



MULTIMÉDICA

PYS

TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR

¡Belleza de Raíz! 5 Rituales Mexicanos Ancestrales que te Darán una Piel Radiante y Paz Interior.

(Es la nota de color, exótica y ofrece un doble beneficio: físico y espiritual).

“MENTE Y CUERPO EN EQUILIBRIO: EL ENFOQUE INTEGRAL DE INMA CARE”

CONOCE A LAS EXPERTAS QUE ESTÁN REVOLUCIONANDO LA SALUD EMOCIONAL Y NUTRICIONAL EN MÉXICO.

MÁS ALLÁ DE LA OFRENDA: ENSEÑA A TUS HUOS EL VERDADERO SIGNIFICADO DE LAS TRADICIONES MEXICANAS.

¡NUESTROS EXPERTOS RESPONDEN! DESPÍDETE DE TUS DUDAS DE SALUD, NUTRICIÓN Y BELLEZA.

ESPACIO PUBLICITARIO

“POTENCIA TU MISIÓN: CONECTA CON UNA AUDIENCIA QUE SÍ BUSCA BIENESTAR Y MULTIPLICA TU IMPACTO.

AÑO 1 • NÚMERO 5 • NOVIEMBRE 2025



NOVIEMBRE

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 : +52 56 19 13 92 15

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 5

Noviembre 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	
"HONRAR LA VIDA: EL PODER DE AGRADECER Y CUIDARNOS"	04
ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR	
"RITUALES DE BELLEZA ANCESTRAL: SECRETOS MEXICANOS PARA NUTRIR CUERPO Y ALMA"	05
ENTREVISTA PYS	
"INMA CARE: CUANDO LA MENTE Y EL CUERPO SANAN JUNTOS"	09
MUNDO INFANTIL	
"RECORDAR TAMBIÉN ES APRENDER: TRADICIONES MEXICANAS EXPLICADAS A LOS NIÑOS"	16
PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS	
LEE LO QUE PREGUNTAN NUESTROS LECTORES	21
SECCIÓN: ESPACIO PUBLICITARIO PYS	
"ANUNCIARTE AQUÍ ES CONECTAR Y AYUDAR A OTROS"	27

Editorial

“Honrar la vida: el poder de agradecer y cuidarnos”

Noviembre es un mes profundamente mexicano, un tiempo para recordar, agradecer y reconectar con aquello que verdaderamente da sentido a la vida. En cada altar, flor de cempasúchil y aroma a copal, hay una invitación silenciosa a mirar hacia adentro y reconocer que la salud no solo habita en el cuerpo, sino también en la memoria, en las emociones y en el alma.

Honrar la vida es aprender a cuidar de nosotros mismos y de los que amamos. Es entender que el bienestar no se logra solo con medicina o rutinas, sino con gestos cotidianos de amor: dormir bien, alimentarnos con conciencia, mover el cuerpo, escuchar a quienes nos rodean y, sobre todo, agradecer cada día que estamos aquí.

La gratitud, más que una emoción, es una fuerza sanadora. Estudios científicos confirman que agradecer reduce el estrés, fortalece el sistema inmunológico y mejora la salud mental. Pero más allá de lo biológico, agradecer nos devuelve el sentido de pertenencia: nos recuerda que no estamos solos, que todo lo que somos se construye también con las manos, los recuerdos y las enseñanzas de quienes nos precedieron.

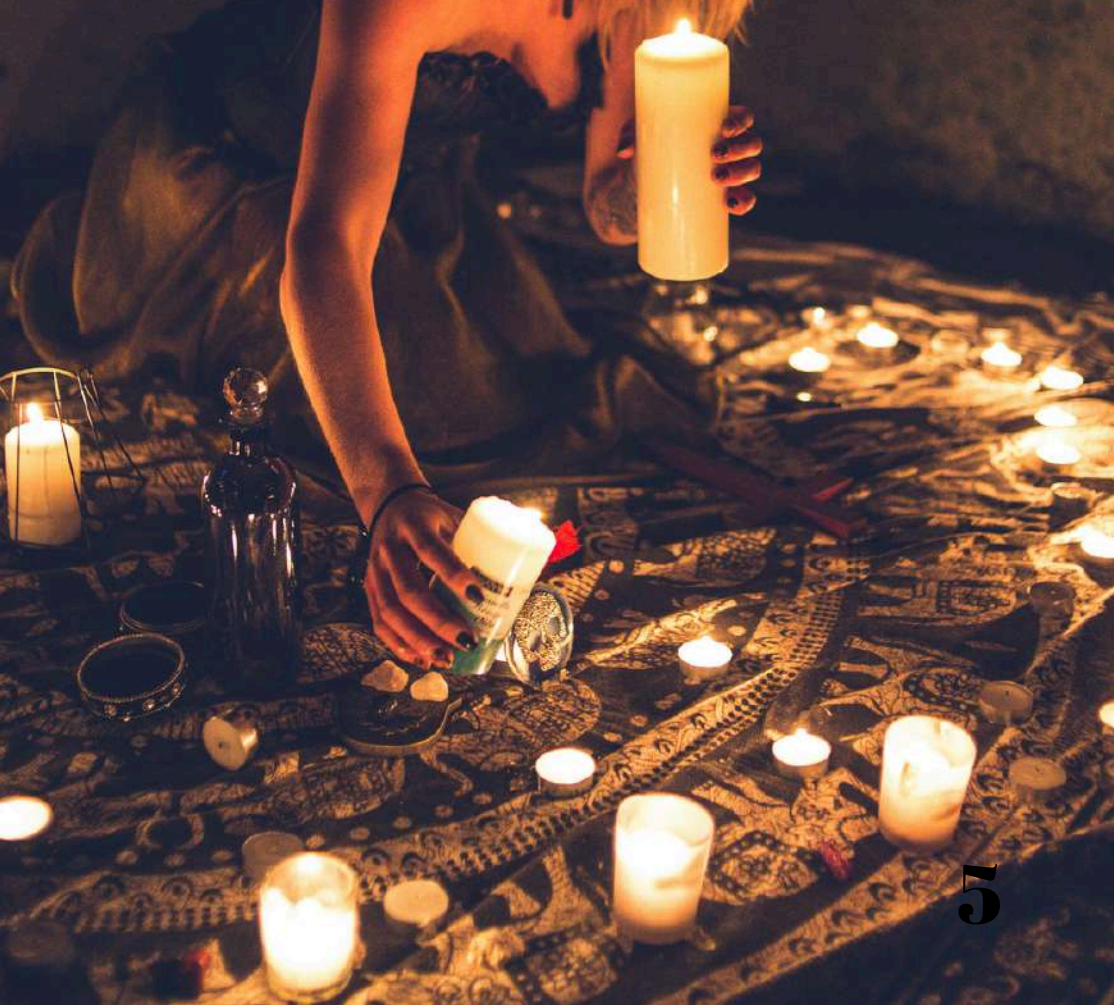
Desde Multimédica PYS, este mes queremos invitarte a celebrar la vida en todas sus formas. A cuidar tu cuerpo, nutrir tu mente y fortalecer tu espíritu con el mismo amor con el que recordamos a quienes ya no están. Porque cuando agradecemos, no solo honramos el pasado: también abrimos espacio para un futuro más consciente, más humano y más saludable.

Gracias por acompañarnos un mes más. Que esta edición te inspire a vivir con gratitud, cuidar con propósito y transformar cada día en una oportunidad para renacer.

— Equipo MultimédicaPYS



SECCIÓN: ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR



"RITUALES DE BELLEZA ANCESTRAL: SECRETOS MEXICANOS PARA NUTRIR CUERPO Y ALMA"

MULTIMÉDICAPYS

México es tierra de tradiciones que van más allá del tiempo. Entre ellas, los rituales de belleza ancestral ocupan un lugar especial: son prácticas que combinan el cuidado del cuerpo con el respeto por la naturaleza y el equilibrio interior. Mucho antes de que existieran los cosméticos modernos, nuestras abuelas y antepasadas ya sabían cómo nutrir la piel, el cabello y el espíritu con lo que la tierra les ofrecía.

El nopal, por ejemplo, era considerado un tesoro por su poder hidratante y purificador; el aguacate se usaba para fortalecer el cabello y suavizar la piel; la miel y el aceite de coco eran bálsamos naturales que aportaban brillo, suavidad y energía vital. Estos ingredientes, presentes hoy en muchos productos de belleza moderna, eran ya símbolos de sabiduría y conexión con la naturaleza.

Más que una rutina estética, estos rituales representaban una forma de bienestar integral. Preparar una mascarilla, bañarse con hierbas o frotar aceites naturales no era solo para embellecerse, sino para limpiar la energía, atraer armonía y agradecer al cuerpo por su fortaleza.

Era, en esencia, un acto de gratitud hacia la vida misma.

Hoy, retomar estas prácticas es reconectar con nuestras raíces. Es recordar que la verdadera belleza nace del equilibrio entre mente, cuerpo y alma. Que lo natural sigue siendo poderoso, y que honrar nuestras tradiciones también es una forma de cuidar la salud y el bienestar.

Aquí tienes una selección de recetas y tratamientos de belleza ancestral mexicanos que puedes incluir en tu rutina de cuidado personal:

1. Mascarilla hidratante de nopal y miel

Propósito: hidratar, suavizar y revitalizar la piel del rostro.

Ingredientes:

- 1 penca de nopal (sin espinas, pelada y licuada)
- 1 cucharada de miel de abeja pura
- ½ cucharadita de jugo de limón (opcional para piel grasa)

Preparación y uso:

Mezcla los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea. Aplica sobre el rostro limpio y deja actuar 15 minutos. Retira con agua tibia.

Beneficio ancestral: el nopal era símbolo de resistencia y vida; sus mucílagos retienen la humedad, dejando la piel fresca y luminosa.

Q2. Tratamiento capilar con aguacate y aceite de coco

Propósito: nutrir y reparar el cabello seco o dañado.

Ingredientes:

- ½ aguacate maduro
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 yema de huevo

Preparación y uso:

Tritura el aguacate y mezcla con los otros ingredientes hasta formar una crema. Aplica de medios a puntas, deja actuar 20 minutos y enjuaga con agua tibia.

Beneficio ancestral: el aguacate era conocido por los mexicas como “oro verde”, fuente de fuerza y brillo natural.

3. Baño de flores y hierbas para la energía y el descanso

Propósito: relajar cuerpo y mente, purificar la energía.

Ingredientes:

- Pétalos de cempasúchil o rosas
- Ramas de romero y hierbabuena
- 1 taza de sal de mar

Preparación y uso:

Hierve las hierbas por 10 minutos, cuela y añade el agua a tu tina o cubeta de baño junto con las flores y la sal. Báñate lentamente mientras respiras profundo.

Beneficio ancestral: las flores y el romero se usaban en rituales de purificación durante noviembre, mes de honra y renovación espiritual.

4. Exfoliante corporal con café y canela

Propósito: estimular la circulación y eliminar células muertas.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de café molido
- 1 cucharada de aceite de oliva o almendras
- ½ cucharadita de canela en polvo

Preparación y uso:

Mezcla y aplica sobre la piel húmeda con movimientos circulares. Enjuaga con agua tibia.

Beneficio ancestral: la canela y el café, ambos de herencia mestiza, simbolizan energía y despertar interior.

5. Ungüento calmante de sábila y aceite de almendras

Propósito: calmar irritaciones, hidratar y regenerar la piel.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de gel de sábila natural
- 1 cucharada de aceite de almendras dulces

Preparación y uso:

Mezcla bien y guarda en un frasco limpio. Aplica en piel limpia por la noche.

Beneficio ancestral: la sábila era considerada una planta protectora y curativa por los pueblos del desierto mexicano.

Aviso Legal y Exención de Responsabilidad

Las recetas, consejos y tratamientos naturales presentados en este artículo han sido elaborados con fines exclusivamente informativos y culturales, inspirados en el conocimiento tradicional mexicano sobre salud y bienestar.

Multimédica PYS, sus autores y colaboradores no se responsabilizan por reacciones adversas, resultados no esperados ni daños derivados de la aplicación de los productos, ingredientes o métodos aquí descritos.

Se recomienda realizar una prueba de sensibilidad cutánea antes de aplicar cualquier producto y consultar a un profesional de la salud o dermatólogo en caso de padecer enfermedades, alergias o condiciones médicas preexistentes.

El uso de estas preparaciones es responsabilidad única del lector. Cualquier reproducción total o parcial del contenido sin autorización previa por escrito está estrictamente prohibida.

Desde Multimédica PYS te invitamos a descubrir la magia de lo ancestral en cada gesto de autocuidado. Porque cuando cuidamos nuestro cuerpo con respeto, también estamos sanando la historia que nos habita.



SECCIÓN: ENTREVISTA PYS

“INMA CARE: CUANDO LA MENTE Y EL CUERPO SANAN JUNTOS”

Mariana Álvarez y Ana Malvacz nos comparten cómo la unión entre psicología y nutrición transforma vidas desde la raíz.

DR. LEOBARDO RAMÍREZ PAZ

“Mente y cuerpo en equilibrio: el enfoque integral de InMa Care”

Conoce a las expertas que están revolucionando la salud emocional y nutricional en México.

Introducción:

En tiempos donde el estrés, la alimentación desbalanceada y la desconexión emocional parecen ser parte del día a día, encontrar espacios que integren cuerpo, mente y alma se convierte en una necesidad más que en un lujo. En esta edición, conversamos con Mariana Álvarez y Ana Malvacz, fundadoras de InMa Care, una clínica integral de Nutrición y Psicología que busca acompañar a las personas en su proceso de bienestar de manera profunda y consciente.

Ambas profesionales han unido su experiencia y vocación para ofrecer un enfoque que va más allá del tratamiento físico o emocional: trabajan desde la raíz de los hábitos, las creencias y la relación con la comida, ayudando a sus pacientes a sanar desde adentro hacia afuera.

Mariana y Ana nos comparten cómo nació este proyecto, qué las inspira a transformar vidas y cuáles son los pilares que sostienen el equilibrio entre salud, nutrición y mente.

Chicas, gracias por estar con nosotros. Cuéntennos...

1. Mariana y Ana, ¿cómo nació InMa Care y qué las motivó a unir sus profesiones en una sola clínica integral?

Mariana (Psicología):

Me motivó mi profesión y el deseo de aportar conciencia y transformación en la vida de las personas. Creo firmemente que con salud todo se logra, y el enfoque interdisciplinario nos permite percibir a cada individuo como un todo.

Ana (Nutrición):

Un nutriólogo puede prescribir un plan que te lleve a alcanzar un objetivo, como la pérdida de peso; sin embargo, en mi experiencia en consulta privada, he visto que muchas veces a los pacientes les cuesta mantener el plan o incluso abandonan el proceso. Esto suele deberse a una parte emocional muy personal, relacionada con la comida o con las experiencias de vida.

El cuerpo y la mente deben trabajarse en conjunto; hacerlo así genera un cambio más profundo, real y duradero. Por eso, quisimos crear una clínica que brindara autonomía a las personas, ofreciéndoles un espacio donde pudieran reencontrarse con su salud integral.

2. Mariana, desde tu perspectiva psicológica, ¿qué papel juegan las emociones en los problemas de alimentación y peso corporal?

Mariana (Psicología):

Juegan un papel crucial, ya que, antes que nada, tenemos un cuerpo que siente. Es fundamental elaborar las emociones que vamos experimentando, porque el cuerpo siempre intenta comunicarse con nosotros. Si no lo escuchamos, empezamos a manifestar síntomas o incluso enfermedades, y uno de ellos puede ser la obesidad.

3. Ana, ¿cuál consideras que es el error más común en las personas que buscan bajar de peso por su cuenta, sin orientación profesional?

Ana (Nutrición):

Creo que el error más grande es pensar que podemos hacerlo solos. En la búsqueda por bajar de peso, muchas personas se enfocan únicamente en el número que marca la báscula, sin considerar qué más está ocurriendo en su cuerpo o qué factores pueden estar influyendo en el aumento de peso.

Suelen creer que una dieta tomada de internet, un alimento “milagroso” o una pastilla resolverán el problema, sin darse cuenta del riesgo que esto implica para su salud. Estas soluciones genéricas, al no ser personalizadas, pueden terminar siendo contraproducentes en lugar de ayudar.

P4. Mariana, ustedes mencionan que en InMa Care ayudan a los pacientes a “romper patrones generacionales”. ¿Podrías explicarnos qué significa y cómo lo trabajan desde la psicología?

Mariana (Psicología):

Es un proceso profundo y valiente por parte del paciente, porque implica tomar conciencia y reconocer sus propios miedos, creencias y dinámicas emocionales que se han transmitido de generación en generación. Estos patrones pueden reflejarse en múltiples aspectos de la vida: en la forma de amar, de manejar el dinero, de reaccionar ante los conflictos e incluso en la manera de alimentarnos.

Romperlos significa detener la repetición inconsciente de conductas que limitan nuestro bienestar y abrir paso a una nueva forma de vivir, más consciente y saludable.

5. Ana, ¿cómo influyen estos patrones familiares o culturales en los hábitos alimenticios y en la manera en que nos relacionamos con la comida?

Ana (Nutrición):

Influyen enormemente, ya que muchos de nuestros hábitos alimenticios se forman en la infancia y están ligados a las costumbres familiares o a las emociones. Desde algo tan simple como decidir si desayunamos o no, qué comemos y a qué hora lo hacemos, todo está conectado con lo aprendido en casa. Por ejemplo, una paciente me compartió que no cenaba. Al explorar su historia, descubrimos que en su familia la cena era un momento importante: se reunían a compartir pan con leche. Cuando ella se mudó sola, inconscientemente dejó de cenar para evitar la sensación de soledad que le provocaba comer sin compañía.

Con el tiempo, esto derivó en ayunos prolongados y en desayunos muy calóricos —como torta de tamal, atole y pan dulce—, lo que generó aumento de peso e incomodidad física. Todo esto partía de evitar una emoción: la tristeza. Por eso, entender el vínculo entre emociones y alimentación es clave para lograr un cambio real y sostenible.

6. Mariana y Ana, cuando un paciente llega con sobrepeso o un trastorno metabólico, ¿cómo integran el trabajo de ambas disciplinas en su tratamiento?

Mariana (Psicología):

Me encanta iniciar con esa primera valoración interdisciplinaria. Generalmente, el paciente comienza con el área de nutrición, donde Ana realiza un análisis integral que va más allá del peso o la cantidad de grasa corporal: incluye la interpretación de parámetros clínicos y de laboratorio que nos brindan información muy valiosa sobre su estado interno.

Desde la psicología, mi papel es escuchar al paciente, comprender sus emociones y las causas detrás de su situación actual. No se trata solo de hábitos, sino de historias, duelos o bloqueos inconscientes que se reflejan en el cuerpo. Sin juicios, con una escucha activa y empática, trabajamos juntas para entender por qué ha llegado a ese punto de descuido o falta de conciencia sobre su salud.

A partir de esa comprensión, diseñamos estrategias conjuntas que nos permiten acompañarlo hacia un proceso real de bienestar físico y emocional.

Ana (Nutrición):

Cuando un paciente se acerca a nosotros con una necesidad de pérdida de peso o mejora metabólica, lo primero es explicarle que el trabajo será conjunto. En cada consulta se integran los hallazgos y avances para diseñar un plan más personalizado.

Yo no conozco los temas personales que se abordan en el área de psicología, eso se mantiene confidencial, pero sí recibo información sobre aspectos que pueden influir en su conducta alimentaria. De esta manera, puedo hacer ajustes preventivos en el plan o preparar estrategias para situaciones específicas, como reuniones familiares o eventos sociales.

El objetivo es que el paciente se sienta acompañado en todo momento, no solo en su alimentación, sino también en su proceso emocional, aprendiendo a elegir con conciencia y equilibrio.

7. Ana, en tu experiencia clínica, ¿qué tanto influye el estado emocional en el metabolismo o en la adherencia a un plan alimenticio?

Ana (Nutrición):

El estado emocional tiene un impacto enorme en la manera en que comemos y en cómo responde el cuerpo. Cuando una persona está triste, ansiosa o estresada, el cerebro busca una sensación inmediata de bienestar, generalmente a través de alimentos dulces o altamente calóricos que estimulan la dopamina.

Sin embargo, cuando ese aspecto emocional se trabaja paralelamente en psicología, se abre la posibilidad de sustituir esas respuestas automáticas por decisiones más conscientes. En consulta, acompañamos al paciente para que aprenda a reconocer sus emociones, entender sus detonantes y manejar los momentos de vulnerabilidad —como los eventos familiares donde cuesta decir “no”— sin culpa, sino desde la elección.

Esa comunicación constante entre mente y cuerpo es la clave para mantener la adherencia a un plan y lograr resultados duraderos.

8. Mariana, muchas personas sienten culpa o ansiedad al comer. ¿Cómo se puede trabajar esta relación emocional con los alimentos para volverla más saludable?

Mariana (Psicología):

Ojalá existiera una receta mágica para eliminar la culpa, la ansiedad, el enojo o la tristeza que muchas veces acompañan el acto de comer, pero la realidad es que no la hay. Cada persona carga con su historia, sus heridas y sus experiencias de vida, y todas ellas influyen en cómo se relaciona con los alimentos.

Por eso, el trabajo terapéutico consiste en que el paciente pueda ir quitando, poco a poco, esas “capas” emocionales para descubrir de dónde provienen sus conductas y qué función cumplen. Solo a partir de esa toma de conciencia puede comenzar a transformar su relación con la comida en una más compasiva, equilibrada y libre de juicios. Comer sin culpa es, en el fondo, un acto de reconciliación con uno mismo.

9. Ana, ¿existe una dieta ideal o cada paciente requiere un plan completamente personalizado según su cuerpo y su estilo de vida?

Ana (Nutrición):

No existe una dieta ideal que funcione para todos; lo que sí existe es un plan personalizado que responde a las necesidades y al estilo de vida de cada persona. No es lo mismo alguien que trabaja desde casa que quien pasa todo el día en oficina, o quien realiza ejercicio de forma regular frente a quien lleva un estilo de vida más sedentario.

Cada cuerpo tiene su propio ritmo metabólico, requerimientos y objetivos, por lo que el plan alimenticio debe adaptarse a esos factores. Lo importante es diseñar un esquema flexible, sostenible y realista, siempre guiado por un profesional que acompañe el proceso y ayude a construir hábitos duraderos.

10. Mariana y Ana, ¿cómo abordan los casos de pacientes con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión o hipotiroidismo desde su modelo integral?

Mariana (Psicología):

He de confesar que cada paciente requiere un abordaje muy distinto. Como mencioné antes, cada persona tiene su propia historia, por lo tanto, cada una es un mundo. En cada diagnóstico es fundamental comprender cómo el paciente ha vivido su enfermedad y qué significado tiene para él. Ese entendimiento permite acompañarlo emocionalmente en su proceso de adaptación y cambio.

Ana (Nutrición):

Desde la nutrición, se trabaja considerando la clínica y los impactos que cada enfermedad tiene en el metabolismo. El tratamiento se personaliza según el caso, ya que cada padecimiento es distinto y, por ende, la alimentación también varía. Realizamos un análisis conjunto entre ambas áreas para integrar los antecedentes y poder guiar al paciente en la adquisición de nuevos hábitos de alimentación más saludables y sostenibles.

11. Mariana, desde la psicología, ¿cómo ayudas a los pacientes a mantenerse constantes cuando los resultados físicos tardan en llegar?

Mariana (Psicología):

La terapia psicoanalítica, en la que baso mi trabajo, permite sostener los “errores”, las pausas y los progresos de los pacientes. A través de una escucha activa de sí mismos, se les brinda un espacio de análisis y reflexión sobre la deconstrucción personal que han venido realizando, permitiéndoles seguirse esculpiendo como una obra de arte en constante evolución.

12. Ana, ustedes también atienden a niños y adolescentes. ¿Qué estrategias recomiendas para fomentar hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas?

Ana (Nutrición):

Sí, recomiendo exponer a los niños y adolescentes a alimentos preparados en casa, como guisos, carnes, verduras, frutas, cereales y leguminosas. Es importante reducir al mínimo el consumo de alimentos procesados, ya que suelen tener bajo contenido nutricional y, aunque son más fáciles de aceptar, pueden limitar la variedad de alimentos saludables a largo plazo. Fomentar una alimentación casera, variada y natural desde temprana edad ayuda a construir una relación más consciente y positiva con la comida.

13. Mariana y Ana, en InMa Care hablan de “reconciliarse con la comida”. ¿Qué significa este concepto y cómo se logra en la práctica?

Mariana (Psicología):

Más que reconciliarnos con la comida, se trata de reconciliarnos con nosotros mismos. Es un proceso de reconocer cómo hemos aprendido a relacionarnos con nuestro cuidado, nuestra alimentación y la forma en que nos nutrimos. Implica también permitirnos disfrutar del placer de comer algo rico, pero desde una perspectiva más consciente: la de atender lo que realmente necesitamos para sentirnos bien, tanto emocional como físicamente.

Ana (Nutrición):

Desde la nutrición, buscamos que el paciente aprenda a ver los alimentos sin etiquetas de “buenos” o “malos”, entendiendo que cada uno cumple una función, aporta energía y nutrientes, y tiene un impacto distinto en el cuerpo. La idea es utilizarlos a favor de cada persona, disfrutarlos sin culpa y consumir solo lo que el cuerpo necesita, sin excesos ni restricciones innecesarias.

14. Finalmente, ¿qué mensaje les gustaría dejar a quienes están buscando transformar su vida, mejorar su salud y reencontrarse con su bienestar integral?

Mariana (Psicología):

A veces creemos que transformar nuestra vida en salud y bienestar significa empezar una dieta o hacer más ejercicio. Pero la verdadera transformación comienza en un lugar más profundo: cuando decides elegirte a ti. Elegirte es despertar un día y decir: ya no quiero vivir en automático. Es escuchar a tu cuerpo cuando antes lo callabas, darle espacio al descanso, a la emoción que evitabas y al silencio que cura. La salud no es solo ausencia de enfermedad; es presencia de vida. Es sentirte en paz con lo que comes, con lo que haces y, sobre todo, con lo que sigues construyendo de ti mismo.

Ana (Nutrición):

Quisiera recordarles que en el camino hacia una mejor salud siempre habrá momentos de avance y retroceso, y eso es parte del proceso. En InMa Care buscamos acompañarte para que este recorrido sea lo más amable y consciente posible. Nuestro propósito es brindarte herramientas y conocimientos que te ayuden a cuidar de ti, comprendiendo que cada paso, por pequeño que parezca, también es bienestar.

Cierre de la entrevista

Ha sido un verdadero privilegio conversar con Mariana Álvarez y Ana Malvarez, dos profesionales comprometidas con transformar la manera en que entendemos la salud y el bienestar. A través de su labor en InMa Care, nos invitan a mirar el cuerpo y la mente como un solo sistema, donde la alimentación, las emociones y los pensamientos se entrelazan para crear equilibrio.

Desde Multimédica PYS agradecemos profundamente a Mariana y Ana por su tiempo, su apertura y la claridad con la que nos compartieron su visión de un bienestar más humano, consciente y sostenible. Gracias por mostrarnos que cuidarse es un acto de amor propio que se cultiva día a día.

También agradecemos a nuestros lectores por acompañarnos: su interés y confianza son la razón de este proyecto. Nos dejan un mensaje poderoso: cuidarnos no es una moda, es una decisión con propósito que transforma vidas desde adentro.



10%
DE DESCUENTO
EN TU PRIMER
PAQUETE DE
CONSULTAS

InMa Care

Cuida tu cuerpo, cuida tu mente

Instagram @inma_care

Facebook @InMa Care

Tiktok @inma_care

YouTube @InMaCare

WhatsApp 55 5944 8378



fortalece tu sistema inmune

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

52 55 4892 0647
ventas



SECCIÓN: MUNDO INFANTIL



“RECORDAR TAMBIÉN ES APRENDER: TRADICIONES MEXICANAS EXPLICADAS A LOS NIÑOS”

MultimédicaPYS

En México, noviembre es un mes muy especial. Es tiempo de flores de cempasúchil, papel picado y aromas que nos recuerdan a nuestros seres queridos. Pero también es una oportunidad maravillosa para que los niños aprendan el valor de la memoria, la familia y las tradiciones que nos unen como mexicanos.

El Día de Muertos no es una celebración triste; es un acto de amor. Enseña a los más pequeños que recordar es una forma de mantener vivos los lazos del corazón. A través de los altares, los niños descubren símbolos llenos de significado: el agua representa la pureza y el regreso al mundo terrenal; la sal, la preservación del cuerpo; las velas, la luz que guía; y las flores, el camino de colores que conduce a casa a quienes amamos.

Además de montar su propio altar familiar, los niños pueden aprender jugando. Actividades como dibujar calaveritas, elaborar pan de muerto con masa de sal o plastilina, o escribir versos divertidos tipo “calaveritas literarias” fomentan la creatividad, el lenguaje y el sentido de identidad cultural. Cada elemento es una oportunidad para conversar en familia sobre la historia, los valores y la importancia de agradecer.

También es un momento ideal para enseñar respeto y empatía. Al recordar a quienes ya no están, los niños comprenden que todas las personas dejan huellas valiosas y que la vida es un ciclo en constante movimiento. Así, la educación emocional y el amor por la cultura se entrelazan de forma natural.

Enseñar las tradiciones no es mirar al pasado: es sembrar raíces en el presente para que florezcan en el futuro. Porque cuando los niños entienden de dónde vienen, pueden caminar con más seguridad hacia lo que serán.

Actividad Didáctica: “Mi primer altar de Día de Muertos”

Objetivo:

Fomentar en los niños el conocimiento y respeto por las tradiciones mexicanas, fortaleciendo su identidad cultural y valores familiares.

Edad recomendada:

De 5 a 12 años.

Materiales:

- Una caja de cartón o una base pequeña.
- Papel de colores (naranja, morado, rosa, blanco).
- Tijeras, pegamento y marcadores.
- Flores de papel o pétalos naturales de cempasúchil.
- Una velita (puede ser de pila).
- Fotografías o dibujos de seres queridos o mascotas.
- Frutas, dulces o figuras hechas con plastilina.



Además de montar su propio altar familiar, los niños pueden aprender jugando. Actividades como dibujar calaveritas, elaborar pan de muerto con masa de sal o plastilina, o escribir versos divertidos tipo “calaveritas literarias” fomentan la creatividad, el lenguaje y el sentido de identidad cultural. Cada elemento es una oportunidad para conversar en familia sobre la

- Preparar la base: coloca la caja como si fuera una pequeña mesa o escalón.
- Decora: recorta papel picado y colócalo alrededor del altar.
- Agrega los símbolos:
 - Agua: un vasito pequeño o gotitas de papel azul.
 - Sal: un poco en una tapita o bolsita.
 - Comida: fruta o plastilina simulando pan o tamales.
 - Flores: de papel o naturales para adornar.
- Coloca la foto o dibujo: del ser querido o mascota que desean recordar.
- Enciendan la velita (bajo la supervisión de un adulto): simboliza la luz y el amor que guía el recuerdo.
- Conversen: aprovecha el momento para contar una anécdota bonita sobre la persona o animal recordado.

Reflexión final:

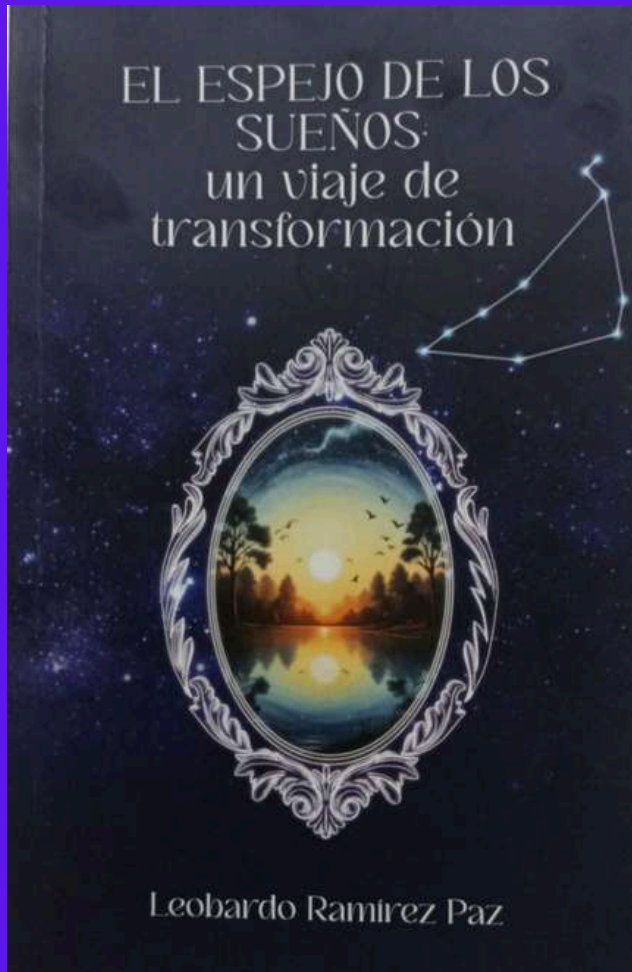
Explícale al niño que el altar no es para sentir tristeza, sino para agradecer, recordar y celebrar la vida.

Calaverita literaria:

La vida se honra con cada momento,
cuidando el cuerpo y el pensamiento.
Multimédica te invita a sonreír,
¡agradecer también es vivir!



EL ESPEJO DE LOS SUEÑOS UN VIAJE DE TRANSFORMACIÓN



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

Hola soy

Axito

El ajolote más
Axsuper



LLÉVAME CONTIGO HOY
DE VENTA AL : 5534527863

PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS

¡LOS LEO A TODOS!



Escribe algo...

En esta sección, damos voz a las preguntas reales que muchas personas se hacen todos los días sobre su salud bio-psico-social. Con la orientación de especialistas y un enfoque claro y confiable, te ofrecemos respuestas prácticas que pueden ayudarte a tomar mejores decisiones para tu bienestar. Porque cuidar de ti también empieza por informarte. Aquí respondemos con seriedad, sencillez y el deseo de acompañarte en el camino hacia una vida más equilibrada.

¿Tú también tienes una duda? Escríbenos y quizá la veas publicada en nuestra próxima edición. Tus dudas más frecuentes sobre nutrición, belleza, ejercicios y cuidado integral, respondidas por profesionales.

1. Mariana Torres, 28 años, CDMX:
P: He sentido mucho cansancio últimamente, ¿puede ser por falta de vitaminas?

R: Sí, el cansancio frecuente puede estar relacionado con deficiencias de vitaminas como la B12 o la D, pero también con estrés o deshidratación. Lo mejor es realizar un chequeo general antes de suplementar por cuenta propia.

2. José Luis Ramírez, 41 años, Puebla:
P: ¿Cuánto tiempo debo dormir para mantenerme saludable?

R: En adultos se recomienda entre 7 y 8 horas por noche. Dormir menos de 6 horas de forma habitual aumenta el riesgo de hipertensión, obesidad y ansiedad.

3. Daniela Cruz, 34 años, Guadalajara:
P: ¿Es cierto que lavarse el cabello diario lo daña?

R: Depende del tipo de cuero cabelludo. En cabello graso es recomendable hacerlo a diario con un shampoo suave; en cabello seco, cada dos o tres días para conservar los aceites naturales.

4. Andrea López, 25 años, Monterrey:

P: ¿Qué ingredientes naturales ayudan a hidratar la piel?

R: El aloe vera, la miel y el aceite de coco son aliados clásicos. También el aguacate y la avena. Úsalos en mascarillas suaves una o dos veces por semana.

5. Carlos Gutiérrez, 50 años, Querétaro:

P: Trabajo muchas horas sentado, ¿cómo puedo evitar el dolor lumbar?

R: Levántate cada 45 minutos, estira piernas y espalda. Ajusta la altura de tu silla y pantalla, y considera ejercicios de fortalecimiento del core, como planchas o pilates.

6. Ana Sofía Herrera, 19 años, Toluca:

P: ¿Los productos “sin parabenos” son realmente mejores para la piel?

R: No siempre. Los parabenos son conservadores seguros en bajas dosis. Sin embargo, las pieles sensibles pueden reaccionar mejor a fórmulas naturales o hipoalergénicas.

7. Beatriz Jiménez, 46 años, Mérida:

P: ¿Qué puedo hacer para reducir los sofocos de la menopausia?

R: Mantén una alimentación rica en soya, evita el café y alcohol, y practica ejercicios de respiración. Los fitoestrógenos naturales pueden ayudar, pero consulta siempre a tu médico.

8. Ricardo Molina, 31 años, Tijuana:

P: ¿Cuánta agua debo beber realmente al día?

R: En promedio, 2 litros. Pero depende de tu peso, actividad física y clima. Una buena referencia: tu orina debe ser clara; si es muy amarilla, necesitas más hidratación.

9. Lucía Fernández, 38 años, Veracruz:

P: ¿Los aceites esenciales sirven para controlar la ansiedad?

R: Pueden apoyar. La lavanda, el eucalipto y el incienso ayudan a relajar. Úsalos en difusor o inhalación ligera, pero nunca como sustituto de tratamiento médico.

10. Rafael Ortega, 55 años, San Luis Potosí:
P: ¿Cómo puedo fortalecer mi sistema inmune en esta temporada?

R: Alimentación rica en frutas y verduras, descanso suficiente, ejercicio moderado y evitar el exceso de azúcar. La vitamina C y el zinc son grandes aliados naturales.

11. Valeria Neri, 27 años, Oaxaca:
P: ¿Qué rutina facial recomiendan para piel mixta?

R: Limpieza suave dos veces al día, tónico equilibrante, suero con niacinamida y crema ligera sin aceite. Exfolia una vez por semana y usa protector solar diario.

12. Miguel Ángel Paredes, 43 años, CDMX:
P: ¿De verdad el estrés puede causar enfermedades físicas?

R: Absolutamente. El estrés crónico debilita el sistema inmune, altera el sueño y puede detonar gastritis, hipertensión o contracturas musculares. Técnicas como meditación y respiración consciente ayudan a controlarlo.

MULTIMÉDICA
PYS
TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR

¿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



WHATSAPP
5548659075



WHATSAPP
5548659075



WHATSAPP
5548659075

productos



de venta al 5548920647

de venta al 5548920647



de venta al 5548920647

29

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."

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)



fuego
DE
Campo
BARBACOA

5656987921

UNUS CLÍNICA & SPA
The Beauty & Wellness you can rely on



¿Dolor de Rodilla?

Recupera Tu Movilidad y Bienestar

PAQUETE UNUS - CUIDADO INTEGRAL DE RODILLA

- Menos dolor al caminar y subir escaleras.
- Mayor movilidad y 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 (8-10 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.16050, CDMX



Iveturetiro

¡Hola! Soy Ivonne Velasco y estoy aquí para apoyarte a encontrar la mejor estrategia financiera para cumplir tus sueños y metas. Asesora en Finanzas Personales



Educando tus finanzas -
Ivonne Velasco



WhatsApp

5580064270

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."

A group of healthcare workers, likely nurses or doctors, are standing in a hospital hallway. They are wearing blue scrubs, blue surgical masks, and blue patterned headbands. The woman in the foreground is looking directly at the camera with a slight smile. The background is slightly blurred, showing other workers and the hallway's perspective.

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

multimedicapys.com

PONTE FIT HOY



2F

FITNESS-FUSION



2F Fitness Fusión Nando Rmz

Cuenta de empresa de WhatsApp



32

ÚNETE AHORA

FORTALECE TUS PESTAÑAS HOY



B-UTSTORE.COM

33

MULTIMÉDICA
PYS
TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR

