

MULTIMÉDICA PYS

TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR

**"EL VALOR DE PERSEVERAR CUANDO EL CAMINO
PARECE DIFÍCIL"**

**"La generación del cansancio: cómo recuperar
el equilibrio en un mundo que exige más cada
día"**

"Vocación que transforma vidas"
Dr. Mario de Jesús Ruiz Almorejo
Especialista en Pediatría

**"La salud infantil del futuro: niños fuertes, felices y
emocionalmente seguros"**

"LA SALUD DE NUESTROS HIJOS: LAS DUDAS QUE MÁS PREOCUPAN A LOS PADRES"

**"ALIADOS QUE CONSTRUYEN BIENESTAR PARA LAS NUEVAS
GENERACIONES"**

AÑO 2 · NÚMERO 13-JULIO 2026

JULIO

UN MES PARA CRECER Y CONECTAR

**LLEGA A MILES DE PERSONAS Y
PACIENTES POTENCIALES A TRAVÉS DE
NUESTRA PLATAFORMA DIGITAL**

MULTIMEDICAPYS.COM

CONTACTO VÍA WHATSAPP : 5529441432

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 2, Número 13
JULIO 2026
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
Sitio web: 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	
"EL VALOR DE PERSEVERAR CUANDO EL CAMINO PARECE DIFÍCIL"	04
ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR	
"LA GENERACIÓN DEL CANSANCIO: CÓMO RECUPERAR EL EQUILIBRIO EN UN MUNDO QUE EXIGE MÁS CADA DÍA"	06
ENTREVISTA PYS	
"VOCACIÓN QUE TRANSFORMA VIDAS" DR. MARIO DE JESÚS RUIZ ALMOREJO ESPECIALISTA EN PEDIATRÍA	10
MUNDO INFANTIL	
"LA SALUD INFANTIL DEL FUTURO: NIÑOS FUERTES, FELICES Y EMOCIONALMENTE SEGUROS"	17
PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS	
"LA SALUD DE NUESTROS HIJOS: LAS DUDAS QUE MÁS PREOCUPAN A LOS PADRES"	23
SECCIÓN: ESPACIO PUBLICITARIO PYS	
"ALIADOS QUE CONSTRUYEN BIENESTAR PARA LAS NUEVAS GENERACIONES"	29

Editorial

“El valor de perseverar cuando el camino parece difícil”

Cada historia de éxito que admiramos suele tener algo en común: una larga lista de desafíos que pocas personas conocen.

Vivimos en una época donde los resultados son visibles, pero los sacrificios que los hicieron posibles muchas veces permanecen ocultos. Vemos al profesional consolidado, al empresario exitoso, al deportista destacado o al especialista reconocido, pero rara vez observamos las horas de estudio, los momentos de incertidumbre, los errores, los intentos fallidos y la disciplina silenciosa que existieron detrás de cada logro.

Por ello, en esta edición de Revista Multimédica PYS queremos reflexionar sobre una cualidad que continúa siendo indispensable para alcanzar cualquier meta importante: la perseverancia.

Perseverar significa continuar avanzando cuando las circunstancias no son favorables. Significa mantener el compromiso cuando la motivación disminuye, aprender de los errores sin rendirse y comprender que las metas verdaderamente valiosas requieren tiempo, esfuerzo y paciencia.

En el ámbito de la salud, esta realidad se observa todos los días. Detrás de cada médico especialista, de cada profesional de la salud y de cada persona que dedica su vida al servicio de los demás, existe una historia de preparación constante, sacrificios personales y años de formación. Son trayectorias construidas paso a paso, muchas veces enfrentando obstáculos que ponen a prueba la vocación y la determinación.

Sin embargo, esta reflexión va mucho más allá de las profesiones. También aplica para quienes buscan mejorar su salud, fortalecer sus relaciones, emprender un proyecto, continuar sus estudios o simplemente convertirse en una mejor versión de sí mismos.

La cultura actual suele promover la inmediatez. Queremos resultados rápidos, cambios visibles y respuestas instantáneas. Pero las transformaciones más profundas siguen ocurriendo de la misma manera que han ocurrido siempre: mediante pequeños esfuerzos sostenidos a lo largo del tiempo.

La salud no se construye en un día.

La confianza no se construye en un día.

El conocimiento no se construye en un día.

El carácter tampoco.

Por eso, cuando enfrentemos momentos difíciles, conviene recordar que el progreso rara vez es una línea recta. Habrá retrocesos, dudas y desafíos inesperados. Habrá ocasiones en las que parezca que el esfuerzo no está produciendo resultados visibles. Sin embargo, muchas veces es precisamente en esos momentos cuando se está construyendo la base que permitirá alcanzar metas mayores en el futuro.

A lo largo de esta edición conoceremos historias, experiencias y reflexiones que nos recuerdan la importancia de mantener el rumbo incluso cuando el camino se vuelve exigente. Porque detrás de cada logro significativo existe una decisión que se repite una y otra vez: la decisión de no rendirse.

Al iniciar este segundo año de las publicaciones de la Revista Multimédica PYS tu Guía de Salud y Bienestar, agradecemos profundamente a nuestros lectores, colaboradores y aliados por acompañarnos en este proyecto. Cada edición representa también una muestra de perseverancia compartida, de compromiso con la información de calidad y de confianza en que el conocimiento puede contribuir a transformar vidas.

Que este nuevo ciclo sea una oportunidad para recordar que los grandes resultados no suelen llegar de manera inmediata, pero sí llegan para quienes tienen la determinación de seguir avanzando.

Porque, al final, no siempre triunfa quien avanza más rápido.

Muchas veces triunfa quien decide continuar.

“La perseverancia convierte los sueños en metas, y las metas en realidades.”

Leobardo Ramírez Paz

Fundador y Director Editorial de Multimédica PYS



SECCIÓN: ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR

"LA GENERACIÓN DEL CANSANCIO: CÓMO RECUPERAR EL EQUILIBRIO EN UN MUNDO QUE EXIGE MÁS CADA DÍA"

MULTIMÉDICAPYS

Vivimos en una época que nos promete más herramientas, más tecnología y más oportunidades que nunca antes. Sin embargo, paradójicamente, también vivimos en una de las generaciones más cansadas de la historia.

Millones de personas comienzan sus días sintiendo que no descansaron lo suficiente. La sensación de agotamiento se ha vuelto tan común que muchas veces se percibe como algo normal. Frases como "no tengo tiempo", "estoy saturado" o "necesito vacaciones" forman parte de las conversaciones cotidianas de estudiantes, trabajadores, padres de familia y profesionales de prácticamente todas las edades.

Pero ¿qué está ocurriendo? ¿Por qué nos sentimos cada vez más cansados si contamos con más recursos que generaciones anteriores?

La respuesta es compleja, pero cada vez más especialistas coinciden en que el agotamiento moderno no es únicamente físico. También es mental, emocional y social.

La era de la sobreexigencia

La tecnología ha transformado nuestra forma de vivir, trabajar y comunicarnos. Hoy podemos responder correos desde cualquier lugar, asistir a reuniones virtuales, recibir información en tiempo real y estar conectados las veinticuatro horas del día.

Aunque estas herramientas ofrecen grandes beneficios, también han generado un fenómeno poco visible: la dificultad para desconectarnos.

Muchas personas trabajan más horas de las que imaginan, revisan constantemente sus dispositivos móviles y sienten la necesidad de mantenerse disponibles todo el tiempo. El resultado es una mente que rara vez descansa.

Nuestro cerebro no fue diseñado para procesar estímulos continuos durante tantas horas al día.

Cuando el descanso deja de ser descanso

Uno de los errores más frecuentes es confundir entretenimiento con recuperación.

Después de una jornada agotadora, muchas personas recurren a las redes sociales, videos o plataformas digitales buscando relajarse. Sin embargo, aunque estas actividades pueden ser entretenidas, no siempre proporcionan el descanso mental profundo que el organismo necesita.

El verdadero descanso implica momentos de desconexión, sueño reparador, pausas conscientes y actividades que permitan disminuir la sobrecarga cognitiva.

En otras palabras, el cerebro también necesita espacios de silencio.

El agotamiento emocional

Además de las exigencias laborales y académicas, muchas personas enfrentan preocupaciones económicas, responsabilidades familiares, incertidumbre sobre el futuro y presión social para alcanzar determinados estándares de éxito.

La acumulación de estas tensiones puede generar agotamiento emocional.

Algunas señales frecuentes incluyen:

- dificultad para concentrarse;
- irritabilidad constante;
- sensación de estar abrumado;
- pérdida de motivación;
- problemas para dormir;
- cansancio persistente incluso después de descansar.

Cuando estas señales se prolongan en el tiempo, pueden afectar significativamente la salud física y mental.

El cuerpo también habla

El estrés crónico no solo afecta nuestras emociones. También puede manifestarse físicamente.

Dolores musculares, fatiga constante, alteraciones digestivas, dolores de cabeza, cambios en el apetito y disminución de la energía son algunas de las formas en que el organismo expresa que necesita atención.

Por eso, escuchar al cuerpo es una parte fundamental del autocuidado.

Muchas veces el cansancio no es una señal de debilidad, sino un mensaje de que algo necesita cambiar.

Recuperar el equilibrio

Frente a un mundo que parece exigir cada vez más, recuperar el equilibrio se ha convertido en una habilidad esencial para la salud.

Algunas estrategias respaldadas por especialistas incluyen:

✓ Priorizar el descanso

Dormir adecuadamente continúa siendo uno de los pilares más importantes para la recuperación física y mental.

✓ Establecer límites saludables

Aprender a decir no y definir horarios para el trabajo y la vida personal ayuda a prevenir la sobrecarga.

✓ Practicar actividad física

El movimiento mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y favorece la salud integral.

✓ Reducir la hiperconectividad

Tomar pausas de las pantallas y limitar el consumo excesivo de información puede generar beneficios significativos.

✓ Fortalecer las relaciones humanas

La convivencia, el apoyo social y las conversaciones significativas continúan siendo factores protectores para la salud emocional.

El desafío de las nuevas generaciones

Los jóvenes de hoy enfrentan retos distintos a los de generaciones anteriores. La competencia académica, las redes sociales, la incertidumbre laboral y la presión por destacar pueden generar niveles elevados de estrés desde edades tempranas.

Por ello, cada vez resulta más importante enseñar habilidades relacionadas con la inteligencia emocional, la gestión del estrés, la resiliencia y el autocuidado.

La educación del futuro no solo deberá preparar personas para trabajar, sino también para vivir de manera saludable.

Una nueva definición de éxito

Quizá uno de los cambios más importantes que necesitamos como sociedad sea redefinir nuestra idea de éxito.

Durante años se ha asociado el éxito con producir más, trabajar más y estar siempre ocupados. Sin embargo, cada vez más expertos señalan que una vida equilibrada, con tiempo para la salud, la familia, el descanso y el crecimiento personal, también representa una forma legítima de éxito.

No se trata de hacer menos.

Se trata de vivir mejor.

El bienestar como prioridad

La generación actual enfrenta desafíos inéditos, pero también dispone de más información y herramientas para cuidar su salud que cualquier otra generación en la historia.

El reto consiste en utilizarlas con sabiduría.

Porque el bienestar no depende únicamente de cuánto hacemos cada día, sino de cómo cuidamos nuestra energía física, mental y emocional mientras lo hacemos.

En un mundo que constantemente nos pide acelerar, quizá uno de los actos más inteligentes sea aprender a detenernos, respirar y recordar que nuestra salud sigue siendo el recurso más valioso que poseemos.

Tip PYS

Cinco señales de que necesitas una pausa

- ✓ Te sientes cansado incluso después de dormir.
- ✓ Te cuesta concentrarte en tareas simples.
- ✓ Estás más irritable de lo habitual.
- ✓ Has dejado de disfrutar actividades que antes te gustaban.
- ✓ Sientes que siempre estás corriendo contra el tiempo.

Si identificas varias de estas señales, quizá sea momento de revisar tus hábitos y priorizar tu bienestar.

A photograph of a man in a dark suit and white shirt sitting on a grey couch. He is looking towards the camera with a slight smile. A hand from the right side of the frame holds a black microphone, pointing it towards the man. The background is blurred, showing an indoor setting with some furniture.

SECCIÓN: ENTREVISTA PYS

DR. LEOBARDO RAMÍREZ PAZ

Introducción

Detrás de cada médico especialista existe una historia que pocas veces se cuenta. Una historia construida con años de estudio, sacrificios personales, disciplina, vocación de servicio y una profunda convicción de ayudar a los demás.

La medicina es una de las profesiones más exigentes y, al mismo tiempo, una de las más humanas. Quienes deciden recorrer este camino no solo enfrentan retos académicos, sino también desafíos emocionales, familiares y personales que ponen a prueba su compromiso con la profesión.

En esta edición de Entrevista PYS conversamos con el Dr. Mario de Jesús Ruiz Almorejo, especialista en Pediatría, quien comparte con nuestros lectores parte de su trayectoria profesional, las experiencias que marcaron su formación y su visión sobre los desafíos que enfrentarán las nuevas generaciones de médicos.

Más allá de los títulos y los logros profesionales, encontramos a una persona que ha dedicado su vida al cuidado de la salud infantil y que entiende que la medicina es, ante todo, una vocación de servicio.

Los invitamos a conocer una historia de perseverancia, aprendizaje y compromiso con el bienestar de los más pequeños.

Arranque de la Entrevista

1. Mario, antes de hablar de tu especialidad, nos gustaría conocer el origen de esta historia. ¿En qué momento descubriste que querías dedicar tu vida a la medicina?

R. Tenía alrededor de diez años cuando acompañé a mi abuelo paterno al Hospital Naval del Istmo de Tehuantepec, en Oaxaca, después de que sufrió un infarto. Ver el trabajo de los médicos y el impacto que tenían en la vida de los pacientes despertó en mí la decisión de dedicarme a la medicina.

2. Convertirse en médico requiere años de preparación y sacrificio. Mirando hacia atrás, ¿cuáles fueron los mayores desafíos que enfrentaste durante tu formación profesional?

R. Sin duda, uno de los mayores retos fue el aspecto económico. A eso se sumaron los sacrificios personales: perderme reuniones familiares, alejarme de amistades, soportar jornadas de desvelo y muchas veces comer a deshoras. Todo eso forma parte del camino de quien decide estudiar medicina.

3. Muchos jóvenes desconocen la exigencia que implica estudiar medicina. ¿Qué aprendiste sobre ti mismo durante esos años de estudio, guardias y preparación constante?

R. Aprendí que la disciplina es indispensable. También descubrí que la verdadera razón de ser de esta profesión está en la satisfacción de ayudar a los pacientes y contribuir a mejorar su calidad de vida. Esa ha sido siempre mi mayor motivación.

4. Ingresar a una especialidad médica es uno de los procesos más competitivos dentro del ámbito de la salud. ¿Cómo viviste ese camino y qué significó para ti convertirte en pediatra?

R. Fue una etapa muy exigente, pero también de enorme aprendizaje. Durante la residencia observaba a mis médicos de mayor jerarquía como ejemplos a seguir. Convertirme en pediatra representó la oportunidad de prepararme para cuidar a los pacientes más pequeños y acompañarlos desde sus primeros años de vida.

5. La pediatría implica no solo atender a los niños, sino también acompañar a las familias. ¿Qué fue lo que más te atrajo de esta especialidad en particular?

R. Siempre me llamó la atención la complejidad de la pediatría. Cada etapa del crecimiento tiene características distintas, desde el manejo de líquidos y medicamentos hasta las enfermedades propias de cada edad. Es una especialidad que exige precisión, conocimiento y un aprendizaje constante.

6. A lo largo de tu experiencia profesional, ¿qué enseñanzas te han dejado los niños y sus familias que ningún libro de medicina podría transmitir?

R. He aprendido que el crecimiento y desarrollo de un niño depende de muchos factores, no solo de la atención médica. La familia, las costumbres, el entorno y la cultura influyen en cada decisión. Esa experiencia diaria me ha enseñado que cada paciente es único y que la medicina también requiere comprender a las personas, no solo las enfermedades.

7. Actualmente vivimos una época donde las nuevas generaciones enfrentan desafíos distintos a los de hace algunos años. Desde tu perspectiva, ¿cuáles son los principales retos de salud que enfrentan hoy nuestros niños y adolescentes?

R. Hoy vemos un aumento importante de problemas como la obesidad, el sedentarismo, el uso excesivo de pantallas y algunas alteraciones emocionales relacionadas con el estrés y la ansiedad. El gran reto es fortalecer la prevención, promover hábitos saludables desde la infancia y trabajar de la mano con las familias para formar niños física y emocionalmente sanos.

8. La tecnología, las redes sociales y la inteligencia artificial están transformando prácticamente todas las profesiones. ¿Cómo visualizas el futuro de la medicina y de la pediatría en los próximos años?

R. La tecnología será una gran aliada para mejorar los diagnósticos y hacer más eficiente la atención médica. Sin embargo, ninguna herramienta podrá sustituir el juicio clínico, la experiencia ni el trato humano. La medicina del futuro combinará innovación tecnológica con una atención cada vez más personalizada.

9. Muchos estudiantes sueñan con convertirse en médicos especialistas. ¿Qué retos consideras que enfrentarán las futuras generaciones de profesionales de la salud?

R. Tendrán que prepararse continuamente, porque el conocimiento médico evoluciona con mucha rapidez. Además de dominar la ciencia, deberán desarrollar habilidades de comunicación, ética profesional y adaptación a nuevas tecnologías. La actualización permanente será parte de su vida profesional.

10. En un entorno cada vez más competitivo, ¿qué cualidades personales consideras indispensables para quienes desean construir una carrera médica exitosa y humana al mismo tiempo?

R. Disciplina, responsabilidad, humildad y empatía. Un buen médico nunca deja de aprender y siempre debe recordar que, antes que una enfermedad, tiene frente a sí una persona y una familia que necesitan confianza y acompañamiento.

11. Después de todos los años de estudio, preparación y experiencia clínica, ¿qué significa hoy para ti ejercer la medicina?

R. Para mí, ejercer la medicina representa una enorme responsabilidad y un privilegio. Cada consulta es una oportunidad para ayudar, orientar y generar confianza en las familias. Ver crecer sanos a mis pacientes es una de las mayores satisfacciones que esta profesión puede ofrecer.

12. Finalmente, Mario, si pudieras compartir un mensaje con los jóvenes que están comenzando a perseguir sus sueños, ya sea en medicina o en cualquier otra profesión, ¿qué les dirías?

R. Que nunca permitan que las dificultades los hagan renunciar a sus objetivos. Los sueños importantes requieren tiempo, esfuerzo y mucha disciplina. Si trabajan con honestidad, perseverancia y pasión por lo que hacen, los resultados llegarán. La mayor recompensa siempre será saber que el esfuerzo valió la pena.

Cierre de la Entrevista

Las historias que verdaderamente inspiran suelen tener algo en común: nos recuerdan que los grandes logros no ocurren por casualidad, sino como resultado de la preparación, la perseverancia y la pasión por servir a los demás.

La conversación con el Dr. Mario de Jesús Ruíz Almorejo nos permite comprender que detrás de cada especialista existe una trayectoria llena de esfuerzo, aprendizaje continuo y compromiso humano. Su experiencia también nos recuerda que las futuras generaciones de médicos enfrentarán nuevos desafíos, pero que los valores fundamentales de la medicina seguirán siendo los mismos: conocimiento, ética, responsabilidad y vocación de servicio.

Desde la Revista Multimédica PYS agradecemos profundamente al Dr. Mario por compartir su experiencia, sus reflexiones y su visión sobre el presente y el futuro de la medicina.

Porque detrás de cada consulta médica existe una historia de preparación, y detrás de cada médico comprometido existe una vocación que transforma vidas.

Gracias Mario por tu disposición para participar en esta entrevista y por contribuir diariamente al bienestar y la salud de la niñez mexicana.



BUSCAMOS DISTRIBUIDORES *Médicos*

ENFOCADOS EN LA SALUD
DEL SISTEMA INMUNE



Fortalece el sistema
inmune de forma natural.



Factor de Transferencia
para una protección
inteligente.



Respalda tus tratamientos
y mejora la calidad de vida
de tus pacientes.



MÉDICOS



ODONTÓLOGOS



ENFERMERAS



TERAPEUTAS



TODOS LOS QUE
CUIDAN LA SALUD
INMUNOLÓGICA

Ideal para quienes tienen
contacto con enfermedades
relacionadas con el
sistema inmune.



**¡ÚNETE A NUESTRA RED
Y MARCA LA DIFERENCIA!**



**¡CONTÁCTANOS AHORA!
554 892 0647**



BIENESTAR QUE
NOS UNE

BUSCAMOS DISTRIBUIDORES

SÉ PARTE DE UN GRAN EQUIPO



PRODUCTOS
DE CALIDAD



CONFIANZA
Y RESPALDO



ALTA
DEMANDA



CRECIMIENTO
CONJUNTO

**VENTA
POR CAJA**
24 UNIDADES

*Más bienestar,
más oportunidades.*



COLÁGENO
HIDROLIZADO

entera
better together



CAJA
24
UNIDADES



NOSOREFX.
COMFORT
BLEND

entera
better together



¡CONTÁCTANOS!
POR WHATSAPP



55 48 920647
(UNUS)



5535156716



5554330542



ENVÍOS A NIVEL
NACIONAL
RÁPIDOS Y SEGUROS



SOPORTE Y ASESORIA
EN TODO MOMENTO



PRODUCTOS DE CALIDAD
EN LOS QUE PUEDES CONFIAR

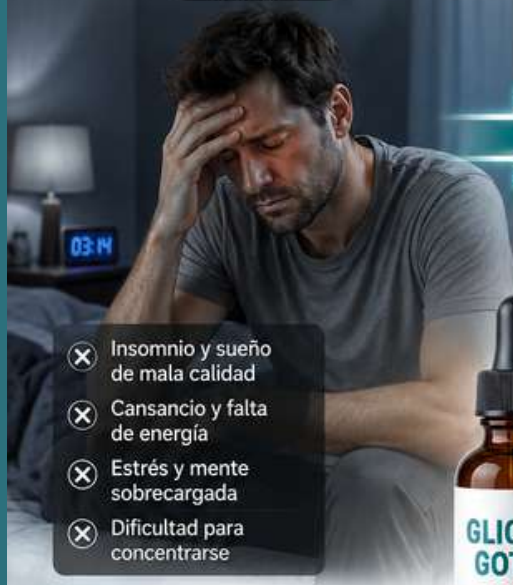


DUERME MEJOR, VIVE MEJOR CON GLICINA GOTAS



RELÁJATE, DUERME PROFUNDAMENTE Y DESPIERTA RENOVADO.

ANTES



- ✗ Insomnio y sueño de mala calidad
- ✗ Cansancio y falta de energía
- ✗ Estrés y mente sobrecargada
- ✗ Dificultad para concentrarse

DESPUÉS



ENFOQUE
ENERGÍA
ÉXITO

- ✓ Sueño profundo y reparador
- ✓ Más energía y vitalidad durante el día
- ✓ Mente tranquila y menos estrés
- ✓ Mayor concentración y claridad mental



La Glicina es un aminoácido natural que ayuda a calmar la mente, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño.



FÓRMULA
NATURAL



SEGURA Y
CONFIABLE



SIN EFECTOS
SECUNDARIOS

- ✓ Ideal para personas mayores, adultos con insomnio leve o días llenos de tensión
- ✓ Fórmula pura y segura, sin efectos secundarios ni dependencia
- ✓ Fácil de tomar

Presentación:
Frasco gotero
de 30 ml



\$286

PESOS MEXICANOS



SIN AZÚCAR



SIN QUÍMICOS AGRESIVOS

¡HAZ DE CADA NOCHE UN VERDADERO DESCANSO!

DISPONIBLE PARA ENTREGA INMEDIATA 



(55) 55-54-33-05-42



SECCIÓN: MUNDO INFANTIL

“LA SALUD INFANTIL DEL FUTURO: NIÑOS FUERTES, FELICES Y EMOCIONALMENTE SEGUROS”

MultimédicaPYS

La infancia de hoy está cambiando a una velocidad sin precedentes. Los niños crecen rodeados de tecnología, nuevas formas de aprendizaje, mayor acceso a la información y avances médicos que hace apenas unas décadas parecían inimaginables. Sin embargo, junto con estas oportunidades también han surgido nuevos retos para su desarrollo físico, emocional y social.

Si antes la principal preocupación era prevenir enfermedades infecciosas, hoy los especialistas hablan también de sedentarismo, obesidad infantil, ansiedad, exceso de tiempo frente a las pantallas, alteraciones del sueño y dificultades para desarrollar habilidades sociales.

Preparar a los niños para el futuro significa mucho más que ofrecerles una buena educación académica. Significa formar personas sanas, resilientes y emocionalmente equilibradas.

La salud comienza mucho antes de enfermar

La Organización Mundial de la Salud ha señalado que la prevención es una de las herramientas más poderosas para construir sociedades saludables. En el caso de la infancia, esto implica desarrollar hábitos desde los primeros años de vida.

Una alimentación equilibrada, actividad física diaria, descanso suficiente, vacunación oportuna y revisiones médicas periódicas continúan siendo la base de una buena salud infantil.

Pero hoy sabemos que eso no es suficiente.

También es necesario cuidar aquello que no siempre puede verse: las emociones.

Niños emocionalmente seguros

Los especialistas coinciden en que un niño emocionalmente sano tiene mayores posibilidades de convertirse en un adulto seguro, resiliente y capaz de enfrentar los desafíos de la vida.

La seguridad emocional comienza en casa, cuando los niños sienten que son escuchados, respetados y amados.

Algunas acciones sencillas fortalecen esa seguridad:

- escuchar sin juzgar;
- validar sus emociones;
- dedicar tiempo de calidad;
- establecer límites con afecto;
- reconocer sus esfuerzos más que sus resultados.



Un niño que se siente valorado desarrolla mayor autoestima y confianza para enfrentar nuevos retos.

El movimiento sigue siendo indispensable

La tecnología forma parte de la vida cotidiana, pero no puede sustituir el juego, la actividad física y la exploración del entorno.

Correr, brincar, andar en bicicleta, practicar algún deporte o simplemente jugar al aire libre fortalece músculos, huesos, coordinación y sistema cardiovascular.

Además, la actividad física favorece el desarrollo cerebral, mejora la concentración y disminuye los niveles de estrés y ansiedad.

El movimiento no solo desarrolla cuerpos fuertes; también construye mentes saludables.

Alimentación que construye el futuro

Los hábitos alimenticios adquiridos durante la infancia suelen mantenerse durante gran parte de la vida.

Por ello, es importante enseñar a los niños a disfrutar una alimentación variada y equilibrada, donde frutas, verduras, cereales integrales, proteínas de calidad y agua natural formen parte de su rutina diaria.

Más que prohibir alimentos, el objetivo debe ser educar para que aprendan a tomar decisiones saludables de manera consciente.

Los padres son el principal ejemplo.

Los niños observan mucho más de lo que escuchan.

Tecnología con equilibrio

Los dispositivos electrónicos llegaron para quedarse y ofrecen enormes oportunidades educativas.

Sin embargo, su uso excesivo puede afectar el sueño, la atención, la actividad física y la convivencia familiar.

El reto no consiste en eliminar la tecnología, sino en utilizarla de manera inteligente.

Establecer horarios, promover actividades al aire libre y fomentar espacios de conversación familiar ayuda a mantener un equilibrio saludable entre el mundo digital y la vida cotidiana.

La familia como principal factor protector

Aunque la escuela, los médicos y la comunidad desempeñan un papel importante, ningún entorno influye tanto en la salud infantil como la familia.

Un hogar donde existen comunicación, afecto, respeto y estabilidad emocional favorece el desarrollo integral del niño.

No se trata de ser padres perfectos, sino padres presentes.



Los momentos compartidos, las conversaciones diarias y el acompañamiento constante fortalecen la confianza y la seguridad emocional de los hijos.

Preparar a los niños para un mundo cambiante

Los adultos solemos preguntarnos qué profesiones existirán dentro de veinte años, pero quizá la pregunta más importante sea:

¿Qué habilidades necesitarán nuestros hijos para vivir plenamente?

Además del conocimiento académico, los especialistas consideran esenciales habilidades como:

- inteligencia emocional;
- pensamiento crítico;
- creatividad;
- trabajo en equipo;
- empatía;
- capacidad para resolver problemas;
- adaptación al cambio.

La verdadera educación prepara para la vida, no solo para los exámenes.

El mejor regalo para el futuro

Cada conversación, cada abrazo, cada comida compartida, cada paseo al parque y cada palabra de aliento construyen poco a poco el futuro emocional y físico de un niño.

Invertir tiempo en su bienestar hoy significa formar adultos más saludables, responsables y felices mañana.

Porque el futuro de nuestra sociedad comienza en la infancia.

Y cuidar de los niños no solo es proteger su presente, sino también sembrar las bases de un mundo más sano, humano y esperanzador.





ESPEJOS INTELIGENTES MIA

Lleva tus redes al siguiente nivel.

Haz que tus clientes tengan una **experiencia única** en tu lugar de trabajo.

4 TAMAÑOS PARA CADA ESPACIO

MINI
Espejo de tocador.
CUADRADO



25 x 25 cm

CHICO
50 x 85 cm



MEDIANO
50 x 115 cm



GRANDE
58 x 170 cm



LUZ LED
Iluminación envolvente
y uniforme.



SISTEMA RGB
Elige el color que
mejor se adapte a ti.



FUNCIONA CON NFC
Acerca tu celular y
conecta al instante.



**BASE
AUTOSOSTENIBLE**
Firme, segura y
sin necesidad de
instalación.

PERSONALIZA TU ESPACIO, IMPULSA TU NEGOCIO

- ✓ Mejora la imagen de tu negocio
- ✓ Crea un ambiente moderno y profesional
- ✓ Atrae más clientes con experiencias únicas
- ✓ Perfecto para salones de belleza, estudios, showrooms y más



**SALONES
DE BELLEZA**



**ESTUDIOS
FOTOGRAFICOS**



**SHOWROOMS
Y BOUTIQUES**



**BARBERÍAS
Y MÁS**

¡COTIZA AHORA!



5548219515

ESPEJOS INTELIGENTES MIA

Refleja tu marca. Conecta con tus clientes.



Hola soy
Axito

**El ajolote más
Axsuper**



**LLÉVAME CONTIGO ESTE
2026
DE VENTA AL : 5534527863**

PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS

¡LOS LEO A TODOS!



Escribe algo...

“La salud de nuestros hijos: las dudas que más preocupan a los padres”

Ser padre no viene con un manual de instrucciones. Cada etapa del crecimiento de un hijo trae consigo nuevas preguntas, inquietudes y decisiones importantes. En esta edición de la Revista Multimédica PYS, reunimos algunas de las dudas más frecuentes que nuestros lectores nos han hecho llegar sobre la salud infantil.

Nuestros especialistas responden con información clara, práctica y basada en la prevención, porque cuidar la salud de un niño también comienza con padres bien informados.

@multimedicapys

1. Alejandra Morales, 31 años, Puebla, Puebla

Mi hijo casi nunca se enferma. ¿Aun así debo llevarlo a revisión con el pediatra?

Respuesta del experto:

Sí. Las consultas preventivas permiten vigilar el crecimiento, desarrollo, alimentación, vacunación y detectar oportunamente cualquier alteración antes de que aparezcan síntomas. La prevención siempre será la mejor medicina.

2. Ricardo López, 38 años, Guadalajara, Jalisco

¿Cuántas horas debe dormir un niño para crecer adecuadamente?

Respuesta del experto:

Depende de la edad, pero en general los niños en edad escolar requieren entre 9 y 11 horas de sueño por noche. Dormir bien favorece el crecimiento, fortalece el sistema inmunológico y mejora la memoria, el aprendizaje y el estado de ánimo.

3. Fernanda Ruiz, 29 años, Querétaro, Querétaro

Mi hija pasa mucho tiempo frente a la tableta. ¿Cuánto tiempo de pantalla es recomendable?

Respuesta del experto:

Lo ideal es establecer límites según la edad y procurar que el tiempo frente a pantallas no sustituya el juego, la actividad física, la lectura ni la convivencia familiar. La calidad del contenido también es muy importante.

4. Jorge Sánchez, 40 años, Monterrey, Nuevo León

¿Es normal que mi hijo sea muy selectivo para comer?

Respuesta del experto:

Sí, es una etapa frecuente en muchos niños. Lo recomendable es ofrecer alimentos variados sin obligarlos a comer. La paciencia, el ejemplo familiar y presentar los alimentos de manera atractiva suelen dar mejores resultados que la presión.

5. Karla Jiménez, 35 años, León, Guanajuato

¿Cómo puedo fortalecer las defensas de mis hijos de forma natural?

Respuesta del experto:

Una alimentación equilibrada, suficiente descanso, actividad física, buena hidratación, vacunación completa y hábitos adecuados de higiene son las mejores estrategias para fortalecer el sistema inmunológico.

6. Miguel Ángel Torres, 42 años, Veracruz, Veracruz

¿Cuándo la fiebre deja de ser normal y debo acudir al médico?

Respuesta del experto:

La fiebre es un mecanismo de defensa del organismo, pero requiere valoración médica si es muy alta, persiste por varios días, aparece en menores de tres meses o se acompaña de dificultad para respirar, convulsiones, deshidratación o decaimiento importante.

7. Paola Herrera, 33 años, Toluca, Estado de México

¿Cómo puedo saber si mi hijo está creciendo adecuadamente?

Respuesta del experto:

El crecimiento debe evaluarse mediante peso, talla y otros indicadores durante las consultas pediátricas. Cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo, por lo que es importante evitar comparaciones con otros menores.

8. Ernesto Valdez, 45 años, Mérida, Yucatán

¿Qué puedo hacer para que mi hijo disfrute hacer ejercicio?

Respuesta del experto:

La mejor estrategia es convertir la actividad física en una experiencia divertida y familiar. Caminar, andar en bicicleta, jugar al aire libre o practicar algún deporte juntos favorece que el niño adopte el movimiento como un hábito y no como una obligación.

9. Sofía Ramírez, 27 años, San Luis Potosí, San Luis Potosí
Mi hijo parece muy ansioso antes de ir a la escuela. ¿Debo preocuparme?

Respuesta del experto:

Es importante conversar con él para identificar qué está ocurriendo. Si la ansiedad es frecuente, afecta su desempeño escolar o se acompaña de síntomas físicos como dolor de estómago o insomnio, conviene buscar orientación profesional.

10. Roberto Díaz, 50 años, Ciudad de México

¿Los suplementos alimenticios son necesarios para todos los niños?

Respuesta del experto:

No. La mayoría de los niños obtiene los nutrientes que necesita mediante una alimentación equilibrada. Los suplementos solo deben utilizarse cuando son indicados por un profesional de la salud.

11. Daniela Cruz, 36 años, Cancún, Quintana Roo

¿Cómo puedo enseñar hábitos saludables sin que mis hijos los vean como castigos?

Respuesta del experto:

La mejor herramienta es el ejemplo. Cuando toda la familia participa en hábitos saludables, como comer balanceadamente, hacer ejercicio y dormir bien, los niños los incorporan de manera natural.

12. Adrián Martínez, 41 años, Tijuana, Baja California

¿Cuál considera que es el mayor regalo que podemos dar a nuestros hijos para cuidar su salud?

Respuesta del experto:

Más que un tratamiento o un alimento específico, el mayor regalo es enseñarles hábitos saludables desde pequeños. Una infancia con buena alimentación, actividad física, descanso, afecto y revisiones médicas preventivas construye adultos más sanos y con mejor calidad de vida.



¿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

📱 o mándanos un WhatsApp al:

[5529441432]

🔍 ¡Tu curiosidad puede ayudar a otros también!

SECCIÓN: ESPACIO PUBLICITARIO PYS



Sección: Espacio Publicitario PYS

En Multimedica 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



de venta al 5548659075



de venta al 5548659075



de venta al 5548659075

productos



de venta al 5548920647

de venta al 5548659075



de venta al 5548920647

de venta al 5548659075

30

Legenda 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."

productos



Norma

WhatsApp
5585672824

DISEÑOS EXCLUSIVOS | CALIDAD GARANTIZADA | EL REGALO PERFECTO | DETALLES QUE ENAMORAN

Más que joyas,
momentos inolvidables.



NUEVO PRODUCTO

VIGGO Creatina

VENTA 5548920647

servicios

**ODONTOLOGÍA
INTEGRAL
AGENDÁ TU
CITA**

C.D. TERESA GONZÁLEZ
SANDOVAL

5513200967

L-V 9-11 AM SÁBADOS 11-15 HRS
DE LA NORIA ESQUINA CON PROL
ALDAMA NO 27 COL PASEOS DEL
SUR, XOCHIMILCO, CDMX
(TIMBRE 2)

AGENCIA DE TAY PUBLICIDAD

MIA
MKT CON IA

Mia Conecta
Conecta tus empresas de Marketing

LLEGA A MAS CLIENTES CON EL PODER DE LA IA
SERVICIOS AL +52 56 3776 9757

2F
FITNESS-FUSION

**PONTE
FIT
CON 2F**

ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL

RESULTADOS
VISIBLES

SALUD Y
BIENESTAR

COMUNIDAD
MOTIVADORA

¡ES TU
MOMENTO!

ESCRIBENOS POR WHATSAPP
5578408814

TRANSFORMA TU CUERPO. TRANSFORMA TU VIDA.

UNUS CLINICA & SPA
"Tu Salud y Bienestar en un solo lugar"

¿Dolor fe Rodilla?
Recupera Tu Movilidad y Bienestar

PAQUETE UNUS - CUIDADO INTEGRAL DE RODILLA

- Menos dolor al caminar y subir escaleras.
- Mayor movilidad e flexibilidad.
- Regeneración al cartílago.
- Fortalecimiento muscular

6 SESIONES \$2,900
Incluye: un colágeno hidrolizado.

Protocolo por sesión:

1. Masaje linfático (10-12 + aceite árnica)
2. Ultrasonido terapéutico + gel árnica
3. Láser terapéutico (6-10 min)
3. Electroestimulación (15 min) + guía ejercicios.

Agenda tu cita ahora: 55 60 64 75 46
Domicilio: Diagonal Gladiolas 4 Barrio San Marcos, Alcaldía Xochimilco, C.P.14050, CDMX

Leyenda 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."

A photograph of two male doctors. The doctor in the foreground is a young man with light brown hair, smiling broadly, wearing a white lab coat over a white shirt, with a stethoscope around his neck. Behind him and slightly to the right is another doctor, a Black man with short dark hair, also smiling, wearing a white lab coat and a stethoscope. The background is a plain, light gray.

**únete hoy y llega a miles de
pacientes en todo México**

multimedicapys.com

B-UT

by Claudia Vega

BUSCAMOS DISTRIBUIDORES

SÉ PARTE DE UNA MARCA EN CONSTANTE CRECIMIENTO



ANTI
ENVEJECIMIENTO



CUIDADO
DE CABELLO



MAKE UP



CUIDADO
PERSONAL



Claudia Vega
FUNDADORA
B-UT by Claudia Vega



CIENCIA, BELLEZA Y RESULTADOS

por Claudia Vega



VISITA NUESTRA TIENDA
EN LÍNEA
b-utstore.com



SÍGUENOS EN REDES
[@butstore](https://www.instagram.com/butstore)



CONTÁCTANOS POR WHATSAPP
5548026779

b-utstore.com



CREACIÓN DE

CAMPAÑAS QUE TRANSFORMAN TU NEGOCIO

SECTOR

SALUD, BELLEZA Y BIENESTAR

Más visibilidad. Más clientes.
Más crecimiento.



FACEBOOK ADS

Llega a tu audiencia ideal
y genera resultados reales.



INSTAGRAM ADS

Impacta, conecta y convierte
con contenido que enamora.



TIK TOK ADS

Creatividad que destaca
y genera acciones inmediatas.



GOOGLE ADS

Aparece cuando te buscan
y convierte tu solución en
su mejor elección.



ESTRATEGIA A MEDIDA

Campañas diseñadas
para tus objetivos.



AUDIENCIAS INTELIGENTES

Conectamos con las
personas correctas.



RESULTADOS COMPROBABLES

Optimizamos cada
inversión al máximo.



SECTOR SALUD, BELLEZA Y BIENESTAR

Entendemos tu mercado,
potenciamos tu marca.



¿LISTO PARA LLEVAR TU MARCA
AL SIGUIENTE NIVEL?

ESCRÍBEME AL

554 821 9515

Y CREEMOS JUNTOS CAMPAÑAS
QUE IMPULSAN TU NEGOCIO.

ROCK BAKERY

REPOSTERÍA PARA REBELDES

 @Rock bakery  @rockbakery_mx  55 5930-0356

LOS SABORES MÁS REBELDES



36

ROCK BAKERY
REPOSTERÍA REBEL

 @Rock bakery |  @rockbakery_mx  55 5930-0356

RB 

