



ISSN 18564769

JOSÉ SALCEDO

DÍAZ: Atleta que Sanó su Cuerpo para Convertirse en Maestro de Conciencia Corporal PILATES MAT

PELIGROS DEL USO DE ESTEROIDES EN FISICOCULTURISMO



ESCUELA DE BIENESTAR
José Salcedo

Sanando mis heridas de infancia

Nutrición Sana al Corazón y Gana Años de Vida



NATALIA V



Editorial Guiaenforma N° 39:

Diseñar Construimos por Dentro y por Fuera

Hay ediciones que se sienten especiales desde su concepción, y esta es una de ellas. En tus manos tienes la edición 39 de Guiaenforma, un número que hemos tejido con la intención de honrar el camino de los maestros, iluminar las sombras y nutrir tanto el cuerpo como el alma. Es una invitación a un viaje profundo hacia el bienestar integral, donde cada artículo es una parada de aprendizaje y transformación.

Nuestra portada es un homenaje a la dedicación y la maestría. Es un verdadero honor presentar a una figura que ha marcado mi propio camino, mi maestro José Salcedo Díaz. A través de una entrevista reveladora, conversando sobre su impresionante trayectoria, y a la vez nos sumergimos en la filosofía del método Pilates. Descubrirás cómo esta disciplina va más allá del ejercicio para convertirse en un arte de control y conciencia corporal que esculpe el físico y fortalece la mente. Su historia es una poderosa lección de pasión y perseverancia que, sin duda, te inspirará. Continuando con nuestro compromiso con la verdad y la salud, nos atrevemos a explorar temas cruciales. En la sección de medicina, la prestigiosa Dra. Elsi Tavares Vargas nos confronta con una realidad ineludible en "El lado oscuro del músculo". Con una claridad y un rigor impecables, desvela los peligros reales que el uso de esteroides anabólicos representa para quienes buscan un atajo en el fisicoculturismo. Este es un artículo valiente y necesario, una lectura obligada para construir un cuerpo fuerte desde la salud y la responsabilidad.

Y porque un cuerpo fuerte late con un corazón sano, la experta nutricionista Liza Briceño nos comparte un tesoro de conocimiento. En su artículo, nos enseña cómo blindar nuestro motor de vida, ofreciendo estrategias nutricionales prácticas y efectivas para mantener un corazón saludable y, literalmente, ganar años de vida. Sus consejos son una inversión directa en tu longevidad y vitalidad. Entendiendo que el bienestar físico es inseparable de la paz interior, Sonja Chacin de Almas Resonando nos guía con su luz en un tema tan profundo como sanador: las heridas de la infancia. Su artículo es un bálsamo, una herramienta de autoconocimiento para identificar y comenzar a sanar esas marcas invisibles que a menudo dictan nuestro presente.

Cada página de esta revista ha sido creada con un propósito: darte poder a través del conocimiento veraz y experto. Te invitamos a devorar este contenido, a reflexionar con él y, sobre todo, a aplicarlo.

Lee, aprende, transforma y comparte esta guía. El camino hacia tu mejor versión comienza con la decisión de cuidarte de manera integral.

Natalia Virginia Vargas Bravo

Directora & Diseñadora de Guiaenforma.com

Instagram: [@guiaenforma_](#) / Youtube, Facebook y X: [Guiaenforma](#)

Página Web: [guiaenforma.com](#) y [nataliavargas.pro](#)



INDICE

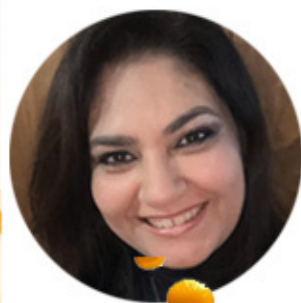
MEDICINA: El Lado Oscuro del Músculo: Los Peligros Reales del Uso de Esteroides en el Fisicoculturismo
Págs. 4 a la 6



PERFILES: José Salcedo: Atleta que Sanó su Cuerpo para Convertirse en Maestro de la Conciencia Corporal
Págs. 7 a la 9



NUTRICIÓN: Corazón Saludable y gana años de vida
Págs.10 a la 12



SALUD:
Sanando mis heridas de la infancia
Págs.13 y 14



El Lado Oscuro del Músculo: Peligros Reales del Uso de Esteroides en el Fisicoculturismo



Autora: Dra Elsy Tavarez Vargas

Siguela en Instagram: @dra.elsytavares_internista

En la búsqueda de un físico ideal, muchos atletas y aficionados al fisicoculturismo recurren a atajos peligrosos. Los esteroides anabólicos prometen resultados rápidos, pero ocultan un costo devastador para la salud que puede ser irreversible. Este artículo desglosa los riesgos reales, respaldados por la ciencia, que se esconden detrás de esa promesa de músculo fácil.

¿Qué Son los Esteroides Anabólicos y Por Qué Son Tan Populares?

Los esteroides anabólicos androgénicos (EAA) son variaciones sintéticas de la testosterona, la principal hormona sexual masculina. Su popularidad en el mundo del fisicoculturismo y otros deportes de fuerza no es casualidad; su capacidad para acelerar la síntesis de proteínas los convierte en una herramienta potente para construir masa muscular y mejorar el rendimiento.

La Promesa de un Atajo

El principal atractivo de los esteroides es su eficacia. Permiten a los usuarios entrenar con mayor intensidad, recuperarse más rápido y, en consecuencia, ganar músculo y fuerza a un ritmo que sería inalcanzable de forma natural. Como señala la Clínica Mayo, los atletas los toman para estimular la fuerza y aumentar la masa muscular, buscando una ventaja competitiva o una transformación física acelerada.

Uso Médico vs. Abuso en el Deporte

Es crucial diferenciar su uso clínico del abuso. Bajo estricta supervisión médica, los esteroides se prescriben para tratar condiciones como la pérdida muscular por enfermedades como el cáncer o el VIH, o deficiencias hormonales. Sin embargo, **el uso no médico, común en gimnasios, es ilegal y extremadamente peligroso. Estos productos, a menudo adquiridos en el mercado negro, pueden estar contaminados, mal etiquetados o contener dosis inadecuadas, añadiendo un nivel de riesgo impredecible.**

El Precio de la Fuerza: Efectos Adversos Sistémicos:

Los beneficios estéticos de los esteroides son temporales, pero **el daño que causan puede ser permanente.** Afectan a casi todos los sistemas del cuerpo, desde el corazón hasta el hígado, con consecuencias a menudo silenciosas hasta que es demasiado tarde.



Daño Cardiovascular: El Corazón Bajo Asedio

El sistema cardiovascular es una de las principales víctimas. El uso de EAA altera drásticamente el perfil lipídico: reduce el colesterol HDL (el "bueno") y eleva el colesterol LDL (el "malo"). Este desequilibrio acelera la aterosclerosis (acumulación de placa en las arterias), aumentando el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares. Un estudio publicado en la revista *Sanidad Militar* destaca que el uso a largo plazo se asocia con disfunción del ventrículo izquierdo e hipertrofia, lo que debilita el corazón y eleva el riesgo de insuficiencia cardíaca y muerte súbita.

Toxicidad Hepática: Un Hígado al Límite

El hígado, encargado de metabolizar estas sustancias, sufre un estrés extremo. El uso de esteroides está vinculado a daños graves, incluyendo tumores y una condición llamada colestasis, donde el flujo de bilis del hígado se reduce o se detiene. Una investigación del CIBEREHD reveló el mecanismo exacto: ciertos esteroides, como el epistane, aumentan la producción de un enzima (CYP8B1) que incrementa la síntesis de ácidos biliares. Esta sobreproducción, combinada con una eliminación deficiente, lleva a una acumulación tóxica que daña las células hepáticas. En casos severos, puede provocar insuficiencia hepática fulminante.



Desequilibrio Hormonal y Efectos Reproductivos

La introducción de hormonas sintéticas desestabiliza por completo el delicado equilibrio endocrino del cuerpo.

En hombres:

El cuerpo reduce o detiene su producción natural de testosterona, lo que conduce a atrofia testicular, reducción del conteo de espermatozoides, infertilidad y ginecomastia (aumento de las mamas). La calvicie de patrón masculino también puede acelerarse en individuos predispuestos.

En mujeres:

Los efectos androgénicos provocan un proceso de masculinización. Esto incluye el engrosamiento irreversible de la voz, crecimiento de vello facial y corporal, agrandamiento del clítoris, irregularidades o ausencia del ciclo menstrual y reducción del tamaño de los senos.

Freno en el crecimiento:

Tomar cantidades inadecuadas de esteroides, sobre todo cuando se recetan durante la pubertad, puede llegar a ocasionar la desaceleración del crecimiento de los huesos, y por tanto impactar en la estatura.

corporal y el rendimiento que les proporcionan. Al intentar dejarlos, enfrentan un síndrome de abstinencia caracterizado por fatiga, pérdida de masa muscular y, lo más peligroso, una depresión profunda que puede llevar a pensamientos suicidas y a una recaída en el consumo. Los síntomas se acompañan de:

- Fatiga.
- Pérdida del apetito.
- Insomnio.



Más Allá del Físico:

Las Cicatrices Psicológicas y Conductuales

El impacto de los esteroides no se limita al cuerpo. Sus efectos en el cerebro son profundos y pueden alterar drásticamente la personalidad y la salud mental del usuario.

Uno de los efectos son los ataques de pánico, los cuales generan un intenso miedo o le hacen sentir a la persona que algo malo va a pasar. Estos ataques se producen de manera repentina, y suelen ir acompañados de otros síntomas, como ejemplo:

- Aceleración del ritmo cardíaco.
- Dificultad para respirar.
- Náuseas

La "Furia del Esteroide" y la Salud Mental

El término "roid rage" o "furia del esteroide" describe episodios de agresividad extrema, irritabilidad y cambios de humor drásticos, aunque no producen euforia, los esteroides pueden causar problemas psiquiátricos graves, incluyendo episodios maníacos, delirios y depresión severa.

EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS ESTEROIDES

- Promueve enfermedades en los huesos
- Cambios en el temperamento y sensación de irritabilidad
- Falta de sueño, alucinaciones
- Mal funcionamiento del hígado
- Incremento del riesgo cardiovascular
- Adicción y síndrome de abstinencia

El Camino Sostenible: Alternativas Seguras para Ganar Músculo

La buena noticia es que es posible alcanzar un físico impresionante sin arriesgar la salud. La clave no está en atajos químicos, sino en la consistencia y la ciencia del entrenamiento y la nutrición.

La Academia Española de Nutrición y Dietética insiste en que no existen los "ciclos seguros" de esteroides. Métodos como el "apilamiento" (combinar varios esteroides) o la "pirámide" (aumentar y luego disminuir la dosis) no tienen evidencia científica que respalde su seguridad y no mitigan los riesgos.

El verdadero camino hacia el progreso sostenible se basa en:

- **Entrenamiento de fuerza bien planificado:** Un programa progresivo y personalizado diseñado por un profesional.
- **Nutrición adecuada:** Una dieta rica en proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables para apoyar la recuperación y el crecimiento muscular.
- **Descanso y sueño de calidad:** Es durante el sueño cuando el cuerpo libera la hormona del crecimiento y repara los tejidos musculares.
- **Suplementación inteligente:** Suplementos legales y seguros como la creatina y la proteína de suero han demostrado científicamente su eficacia para apoyar el rendimiento y la ganancia muscular como complemento a una dieta y entrenamiento sólidos.



10 consejos para gozar de buena salud

- 1 Tener una dieta saludable
- 2 Es importante mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera
- 3 Tener las vacunas al día
- 4 No consumir tabaco en ninguna de sus formas
- 5 Evitar o reducir el consumo de alcohol
- 6 Aprender a manejar el estrés para tener una mejor salud tanto física como mentalmente
- 7 Mantener una buena higiene
- 8 Someterse a revisiones médicas periódicas
- 9 Mantener prácticas sexuales seguras
- 10 En bebés lo mejor es amamantarlos como mínimo hasta los 6 meses y a partir de esa edad, iniciar la alimentación complementaria



Conclusión: ¿Vale la Pena el Riesgo?

La evidencia es abrumadora. Los esteroides anabólicos ofrecen una ganancia muscular a corto plazo a cambio de una hipoteca sobre la salud a largo plazo. Los daños al corazón, hígado, sistema hormonal y la salud mental son reales, severos y, en muchos casos, irreversibles. La búsqueda de un ideal estético nunca debería costar la vida o la calidad de la misma. El verdadero poder reside en la disciplina, la paciencia y el respeto por el propio cuerpo, construyendo fuerza de manera natural y sostenible.

JOSÉ SALCEDO DÍAZ: ATLETA QUE SANÓ SU CUERPO PARA CONVERTIRSE EN MAESTRO DE LA CONCIENCIA CORPORAL PILATES MAT

De la Pista de Atletismo al Templo del Bienestar

La historia de José Salcedo además de ser un formador fue y es un atleta de alto rendimiento que, a través del dolor y la necesidad, desmanteló sus propias fronteras físicas para encontrar una filosofía de vida: el Pilates. Hoy, como fundador y director de la aclamada Escuela de Bienestar José Salcedo. Con más de 25 años en el mundo del wellness, José Salcedo, licenciado en Educación Física. Sus inicios, como él mismo narra, fueron en el vibrante mundo fitness de los 90, donde dictaba hasta 10 o 15 clases diarias. Pero fue un viaje a Argentina, acompañando a una delegación de niños especiales, el que sembró la semilla del cambio al encontrarse con las primeras certificaciones de Pilates.

Entonces va construyéndose el maestro de Pilates, aquel que precisa dominar la elongación y el control, José Salcedo en una etapa al realizar los ejercicio en su primer encuentro con la disciplina confiesa; *"Cuando mi profesora me decía 'punta', me daban calambres"*, recuerda con una sonrisa. Su cuerpo, acostumbrado a la explosividad del deporte, se resistía a la conexión profunda.

Este obstáculo fue su primer gran aprendizaje. Para entender realmente el método, José se sumergió en un viaje de formación integral: estudió Kimboxing, incursionó en el ballet de la mano de maestros como José Luis Núñez, y se certificó como monitor de Yoga y Gimnasia Psicofísica. Este recorrido multidisciplinario ni fue un desvío, fue una cimentación. **Comprendió que el Pilates, para ser enseñado con excelencia, requería una base científica y un entendimiento holístico del cuerpo humano.**

Fue este vacío, la observación de muchos instructores sin una "base científica" dando clases, lo que lo impulsó. En 2007, comenzó a organizar las primeras certificaciones, un proceso que culminaría con la fundación formal de la Escuela de Bienestar, bajo la premisa de que la formación debía estar basada en el *"aquí y el hoy"*, evolucionando más allá de lo que Joseph Pilates hizo hace un siglo. Su inspiración es constante: *"Yo soy investigador, paso todo el tiempo investigando sobre el cuerpo humano y sobre la influencia del Pilates en la humanidad"*.





Pilates:

El Método Terapéutico Sin Exclusiones

Si se le pregunta a José Salcedo qué es Pilates, su respuesta es una definición contundente: *"Es un método terapéutico"*. Esta palabra, "terapéutico", es la clave de la Escuela de Bienestar, porque implica que cualquier persona, sin importar su edad, sexo o patología, puede realizarlo.

"El método está diseñado por niveles. Una clase es multinivel: puede entrar una persona joven, adulta, un niño, una mujer, un caballero o un atleta de alto rendimiento", explica. La magia está en el desglose, en la descomposición del ejercicio final para que cada persona trabaje a su propio ritmo. El primer paso, y el más crucial, es la conexión: desarrollar la propiocepción o *"saber movernos en nuestro entorno, saber dónde está nuestro cuerpo parado de pie"*.

Las historias de transformación en su estudio son la prueba viva de esta filosofía.

El Testimonio de la Lucha Crónica: Una alumna suya, una mujer que padece fibromialgia (condición de dolor crónico y permanente en todo el cuerpo), ha sido testigo de su método durante 12 años. Aunque inicialmente no reveló su diagnóstico, el plan de ejercicios de José, basado en la escucha del cuerpo, fue su sanación. Hoy, la señora se liberó de consumir medicamentos, ha mejorado su postura, y lo más importante, ha recuperado su alegría. "Todos los médicos que la ven le dicen: *Nunca debes dejar de hacer Pilates*", asegura José.

El Desafío de la Flexibilidad Masculina: Aunque el Pilates fue creado por un hombre, Joseph Pilates, la disciplina suele ser dominada por mujeres. Para José, esto es un error que los hombres deben corregir, y el mejor ejemplo lo tiene en casa: su hijo, Vicente Paul. A los 20 años, Vicente no podía tocarse las rodillas. Tras formarse en Pilates con su padre, un entrenador estricto, su progreso fue asombroso. *"Ahora él se coloca su frente en la rodilla"*, revela Salcedo, enfatizando que esta ganancia de flexibilidad fue solo a través del Pilates.

Su mensaje a los caballeros es directo: el Pilates fortalece el Powerhouse (recto abdominal, glúteos, y el importantísimo suelo pélvico). Para los hombres, esto se traduce en beneficios que van desde un abdomen plano hasta la fortaleza de la próstata y la mejora de la vida sexual.



Mente, Mat y Máquinas: La Trilogía de la Conciencia José Salcedo va más allá de lo físico, adentrándose en el impacto mental y psicológico del Pilates, un beneficio que su escuela refuerza con la influencia del yoga, incorporando respiración y meditación.

La clave está en dos de los principios fundamentales de Pilates:

Control y Concentración.

"Cuando tú te concentras en la respiración, en el aquí y el ahora, tú sueltas el estrés, la conexión con todo lo que está sucediendo en nuestro país y en todo el mundo", explica. Si en efecto Al usar la respiración consciente y la propiocepción, la persona se centra en el presente y logra la paz interior que se traduce en felicidad física y mental.

Este enfoque lo lleva a abordar una de las preguntas más comunes: ¿Cuál es mejor, el Pilates de Máquina (Reformer, Cadillac) o el de Suelo (Mat)?

José recurre a la historia. Joseph Pilates creó los prototipos de las máquinas durante la Primera Guerra Mundial, adaptando las camas hospitalarias con resortes para rehabilitar a los heridos y amputados inmovilizados. Luego, en Nueva York, al trabajar con bailarines de ballet lesionados, se dio cuenta de que la máquina no era suficiente para la recuperación profunda. Así nacieron los 34 ejercicios de Mat (piso), diseñados para trabajar la musculatura profunda y la conciencia corporal.

Su recomendación, por lo tanto, es una progresión: *"Inicia con Mat para que tomes conciencia, la propiocepción, y luego pasas a Reformer"*. Mientras la máquina es ideal para fortalecer y usar tensión y muelles, el Mat es donde el cuerpo, la mente y la conciencia se unen sin ayuda externa.

El Legado del Maestro:

Formando Expertos para Cada Ser Humano.

La misión de la Escuela de Bienestar José Salcedo se extiende al futuro de la profesión a través de su programa de Master. Un profesor de Pilates no puede quedarse solo con los 34 ejercicios. El Master es el plus necesario para manejar la variedad de poblaciones especiales: niños, adultos mayores, deportistas de alto rendimiento, y embarazadas. *"Tenemos que aprender a manejar una planificación"*, dice Salcedo. *Este conocimiento especializado les da a sus egresados "un abanico de posibilidades"* para abordar a cada ser humano con la herramienta adec



PERFILES



SIGUELO @ESCUELADEBIENESTARJS



La autoridad de José Salcedo ni solo se basa en su conocimiento teórico es potencializada con su propia sanación. Él mismo padeció lordosis lumbar, una hernia discal y una lesión de menisco, secuelas de su pasado como atleta y de una mala postura crónica.

"Ya yo hacia Pilates cuando apareció la hernia... eso me ayudó a superar toda esa patología", confiesa. El método profundiza en los músculos tensores y multifidos que rodean la columna y las rodillas. Hoy, José Salcedo realiza todos los ejercicios sin que nadie note las patologías que lleva dentro, porque ha fortalecido completamente su cuerpo con el Pilates.

Su vida es el testimonio final: el camino hacia el bienestar ni es un sprint de alto rendimiento, es un control consciente, un respiro en el aquí y el ahora, una lección de vida que todos, sin excepción, pueden empezar a aprender hoy.

9 guiaenforma.com

CORAZÓN SALUDABLE: GANA AÑOS DE VIDA CON LA CORRECTA NUTRICIÓN

EL CORAZÓN NECESITA BUENA ALIMENTACIÓN

La nutrición juega un papel crucial en la prevención de enfermedades cardiovasculares, y adoptar hábitos alimenticios saludables puede reducir significativamente el riesgo de estas condiciones.

El sistema de alimentación actual es poco favorable, ya que, enfermedades como la obesidad e hipertensión, son resultado de un excesivo consumo de productos de origen animal, cereales refinados y azúcar. En un estudio publicado recientemente, Greenpeace afirma que las dietas pobres en verduras, frutas y cereales integrales, causan uno de cada cinco fallecimientos a nivel mundial, por ende, la mala nutrición es uno de los factores de riesgo más habituales en el desarrollo de enfermedades y de muertes prematuras.

En la actualidad, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en la población adulta de los países desarrollados. Existen factores de riesgo modificables, de los cuales destaca el tipo de alimentación que la persona desarrolla, la dieta ejerce una fuerte influencia sobre otros factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión, la obesidad o la diabetes.

Cuando se produce una insuficiencia cardíaca, el corazón pierde la capacidad de desarrollar sus funciones normales. Una de estas funciones importantes, es bombear sangre al resto del organismo.

La desnutrición en pacientes con insuficiencia cardíaca, puede tener diversas causas:

- El aumento de la presión venosa, produce congestión en el territorio hepático y gastrointestinal. Como consecuencia, se desarrolla anorexia, malabsorción, y dificultad en la digestión de los alimentos ingeridos, lo que conlleva a una pérdida de proteínas.
- Una pérdida de proteínas que puede ocurrir a través del intestino y, también, a través de la orina. Este último originado por el aumento de presión en las venas renales.

La nutrición, derivada de una alimentación saludable, es una manera importante de disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



Autora: Liza Briceño Lcda en Nutrición

Instagram: @nutre.mente.cuerpo

Telf.: +58 412-6905133



Una dieta equilibrada, rica en frutas, vegetales y alimentos con granos integrales, así como proteínas saludables, te ayudará a obtener un mayor beneficio para tu corazón y facilitar sus funciones en el organismo.

Un tratamiento preventivo, también favorece a tu salud. Investigaciones han demostrado que los programas de rehabilitación cardíaca reducen el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares y, también, futuros problemas de corazón.

En la actualidad está ampliamente demostrado el papel fundamental de la dieta en el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares, y es importante considerar que algunos de los componentes en una dieta, también son preventivos ante una patología cardiovascular, mientras que otros, por el contrario, pueden ser perjudiciales.

Una dieta adecuada está determinada por la cantidad de nutrientes que lleva consigo y estos pueden retrasar y ayudar a controlar los principales factores de riesgo cardiovascular, como lo son la obesidad, hipertensión, diabetes e hipercolesterolemia.

Una dieta cardíaca se enfoca en reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular al estimular a que las personas coman alimentos saludables y antiinflamatorios. La obesidad, el colesterol y la hipertensión son algunos de los principales factores de riesgo que intervienen en el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares y son, en efecto, factores de riesgo que pueden controlarse a través de una alimentación saludable.

La dieta cardíaca sana sugiere principalmente alimentos como verduras, cereales integrales y pescados grasos, que son alimentos enfáticamente beneficiosos para la salud del corazón. La dieta cardíaca, a su vez, limita el consumo de alimentos procesados altos en azúcar y sal, pues son aquellos que aumentan el riesgo de desarrollo de una enfermedad cardíaca.

Optar por una dieta saludable y un estilo de vida activo son las mejores estrategias para combatir las enfermedades cardiovasculares. La evidencia sugiere que las recomendaciones dietéticas deben ser individualizadas, teniendo en cuenta factores genéticos y de estilo de vida. La educación sobre nutrición y la promoción de hábitos saludables son esenciales para mejorar la salud cardiovascular en la población.



Recomendaciones Nutricionales

1. Aumentar el consumo de frutas y verduras:

Estos alimentos son ricos en antioxidantes, vitaminas y minerales que benefician la salud del corazón. Se recomienda consumir al menos cinco porciones al día.

2. Elegir grasas saludables: Optar por grasas insaturadas, como las que se encuentran en el aceite de oliva, aguacates y nueces, en lugar de grasas saturadas y trans, que pueden elevar el colesterol y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

3. Reducir el consumo de sal: Un alto consumo de sodio está relacionado con la hipertensión. Se aconseja limitar la ingesta de sal y optar por hierbas y especias para sazonar los alimentos.

4. Mantener un peso saludable: La obesidad es un factor de riesgo significativo para las enfermedades cardiovasculares. Una dieta equilibrada, combinada con actividad física regular, puede ayudar a mantener un peso adecuado.

5. Limitar el consumo de azúcares añadidos: Los azúcares en exceso pueden contribuir a la obesidad y a problemas de salud cardiovascular. Es recomendable leer las etiquetas de los alimentos y reducir el consumo de bebidas azucaradas y dulces.

La alimentación tiene una influencia significativa en el desarrollo y la prevención de la enfermedad cardiovascular; en un estudio se investigaron los alimentos que influyen en la salud cardiovascular, por ejemplo:

Frutas y verduras: se observó que un mayor consumo de este grupo de alimentos, disminuye el riesgo a enfermedades del corazón, ya que contienen potasio, betacaroteno, magnesio, selenio, diversas vitaminas, polifenoles y agua. La recomendación de consumo es de 5 raciones al día y se recomienda que sean más vegetales que frutas. Consumir este tipo de alimentos ayuda a disminuir la presión arterial, función microvascular; adicionalmente si se consume 7 raciones al día disminuye el riesgo de cardiopatías.

Cabe señalar que las recomendaciones de consumo son: preferir las frutas de menor índice glucémico (las que son menos dulces), que la fruta se consuma entera y no en forma de jugos. Que sea fresca y evitar la fruta congelada y enlatada, además también se recomienda consumirla cocida y, de preferencia, diversificar los colores, ya que cada color tiene diferentes compuestos con propiedades para la salud. En otro estudio se evidenció que el consumo de 200 gramos al día, disminuye el 8% de accidente vascular y 16 de ictus (pérdida de flujo de sangre a una parte del encéfalo y la ruptura de venas).



Frutos secos: Los frutos secos son ricos en fibra (8-9%), vitamina B, potasio, fósforo, calcio, magnesio, precursores de omega 6 y omega 3. El ácido graso omega 3 ayuda a mantener el corazón sano y protegido contra un accidente cerebrovascular, y mejora la salud del corazón, reduce triglicéridos y disminuye la placa que endurece las venas. Los polifenoles que provienen de ciertas frutas, verduras y vino tinto son recomendados por diversos estudios, ya que disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Cereales integrales: Su principal nutrimento es el almidón y las dextrinas, carbohidratos complejos y lignina, celulosa y hemicelulosa que componen la fibra; esta fibra ayuda a mejorar los niveles de glucosa y colesterol.



Fibra dietética: El consumo de esta tiene varios beneficios, entre ellos es que nos ayuda a tener una mejor microbiota intestinal y esta mejora la salud intestinal y metabólica, también la fibra nos ayuda a reducir del tiempo de tránsito intestinal, ayuda atrapar moléculas de colesterol y glucosa. Todas las revisiones existentes llegan a la conclusión de que las dietas ricas en fibra se asocian de manera significativa a menor riesgo de enfermedad cardiovascular.



Pescado: El pescado aporta proteínas y el contenido de grasa depende de la especie: el blanco apenas contiene grasa, mientras que el pescado graso (azul) es rico en ácidos grasos poliinsaturados y en ácidos grasos omega 3 (EPA y DHA) que tienen un efecto antiinflamatorio, también contiene potasio, sodio y zinc.

Quesos y lácteos fermentados: Ricos en proteínas como caseínas y lactoalbúmina, lípidos (variable). El yogur contiene vitaminas A y D, calcio, fósforo, potasio, sodio y magnesio.



Productos fermentados: estos alimentos contienen probióticos, que son microorganismos vivos que, consumidos en cantidades adecuadas, confieren beneficios para la salud. Los alimentos fermentados como yogur y quesos, reducen marcadores inflamatorios asociados con el desarrollo de aterosclerosis. Los productos fermentados también mejoran la salud de la microbiota y, por lo tanto, mejora nuestra salud.



Aceite de oliva virgen: aporta principalmente ácidos grasos monoinsaturados a la dieta, ya que contiene ácido oleico, además de ácidos grasos esenciales: linoléico y alfa-linolénico, vitamina E, betacarotenos y polifenoles. Mejora los niveles de colesterol y triglicéridos, y tiene antioxidantes que nos ayudan a disminuir el envejecimiento prematuro.

SANANDO HERIDAS DE INFANCIA

¡Hola!

Soy Sonya y te doy la bienvenida a Sanar con mi Taller Vivencial Online SANANDO MIS HERIDAS DE INFANCIA, este Taller está enfocado en soltar esos traumas emocionales que guardamos desde niños y se quedan en nuestro inconsciente debido a que nosotros avanzamos en edad pero llevamos estas HERIDAS, como cargas que nos limitan a avanzar en cualquier área AMOR, TRABAJO, SALUD, FAMILIA, inclusive en todas las áreas ya que existen en nuestro presente, en este Taller Vivencial Online SANANDO MIS HERIDAS DE INFANCIA, consigues un espacio de sanación y crecimiento. Como Terapeuta Holística Transgeneracional y Coach Ancestral, entiendo profundamente la importancia de abordar nuestras heridas de la infancia, ya que son la raíz de muchos de nuestros desafíos emocionales y relacionales en la adultez.

El Taller Vivencial Online SANANDO MIS HERIDAS DE INFANCIA no es solo un curso, es un viaje de regreso a tu corazón, diseñado para que te reencuentres con esa versión de ti que necesitaba amor y validación. Este proceso te permitirá no solo entender, sino también sanar los traumas emocionales que han dejado una huella en tu vida.

En esta Sanación abordaré el Campo Emocional, Energética y Ancestral.

Beneficios de este Taller Vivencial Online SANANDO MIS HERIDAS DE INFANCIA está enfocado:

- **Identificación y Liberación del Trauma:** Aprenderás a reconocer cómo las experiencias pasadas, desde el rechazo hasta el abandono, se manifiestan en tu vida diaria. A través de ejercicios prácticos, te guiaré para que puedas soltar el trauma de una manera suave y respetuosa. Este paso es fundamental para liberarte de los patrones que te impiden vivir plenamente.

- **Anclaje de la Sanación:** Una vez que las heridas comienzan a sanar, es crucial anclar la sanación en tu ser. Te proporcionaré herramientas y técnicas para que esta nueva energía positiva y este nuevo entendimiento se integren en tu vida, creando una base sólida para tu bienestar futuro.

- **Acompañamiento Personalizado:** Sé que cada proceso es único. Por eso, este taller incluye un acompañamiento constante a través de un grupo de Telegram, donde podrás compartir tus experiencias (si lo deseas), y recibir apoyo. Adicional, el plus de una entrevista personal y gratuita conmigo, posterior a tú SANACIÓN, para así personalizar y profundizar en tu proceso, al recibir feedback personalizado, te ayuda a recibir herramientas individuales orientadas en los pasos de tu camino de sanación personal.



Ig y tiktok: [almas.resonando](https://www.instagram.com/almas.resonando)
Web: www.almasresonando.com

- **Sanación a tú Alcance:** Cada vez que lo desees puedes realizar los ejercicios debido a que el Taller Vivencial Online SANANDO MIS HERIDAS DE INFANCIA, queda grabado y tendrás el enlace a un click de distancia.

Este Taller Vivencial Online SANANDO MIS HERIDAS DE INFANCIA es una invitación a reconectar contigo, a transformar el dolor en fortaleza y a abrirte a una vida llena de paz, amor y autoaceptación.

Puedes comprar la Sanación de la Herida por Separado, con la que identifiques más predominante en tú vida o el Taller Vivencial Online Completo con las 5 Heridas de Infancia. El objetivo de este Taller Vivencial Online SANANDO MIS HERIDAS DE INFANCIA, es profundizar en las cinco heridas de la infancia, en un concepto clave para entender cómo nuestras experiencias tempranas moldean nuestra vida adulta.

Estas heridas, identificadas por la terapeuta Lise Bourbeau, son el eco de traumas emocionales que, si no se sanan, nos llevan a crear máscaras o mecanismos de defensa para protegernos.

Cada una de estas heridas se origina en una falta de amor o de validación en la niñez, dando lugar a patrones de comportamiento y a miedos profundos.



- 1. Herida de Rechazo:

- Trauma Emocional: Se genera al sentir que no somos deseados o aceptados, a menudo por uno de los progenitores. Esto crea una sensación de vacío existencial y el miedo a no tener derecho a existir. La persona que lo padece suele aislarse y sentirse inferior.
- Beneficio de Sanarla: Al sanar el rechazo, te permites ocupar tu lugar en el mundo. Aprendes a valorar tu propia existencia, a confiar en que eres digno de amor y a no temer mostrar tu verdadero ser. La soledad se convierte en un espacio de paz, no de castigo.

- 2. Herida de Abandono:

- Trauma Emocional: Proviene de la falta de presencia emocional o física de un ser querido. El trauma se manifiesta como un miedo intenso a la soledad, lo que lleva a la persona a aferrarse a los demás o a buscar constantemente atención, incluso en relaciones codependientes.
- Beneficio de Sanarla: Sanar el abandono te lleva a encontrar seguridad en ti mismo. Te vuelves tu propio sostén emocional, aprendiendo a disfrutar de tu propia compañía y a establecer relaciones más sanas, basadas en la conexión genuina y no en el miedo a ser dejado.

- 3. Herida de Humillación:

- Trauma Emocional: Se produce cuando un niño siente vergüenza por su forma de ser, sus actos o su cuerpo, a menudo por comentarios despectivos. Esto genera un miedo profundo a ser juzgado, llevando a la persona a un autosabotaje constante o a vivir complaciendo a los demás.
- Beneficio de Sanarla: Al sanar la humillación, recuperas tu dignidad. Te liberas del juicio externo, aprendiendo a respetar y amar tu cuerpo y tus decisiones. Ganas la libertad de ser auténtico sin el peso de la vergüenza.

- 4. Herida de Traición:

- Trauma Emocional: Nace cuando se rompe una promesa o la confianza depositada en un adulto, especialmente cuando esto genera un sentimiento de haber sido engañado. Esto provoca desconfianza crónica y una necesidad de control en la vida adulta, lo que lleva a la persona a ser controladora y a temer la vulnerabilidad.

- Beneficio de Sanarla: Sanar la traición te permite volver a confiar, primero en ti mismo y luego en los demás. Comprendes que no todo puede ser controlado, y te abres a la posibilidad de relaciones sinceras, aprendiendo a distinguir entre lo que es seguro y lo que no.

- 5. Herida de Injusticia:

- Trauma Emocional: Surge de la experiencia de rigidez y frialdad por parte de los padres, o de una falta de equidad en el trato. La persona que sufre esta herida siente que no es valorada por lo que realmente es, y desarrolla un miedo a la imperfección, lo que la hace ser exigente y perfeccionista consigo misma y con los demás.
- Beneficio de Sanarla: Al sanar la injusticia, te permites ser humano. Abrazas tus imperfecciones, flexibilizas tus expectativas y te das permiso para sentir y mostrar tus emociones. La rigidez se transforma en fluidez y auto-compasión.

Sanar estas heridas no es borrar el pasado, sino transformar la debilidad en fortaleza y dolor en poder. Al entender su origen, puedes dismantelar las máscaras que creaste y vivir una vida más auténtica y plena, desde tú Adulto Responsable.

¿Identificas alguna de estas heridas en tu historia o en tus comportamientos actuales?

Te espero en mi Taller Vivencial Online SANANDO MIS HERIDAS DE INFANCIA

¡Estoy aquí para acompañarte en cada paso de este hermoso y valiente viaje!

Contactame por @almas.resonando en mis RRSS o por whatsapp +1 786 851 7286.

En el Camino nos encontramos con amor...

Sonya



IPAZULCA

IMAGENES PANORAMICAS ZULIA C.A
RIF J-31762756-3

HORARIOS DE ATENCIÓN



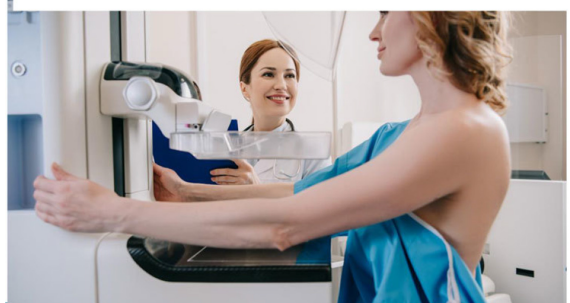
LUNES A VIERNES
8:00AM - 4:00PM

SÁBADOS
8:00AM - 12:00PM

“Seguridad y confianza en resultados”.



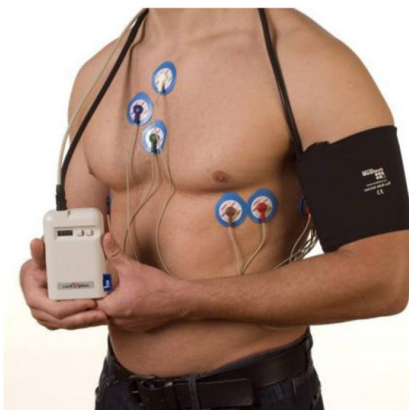
Ecografías



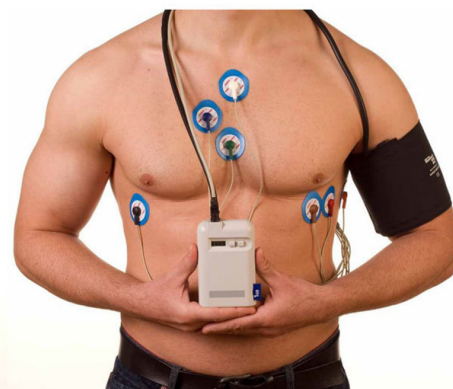
Mamografías



Panoramicas Dentales



Holter



Mapa



Radiografías / Rayos X a domicilio

TENEMOS SERVICIO A
DOMICILIO EN RAYOS X
Y ECOGRAFÍAS



Traslados en
ambulancia



Laboratorio Clínico

CONTAMOS CON 3 SEDES
PARA SU COMODIDAD:

Av. 20 Sector Paraiso C.C.América, Local Nro.8. Maracaibo.Venezuela.

Av.15 Paúl Moreno con calle 25 sector cancha diagonal al hospital Adolfo Pons
Av.79B Local No.108-17 Sector Barrio Zulia, frente al Hospital Materno Infantil Raúl Leoni.



+58 412 668 17 44 / +58 412 693 55 46

RG QUIMICOS C. A.

RIF: J-40305767-2

Suministro de Productos Químicos de la más alta calidad a la Industria Petrolera. **Capacitados para hacer mezclas de productos formulados y trasegados.**

CAPACIDAD
36.000
LITROS

ALQUILER DE
CAMIONES CISTERNAS



PRODUCTOS

ACEITE MINERAL USP

ÁCIDO ÁCETICO GLACIAL

ÁCIDO BENZOICO

ÁCIDO CITRICO

ÁCIDO FLUORHIDRICO HF 75%

ÁCIDO FORMICO

ÁCIDO FOSFÓRICO

ÁCIDO OLEICO

ÁCIDO SULFÓNICO

AGUA DESTILADA

ALCOHOL ISOPROPILICO

ANTIESPUMANTE

BENZOATO DE POTASIO

BENZOATO DE SODIO

BIFLORURO DE AMONIO

BORAX PENTAHIDRATADO

BUTIL ACETATO

METASILICATO DE SODIO
PENTAHIDRATADO

MONOETILENGLICOL

NONIL FENOL 4/6/9/10/15 MOLES

PROPILENGLICOL

SAN ROQUE

SILICONA 12500

SODA CAUSTICA KGS

SODA CAUSTICA EN ESCAMAS

SULFATO DE ALUMINIO LIBRE DE
HIERRO

TRIPOLIFOSFATO DE SODIO GRADO
TÉCNICO

VAR SOL

XILENO

BUTIL GLICOL

CARBOXIMETIL CELULOSA

CITRATO DE SODIO

CLORURO DE AMONIO

CLORURO DE CALCIO

COPE SOL

DEMULSIFICANTE

DIETANOLAMINA

EDTA TETRASODICO

ERITORBATO DE SODIO

FORMOL

FOSFATO TRICALCICO

GAS-CLORO

GLICERINA USP

HIPOCLORITO DE CALCIO

INSOL 88

METABISULFITO DE SODIO

METANOL



@RGQUIMICOS



0414-362.51.32 / 0414-672.28.62



RGQUIMICOS1@GMAIL.COM



@RGQUIMICOS

Dirección: Carretera Lara-Zulia, Local 83000, Sector Punta Iguana Norte Santa Rita, Edo. Zulia. VENEZUELA.

Convierte tu pasión en realidad!



Aprende a tocar guitarra Con Clases guiadas

*Aprenderas a tocar
tus canciones favoritas y a componer
tus propias melodias.*

Aumenta tu creatividad y expresión.

Reduce el estrés y mejora tu estado de ánimo.

Mejora tu coordinación y memoria.

Aumenta tu confianza y autoestima.

Desarrolla una habilidad para toda la vida.

Mejora tu oído musical y sentido del ritmo.

Aumenta tu capacidad de concentración y disciplina.

Desarrolla una habilidad valiosa para cualquier músico.

guiaenforma.com



@juangtr04

Juan Andrés González Villalobos