ayudará bastante en el ámbito de los negocios o el trabajo. La clave está en mejorar tus habilidades sociales.
- Piscis.** Es necesario que dejes a un lado ciertas actividades que no te reportan beneficios y te dediques de lleno a aquello que podría brindarte logros verdaderos.



## Humor

## Sudoku

|   |   |   |   |  |   |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|---|
|   | 6 |   | 1 |  | 4 |   | 5 |
|   |   | 8 | 3 |  | 5 | 6 |   |
| 2 |   |   |   |  |   |   | 1 |
| 8 |   |   | 4 |  | 7 | 3 | 6 |
|   |   | 6 |   |  |   |   |   |
| 7 |   |   | 9 |  | 1 |   | 4 |
| 5 |   |   |   |  |   |   | 2 |
|   |   | 7 | 2 |  | 6 | 9 |   |
|   | 4 |   | 5 |  | 8 |   | 7 |

# Receta

## Molletes de Queso Panela

### Ingredientes:

- ½ Bolillo integral
- 1/3 taza de frijoles cocidos molidos
- 40 gr. de queso panela

### Para la salsa mexicana

- 1 jitomate
- Cebolla, picante y cilantro al gusto
- Una pizca de sal

### Preparación

Retira el migajón, distribuye los frijoles en cada mitad del bolillo y cubre con el queso panela.

Mete al horno y deja hasta que se funda el queso

Para elaborar la salsa, pica finamente todas las verduras y mezcla.

Sirve los molletes calientes y acompaña con la salsa mexicana.

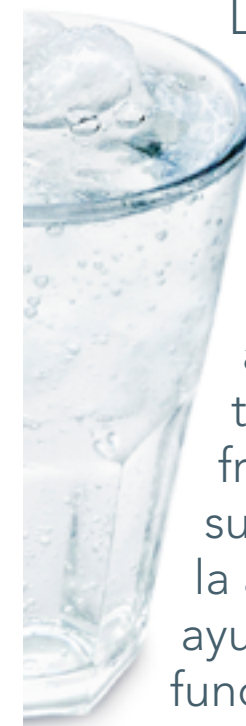


## Tip

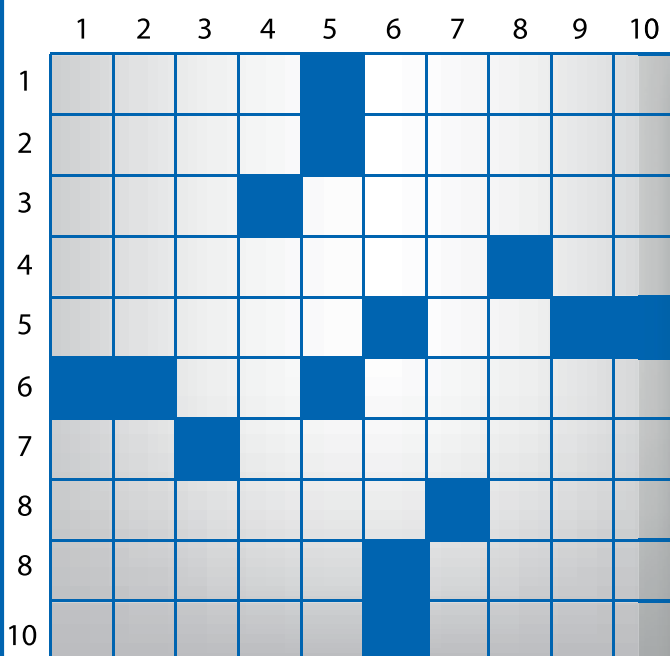
Si tienes problemas de estreñimiento es importante la breve detección para que no se vuelva un problema crónico. Recuera que el consumo de fibra en la dieta es importante y debe acompañarse de un incremento de agua para que la fibra pueda actuar adecuadamente.

## Sabías que?

La mejor opción para mantenerte bien hidratado es el agua simple, es importante mantener una hidratación adecuada ya sea en tiempos de calor o frío. Además tomar suficiente agua mejorará la apariencia de la piel, ayuda a la digestión y función intestinal.



# Crucigrama



## Horizontales

**1.-** Pieza de juegos de azar. Sebo, manteca. **2.-** Pescado azul. Parte opuesta de una cosa. **3.-** Dios del Trueno. Fritada de sesos. **4.-** Con rocas disgregadas. Erbio. **5.-** Pasar Tocando la superficie. Noreste. **6.-** Amperio-vuelta. Asiento largo y estrecho. **7.-** Voz para llamar al perro. Separar, dividir. **8.-** Tesoro público. Nombre de la "Ñ". **9.-** Independiente. Troje, Granero. **10.-** Que sucede cada año. Tela fuerte.

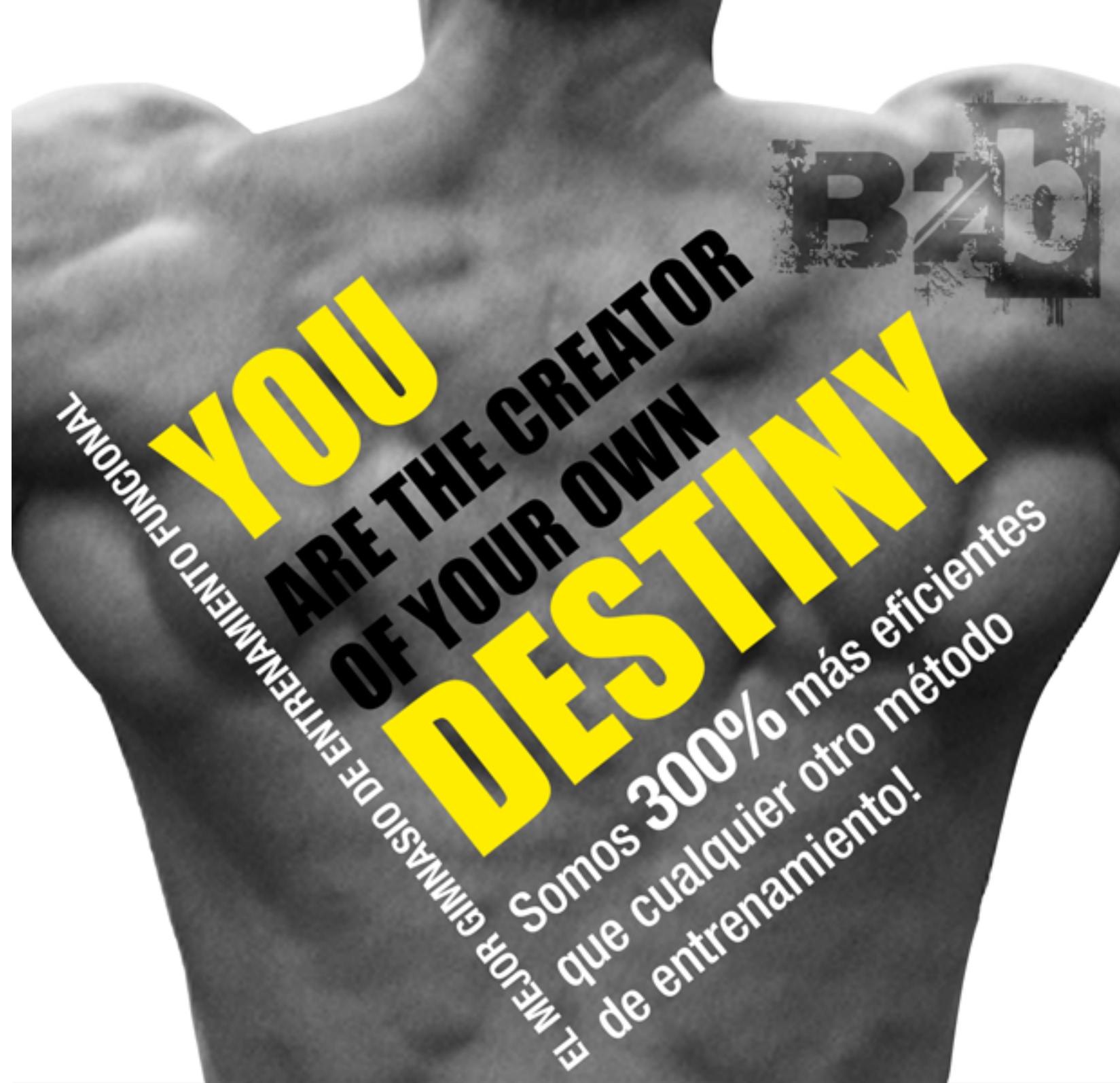
## Verticales

**1.-** Fechar. Tejido. **2.-** Obstáculo. Óxido de Hierro. **3.-** Resistencia. "...-Dhabi", emirato árabe. **4.-** Tecla de encendido. Comunidad foral española. **5.-** Religiosa. Cuero. **6.-** Arcilla de alfarería. Viga de barco. **7.-** Sonar por repercusión. Telio. **8.-** ...Gardner, Actriz. Completo. **9.-** Domicilio de una entidad. Garganta entre montañas. **10.-** Tostar. Parte externa del oído

# Sopa de letras



|          |           |
|----------|-----------|
| ALEVOSO  | EMPRESA   |
| AMPARAR  | ENRIPIAR  |
| ANAGRAMA | ESCABECHE |
| BILINGUE | ETIQUETA  |
| BLINDAJE | GRANADA   |
| CELAN    | GUISAR    |
| COLUMNA  | HALCON    |
| DENTRO   | IDEOLOGIA |
| IMPACTO  | PRISMA    |
| MONARCA  | REALISTA  |
| NASAL    | REGLA     |
| NERON    | SOLEDAD   |
| NOROESTE | TALLARIN  |
| OBJETO   | TERNERA   |
| OBSTANTE | TIENDA    |
| OCUPAR   | VITALIDAD |



## Back to Basics Functional Fitness Studio

### Sedes:

#### Del Valle

Porfirio Díaz #28, Col. Insurgentes San Borja,  
Del. Benito Juárez.  
Tel. 62863900  
delvalle@b2basics.com.mx

#### Roma

Manzanillo #25, Col. Roma Norte.  
Tel. 65532164  
roma@b2basics.com.mx

#### San Jeronimo

Plaza Lidice, Héroes de Padierna #132,  
Col. San Jerónimo Lidice,  
Del. Magdalena Contreras.  
Tel. 65534915  
sanjeronimo@b2basics.com.mx

#### WTC

Montecito 38, Word Trade Center,  
Ciudad de México, Del. Benito Juárez.  
wtc@b2basics.com.mx



Además de prevenir el futuro, lo forjamos.



El 50% de las enfermedades están relacionadas con un estilo de vida deficiente y éstas se podrían evitar hasta en un 80%.

Trabajamos para mejorar el futuro de su negocio y su gente con nuestro Programa Integral de Salud.

**Consultores en Administración de Riesgo y Capital Humano.**

Contáctenos:

[aon.com.mx](http://aon.com.mx)

01 800 0202 AON (266)

[mx.soluciones@aon.com.mx](mailto:mx.soluciones@aon.com.mx)