

SUPLEMENTO

# SALUD ACTIVA

EDICIÓN ESPECIAL | SEPTIEMBRE 2023

**Cuida tu corazón**  
claves para una salud  
cardiovascular óptima

# Golf

Un deporte para el  
cuerpo y la mente



**e**  
MEDIA

#SomosTodos

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



# Contenido

- 6 SALUD FÍSICA**  
Estrategias efectivas para reducir el estrés y la ansiedad y fomentar el bienestar
  
- 8 TEMPE**  
Arte, cultura y compras bajo el sol
  
- 10 LA MAGIA DE LA MÚSICA**  
Cómo suenan la salud y el bienestar
  
- 12 LA DIETA KETO**  
Más que una tendencia



## EL EQUIPO CORRECTO

La clave para el éxito y la seguridad en los deportes

### Medios y Editorial de Sonora S. A. de C. V.



**Luis Felipe Romandía Cacho**  
Presidente del Consejo  
de Administración

**Luis Alejandro Bernal García**  
Director General y  
Editor Responsable

**Jesús Ballesteros Aguilar**  
Jefe de Fotografía  
[jesus.ballesteros@expreso.com.mx](mailto:jesus.ballesteros@expreso.com.mx)

**Wendy Verónica Valenzuela Estrella**  
Gerente de Plataformas  
Digitales e Innovación

**Ariel Suárez Salazar**  
Gerente de Comercialización  
[ariel.suarez@expreso.com.mx](mailto:ariel.suarez@expreso.com.mx)

Oficinas, talleres y distribución: Blvd. Abelardo L. Rodríguez #16, esquina con Luis Encinas, Col. San Benito, C. P. 83190, Hermosillo, Sonora, México, (662) 108-3000

Clasificados: (662) 108-3000, Ext. 1043

Suscripciones: (662) 108-3000, Ext. 1034

Publicidad: (662) 108-3000, Ext. 1049

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

Prohibida la reproducción parcial o total del contenido editorial o gráfico sin el previo consentimiento por escrito de la Dirección General. Publicación diaria. Editor responsable Luis Alejandro Bernal García. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17292. Número de Certificado de Reserva otorgado por Indautor 04-2023-021514294000-30. Agencias informativas Reforma, El Universal, Associated Press, Agencia France Press, AMI

# Dolor de Espalda y Sedentarismo

## *Los desafíos de una vida sedentaria*

**E**n la era digital y con la evolución de las ocupaciones de oficina, cada vez más personas pasan la mayor parte de su día frente a una pantalla. Aunque la tecnología ha traído muchas ventajas, también ha dado lugar a un problema de salud cada vez más común: el dolor de espalda debido al exceso de tiempo de estar sentado. En este artículo, exploraremos en profundidad los problemas en la espalda relacionados con el sedentarismo, sus causas, consecuencias y estrategias para prevenir y aliviar el dolor.



### EL SEDENTARISMO Y SU IMPACTO EN LA ESPALDA

El estilo de vida sedentario, caracterizado por largos períodos de inactividad y una falta de movimiento, puede tener un efecto perjudicial en la salud de la espalda. Las razones son múltiples:

- Mala postura: Sentarse durante largos períodos con una mala postura puede ejercer presión sobre la columna vertebral y los músculos de la espalda, lo que puede llevar a desalineaciones y molestias.
- Debilitamiento muscular: El sedentarismo puede provocar la debilidad de los músculos que sostienen la columna vertebral, lo que disminuye la capacidad del cuerpo para man-

tener una buena postura y reducir el estrés en la espalda.

- Compresión de los discos espinales: El estar sentado durante mucho tiempo puede aumentar la presión en los discos intervertebrales, lo que puede llevar a problemas como hernias discales.
- Falta de flujo sanguíneo: La falta de movimiento reduce el flujo sanguíneo a los músculos y tejidos de la espalda, lo que puede contribuir a la rigidez y la incomodidad.

#### **Consecuencias del dolor de espalda por sedentarismo:**

- Dolor crónico: El dolor de espalda

relacionado con el sedentarismo puede volverse crónico si no se aborda adecuadamente, lo que afecta significativamente la calidad de vida.

- Reducción de la movilidad: El dolor y la rigidez pueden limitar la capacidad de realizar actividades diarias y afectar la movilidad.
- Impacto en la salud mental: El dolor de espalda persistente puede tener un impacto negativo en la salud mental, causando estrés, ansiedad y depresión.
- Deterioro de la calidad de vida: El dolor de espalda puede afectar las relaciones, la vida laboral y la participación en actividades sociales.

# Golf

Un deporte para el cuerpo y la mente

**E**l golf es un deporte que ha cautivado a personas de todas las edades y niveles de condición física durante siglos. Aunque a menudo se asocia con la relajación y la camaradería, esta actividad ofrece una serie de beneficios sorprendentes para la salud, que van más allá de la diversión en el campo. En las siguientes dos cuartillas, exploraremos cómo el golf puede mejorar la salud física y mental de quienes lo practican.

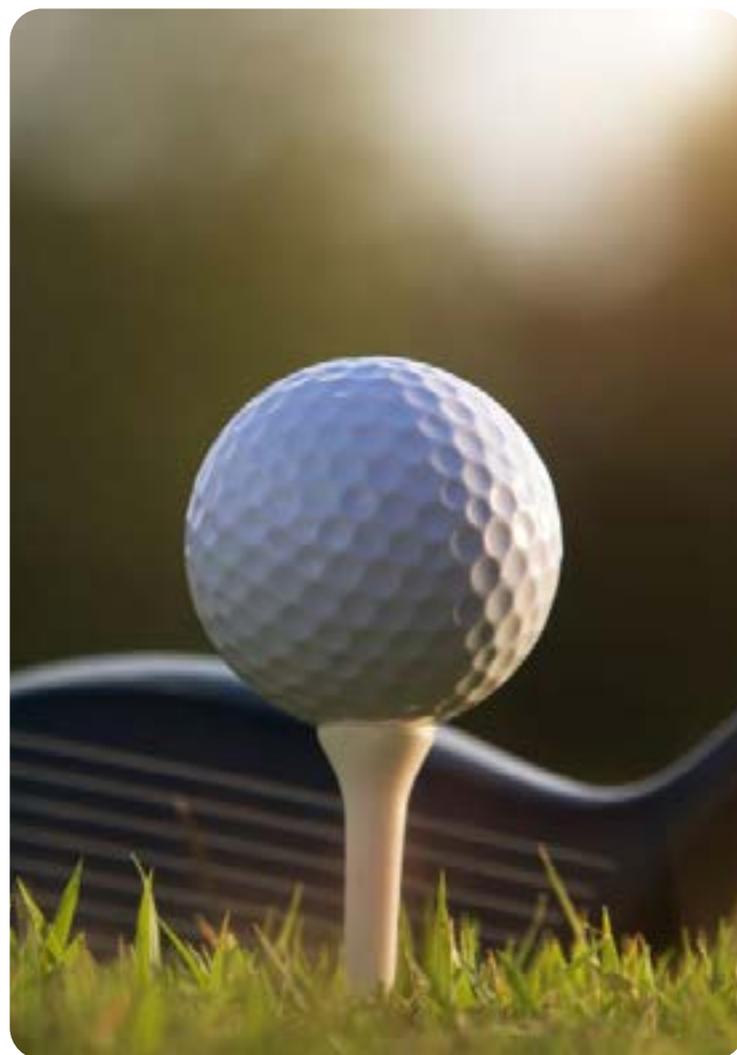
## **Ejercicio físico y quema de calorías**

El golf no es sólo un paseo tranquilo por el campo; también es una forma efectiva de ejercicio. Caminar por un campo de golf de 18 hoyos puede suponer una caminata de varios kilómetros, lo que equivale a un ejercicio cardiovascular

significativo. Además, cada "swing" para golpear la pelota involucra músculos de los brazos, hombros y núcleo, lo que mejora la fuerza y la flexibilidad. Según la Asociación Estadounidense de Golf, un jugador promedio quema aproximadamente 300-350 calorías por hora durante una ronda de golf. Esto contribuye a mantener un peso saludable y a mejorar la salud cardiovascular.

## **Reducción del estrés**

El golf se juega en un entorno natural y sereno, lo que lo convierte en un antídoto efectivo contra el estrés. La tranquilidad de los campos de golf, con su exuberante vegetación y hermosos paisajes, proporciona una escapada perfecta de la vida cotidiana. Pasar tiempo al aire libre y en contacto con la naturaleza ha demostrado



reducir el estrés y la ansiedad. Además, la naturaleza social del golf, que fomenta la conversación relajada y la compañía de otros jugadores, promueve un ambiente relajante que puede aliviar las tensiones de la vida diaria.

## **Beneficios para la mente**

El golf es un deporte que requiere concentración y enfoque. Cada golpe necesita evaluación y estrategia,

lo que agudiza la mente y mejora la capacidad de toma de decisiones. Este aspecto mental del juego puede ayudar a mantener una mente ágil y activa, lo que es beneficioso para personas de todas las edades. Además, el golf puede proporcionar un desafío constante, a medida que los golfistas buscan mejorar su juego, lo que puede mantener el interés y la motivación mental a largo plazo.

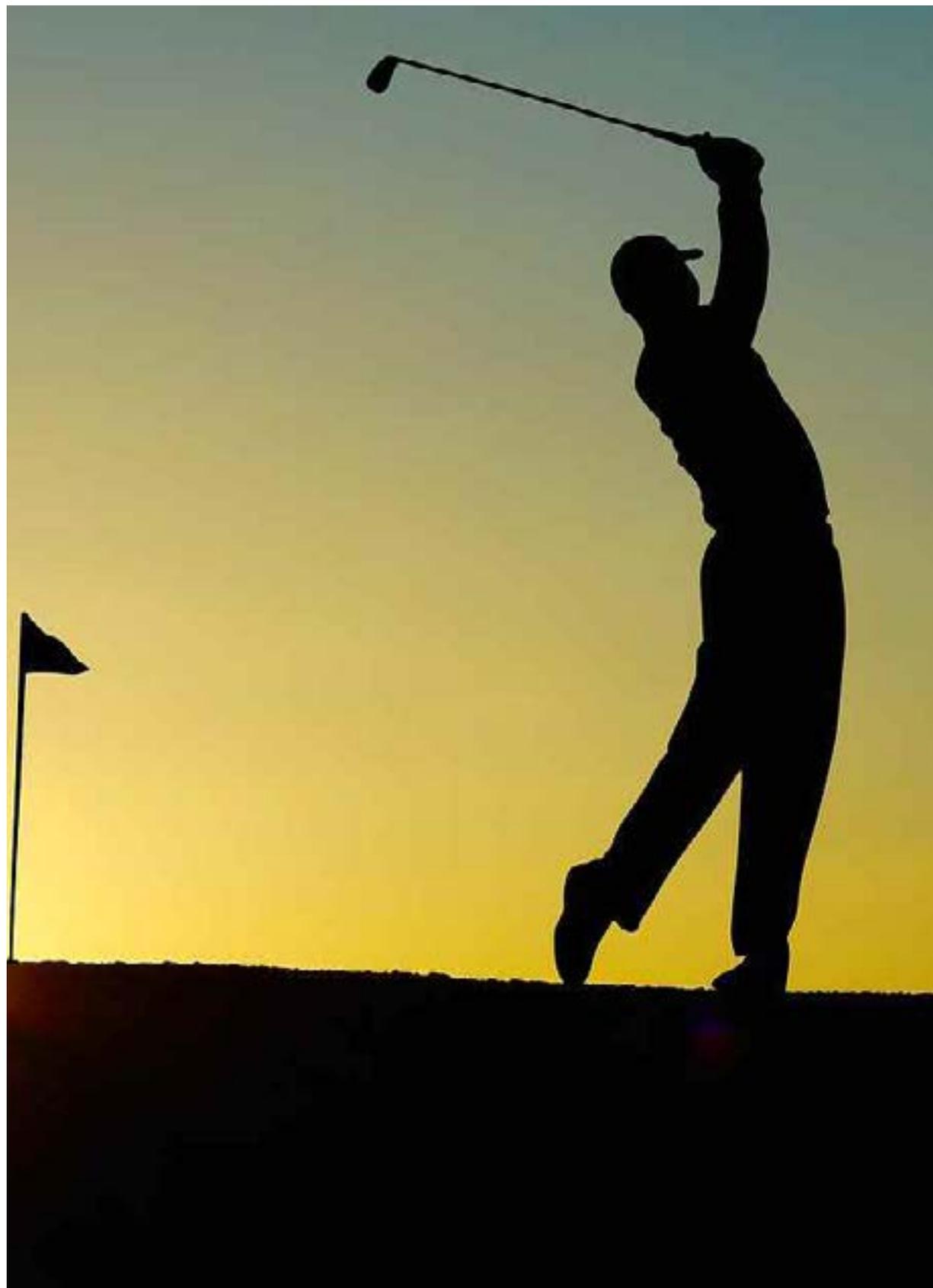
**Socialización  
y bienestar mental**

El golf es una actividad social que fomenta las conexiones personales. Ya sea que se juegue con amigos, familiares o conociendo a nuevos compañeros de juego en el campo. Esta interacción social contribuye al bienestar mental. La sensación de pertenencia a un grupo y la oportunidad de compartir experiencias en el campo de golf pueden reducir la sensación de soledad y mejorar la salud mental.

**Promoción de la longevidad:**

El golf es un deporte de bajo impacto, lo que significa que es más fácil para gente de todas las edades y niveles de condición física participar en él. Esto promueve la longevidad, al mantener a las personas activas y comprometidas con un pasatiempo a lo largo de los años. Mantenerse físicamente activo y socialmente involucrado a medida que envejece es fundamental para una vida larga y saludable.

El golf es un deporte que ofrece una amplia gama de beneficios para la salud, desde el ejercicio físico hasta la reducción del estrés y la mejora de la salud mental. Si estás buscando una actividad que te mantenga en forma, relajado y socialmente conectado, el golf puede ser la respuesta. Así que, no dudes en tomar tus palos y dirigirte al campo de golf más cercano para experimentar los beneficios para la salud de este apasionante deporte. Tu cuerpo y mente te lo agradecerán.



# Estrategias efectivas para reducir el estrés y la ansiedad y fomentar el bienestar



**E**n la sociedad actual, donde la vida diaria a menudo nos somete a altos niveles de estrés y ansiedad, es esencial contar con herramientas efectivas para mantener nuestro bienestar emocional. El estrés y la ansiedad pueden afectar negativamente nuestra salud física y mental si no se gestionan adecuadamente. En las siguientes dos cuartillas, exploraremos estrategias probadas para reducir el estrés y la ansiedad, y recuperar un equilibrio en nuestras vidas.

## 1. Práctica de la atención plena (mindfulness)

La atención plena es una técnica que implica estar presente en el momento actual sin juzgar ni preocuparse por el pasado o el futuro. La meditación de atención plena, la respiración consciente y el yoga son prácticas que pueden ayudar a reducir la ansiedad y el estrés. Al enfocarse en la respiración y en las sensaciones del cuerpo, se puede calmar la mente y reducir la activación de la respuesta al estrés.

## 2. Ejercicio regular

La actividad física es una de las formas más efectivas de combatir el estrés y la ansiedad. El ejercicio libera endorfinas, neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés. Incluso una caminata diaria, una sesión de yoga o un entrenamiento moderado pueden marcar la diferencia en la gestión del estrés.

## 3. Alimentación saludable

La dieta juega un papel crucial en la salud

mental. Consumir alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, pescado y nueces puede proporcionar al cuerpo los nutrientes necesarios para mantener la función cerebral óptima. Evitar el exceso de cafeína, azúcar y alimentos procesados también puede ayudar a reducir los picos de ansiedad.

## 4. Establecer una rutina

Tener una rutina diaria puede proporcionar una sensación de estructura y control, lo que reduce la incertidumbre y el estrés. Establecer horarios regulares para dormir, trabajar y descansar puede ser beneficioso. También es importante incluir tiempo para actividades que te relajen, como la lectura, el arte o la música.

## 5. Establecer límites digitales

La constante exposición a dispositivos digitales puede aumentar la ansiedad. Establecer límites en el tiempo que pasamos en redes sociales y noticias puede ayudar a reducir la información estresante y permitir un tiempo de desconexión necesario.

# Cuida tu corazón *claves para una salud cardiovascular óptima*

La salud cardiovascular es un tema de vital importancia en el mundo actual. Un corazón fuerte y sano es esencial para una vida plena y activa. En este artículo, exploraremos a fondo la importancia de la salud cardiovascular y proporcionaremos consejos y estrategias para mantener tu corazón en las mejores condiciones posibles. Prepárate para descubrir cómo cuidar de tu corazón; puede ser la clave para una vida más larga y saludable.

## **Importancia de la salud cardiovascular:**

El corazón es el motor de nuestro cuerpo. Su función principal es bombear sangre rica en oxígeno y

nutrientes a través de todo nuestro organismo, lo que permite el funcionamiento de nuestros órganos y tejidos. Mantener el corazón en buen estado es fundamental para asegurar que todos los sistemas de nuestro cuerpo funcionen sin problemas.

Sin embargo, hoy en día, las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de muerte en todo el mundo. Esto incluye condiciones como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial y más. La buena noticia es que muchos de estos padecimientos son prevenibles y tratables con cambios en el estilo de vida y cuidados adecuados.



## **Factores de riesgo cardiovascular:**

Antes de adentrarnos en las estrategias para mantener un corazón saludable, es esencial comprender los factores de riesgo asociados con las enfermedades cardiovasculares. Algunos de los factores más comunes incluyen:

- **Hipertensión arterial:** La presión arterial alta aumenta la carga de trabajo del corazón y puede dañar las arterias con el tiempo.
- **Colesterol alto:** El exceso de colesterol en la sangre puede acumularse en las arterias, formando placas que dificultan el flujo sanguíneo.
- **Tabaquismo:** Fumar daña las arterias y aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Diabetes:** La diabetes no controlada puede dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Obesidad:** El exceso de peso puede aumentar la presión arterial, los niveles de colesterol y el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Falta de actividad física:** La inactividad puede debilitar el corazón y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Estrés crónico:** El estrés prolongado puede afectar negativamente la salud del corazón.

## **Consejos para una salud cardiovascular óptima:**

- **Alimentación saludable:** Adopta una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables, como las que se encuentran en el aceite de oliva y los frutos secos. Limita el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas.
- **Ejercicio regular:** Establece una rutina de actividad física que incluya al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso a la semana. Esto fortalece el corazón, mejora la circulación y ayuda a controlar el peso.
- **Control del estrés:** Practica técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la respiración profunda o el yoga. Reducir el estrés puede tener un impacto positivo en la salud cardiovascular.
- **Dejar de fumar:** Si eres fumador, busca apoyo para dejar el tabaco. Dejar de fumar es uno de los pasos más importantes que puedes emprender para proteger tu corazón.



ARTE, CULTURA Y COMPRAS BAJO EL SOL

# Tempe, Arizona

**A**penas 20 minutos al este del centro de Phoenix, Tempe es el hogar de la Arizona State University (ASU), una de las universidades públicas más grandes de Estados Unidos. El extenso recinto bulle de actividad, pero Tempe es más que una ciudad universitaria. Los visitantes se fascinan con las opciones de compras, las actividades de recreación al aire libre, la belleza del desierto natural y la cercanía de Tempe a otros destinos en Arizona, como Sedona y Flagstaff. ¿Te preocupa el calor? La primavera es una estación perfecta, con cielos azules límpidos, flores silvestres en el desierto, días cálidos y noches frescas. Sin embargo, el calor del verano trae consigo ofertas excelentes de hotel y te ofrecen una buena ex-

clusa para pasar tiempo al lado de la piscina en el día y disfrutar de la vida nocturna en el centro.

## Recreación al aire libre

Para los amantes de la naturaleza y la exploración, Tempe es una sorpresa constante. Recorre los panorámicos senderos del desierto en Papago Park (Parque Pápago), especialmente el popular Hole-in-the-Rock Trail (Sendero Hole-in-the-Rock), donde puedes tomar una foto perfecta de la ciudad a través del agujero de un otero. El parque también incluye el Phoenix Zoo (Zoológico de Phoenix), el Desert Botanical Garden (Jardín Botánico del Desierto), el Hall of Flame Fire Museum (Museo Hall of Flame Fire) y

el AZ Heritage Center at Papago Park (Centro Patrimonial AZ en Parque Pápago). Más de 80 kilómetros para practicar senderismo, andar en bicicleta y a caballo te esperan en South Mountain Park and Preserve (Parque y Reserva South Mountain). Disfruta de un día soleado y de las vistas a vías fluviales practicando kayak o surf de remo en Tempe Town Lake (lago Tempe Town), o bien, recorre los senderos que rodean el lago. Los fanáticos del deporte no deben perderse los juegos de entrenamiento de primavera de la Cactus League de béisbol en marzo.

## Compras y gastronomía bajo el sol

Desde tiendas de gangas hasta boutiques, la variedad de lugares para comprar en

Tempe superará tus expectativas. Aprovecha los increíbles descuentos (en establecimientos que cuentan con aire acondicionado) en Arizona Mills, que alberga 175 tiendas, una sala de cine IMAX, LEGOLAND® Discovery Center, el SEA LIFE Arizona Aquarium y gran variedad de restaurantes. En Tempe Marketplace, busca artículos populares de marca, disfruta de las opciones de entretenimiento y prueba alguno de los numerosos restaurantes que ofrecen desde comida griega hasta japonesa, además de música en vivo todos los viernes y sábados en la noche.

El centro de Tempe es un distrito animado y moderno que te ofrece lo mejor durante el día y la noche. Encuentra ediciones antiguas de libros en Old Town Books, hazte un tatuaje temporal en Henna Shoppe, compra vestuario de moda en Pitaya y artículos de la ASU en Cactus Sports. En la noche, no dudes en visitar el centro para escuchar música en vivo, bailar y compartir unos tragos.

#### **Tempe, Arizona: Ciudad de las artes**

La atmósfera juvenil de la ASU se nutre de sus panoramas culturales. Asiste a un espectáculo en ASU Gammage, una sala de teatro diseñada por Frank Lloyd Wright, donde se presentan los principales espectáculos de Broadway. No dejes de visitar el ASU Art Museum (Museo de Arte de ASU) para ver su colección exclusiva y las exhibiciones rotativas de arte contemporáneo. El Tempe Center for the Arts (Centro de Artes de Tempe) es un edificio de sorprendente arquitectura que sirve de escenario para diversas muestras de arte interpretativo. Recorre el extenso recinto y admira las hermosas obras que incluyen "Skyspace: Air Apparent", "Fountain cast in stone" y "Blue vase". Allí te darás cuenta de que el arte público está presente en toda la ciudad; podrás observar más de 70 obras permanentes y temporales. La entrada al Tempe History Museum (Museo de Historia de Tempe) es gratuita; no dudes en visitarlo para aprender sobre la historia local a través de numerosas reliquias prehistóricas y modernas.

**TUFESA**  
PLATINUM INTERNATIONAL DD

#TufesaMueve  
CON SALIDA ¡TODOS LOS DÍAS!  
**HERMOSILLO - PHOENIX**  
**EL LUJO DE VIAJAR**

ESCANEA, DESCARGA Y CANJEA

DISPONIBLE EN:

[www.tufesa.com.mx](http://www.tufesa.com.mx) /tufesaoficial /tufesa

# Cómo suenan la salud y el bienestar



LA MAGIA DE LA MÚSICA

La música es una parte intrínseca de la experiencia humana que ha estado presente a lo largo de la historia. Más allá de su capacidad para entretener y emocionar, la música tiene un profundo impacto en nuestra salud y bienestar. En este artículo, exploraremos los beneficios que la música aporta a nuestra salud física, mental y emocional, y cómo podemos aprovecharla para mejorar nuestra calidad de vida.

## La música y el bienestar mental

- Reducción del estrés: Escuchar música relajante, como clásica o sonidos naturales, puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. La música tiene el poder de cambiar nuestro estado de ánimo y relajar nuestras mentes, lo que puede ser particularmente útil en situaciones de estrés.
- Mejora del estado de ánimo: La música tiene la capacidad de elevar nuestros estados de ánimo y hacernos sentir más felices. Las canciones con ritmos alegres y letras inspiradoras pueden aumentar la producción de dopamina, una sustancia química cerebral asociada con la felicidad.
- Estimulación cognitiva: Aprender a tocar un instrumento musical o involucrarse en la creación musical estimula el cerebro y mejora las habilidades cognitivas. Esto es especialmente beneficioso en el envejecimiento, ya que puede ayudar a mantener la agudeza mental.

## La música y la salud física

- Reducción del dolor: Escuchar música puede reducir la percepción del dolor y la necesidad de analgésicos en situaciones médicas. La música actúa como una distracción y puede activar la liberación de endorfinas, los analgésicos naturales del cuerpo.
- Mejora del sueño: La música suave y relajante antes de acostarse puede mejorar la calidad del sueño. Ayuda a calmar la mente y facilita la transición al estado de sueño profundo.
- Rendimiento en el ejercicio: La música con un ritmo adecuado puede aumentar la resistencia y el rendimiento durante el ejercicio. La música motivadora puede ayudar a mantener la energía y la concentración.

## La música y las emociones

- Expresión y liberación: La música puede ser una forma poderosa de expresar emociones. Componer, tocar un instrumento o simplemente escuchar música que refleje tus sentimientos puede ayudarte a procesar y liberar emociones.
- Conexión social: La música es un lenguaje universal que puede unir a las personas. Compartir experiencias musicales, como conciertos o actuaciones en grupo, fomenta la conexión social y el sentido de comunidad.

**Cómo incorporar la música en tu vida para mejorar la salud y el bienestar**

- Crea listas de reproducción personalizadas: Diseña listas de reproducción que reflejen tus estados de ánimo y necesidades. Una lista de canciones para relajarte, otra para hacer ejercicio y otra para motivarte en el trabajo pueden ser un recurso valioso.
- Aprende a tocar un instrumento: Aprender a tocar un instrumento musical puede ser una experiencia enriquecedora y una forma de estimular tu mente.
- Explora géneros musicales diferentes:

No te limites a un solo género musical. Explora una variedad de estilos para aprovechar los diferentes beneficios emocionales que la música puede ofrecer.

- Asiste a conciertos y eventos musicales: La experiencia en vivo de la música puede ser especialmente emotiva y gratificante. Asistir a conciertos y eventos musicales puede ser una forma de disfrutar de la música en su máxima expresión.
- Integra la música en tu rutina diaria: Desde la música que escuchas en la ducha por la mañana hasta la que te acompaña en tu camino al trabajo, la música puede

mejorar tu estado de ánimo y prepararte para el día.

La música es una fuente inagotable de beneficios para la salud y el bienestar. Tanto si estás buscando reducir el estrés como mejorar tu estado de ánimo, aliviar el dolor o simplemente disfrutar de una experiencia emocionalmente rica, la música puede ser tu aliada. Así que, sigue el ritmo de tu corazón y permite que la música forme parte integral de tu vida para promover una mayor salud y bienestar en todos los aspectos. La melodía de la vida suena más dulce cuando la acompañamos con música.

**Infórmate con EXPRESO**  
**#SomosTodos**  
**y ¡consiéntete con tu familia y amigos!**  
**Saborea tus platillos favoritos**  
**mientras disfrutas**  
**de su compañía en *Ballpark***

Suscríbete a **EXPRESO** y recibe un cupón con valor de **\$400**  
 Comunícate al teléfono **(662) 429-5858** \*Aplicable en consumo en el restaurante



LA DIETA KETO

# Más que una tendencia

Un enfoque transformador para la salud y el bienestar

La dieta cetogénica, comúnmente conocida como "dieta keto", ha ganado popularidad en los últimos años como un enfoque efectivo para la pérdida de peso y la mejora de la salud. Este régimen alimentario se caracteriza por su enfoque en la reducción significativa de los carbohidratos y el aumento de las grasas saludables, lo que induce al cuerpo a entrar en un estado metabólico conocido como cetosis. En las siguientes tres cuartillas, exploraremos en profundidad la dieta keto, su funcionamiento, beneficios, desafíos y cómo puede transformar tu salud y bienestar.

¿Qué es la dieta keto?

La dieta cetogénica es un plan alimentario bajo en carbohidratos y alto en grasas, diseñado para cambiar la forma en que tu cuerpo

obtiene energía. Cuando consumes muy pocos carbohidratos, el hígado convierte la grasa en ácidos grasos y cuerpos cetónicos, que se convierten en la principal fuente de energía del cuerpo en lugar de la glucosa. Esto se conoce como cetosis y es la base de la dieta keto.

**¿Qué se come en la dieta keto?**

La dieta keto se centra en alimentos ricos en grasas saludables, proteínas magras y una ingesta mínima de carbohidratos. Los alimentos comunes incluyen carne, pescado, huevos, nueces, semillas, aguacates, aceite de oliva, verduras bajas en carbohidratos y productos lácteos enteros. Se evitan o se consumen en cantidades muy limitadas los azúcares, granos, legumbres, frutas y alimentos procesados.

**Beneficios de la dieta keto**

- Pérdida de peso: La cetosis puede ayudar a reducir el apetito y aumentar la quema de grasa, lo que conduce a la pérdida de peso.
- Control de la glucosa en sangre: Puede ser beneficioso para personas con diabetes tipo 2, ya que ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre.
- Mejora de la salud cardiovascular: La dieta keto puede reducir los triglicéridos y aumentar el colesterol HDL (el "colesterol bueno"), lo que mejora la salud cardiovascular.
- Mayor energía y claridad mental: Muchas personas experimentan niveles de energía más estables y mayor concentración mental mientras siguen la dieta keto.
- Reducción de la inflamación: La cetosis puede reducir la inflamación, un factor de riesgo para enfermedades crónicas.
- Efectos positivos en las crisis epilépticas: La dieta keto se desarrolló originalmente para tratar la epilepsia resistente a los medicamentos, y todavía se utiliza en algunos casos.

**Desafíos de la dieta keto:**

- Síntomas iniciales: Al ingresar a la cetosis, es posible experimentar síntomas como fatiga, náuseas y mareos, conocidos como la "gripe keto". Estos síntomas generalmente desaparecen en unos días.

- Restricción de carbohidratos: La dieta keto requiere una restricción significativa de carbohidratos, lo que puede ser difícil de mantener a largo plazo.
  - Posibles carencias nutricionales: La restricción de grupos alimenticios como las frutas y granos enteros puede llevar a deficiencias de nutrientes si no se planifica adecuadamente la dieta.
  - Posible efecto yo-yo: Algunas personas encuentran difícil mantener la pérdida de peso después de dejar la dieta keto.
- Cómo seguir la dieta keto de manera segura:
- Consulta a un profesional de la salud: Antes de comenzar la dieta keto, es fundamental hablar con un médico o un dietista registrado, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes.
  - Planificación nutricional: Asegúrate de incluir una variedad de alimentos ricos en grasas saludables, proteínas magras y vegetales bajos en carbohidratos para evitar deficiencias nutricionales.
  - Hidratación: Bebe suficiente agua para evitar la deshidratación, que puede ser un efecto secundario del proceso de cetosis.
  - Seguimiento personalizado: La dieta keto no es adecuada para todos. Algunas personas pueden experimentar efectos secundarios negativos o no obtener los beneficios deseados.

La dieta cetogénica es un enfoque dietético que ha demostrado beneficios significativos para la salud y el bienestar, desde la pérdida de peso hasta la mejora de la salud cardiovascular y la reducción de la inflamación. Sin embargo, no es adecuada para todos y debe seguirse de manera segura y con supervisión indicada. Antes de embarcarte en la dieta keto, consulta a un profesional de la salud para determinar si es la opción correcta para ti. Con una planificación cuidadosa y atención a tu cuerpo, la dieta keto puede ser un enfoque transformador para mejorar tu salud y bienestar.



# La clave para el éxito y la seguridad en los deportes

La práctica regular de deportes y actividades físicas es esencial para mantener un estilo de vida activo y saludable. Sin embargo, para disfrutar al máximo de estos beneficios y minimizar el riesgo de lesiones, es fundamental utilizar el equipo adecuado. En este artículo, exploraremos la importancia de seleccionar y utilizar el equipo correcto para realizar deportes, ya que esto no solo mejora el rendimiento, sino que también garantiza la seguridad y la diversión en la práctica deportiva.

## Mejora del rendimiento:

- **Comodidad y ajuste:** El equipo adecuado se adapta a tu cuerpo de manera cómoda y precisa. Esto significa que no te sentirás incómodo ni distraído por molestias durante la actividad deportiva, lo que te permitirá concentrarte en tu rendimiento.
- **Optimización del rendimiento:** El equipo diseñado específicamente para un deporte en particular a menudo incluye características que mejoran el rendimiento. Por ejemplo, zapatos para correr con amortiguación adecuada pueden ayudar a reducir el impacto en las articulaciones, mientras que una raqueta de tenis adecuada puede mejorar el control y la potencia de tus golpes.
- **Reducción de lesiones:** El equipo diseñado para el deporte en cuestión a menudo incluye características de seguridad que pueden ayudar a prevenir lesiones. Por ejemplo, un casco de ciclismo puede proteger tu cabeza en caso de caída, y unas rodilleras adecuadas pueden prevenir abrasiones y lesiones en las articulaciones.



## Seguridad y prevención de lesiones

- **Protección:** El equipo adecuado proporciona protección esencial contra lesiones. En deportes de contacto, como el fútbol o el hockey, el uso de equipo de protección, como cascos y protectores bucales, es fundamental para reducir el riesgo de lesiones graves.

- **Estabilidad y soporte:** En deportes que implican movimientos repetitivos, como correr o jugar al tenis, el equipo adecuado, como zapatos con buena amortiguación y soporte, puede ayudar a prevenir lesiones por uso excesivo y reducir el desgaste en las articulaciones.

- **Prevención de conmociones cerebrales:** En deportes de contacto, el uso de cascos y protectores bucales adecuados puede ayudar a prevenir conmociones cerebrales y lesiones en la cabeza.

**Diversión y motivación:**

- **Confianza:** Sentirte seguro con el equipo adecuado aumenta tu confianza en la práctica deportiva. Saber que estás protegido y preparado para el desafío te motiva a dar lo mejor de ti.

- **Disfrute:** El equipo adecuado mejora tu experiencia deportiva en general. Si te sientes cómodo y seguro, es más probable que disfrutes del deporte y quieras seguir practicándolo.

- **Rendimiento mejorado:** Al usar

el equipo correcto, puedes experimentar mejoras en tu rendimiento. Esto puede llevar a resultados más satisfactorios y aumentar tu motivación para continuar.

## Responsabilidad personal

Seleccionar y usar el equipo adecuado es una responsabilidad personal para todos los deportistas, independientemente de su nivel de habilidad. Aquí hay algunos consejos finales:

- Investiga y consulta a expertos en el deporte para conocer el equipo recomendado.
- Asegúrate de que el equipo esté en buen estado y cumpla con las normativas de seguridad.
- Realiza un mantenimiento re-

gular del equipo para prolongar su vida útil y eficacia.

- Ajusta y usa el equipo de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.

El uso del equipo adecuado es esencial para maximizar el rendimiento, garantizar la seguridad y disfrutar al máximo de la práctica deportiva. Al invertir en el equipo correcto y tomar medidas para proteger tu salud y bienestar mientras haces ejercicio, estás no solo mejorando tu rendimiento deportivo, sino también cuidando tu salud a largo plazo. Recuerda que la elección del equipo adecuado es una parte fundamental de tu compromiso con un estilo de vida activo y saludable.

Hasta  
**40%**  
de descuento  
en ropa, zapatos  
y accesorios

**VENTA  
DE MEDIA  
TEMPORADA**

Válido del 15 al 30 de septiembre de 2023.  
Consulta restricciones en [liverpool.com.mx](http://liverpool.com.mx).

**Liverpool**  
Galerías Mall & Luis Encinas

# 18 e MEDIA

#SomosTodos



**eXPRESO**  
#SomosTodos



eventos  
**eXPRESO**  
#SomosTodos



**eXPRESO**  
24/7

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

