

BOLETÍN DE SALUD

Boletín dirigido a público en general. Distribución gratuita. Edición Abril/26.



Los niños son la
esperanza del mundo.
JOSÉ MARTÍ

El boletín que te informa, entretiene y actualiza.





ÍNDICE

1 **UNA PAUSA**
NECESARIA EN LA VIDA.

2 **LO NOVEDOSO**
RELOJ INTELIGENTE EN LA SALUD.

3 **. Y APARTE**
LOS HIJOS NO SOLO ESCUCHAN.

4 **NUTRICIÓN SIN RUIDO Y SIN DRAMA**
CENAR O NO CENAR?

5 **EL ESPECIALISTA DEL MES**
NEFROLOGÍA, AL SERVICIO DEL RIÑÓN

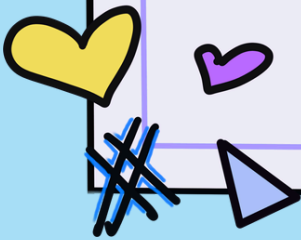
6 **ENTRE MITOS Y REALIDADES**
FRUTAS EN LA NOCHE, SÍ O NO?

Felicidades a los
cumpleañeros de abril



UNA PAUSA NECESARIA EN LA VIDA

**"TODAS LAS PERSONAS MAYORES
FUERON AL PRINCIPIO NIÑOS.
(AUNQUE POCAS DE ELLAS LO
RECUERDAN)."**



**-ANTOINE DE SAINT -EXUPÉRY
TOMADO DEL LIBRO EL PRINCIPITO.**

LO NOVEDOSO

*RELOJ INTELIGENTE.
Un reloj que cuida tu salud mientras duermes.*



Sabías qué existen relojes inteligentes que pueden registrar durante la noche datos como la frecuencia cardíaca, la respiración, los movimientos y la calidad del sueño?

Mientras dormimos nuestro cuerpo sigue enviando señales importantes sobre nuestra salud.

Revisa estos datos:

- En estudio con más de un millón de participantes, los relojes inteligentes mostraron sensibilidad y especificidad superiores al 90% para detectar arritmias (fibrilación auricular) comparados con el electrocardiograma.
- Los relojes detectaron un alto porcentaje de personas con alto riesgo de apnea del sueño, que iba relacionado con hipertensión, obesidad y arritmias.
- Además lograron precisión cercana al 89% para identificar otros eventos respiratorios durante el sueño.

RELOJ INTELIGENTE. *Un reloj que cuida tu salud mientras duermes.*

Sin duda, esta información permite detectar cambios que podrían pasar desapercibidos en la vida diaria.

Al analizar estos datos durante varios días o semanas, los dispositivos pueden identificar patrones inusuales, como pausas en la respiración, latidos irregulares o un sueño muy fragmentado. Estas alteraciones pueden ser una señal temprana de problemas como apnea del sueño, trastornos del ritmo cardiaco, o niveles elevados de estrés en el organismo.

Aunque estos dispositivos no sustituyen una evaluación médica, pueden funcionar como una alerta temprana y una simple alerta de un reloj puede ser el impulso para visitar a su médico y detectar un problema de salud a tiempo.

Imagina que tu reloj te ayude a detectar una arritmia cardiaca mientras duermes y solucionarlo con un tratamiento médico oportuno.

La verdadera ventaja de la tecnología en salud, es ayudarnos a detectar antes lo que antes descubríamos demasiado tarde.

Referencias.

- . Zarak MS et al. (2024) Systematic review of validation studies for the use wearable smartwatches in the screening of atrial fibrillation. .Journal of Medical Internet Research . Detection of Sleep Apnea Using wearable AI.
- . Silva FB et al. Sleep staging algorithm base don smartwatch sensors for healthy and sleep apnea populations. Sleep Medicine.



.Y APARTE

LOS HIJOS NO SOLO ESCUCHAN...

Los niños no aprenden solamente de lo que se les dice, sino de lo que ven todos los días. La psicología lo explica a través del “aprendizaje observacional”, un proceso mediante el cual los hijos imitan conductas, hábitos y actitudes de quienes los rodean, especialmente de sus padres.



Esto significa que, incluso sin darnos cuenta, estamos enseñando constantemente. Si un niño ve a sus padres hidratarse, alimentarse bien o cuidar su salud, es más probable que lo repita. Pero también ocurre lo contrario: los hábitos poco saludables se transmiten con la misma facilidad. De hecho, estudios muestran que la forma en que los padres actúan influye directamente en el desarrollo emocional, social e incluso en conductas como la empatía y el autocuidado desde edades muy tempranas. Por eso, más que decirles qué hacer, el verdadero reto es ser ejemplo.

¿Qué podemos hacer en casa?

- Priorizar hábitos visibles: tomar agua, comer balanceado, descansar bien
- Evitar contradicciones entre lo que decimos y lo que hacemos
- Involucrar a los niños en decisiones saludables (alimentación, actividad física)
- Mostrar con acciones que cuidar la salud es una prioridad, no una obligación

Educar en salud no empieza con reglas estrictas, sino con pequeños actos diarios que los niños observan y hacen propios.

Porque al final, los hábitos de hoy no solo forman conductas... construyen la salud del mañana.

NUTRICIÓN SIN RUIDO Y SIN DRAMA

CENAR EN LA NOCHE ¿TE AYUDA O TE COMPLICA?

DURANTE MUCHO TIEMPO SE HA CREÍDO QUE CENAR ENGORDA, Y POR ESO MUCHAS PERSONAS PREFIEREN SALTARSE LA CENA. PERO EN LA PRÁCTICA, ESTO NO SIEMPRE AYUDA Y A VECES TERMINA COMPLICANDO MÁS LAS COSAS.

PASAR MUCHAS HORAS SIN COMER PUEDE HACER QUE AL DÍA SIGUIENTE TENGAS MÁS HAMBRE, MÁS ANTOJOS Y MENOS CONTROL AL MOMENTO DE ELEGIR QUÉ COMER. INCLUSO, ES COMÚN QUE AL INTENTAR NO CENAR, TERMINES PICANDO ALGO MÁS TARDE, SIN REALMENTE SENTIRTE SATISFECHO, INCLUSO RECURRIENDO A ALIMENTOS MÁS CALÓRICOS O CARGADOS DE AZÚCAR.

HOY SABEMOS QUE EL CUERPO NO DEJA DE FUNCIONAR POR LA NOCHE, PERO SÍ RESPONDE A CÓMO DISTRIBUYES TU ALIMENTACIÓN DURANTE EL DÍA. DE HECHO, DISTINTOS ESTUDIOS HAN OBSERVADO QUE SALTARSE COMIDAS PUEDE AUMENTAR EL HAMBRE Y FAVORECER EPISODIOS DE SOBREINGESTA DESPUÉS.

UNA CENA BALANCEADA NO TIENE QUE SER PESADA. PUEDE SER ALGO SENCILLO QUE TE AYUDE A CERRAR EL DÍA SIN HAMBRE: UN POCO DE PROTEÍNA, VERDURAS Y ALGO LIGERO QUE TE DEJE EN CALMA.

MÁS QUE SEGUIR REGLAS RÍGIDAS, SE TRATA DE ESCUCHAR A TU CUERPO. HAY NOCHES EN LAS QUE NECESITARÁS CENAR MÁS Y OTRAS EN LAS QUE ALGO MUY LIGERO SERÁ SUFICIENTE.

AL FINAL, NO SE TRATA DE CENAR O NO CENAR, SINO DE ENCONTRAR UN EQUILIBRIO QUE PUEDES SOSTENER SIN CULPA Y SIN COMPLICARTE.

LA CLAVE NO ES DEJAR DE CENAR, ES DEJAR DE PELEARTE CON LA COMIDA.



El Especialista del mes.

NEFROLOGÍA, EL RIÑÓN AL SERVICIO DE LA VIDA.



La nefrología es la especialidad que cuida la salud de los riñones, encargados de filtrar la sangre y eliminar toxinas del cuerpo. Es importante acudir con un nefrólogo si tienes diabetes, presión alta, infecciones urinarias frecuentes, hinchazón o cambios en la orina. También es clave como parte de la prevención. Tus riñones trabajan en silencio todos los días... no esperes a escucharlos fallar para empezar a cuidarlos.



Dr Arturo Arjona Torres
Especialista de primer grado de
Nefrología.

Whatsapp: 55 7609 3659
Teléfono: 55 5374 0860



ENTRE MITOS Y REALIDADES

Frutas en la noche: ¿más mito que problema?



Durante años se ha repetido la idea de que comer fruta por la noche “engorda”, “fermenta” o incluso “se convierte en grasa mientras dormimos”. Pero cuando revisamos lo que dice la ciencia actual, la realidad es mucho más matizada... y menos alarmante.

Hoy se sabe que el cuerpo no deja de procesar los alimentos por la noche. De hecho, el impacto de la fruta en el peso no depende del horario, sino del balance total de lo que comemos a lo largo del día.

Además, la fruta aporta lo mismo en la mañana que en la noche: fibra, vitaminas, antioxidantes y agua.

Entonces, ¿de dónde vienen los mitos?

Muchos nacen de ideas simplificadas, como pensar que el azúcar natural de la fruta se “convierte en grasa” automáticamente al dormir, lo cual no tiene respaldo científico. También es falso que la fruta “fermente” en el estómago por la noche; nuestro sistema digestivo está preparado para procesarla en cualquier momento.



Frutas en la noche: ¿más mito que problema?

Por ejemplo:

- En personas con diabetes o resistencia a la insulina, el tipo y cantidad de fruta sí puede influir en sus niveles de glucosa.
- Si se consume en exceso o como única cena, puede generar hambre más tarde o desequilibrar la alimentación.
- En casos de reflujo o digestión sensible, algunas frutas pueden causar molestias si se consumen muy tarde.

Por otro lado, bien integrada, la fruta en la noche puede ser una excelente opción:

- Es ligera y fácil de digerir
- Aporta fibra que favorece la saciedad
- Puede ayudar a evitar antojos menos saludables
- Contribuye a cubrir la recomendación diaria de frutas y verduras, clave para la salud

En resumen:

La fruta en la noche no es el problema... el problema es cómo, cuánto y en qué contexto se consume.

Más que prohibir, se trata de aprender a elegir. Porque en nutrición, casi nunca es blanco o negro... y este es un claro ejemplo.



**Hoy solo es el primer paso: cuando
ayudamos desde el corazón, el impacto
siempre se multiplica.**

Fundación Dra Sol.

