

MULTIMÉDICA
PYS

TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR

**EL NUEVO MAPA DE LA
LONGEVIDAD
DEL "ANTI-AGING" A LA CIENCIA DE
VIVIR MÁS AÑOS CON SALUD**

Florence Nightingale
**La mujer que convirtió el cuidado
en ciencia**

**Longevidad y envejecimiento
saludable**

Tu futuro también se construye hoy

¿QUIERES FORMAR PARTE DE UNA VIDA MÁS SALUDABLE?

AÑO 2 · NÚMERO 16-OCTUBRE 2026

OCTUBRE



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: 55 2944 1432

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 16
OCTUBRE 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 NUEVO PARADIGMA DE LA LONGEVIDAD	04
ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR	
EL NUEVO MAPA DE LA LONGEVIDAD DEL "ANTI-AGING" A LA CIENCIA DE VIVIR MÁS AÑOS CON SALUD	07
ENTREVISTA PYS / CONVERSACIONES QUE TRASCIENDEN EL TIEMPO	
FLORENCE NIGHTINGALE LA MUJER QUE CONVIRTIÓ EL CUIDADO EN CIENCIA	11
MUNDO INFANTIL	
TU FUTURO TAMBIÉN SE CONSTRUYE HOY	20
PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS	
LONGEVIDAD Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	26
SECCIÓN: ESPACIO PUBLICITARIO PYS	
¿QUIERES FORMAR PARTE DE UNA VIDA MÁS SALUDABLE? ÉNCUENTRA ALIADOS EN EL DIRECTORIO MULTIMÉDICA PYS	35

Editorial

El nuevo paradigma de la longevidad

Ya no se trata solamente de vivir más, sino de comprender cómo envejecemos. Durante siglos, envejecer fue considerado un destino inevitable. Cumplir años significaba, casi inevitablemente, perder fuerza, movilidad, memoria, autonomía y, finalmente, depender de otros.

Hoy esa visión comienza a cambiar.

No porque la ciencia haya encontrado la manera de detener el tiempo —todavía estamos muy lejos de eso—, sino porque estamos comprendiendo que envejecer es mucho más complejo de lo que indica nuestra edad cronológica.

Dos personas de 70 años pueden tener una edad cronológica idéntica y, sin embargo, presentar capacidades físicas, cognitivas, metabólicas y funcionales completamente diferentes. La edad que aparece en nuestra identificación no cuenta toda la historia.

Este cambio de mirada está impulsando una nueva disciplina: la gerociencia, que estudia los mecanismos biológicos que participan en el envejecimiento y su relación con las enfermedades asociadas a la edad. Investigadores de todo el mundo estudian procesos como la senescencia celular, la inflamación crónica, las alteraciones epigenéticas, la función mitocondrial, la pérdida de proteostasis y otros mecanismos que pueden contribuir al deterioro asociado con el paso del tiempo.

(PubMed Central (PMC))

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12037106/?utm_source=chatgpt.com

Y aquí aparece una verdadera ruptura de paradigma.

Durante mucho tiempo, la medicina se concentró principalmente en tratar las enfermedades que aparecen con la edad: diabetes, enfermedad cardiovascular, cáncer, deterioro cognitivo, fragilidad o discapacidad.

La gerociencia plantea una pregunta diferente:

¿Podemos intervenir sobre algunos de los procesos biológicos que aumentan el riesgo de muchas de esas enfermedades?

La pregunta es revolucionaria, pero la respuesta todavía está en construcción.

Existen investigaciones y ensayos clínicos sobre distintas estrategias dirigidas a mecanismos del envejecimiento. Se estudian, entre otras, vías metabólicas, senescencia celular, inflamación, autofagia y determinados medicamentos con potencial geroterapéutico. Sin embargo, sería científicamente irresponsable presentar hoy estas estrategias como tratamientos comprobados para prolongar la vida humana. Muchas continúan en investigación y requieren evidencia clínica de largo plazo.(PubMed)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41863810/>

Por eso, hablar de antienviejecimiento requiere también aprender a distinguir entre ciencia y promesa comercial.

La ciencia actual no nos ofrece una fuente de juventud.

Nos ofrece algo quizá más interesante: una nueva manera de entender el envejecimiento.

El objetivo comienza a desplazarse de simplemente aumentar el lifespan —los años de vida— hacia ampliar el healthspan, es decir, el periodo de nuestra vida durante el cual conservamos salud, autonomía y capacidad funcional.

Y esto cambia completamente la conversación.

Porque entonces la longevidad deja de ser un asunto exclusivo de las personas mayores.

La longevidad comienza mucho antes de la vejez.

La alimentación que elegimos, nuestra actividad física, la calidad del sueño, el consumo de tabaco y alcohol, el control de los factores de riesgo cardiovascular y metabólico, nuestra salud mental, nuestras relaciones sociales y la manera en que mantenemos nuestra capacidad funcional forman parte de una historia que empieza a escribirse mucho antes de cumplir 60 o 70 años.

La propia Organización Mundial de la Salud ha insistido en una perspectiva de curso de vida, en la que la salud no debe contemplarse únicamente cuando aparece una enfermedad, sino como la construcción progresiva de la capacidad de vivir bien física, mental y socialmente a lo largo de todas las etapas de la vida.

(Organización Mundial de la Salud) https://www.who.int/news/item/26-06-2025-helping-people-live-well-at-all-ages?utm_source=chatgpt.com

Esto también modifica nuestra percepción del adulto mayor.

No debemos medir el envejecimiento únicamente por las enfermedades acumuladas, sino también por aquello que una persona puede seguir haciendo, decidiendo y disfrutando.

Caminar.

Pensar.

Aprender.

Recordar.

Relacionarse.

Trabajar.

Crear.

Cuidar.

Tomar decisiones.

Disfrutar.

Tener proyectos.

Conservar vínculos y propósito.

Por eso, la medicina del futuro tendrá que preguntarse no solamente “¿qué enfermedad tiene esta persona?”, sino también “¿qué capacidades queremos ayudarle a conservar?”

La OMS ha incorporado precisamente esta perspectiva en sus modelos de atención al adulto mayor, poniendo énfasis en la capacidad intrínseca, la funcionalidad, la prevención de la fragilidad y la atención centrada en la persona. (Organización Mundial de la Salud)

https://www.who.int/publications/i/item/integrated-care-for-older-people-%28-icope%29-guidance-for-person-centred-assessment-and-pathways-in-primary-care?utm_source=chatgpt.com

Quizá esa sea la verdadera revolución de la longevidad.

No intentar convertir a una persona de 70 años en alguien de 30.

Sino conseguir que una persona de 70, 80 o 90 años pueda seguir siendo la mejor versión posible de sí misma para esa etapa de su vida.

El futuro del envejecimiento no necesariamente será una lucha contra la edad.

Podría ser una ciencia para comprenderla, acompañarla y modificar algunos de sus efectos.

Y mientras la investigación continúa buscando respuestas en nuestras células, nuestros genes, nuestro metabolismo y nuestro sistema inmunitario, existe algo que ya sabemos:

No podemos elegir cuántos años tendremos, pero sí podemos trabajar desde hoy para que una mayor proporción de esos años sean años de vida con salud, autonomía y propósito.

La pregunta, entonces, ya no es solamente:

¿Cuánto tiempo podemos vivir?

La pregunta que comienza a definir el nuevo paradigma es mucho más profunda:

¿Cuánto tiempo podemos vivir bien?

Ese es el verdadero desafío de la longevidad.

Y también es, quizá, una de las grandes preguntas de la medicina del siglo XXI.

Leobardo Ramírez Paz

Fundador y Director Editorial de Multimédica PYS



SECCIÓN: ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR

EL NUEVO MAPA DE LA LONGEVIDAD DEL "ANTI-AGING" A LA CIENCIA DE VIVIR MÁS AÑOS CON SALUD

MULTIMÉDICAPYS

Durante años, hablar de antienvejecimiento evocaba principalmente cremas, suplementos, procedimientos estéticos y la promesa de conservar una apariencia joven.

Hoy la conversación científica es mucho más profunda.

La investigación sobre envejecimiento está pasando de preguntarse únicamente "¿cómo podemos parecer más jóvenes?" a intentar comprender "¿qué procesos hacen que nuestro organismo envejezca y cuáles de ellos podemos modificar?"

Este cambio está impulsando un campo conocido como gerociencia, que estudia los mecanismos biológicos relacionados con el envejecimiento y su conexión con enfermedades y pérdida de capacidad funcional. En los últimos años se han producido avances importantes en el estudio de la senescencia celular, la inflamación, las alteraciones epigenéticas, el metabolismo, las mitocondrias, la comunicación entre células y otros procesos relacionados con el envejecimiento.

Pero hay algo todavía más importante: la edad cronológica ya no cuenta toda la historia.

¿Qué edad tiene realmente nuestro organismo?

Dos personas pueden tener exactamente 70 años y presentar capacidades físicas y mentales muy diferentes.

Una puede caminar largas distancias, conservar una buena masa muscular, mantener una vida social activa y continuar aprendiendo. Otra puede presentar fragilidad, pérdida de fuerza, dificultades de movilidad o deterioro de algunas funciones.

Por eso, la investigación contemporánea está prestando cada vez más atención al concepto de capacidad intrínseca: el conjunto de capacidades físicas y mentales de las que dispone una persona.

La Organización Mundial de la Salud incluye dentro de esta capacidad aspectos como la movilidad, la cognición, el estado psicológico, la visión, la audición y la vitalidad.

Esto representa un cambio importante.

Envejecer saludablemente no significa simplemente no tener enfermedades. Significa conservar la capacidad de hacer aquello que da sentido a nuestra vida.

La OMS define el envejecimiento saludable precisamente como el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la edad avanzada.

De lifespan a healthspan

Esta nueva mirada ha colocado en el centro una palabra que probablemente escucharemos cada vez más: healthspan.

El lifespan se refiere a cuánto tiempo vivimos.

El healthspan se refiere a cuánto tiempo podemos vivir con buena salud y capacidad funcional.

La diferencia parece pequeña, pero cambia completamente el objetivo.

Porque no se trata solamente de conseguir que una persona viva hasta los 90 o 100 años. El verdadero desafío es aumentar los años en los que pueda moverse, pensar, decidir, relacionarse y participar activamente en su vida.

Y aquí aparece uno de los grandes descubrimientos prácticos de la longevidad:

Los hábitos siguen siendo protagonistas.

Mientras los laboratorios investigan mecanismos celulares y moleculares extraordinariamente complejos, muchas de las herramientas con mayor respaldo para un envejecimiento saludable siguen siendo sorprendentemente conocidas.

Moverse regularmente.

Alimentarse adecuadamente.

Dormir bien.

No fumar.

Evitar el consumo excesivo de alcohol.

Mantener relaciones sociales.

Controlar los factores de riesgo cardiovascular y metabólico.

Cuidar la salud mental.

Mantenerse intelectualmente activo.

La OMS señala que mantener conductas saludables durante toda la vida, particularmente una alimentación equilibrada, actividad física regular y evitar el tabaco, contribuye a reducir enfermedades no transmisibles, preservar las capacidades físicas y mentales y retrasar la dependencia.

El músculo: mucho más que fuerza

Uno de los temas que está adquiriendo especial relevancia es la salud muscular.

Con el paso de los años puede producirse una pérdida progresiva de masa, fuerza y función muscular conocida como sarcopenia. Y esto no es solamente un problema de apariencia física.

La fuerza muscular está relacionada con algo mucho más importante: la autonomía.

Levantarse de una silla, subir escaleras, cargar una bolsa, caminar con seguridad o recuperar el equilibrio después de un tropiezo son acciones cotidianas que dependen, en buena medida, de nuestra capacidad física.

Por ello, el envejecimiento saludable no puede limitarse a controlar el peso o medir algunos parámetros metabólicos. También debemos preguntarnos:

¿Qué tan fuerte y funcional es nuestro cuerpo?

La actividad física regular en adultos mayores se relaciona con beneficios cardiovasculares, metabólicos, psicológicos, cognitivos, del sueño y de la capacidad funcional, además de contribuir a prevenir caídas y deterioro de la salud ósea.

¿Y los medicamentos que prometen retrasar el envejecimiento?

Aquí es donde conviene poner los pies en la tierra.

La investigación en gerociencia está estudiando estrategias como los senoterapéuticos, medicamentos dirigidos a determinadas vías metabólicas y otras intervenciones potencialmente capaces de modificar mecanismos relacionados con el envejecimiento.

También se están investigando biomarcadores que permitan estimar determinados aspectos del envejecimiento biológico y evaluar si una intervención realmente produce cambios relevantes. Sin embargo, todavía existen importantes desafíos para validar estos biomarcadores y demostrar que los cambios observados se traducen en resultados clínicos significativos, como menor fragilidad o mayor capacidad funcional.

Por eso, expresiones como “rejuvenecimiento garantizado”, “detener el envejecimiento” o “vivir mucho más gracias a determinado suplemento” deben recibirse con cautela.

La investigación es prometedora.

La evidencia definitiva, en muchos de estos campos, todavía está construyéndose.

La longevidad también es social

Existe otro aspecto que durante mucho tiempo recibió menos atención: las relaciones humanas.

La longevidad no ocurre solamente dentro de nuestras células.

Ocurre también en nuestras casas, nuestras familias, nuestras comunidades y nuestras relaciones.

La OMS reconoce que la soledad y el aislamiento social tienen efectos importantes sobre la salud física y mental, la calidad de vida y la longevidad. En las personas mayores, alrededor de una de cada diez experimenta soledad y aproximadamente una de cada cuatro se encuentra socialmente aislada.

Esto significa que una estrategia de longevidad no debería preguntarnos únicamente:

¿Qué estás comiendo?

También debería preguntarnos:

¿Con quién estás viviendo?

¿Con quién conversas?

¿Tienes amigos?

¿Tienes proyectos?

¿Sientes que formas parte de algo?

Porque conservar la salud también significa conservar vínculos.

El nuevo objetivo

Tal vez el cambio más importante de todos sea este:

La longevidad ya no debería medirse solamente en años.

Deberíamos medirla también en autonomía, movilidad, capacidad cognitiva, bienestar emocional, relaciones, participación social y propósito.

La ciencia todavía busca respuestas para modificar algunos de los mecanismos fundamentales del envejecimiento. Y probablemente veremos avances extraordinarios durante las próximas décadas.

Pero mientras esa investigación continúa, existe una conclusión mucho más cercana y práctica:

No necesitamos esperar a que llegue el futuro de la longevidad para comenzar a construirlo.

Cada caminata cuenta.

Cada comida saludable cuenta.

Cada noche de buen descanso cuenta.

Cada músculo que conservamos cuenta.

Cada relación que cultivamos cuenta.

Cada factor de riesgo que prevenimos cuenta.

Cada año en el que mantenemos nuestra autonomía cuenta.

Porque quizá el verdadero éxito de la medicina del futuro no sea conseguir que vivamos indefinidamente.

Quizá sea conseguir que más personas puedan llegar a edades avanzadas conservando durante más tiempo aquello que hace que la vida valga la pena.

La nueva pregunta ya no es solamente cuánto podemos vivir.

Es cuánto de nuestra vida podemos conservar en buenas condiciones mientras la vivimos.

A middle-aged man with grey hair and a beard, wearing a white lab coat over a light blue shirt and a dark green tie, is seated and holding a black microphone. He is looking towards the right side of the frame. The background is a laboratory or office setting with large windows, a computer monitor displaying a DNA helix, and several large, glowing DNA helix models. The text "SECCIÓN: ENTREVISTA PYS" is overlaid in white, bold, sans-serif font.

**SECCIÓN:
ENTREVISTA
PYS**

FLORENCE NIGHTINGALE

LA MUJER QUE CONVIRTIÓ EL CUIDADO EN CIENCIA

DR. LEOBARDO RAMÍREZ PAZ

Una conversación imaginaria sobre prevención, longevidad, cuidado y el futuro del envejecimiento saludable

Nota Editorial

Esta entrevista es una recreación literaria. No corresponde a una conversación real con Florence Nightingale. Las preguntas y respuestas fueron elaboradas por Revista Multimédica PYS a partir de sus escritos, su pensamiento y los conocimientos históricos disponibles sobre su obra, adaptándolos a los desafíos actuales de la salud y el envejecimiento.

Introducción

Hay personas cuyas ideas pertenecen a una época y otras cuyas ideas parecen adelantarse a ella. Florence Nightingale pertenece a las segundas.

Nacida en 1820, transformó profundamente la enfermería y contribuyó a establecer una nueva manera de entender el cuidado: observar, registrar, prevenir, organizar, educar y utilizar la información para mejorar los resultados.

Más de un siglo después de su muerte, muchas de sus preocupaciones continúan sorprendentemente vigentes.

Hoy hablamos de prevención, seguridad del paciente, ambientes saludables, datos, calidad, atención centrada en la persona y envejecimiento saludable. La ciencia contemporánea ha llevado estas ideas hacia nuevos territorios, incluyendo la gerociencia y el estudio de los mecanismos biológicos del envejecimiento.

Pero ¿qué pensaría Nightingale de nuestra obsesión contemporánea con vivir más?

¿Qué diría sobre el llamado anti-aging?

¿Y qué significa realmente cuidar cuando la meta ya no es solamente curar una enfermedad, sino conservar la capacidad de vivir con autonomía durante más años?

Hoy abrimos una conversación que nunca ocurrió, pero que bien podría haber ocurrido.

La entrevista

Revista Multimédica PYS: Florence, actualmente existe un enorme interés por la longevidad. Se habla de vivir 100 años, de retrasar el envejecimiento y de intervenir sobre procesos biológicos. ¿Cómo cree que deberíamos entender esta nueva búsqueda?

Florence Nightingale:

Creo que debemos comenzar por una pregunta más importante: ¿para qué queremos vivir más?

Una vida más larga no necesariamente es una vida mejor.

Si conseguimos agregar años, pero esos años están acompañados de enfermedad, dependencia, aislamiento o pérdida de autonomía, habremos aumentado el tiempo, pero no necesariamente el bienestar.

El verdadero desafío consiste en crear las condiciones para que las personas puedan conservar durante el mayor tiempo posible su capacidad para vivir, decidir, relacionarse y participar en aquello que consideran valioso.



PYS:

Es interesante porque esa idea coincide con lo que hoy se denomina envejecimiento saludable.

Nightingale:

Entonces parece que algunas ideas han sobrevivido al tiempo.

PYS: ¿Qué habría pensado de la expresión “anti-envejecimiento”?

Nightingale:

Probablemente preguntaría qué significa exactamente.

Si significa cuidar la salud, prevenir enfermedades, conservar la movilidad, proteger la mente y crear condiciones que favorezcan una vida larga y digna, entonces es una aspiración razonable.

Pero si significa negar la edad o prometer que podemos detener el tiempo, debemos ser prudentes.

Envejecer no es fracasar.

El objetivo de la medicina no debería ser hacer que una persona mayor parezca joven, sino ayudarla a vivir de la mejor manera posible en la etapa de vida en la que se encuentra.

PYS: Hoy la ciencia habla de gerociencia y estudia mecanismos celulares y moleculares relacionados con el envejecimiento. ¿Le habría sorprendido?

Nightingale:

Me habría fascinado.

Siempre he pensado que para mejorar el cuidado primero hay que observar.

Ustedes ahora pueden observar cosas que en mi época eran invisibles: procesos celulares, moléculas, cambios metabólicos, información genética, actividad cerebral y múltiples indicadores biológicos.

Pero recuerden algo:

observar más no significa necesariamente comprender mejor.

Los datos deben conducir a mejores decisiones.

La investigación contemporánea precisamente intenta comprender cómo los mecanismos biológicos del envejecimiento contribuyen a la pérdida de función y a diversas enfermedades, con la esperanza de encontrar intervenciones que permitan ampliar los años de vida saludable.

PYS: Entonces, ¿la tecnología podría cambiar nuestra manera de envejecer?

Nightingale:

Sin duda.

Pero la tecnología debe estar al servicio de las personas.

Si una herramienta permite detectar antes un problema, prevenir una complicación, facilitar la movilidad, mejorar la comunicación o ayudar a una persona a conservar su independencia, tiene un enorme valor.

Pero ninguna tecnología sustituye completamente el cuidado humano.

Un dispositivo puede medir.

Un algoritmo puede analizar.

Una máquina puede asistir.

Pero alguien tiene que escuchar, comprender y acompañar.

PYS: Actualmente se habla mucho de salud cerebral. ¿Qué recomendaría para conservar nuestras capacidades mentales?

Nightingale:

No reduciría la salud cerebral a una sola actividad.

Una persona necesita mantenerse activa de diferentes maneras.

Aprender.

Conversar.

Leer.

Resolver problemas.

Mantener vínculos.

Dormir adecuadamente.

Mover el cuerpo.

Participar en su comunidad.

Tener intereses.

Y, cuando aparezcan cambios preocupantes, buscar atención profesional.

La mente no existe separada del resto del organismo.

PYS: Hay otro tema que preocupa especialmente al llegar a edades avanzadas: la pérdida de fuerza y masa muscular.

Nightingale:

Entonces no esperen a que la persona deje de caminar para comenzar a preocuparse por sus piernas.

La prevención debe comenzar antes.

La movilidad es libertad.

Poder levantarse de una silla, caminar, subir unos escalones o conservar el equilibrio puede representar la diferencia entre vivir de manera independiente o necesitar ayuda para actividades cotidianas.

Por eso, cuidar el movimiento y la fuerza debería formar parte de una estrategia de salud durante toda la vida.

La OMS recomienda, para personas mayores con disminución de la capacidad física, programas de ejercicio multimodal que incluyan entrenamiento progresivo de fuerza, además de componentes de equilibrio, flexibilidad y actividad aeróbica, de acuerdo con las necesidades individuales.

PYS: ¿Diría entonces que la longevidad se construye mucho antes de llegar a la vejez?

Nightingale:

Sin ninguna duda.

El futuro de una persona mayor comienza mucho antes de que sea mayor.

Cada hábito, cada enfermedad no controlada, cada lesión, cada periodo de inactividad y también cada decisión saludable pueden formar parte de esa historia.

Pero no debemos convertir esto en una acusación hacia quien envejece con enfermedad.

Las personas viven circunstancias diferentes.

La salud también depende de las condiciones sociales, económicas, familiares y ambientales.

Por eso, cuidar a las personas mayores significa también construir entornos que les permitan conservar sus capacidades.

PYS: La OMS habla actualmente de “capacidad intrínseca” y “capacidad funcional”. ¿Qué le dicen estos conceptos?

Nightingale:

Me parecen extraordinariamente importantes.

No debemos mirar únicamente lo que una persona ha perdido.

Debemos preguntarnos:

¿Qué puede hacer todavía?

¿Qué puede aprender?

¿Qué puede decidir?

¿Qué puede aportar?

¿Qué necesita para seguir haciéndolo?

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento saludable como el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la edad avanzada. Esa capacidad depende de las capacidades físicas y mentales de la persona, pero también del entorno en el que vive y de la interacción entre ambos.

Eso significa que un entorno adecuado puede hacer una diferencia enorme.

PYS: ¿Qué papel desempeñan las relaciones humanas en la longevidad?

Nightingale:

Uno fundamental.

Una persona puede recibir una alimentación excelente y tener acceso a la mejor tecnología médica, pero si vive completamente aislada, algo importante falta.

Necesitamos pertenecer.

Necesitamos conversar.

Necesitamos sentirnos útiles.

Necesitamos ser escuchados.

El cuidado no consiste solamente en atender un cuerpo enfermo.

También consiste en proteger la dignidad de una persona.

PYS: Hoy existen numerosos productos y tratamientos que prometen rejuvenecer. ¿Cómo debería protegerse el público de las falsas promesas?

Nightingale:

Aprendiendo a hacer preguntas.

¿Quién lo recomienda?

¿Qué evidencia existe?

¿En qué personas se ha estudiado?

¿Cuánto tiempo duró la investigación?

¿Qué riesgos tiene?

¿Los resultados fueron observados en seres humanos o solamente en animales?

Y, sobre todo:

¿La promesa es proporcional a la evidencia?

La investigación sobre envejecimiento está produciendo resultados muy interesantes, pero muchas intervenciones que se promocionan como “anti-aging” todavía están en investigación y no deben confundirse con tratamientos capaces de detener o revertir el envejecimiento humano.

La ciencia necesita tiempo.

La publicidad, en cambio, suele tener prisa.

PYS: Si pudiera dejar una recomendación a una persona de 40 años que quiere llegar saludable a los 80, ¿qué le diría?

Nightingale:

No espere a los 80.

Comience hoy.

Cuide su cuerpo antes de necesitarlo.

Cuide su mente antes de que le preocupe perderla.

Cuide sus relaciones antes de sentirse solo.

Aprenda antes de dejar de tener curiosidad.

Y no espere a enfermar para descubrir el valor de la prevención.

La longevidad no se construye el día que cumplimos 80 años. Se construye durante todos los años que nos conducen hasta allí.

PYS: Finalmente, Florence, después de todo lo que ha cambiado la medicina desde su época, ¿qué cree que todavía no hemos aprendido?

Nightingale:

Quizá todavía debemos aprender que cuidar no es simplemente hacer algo por alguien.

Es ayudarle a conservar aquello que le permite ser quien es.

La medicina puede prolongar una vida.

La ciencia puede explicar sus mecanismos.

La tecnología puede acompañarla.

Pero el cuidado debe preguntarse siempre:

¿Qué necesita esta persona para seguir viviendo una vida que considere valiosa?

Si alguna vez la medicina pierde de vista esa pregunta, habrá ganado conocimiento, pero habrá perdido parte de su propósito.

Cierre

Florence Nightingale murió en 1910.

Han pasado más de cien años.

Sin embargo, muchas de sus preguntas continúan vigentes.

Hoy podemos estudiar el envejecimiento a niveles que ella jamás pudo imaginar. Podemos observar células, moléculas, genes, órganos y patrones de salud. Estamos intentando comprender por qué envejecemos y si algunos de esos procesos pueden modificarse.

Pero quizá la gran pregunta siga siendo profundamente humana:

¿Cómo queremos vivir los años que tenemos por delante?

El nuevo paradigma de la longevidad no consiste únicamente en añadir años a la vida.

Consiste en intentar conservar durante más tiempo la capacidad de movernos, pensar, decidir, relacionarnos, aprender, participar y disfrutar.

Porque quizá el futuro de la medicina no consista solamente en encontrar la manera de vivir más.

Quizá consista en aprender a vivir mejor durante más tiempo.

Y esa conversación, aunque Florence Nightingale nunca pudo tenerla con nosotros, todavía está comenzando.



BUSCAMOS DISTRIBUIDORES MÉDICOS

Enfocados en la salud
del sistema inmune

Para profesionales
de la salud



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

IDEAL PARA:



Médicos



Odontólogos



Enfermeras



Terapeutas



Cuidadores de salud
inmunológica



ÚNETE A NUESTRA RED
Y MARCA LA DIFERENCIA



CONTÁCTANOS AHORA
554 892 0647



BIENESTAR QUE
NOS UNE

**VENTA
POR CAJA**
24 UNIDADES

BUSCAMOS DISTRIBUIDORES

SÉ PARTE DE UN **GRAN EQUIPO**



PRODUCTOS
DE CALIDAD



CONFIANZA
Y RESPALDO



ALTA
DEMANDA



CRECIMIENTO
CONJUNTO

*Más bienestar,
más oportunidades.*



**CONTÁCTANOS
POR WHATSAPP**



55 48 920647



5535156716



5554330542



ENVÍOS A NIVEL
NACIONAL
RÁPIDOS Y SEGUROS



SOPORTE Y ASESORÍA
EN TODO MOMENTO



PRODUCTOS DE CALIDAD
EN LOS QUE PUEDES CONFIAR



DUERME MEJOR VIVE MEJOR GLICINA GOTAS



Relájate, descansa profundamente y despierta renovado



Sueño profundo
y reparador



Más energía
durante el día



Mente tranquila
y menos estrés



Mayor concentración
y claridad mental

Aminoácido natural
que ayuda a calmar
la mente y mejorar
la calidad del sueño.



FÓRMULA
NATURAL



SEGURA Y
CONFIABLE



SIN AZÚCAR



SIN QUÍMICOS
AGRESIVOS

\$286
PESOS MEXICANOS

HÁZ DE CADA NOCHE UN VERDADERO DESCANSO



DISPONIBLE PARA ENTREGA INMEDIATA



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



SECCIÓN: MUNDO INFANTIL

TU FUTURO TAMBIÉN SE CONSTRUYE HOY

MultimédicaPYS

Pequeños hábitos para crecer fuertes, saludables y felices

¿Alguna vez has pensado que las decisiones que tomas hoy pueden ayudarte a sentirte mejor cuando seas grande?

Cuando hablamos de longevidad, normalmente pensamos en personas de 60, 70, 80 o más años. Pero la verdad es que el camino hacia una vida larga y saludable comienza mucho antes.

Comienza cuando aprendemos a cuidar nuestro cuerpo, cuando descubrimos que dormir es importante, cuando elegimos movernos en lugar de pasar todo el día sentados, cuando aprendemos a comer de manera equilibrada y cuando entendemos que también debemos cuidar nuestras emociones.

No significa que tengas que vivir pensando en el futuro.

¡Al contrario!

Significa aprender desde ahora a disfrutar de una vida saludable.

Tu cuerpo necesita movimiento

Correr, jugar, bailar, andar en bicicleta, nadar, saltar, caminar o practicar algún deporte no solamente es divertido.

También ayuda a que tus músculos, huesos, corazón y pulmones se desarrollen y funcionen adecuadamente.

Y hay algo importante:

No necesitas ser un gran deportista para estar activo.

Jugar con tus amigos, caminar con tu familia o subir escaleras también cuenta.

El movimiento debe formar parte de la vida cotidiana, no ser solamente una actividad que hacemos cuando queremos "hacer ejercicio".

Comer bien no significa comer aburrido

Tu cuerpo está creciendo y necesita diferentes nutrientes para construir huesos, músculos, órganos y tejidos, además de obtener la energía que necesitas para aprender y jugar.

Por eso es importante que tu alimentación tenga variedad.

Frutas.

Verduras.

Legumbres.

Cereales.



Alimentos ricos en proteínas.

Agua.

Y también disfrutar ocasionalmente de otros alimentos sin convertirlos en la base de nuestra alimentación.

No existen alimentos mágicos capaces de garantizar que una persona vivirá muchos años.

La salud se construye con patrones de alimentación y hábitos mantenidos a lo largo del tiempo.

Dormir también es cuidar tu futuro

A veces pensamos que dormir es perder tiempo.

¡Es todo lo contrario!

Mientras duermes, tu organismo realiza importantes procesos relacionados con el crecimiento, la recuperación y el funcionamiento del cerebro.

Dormir adecuadamente ayuda a que puedas concentrarte, aprender, regular tus emociones y tener energía para el día siguiente.

Por eso, una buena noche de sueño también forma parte de una vida saludable.

Un consejo PYS:

Intenta mantener horarios regulares para dormir y evita convertir el celular, la tableta o los videojuegos en tus compañeros hasta el momento de apagar la luz.

Tu cerebro también necesita entrenamiento

Tu cerebro es extraordinario.

Cada vez que aprendes algo nuevo, haces preguntas, lees, resuelves un problema, practicas una habilidad o descubres algo que no conocías, estás estimulando tu capacidad para aprender.

Por eso:

Lee.

Pregunta.

Investiga.

Crea.

Juega.

Equivócate.

Vuelve a intentarlo.

Aprender no solamente sirve para sacar buenas calificaciones.

También nos ayuda a mantener una mente curiosa durante toda la vida.

Y una persona que conserva la curiosidad nunca deja de descubrir cosas nuevas.



Cuidar tus emociones también es salud

La longevidad no consiste únicamente en tener un cuerpo fuerte.

También necesitamos aprender a reconocer lo que sentimos.

A veces podemos estar felices.

Otras veces podemos sentir miedo, tristeza, enojo, preocupación o frustración.

Todas esas emociones forman parte de la vida.

Hablar con alguien de confianza, pedir ayuda cuando la necesitamos, convivir con otras personas y aprender a expresar lo que sentimos son formas de cuidar nuestra salud emocional.

Pedir ayuda no es una señal de debilidad. Es una forma de cuidarnos.

Y no olvidemos a nuestros adultos mayores

En esta edición estamos hablando mucho sobre cómo llegar a edades avanzadas con salud y autonomía.

Pero hay otra pregunta importante:

¿Cómo tratamos a las personas que ya han llegado a esa etapa?

Nuestros abuelos, abuelas y otros adultos mayores tienen algo que nosotros todavía estamos construyendo: experiencia.

Podemos preguntarles cómo era su infancia.

Qué juegos practicaban.

Qué música escuchaban.

Cómo era su escuela.

Qué dificultades enfrentaron.

Qué aprendieron de la vida.

Escucharlos también es una manera de reconocer su valor.

Y quizá descubramos algo sorprendente:

ellos también tienen mucho que enseñarnos sobre cómo vivir.

Para recordar

“No tienes que esperar a ser grande para comenzar a cuidar tu futuro.”

Cada vez que juegas, duermes bien, comes de manera equilibrada, aprendes algo nuevo, expresas tus emociones o compartes tiempo con las personas que quieres, estás aprendiendo algo que puede acompañarte durante toda la vida:

Aprender a cuidarte.

Y quizá esa sea una de las mejores formas de prepararte para el futuro:

crecer saludable, conservar la curiosidad y nunca dejar de disfrutar el camino.



e-dus



CURSO DE HABILIDADES ESCOLARES

• APRENDE, PRACTICA Y DESTACA •

Desarrolla las habilidades que te acompañarán
toda la vida académica.



MEJORA TU
CONCENTRACIÓN



DESARROLLA TU
MEMORIA



FORTALECE TU
COMPRENSIÓN



ELEVA TU
DESEMPEÑO

¡TODO DESDE
CASA!



Entra a la plataforma

e-dus.com.mx

y adquiere tu curso de
Habilidades Escolares.



ENVÍA UNA FOTO DE
TU INSCRIPCIÓN Y TE
MANDAREMOS EL LIBRO
Y EL CUADERNO DE
EJERCICIOS EN PDF
COMPLETAMENTE GRATIS.



POR SOLO

\$98.60
MXN



ACCESO 24/7
DESDE CUALQUIER
DISPOSITIVO



LECCIONES
DINÁMICAS Y
PRÁCTICAS



CERTIFICADO
DE
FINALIZACIÓN



IDEAL PARA
ESTUDIANTES DE
PRIMARIA Y
SECUNDARIA

¡INSCRÍBETE AHORA!



+52 55 1648 9009

**¡AXITO SE VISTE
DE OCTUBRE!**



**¡LLÉVATE A AXITO
ESTE OCTUBRE!**

VENTAS E INFORMES



+52 55 3452 7863



@axitooficial

PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS

¡LOS LEO A TODOS!



Escribe algo...

12 preguntas que todos podemos hacernos sobre cómo vivir más y vivir mejor
Hablar de longevidad ya no significa solamente preguntarnos cuántos años podemos vivir.
La ciencia está poniendo cada vez más atención en otra pregunta: ¿cuántos de esos años podemos vivir con salud, autonomía, movilidad y bienestar?
En esta edición respondemos algunas de las dudas más frecuentes sobre envejecimiento, salud y las nuevas propuestas que buscan comprender —y eventualmente modificar— algunos de los procesos relacionados con el envejecimiento.

@multimedicapys

1. “¿Realmente podemos retrasar el envejecimiento?”

María Fernanda López, 42 años, Ciudad de México

Respuesta del experto:

Podemos intervenir sobre muchos factores que influyen en nuestra salud y capacidad funcional a medida que envejecemos, pero no existe actualmente un tratamiento comprobado que detenga el envejecimiento humano.

La investigación estudia procesos biológicos como la senescencia celular, la inflamación, las alteraciones metabólicas y epigenéticas, entre otros. Mientras estas investigaciones continúan, las estrategias con mayor utilidad práctica siguen siendo las conocidas: actividad física, alimentación adecuada, sueño suficiente, evitar tabaco, moderar el alcohol y controlar factores de riesgo.

La meta no es detener el tiempo, sino conservar la salud durante más tiempo.

2. “¿A qué edad debería comenzar a preocuparme por mi longevidad?”

Jorge Alberto Ramírez, 35 años, Guadalajara, Jalisco

Respuesta del experto:

No existe una edad específica para comenzar.

De hecho, cuanto antes construimos hábitos saludables, más oportunidades tenemos de mantenerlos durante la vida.

La longevidad debe entenderse como un proceso de curso de vida, no como algo que comienza cuando cumplimos 60 o 70 años.

Si tienes 30, 40 o 50 años, cuidar hoy tu salud cardiovascular, muscular, metabólica y emocional forma parte de tu preparación para el futuro.

3. “¿El ejercicio realmente puede ayudarme a envejecer mejor?”

Patricia Gómez, 51 años, Monterrey, Nuevo León

Respuesta del experto:

Sí.

La actividad física regular está asociada con beneficios cardiovasculares, metabólicos, psicológicos y funcionales.

Además, conservar fuerza y movilidad es especialmente importante conforme avanzamos en edad.

No se trata necesariamente de entrenar como un atleta. Caminar, nadar, bailar, andar en bicicleta y realizar ejercicios de fuerza adaptados a nuestras condiciones pueden formar parte de un estilo de vida activo.

El objetivo es conservar la capacidad de movernos y realizar nuestras actividades cotidianas.

4. “¿Por qué se habla tanto de los músculos cuando se habla de longevidad?”

Carlos Eduardo Martínez, 63 años, Puebla, Puebla

Respuesta del experto:

Porque la fuerza muscular tiene una relación directa con nuestra capacidad funcional.

Con la edad puede producirse una pérdida de masa y fuerza muscular conocida como sarcopenia.

Esto puede dificultar acciones tan sencillas como levantarse de una silla, subir escaleras, cargar objetos o mantener el equilibrio.

Por eso, cuidar los músculos no es solamente una cuestión estética.

Es una estrategia para conservar independencia.

En adultos mayores, los ejercicios de fuerza y equilibrio deben adaptarse a las capacidades y condiciones de cada persona.

5. “¿Existe una dieta para vivir más años?”

Ana Sofía Torres, 47 años, Querétaro, Querétaro

Respuesta del experto:

No existe una dieta única que pueda garantizar una vida más larga. La evidencia favorece patrones de alimentación equilibrados y variados, adecuados a las necesidades individuales, con abundancia de alimentos de origen vegetal, suficiente proteína y un consumo limitado de productos ultraprocesados, azúcares añadidos, grasas poco saludables y exceso de sal.

La alimentación debe considerarse dentro de un conjunto de hábitos.

Ningún alimento aislado puede compensar un estilo de vida poco saludable.

6. “¿Los suplementos antienvjecimiento realmente funcionan?”

Ricardo Mendoza, 58 años, León, Guanajuato

Respuesta del experto:

Aquí debemos ser especialmente cuidadosos.

Existen numerosos suplementos comercializados con términos como “rejuvenecimiento celular”, “longevidad” o “anti-aging”. Sin embargo, que un producto modifique un marcador biológico o tenga resultados prometedores en estudios experimentales no significa necesariamente que prolongue la vida saludable de las personas.

Antes de consumir un suplemento conviene preguntarse:

¿Qué evidencia existe en seres humanos?

¿En qué dosis?

¿Durante cuánto tiempo?

¿Tiene riesgos o interacciones con medicamentos?

La recomendación de un profesional de la salud es especialmente importante si se tienen enfermedades crónicas o se utilizan medicamentos.

7. “¿Dormir bien puede influir en cómo envejecemos?”

Lucía Hernández, 54 años, Mérida, Yucatán

Respuesta del experto:

El sueño es una parte fundamental de la salud.

Dormir adecuadamente contribuye al funcionamiento cognitivo, al estado de ánimo, al metabolismo y a la recuperación del organismo.

Los problemas persistentes de sueño no deberían considerarse simplemente una consecuencia normal de cumplir años.

Si una persona ronca intensamente, presenta pausas respiratorias durante el sueño, tiene somnolencia excesiva durante el día o sufre insomnio persistente, conviene consultar a un profesional.

Dormir bien no es un lujo: es parte del cuidado de la salud.

8. “¿Cómo puedo proteger mi cerebro mientras envejezco?”

Roberto Castillo, 61 años, Guadalajara, Jalisco

Respuesta del experto:

No existe una fórmula única para garantizar que una persona conservará intactas todas sus funciones cognitivas.

Sin embargo, cuidar la salud cerebral implica cuidar también la salud general.

Mantener actividad física, controlar presión arterial, glucosa y otros factores de riesgo, no fumar, dormir adecuadamente, mantener una alimentación equilibrada, aprender cosas nuevas y conservar relaciones sociales son estrategias importantes.

También debemos prestar atención a cambios persistentes de memoria, lenguaje, orientación o capacidad para realizar actividades cotidianas.

Consultar oportunamente permite identificar causas que pueden ser tratables.

9. “¿La soledad también afecta el envejecimiento?”

Teresa Ramírez, 69 años, Ciudad de México

Respuesta del experto:

Sí.

La soledad y el aislamiento social pueden afectar la salud física y mental, particularmente en las personas mayores.

Por eso, una estrategia de longevidad no puede limitarse a nutrición, ejercicio y medicamentos.

También necesitamos vínculos.

Mantener contacto con familiares y amigos, participar en actividades comunitarias, aprender, trabajar, ayudar a otros o pertenecer a grupos con intereses compartidos puede favorecer el bienestar.

Una vida larga también necesita conexiones humanas.

10. “¿Es verdad que existen medicamentos capaces de rejuvenecer las células?”

Daniel Arturo Sánchez, 50 años, Toluca, Estado de México

Respuesta del experto:

Existen investigaciones muy interesantes sobre medicamentos y otras intervenciones dirigidas a determinados mecanismos del envejecimiento.

Entre ellas se estudian estrategias relacionadas con la senescencia celular, determinadas vías metabólicas y otros procesos biológicos. Pero es importante diferenciar investigación prometedora de tratamiento comprobado.

Algunas intervenciones que generan gran interés científico todavía requieren ensayos clínicos más amplios y seguimiento prolongado antes de poder recomendarse como tratamientos para prolongar la vida humana saludable.

Que una intervención sea experimentalmente interesante no significa que ya sea una terapia establecida.

11. “¿A partir de qué edad deberíamos comenzar a prepararnos para la vejez?”

Gabriela Torres, 45 años, Oaxaca de Juárez, Oaxaca

Respuesta del experto:

La preparación comienza mucho antes de la vejez.

Pero no significa vivir preocupados por lo que ocurrirá dentro de 30 años.

Significa construir desde ahora una buena reserva de salud.

Cuidar los músculos y los huesos, mantener un peso saludable, controlar enfermedades y factores de riesgo, proteger la salud mental, conservar vínculos sociales y mantener actividades que nos interesen son inversiones para nuestro futuro.

Envejecer bien no comienza a los 70. Se construye durante toda la vida.

12. “Tengo 76 años. ¿Todavía puedo cambiar mis hábitos o ya es demasiado tarde?”

Elena Martínez, 76 años, Puebla, Puebla

Respuesta del experto:

Nunca es demasiado tarde para adoptar hábitos más saludables.

Es posible que algunos cambios sean más difíciles que otros y que las recomendaciones deban adaptarse a las condiciones individuales, pero la edad por sí sola no significa que una persona haya perdido la capacidad de beneficiarse de una vida más activa y saludable.

Una caminata adaptada a las posibilidades de la persona, ejercicios de fuerza supervisados, una alimentación adecuada, buen descanso, actividades sociales y cognitivas y el control de enfermedades pueden contribuir al bienestar.

El objetivo no es competir contra personas más jóvenes.

Es conservar la mejor capacidad posible para la etapa de vida que estamos viviendo.

La pregunta que debemos hacernos

Quizá después de leer estas doce preguntas exista una conclusión sencilla:

La longevidad no es una carrera contra la edad.

No se trata de aparentar menos años, ni de perseguir una juventud permanente, ni de consumir todo aquello que lleve la palabra anti-aging en la etiqueta.

Se trata de cuidar las capacidades que nos permiten vivir.

Caminar.

Pensar.

Aprender.

Relacionarnos.

Decidir.

Disfrutar.

Ser independientes.

Tener proyectos.

Y cuando alguna capacidad comienza a disminuir, buscar ayuda para conservarla durante el mayor tiempo posible.

La ciencia del envejecimiento está avanzando rápidamente.

Algunos de sus descubrimientos podrían transformar la medicina en las próximas décadas.

Pero mientras esperamos las respuestas del futuro, existe una pregunta que cada uno de nosotros puede responder desde hoy: ¿Qué puedo hacer ahora para llegar a mi futuro con más salud?

¿Tienes alguna duda?

En la Revista Multimédica PYS creemos que las mejores respuestas nacen de las mejores preguntas. Si tienes inquietudes sobre salud, bienestar, nutrición, desarrollo infantil, salud mental o prevención, escríbenos.

Tu pregunta podría aparecer respondida por nuestros especialistas en una próxima edición.



¿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

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."

productos



de venta al 5548920647

de venta al 5548659075



de venta al 5548920647

de venta al 5548659075

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

¿QUÉ HACE EL MATCHA POR TU SALUD?

Bienestar que se siente, belleza que se nota.

ALTO EN ANTIOXIDANTES (EGCG)
Contiene catequinas potentes que combaten los radicales libres y el estrés oxidativo.

MEJORA LA SALUD CEREBRAL
Aumenta la función cognitiva, la memoria y el tiempo de reacción.

PROTECCIÓN CARDIOVASCULAR
Reduce el colesterol malo (LDL) y los triglicéridos.

ENERGÍA SOSTENIDA Y ENFOQUE
Proporciona un aumento de energía gradual gracias a la L-teanina, sin bajones.

AYUDA A LA PERDIDA DE PESO
Actúa en metabolismos y la quema de grasas durante el ejercicio.

DESINTOXICACIÓN NATURAL
Actúa en el cuerpo para purificar el cuerpo de toxinas.

ESTOS EN BIENESTAR Y SALUD

5585672824

Facebook Joyeria Azil Azil Azil Instagram normaxia Tik Tok @norma_je

Cuida tu cuerpo, realiza tu esencia.

MATCHA + JOYERIA = BIENESTAR TOTAL

¿QUÉ HACE EL ROOIBOS POR TU SALUD?

ESTOS EN BIENESTAR Y SALUD

ALTO EN ANTIOXIDANTES (ASAPLATINOS)
Contiene antioxidantes únicos que combaten los radicales libres y el estrés oxidativo.

LIBRE DE CAFEINA Y RELAJANTE
Ideal para reducir el estrés, la ansiedad y mejorar la calidad del sueño.

MEJORA LA SALUD DE LA PIEL
Combate el envejecimiento prematuro y aliviana de la piel gracias a sus compuestos antioxidantes.

AYUDA A LA DIGESTIÓN
Aliviará, apoyará estomacales e indigestión.

PROTECCIÓN CARDIOVASCULAR
Ayuda a reducir la presión arterial y mejorar la circulación.

RICOS EN MINERALES ESENCIALES
Aporta calcio, magnesio y zinc para la salud ósea y el bienestar general.

66% NATURAL SIN CAFEINA SIN GLUTEN SIN AZÚCAR SIN ADICIVOS

ESTOS EN BIENESTAR Y SALUD

5585672824

Facebook Joyeria Azil Azil Azil Instagram normaxia Tik Tok @norma_je NICE

Rooibos Tu momento de bienestar, naturalmente.

Legenda de No Responsabilidad:

"Multiméica 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 9-11 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 Connecta
Conecta tus empresas de Marketing

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

UNUS CLINICA & SPA
"Tu Salud y Bienestar en tus manos"



¿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



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.

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."



**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](https://wa.me/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.



PAQUETE SPA

Limpieza profesional para
espacios de bienestar



INCLUYE:



Limpieza profunda
de cabinas



Desinfección de camillas
y superficies



Limpieza de recepción
y áreas comunes



Baños



Vidrios y espejos



Pisos con pulidora



¡COTIZA TU SPA!



WhatsApp: +52 56 1146 6669



meraklin.com



@meraklinoficial



LIMPIEZA QUE GENERA CONFIANZA

COACHING DE COMUNICACIÓN DIRECTIVA EN HOSPITALES

LEOBARDO RAMÍREZ PAZ