

MULTIMÉDICA PYS

TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR

**"Lesiones más comunes en cualquier ámbito (laboral, sedentario y deportivo) y cómo prevenirlas
Entrevista exclusiva con el Dr. Cristhian J. Moreno Rojas**

¿Prevención: la clave para una vida plena

De la oficina al gimnasio: tips para cuidar tu cuerpo

Jugar también es entrenar: actividades que fortalecen sin riesgos

**PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS:
CONSEJOS PRÁCTICOS PARA TU BIENESTAR**

AÑO 1 · NÚMERO 3 · SEPTIEMBRE 2025

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

¡ANÚNCIATE HOY EN MULTIMÉDICA PYS!

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

**CONTÁCTANOS WHATSAPP:
+52 5619139215**

MULTIMÉDICA PYS TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR

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

Año 1, Número 3

Septiembre 2025

Periodicidad: Mensual

Director General y Editor Responsable:

Leobardo Ramírez Paz

Diseño y Coordinación Visual y Comercial:

Orlando Ramírez Trejo

Número de Reserva de Derechos al Uso

Exclusivo: 04-2025-061813490300-102

(INDAUTOR).

Dirección editorial:

Diagonal Gladiolas 4 Barrio San Marcos, Alcaldía Xochimilco

C.P. 16050, Ciudad de México, México.

Email: revistamultimedicapys@gmail.com

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

PREVENIR ES VIVIR: EL PODER DE CUIDAR NUESTRA SALUD DÍA A DÍA 04

ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR

DE LA OFICINA AL GIMNASIO: CÓMO EVITAR LESIONES EN TU RUTINA DIARIA 05

ENTREVISTA PYS

LESIONES MÁS COMUNES Y CÓMO PREVENIRLAS: LA EXPERIENCIA DEL DR. CRISTHIAN J. MORENO ROJAS 07

MUNDO INFANTIL

JUGAR TAMBIÉN ES ENTRENAR: ACTIVIDADES QUE FORTALECEN SIN RIESGOS 15

PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS

LEE LO QUE PREGUNTAN NUESTROS LECTORES 19

SECCIÓN: ESPACIO PUBLICITARIO PYS

“CONOCE A NUESTROS ALIADOS EN SALUD, BELLEZA Y BIENESTAR” (SERVICIOS Y PRODUCTOS DESTACADOS DE ESTE MES). 26

Editorial

Prevenir es vivir: el poder de cuidar nuestra salud día a día

Cuidarnos no debería ser una obligación pesada, sino un acto de cariño hacia nosotros mismos y hacia quienes más queremos. Cada decisión sencilla que tomamos —desde elegir una fruta en lugar de un antojo poco saludable, hasta regalarnos unos minutos de descanso o de risa— suma para mantenernos fuertes, plenos y llenos de vida.

La prevención es, en realidad, una forma de vivir con conciencia. Es escucharnos, detenernos un momento y preguntarnos: ¿qué necesita hoy mi cuerpo, mi mente, mi corazón? A veces será movimiento, otras calma, otras un abrazo. Lo maravilloso es que, cuando decidimos prevenir, estamos regalándonos tiempo, energía y bienestar para disfrutar lo que más nos importa.

En “Multimédica PYS Tu Guía de Salud y Bienestar” creemos que cuidar la salud no es esperar al futuro, sino construirlo con cada elección presente. Porque al final, prevenir no solo es evitar enfermedades, es la oportunidad de vivir con alegría, plenitud y libertad.

Gracias por acompañarnos en esta nueva edición. Sus comentarios, su lectura y su confianza son el motor que nos inspira a seguir creciendo y ofreciendo un espacio cercano y útil para ustedes. Sigamos compartiendo este camino hacia una vida más saludable y plena.

Multimédica PYS, tu guía para vivir mejor.

— Equipo MultimédicaPYS



A woman with a long, light-colored braid is shown from the back, holding a large black camera lens. She is wearing a grey t-shirt and black gloves. The background is a soft-focus bokeh of light circles.

**SECCIÓN:
ACTUALIDAD
EN SALUD Y
BIENESTAR**

DE LA OFICINA AL GIMNASIO: CÓMO EVITAR LESIONES EN TU RUTINA DIARIA.

ORLANDO RAMÍREZ TREJO

Cada vez más personas buscan equilibrar las largas horas frente a la computadora con un estilo de vida más activo. Sin embargo, el salto de la oficina al gimnasio no siempre es tan sencillo como parece: pasar de estar sentado gran parte del día a exigirle al cuerpo un esfuerzo intenso puede convertirse en la receta perfecta para una lesión.

La buena noticia es que prevenir está en tus manos. Aquí algunos consejos clave para que tu rutina sea segura y efectiva:

1. Escucha a tu cuerpo

Si pasas varias horas sentado, tus músculos —sobre todo los de la espalda baja y las piernas— pueden estar tensos o rígidos. Antes de iniciar tu entrenamiento, dedica unos minutos a estiramientos suaves que despierten la movilidad y te preparen para la actividad.

2. Calienta, no te saltes este paso

El calentamiento no es opcional. Diez minutos de caminata ligera, saltos suaves o movimientos articulares pueden marcar la diferencia entre un entrenamiento exitoso y una lesión.

3. Ajusta la intensidad gradualmente

No intentes compensar la inactividad de la oficina con sesiones demasiado intensas. Incrementa el peso, la resistencia o el tiempo de ejercicio poco a poco para permitir que tu cuerpo se adapte.

4. La postura también cuenta en el gimnasio

Así como una mala postura en la computadora genera molestias, una técnica incorrecta al levantar pesas o correr puede ser peligrosa. Busca asesoría con un entrenador y presta atención a la alineación de tu espalda y rodillas.

5. El descanso es parte del progreso

El cuerpo necesita recuperarse. Dormir bien y alternar días de entrenamiento con días de reposo o actividades ligeras es esencial para evitar el sobreentrenamiento.

Equilibrar el trabajo con el movimiento es posible si lo haces con conciencia. El secreto está en la prevención: cuidar la postura, respetar los tiempos y escuchar al cuerpo. Así, tu transición de la oficina al gimnasio no solo será segura, sino que también se convertirá en un motor de bienestar y energía para tu vida diaria.



**SECCIÓN:
ENTREVISTA
PYS**

ENTREVISTA PYS

LESIONES MÁS COMUNES EN CUALQUIER ÁMBITO (LABORAL, SEDENTARIO Y DEPORTIVO) Y CÓMO PREVENIRLAS: LA EXPERIENCIA DEL DR. CRISTHIAN J. MORENO ROJAS.

DR. LEOBARDO RAMÍREZ PAZ

Introducción

En el mundo actual, donde la actividad física, el trabajo sedentario y hasta las labores diarias pueden derivar en molestias o lesiones, contar con la visión de un especialista es fundamental. El Dr. Cristhian J. Moreno Rojas, médico del deporte y nutriólogo clínico/deportivo con reconocimiento internacional, es CEO de la Clínica Médica Deportiva & Spa Esthetic y ha dedicado su trayectoria a la prevención, tratamiento y recuperación de lesiones en todo tipo de pacientes: desde atletas de alto rendimiento hasta personas con rutinas de oficina.

Hoy conversamos con él sobre las lesiones más comunes en diferentes ámbitos de la vida — laboral, sedentario y deportivo—, cómo prevenir las y cuál es la mejor manera de tratarlas para mantener un estilo de vida saludable y funcional.

Dr. Cristhian, muchas gracias por acompañarnos. Cuentanos...

P1. ¿Cómo nace su interés por especializarse en medicina del deporte y nutrición clínica?

R: Desde pequeño me llamó la atención comprender cómo se formaba y desarrollaba la masa muscular, así como los procesos de absorción de nutrientes y todo lo relacionado con la bioquímica y la fisiología del cuerpo. Cada vez que sufría una lesión, me interesaba entender los mecanismos que la provocaban y cómo poder solucionarlos para estabilizar cualquier alteración física, fisiológica o metabólica.

Ese interés me llevó, desde la secundaria, a investigar directamente en bibliotecas con libros de medicina y fisiología. Con el tiempo, ese aprendizaje se fue consolidando, y ya en el ámbito profesional decidí especializarme en integrar diversas áreas bajo lo que hoy conocemos como medicina integrativa-regenerativa.

Más adelante, me adentré también en la neurociencia y me formé como maestro en coaching y alta psicología holística, al descubrir que la mayoría de las lesiones y patologías tienen un origen emocional en un alto porcentaje (hasta un 96%). Esto me motivó a integrar esa perspectiva, que me ha permitido comprender a fondo los desequilibrios físicos desde su raíz emocional.

P2. Usted ha sido catalogado como multiespecialista a nivel internacional. ¿Qué significa esto en la práctica clínica y cómo lo aplica en el día a día con sus pacientes?

R: Durante la época del COVID tuve la oportunidad de ser convocado como ponente en una conferencia internacional, representando al gremio médico de nuestro país. En esa ocasión, me presentaron como el mejor médico del deporte a nivel internacional, otorgándome el reconocimiento de multiespecialista gracias a mi formación en diversas áreas.

Mi trayectoria incluye estudios en la UAM y la UNAM, además de una maestría y múltiples especialidades que he cursado con un objetivo claro: ayudar de manera integral a mis pacientes. Considero que el ser humano es un todo, y por eso integro diferentes técnicas médicas actuales, desde la medicina regenerativa-integrativa para tratar lesiones, hasta la nutrición y medicina metabólica para atender enfermedades llamadas crónicas.

En la práctica, esto me ha permitido romper con la idea de la “cronicidad” y trabajar en la recuperación del equilibrio fisiológico —la homeostasis— logrando que los pacientes recuperen salud y calidad de vida.

PP3. Cuando hablamos de lesiones, solemos pensar solo en atletas. ¿Qué tan frecuente es que personas sedentarias o con trabajos de oficina desarrollen lesiones relevantes?

R: Muchas personas creen que un médico del deporte solo atiende a atletas, pero no es así. De hecho, las personas sedentarias o con trabajos de oficina también suelen presentar lesiones con bastante frecuencia. Esto se debe a que, al no mantener actividad física constante, su cuerpo ve disminuidas sus capacidades musculares y articulares, volviéndose más vulnerable ante cualquier esfuerzo.

En estos casos, incluso movimientos simples pueden generar lesiones. Además, el estrés y las emociones del día a día contribuyen a aumentar esa vulnerabilidad. Aunque los mecanismos de lesión pueden parecer similares a los de un deportista, la diferencia principal está en la recuperación: en personas sedentarias es más lenta, mientras que en atletas es más rápida gracias a la mejor respuesta fisiológica que su entrenamiento les brinda.

P4. Desde su experiencia, ¿cuáles son las lesiones más comunes en el ámbito deportivo?

R: En realidad, todas las lesiones son importantes porque limitan y afectan la vida diaria de la persona, pero en mi consulta suelen predominar algunas en particular.

La más frecuente es la lesión de rodilla, sobre todo por desgaste del cartilago y problemas en los meniscos. También son muy comunes las lesiones de columna, especialmente en la región lumbar, que pueden causar dolor intenso y hasta ciática.

En un segundo grupo encontramos las lesiones de hombro, como el síndrome de hombro congelado o los desgarres de los tendones bicipitales, que afectan directamente la movilidad de la articulación.

Finalmente, no podemos dejar de lado los esguinces de tobillo, en particular los múltiples maleolares, que aunque parecen "simples", pueden complicarse y provocar secuelas si no se tratan adecuadamente.

En resumen, rodilla, columna, hombro y tobillo son las zonas más vulnerables que veo día a día en el deporte y la actividad física.



P5. ¿Y en el ámbito laboral, especialmente en personas con trabajos repetitivos o largas horas frente a una computadora?

R: Gracias al sedentarismo, las lesiones más comunes en el trabajo suelen ser las lumbares, por pasar tanto tiempo sentados. En segundo lugar, aparecen problemas en las manos debido al uso constante del mouse u otras herramientas, provocando el síndrome del túnel carpiano y alteraciones en los tendones flexores. También son frecuentes las cervicalgias por estar encorvados durante varias horas seguidas.

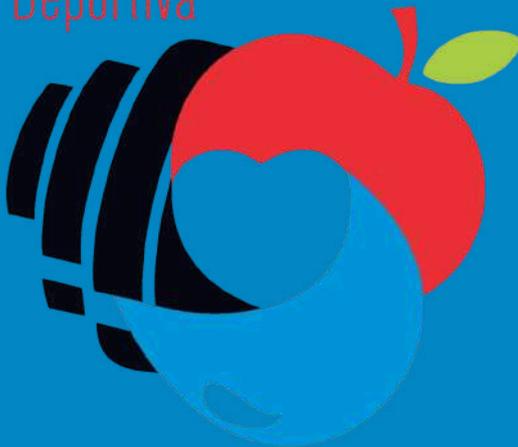
En las personas mayores, el sedentarismo prolongado puede ocasionar obesidad, lo que genera sobrecarga en las articulaciones, especialmente en las rodillas, deteriorándolas con el tiempo. A esto se suma que las emociones mal gestionadas también impactan en el cuerpo, aumentando el riesgo de estas molestias.

P6. Para quienes llevan un estilo de vida sedentario, ¿qué tipo de lesiones o problemas de salud aparecen con más frecuencia?

R = El sedentarismo es uno de los principales factores que afectan la salud integral. Cuando una persona pasa mucho tiempo sin actividad física, aparecen con frecuencia lesiones posturales que recaen sobre la columna vertebral, generando tensiones, contracturas e incluso desgarres musculares.

En la tercera edad, la falta de movimiento acelera el desarrollo de patologías crónico-degenerativas como artritis reumatoide, desgaste de cartílago en las rodillas y problemas de movilidad. Además, un estilo de vida sedentario se asocia a enfermedades crónico-metabólicas como hipertensión, obesidad, resistencia a la insulina y diabetes. Tampoco debemos olvidar los problemas tiroideos, que pueden complicarse si no existe un equilibrio entre alimentación saludable y actividad física regular.

Médica
Clínica
Deportiva



& SPA ESTHETIC

10

PP7. ¿Cuáles son las señales de alerta que nunca deberíamos ignorar y que indican que debemos acudir a un especialista?

R = Hay señales que nos avisan que algo en el cuerpo no anda bien. Por ejemplo, sentir piquetes o dolores repentinos en músculos o tendones puede ser el inicio de una lesión. Otros síntomas de alerta son mareos, ver lucecitas de colores, ir al baño a orinar con demasiada frecuencia, o notar cambios bruscos en el apetito (comer de más o de menos). Todos estos son avisos que no debemos ignorar, porque podrían ser la primera señal de un problema más serio, ya sea metabólico, traumatológico o incluso relacionado con el sistema nervioso. Lo mejor siempre será acudir a un profesional de la salud para recibir atención oportuna y evitar complicaciones.

P8. En su clínica, ¿qué protocolos o tratamientos innovadores están aplicando para la recuperación de lesiones?

R. En nuestra clínica aplicamos medicina regenerativa-integrativa con tecnología de vanguardia. Utilizamos equipos de microcirugía no invasiva (ondas microquirúrgicas de alta penetración que actúan a través de la piel sin necesidad de abrir), además de ondas electromagnéticas que estabilizan la frecuencia celular y mejoran la función de los organelos, favoreciendo la regeneración y la activación energética del organismo. Contamos también con rayos terahertz (tecnología en medicina cuántica), equipos de alta frecuencia para infiltración de ozono no invasivo, acupuntura, así como osteo quiropraxia y terapia neuromuscular para la corrección postural. Cada tratamiento se selecciona según el tipo y grado de lesión del paciente, siempre con el objetivo de acelerar la recuperación y restablecer el equilibrio físico.

P9. ¿Qué papel juega la nutrición en la prevención y recuperación de las lesiones?

R: La comida es como la gasolina para nuestro cuerpo. Si elegimos los alimentos correctos, con vitaminas y nutrientes adecuados a cada persona, nuestras células trabajan mucho mejor. Eso ayuda a que el ADN reciba lo que necesita para reparar tejidos y regenerarse más rápido. Además, una buena alimentación baja el "estrés" dentro del cuerpo y permite que produzca sustancias que ayudan a sanar y a mantener el equilibrio natural. En pocas palabras: ¡comer bien no solo nos da energía, también ayuda a que el cuerpo se recupere y esté fuerte para prevenir lesiones!

P10. ¿Podría compartimos un caso de éxito que le haya dejado huella, en donde un paciente recuperó su calidad de vida tras una lesión complicada?

R: Son muchísimos los pacientes, porque la mayoría logra recuperarse en un porcentaje muy alto. Sin embargo, puedo compartir dos casos que me marcaron mucho:

En las Olimpiadas de Tokio estuve a cargo de los atletas que representaron a nuestro país. Muchos de ellos tuvieron una recuperación sorprendentemente rápida gracias a su fortaleza psicoemocional y al tratamiento oportuno; algunos pasaron de una lesión a competir al día siguiente con resultados exitosos.

Otro caso fue el de una paciente a la que no le habían dado diagnóstico en otros lugares y aquí en la clínica le detectamos un síndrome piriforme. A ella incluso le recomendaron comprar una silla de ruedas porque, según le dijeron, no podría volver a caminar bien. Yo le pedí que no se rindiera, le aseguré que trabajaríamos para que en un año pudiera retomar sus planes, incluido un viaje que había pospuesto. Y así fue: se recuperó, regresó a su vida cotidiana normal y pudo realizar su viaje.

Ese tipo de experiencias me llena de satisfacción, porque confirman que la capacitación constante y la atención integral realmente impactan de forma positiva en la salud y calidad de vida de los pacientes.

P11. Para alguien que no hace deporte de alto rendimiento pero quiere prevenir lesiones, ¿qué recomendaciones prácticas daría?

R: Existen ejercicios rehabilitatorios muy efectivos, como las abdominales hipopresivas, que ayudan a prevenir lesiones en la región lumbar y a mejorar la postura. No es necesario ser un deportista de alto rendimiento para cuidarse; basta con realizar actividad física lúdica, como actividades recreativas los fines de semana, que no generen gran impacto en el cuerpo.

También recomiendo el entrenamiento funcional con el propio peso corporal, ya que permite progresar de forma gradual y mejorar la compensación en la metodología del ejercicio. Lo más importante es no dejar de moverse: caminar regularmente y practicar natación son actividades integrales, ideales para principiantes que buscan cuidar su salud y prevenir lesiones.

P12. ¿Cuáles son sus tres consejos esenciales para mantenernos fuertes, prevenir lesiones y disfrutar de una vida activa sin importar la edad o estilo de vida?

R = Mis tres consejos esenciales son:

1. Combinar ejercicio anaeróbico y aeróbico. Esta mezcla fortalece músculos, huesos y sistema cardiovascular, previniendo alteraciones físicas.
2. Gestionar las emociones. La salud mental y emocional influye directamente en la energía y en la capacidad de recuperación del cuerpo.
3. Cuidar la alimentación e hidratación. Beber suficiente agua y adaptar la dieta al tipo de metabolismo evita el estrés metabólico, previene lesiones y ayuda a mantener un equilibrio saludable.

En resumen: movernos, cuidar la mente y nutrirnos bien son las claves para mantenernos fuertes y activos sin importar la edad.

P13. Finalmente, doctor, ¿cómo visualiza el futuro de la medicina del deporte y la rehabilitación en los próximos años?

R: La medicina del deporte tiene un enorme potencial, pero aún somos muy pocos médicos especializados porque es un área compleja y demandante. En cuanto a la fisioterapia, considero que todavía falta mucho por avanzar, sobre todo en países en desarrollo, donde la formación académica es limitada. Muchos fisioterapeutas creen dominar todo, pero en realidad carecen de bases sólidas, lo que retrasa la verdadera rehabilitación de los pacientes.

Si existiera una mayor capacitación con modelos y metodologías provenientes de países como España, Inglaterra, Alemania o Rusia, el panorama cambiaría radicalmente, ya que esos sistemas de formación ofrecen un bagaje de conocimientos mucho más amplio. Con una mentalidad abierta y una actualización constante, se podría lograr una recuperación más rápida y exitosa en los pacientes.

La medicina del deporte es una de las áreas más completas y complejas porque nos permite abordar diversas patologías y lesiones traumatológicas. A diferencia de un traumatólogo convencional, que suele limitarse a medicamentos o cirugía, nosotros trabajamos desde un enfoque integral para realmente devolverle al paciente su movilidad, bienestar y calidad de vida.

Cierre y agradecimiento

Agradecemos profundamente al Dr. Crithian J. Moreno Rojas por compartir con nosotros su conocimiento y experiencia, ofreciendo una mirada integral y accesible a un tema que nos toca a todos en algún momento de la vida: las lesiones.

Su enfoque, que combina la ciencia médica, la nutrición y la visión preventiva, nos deja claro que la salud no solo se trata de recuperarse, sino de aprender a cuidarnos antes de que aparezcan los problemas.

Sin duda, esta entrevista nos brinda herramientas valiosas para reconocer, atender y prevenir lesiones, recordándonos que nuestro cuerpo es el vehículo más importante que tenemos.

¿Te interesa profundizar más sobre este tema o deseas contactar con el Dr. Cristhian J. Moreno Rojas?

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

revistamultimedicapys@gmail.com

O mándanos un WhatsApp: 52 5619139215



Clínica Médica
Deportiva



Dr. Cristhian Moreno
55 7956-9386

Manuela Medina #10-B lote 4 primer piso, local
no. 6. Col Carmen Serdan, alcaldía Coyoacán, 04910

& SPA ESTHETIC

crís_bandam@hotmail.com

Y recuerda:

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

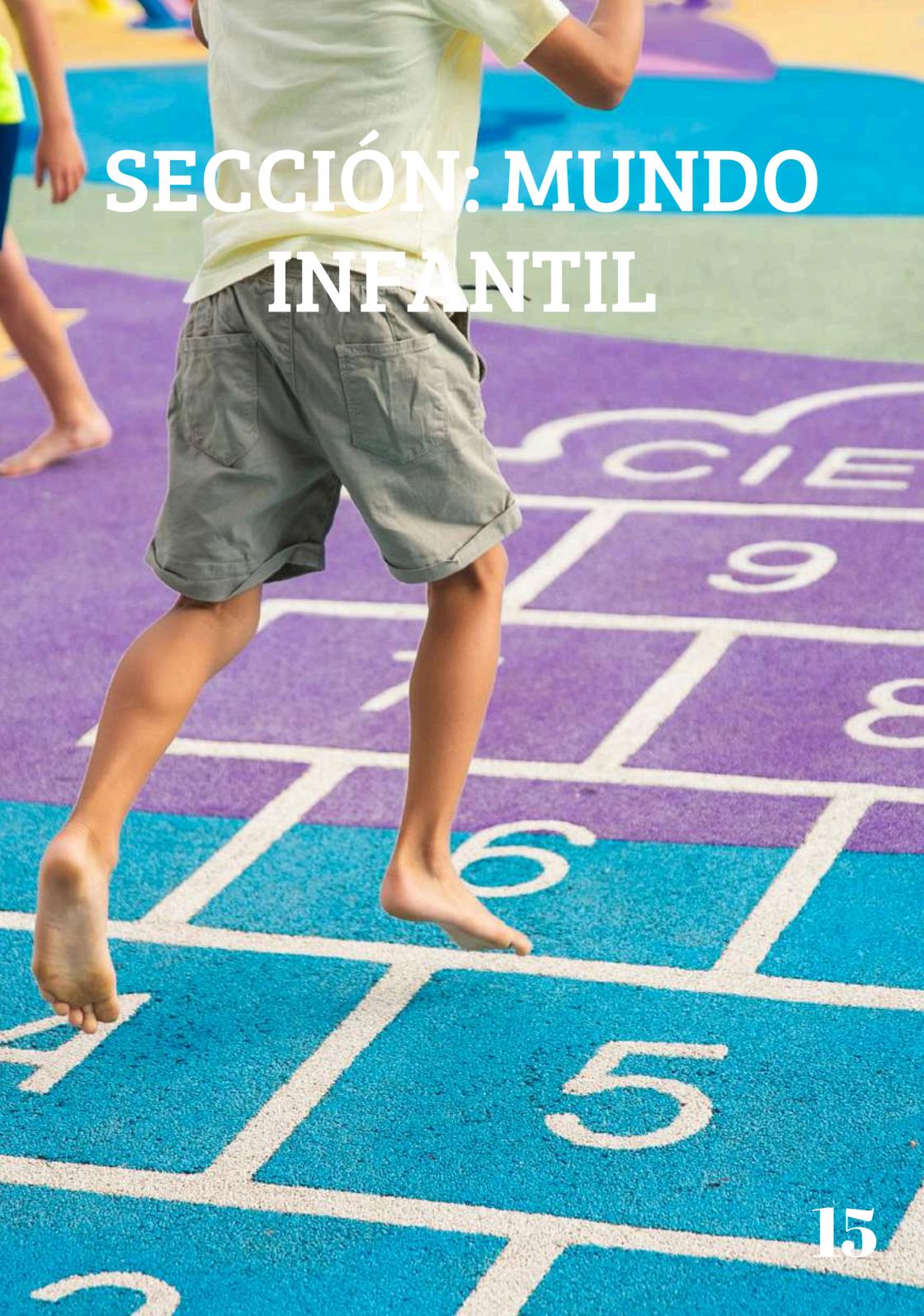


fortalece tu sistema inmune

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



52 55 4892 0647
ventas

A child in a light green t-shirt and grey shorts is jumping rope on a colorful hopscotch mat. The mat has blue and purple squares with white numbers 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, and 9. The word 'CIE' is partially visible on a purple square. The child is barefoot and captured in mid-air. Another child's legs are visible on the left.

SECCIÓN: MUNDO INFANTIL

JUGAR TAMBIÉN ES ENTRENAR: ACTIVIDADES QUE FORTALECEN SIN RIESGOS

MultimédicaPYS

Cuando pensamos en entrenar, solemos imaginar gimnasios, pesas y rutinas muy serias. Pero para los niños, el mejor entrenamiento es el juego. Cada salto, carrera y movimiento ayuda a fortalecer sus músculos, huesos y, sobre todo, su alegría. La infancia es la etapa perfecta para aprender que el cuerpo está hecho para moverse, divertirse y descubrir nuevas formas de ser activo. No se trata de ejercicios complicados, sino de rutinas sanas y entretenidas que los mantengan fuertes y llenos de energía.

¿Por qué jugar es tan importante?

- Fortalece el corazón y los músculos.
- Mejora la coordinación y el equilibrio.
- Fomenta la convivencia y el trabajo en equipo.
- Disminuye el riesgo de lesiones al mantener el cuerpo activo y flexible.

Rutinas sanas para los niños

Aquí te dejamos algunas ideas divertidas para integrar el movimiento en su día a día:

1 Carrera de obstáculos casera:

Con cojines, sillas o cuerdas, los niños pueden saltar, esquivar y arrastrarse. Ideal para mejorar agilidad y coordinación.

2 Saltar la cuerda:

Un juego clásico que ayuda a fortalecer piernas y corazón. Pueden empezar con pocos saltos e ir aumentando poco a poco.

3 Baile libre o coreografías:

Pon música alegre y dejen que su cuerpo hable. Además de ser divertido, mejora la flexibilidad y el ritmo.

4 Juegos de pelota:

Atrapar, lanzar o patear la pelota desarrolla reflejos, coordinación ojo-mano y habilidades motoras.

5 Yoga para niños:

Con posturas fáciles (como el árbol, la mariposa o el perro boca abajo), los pequeños aprenden a relajarse y ganar equilibrio.

Tip para papás y mamás

La clave está en la constancia y el acompañamiento. Si los niños ven a sus padres moverse y divertirse con ellos, lo adoptarán como un hábito natural.

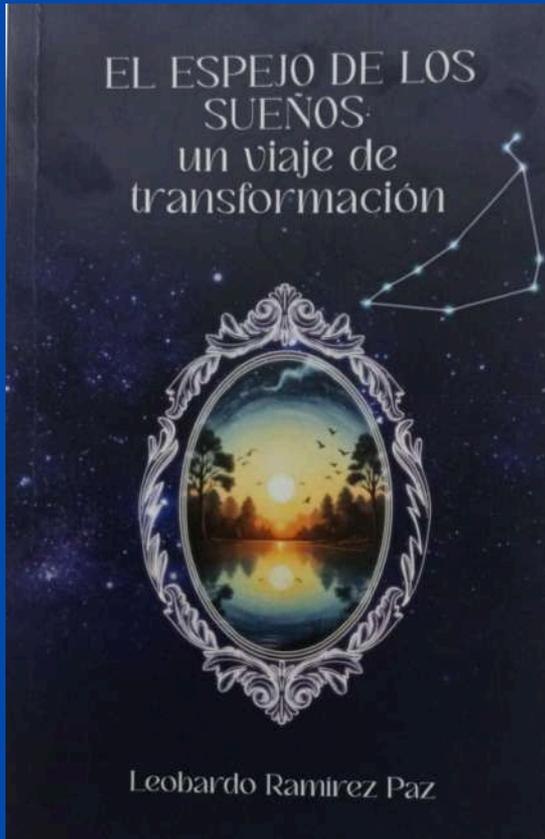
Recordemos: el juego es la forma más sana y natural de entrenar en la niñez. Con estas actividades, los pequeños crecen más fuertes, felices y seguros, ¡listos para enfrentar cada día como una nueva aventura!



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

e-dus

EL ESPEJO DE LOS SUEÑOS UN VIAJE DE TRANSFORMACION



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



¡HOLA SEPTIEMBRE!

**¡QUE SEA UN MES
AXSUPER**

55-34-52-78-63

venta

PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS

¡LOS LEO A TODOS!



Escribe algo...

En el camino hacia una vida más sana y equilibrada, siempre surgen dudas: ¿cómo mejorar mis hábitos diarios?, ¿qué tipo de ejercicio es más adecuado para mí o para mis hijos?, ¿cómo cuidar la alimentación sin caer en extremos?

En esta sección, nuestros especialistas en salud, belleza y bienestar responden de manera sencilla y práctica a tus inquietudes más comunes, para que tengas información confiable a la mano.

¿Tienes una pregunta? Escríbenos y será tomada en cuenta para próximos números. Porque tu voz también construye esta revista, y juntos podemos aprender a vivir mejor, un día a la vez.

1. Mariana G., 32 años, Guadalajara
¿Es verdad que beber agua fría después de hacer ejercicio es malo?

R: No es malo, al contrario, ayuda a refrescarte. Lo importante es hidratarse antes, durante y después de la actividad física. Solo evita tomarla en exceso de un solo golpe para no causar malestar estomacal.

2. Luis R., 45 años, Monterrey
Trabajo sentado todo el día, ¿qué ejercicios me recomiendan para no tener dolor de espalda?

R: Levántate cada hora, estira brazos y piernas, y camina al menos 5 minutos. Practicar ejercicios de movilidad y fortalecer el abdomen también ayuda a proteger la espalda.

3. Ana Sofía M., 9 años, Puebla
¿Jugar en el parque también cuenta como ejercicio?

R: ¡Claro que sí! Subir a los juegos, correr o brincar es una forma divertida de mantenerte activa y fortalecer tus músculos.

4. Carlos D., 50 años, CDMX **¿Qué tan cierto es que el estrés afecta la salud del corazón?**

R: Muy cierto. El estrés constante eleva la presión arterial y puede dañar el corazón. Técnicas como respiración profunda, yoga o caminatas al aire libre ayudan a reducirlo.

5. Valeria P., 27 años, Mérida **¿Qué snacks saludables puedo llevar al trabajo?**

R: Frutos secos, yogurt natural, palitos de zanahoria o manzana con crema de cacahuate son opciones fáciles y nutritivas.

6. Héctor L., 39 años, Toluca **¿Cuántas horas de sueño son realmente necesarias?**

R: En adultos, lo ideal es entre 7 y 9 horas por noche. Dormir menos puede afectar la memoria, el ánimo y el sistema inmunológico.

7. Jimena V., 6 años, Querétaro
¿Por qué mi mamá me dice que debo lavarme las manos todo el tiempo?

R: Porque en las manos se acumulan microbios que pueden enfermarnos. Al lavarlas con agua y jabón evitamos resfriados, gripas y muchas infecciones.

8. Rodrigo C., 60 años, León
¿A partir de qué edad debo revisarme la presión arterial?

R: A partir de los 40 años es recomendable hacerlo al menos una vez al año, aunque si tienes antecedentes familiares de hipertensión, lo ideal es empezar antes.

9. Isabela T., 34 años, Oaxaca
¿Qué tan buenos son los jugos verdes para la salud?

R: Son una forma práctica de consumir verduras y frutas, pero no sustituyen comidas completas. Lo mejor es usarlos como complemento de una dieta balanceada.

10. Samuel H., 42 años, Cancún
¿Qué es mejor para bajar de peso: cardio o pesas?

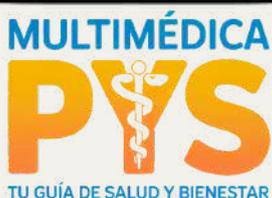
R: Lo ideal es una combinación de ambos. El cardio ayuda a quemar calorías y las pesas fortalecen músculos, lo cual aumenta el metabolismo.

11. Lucía F., 15 años, San Luis Potosí
¿Por qué me siento cansada si duermo mucho?

R: Dormir demasiado también puede alterar tus ciclos de energía. Revisa que tu descanso sea de calidad: sin pantallas antes de dormir y en un ambiente oscuro y tranquilo.

12. Fernando M., 55 años, Chihuahua
¿Qué alimentos me ayudan a cuidar mis articulaciones?

R: El pescado, los frutos secos, el aceite de oliva y alimentos ricos en vitamina C como naranja y kiwi ayudan a reducir la inflamación y a mantener las articulaciones fuertes. También es recomendable los suplementos de colágeno hidrolizado.



¿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:
[5619139215]**

🔍 ¡Tu curiosidad puede ayudar a otros también!

SECCIÓN: ESPACIO PUBLICITARIO PYS



Sección: Espacio Publicitario PYS

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

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

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

productos



de venta al 5548920647



26

Legenda de No Responsabilidad:

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

servicios

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

1 PROMO LANZAMIENTO
**TU PRIMER MES
A MITAD DE
PRECIO**
\$400 MXN
(EN LUGAR DE \$800)
🔥 INCLUYE PLAN DE
ENTRENAMIENTO +
🍷 PLAN DE NUTRICIÓN +
👉 ACCESO A
COMUNIDAD PRIVADA
🏆 OFERTA VÁLIDA SOLO
PARA LOS PRIMEROS
30 INSCRITOS
📞 55 7840 8814
2F
FITNESS-FUSION

ANÚNCIATE AQUÍ

MULTIMÉDICA
PYS
TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR

ANÚNCIATE AQUÍ

MULTIMÉDICA
PYS
TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR

Leyenda de No Responsabilidad:

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

SÉ PARTE DE NUESTRO DIRECTORIO DE PRODUCTOS Y SERVICIOS VIRALES DE SALUD, BELLEZA Y BIENESTAR



multimedicapys.com

ÚNETE

28



¡RECUPERA TUS RODILLAS CON TERAPIA LÁSER!

Alivio rápido, seguro y sin cirugía.

✔ Disminuye el dolor y la inflamación

✂ Apoya a regenerar tejidos de manera natural

🌱 Mejora tu movilidad y calidad de vida

🔒 Tratamiento no invasivo y seguro



AGENDA TU CITA EN WHATSAPP

5554330542

¡Empieza hoy, no vivas con dolor!

29

PONTE FIT HOY



2F

FITNESS-FUSION



2F Fitness Fusión Nando Rmz

Cuenta de empresa de WhatsApp



30

ÚNETE AHORA

MASCARA PARA PESTAÑAS
B-UT BY CLAUDIA VEGA
(CONTENIDO 10 GR.)

B-UT
by Claudia Vega



DESCUBRE EL SECRETO DE UNAS PESTAÑAS ESPECTACULARES CON
B-UT by Claudia Vega

NUEVA FÓRMULA:

TUS PESTAÑAS LUCIRÁN COMO SIEMPRE LO HAS
DESEADO, GRACIAS A SU
DESLUMBRANTEALARGADOR QUE ADEMÁS LAS
VOLUMINIZA Y RIZA.

CON CEPILLO DE SILICÓN:

PARA UNA MEJOR SEPARACIÓN, EVITA GRUMOS.

DOS VERSIONES: NATURAL O

INTENSO:

DEPENDIENDO DEL NÚMERO DE CAPAS
QUE DESEES APLICAR.

WATERPROOF:

RESISTENTE AL AGUA, IDEAL PARA OBTENER
UN LOOK IMPECABLE.

LARGA DURACIÓN:

MANTÉN TUS PESTAÑAS PERFECTAS 24 HORAS.

CONSISTENCIA CREMOSA:

APLICACIÓN SUAVE Y UNIFORME.

COLOR NEGRO INTENSO:

REALZA TUS OJOS CON UN NEGRO PROFUNDO Y
VIBRANTE.

30

DE VENTA AQUÍ

www.b-utstore.com



MULTIMÉDICA

PYS

TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR