

A tu lado todo el camino

# CORPO**SANO**

Mayo 2013

*María José  
Magan*

PAG. 16

## **AMA TU CUERPO Y TEN UNA VIDA SEXUAL MÁS PLACENTERA**

PAG. 26

## **ES FÁCIL EVITAR LAS LESIONES EN EL EJERCICIO ¡ENTÉRATE CÓMO!**

PAG. 32

**¿TU PESO Y TU ALIMENTACIÓN  
TE PREOCUPAN EN EXCESO?  
PUEDE SER UNA CONDUCTA DE RIESGO.**

PAG. 66

**MÉXICO,  
UN PARAÍSO PARA EL BUCEO**

PAG. 46

**DESCUBRE LA RELACIÓN  
ENTRE LA OBESIDAD Y LA DIABETES**

PAG. 50

**OBESIDAD EN LOS ADOLESCENTES  
Y COMO EVITARLA**

PAG. 38

**EL PENSADOR DE RODIN**

PAG. 14

Año 2 · Número 20  
Distribución Gratuita

Palapa  
Communications




8 de cada 10  
mujeres usan  
la talla equivocada  
de bra...  
y tu?



moving comfort

DE VENTA EN:

 **Liverpool**  
*es parte de mi vida*

**MISTER TENNIS** 

**NV SEARS**  
iMovésport *te entiende*

**martí**  
Vivir es un deporte



Moving Comfort México



@MovingComfortMX



www.movingcomfort.com.mx

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

# YOUR RUN ONLY SMARTER



## SMART COACHING

since 1977

Con sólo escuchar tu corazón, el nuevo Polar RCX3 te guía personalmente e informa de cada meta lograda al instante. Esto es Smart Coaching.



**Beneficio del entrenamiento**  
Informa tus logros después de cada ejercicio.



**Comparte tus logros**  
Comparte tus ejercicios en [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)



**Compatible con GPS**  
Medición precisa de la velocidad, distancia y el registro de la ruta.

➤ Descubre más sobre Polar y el **RCX3** en [polar.com.mx](http://polar.com.mx)

MUSEO  
*Soumaya*  
FUNDACIÓN *Carlos Slim*

**Cuerpo**  
COLECCIÓN  
MUSEO SOUMAYA  
EXPOSICIÓN TEMPORAL  
Museo Soumaya-Plaza Loreto



Auguste Rodin | Venus en danza

Av. Revolución y Río Magdalena –Eje 10 Sur– Tizapán, San Ángel, México, D. F. | T. 5616 3731 | Horario:  
10:30 a 18:30 h. Sábados hasta las 20 h | Martes cerrado | **Entrada gratuita** | [www.museosoumaya.org](http://www.museosoumaya.org)

 Museo Soumaya  @ElMuseoSoumaya

Suscríbete hoy a

# Ars Luma

Revista de Artes Visuales

[www.arsluma.com](http://www.arsluma.com)

## adventiumtech

Comercio electrónico, redes sociales y nuevas tecnologías

### Suscríbete gratis a adventiumtech

nuevas tecnologías  
comercio electrónico  
mercadotecnia  
redes sociales  
publicidad

Recibe la mejor información en tu correo electrónico  
cada quince días, no te pierdas ningún número.

Suscríbete hoy en:  
[www.adventiumtech.com](http://www.adventiumtech.com)



[www.facebook.com/adventiumtech](http://www.facebook.com/adventiumtech)



[www.twitter.com/adventiumtech](http://www.twitter.com/adventiumtech)



**12**

**Calendario de actividades Mayo**



**14**

**El Cuerpo y el arte**



**24**

**Físicomentarios**



**26**

**Somos Cuerpo**



**32**

**Cómo evitar las lesiones con el ejercicio**

**Pag 16**

*María José Magan*

# Índice



## 38

Factores asociados a la obesidad en adolescentes



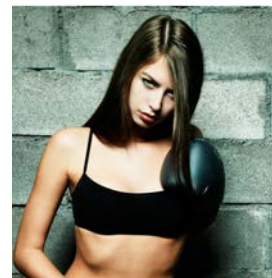
## 80

Recomendación de libro Corposano



## 46

Diferentes destinos de buceo en México



## 83

WorkOut Beats



## 60

Obesidad y diabetes una estrecha relación



## 66

Conductas alimentarias de riesgo



## 74

Lecturas rápidas





# CORPOel caminoSANO

Revista electrónica mensual.

Una publicación de

**Palapa  
Communications**

[www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com)

Número 20, Mayo de 2013

## DIRECTORIO

**Dirección General**  
Jaime Villarreal

**Dirección Editorial**  
Dianela Villicaña

**Dirección de Tecnologías**  
José Luis Alarcón

**Dirección de Arte**  
Fernando Olivo

**SUSCRIPCIONES**  
[suscripciones@revistacorposano.com](mailto:suscripciones@revistacorposano.com)

**PUBLICIDAD**  
[publicidad@revistacorposano.com](mailto:publicidad@revistacorposano.com)

El contenido no puede ser reproducido total o parcialmente sin citar la fuente y la liga a la página:

[www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com). El contenido tiene fines informativos y de entretenimiento exclusivamente y no sustituye la asesoría de un profesional. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio físico es aconsejable consultar con un médico. El contenido de los artículos y los anuncios es responsabilidad exclusiva de los autores y los anunciantes y no refleja necesariamente el punto de vista de la revista Corposano ni de Palapa Communications. El contenido de los anuncios publicitarios, así como el producto o servicio que ofrecen es responsabilidad exclusiva de cada anunciante.

© 2011 y 2012, Palapa Communications y los autores.  
Todos los derechos reservados.

¿Te interesa colaborar con nosotros? Escribenos un mensaje a [jaime@revistacorposano.com](mailto:jaime@revistacorposano.com)

# Carta Editorial

Somos lo que comemos. Esto lo hemos escuchado desde hace siglos y al parecer aún no lo entendemos del todo. De hecho en el mundo moderno podríamos modificar esta sentencia de esta forma: "Somos los que compramos para comer".

La alimentación no es un tema que deba tomarse a la ligera. Según otro adagio, los alimentos son la medicina o el veneno para nuestro cuerpo. Insisto. Parece que no somos del todo conscientes de esto. Hay muchas causas, y la información es nuestra aliada.

Descubre en las páginas de Corposano de mayo conceptos fundamentales sobre nuestra alimentación y sus profundos efectos en todos los aspectos de nuestra vida. Descubre también en varios de los artículos, principios y consejos para mejorar tu alimentación. ¡Te sentirás mucho mejor!

**Jaime Villarreal**

Recíbela sin costo cada mes:

[www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com)

Síguenos en Facebook y Twitter:

[facebook.com/RevistaCorpoSano](https://facebook.com/RevistaCorpoSano)

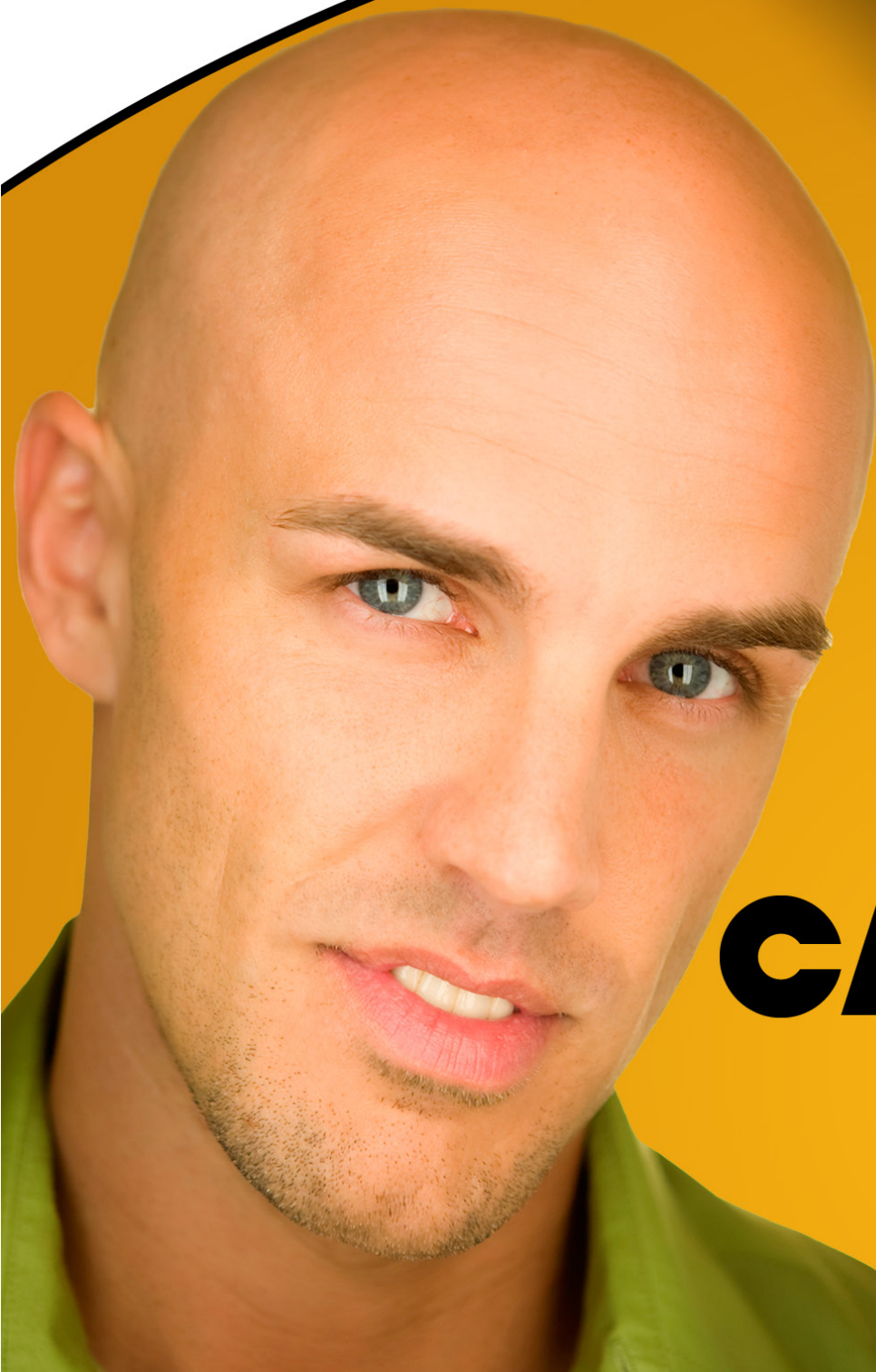


[twitter.com/RevCorpoSano](https://twitter.com/RevCorpoSano)



# HeadBlade®

THE LEADER IN HEADCARE



Usa tu  
**CABEZA**

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



[http://twitter.com/headblade](https://twitter.com/headblade)



<http://www.youtube.com/headblade>



[www.headblade.com](http://www.headblade.com)



# JNL

A P P A R E L

[www.JNLClothing.com](http://www.JNLClothing.com)



# Compex

# *FiT*



Disfruta de un acceso directo a tu entrenador personal cuándo y dónde lo desees.

Es la solución más idónea para conservar tu figura y mantenerte en forma.

[www.compexsudamerica.com](http://www.compexsudamerica.com)

# CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Mayo



- 3 May** MASTERS DE MADRID  
MADRID, ESPAÑA  
<http://www.madrid-open.com/>
- 4 May** CARRERA NOCTURNA UNAM  
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO  
<http://www.deportes.unam.mx>
- 4 - 26 May** GIRO DE ITALIA 2013  
TODO EL MUNDO  
<http://www.cyclingnews.com/giro-ditalia>
- 4 May** AVIA WILDFLOWER  
TRIATHLON FESTIVAL 2013  
CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS  
<http://www.tricalifornia.com>
- 4 May** TRIATLÓN DE SEVILLA  
SEVILLA, ESPAÑA  
<http://www.triatlondesevilla.com/>
- 4 May** DESAFÍAS DE GUERREROS 2013  
MEDELLÍN, COLOMBIA  
<http://www.desafiodeguerreros.com/>
- 5 May** CARRERA SPORT  
CITY CUERNAVACA  
CUERNAVACA, MORELOS, MÉXICO  
<http://www.emociondeportiva.com>
- 5 May** MEDIO MARATÓN  
ESPN CHEVROLET  
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO  
<http://www.asdeporte.com>
- 5 May** MARATÓN DE MENDOZA 2013  
MENDOZA, ARGENTINA  
<http://www.mim.org.ar/>
- 5 May** CARRERA DE LA MUJER EN CALI  
CALI, COLOMBIA  
<http://www.carreradelamujercolombia.com/>
- 5 May** CARRERA DE LA MUJER  
MADRID, ESPAÑA  
<http://www.carreradelamujer.com/madrid/>
- 11-19 May** MASTERS DE ROMA 2013  
TODO EL MUNDO  
<http://it.internazionalibnlditalia.com/>
- 12 May** MARATÓN INTERNACIONAL  
MARTIN FIZ 2013  
ESPAÑA  
<http://www.maratonmartinfiz.com/>
- 12 May** MEDIO MARATÓN  
DE ZARAGOZA 2013  
ZARAGOZA, ESPAÑA  
<http://www.mediamaratonzaragoza.com/>
- 12 May** MEDIO MARATÓN  
DE ASUNCIÓN 2013  
ASUNCIÓN, PARAGUAY  
<http://www.pmcpy.org/>
- 12 May** CARRERA RUNNING  
SERIES SEGOVIA 2013  
SEGOVIA, ESPAÑA  
<http://www.sanitasmarmacarunningseries.com>
- 17-19 May** NATURA MÁLAGA  
MÁLAGA, ESPAÑA  
<http://www.naturamalaga.com>
- 18 May** IRONMAN LANZAROTE 2013  
ESPAÑA  
<http://www.ironmanlanzarote.com/>
- 18 May** BILBAO TRIATHLON  
BILBAO, ESPAÑA  
<http://www.bilbaotriathlon.com>
- 18 May** MEDIO MARATÓN NOCTURNO  
DE MORELIA 2013  
MORELIA, MICHOACÁN, MÉXICO
- 18 May** TRIATLÓN HUATULCO 2013  
HUATULCO, OAXACA, MÉXICO  
<http://www.asdeporte.com>
- 19-25 May** TORNEO DE NIZA  
TODO EL MUNDO  
<http://www.opennicecotedazur.com/>
- 19 May** 13ª CARRERA IMAGEN  
GUADALAJARA  
GUADALAJARA, JALISCO, MÉXICO  
<http://www.emociondeportiva.com>
- 19 May** MARATÓN DE LIMA  
LIMA, PERU  
<http://www.lima42k.com>
- 19 May** MOTOGP –  
GRAN PREMIO DE FRANCIA 2013  
TODO EL MUNDO  
<http://www.motogp.com/es/>
- 19 May** MEDIO MARATÓN  
DE SAN SEBASTIÁN  
ESPAÑA  
<http://www.mediaadnosti.com/>
- 19 May** TRIATLÓN CHALLENGE  
BARCELONA  
BARCELONA, ESPAÑA  
<http://www.challenge-barcelona.es/es>
- 21 May** ROLAND GARROS 2013  
TODO EL MUNDO  
<http://www.rolandgarros.com/index.html>
- 25 May** UEFA CHAMPIONS  
LEAGUE 2013  
TODO EL MUNDO  
<http://es.uefa.com>
- 26 May** FÓRMULA 1 GRAN  
PREMIO DE MONACO 2013  
TODO EL MUNDO  
<http://www.formula1.com>
- 26 May** CARRERA BONAFONT 2013  
MÉXICO  
<http://www.carrerabonafont.com>
- 26 May** MARATÓN DE SAO PAULO  
SAO PAULO, BRASIL  
<http://www.yescom.com.br>
- 26 May** IRONMAN BRAZIL 2013  
BRASIL  
<http://www.ironmanbrasil.com.br/imb/>

Nota: Información sujeta a cambios

# El cuerpo y el Arte

Auguste Rodin  
(París, Francia, 1840 – Meudon, Francia, 1917)

El pensador  
1903

Bronce con pátina verde y negra  
180 x 97 x 140 cm

El pensador es, la obra más representativa de Rodin, titulada inicialmente El poeta y luego, Dante pensando, fue tallada entre los años 1880 y 1882 en un estilo que mezcla realismo y romanticismo. La obra presenta el gusto del escultor por lo no acabado, inspirado en la obra de Miguel Ángel.

Angustias, reflexiones y tormentos morales tensan sus músculos modelados con base en rasgos expresionistas evocados en las formas, el trabajo del material y su textura.

La fuerza y vigor del personaje derivan de su alma que libra una batalla interna de profundos pensamientos, que saltan sus venas en un esfuerzo retenido por no abandonarlos.

¡Visita Museo Soumaya!

Plaza Loreto  
Av. Revolución y eje 10 sur  
–Río Magdalena–  
Tizapán San Ángel, C.P.  
01090, México, D.F.  
Tel. 5616 3731  
Abierto de miércoles a lunes  
de 10:30 a 18:30 h  
Martes cerrado  
Sábados hasta las 20 h  
Entrada gratuita

[www.museosoumaya.org](http://www.museosoumaya.org)

Plaza CARSO  
Blvd. Miguel de Cervantes  
Saavedra 303,  
Col. Ampliación Granada,  
Miguel Hidalgo, C.P.11529,  
México, D.F.  
Tel. 1103 9800  
Abierto los 365 días del año  
De 10:30 a 18:30 h  
Entrada gratuita

[av.difusion@soumauya.org.mx](mailto:av.difusion@soumauya.org.mx)

MUSEO  
*Soumaya*  
FUNDACIÓN *Carlos Slim*



# María José Magan

María José Magan es una actriz venezolana que radica en México desde muy corta edad. Madre de un pequeño de 2 años, actualmente interpreta el papel de Elena en la telenovela Destino de Azteca 13.

**CS** ¿Cuáles son tus proyectos actualmente?

Actualmente estoy haciendo el personaje de Elena en la telenovela Destino que se transmite a las 7:30 p.m. por Azteca 13, producida por Maricarmen Marcos





**CS** ¿Cómo divides tu tiempo entre tu trabajo y tu vida familiar?

Es muy difícil cuando se está grabando, porque sabes cuando empieza tu día, pero no sabes cuando termina, y mucho más teniendo un bebé. Pero trato de tener un equilibrio en cuanto a eso, cada vez que puedo me lo llevo a las grabaciones y mis días libres tratar de disfrutarlos al máximo con las personas que adoro.

**CS** ¿Cuáles son tus fuentes de inspiración?

Mi inspiración es mi familia, en especial mi hijo. Quiero que en algún momento de su vida se sienta orgulloso de mi, de lo que he hecho y de lo que soy.

**CS** ¿Qué te hace feliz?

Cuando mi hijo me dice mamá mami y ver su sonrisa todas las mañanas.

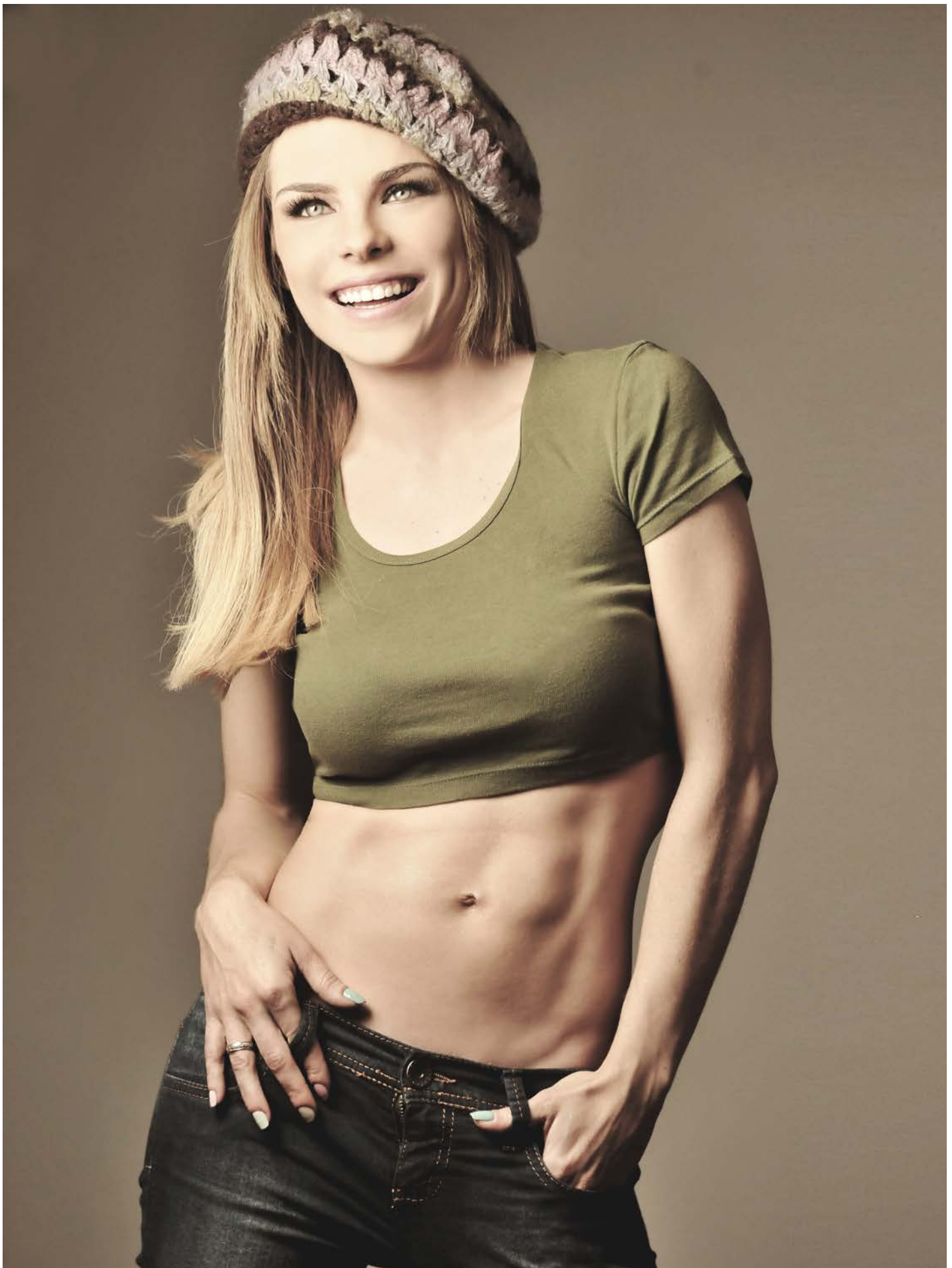
**CS** ¿Tienes alguna rutina de ejercicio?

Hago mucha yoga y entreno por lo menos tres o cuatro veces a la semana rutinas de piernas y pompas.

**CS** ¿Cómo cuidas tu salud?

No consumo ningún lácteo hace casi cinco años. Me los quite y mi vida cambio, no consumo nada de queso, yoghurt, crema, ni leche.







**CS** ¿Cuáles son tus alimentos favoritos?

Me encanta la pasta, el sushi, los chocolates

**CS** ¿Cómo cuidas tu alimentación cuando estas trabajando?

Soy muy dulcera pero trato de comer sano, pollo ensaladas dentro de lo posible pero igual me doy mis gustitos de vez en cuando.

**CS** ¿Qué planes tienes para el futuro?

Tener una familia, cada día ser mejor en la parte profesional, hacer de mi hijo un hombre de bien, sano, feliz y buen ser humano.

**CS** ¿Qué consejos les darías a nuestros lectores para mantenerse saludables y en forma?

Tratar de no comer lácteos, tener una dieta balanceada y a partir de las cinco de la tarde evitar todo tipo de carbohidratos.

**CS** . ¿Que edad tiene tu hijo? ¿Cuál es su nombre?

El 12 de mayo cumple 2 añitos se llama Axel



# REY GUT



5693 2707

[WWW.WIX.COM/REYGUTBOXERS/1RA](http://WWW.WIX.COM/REYGUTBOXERS/1RA)

Reyes Sosa Francisco Javier  
Gerente de ventas

# Físico

Por Guido Lozano




Cuántas cosas podemos hacer en la oficina, además de organizar veladas éfilico-musicales y concursos de hip-hop, tecno o bailes oscuros y góticos, acompañados de alcohol y otros brebajes exóticos, y cientos de cigarrillos, o preparar las cenas y pasteles de los cumpleaños y onomásticos de colegas de la oficina, o de la familia, llenos de crema, grasa y merengue.



# MENTARIOS

Por qué no cambiar de estilo de vida y organizar él o los equipos de fútbol, boliche o voleibol, torneos de squash, montañismo, caminata, senderismo, etc., etc., Y no los sedentarios dominós, cartas o ajedrez que nos mantienen engullendo tragos y botanas de papas y otras frituras perniciosas.

Y por qué no hacer competencias entre tus compañeros para bajar de peso, o de aumento en las medidas de nuestro pecho o bíceps o reducir los centímetros de nuestra cintura, por qué no intercambiar bicicletas o juegos de pesas o aparatos de gimnasia.

Pero si no estamos dispuestos a estos excesos, simplemente dejemos en casa el auto y hagamos la travesía caminado por un día o por lo menos subamos las escaleras para llegar a la oficina, aunque sean quince pisos, así más pronto seremos más sanos y más fuertes. 

No dejes de participar en los simulacros y participa en las cuadrillas de primeros auxilios, o de paramédicos, el chiste es que te muevas, que no llegues y te apoltrones detrás de un escritorio, y tus ejercicios en la oficina sean tan sólo tus visitas al baño o a fumar.

Muévete y camina, para sacar una copia o para comprar un café, y no uses el elevador aunque al principio solo sea de bajada, ya lo harás después de subida, no te arrepentirás, inténtalo.

Detrás de tu escritorio, mueve los pies, compra un pequeño juego de mancuernas y dobla tus brazos o cárgalas de vez en cuando por cinco minutos colocándolas sobre tus zapatos, para ejercitar tus piernas. Abre y cierra tus puños, estirando los dedos y dobla tu cintura hacia la derecha y la izquierda, estando de pie.

Cada hora si puedes, haz unas sentadillas, y desperézate para que no te entumas, mueve tu cuello y voltea tu cara para uno y otro lado y haz gestos, moviendo los músculos de tu cara, (no te arrepentirás sobre todo si eres mujer) porque tendrás un rostro más libre de arrugas .

En fin, mi consejo es que te mantengas activo, que hagas pequeños esfuerzos día con día, aunque no tengas mucho tiempo para practicar una rutina de ejercicio, te sentirás más despierto, vivo y alerta.



Por un excelente CORPOSANO  
**hasta la próxima.**

**Su amigo,  
Guido Losano**

Haz click aquí para contactarme.





# Somos CUERPO



Por: Marta Pascual



Somos cuerpo y a pesar de ello nos empeñamos en vivir escondidos, separados del mismo. Resulta chocante que estando inmersos en esta oleada de cultura del bienestar y cuidado del cuerpo sea el momento en el que más alejados estamos de él... ¿qué nos está pasando?.

Recuerdo el caso de Javier. Tenía 43 años cuando llegó a mi consulta. Era un hombre con un aspecto triste y desvalido, como si se encontrara en un estado de permanente ausencia. Me contó entonces que tenía trastornos de alimentación y de auto-imagen. Se percibía siempre gordo y feo y llevaba toda una vida de dietas restrictivas que terminaban en episodios de atracones descontrolados que le hacían entrar en un círculo de culpa y malestar que no le abandona desde hacía años.

El motivo de su consulta lo describió claramente: "No siento nada". Después de muchos años sin pareja por fin se había lanzado a iniciar una relación y el problema era que a pesar de querer estar bien y disfrutar de los momentos juntos y de que sentía que su pareja le gustaba de verdad, su deseo hacia ella parecía estar dormido.

El contacto piel con piel era algo aséptico, carente de emoción y chispa. Era como si sufriera una especie de anestesia de los sentidos, sentía que su cuerpo no reaccionaba ni al tocarla ni al ser tocado como si estuviera en un estado de desconexión absoluta. Se sentía como un Bello Durmiente moderno, condenado a vivir en este sueño sin fin, no se sabe por qué maleficio.

La anestesia de Javier iba más allá. Se extendía a sus sentimientos, a sus afectos y vivencias, que le incapacitaba para crear vínculos, sentir amor, pasión, involucrarse, abandonarse y compartir una intimidad de dos.

Hay muchas personas que sufren esta paralización vital y apenas pueden ponerle nombre. Sienten que la vida es difícil de llevar y que lo más importante es controlar todo lo que ocurre a su alrededor. Esa dificultad para expresar y vivir unos sentimientos la van integrando a su día a día igual que integran su inseguridad y su deseo de complacer a los demás.

No confían en sí mismos, a lo mejor porque no aprendieron a confiar y ese sentimiento de inadecuación les lleva a depender constantemente del exterior. Necesitan la mirada del otro, la confirmación desde fuera, la admiración y el reconocimiento externo como base de su bienestar, es su alimento. →

← En la base de todas estas personas suele aparecer la hiperexigencia, y una necesidad de Control. Una mente que continuamente les exige resultados y que se identifica con unos cánones aprendidos desde la niñez o la adolescencia en la familia y en la sociedad. Una mente que no para y siempre quiere más...

En algún momento hubo un abandono de sí mismos, se produjo una desconexión y la mente empezó a fabricar o incorporar mandatos sobre un comportamiento ideal, una imagen ideal, unos logros a conseguir, unas metas de perfección.



No hay pasión, no hay sentimiento, no hay placer... el único placer es evitar el dolor. Es un camino que toca desandar para volver a conectarnos con nosotros mismos.

Cuando todos callan, el cuerpo grita y duele. Cuando el cuerpo duele es que hay un dolor dentro de nosotros que quiere salir y expandirse porque ya no puede estar más tiempo contenido. →





← El cuerpo necesita ser escuchado porque nos conecta con nuestro interior. Nos habla de nuestras tristezas, de nuestros enfados y también de nuestras decepciones. Nos cuenta todo aquello que pasamos el día negando porque no queremos reconocerlo y preferimos seguir adelante como si nada.

Y cuanto más lo negamos, más fuerza tiene. Y el cuerpo se tensa más y más hasta que se rompe y se desconecta y entonces empieza a no ser un cuerpo habitado sino un barco a la deriva abandonado en medio de la tormenta.

Recuperemos la unidad. Los sentidos, puerta de entrada y conexión con el exterior y la piel, nuestra frontera con el mundo han de ser despertados. Somos seres sexuados que necesitan del otro y el deseo y la pasión se viven desde lo más superficial hasta lo más profundo a través de todo nuestro cuerpo. El contacto físico nos calma, el deseo se transforma en excitación corporal y todo ello nos hace sentirnos vivos. Las caricias, los besos, los abrazos, los

coitos... todo lo que nos fusiona con el otro necesita una expresión a través de nuestro cuerpo y es en él donde todo se celebra.

Así que al menos por hoy, no te duermas, conecta contigo, agudiza tus sentidos, siente tus emociones, déjalas entrar y permite que la incertidumbre y la vida te toque. Cuando aparezca el miedo recíbelo y déjalo estar, intentará paralizarte pero al final se irá porque ya no te identificarás con él.

Es hora de sentir y de bailar con tu cuerpo desnudo, mecerte con él y en él. Un cuerpo por fin reconocido, aceptado y querido, un cuerpo que es hermoso porque es tuyo y refleja todo lo vivido, un cuerpo que amas y que alimentas con lo mejor porque hoy por fin sientes que ese cuerpo... eres tú. 🇪🇸

## Marta Pascual Calderón



Colegiada en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: Nº- 12.377- M. Asociada a la AEPS: Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología. Nº.- 299.


Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Segundo Grado de Especialización en Sexología por la Universidad de Alcalá de Henares- Incisex (Instituto de Ciencias Sexológicas) con una doble titulación: Master en Sexología y Experto Formador de Educación Sexual.

Master en Psicología Clínica en la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica. Formación de Posgrado en Bioenergética y Psicología Transpersonal. Desarrolla su actividad profesional en distintos despachos profesionales desde 1994: Clínica de Neuropsiquiatría Cenpa en Logroño y Gabinete de Psicología Psicosalud y Centro de Psicología y Sexología Psytel en Madrid.

En cuanto a su actividad docente: ha impartido múltiples talleres y cursos en centros públicos y privados dirigidos a distintos colectivos dentro del área de la Educación Sexual y la Intervención Sexológica.

Ha colaborado con distintos medios de comunicación: Onda Cero Radio, RTVE y Radio Evolución en Burgos.

[www.sexologia-martapascual.es](http://www.sexologia-martapascual.es)

 Marta Pascual- Espacio Sexológico.

 @sexologiaDivers

Haz click aquí para contactarme.

[info@sexologia-martapascual.es](mailto:info@sexologia-martapascual.es) →



**es Hora de sentir y de  
Baïlar con tu cuerpo  
Desnudo, mecerte con  
èl y en èl.**





# Cómo evitar lesiones con el ejercicio



Por: Marcos López.

Lesiones en el gimnasio, nadie está a salvo de ellas. Te alejan de tus objetivos, puedes ganar peso que no desees y peor aún, puedes dañarte seriamente. Sea como sea y te haya sucedido o no, es importante encarar este tema con inteligencia. Sigue estos tips para que las lesiones no formen parte de tu entrenamiento: →







# ← 1. Hacer mucho ejercicio y demasiado pronto

Si estás comenzando con el ejercicio es tentador tratar de compensar por el tiempo perdido y hacer todo de una sola vez. Después de todo quieres ver resultados. ¿El problema? Te despiertas al otro día y te das cuenta de que no puedes ni siquiera levantarte de la cama. Algún cansancio y dolor son normales, pero si no puedes ni siquiera funcionar eso significa que has ido demasiado lejos. Algunos consejos para comenzar:

- Tranquilo con el cardio: comienza con 3 o 4 días de cardio a una intensidad ligera a mediana hasta que te acostumbres a los ejercicios.
- Mantenlo simple. Incluso si estás acostumbrado a levantar pesas, tu cuerpo necesita días para recuperarse. Necesitarás varias semanas de ejercicio consistente para tener buenas bases.



## 2. Quedarse a vivir en la cinta de correr (y agarrarse de ella)

Tanto si estás comenzando como si no, sé cuidadoso, te pones en riesgo de lesionarte si te exiges demasiado como si corres agarrándote de la cinta. El sólo hecho de exigirte pone tu cuerpo en una situación poco natural y pones presión en otras partes de tu cuerpo, como los hombros por ejemplo. También puede afectar tu postura y reducir las calorías quemadas.

Si es un hábito, aprende a sacar tus manos cada minuto, incrementando el tiempo cada semana.

Si te sujetas para no caerte, entonces disminuye la velocidad. Si vas demasiado rápido eliminas el propósito del ejercicio.

Si te sientes tembloroso, prueba sacando una mano hasta que se sienta confortable. →



### 3. La mala forma, la técnica en los ejercicios

← Utilizar la mala forma no sólo compromete tu entrenamiento, sino que también lo pone en peligro. La mala forma (o la mala técnica) viene en varias formas y tamaños, pero estos son unos cuantos errores comunes:

- Comprimir las rodillas. Cuando hagas sentadillas o estocadas, mantén las rodillas detrás de las puntas de los pies. Si pones las rodillas hacia adelante colocas presión en las rodillas y puede causarte lesiones. Para evitar esto, aprende la forma apropiada, y en caso de que no la tengas, busca un profesional o alguien que te enseñe a hacerlo de manera correcta.
- Encorvar la espalda. Cuando te inclines para un ejercicio, como en el remo con mancuernas, mantén la espalda plana o ligeramente arqueada para protegerla de lesiones. Para hacerlo más fácil, flexiona las rodillas y busca la posición hasta que mantengas la espalda plana. En general, la forma apropiada no sólo evita de lesiones serias, sino que te dan lo mejor de cada ejercicio.



### 4. Levantar muy pesado

Puede ser duro elegir los pesos correctos ya que es fácil tender hacia lo muy liviano o hacia lo muy pesado. Levantar muy pesado puede llevar a:

- Contracturas o desgarros musculares
- Perder el control del peso y tirarlo
- Balancear el peso para completar el ejercicio, lo que reduce la efectividad del ejercicio y puede llevarte a lesiones.
- Utilizar una mala técnica para levantar el peso, con lo que puedes poner tu espalda, tus rodillas o tus hombros en riesgo de lesiones.



## 5. Rebotar cuando estiras o haces tus elongaciones




Existen diferentes maneras de estirar el cuerpo. La más común es el estiramiento estático, que involucra sostener el estiramiento por un periodo de tiempo para incrementar tu flexibilidad. Pero si hay algo que querrás evitar es rebotar cuando estiras. Cuando rebotas estás forzando a los músculos a que vayan más allá de su rango de movilidad, tensando los músculos o tendones. Esto es especialmente cierto cuando los músculos están fríos y menos flexibles. Para evitar lesiones:

- Calienta antes de estirar o hazlo luego de tu rutina de ejercicios.
- Comienza tus estiramientos de manera lenta, y sólo hasta donde tu flexibilidad te lo permita. Estirar nunca debe causar dolor.
- Haz del estiramiento parte de tu rutina para mantener flexibilidad.

**QUE 5 O 10 MINUTOS DE TU RUTINA DE EJERCICIOS COMIENCEN SIEMPRE CON UN CALENTAMIENTO LIGERO.**

## 6. Saltarse el calentamiento previo al entrenamiento

Si estás corto de tiempo, tal vez te sientas tentado a saltarte el calentamiento y pasar directamente hacia el ejercicio. Pero el calentamiento es una de las partes más importantes de tu rutina de ejercicios. Al comenzar con movimientos ligeros, gradualmente vas elevando tu ritmo cardiaco, incrementar la cantidad de oxígeno que entra a tu cuerpo e incrementar la sangre que llega a los músculos. Calentar no sólo hará que el ejercicio sea más cómodo, sino que también previene de lesiones incrementando la elasticidad de los músculos. 




**Marcos López**



Autor de Tu Cuerpo Ideal, un blog de nutrición, motivación y ejercicios para cambiar tu cuerpo.

<http://www.facebook.com/tucuerpoideal>

<http://twitter.com/tucuerpoideal>

Haz click aquí para contactarme.  
<http://www.tu-cuerpo-ideal.com/blog/> 





# Factores asociados a la obesidad en adolescentes



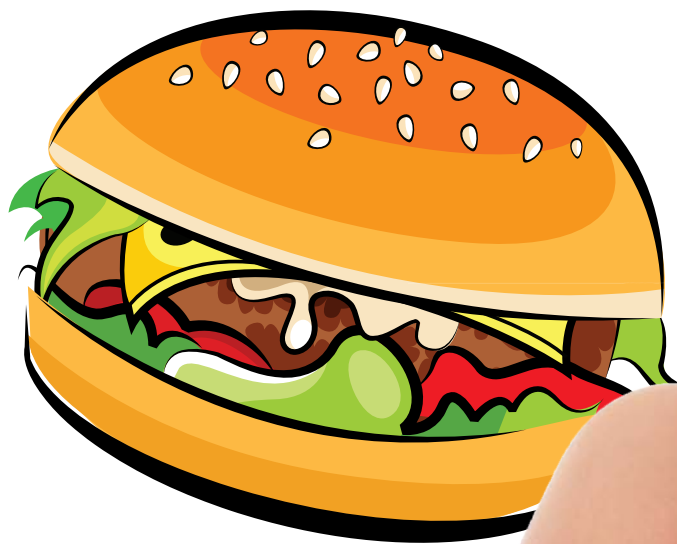
Gabriela Montserrat Falcón<sup>1</sup>, Rafael Díaz García<sup>2</sup>,  
Martha Coronado Herrera<sup>2</sup>,  
Manuel Salgado Cuevas<sup>3</sup>  
Claudia Cecilia Radilla Vázquez<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Tesista de la Licenciatura en Nutrición Humana de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

<sup>2</sup> Profesor Investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

<sup>3</sup> Consultor Independiente

La Organización Mundial de la Salud considera a la obesidad, como una epidemia que constituye el primer caso de enfermedad crónica no transmisible (ECNT) (Pérez et al., 2009). La obesidad se origina por diversas causas, entre las cuales se incluye la transición alimentaria que se presenta en algunas poblaciones cuyos estilos de vida se ven influenciados por sociedades con mayores niveles de industrialización (Medina et al., 2010).



Bolaños Ríos et al (2010) mencionan que para disminuir la prevalencia de sobrepeso y obesidad es especialmente necesaria una intervención dietética, promocionando hábitos saludables mediante una actuación que, más allá de información, pretenda modificar conductas hacia patrones alimentarios más saludables. desarrollo de la obesidad.



# Recupera tu colágeno de manera natural

megaSpa®  
Collagen Plus

A partir de los 30 años de edad nuestro cuerpo deja de producir paulatinamente colágeno, por lo que la piel comienza a perder humedad y tensión, dando inicio al proceso de envejecimiento.

A través de esta nueva terapia lumínica de rejuvenecimiento que trabaja a 633 nanómetros, con estos equipos únicos en Latinoamérica se estimula de manera natural la producción de colágeno en las células de la piel logrando increíbles resultados.

## Beneficios

- Reduce las líneas y las arrugas.
- Mejora la estructura de la piel.
- Reconstruye una red colágena sana.
- Tensa la piel (previene la celulitis).
- Da a la piel un aspecto fresco y terso.



# megaSpa®



## DIETA

La población mexicana ha experimentado cambios en la alimentación en los últimos años. Se ha incrementado el consumo de grasas, alimentos de origen animal y azúcares refinados; y disminuyó el consumo de cereales, granos, frutas y vegetales (Aráuz et al., 2008). Un estudio realizado en Sonora reveló que los alimentos más consumidos por los adolescentes son los cereales industrializados (73.9%); leche y sus derivados (43.5%), azúcares (46.4%) y comida chatarra (31%), y que el 20% de los adolescentes jamás consumía frutas y legumbres (Castañeda et al., 2008). →

**UNO DE LOS ALIMENTOS  
MÁS CONSUMIDOS POR LOS  
JOVENES, ES LA LECHE.**



entrenadores personales **OnLine**

a partir de \$29.90 USD

**tu cuerpo ideal**   
[coaching]



<http://www.tu-cuerpo-ideal.com/coaching>

## Sedentarismo


← El sedentarismo va en aumento pues los niños y adolescentes dedican su tiempo libre en actividades que no requieren gran esfuerzo físico, como ver televisión, jugar videojuegos o estar frente a la computadora; la televisión consume gran parte del tiempo libre de niños y adolescentes por lo cual en muchos estudios se muestra asociación importante con obesidad, porque es una actividad sedentaria donde generalmente se ingieren comidas y además se reciben mensajes publicitarios que inducen a comer o beber alimentos ricos en calorías (Roca et al., 2008). Un estudio realizado en la Ciudad de México señala que se transmiten en promedio 11.2 mensajes publicitarios de alimentos por hora, lo que representa un 17.6% de los comerciales totales (Pérez et al., 2010).



Moreno (2009) concluye que el 80% de los niños y adolescentes comen cuando ven televisión y que el 46% de los niños que ven televisión sufren de obesidad (Moreno et al., 2009). En un estudio realizado en México se encontró que el sedentarismo en niños que ven TV o usan videojuegos representa 4.1 horas al día y que cada hora adicional de TV incrementa el riesgo para desarrollar obesidad en 12% (Cornejo et al., 2008). Los resultados de la ENSANUT 2006 revelan que sólo un 35.2% de los adolescentes son activos, 24.4% son moderadamente activos y 40.4% son inactivos (Shamah et al., 2007).

## Urbanización

La problemática de la urbanización y modernización es también un factor desencadenante de cambios importantes en el modo de vida de los habitantes, que se refleja en el consumo de alimentos, caracterizado por alta ingesta de grasas, azúcares, hidratos de carbono refinados y alimentos procesados. El empeoramiento de los hábitos de vida, colabora para que se asuman comportamientos claramente sedentarios y perjudiciales para la salud (Gottthelf et al., 2010).

La identificación de factores de riesgo es clave en la prevención de la obesidad, más aún la de aquellos factores que se presentan en etapas tempranas de la vida y que inciden en un desarrollo posterior del sobrepeso en la adolescencia (Guerra et al., 2009). 



## Referencias

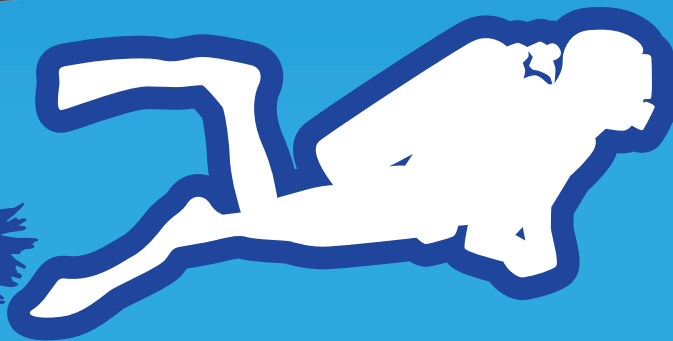
- Aráuz A, Roselló M, Guzmán S, Padilla G. 2008. Validación de un cuestionario de hábitos alimentarios asociados al consumo de grasas y azúcares. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. 58(4): 392-396.
- Bolaños P, Jauregui I. 2010. Sobrepeso y obesidad en los trastornos de la conducta alimentaria. Revista Española de Nutrición comunitaria. 16: 83-89.
- Castañeda O, Rocha J, Ramos M. 2008. Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. Archivos en Medicina Familiar. 10(1): 7-11.
- Gottthelf S, Jubany L. 2009. Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en adolescentes de escuelas públicas y privadas de la ciudad de Salta. Archivos Argentinos de Pediatría. 108(5): 418-426.
- Hidalgo-Rasmussen C, Hidalgo-San Martín A. 2011. Percepción del peso corporal ¿comportamiento de control de peso y calidad de vida en adolescentes mexicanos estudiantes de secundaria. Revista Mexicana de trastornos alimentarios. 2:77-81.
- Medina A, Chel L, Nieto S, Betancur D, Cason K, Castellanos A. 2010. Diseño y evaluación de una intervención de orientación alimentaria en un grupo de migrantes de retorno a Yucatán, México. Nutr. clin. diet. hosp. 30 (3): 13-20.
- Moreno L, Toro Z. 2009. La televisión, mediadora entre consumismo y obesidad. Revista Chilena de Nutrición. 36(1): 46-52.
- Pérez B, Landaeta M, Amador J, Vásquez M, Marrodán M. 2009. Sensibilidad y especificidad de indicadores antropométricos de adiposidad distribución de grasa en niños y adolescentes Venezolanos. INCI- 34 (2): 84-90.
- Pérez D, Rivera Márquez J, Ortiz L. 2010. Publicidad de alimentos en la programación de la televisión mexicana: ¿los niños están más expuestos?. Salud Pública de México. 52(2): 119-126.
- Roca L, Mejía H. 2008. Prevalencia y factores de riesgo asociados a obesidad y sobrepeso. Rev. Soc. Bol. Ped. 47 (1): 8-12.
- Shamah T, Villalpando S, Rivera J. 2007. Resultados de Nutrición de la ENSANUT 2006. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.



# Diferentes destinos de buceo EN MÉXICO

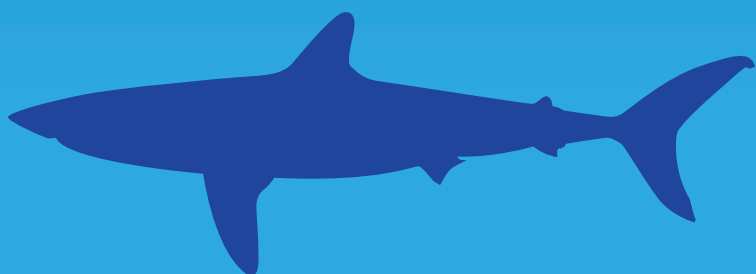


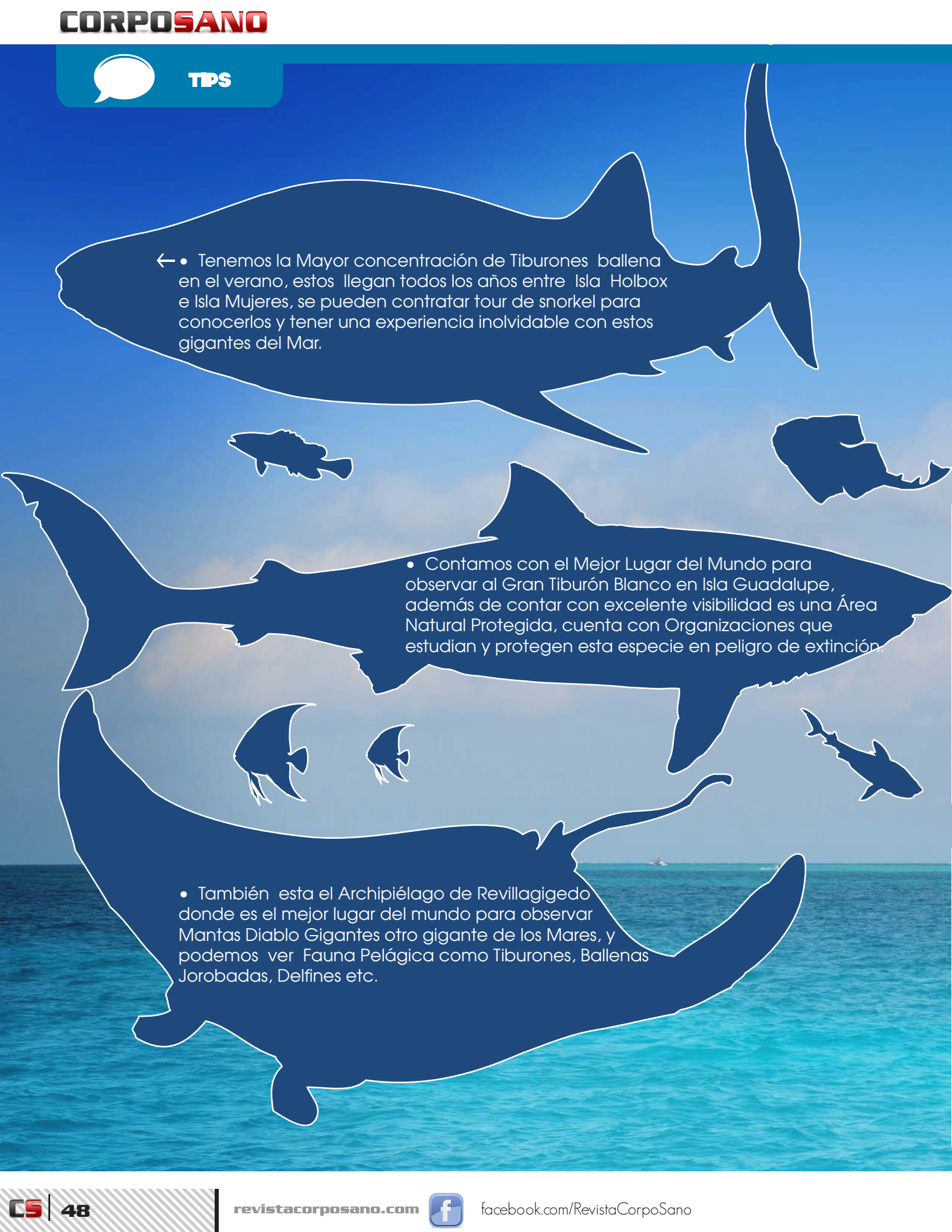
Por Alejandro  
Topete Camarena



México es un lugar privilegiado para Bucear ya que tenemos más de 11,000 kilómetros de costas donde viven y visitan muchas especies durante todo el año, tenemos aguas templadas y lugares únicos para practicar este deporte del buceo y fascinarnos con todos sus animales. Podemos dividir nuestros litorales en 4 zonas (Mar de Cortez, Mar Caribe, Golfo de México y Océano Pacífico) y gozamos de una Biodiversidad increíble. →

**TENEMOS MÁS DE 11,000  
KILOMETROS DE COSTAS.**





← • Tenemos la Mayor concentración de Tiburones ballena en el verano, estos llegan todos los años entre Isla Holbox e Isla Mujeres, se pueden contratar tour de snorkel para conocerlos y tener una experiencia inolvidable con estos gigantes del Mar.

• Contamos con el Mejor Lugar del Mundo para observar al Gran Tiburón Blanco en Isla Guadalupe, además de contar con excelente visibilidad es una Área Natural Protegida, cuenta con Organizaciones que estudian y protegen esta especie en peligro de extinción.

• También esta el Archipiélago de Revillagigedo donde es el mejor lugar del mundo para observar Mantas Diablo Gigantes otro gigante de los Mares, y podemos ver Fauna Pelágica como Tiburones, Ballenas Jorobadas, Delfines etc.





# Visita hoy



## BrinkZone.com

The No#1 Science Based Performance Resource

### El sitio

# #1

en recursos para el  
desempeño basado en  
la ciencia

Encuentra también mis e book's disponibles en  
<http://www.brinkzone.com/store>





© Alejandro Topete  
Save the Ocean

- Entre los destinos mas visitados por los Buzos se encuentra la Isla Cozumel un lugar paradisiaco con excelente visibilidad y paredes de Coral de colores increíbles, donde vive el Pez Sapo Esplendido que es endémico y muchas otras especies visitan la Isla Cozumel.



**Esta primavera**

**¡Podrías  
ser tú!**



**Te regalamos una clase muestra  
de cada actividad**



**Pesas  
Rusas**



**Pilates**



**Cardio  
Latino**



**Hawaiano**



**Alto  
Impacto**



**Precio especial en  
asesoría nutricional**



[ahkinsis.weebly.com](http://ahkinsis.weebly.com)

55 29 43 8392

© Alejandro Topete  
Save the Ocean



- La Mayor concentración de Cenotes de todo el Mundo se encuentra en Quintana Roo y por eso somos el destino preferido para practicar el Espeleobuceo, una especialidad técnica que requiere de mucha experiencia y equipo especializado para evitar accidentes.

© Alejandro Topete  
Save the Ocean

- Dentro de los meses de invierno se presentan los Tiburones Toro cerca de Playa del Carmen y vienen a dar a luz a sus crías, por lo que se organizan buceos con alimentación y sin alimentación para la observación de estos Tiburones.

© Alejandro Topete  
Save the Ocean

- También dentro de los meses fríos se puede perseguir la cacería del Pez Vela muy cerca de Isla Mujeres pasan cardúmenes de Sardinias, que son perseguidos por cientos de Peces Vela dando un espectáculo único en el Mundo con estos peces que son considerados los mas rápidos del Océano.

- En el Mar de Cortes tenemos muchos lugares para visitar y gozar del Buceo este lugar fue considerado por Jacques Cousteau como el acuario del mundo y tenemos lugares bellísimos por visitar, Cabo San Lucas, Cabo Pulmo, La Paz los 3 son destinos donde podremos ver Lobos Marinos además de excelentes oportunidades para ver Tiburón ballena, Atunes, Tortugas, delfines etc.

© Alejandro Topete  
Save the Ocean



- En el Pacífico también contamos con excelentes lugares para bucear en aguas templadas y llenas de Vida con destinos para buzos principiantes y avanzados como son Acapulco, Zihuatanejo, Puerto Vallarta, Puerto Escondido etc.



## TIPS

- ← • El Golfo de México cuenta con diferentes lugares para practicar este deporte también, la temporada de esta zona es en los meses de abril a septiembre y se puede visitar el Puerto de Veracruz, Antón Lizardo, La Isla Lobos etc.



En fin somos una potencia mundial en cuanto a lugares de Buceo y experiencias bajo el agua por lo que te invitamos a disfrutar este deporte en Scuba Excite y si no sabes bucear, con mucho gusto te podemos certificar para que empieces a disfrutar de este deporte Increíble. 🇨🇸

### Alejandro Topete Camarena



Instructor de buceo, fotógrafo submarino

Desde muy joven la Vida me puso cerca del Mar lo que me ha llevado a ser un amante de sus habitantes no importa el lugar ni el momento, el Océano me a regalado experiencias que me han dejado marcado para

toda la vida, por lo que desde el año 2003, me he dedicado a Bucear, Enseñar y Fotografar el Mundo Submarino. He tenido la oportunidad de Fotografar la Vida Marina en México, Egipto, Costa Rica, Honduras, Belize, Colombia, Cuba en más de 2,000 inmersiones.

Actualmente soy Director de Scuba Excite la Escuela de Buceo que trabajó para Sport City hasta Junio 2010. He Colaborado para algunas revistas con artículos y fotografías como Wreport, Azul, MBA, etc., miembro de la AMISUB (Asociación Mexicana de Imagen Subacuática) y Fundación Rango Extendido A.C. he participado en 2 Exposiciones Paraíso en Riesgo y Maravillas del Mundo Subacuático.

haz click aquí para contactarme  
atopete@scubaexcite.com



[www.scubaexcite.com](http://www.scubaexcite.com)



# SAVE THE OCEAN



MÉXICO

[www.savetheocean.com.mx](http://www.savetheocean.com.mx)

# SIMPOSIO

LATINOAMERICANO DE

# IMAGEN

---

IV EDICIÓN

3&4

MAYO 2013  
Centro  
Banamex  
Ciudad de  
México

A black and white photograph of a man in a suit sitting at a desk with a woman standing behind him. The man is looking directly at the camera, and the woman is looking slightly to the side. On the desk, there is a glass of wine, a pen, and some papers. A lamp is visible on the right side of the desk.

6 Conferencias 6 Talleres Adicionales  
Marzo \$1000 / Abril y Mayo \$1200 / Taquilla \$500

[www.SimposioLatinoamericanoDeImagen.com](http://www.SimposioLatinoamericanoDeImagen.com)

## TALLER: 1



# IDENTIDAD DIGITAL & SOCIAL MEDIA MARKETING

LAURA GIL | *España*

DURACIÓN: 4 HRS  
INVERSIÓN \$1,000  
CUPO LIMITADO

### TEMARIO:

SOCIAL MEDIA PLAN  
CLAVES PARA ARRANCAR TU ESTRATEGIA  
COMO COMUNICARME PARA GENERAR EMPATÍA  
REGLAS DE COMPORTAMIENTO SOCIAL MEDIA

## TALLER: 2



# PROYECCIÓN PROFESIONAL EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

CHRISTIAN RICCO | *Italia*

DURACIÓN: 4 HRS  
INVERSIÓN \$1,000  
CUPO LIMITADO

### TEMARIO:

TÉCNICAS DE CONTROL EN ENTREVISTAS  
EL JUEGO DE LOS PERIODISTAS  
EL LENGUAJE VERBAL Y NO VERBAL  
CONSTRUCCIÓN DE LA IMAGEN PROFESIONAL EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

## TALLER: 3



# EL PODER DE LA PERSUASIÓN

CARLOS SÁNCHEZ | *México*

DURACIÓN: 3 HRS  
INVERSIÓN \$800  
CUPO LIMITADO

### TEMARIO:

TÉCNICAS MODERNAS DE PERSUASIÓN  
REGLAS Y PROCEDIMIENTOS GENERALES  
TÉCNICAS DE RESISTENCIA  
CLAVES PARA CONVENCER Y VENDER

## TALLER: 4



# COMO POTENCIAR TU MARCA PERSONAL

FÉLIX HOMPANERA | *México*

DURACIÓN: 4 HRS  
INVERSIÓN \$1,000  
CUPO LIMITADO

### TEMARIO:

DISEÑANDO MI MARCA PERSONAL  
BASES PARA TRANSFORMARTE EN UNA MARCA EXITOSA  
ATRIBUTOS, BENEFICIOS Y DIFERENCIACIÓN

## TALLER: 5



# PROTOCOLO EN NEGOCIOS INTERNACIONALES

OLIVIER SOUMAH-MIS | *Francia*

DURACIÓN: 4 HRS  
INVERSIÓN \$1,000  
CUPO LIMITADO

### TEMARIO:

EL CONTEXTO INTERNACIONAL DE LOS NEGOCIOS  
CÓDIGOS Y NORMAS SOCIALES DE COMPORTAMIENTO  
RELACIONES PÚBLICAS CON OTROS PAISES



# Be



Diego Cruz Olvera<sup>1</sup>, Samuel Coronel Nuñez<sup>2</sup>, Beatriz Schettino Bermudez<sup>2</sup>, Nubia Mendoza Álvarez<sup>2</sup>, María Radilla Vázquez<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Estudiante de la Licenciatura en Nutrición Humana de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

<sup>2</sup>Profesor Investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

<sup>3</sup>Consultora Independiente

Las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen un problema creciente a nivel internacional. En su evolución participan diversos determinantes que son considerados de riesgo: el sedentarismo, las dietas inadecuadas y el estrés; situaciones que están íntimamente asociadas con los estilos de vida, los hábitos y las costumbres de las diferentes sociedades.

La obesidad y la diabetes mellitus tipo 2, son enfermedades ligadas que comparten mecanismos de aparición y de evolución; y que representan una seria amenaza para la salud de la población mundial.

La obesidad se define como una acumulación excesiva de grasa. Se trata de un trastorno que tiene múltiples causas y su desarrollo es el resultado de una compleja interacción de factores genéticos, psicológicos, socioeconómicos y culturales.



# SIDAD

# Y DIABETES

## UNA estrecha RELACIÓN

Por su parte la Diabetes Mellitus tipo 2 es una enfermedad crónica no transmisible que se debe a defectos en la acción de la insulina, causando altos niveles de glucosa en la sangre y es tanta la relación entre una enfermedad y la otra, que la obesidad puede conducir a la diabetes y la diabetes puede llevar a la obesidad.

El exceso de tejido adiposo, especialmente la acumulación de grasa que envuelve los órganos sobre todo abdominales (grasa visceral); eleva el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2. Esto a consecuencia de la inhibición en la acción de la insulina, debido a que la grasa interfiere con la capacidad del organismo para utilizarla.

Por otro lado la diabetes mellitus tipo 2 presenta tres manifestaciones características; la primera de ellas es una producción muy alta de orina ocasionada por el exceso de glucosa que tiene que ser eliminada.

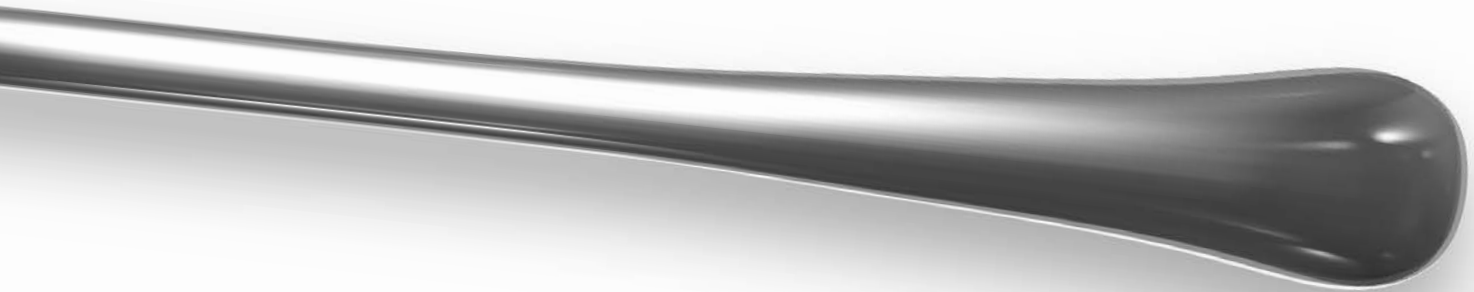
La pérdida de agua a su vez provoca la segunda manifestación, un aumento anormal en la sed. El exceso de apetito ha sido considerado como la tercera manifestación básica de la enfermedad, esto se debe a la pérdida de elementos indispensables para mantener el equilibrio calórico, lo que puede originar que un individuo obeso que desarrolle diabetes mellitus tipo 2 gane aún más peso, sin embargo no es una manifestación frecuente. →



← Se calcula que alrededor del 80% de las personas que sufren diabetes mellitus tipo 2 son obesos. La relación de la diabetes y de la obesidad es tan estrecha, que algunos autores han denominado diabetesidad al término que define la conjunción de los dos padecimientos en una persona.

La obesidad resulta ser el principal factor de riesgo modificable para evitar enfermedades crónicas no transmisibles y siguiendo esta línea la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido una serie de recomendaciones para reducirla.






- **AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS, ASÍ COMO DE LEGUMBRES, CEREALES INTEGRALES Y FRUTOS SECOS.**
- **LIMITAR LA INGESTA DE AZÚCARES Y GRASAS.**
- **REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA PERIÓDICA.**
- **LOGRAR UN EQUILIBRIO ENERGÉTICO Y UN PESO NORMAL. →**





← **OTRO ASPECTO QUE DEBE REMARCARSE ES LA REDUCCIÓN DEL NIVEL DE GRASA VISCERAL, TENIENDO EN CUENTA QUE LA CIRCUNFERENCIA DE CINTURA ADECUADA DEBE SER:**

- **EN HOMBRES**  
**- DE 94 CM**
- **EN MUJERES**  
**- DE 80 CM**

Es importante enfatizar que tanto la diabetes como la obesidad en forma separada constituyen factores de riesgo. Sin embargo el binomio obesidad-diabetes representa una verdadera amenaza, ya que ocasiona complicaciones de salud graves, alteran la calidad de vida e incluso ocasionan muertes prematuras. Debemos actuar ante esta situación, el fundamento esencial debe ser la prevención, la modificación en los estilos de vida que incluya una adecuada alimentación y la inclusión de la actividad física. 





# REFERENCIAS

- Torrejón M. Diabetes, la estrecha relación entre diabetes y obesidad, Diabetes FEDE. Disponible en: <http://www.fedesp.es/bddocumentos/1/DIABESIDAD%20SIN%20PUBLICIDAD%20N%C2%BA10.pdf>
- Alegría E, Castellano J, Alegría A. 2008. Obesidad, síndrome metabólico y diabetes: implicaciones cardiovasculares y activación terapéutica. Revista Española de Cardiología. 61(7): 752-764.
- Hernán C. 2002. La obesidad un desorden metabólico de alto riesgo para la salud. Rev. Colomb. Med. 33:72-80.
- Fagalde M, del Solar J, Guerrero M, Atañai S. 2005. Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles de una empresa de servicios de la región metropolitana. Revista Médica Chile. 133:919-928.
- Godínez S. La grasa visceral y su importancia en la obesidad. 2002. Revista de endocrinología y nutrición. 10(3):121-127.
- Radilla C. 2012. Aprende con Reyhan y sus amigos sobre diabetes, Aprende con Reyhan y sus amigos sobre obesidad. Disponible en [www.5pasos.sep.gob.mx](http://www.5pasos.sep.gob.mx) y [www.5pasos.mx](http://www.5pasos.mx)

# CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO



Claudia Valencia Fernández<sup>1</sup>,  
Armando Barriguete Meléndez<sup>2</sup>,  
Alicia Parra Carriedo<sup>3</sup>,  
Claudia Cecilia Radilla Vázquez<sup>3</sup>



<sup>1</sup> Tesista de la Maestría en Nutriología Aplicada de la Universidad Iberoamericana  
<sup>2</sup> Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y Director de la Fundación Franco Mexicana para la Medicina IAP  
<sup>3</sup> Profesor de la Universidad Iberoamericana  
<sup>4</sup> Consultora Independiente

Barriguet-Meléndez (2010), menciona que uno de los primeros registros que tiene el ser humano asociado al control y el manejo de la tensión, es el descubrimiento de la conducta alimentaria por el propio lactante en etapas tempranas de su desarrollo; desde entonces, la "conducta alimentaria" se convierte en el gran compañero del ser humano, y descansa sobre dos pilares fundamentales: El registro del hambre y la saciedad, y el registro de los afectos. Cuando este último no funciona adecuadamente ó se encuentra sobrecargado, el primero tampoco funciona de forma espontánea como biológicamente se espera, y llega a convertirse con el tiempo en un "trastorno de la conducta alimentaria" (TCA). →



← La conducta alimentaria, es el conjunto de acciones que lleva a cabo un individuo en respuesta a una motivación biológica, psicológica y sociocultural, todas éstas vinculadas a la ingestión de alimentos. Dicha conducta se ve influida por factores de diversa naturaleza, mismos que rebasan por mucho el mero valor nutricional del alimento y de las necesidades dietéticas del individuo.

Los factores de riesgo, son aquellas condiciones (estímulos, conductas, características personales y del entorno) que inciden en el estado de salud, incrementan la probabilidad de enfermar y facilitan las condiciones para la manifestación de la misma.

Las conductas alimentarias de riesgo (CAR) no cumplen con los criterios de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, según el DSM-IV (Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales), pero son conductas características de los mismos, tales como práctica de dietas, ayunos, atracones, conductas purgativas, con el fin consciente de perder peso, presentándose con menor magnitud y frecuencia.

**LA CONDUCTA ALIMENTARIA, ES EL CONJUNTO DE ACCIONES QUE LLEVA A CABO UN INDIVIDUO EN RESPUESTA A UNA MOTIVACIÓN BIOLÓGICA, PSICOLÓGICA Y SOCIOCULTURAL,**



# Aida Phillips PR

Bilingual & Bicultural  
Public Relations, Celebrity Publicity & Endorsements.



Event Marketing Public Relations Media Relations Promotions Celebrity Publicity Endorsements

Based in Miami / Tel. (305)785-6039

[www.aidaphillipspr.com](http://www.aidaphillipspr.com)  
[aida@aidaphillipspr.com](mailto:aida@aidaphillipspr.com)



Los grupos más vulnerables a los factores de riesgo asociados con los trastornos de la conducta alimentaria son los adolescentes, debido a las transformaciones biológicas puberales, demandas psicosociales, inestabilidad emocional y conflictos en la identidad personal, así como el querer cumplir con las normas establecidas por aquellos a quienes admiran y la búsqueda de un cuerpo cada vez más delgado, siendo más frecuente en las mujeres.

Otro de los factores de riesgo importantes, son los de índole cognitivo-conductual, en particular “la preocupación por el peso y la comida”, que hace referencia a los sentimientos de culpa que surgen debido a la forma de comer, a la lucha que se sostiene por no comer, así como a las conductas que se siguen para no subir de peso y, que a su vez, contribuyen a exacerbar la conducta dietaria. →



**Directorio**

# **CORPO**SANO

en donde encontrarás proveedores de productos y servicios profesionales relacionados con la salud, la nutrición y el acondicionamiento físico.



Si tu ofreces  
un producto o servicio y quieres  
**anunciarte sin costo**,  
llena el formulario en la página:


[www.revistacorposano.com/directorio](http://www.revistacorposano.com/directorio)

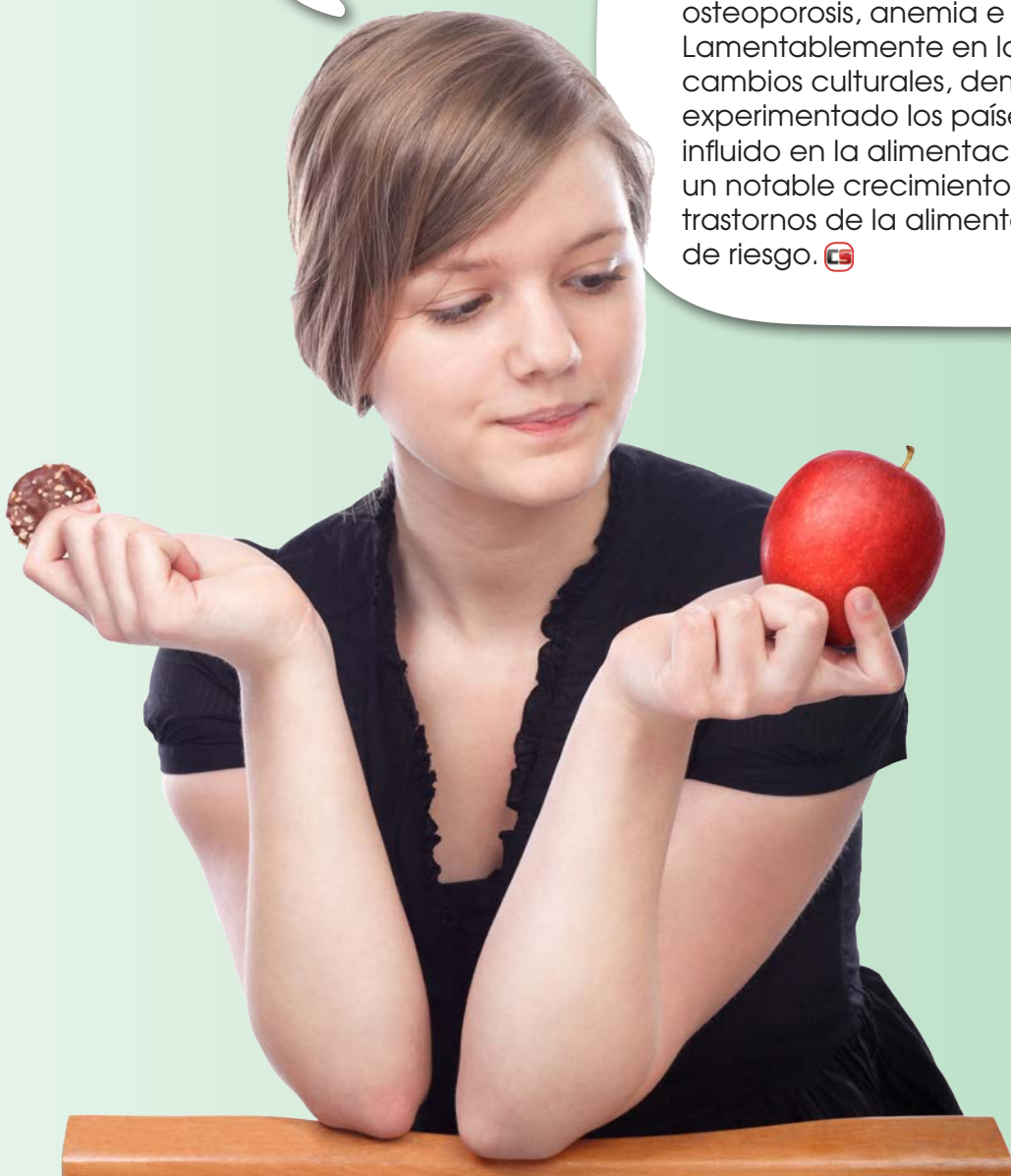
**O escribe a:**  
[publicidad@revistacorposano.com](mailto:publicidad@revistacorposano.com)



← Previamente al Trastorno de Conducta Alimentaria, se presentan problemas de autonomía e independencia, problemas interpersonales como introversión, inseguridad, dependencia, ansiedad social, dificultad para relacionarse con el sexo opuesto, sensación de ineficacia, fracaso y falta de control en el ámbito escolar, laboral y social.

Nuño-Gutiérrez (2009), refiere que entre los precursores que interfieren, se encuentra la autoestima y el afecto negativo (depresión y ansiedad).

Entre las alteraciones que pueden causar las conductas alimentarias de riesgo, se encuentran la desnutrición, deficiencia de micronutrientes como calcio, hierro y potasio, así como alteraciones fisiológicas como osteoporosis, anemia e hipocalcemia. Lamentablemente en los últimos años, debido a los cambios culturales, demográficos y sociales que han experimentado los países industrializados, y que han influido en la alimentación y sus pautas, se ha observado un notable crecimiento en el número de casos de trastornos de la alimentación y conductas alimentarias de riesgo. 



# BIBLIOGRAFÍA

- Barriguete Meléndez JA, Córdova Villalobos V JA, Aldunate L, et al. Conducta Alimentaria y sus Trastornos en el niño. Política de Salud Pública. Rev. Gastroenterol. Mex. 2010; 2(75): 231-232.
- Córdova Villalobos JA, Barriguete Meléndez JA, Radilla Vázquez C, et al. Prevención y detección de los Trastornos de la Conducta Alimentaria desde el Contexto Escolar. Mexico 2012. Secretaría de Educación Pública. Disponible en: <http://5pasos.sep.gob.mx/>
- Díaz Benavente M, Rodríguez Morilla F, Marín Leal C, et al. Factores de riesgo relacionados con trastornos en la conducta alimentaria en una comunidad de escolares. Aten Primaria. 2003; 32(7): 403-409.
- León Hernández, Gómez-Peresmitré, Platas Acevedo. Conductas alimentarias de riesgo y habilidades sociales en una muestra de adolescentes mexicanas. Salud Mental. 2008;31:447-452.
- Lora-Cortez C, Saucedo-Molina T. Conductas Alimentarias de Riesgo e Imagen Corporal de acuerdo al Índice de Masa Corporal de una muestra de mujeres adultas de la Ciudad de México. Salud Mental. 2006; 29(3): 60-67.
- Maganto C, Cruz S. La imagen corporal y los Trastornos Alimenticios: una cuestión de género. Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del niño y del adolescente. 2000; 30: 45-48.
- Nuño-Gutiérrez L, Celis-de la Rosa A, Unikel-Santoncini C. Prevalencia y factores asociados a las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes escolares de Guadalajara según sexo. Rev. Invest. Clin. 2009; 61(4): 286-293.
- Saucedo-Molina T, Unikel-Santoncini C. Validity of a multidimensional questionnaire to measure risk factors associated to eating disorders in Mexican pubescents. Rev Chil Nutr. 2012; 37(1): 60-69.
- Unikel-Santoncini C, Bojórquez-Chapela I, Villatoro-Velázquez J, et al. Conductas alimentarias de riesgo en población estudiantil del Distrito Federal: tendencias 1997-2003. Rev Invest Clin. 2006; 58(1): 15-27.
- Urzúa A, Avendaño F, Díaz S, et al. Quality of life and eating behaviors in preadolescence. Rev Chil Nutr. 2010; 37(3): 282-292.
- 22. Barriguete-Meléndez JA, Unikel-Santoncini C, Aguilar-Salinas C, et al. Prevalence of abnormal eating behaviors in adolescents: results of a population-based nationwide survey (Mexican Health and Nutrition Survey 2006). Salud Publica Mex. 2009; 51(4): 638-644.



[www.ceciporras.bhipglobal.com](http://www.ceciporras.bhipglobal.com)



**¡Con pleasūr encontrarás una respuesta para mejorar tus relaciones íntimas y tener una mejor intimidad!**

**Millones de mujeres en todo el mundo han mejorado su experiencia sexual y su capacidad de respuesta con el gel**

**Su uso continuo aumenta la...**

- Lubricación.**
- Velocidad para alcanzar un orgasmo.**
- Intensidad del orgasmo.**
- Capacidad para lograr multi-orgasmos.**

**pleasūr**  
FEEL ALIVE!!

**Este es un tema de Calidad de Vida. No es un asunto de Medicina.**



lecturas

**Ra**



# Ápidas

Por Jaime Villareal



En esta sección de lecturas rápidas presentaremos una serie de consejos prácticos. Cada uno de ellos tiene un beneficio, pero si los aplicas todos verás resultados muy rápido.



Para construir músculo es necesario que consumas alimentos ricos en proteínas como huevo, queso, carne, pescado o pollo. Divide tu peso en kilogramos y consume de uno a dos gramos de proteína por kilo, dependiendo de tu nivel de actividad y masa muscular. →



←La sudoración es un indicador de que tus músculos han aumentado su temperatura y tu cuerpo busca estabilizarse enfriándose a través de la evaporación del sudor en la piel. Obviamente la sudoración tiene que ver mucho con la temperatura del aire, tu hidratación y la ropa que usas, pero en general, si estás caminando, corriendo o llevas más de 30 minutos en el gimnasio y no has sudado, probablemente puedes esforzarte un poco más.



Caminar enérgicamente es un extraordinario ejercicio. Aunque no tengas en el aire ambos pies, tus músculos y huesos se beneficiarán enormemente de una buena caminata de 30 minutos. →



Suscríbete gratis a la revista DRAKO y entra al Rock en México.

**DRAKO**  
www.drakomag.com



**DJ Kozz®**

Audio Cine Cómputo Iluminación Video

**Soluciones profesionales en audio, cine digital, cómputo, iluminación y video.**

Nuestras soluciones de **consultoría en tecnología** estilo llave en mano, facilitan la obtención de resultados. Y por ende, su éxito.

Somos la única empresa en **Cuernavaca** y una de las pocas en **México** que brinda un servicio integral **multimedia** en: Audio, cine digital, cómputo, iluminación y video, representando a más de 100 reconocidas marcas de prestigio internacional.

- En audio, desde su auto stereo hasta el sistema line array para su estadio.
- En cine digital, desde su home theater hasta su auditorio con pantalla gigante.
- En cómputo, desde su tablet hasta su red para oficinas, cyber-café o escuela.
- En iluminación con LEDs, desde su palapa, terraza, restaurante, bar, discotheque, hasta su sistema integral para la fachada de su edificio o estadio.
- En video, desde el televisor HDTV de su hogar, hasta un sistema de video proyección HD para su auditorio.

Un equipo de profesionistas egresados del ITESM, UNITEC y UNAM atentos a sus necesidades.

Nuestros precios tienen un previo benchmarking con base a empresas similares a la nuestra. En otras palabras, son fuertemente **competitivos**.

No encontrara ninguna tienda en México que oferte todas las marcas que nosotros manejamos.

**Tecnología de audio, cine digital, cómputo, iluminación y video.**

En términos de tecnología actual, el equipo de audio, cine, cómputo, iluminación y video debe ser:

- Ahorrador, para no contaminar con exceso de consumo eléctrico.
  - Ligero, para cargarlo fácilmente.
  - Compacto, para ponerlo en cualquier espacio.
  - Sencillo, para que sea fácil de usar.
  - Poderoso, para que exceda nuestras expectativas.
  - Durable, para que no se descomponga fácilmente.
- Estos son los principios generales que observamos al realizarte cualquier recomendación tecnológica.



<http://djkozz.com>

**Proyectos y servicios:**

Un proyecto es una **solución** que no consta de un solo equipo que puede comprar en una tienda tradicional.

Un proyecto es un plan para desarrollar cualquier solución con tecnología de audio, cine digital, cómputo, internet, iluminación y video.

Es un plan que indica qué, cómo, cuando y para qué implementaremos una solución para nuestro cliente.

Este documento puede incluir precios, esbozos, planos, especificaciones, etcétera; todo lo necesario para implementar una solución.

Todo proyecto implica una previa inversión por concepto de investigación técnica (benchmarking), visita técnica para registro de condiciones físicas del espacio a atender. Y por supuesto nuestro tiempo invertido para atenderle. Esta inversión es posteriormente descontada al costo final de nuestra solución, bajo los mencionados conceptos.

Los tipos de proyectos que desarrollamos se incluyen en tres grandes sectores:

- Sociales.
- Empresariales.
- Públicos.

**Quiénes somos:**

Somos una organización de consultoría en tecnología para la industria del espectáculo y el entretenimiento.

**Qué hacemos:**

Capacitación, diseño, instalación, mantenimiento, reparación y venta en equipos de electrónica.

**Atendemos principalmente:**

- Distrito Federal
- Guerrero
- México
- Morelos
- Oaxaca
- Puebla
- Tlaxcala

**Ubicación:**

Kozz Deim Enterprises  
Avenida Estado de Puebla 145  
Cuernavaca, Morelos, México.  
+52 (777) 310-0809

También damos soluciones vía consultoría en USA y el resto de América, desde Argentina a Canadá.




**4**

← Consume más verduras. La mayoría de la gente no consume cantidades suficientes de estos alimentos o lo hace acompañándolos con salsas y aderezos poco saludables. Cocina en una vaporera tus verduras y disfruta de cómo se siente tu cuerpo bien nutrido. Si tienes poco tiempo para preparar tus verduras considera la opción de congelados.

**5**

Si estás tratando de perder peso es práctico que seas consciente de que probablemente lo que realmente deseas es perder grasa corporal. Para perderla, tiene que tener un ligero déficit calórico. Enfócate en reducir tu consumo de grasas, pero, sobre todo, de carbohidratos como harinas refinadas y azúcar.

**6**

Recuerda que tu piel es la parte de tu cuerpo que está en contacto con el exterior y su función es protegerte. Cuida tu piel. Aunque ésta tiene mecanismos para protegerte de la exposición al sol en el largo plazo, no es muy rápida su adaptación. Si vas a tomar el sol más de lo normal, hazlo gradualmente. Consume pescado y verduras que contengan ácidos grasos omega-3 que ayudan a fortalecer y cuidar la piel. Te sentirás mejor y tu piel lucirá más sana. 





Inspiración, motivación y consejos para ser **más feliz** y tener **mejores resultados en la vida.**



# ElBlogDeJaime.com

# Motor & Volante DIGITAL

La revista que prueba los autos para que tú decidas

Una publicación de **editorial novaro**  
calidad en las letras desde 1950



Búscanos en Facebook:  
@motor y volante



Síguenos en Twitter:  
@motoryvolante

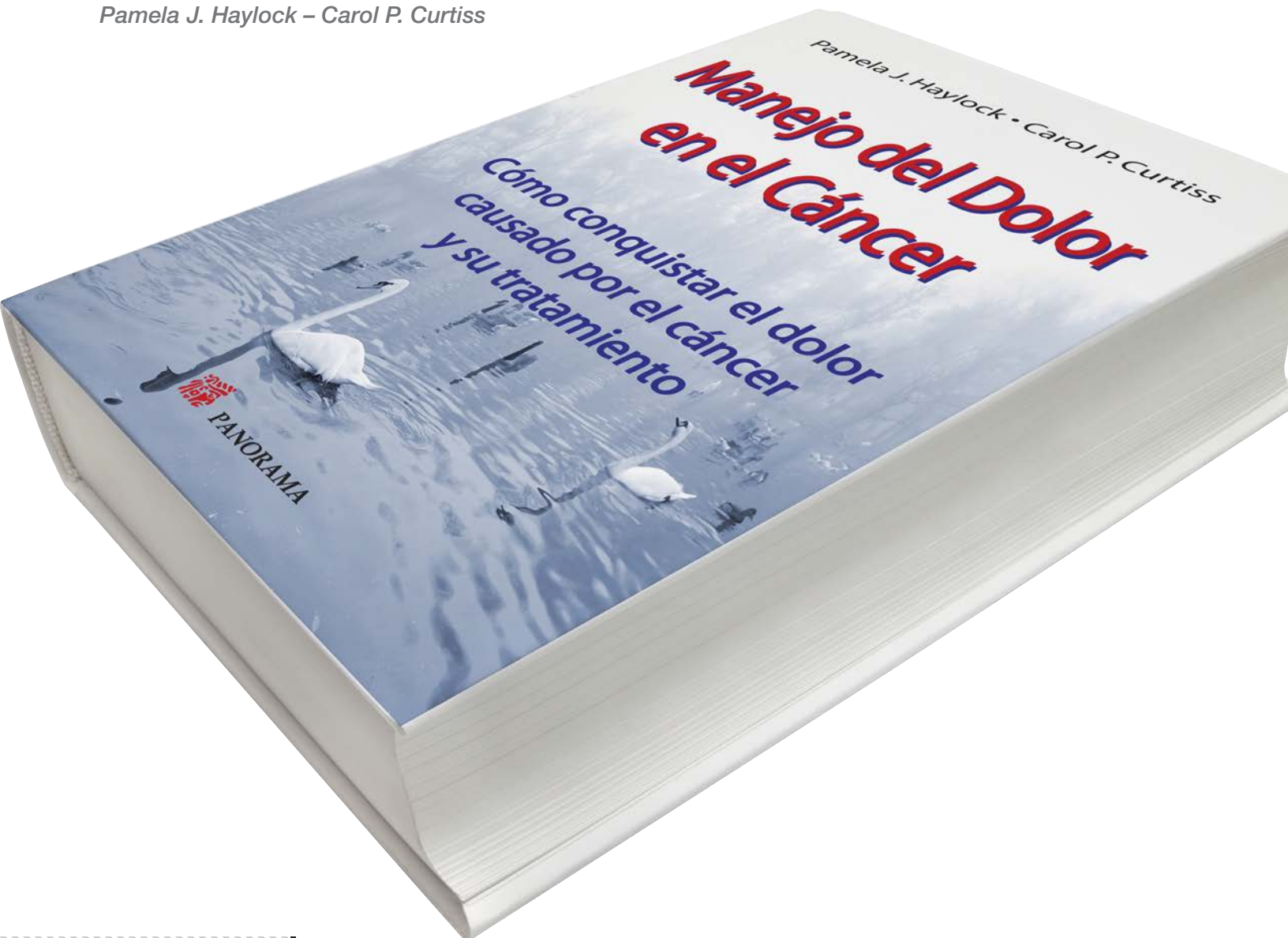
[www.editorialnovaro.com](http://www.editorialnovaro.com)



*Review del libro*

# Manejo del Dolor en el Cáncer

*Cómo conquistar el dolor causado por el cáncer y su tratamiento*  
Pamela J. Haylock – Carol P. Curtiss



# ¡El dolor relacionado con el cáncer puede aliviarse!

Como enfermeras especializadas en cáncer por veinticinco años, Pamela J. Haylock y Carol P. Curtiss han observado lo que hace el dolor relacionado con el cáncer a los pacientes y a sus familias. Han visto en persona la frustración de los pacientes cuando el dolor y molestia no son atendidos.

En un lenguaje fácil de entender, pero médicamente preciso, este libro enseña a los lectores:

- Cómo describir el dolor en términos específicos que los médicos pueden comprender.
- Cómo proceder con las compañías aseguradoras y cómo obtener el tratamiento apropiado si no lo tiene.
- Todas las opciones de manejo del dolor que están disponibles en el presente, incluyendo opiáceos, no opiáceos y cirugía especializada.
- Cómo encontrar el programa de medicamentación y dosis que funcione mejor.
- Métodos sin medicamentos para calmar el dolor, incluyendo masaje, ejercicio, visualización creativa y musicoterapia.

Los estudios demuestran que las personas con cáncer se beneficián de tomar el control de sus tratamientos, esto se aplica también al alivio del dolor.

De venta en:  
[www.panoramaed.com.mx](http://www.panoramaed.com.mx)



# WORKOUT BEATS



Este mes en México celebramos a las Mamas. Aunque a mí también me gusta felicitar a las mamacitas :P Así que esta edición está dedicada para todas las mujeres que le dan vida a nuestros días



# 80'S



Talk Talk  
It's my life



Eurythmics  
Here comes the rain again



ABC  
When smoky sings

# 90'S



OMC  
How bizarre

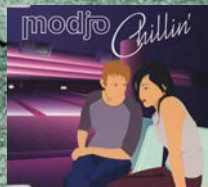


2 Unlimited  
Get ready for this



Ultra Naté  
Free

# 00'S



Modjo  
Chillin'



Moenia  
Molde perfecto



Black Eyed Peas  
Rock that body (David Guetta Remix)

# 2012



Tegan and Sara  
Closer



Calvin Harris ft Ellie Goulding  
I need your love



Nikki Williams  
Glowing

“**DJIKOZZ.COM** es uno de los artistas vanguardista y propositivo en la industria del espectáculo y entretenimiento en México.”

# CORPO**SANO**



La revista electrónica mensual, con información útil, entretenida y atractiva creada para quien quiere verse y sentirse bien.

Expertos en acondicionamiento físico, nutrición, salud, psicología y entrenamiento personal escriben mensualmente sobre los temas que te interesan para ayudarte a conseguir todas tus metas.

**Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.**



Suscríbete sin costo en [www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com) y recibe un reporte especial cada trimestre.



[www.twitter.com/revcorposano](http://www.twitter.com/revcorposano)



[www.facebook.com/RevistaCorpoSano](http://www.facebook.com/RevistaCorpoSano)