

# MULTIMÉDICA PYS

TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR

"El poder del bienestar en la vida de una artista"

Claudia Vega en exclusiva para Multimédica PYS

¿Cómo mantener la calma en un mundo acelerado? Consejos y prácticas sencillas de bienestar mental.

Loncheras que nutren cuerpo y mente  
Ideas prácticas para padres con poco tiempo y mucha intención.

Preguntas reales:  
Nuestros expertos responden lo que tú quieres saber.

AÑO 1 · NÚMERO 2 · AGOSTO 2025

**¿TIENES UN  
PRODUCTO O  
SERVICIO DE  
SALUD, BELLEZA  
O BIENESTAR?**

**¡ANÚNCIATE HOY EN MULTIMÉDICA PYS!**

**LLEGA A MILES DE LECTORES A TRAVÉS DE  
NUESTRA REVISTA Y PLATAFORMA DIGITAL.**

**CONTÁCTANOS WHATSAPP:  
+52 5619139215**

MULTIMÉDICA PYS TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR

Publicación enfocada en la divulgación de temas de salud, nutrición, bienestar físico, emocional y estilo de vida saludable.

Año 1, Número 2

Agosto 2025

Periodicidad: Mensual

Director General y Editor Responsable:

Leobardo Ramírez Paz

Diseño y Coordinación Visual y Comercial:

Orlando Ramírez Trejo

Número de Reserva de Derechos al Uso

Exclusivo: 04-2025-061813490300-102

(INDAUTOR).

Dirección editorial:

Diagonal Gladiolas 4 Barrio San Marcos, Alcaldía Xochimilco

C.P. 16050, Ciudad de México, México.

Email: [revistamultimedicapys@gmail.com](mailto:revistamultimedicapys@gmail.com)

Sitio web: [www.multimedicapys.com](http://www.multimedicapys.com)

Aviso Legal:

Todas las opiniones expresadas en los artículos firmados son responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan necesariamente el criterio de la revista.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de esta publicación por cualquier medio, sin la autorización previa y por escrito de Multimédica PYS Tu Guía de Salud y Bienestar y/o representante legal.

© 2025 Multimédica PYS Tu Guía de Salud y Bienestar. Todos los derechos reservados.

# Contenido

## EDITORIAL

"BIENESTAR SIN PRISAS: EL VALOR DE DETENERSE" 04

## ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR

BIENESTAR MENTAL: ¿CÓMO MANTENER LA CALMA EN UN MUNDO ACELERADO? 05

## ENTREVISTA PYS

"EL PODER DEL BIENESTAR EN LA VIDA DE UNA ARTISTA: CONVERSANDO CON CLAUDIA VEGA" 10

## MUNDO INFANTIL

LONCHERAS QUE NUTREN CUERPO Y MENTE: GUÍA PRÁCTICA PARA PADRES OCUPADOS 18

## PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS

LEE LO QUE PREGUNTAN NUESTROS LECTORES 22

## SECCIÓN: ESPACIO PUBLICITARIO PYS

"ANUNCIARTE AQUÍ ES CONECTAR Y AYUDAR A OTROS" 29

# Editorial

## **"Bienestar sin prisas: El valor de detenerse"**

En un mundo que corre sin pausa, detenernos se ha vuelto una acción casi revolucionaria. El mes de agosto nos invita a respirar, a mirar hacia adentro y reconectar con lo esencial: nuestra salud física, emocional y espiritual.

En este segundo número de Multimédica PYS Tu Guía de Salud y Bienestar, queremos recordarte que el bienestar no se encuentra en el exceso de esfuerzo, sino en el equilibrio. En la pausa consciente. En elegir mejor. En cuidarnos sin castigo y sanar sin prisa.

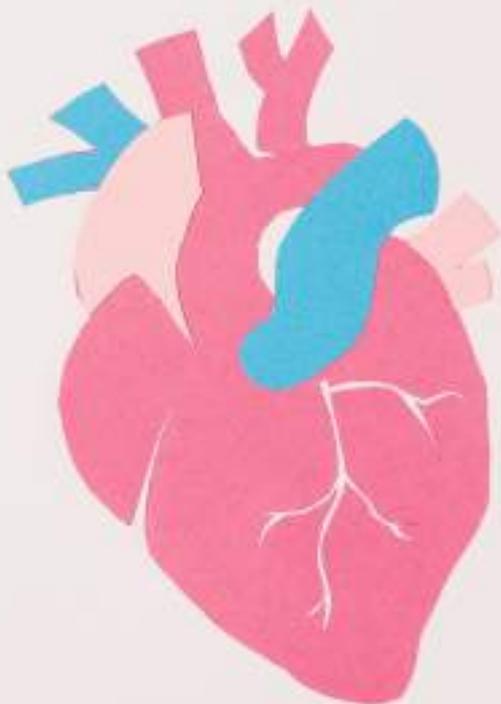
Desde nuevas perspectivas de autocuidado hasta herramientas para acompañar el regreso a la rutina escolar y laboral con más claridad, esta edición ha sido pensada para acompañarte en este momento del año donde la energía pide transición, orden y también ternura.

Gracias por acompañarnos. Seguimos creciendo contigo.

— Equipo MultimédicaPYS



**SECCIÓN:  
ACTUALIDAD  
EN SALUD Y  
BIENESTAR**



# BIENESTAR MENTAL: ¿CÓMO MANTENER LA CALMA EN UN MUNDO ACELERADO?

MULTIMÉDICAPYS

¿Por qué nos cuesta tanto mantener la calma?

Vivimos en una época donde todo parece ir demasiado rápido: las notificaciones no paran, los horarios se saturan y las exigencias tanto personales como laborales se acumulan sin darnos respiro. La sobreinformación, el ritmo acelerado de la vida cotidiana y la presión por cumplir con estándares sociales muchas veces inalcanzables, generan un caldo de cultivo perfecto para el estrés crónico, la ansiedad y el agotamiento emocional.

La mente, sobreestimulada y sin pausas, comienza a mostrar signos de fatiga: dificultades para concentrarse, irritabilidad, trastornos del sueño, e incluso problemas físicos que reflejan un desequilibrio emocional.

Sin embargo, mantener la calma no es una utopía ni una meta lejana. Existen herramientas sencillas, accesibles y sostenibles que cualquier persona puede incorporar en su rutina diaria para recuperar el equilibrio y vivir con mayor bienestar mental. En este artículo te compartimos algunas de ellas.

¿Qué es el bienestar mental?

El bienestar mental es un estado de equilibrio psicológico y emocional que permite a una persona desenvolverse de forma funcional en su vida diaria, afrontar los desafíos con resiliencia y establecer relaciones saludables consigo misma y con los demás. No se trata de estar feliz todo el tiempo, sino de contar con recursos internos suficientes para manejar el estrés, las emociones negativas y los cambios de la vida sin perder estabilidad.

Este bienestar influye directamente en la calidad de vida, ya que impacta en la toma de decisiones, la productividad, la forma en que se viven las relaciones personales y el rendimiento en el trabajo o estudio. Una mente en equilibrio mejora también la salud física, pues muchas enfermedades tienen componentes emocionales que pueden prevenirse o reducirse al atender nuestro mundo interior.

Incorporar el cuidado de la salud mental como parte del autocuidado integral no es un lujo, sino una necesidad. Así como buscamos una alimentación saludable o ejercitarnos para sentirnos bien físicamente, también es vital cuidar nuestros pensamientos, emociones y reacciones para cultivar una vida más plena y consciente.

## **Mindfulness: Estar presente para estar bien**

El mindfulness, o atención plena, es una práctica basada en entrenar la mente para estar presente en el aquí y el ahora, sin juzgar lo que sucede interna o externamente. Es decir, es observar lo que sentimos, pensamos o percibimos sin intentar cambiarlo, solo aceptarlo y comprenderlo. Aunque tiene raíces en tradiciones milenarias, hoy en día se ha integrado como una herramienta respaldada por la ciencia para mejorar la salud mental y emocional.

Diversos estudios han demostrado que practicar mindfulness reduce la ansiedad, mejora la calidad del sueño, favorece la concentración, regula el estado de ánimo y fortalece la resiliencia emocional. Es una forma sencilla y poderosa de reconectar con uno mismo en medio del caos cotidiano.

### **Algunos ejercicios simples para comenzar:**

- **Respiración consciente:** Dedica unos minutos a inhalar y exhalar lentamente, enfocándote solo en tu respiración. Si tu mente se distrae, simplemente vuelve a la respiración.
- **Escaneo corporal:** Recorre mentalmente tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza, notando las sensaciones sin juzgar. Ideal para relajarte antes de dormir.
- **"1 minuto de pausa":** En cualquier momento del día, detente por un minuto. Respira, escucha tu entorno y observa cómo te sientes.

### **Tips para no abrumarse:**

Comienza con 2 a 5 minutos al día. No necesitas un lugar especial, solo la intención de estar presente. Puedes hacerlo al despertar, en el transporte, en una pausa laboral o antes de dormir. La constancia vale más que la duración.

### **Estrategias sencillas de autocuidado emocional**

Cuidar la salud mental no siempre requiere grandes inversiones de tiempo o dinero. A menudo, las acciones más simples y constantes tienen el mayor impacto. El autocuidado emocional comienza con tomar decisiones conscientes que favorezcan el equilibrio y la tranquilidad.

Algunas rutinas básicas pero poderosas incluyen:

- **Dormir bien:** El descanso es la base de una mente sana. Dormir entre 7 y 9 horas por noche mejora el estado de ánimo, la memoria y la capacidad de manejar el estrés.
- **Alimentación balanceada:** Lo que comes influye en cómo te sientes. Una dieta rica en frutas, verduras, grasas saludables y proteínas ayuda a mantener estables los niveles de energía y ánimo.
- **Limitar la exposición a noticias y pantallas:** El exceso de información, especialmente negativa, genera ansiedad. Es recomendable establecer horarios para revisar noticias y evitar el uso de dispositivos antes de dormir.
- **Tiempo de calidad sin dispositivos:** Establece momentos en tu día para estar sin celular, TV o computadora. Puedes aprovechar para leer, caminar, escribir o simplemente descansar la mente.
- **Conexión social positiva:** Pasar tiempo con personas que te escuchan y aportan buena energía fortalece la salud emocional. A veces, una buena conversación es más efectiva que cualquier terapia.

Una recomendación útil es crear tu "**kit de primeros auxilios emocionales**", un conjunto de recursos personales para cuando te sientas abrumado. Puede incluir: música que te relaje, frases motivadoras, fotos que te hagan sonreír, ejercicios de respiración, una lista de personas a quienes puedes llamar o una libreta para desahogar tus pensamientos. Tenerlo a la mano te recordará que siempre hay formas de reconectar contigo mismo.

### **¿Qué hacer cuando la ansiedad se sale de control?**

Aunque todos sentimos ansiedad en algún momento, hay señales que indican que esta emoción ha dejado de ser una respuesta temporal y se ha convertido en un obstáculo para nuestra vida diaria. Si experimentas dificultad para dormir, pensamientos constantes que no puedes detener, irritabilidad frecuente, ataques de pánico o aislamiento social, es momento de prestar atención y actuar.

Pedir ayuda **no es señal de debilidad**, sino un acto valiente de autocuidado. Así como acudimos al médico por un malestar físico, también debemos hacerlo cuando algo no anda bien emocionalmente. Reconocer que no podemos con todo solos es el primer paso hacia la recuperación.

Buscar apoyo profesional es una inversión en tu salud y en tu futuro. Nadie debería enfrentar sus tormentas internas sin herramientas ni acompañamiento.

### **Elegir la calma como hábito diario**

En un mundo que no se detiene, elegir la calma puede parecer un lujo... pero en realidad es una necesidad. No se trata de cambiarlo todo de un día para otro, sino de comenzar con una sola acción consciente: una respiración profunda, una pausa para agradecer, o una noche de descanso reparador.

Cada pequeña decisión a favor de tu bienestar mental suma, y con el tiempo se convierte en un hábito poderoso que transforma tu vida desde dentro.

**Empieza hoy.** Tu mente te lo agradecerá.

"Cuidar tu mente es el primer paso para cuidar tu mundo."

# 5 Hábitos mentales positivos

1

Respira conscientemente al despertar: 3 inhalaciones profundas antes de mirar el celular.

2

Agradece algo pequeño cada día.

3

Habla con amabilidad, incluso contigo mismo.

4

Desconéctate 10 minutos al día de pantallas y ruidos.

5

Haz una pausa antes de reaccionar. No todo requiere una respuesta inmediata.

**“Hoy me doy permiso de respirar y estar presente.”  
Repítelo 3 veces al iniciar tu día. Ayuda a conectar cuerpo y  
mente con calma y atención.**



## Rutina corta de 5 minutos diarios para iniciar



### Minuto 1:

Siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira profundo.

---



### Minuto 2:

Escanea tu cuerpo de pies a cabeza, sin juzgar.

---



### Minuto 3:

Piensa en una sola cosa que te haga sentir bien.

---



### Minuto 4:

Lleva tu atención a un sonido a tu alrededor y obsérvalo.

---



### Minuto 5:

Abre los ojos lentamente y sonríe.  
Ahora sí: empieza tu día contigo en el centro.

The background of the page is a blurred photograph of several people in a meeting or conference room. They are wearing dark suits and are positioned around a table, though their faces and specific actions are indistinct due to the blur.

**SECCIÓN:  
ENTREVISTA  
PYS**

# "EL PODER DEL BIENESTAR EN LA VIDA DE UNA ARTISTA: CONVERSANDO CON CLAUDIA VEGA"

DR. LEOBARDO RAMÍREZ PAZ

## Introducción:

En un mundo donde la imagen y el ritmo acelerado marcan la vida pública de muchos, encontrar momentos de pausa, equilibrio y conexión auténtica con uno mismo se vuelve un verdadero acto de valentía. En esta edición, conversamos con Claudia Vega, actriz mexicana, mujer apasionada por el arte y comprometida con su bienestar físico, emocional y espiritual.

Más allá de los reflectores, Claudia ha encontrado en el autocuidado una forma de reconectar con su esencia y llevar una vida más plena. Nos comparte su visión sobre lo que significa sentirse bien desde adentro, cómo cuida su salud mental y qué hábitos ha transformado en pilares de su día a día.

Claudia, gracias por estar con nosotros. Cuéntanos...

P1. ¿Quién es Claudia Vega más allá de los escenarios? Cuéntanos un poco sobre ti.

R: Hoy me reconozco como una mujer que ha atravesado diversos procesos de evolución personal. No todos han sido fáciles, ni divertidos. Desde mi infancia, pasando por la adolescencia y ahora en esta etapa de madurez, la vida me ha presentado retos nada sencillos, incluso duros en ocasiones. Pero también creo que han sido aprendizajes inteligentes que me han formado. Cada experiencia me ha hecho crecer, me ha dado perspectiva... y aunque todavía hay camino por recorrer, me gusta pensar que mi historia sigue escribiéndose con más fuerza que nunca.

P2. ¿Cómo equilibras tu vida profesional como actriz con tu bienestar personal?

R: Desde mi forma muy personal de ver la vida, creo que ambas dimensiones —la personal y la profesional— están en constante interacción. Mi carrera ha logrado tener equilibrio precisamente gracias a lo que soy como persona. Para mí no existe una línea que las separe claramente; al contrario, creo que se complementan todo el tiempo. Mis emociones, mi forma de pensar y de sentir nutren mi creatividad, ya sea para dar vida a un personaje, emprender un nuevo proyecto o simplemente afrontar el día a día. Siempre parte primero de Claudia como ser humano, de lo que vibra en mí, y eso es lo que termina reflejándose en mi trabajo. Así que sí, definitivamente, ambas caminan de la mano.



**P3. ¿Cuáles son los mayores desafíos de mantener un estilo de vida saludable en el mundo del espectáculo?**  
**R:** Creo firmemente que la vida, en cualquier ámbito, está llena de desafíos, y el espectáculo no es la excepción. Si alguien te dijo que todo sería fácil, te vendieron una idea equivocada. Pero también sé que la vida —llámale Dios, universo, energía, como tú prefieras— jamás te pone una prueba que no seas capaz de superar.

El reto está en tener muy claro quién eres, en creer profundamente en ti mismo y en tener bien definido tu objetivo. Porque sí, habrá momentos de vulnerabilidad, de cansancio, de duda... pero si tu meta está bien cimentada, si es algo que te emociona y te mueve desde dentro, esa visión te sostendrá en los días difíciles.

El estilo de vida saludable comienza por esa claridad interna. Si sabes hacia dónde vas, tendrás la fuerza para seguir adelante, sin importar el tipo de desafío que se presente.

**P4. ¿Cómo impactó la pandemia en tu rutina de bienestar físico y mental?**

**R:** Creo firmemente que la pandemia nos sacudió a todos, a nivel global. Fue una experiencia que nos enfrentó, sin aviso, a la fragilidad de la vida. Yo misma me vi en una situación límite, donde sentía que estaba debatiéndome entre la vida y la muerte. Mis pensamientos y emociones gritaban: "Quiero seguir aquí", pero mis niveles de oxigenación decían otra cosa.

Recuerdo que cuando me dijeron: "Puedes ir al hospital o quedarte en casa", supe que, si elegía el hospital, quizá no regresaría. Opté por quedarme en casa y, desde ahí, comencé un viaje de reflexión y humildad.

Soy una mujer que cree profundamente en la vida más allá de la muerte, así que traté de aceptar cualquier desenlace con serenidad. Pero también pedí... pedí una oportunidad. Y se me concedió. Esa experiencia transformó mi visión: ahora veo la vida con más amabilidad, con más gratitud.

La pandemia me enseñó a valorar cada instante, a ser humilde ante la existencia y a entender que no hay error en los ciclos de la vida: nacer, desarrollarnos y partir. Solo queda vivir con conciencia y plenitud mientras estamos aquí.



P5. ¿Qué prácticas de autocuidado has incorporado recientemente y por qué?

R: Sin duda alguna, he descubierto que el mejor alimento que puedo darle a Claudia es mantener pensamientos sanos y conscientes. Creo que los seres humanos libramos una batalla constante en nuestra mente, sobre todo cuando atravesamos alguna adversidad —y a veces, incluso sin que haya una razón aparente, nos inclinamos a pensar lo peor.

Hoy me esfuerzo cada día por redirigir mis pensamientos. Sé que mis neuronas trabajan según lo que decido alimentarles, y por eso cuido lo que pienso. Antes, cuando era más joven, permitía que las emociones negativas tomaran el control. Ahora reconozco que somos seres humanos frágiles por naturaleza, y que aceptar esa vulnerabilidad es el primer paso para sanar.

Cuando identifico que algo me está desequilibrando, me detengo, respiro, me reconecto con mis objetivos y me pongo en acción. Eso me permite retomar el rumbo.

También cuido mi cuerpo: tengo una alimentación muy balanceada —me encantan las verduras, como pescado con frecuencia— y hago ejercicio todos los días. Me levanto a caminar y, en mis clases, siempre incluyo rutinas de baile para motivar también a mis alumnos. El movimiento es vital. El ejercicio oxigena el cerebro y hace que las ideas fluyan con más claridad. Ese es mi ritual cotidiano de autocuidado.

P6. Como figura pública, ¿cómo manejas el estrés y las expectativas del medio artístico?

R: En este medio, uno tiene que aprender a administrar muy bien su tiempo. Es muy fácil caer en el entusiasmo de querer hacerlo todo, sobre todo cuando estás llena de proyectos y propuestas. Pero cuidado: si abarcas demasiado, corres el riesgo de no rendir igual y de perder calidad.

Yo prefiero enfocarme en aquello que realmente puedo abrazar, en lo que sé que puedo trabajar con compromiso y dedicación, intentando siempre la excelencia. No me interesa correr de un lado a otro haciendo las cosas a medias, porque eso no me hace sentir realizada ni feliz.

Soy muy administrada con mi agenda: organizo con precisión mis horarios de trabajo, mis citas, mis espacios de descanso, mis momentos de alimentación e, incluso, mis tiempos para desconectar. Es una rutina que me permite evitar el estrés y mantener el equilibrio.

Creo firmemente que tener orden y claridad en lo que haces es una de las mejores herramientas para sobrellevar las exigencias del medio artístico —y de la vida misma— sin perder tu bienestar.



**P7. ¿Hay algún ritual o hábito diario que consideres fundamental para tu equilibrio emocional?**

**R:** Sin duda, mi ritual más importante es conversar con Dios. Es una práctica que me llena profundamente y que se ha vuelto esencial en mi vida. Me encomiendo a Él en diferentes momentos del día: por las mañanas al despertar, cuando salgo a trabajar, mientras conduzco, cuando llego a casa, antes de dormir... Siempre estoy en un diálogo constante, agradeciéndole y confiando mi vida en sus manos.

Siento una gratitud absoluta por todo lo que tengo y por cada experiencia que vivo. Me guía saber lo que está bien, lo que está mal, y tengo la instrucción interior para reconocerlo. Esta conexión espiritual me ha dado fuerza, dirección y mucha paz. Para mí, mantener ese vínculo es fundamental para sostenerme emocionalmente, especialmente en los momentos más desafiantes.

**P8. ¿Qué mensaje le darías a las mujeres que, como tú, buscan encontrar el balance entre la carrera profesional y el bienestar personal?**

**R:** Creo firmemente que el equilibrio nace de tener un objetivo claro, bien cimentado en la mente y en el corazón. Esa meta debe ser algo que realmente te apasione, que te haga vibrar de felicidad, que te enamore profundamente. Solo así podrás sostenerte con fuerza en el camino, porque —y esto es importante decirlo— no siempre será fácil.

Perseguir tus sueños no es un paseo por Disneylandia. Es un recorrido con retos, con momentos de cansancio y fragilidad. Pero si tu propósito está arraigado en tu ser, si lo tienes bien definido, entonces será tu motor incluso en los días difíciles.

A mí me funciona repetirme una frase: “¡Ponte en acción!”

Actuar, moverse, no quedarse quieta cuando las dudas te visiten. Cree en ti, ten fe, y apasionate de lo que haces. Cuando no estás alineada con lo que amas, pierdes el equilibrio... y con él, la paz.

**P9. ¿Qué papel juega la alimentación en tu vida diaria? ¿Sigues algún tipo de dieta especial?**

**R:** Siempre he creído que la frase “somos lo que comemos” tiene mucho de cierto. Por eso procuro cuidar mi alimentación con conciencia, eligiendo lo que me nutre y me hace sentir bien. Como ya mencioné antes, trato de reducir el consumo de carbohidratos y azúcares, no porque me prive, sino porque aprendí a moderarlos. Soy bastante disciplinada durante la semana: evito dulces, harinas y alimentos procesados. Sin embargo, tampoco vivo obsesionada ni me castigo por disfrutar. Me doy permiso, por ejemplo, un día del fin de semana —sábado o domingo— para saborear un antojo: un chocolate, una pasta, un pan... y lo disfruto plenamente, sin culpa.

Luego, simplemente retomo mi rutina saludable. Esa es la clave: tener equilibrio, sin extremos, sin angustia. Comer bien, para mí, es una forma más de honrar mi cuerpo y mi bienestar.



P10. ¿Tienes alguna rutina de ejercicios que consideres esencial para mantener tu energía y vitalidad?

R: Definitivamente sí. El movimiento es parte de mi vida y lo considero esencial para mantenerme activa, enfocada y con buena energía. No tengo una rutina rígida o complicada; más bien, me gusta comenzar el día con una caminata consciente. Es un espacio para mover mi cuerpo, respirar profundo y agradecer.

Además, como doy clases de actuación y expresión corporal, constantemente integro ejercicios de baile y estiramientos que me ayudan a mantenerme flexible —física y emocionalmente. Creo que cuando el cuerpo se activa, también lo hace la mente. Te oxigenas, tus pensamientos fluyen con mayor claridad, y tu actitud cambia por completo.

No se trata de tener el cuerpo perfecto, sino de sentirme fuerte, ágil, viva. El ejercicio, para mí, es una forma de conectar conmigo misma y recordarme que estoy aquí, que sigo en movimiento... y eso me llena de vida.

P11. ¿Cuáles son tus secretos de belleza que siempre llevas contigo?

R: Para mí, la belleza verdadera empieza desde dentro. No es una frase hecha, es una forma de vivir. Lo primero que cuido es mi mente y mis pensamientos. Me esfuerzo cada día por estar en paz, por no quedarme enganchada a lo negativo, y eso... se nota en la piel, en los ojos, en la sonrisa.

Ahora, si hablamos de cosas prácticas, nunca me falta mi bloqueador solar, una buena hidratación —tanto en lo que tomo como en lo que aplico— y dormir bien, aunque parezca simple, es un gran secreto. También disfruto mucho de mascarillas naturales, de esas que puedes hacer en casa con miel o sábila, y claro, mantener una alimentación balanceada.

Pero sobre todo, mi mejor secreto es agradecer. Cuando agradeces lo que eres, lo que tienes y lo que has vivido, te miras con otros ojos... y te ves más bonita, más auténtica, más tú.

P12. ¿Tienes algún consejo práctico para el cuidado de la piel, especialmente cuando tienes largas jornadas de grabación?

R: ¡Uy, claro que sí! Cuando estás muchas horas en grabación, bajo luces, maquillaje constante, cambios de temperatura... la piel lo reciente. Lo más importante que aprendí es no dejar pasar el desmaquillado. Nunca me voy a la cama con maquillaje, por más cansada que esté. Me lavo el rostro con agua fría —eso también ayuda a desinflamar— y uso productos suaves, nada agresivo.

Durante el día, trato de tener conmigo una bruma facial o agua termal para hidratar la piel entre tomas, y bebo muchísima agua. La hidratación viene también de adentro. Si puedo, me doy unos minutos para aplicar un poco de aceite natural —como de almendras o coco— y hacerme un pequeño masaje facial, eso ayuda mucho a relajar el rostro y mantener la piel luminosa.

Y lo más importante: darle descanso real a la piel en los días libres. Dejarla sin maquillaje, al natural, que respire... y agradecerle por todo lo que nos refleja.



**Cierre de la entrevista:**

Ha sido un verdadero privilegio escuchar a Claudia Vega desde un lugar más íntimo y auténtico. Su forma de ver la salud como un equilibrio entre mente, cuerpo y emociones nos inspira a priorizar lo verdaderamente esencial: el bienestar como una decisión consciente de todos los días.

Desde Multimédica PYS agradecemos profundamente su tiempo, su apertura y la sensibilidad con la que nos compartió parte de su camino personal y profesional. Nos deja un mensaje claro: sentirse bien no es un lujo, es una necesidad que comienza con pequeños actos de amor propio.

Gracias, Claudia, por recordarnos que estar bien es también una forma de arte.



¿Te interesa profundizar más sobre este tema o deseas contactar con Claudia Vega?

Escríbenos o solicita el enlace de contacto directo a través de nuestras redes sociales o al correo:

✉ [revistamultimedicapys@gmail.com](mailto:revistamultimedicapys@gmail.com)

■ O mándanos un WhatsApp: (52 5619139215)

Y recuerda:

- ◆ Suscríbete a nuestra revista mensual gratuita para recibir contenido exclusivo, entrevistas, guías prácticas y más directamente en tu correo o WhatsApp.
- ◆ Síguenos en redes como @MultimedicaPYS y forma parte de esta comunidad que cuida y comparte salud con propósito.



# fortalece tu sistema inmune

¿Quieres fortalecer tu sistema inmunológico y vivir una vida más saludable? ¡No busques más! Nuestro producto está diseñado para hacer exactamente eso.



**52 55 4892 0647**  
ventas

# SECCIÓN: MUNDO INFANTIL



# LONGHERAS QUE NUTREN CUERPO Y MENTE: GUÍA PRÁCTICA PARA PADRES OCUPADOS

MultimédicaPYS

En el inicio de un nuevo ciclo escolar, muchas madres, padres y cuidadores se enfrentan a una pregunta diaria: ¿qué le pongo de lunch a mi hijo que sea saludable, práctico y le guste? En un mundo donde las prisas dominan y las opciones ultra procesadas abundan, preparar una lonchera nutritiva puede parecer un reto. Pero con algunas ideas clave y un poco de planeación, es posible convertirla en un aliado del aprendizaje y el bienestar infantil.

Una lonchera equilibrada no solo alimenta el cuerpo, también impacta la concentración, el estado de ánimo y la energía con la que los niños enfrentan su jornada escolar. Lo que comen entre comidas puede marcar la diferencia entre un día productivo o uno lleno de irritabilidad, fatiga o falta de atención.

¿Qué debe incluir una lonchera inteligente?

Una fórmula sencilla para padres ocupados es:

Energía + Proteína + Fibra + Hidratación. Aquí algunos ejemplos prácticos:

- Frutas naturales (manzana, plátano, uvas partidas, fresas lavadas)
- Verduras crujientes (zanahoria, pepino, jícama en bastones)
- Proteínas saludables: huevo cocido, quesadillas con queso fresco, hummus, yogurt sin azúcar
- Cereales integrales: pan de granos, galletas de avena casera, palomitas naturales
- Agua simple o agua infundada con frutas (evitar jugos industrializados y refrescos)

¿Qué evitar?

- Jugos azucarados, embutidos, panecillos industrializados, frituras y dulces.
- Alimentos con exceso de colorantes, sodio o conservadores.
- Snacks “ligeros” que en realidad contienen calorías vacías.

Involucra a tu hijo

Invita al niño a participar en la selección o preparación del lunch. Esto no solo aumenta las probabilidades de que se lo coma todo, sino que también promueve autonomía y conciencia sobre su propia salud.

- Haz una lista de favoritos saludables juntos.
- Crea una “estación de lonchera” en casa con opciones listas para combinar.
- Usa moldes divertidos o envolturas coloridas para hacerlo más atractivo.

Consejo exprés:

Si no puedes preparar todo en la mañana, deja parte lista la noche anterior: frutas lavadas, termos llenos, porciones divididas. Tu yo del futuro te lo agradecerá. Recuerda: nutrir la lonchera es nutrir el aprendizaje. Pequeños cambios diarios pueden generar grandes beneficios en la salud y desarrollo de tus hijos.



Este artículo fue elaborado por el equipo editorial de MultimédicaPYS con apoyo de tecnologías de redacción asistida por inteligencia artificial, bajo la supervisión y validación de la dirección editorial. La información es de carácter divulgativo y no sustituye el consejo de un profesional en el área.



**¿TE GUSTO ,PERO TE DOY MIEDO ?**



**ENTRA EN LA PLATAFORMA [E-DUS.COM.MX](https://e-dus.com.mx) Y ADQUIERE TU LIBRO FÍSICO O DIGITAL**

# AXITO

# AXITO



# EL MÁS AXISUPER



55-34-52-78-63

venta

# PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS

¡LOS LEO A TODOS!



Escribe algo...

En esta sección, damos voz a las preguntas reales que muchas personas se hacen todos los días sobre su salud bio-psico-social. Con la orientación de especialistas y un enfoque claro y confiable, te ofrecemos respuestas prácticas que pueden ayudarte a tomar mejores decisiones para tu bienestar.

Porque cuidar de ti también empieza por informarte. Aquí respondemos con seriedad, sencillez y el deseo de acompañarte en el camino hacia una vida más equilibrada.

¿Tú también tienes una duda? Escríbenos y quizá la veas publicada en nuestra próxima edición.

@multimedicapys

**1. Patricia C., 42 años – Toluca, Edomex**  
**P: ¿Es cierto que tomar agua con limón en ayunas limpia el cuerpo?**

R: El agua con limón ayuda a la digestión y aporta vitamina C, pero no “desintoxica” el cuerpo como a veces se cree. El hígado y los riñones ya hacen ese trabajo. Aun así, es una alternativa saludable si reemplaza bebidas azucaradas.

**2. Jorge M., 51 años – Hermosillo, Sonora**  
**P: ¿Qué es mejor para el dolor de espalda: calor o frío?**

R: Para lesiones recientes o inflamación, usa frío. Para contracturas o dolores musculares crónicos, el calor relaja y alivia. Si el dolor persiste, consulta con un médico.

**3. Laura S., 35 años – Ciudad de México**  
**P: ¿Cada cuánto debo hacerme un chequeo general?**

R: Una vez al año si estás sano. Si tienes antecedentes familiares o condiciones crónicas, podrían requerirse estudios más frecuentes.

**4. David H., 29 años – Querétaro**  
**P:¿Por qué siempre me siento cansado aunque duerma bien?**

R: Podría deberse a estrés, mala alimentación, anemia, trastornos del sueño o fatiga crónica. Lo mejor es consultar al médico y realizar estudios de laboratorio.

**5. Karla T., 37 años – Guadalajara, Jalisco**  
**P:¿Cómo saber si un suplemento es seguro?**

R: Verifica que tenga registro de COFEPRIS. Consulta con un profesional antes de usarlo. Evita los que prometen curas milagrosas.

**6. Rodrigo E., 40 años – Monterrey, Nuevo León**  
**P:¿Hacer ejercicio en la noche es malo?**

R: No necesariamente. Si no interfiere con tu sueño, puede ser una excelente forma de liberar el estrés del día.

**7. Mariana L., 33 años – Puebla, Pue.  
P:¿Cómo evitar que mi hijo se enferme tanto en la escuela?**

R: Revisa que duerma bien, coma balanceado, tenga buena higiene y esté vacunado. Pregunta a su pediatra por alternativas para reforzar su sistema inmune.

**8. Luis A., 45 años – Cancún, Quintana Roo  
P:¿Qué hago si tengo insomnio frecuente?**

R: Establece horarios de sueño, evita pantallas por la noche y practica respiración o meditación. Si continúa, busca ayuda profesional.

**9. Ana V., 38 años – Aguascalientes  
P:¿El estrés puede causar enfermedades?**

R: Sí. Puede afectar el sistema inmune, digestivo y cardiovascular, y provocar problemas de salud mental. Aprender a manejarlo es clave.

**10. Miguel P., 47 años – San Cristóbal, Chiapas**  
**P:¿Los jugos verdes realmente ayudan a desintoxicar?**

R: Pueden aportar nutrientes, pero no sustituyen una alimentación equilibrada ni curan enfermedades. Úsalos como parte de un estilo de vida saludable.

**11. Sonia G., 59 años – Morelia, Michoacán**  
**P:¿Cómo saber si mi presión está bien?**

R: Lo ideal es 120/80 mmHg. Mídela regularmente en casa y acude a consulta si notas variaciones frecuentes.

**12. Ernesto B., 50 años – Tlaxcala**  
**P:¿Es normal tener dolor de cabeza todos los días?**

R: No. Puede ser señal de migraña, fatiga visual, tensión o algo más. Consulta a un especialista en neurología o medicina interna.

**13. Fátima D., 29 años – León, Guanajuato**  
**P:¿Qué alimentos fortalecen el sistema inmune?**

R: Frutas cítricas, verduras de hoja verde, ajo, cúrcuma, yogurt, frutos secos, alimentos con vitamina D y zinc. Evita el azúcar y el alcohol en exceso.

**14. Ricardo F., 41 años – Xalapa, Veracruz**  
**P:¿Cómo mejorar la digestión sin medicamentos?**

R: Come despacio, mastica bien, incluye fibra, hidrátate y haz actividad física. Controla el estrés, que también impacta la digestión.

**15. Elena J., 35 años – Mazatlán, Sinaloa**  
**P:¿Debo desparasitarme cada seis meses?**

R: No es necesario en todos los casos. Depende de tus hábitos, entorno y si tienes mascotas. Un médico puede indicarte si lo necesitas.



**¿Tienes dudas sobre tu salud, bienestar o nutrición?**

**¡Esta es tu oportunidad de preguntar directamente a nuestros expertos! Envíanos tu pregunta y podrá ser seleccionada para aparecer con su respuesta en nuestras próximas ediciones de la revista.**

**Escribe de forma clara y agrega tu nombre, edad y lugar de donde nos contactas.**

**No hay preguntas pequeñas cuando se trata de tu bienestar.**

**Participa escribiéndonos a:**

**✉ [revistamultimedicapys@gmail.com](mailto:revistamultimedicapys@gmail.com)**

**📱 o mándanos un WhatsApp al:  
[5619139215]**

**🔍 ¡Tu curiosidad puede ayudar a otros también!**

# SECCIÓN: ESPACIO PUBLICITARIO PYS



## Sección: Espacio Publicitario PYS

En Multimédica PYS, creemos firmemente en el poder de las alianzas comerciales para promover una vida saludable y equilibrada. En esta sección, reunimos a especialistas, emprendedores y profesionales comprometidos con el bienestar integral, ofreciéndote soluciones prácticas, innovadoras y seguras para mejorar tu calidad de vida.

A lo largo de cada edición, nuestros anunciantes destacados comparten sus servicios y productos, respaldados por su experiencia y dedicación en el ámbito de la salud y el bienestar. Gracias a estas colaboraciones, nuestros lectores pueden descubrir opciones efectivas y confiables que se ajustan a sus necesidades personales y familiares.

Te invitamos a conocer a los protagonistas de esta sección y a aprovechar las recomendaciones y promociones exclusivas que ponemos a tu alcance. Juntos, fortalecemos una comunidad informada y saludable.

# productos



de venta al 5548920647



30

Legenda de No Responsabilidad:

"Multimédisca PYS Tu Guía de Salud y Bienestar y/o sus editores NO se hace responsable de la veracidad, calidad o efectividad de los productos y servicios anunciados en esta revista. Las opiniones expresadas y las promociones presentadas son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Recomendamos a nuestros lectores verificar la información directamente con los proveedores antes de tomar decisiones de compra o contratación."

# servicios

ODONTOLOGÍA  
INTEGRAL  
AGENDÁ TU  
**CITA**  
C.D. TERESA GONZÁLEZ  
SANDOVAL  
5513200967  
L-V 9:00 AM SÁBADOS 11-15 HRS  
DE LA NORIA ESQUINA CON PROL  
ALDAMA NO 27 COL PASEO DEL  
SUR, XOCHIMILCO, CDMX.  
(TIMBRE 2)

1 PROMO LANZAMIENTO  
**TU PRIMER MES  
A MITAD DE  
PRECIO**  
**\$400 MXN**  
(EN LUGAR DE 8000)  
• INCLUYE PLAN DE ENTRENAMIENTO •  
• PLAN DE NUTRICIÓN •  
• ACCESO A COMUNIDAD PRIVADA  
• OFERTA VÁLIDA SOLO PARA LOS PRIMEROS 30 INSCRITOS  
55 7840 8814



citas al :5537173028

**ANÚNCIATE AQUÍ**

MULTIMÉDICA  
**PYS**  
TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR

**Leyenda de No Responsabilidad:**

"Multimédica PYS Tu Guía de Salud y Bienestar y/o sus editores NO se hace responsable de la veracidad, calidad o efectividad de los productos y servicios anunciados en esta revista. Las opiniones expresadas y las promociones presentadas son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Recomendamos a nuestros lectores verificar la información directamente con los proveedores antes de tomar decisiones de compra o contratación."

# SE PARTE DE NUESTRO DIRECTORIO



- + Diagnóstico de enfermedades cardíacas
- + Prevención de enfermedades cardíacas
- + Tratamientos, seguimiento y control de pacientes con condiciones cardíacas

## Dr Ricardo Salinas

Cardiólogo Especialista

@sitioincreible

CONTÁCTANOS: [REVISTAMULTIMEDICAPYS@GMAIL.COM](mailto:REVISTAMULTIMEDICAPYS@GMAIL.COM)

WHATSAPP: +52 5619139215



# ¡DILE ADIÓS AL DOLOR DE RODILLA CON TERAPIA LÁSER!



Apoya a :

- ✓ Disminuir el dolor.
- ✓ Reducción de inflamación.
- ✓ Estimulación de la regeneración de tejidos.
- ✓ Tratamiento no invasivo y seguro.

🔴 ¡No dejes que el dolor te detenga!



👉 CITAS EN WHATSAPP



5554330542

# ESPERALO PRONTO



fuego  
DE  
Campo  
BARBACOA

sábado 30 de  
agosto 2025

34

# B-UT

by Claudia Vega



**JABÓN FACIAL DE GLICERINA,  
COLÁGENO , ÁCIDO  
HIALURÓNICO Y ELASTINA**

**DE VENTA AQUÍ**

[www.b-utstore.com](http://www.b-utstore.com)

**35**

 **5548659075**

# B-UT

by Claudia Vega  
STORE



MULTIMÉDICA



TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR