

MULTIMÉDICA
PYS

TU GUÍA DE SALUD Y BIENESTAR

SALUD INTELIGENTE

La nueva era del bienestar ya comenzó

Fitness con Inteligencia Artificial

Orlando Ramírez Trejo presenta 2F Fitness Fusion: entrenamiento, nutrición y mentalidad en una sola plataforma.

La revolución del bienestar personalizado
IA, datos y hábitos que transforman resultados reales.
Niños digitales, cuerpos activos
Cómo equilibrar tecnología y movimiento en la infancia.



2F

FITENSS-FUSION

SALUD INTELIGENTE: RESPUESTAS REALES DE NUESTROS EXPERTOS

LO QUE DEBES SABER ANTES DE CONFIAR EN APPS, RUTINAS Y TENDENCIAS.

**DIRECTORIO MULTIMEDICAPYS
CONECTANDO PERSONAS CON SALUD, BELLEZA Y BIENESTAR CONFIABLES**

AÑO 1 · NÚMERO 9 · MARZO 2026

MARZO

**UN MES PARA
CRECER Y
CONECTAR**

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

MULTIMEDICAPYS.COM

CONTACTO VÍA WHATSAPP : 5529441432

Contenido

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 9

Marzo 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.

EDITORIAL

"EL FUTURO DEL BIENESTAR YA COMENZÓ: SALUD, TECNOLOGÍA Y
CONCIENCIA HUMANA" 04

ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR

LA REVOLUCIÓN DEL BIENESTAR INTELIGENTE: IA,
PERSONALIZACIÓN Y SALUD PREDICTIVA 05

ENTREVISTA PYS

"FITNESS INTELIGENTE: LA NUEVA ERA DEL ALTO RENDIMIENTO"
ORLANDO RAMÍREZ TREJO Y LA VISIÓN DETRÁS DE 2F FITNESS FUSION 08

MUNDO INFANTIL

NIÑOS DIGITALES, CUERPOS ACTIVOS: CÓMO EQUILIBRAR
TECNOLOGÍA Y MOVIMIENTO 14

PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS

SALUD INTELIGENTE: DUDAS REALES EN LA ERA DIGITAL 19

SECCIÓN: ESPACIO PUBLICITARIO PYS

INNOVACIÓN QUE CONECTA BIENESTAR 24

Editorial

El futuro del bienestar ya comenzó: salud, tecnología y conciencia humana. Cada época tiene un momento en el que algo cambia de forma silenciosa pero definitiva. No ocurre de un día para otro ni con grandes anuncios; sucede cuando nuevas ideas comienzan a integrarse en la vida cotidiana hasta transformar la manera en que vivimos, pensamos y cuidamos nuestra salud.

Hoy estamos exactamente en ese punto.

El bienestar ha dejado de ser únicamente una búsqueda basada en recomendaciones generales para convertirse en una experiencia cada vez más personalizada, informada y consciente. La tecnología, particularmente la inteligencia artificial, está abriendo posibilidades que hace apenas unos años parecían lejanas: análisis individualizados, seguimiento constante, adaptación de hábitos y acompañamiento continuo en tiempo real.

Sin embargo, este avance también nos plantea una reflexión importante: la tecnología por sí sola no genera bienestar. Las herramientas pueden orientar, medir y optimizar procesos, pero siguen siendo las decisiones humanas —la disciplina, la conciencia y el compromiso personal— las que construyen una verdadera transformación.

El futuro del bienestar no consiste en reemplazar al ser humano con algoritmos, sino en crear una alianza entre conocimiento científico, innovación tecnológica y sensibilidad humana. Cuando estos elementos trabajan juntos, el cuidado de la salud deja de ser reactivo y se convierte en preventivo, educativo y sostenible.

En esta edición de marzo exploramos precisamente ese nuevo paradigma. Conversamos con proyectos que integran entrenamiento, nutrición y desarrollo personal apoyados en inteligencia artificial; analizamos cómo la tecnología está redefiniendo la forma en que entendemos el cuerpo y la mente; y reflexionamos sobre el reto más importante de nuestra época: aprender a usar la innovación sin perder nuestra humanidad.

Porque el verdadero progreso no se mide solo en avances tecnológicos, sino en la capacidad de utilizarlos para vivir mejor, con mayor equilibrio y propósito.

El futuro del bienestar ya comenzó.

Y más que adaptarnos a él, estamos llamados a construirlo con conciencia.

Dirección Editorial
Multimédica PYS



SECCIÓN: ACTUALIDAD EN SALUD Y BIENESTAR

LA REVOLUCIÓN DEL BIENESTAR INTELIGENTE: IA, PERSONALIZACIÓN Y SALUD PREDICTIVA

MULTIMÉDICAPYS

Durante décadas, el cuidado de la salud se basó principalmente en reaccionar ante la enfermedad. Se acudía al especialista cuando aparecía un síntoma, se seguía un tratamiento estándar y se esperaba una mejora. Hoy, ese modelo comienza a transformarse profundamente gracias a una nueva revolución silenciosa: el bienestar inteligente.

La integración de la inteligencia artificial (IA), el análisis de datos y la personalización está cambiando la manera en que entendemos el cuerpo humano, permitiendo anticipar riesgos, adaptar hábitos y construir estrategias de salud mucho más precisas.

Estamos entrando en la era de la salud predictiva.

De la medicina generalizada a la salud personalizada

Tradicionalmente, muchas recomendaciones de salud se diseñaban para poblaciones completas: dietas genéricas, rutinas universales o programas estándar de ejercicio. Sin embargo, cada persona posee una combinación única de genética, metabolismo, hábitos, emociones y entorno.

La inteligencia artificial permite analizar múltiples variables simultáneamente:

- Composición corporal
- Patrones de sueño
- Nivel de actividad física
- Respuesta metabólica
- Historial clínico
- Conductas diarias

Con esta información, los sistemas inteligentes pueden generar planes personalizados que evolucionan conforme cambia la persona, no solo conforme pasa el tiempo.

El bienestar deja de ser una receta fija y se convierte en un proceso dinámico.

Salud predictiva: anticiparse antes de enfermar

Uno de los avances más importantes del bienestar inteligente es la capacidad de predecir riesgos antes de que aparezcan síntomas visibles.

A través del análisis continuo de datos, hoy es posible identificar señales tempranas relacionadas con:

- Fatiga crónica
- desbalances metabólicos
- riesgo cardiovascular
- estrés sostenido
- alteraciones del sueño
- disminución del rendimiento físico o mental

Esto permite intervenir de manera preventiva mediante ajustes en alimentación, entrenamiento, descanso o manejo emocional, reduciendo la probabilidad de desarrollar enfermedades a largo plazo.

La salud ya no se trata solo de curar, sino de anticipar.

La Inteligencia artificial como acompañante, no sustituye. Aunque el término "inteligencia artificial" puede generar dudas, su papel dentro del bienestar no es reemplazar a los profesionales de la salud, sino potenciar su capacidad de análisis y seguimiento.

La IA puede:

- Procesar grandes volúmenes de información rápidamente.
- Detectar patrones invisibles al análisis tradicional.
- Ajustar recomendaciones en tiempo real.
- Facilitar monitoreo constante.

Pero la interpretación humana sigue siendo esencial. La empatía, la motivación y el acompañamiento emocional continúan siendo elementos insustituibles del proceso de bienestar.

La tecnología optimiza; el factor humano transforma.

El nuevo paradigma: bienestar integral inteligente

El bienestar inteligente no se limita al ejercicio o la alimentación. Hoy integra múltiples dimensiones:

- Salud física
- equilibrio emocional
- hábitos mentales
- descanso reparador
- productividad sostenible
- desarrollo personal

Las plataformas digitales, comunidades virtuales y sistemas de seguimiento continuo están creando modelos donde las personas no solo reciben indicaciones, sino acompañamiento constante y educación para comprender su propio cuerpo.

El resultado es una relación más consciente con la salud.

Retos y responsabilidad en la era digital

A pesar de sus beneficios, esta revolución también exige responsabilidad. No toda tecnología garantiza calidad ni toda recomendación automatizada sustituye la evaluación profesional.

El reto actual consiste en aprender a distinguir entre:

- ✓ innovación basada en evidencia
- ✓ herramientas realmente personalizadas
- ✓ soluciones que priorizan el bienestar integral

y aquellas que solo prometen resultados rápidos sin sustento científico.

La educación en salud será clave para aprovechar correctamente estas nuevas herramientas.

El bienestar del futuro ya está presente

La revolución del bienestar inteligente marca el inicio de una nueva etapa: una donde las personas participan activamente en el cuidado de su salud, apoyadas por tecnología que aprende, adapta y acompaña.

Más que depender exclusivamente del sistema sanitario, cada individuo comienza a convertirse en gestor consciente de su propio bienestar.

Porque el verdadero avance no es vivir más años, sino vivíroslos con mayor calidad, equilibrio y propósito.

Visión PYS

El futuro de la salud no será únicamente digital ni exclusivamente humano; será la unión inteligente entre ciencia, tecnología y conciencia personal.



SECCIÓN: ENTREVISTA PYS

FITNESS INTELIGENTE: LA NUEVA ERA DEL ALTO RENDIMIENTO

ORLANDO RAMÍREZ TREJO Y LA VISIÓN DETRÁS DE 2F FITNESS FUSION

DR. LEOBARDO RAMÍREZ PAZ

Introducción

El bienestar está evolucionando a gran velocidad. Hoy, entrenar ya no significa únicamente levantar peso o seguir una rutina genérica; implica comprender el cuerpo, optimizar el rendimiento y desarrollar una mentalidad alineada con objetivos personales y estilo de vida.

En este nuevo escenario surge una propuesta que integra ciencia, tecnología y desarrollo humano: 2F Fitness Fusion, una plataforma que combina entrenamiento personalizado, nutrición estratégica e inteligencia artificial para diseñar procesos de transformación verdaderamente individuales.

Detrás de esta visión se encuentra Orlando Ramírez Trejo, emprendedor del bienestar y creador de un modelo que busca ir más allá de la estética física para construir disciplina, conocimiento y crecimiento personal sostenido.

En esta edición de Entrevista PYS, conversamos con él sobre el futuro del fitness, el papel de la tecnología en la salud y cómo la personalización está redefiniendo el concepto de alto rendimiento.

Arranque de la entrevista

Orlando, hoy escuchamos mucho sobre entrenamiento personalizado y tecnología aplicada al bienestar, cuéntanos:

1. ¿Cómo surge la idea de crear 2F Fitness Fusion y qué problema del fitness tradicional buscabas transformar?

R.

2F Fitness Fusion nace de observar un problema muy común en el mundo del fitness: la mayoría de las personas entrena sin una estrategia integral. Muchos siguen rutinas genéricas, dietas de moda o consejos de redes sociales que no están diseñados para su cuerpo, su estilo de vida ni sus objetivos reales.

La idea fue crear un sistema que integrara entrenamiento, nutrición, mentalidad y tecnología, donde cada persona tuviera una guía personalizada basada en datos y acompañamiento constante. No queríamos otro programa de rutinas, sino una plataforma de transformación inteligente.

2. Hoy hablas de “fitness inteligente”. ¿Cómo definirías este concepto y qué lo diferencia del entrenamiento convencional?

R.

El fitness inteligente significa entrenar con estrategia, información y tecnología, no solo con esfuerzo.

En el modelo tradicional muchas veces se entrena por intuición o copiando métodos de otros. En cambio, el fitness inteligente utiliza datos del cuerpo, objetivos personales, seguimiento y herramientas tecnológicas para diseñar un plan realmente eficiente.

La diferencia es que aquí cada decisión —entrenamiento, nutrición y recuperación— está basada en análisis y adaptación constante.

3. La inteligencia artificial es parte central de tu plataforma. ¿Cómo ayuda realmente la IA a personalizar el entrenamiento y la nutrición de cada persona?

R.

La inteligencia artificial nos permite analizar múltiples variables de cada persona: objetivo físico, experiencia, horarios, hábitos alimenticios, composición corporal, progreso y estilo de vida.

Con esa información se pueden generar planes de entrenamiento y nutrición mucho más precisos, que además se ajustan conforme la persona avanza.

La IA no sustituye al coach, sino que potencia la capacidad de personalización y seguimiento, permitiendo que cada miembro tenga un sistema adaptado a su evolución.

4. Muchas personas siguen rutinas genéricas tomadas de redes sociales. ¿Qué riesgos existen al entrenar sin un análisis personalizado?
- R.
El principal riesgo es la ineficiencia y las lesiones. Una rutina que funciona para alguien más puede ser totalmente inadecuada para otra persona.
También existe el problema de estancamiento, frustración y abandono, porque los resultados no llegan.
Sin un análisis personalizado se ignoran factores clave como movilidad, nivel de condición física, historial de lesiones, metabolismo o disponibilidad de tiempo.
5. En 2F Fitness Fusion integran entrenamiento, nutrición y desarrollo mental. ¿Por qué consideras indispensable trabajar estas tres áreas al mismo tiempo?
- R.
Porque la transformación real no ocurre solo en el gimnasio.
El entrenamiento desarrolla el cuerpo, la nutrición lo construye y la mentalidad sostiene el proceso.
Si uno de estos elementos falla, los resultados no se mantienen. Por eso en 2F hablamos de una transformación integral, donde se trabaja el cuerpo, los hábitos y la forma de pensar.
6. ¿Cómo influye el análisis de datos y el seguimiento continuo en la motivación y constancia de los usuarios?
- R.
Cuando una persona puede ver su progreso medido en datos reales —rendimiento, composición corporal, hábitos— se genera una motivación mucho más fuerte.
El seguimiento continuo permite ajustar estrategias antes de que aparezca el estancamiento, y también genera un sentido de acompañamiento.
Las personas no sienten que están solas en el proceso, sino que forman parte de un sistema que evoluciona con ellas.
7. Tu modelo funciona mediante suscripción mensual con acompañamiento constante. ¿Por qué el seguimiento es clave para lograr resultados reales y sostenibles?
- R.
Porque el cambio físico y de hábitos no ocurre en una semana ni en un programa corto.
El verdadero progreso requiere consistencia, ajustes y acompañamiento.
La suscripción mensual permite que los miembros tengan una guía constante, revisión de avances y adaptación del plan conforme evolucionan.
8. Además del entrenamiento físico, ofrecen masters y sesiones especializadas. ¿Qué papel juega la educación en la transformación personal de los miembros?
- R.
La educación es fundamental. Cuando una persona entiende cómo funciona su cuerpo, la nutrición, la biomecánica o la salud mental, deja de depender únicamente de instrucciones externas.
Nuestro objetivo es formar personas que comprendan su proceso y puedan sostener hábitos saludables a largo plazo.
9. Hablas mucho de comunidad de alto rendimiento. ¿Cómo impacta pertenecer a un entorno colectivo en los hábitos y la disciplina individual?
- R.
El entorno influye muchísimo en nuestros hábitos.
Cuando una persona se rodea de una comunidad con objetivos similares, disciplina y mentalidad de crecimiento, el compromiso aumenta.
La comunidad genera motivación, responsabilidad compartida y apoyo, lo cual hace mucho más probable que los miembros mantengan la constancia.

10. Desde tu experiencia, ¿cuáles son los errores más comunes que cometen las personas cuando buscan cambiar su cuerpo o su estilo de vida rápidamente?

R.

El error más común es querer resultados extremos en poco tiempo.

Muchas personas recurren a dietas restrictivas, entrenamientos excesivos o métodos poco sostenibles.

Otro error es copiar estrategias sin personalizarlas.

La transformación real se logra con constancia, estrategia y paciencia.

11. ¿Cómo visualizas el futuro del bienestar con la integración de tecnología, inteligencia artificial y salud preventiva?

R.

El futuro del bienestar será cada vez más personalizado, preventivo y basado en datos.

La tecnología y la inteligencia artificial permitirán detectar patrones, optimizar hábitos y diseñar programas de salud mucho más precisos.

Creo que veremos una evolución donde el fitness dejará de ser solo estética y se convertirá en un sistema integral de salud y rendimiento humano.

12. Finalmente, Orlando, si tuvieras que resumir la filosofía de 2F Fitness Fusion en una sola idea para quienes desean iniciar un cambio en su vida, ¿cuál sería?

R.

En 2F Fitness Fusion creemos que la verdadera transformación ocurre cuando combinas estrategia, disciplina y conocimiento.

No se trata solo de entrenar más fuerte, sino de entrenar de forma inteligente, cuidar tu cuerpo y desarrollar una mentalidad que sostenga tu crecimiento.

Cierre de la entrevista

Conversar con Orlando Ramírez Trejo nos permite entender que el bienestar ya no pertenece únicamente al esfuerzo físico, sino a la inteligencia con la que decidimos cuidarnos. En una época donde la información abunda pero la claridad escasea, propuestas como 2F Fitness Fusion marcan un cambio de paradigma: entrenar ya no se trata solo de sudar más, sino de conocerse mejor.

La integración de inteligencia artificial, acompañamiento profesional y comunidad demuestra que el verdadero alto rendimiento nace del equilibrio entre cuerpo, mente y tecnología puesta al servicio de la persona. Más que transformar cuerpos, esta nueva visión busca formar individuos conscientes, disciplinados y capaces de sostener hábitos que impacten positivamente todas las áreas de su vida.

Desde Multimédica PYS, reconocemos iniciativas que impulsan una evolución en la forma de entender la salud: más personalizada, más humana y más inteligente. Porque el futuro del bienestar no es una tendencia pasajera...

es una decisión consciente que comienza hoy. Gracias, Orlando, por compartir una visión que inspira a entrenar con propósito, pensar con estrategia y vivir con mayor equilibrio.

@nandomensphysiquepro



2F

FITNESS-FUSION



11

PONTE FIT



LIONGRYM



2F

FITNESS-FUSION

@2ffitnessfusion

fortalece tu sistema inmune



¿Quieres fortalecer tu sistema inmunológico y empezar el año con más salud y energía? ¡No busques más! Nuestro producto está diseñado para hacer exactamente eso, pregunta a los expertos en que te puede ayudar al :

52 55 4892 0647

ventas



**SECCIÓN:
MUNDO INFANTIL**

NIÑOS DIGITALES, CUERPOS ACTIVOS: CÓMO EQUILBRAR TECNOLOGÍA Y MOVIMIENTO

MultimédicaPYS

Vivimos en una generación donde los niños nacen rodeados de pantallas. Tablets, celulares, videojuegos y plataformas digitales forman parte natural de su aprendizaje, entretenimiento y socialización. La tecnología no es el enemigo; el verdadero desafío está en encontrar el equilibrio entre el mundo digital y el movimiento físico necesario para un desarrollo saludable.

Hoy más que nunca, padres, cuidadores y educadores enfrentan una pregunta clave: ¿cómo formar niños activos en una era digital?

La infancia en la era de las pantallas

La tecnología ofrece grandes beneficios: acceso al conocimiento, estimulación cognitiva, creatividad y conexión social. Sin embargo, cuando el tiempo frente a pantallas sustituye el juego activo, comienzan a aparecer consecuencias importantes:

- Menor actividad física diaria
- Problemas posturales tempranos
- Alteraciones del sueño
- Dificultad para regular emociones
- Disminución de la atención sostenida

El cuerpo infantil está diseñado para moverse. Correr, saltar, trepar y explorar no solo fortalecen músculos y huesos; también desarrollan habilidades emocionales y sociales esenciales.



El Movimiento: el mejor aliado del cerebro infantil

Diversos estudios han demostrado que la actividad física mejora:

- La concentración y el rendimiento escolar
- La memoria y el aprendizaje
- La regulación emocional
- La autoestima y la seguridad personal

Cuando un niño se mueve, su cerebro libera sustancias relacionadas con el bienestar y la motivación. En otras palabras, el movimiento también es salud mental.

Tecnología + actividad física: el equilibrio posible

No se trata de eliminar dispositivos, sino de enseñar un uso consciente. Algunas estrategias prácticas incluyen:

Establecer horarios claros

Definir momentos para pantallas y momentos para juego activo ayuda a crear rutinas saludables.

Priorizar el movimiento diario

Se recomienda al menos 60 minutos de actividad física al día en niños y adolescentes.

Convertir el ejercicio en juego

Bailar, andar en bicicleta, jugar pelota o crear circuitos en casa son opciones simples y efectivas.

Participación familiar

Los niños imitan hábitos. Cuando los adultos se mueven, los niños también lo hacen.

Tecnología con propósito

Existen aplicaciones y videojuegos activos que invitan a moverse y pueden convertirse en aliados.

El papel emocional del acompañamiento

Más allá del ejercicio, lo importante es el vínculo. El movimiento compartido fortalece la conexión familiar, mejora la comunicación y genera recuerdos positivos asociados al cuidado del cuerpo.

Un niño activo no solo desarrolla fuerza física; aprende disciplina, confianza y autonomía.

Formar equilibrio desde hoy

La meta no es criar niños alejados de la tecnología, sino niños capaces de convivir con ella sin perder el contacto con su cuerpo, su entorno y sus emociones.

El bienestar infantil del futuro dependerá de pequeñas decisiones diarias: salir a caminar, jugar juntos, limitar pantallas antes de dormir y recordar que el juego libre sigue siendo una herramienta poderosa de salud.

Porque un niño que se mueve hoy...

será un adulto más sano, seguro y consciente mañana.



SE PARTE DE E-DUS

A screenshot of the e-dus website interface. At the top, there is a navigation bar with the 'e-dus' logo on the left and menu items: 'Cursos', 'Clases Magistrales', 'Consultorías', 'Tienda', and 'Letter'. A 'Panel Estudiante' button is on the right. Below the navigation bar is a red banner with the text 'DEMO E-DUS' and a disclaimer: 'Contenido mostrado con fines informativos y no lucrativos, no representa el contenido final.' The main content area features a collage of images showing people in professional and athletic settings. Overlaid on this collage is the text: 'Aprende nuevas habilidades de los mejores en **Publicidad**'. Below this, it says 'Sin importar donde te encuentres... Aprende en E-dus'. At the bottom right of the main area, there is a button that says 'Conoce E-dus'.

CREA TUS CURSOS Y GENERA DINERO DIGITAL

Axito



**El ajolote más
Axsuper**

**LLÉVAME CONTIGO ESTE
2026**

DE VENTA AL : 5534527863

PREGÚNTALE A LOS EXPERTOS

¡LOS LEO A TODOS!



Escribe algo...

Salud inteligente: dudas reales en la era digital

En una época donde la información sobre salud está a solo un clic de distancia, también crecen las dudas, los mitos y la confusión. Aplicaciones, inteligencia artificial, redes sociales y nuevas tendencias prometen soluciones rápidas, pero no siempre ofrecen orientación confiable.

En esta sección damos voz a las preguntas reales de nuestros lectores, abordadas desde una visión profesional, humana y basada en el bienestar integral. Porque la tecnología puede ser una gran aliada, siempre que aprendamos a usarla con criterio, conciencia y acompañamiento experto.

1. Andrea López, 29 años — Ciudad de México

Pregunta: ¿Las aplicaciones de ejercicio realmente funcionan o necesito un entrenador personal?

Respuesta del experto:

Las aplicaciones pueden ser útiles como guía inicial, pero no sustituyen una valoración profesional. Funcionan mejor cuando ya conoces tu condición física y objetivos. Un especialista puede prevenir lesiones y personalizar el proceso.

2. Carlos Méndez, 41 años — Guadalajara, Jalisco

Pregunta: ¿La inteligencia artificial puede diseñar un plan de alimentación confiable?

Respuesta del experto:

La IA puede analizar datos y generar recomendaciones generales, pero siempre debe complementarse con supervisión profesional. Cada organismo tiene variables médicas y emocionales que requieren interpretación humana.

3. Fernanda Ruiz, 35 años — Monterrey, Nuevo León

Pregunta: Paso muchas horas frente a la computadora. ¿Cómo evito problemas físicos?

Respuesta del experto:

Realiza pausas activas cada 45–60 minutos, ajusta la altura de pantalla y silla, y añade ejercicios de movilidad diaria. Pequeños cambios reducen tensión muscular y fatiga mental.

4. Luis Hernández, 52 años — Puebla, Puebla

Pregunta: ¿Los relojes inteligentes realmente ayudan a cuidar la salud?

Respuesta del experto:

Son herramientas útiles para monitorear hábitos, pero no reemplazan evaluaciones médicas. Deben verse como indicadores orientativos, no diagnósticos.

5. Daniela Soto, 24 años — Querétaro, Querétaro

Pregunta: ¿Es malo seguir consejos de salud de influencers?

Respuesta del experto:

No necesariamente, pero es importante verificar fuentes y formación profesional. Lo que funciona para una persona puede no ser adecuado para otra.

6. Jorge Ramírez, 47 años — León, Guanajuato

Pregunta: ¿El estrés digital realmente afecta la salud física?

Respuesta del experto:

Sí. La sobreexposición a estímulos digitales puede alterar sueño, concentración y niveles de ansiedad. Establecer límites tecnológicos mejora el bienestar general.

7. Valeria Cruz, 31 años — Mérida, Yucatán

Pregunta: ¿Dormir con el celular cerca afecta el descanso?

Respuesta del experto:

La luz azul y las notificaciones activan el cerebro. Se recomienda evitar pantallas al menos 30 minutos antes de dormir y mantener el celular fuera del alcance inmediato.

8. Ricardo Torres, 38 años — Toluca, Estado de México

Pregunta: ¿Puedo mejorar mi salud solo con hábitos digitales como apps de meditación?

Respuesta del experto:

Son un excelente complemento, pero el bienestar integral incluye movimiento, alimentación, descanso y relaciones sociales reales.

9. Paola Sánchez, 27 años — Cancún, Quintana Roo

Pregunta: ¿Cómo saber si estoy saturada de información sobre salud?

Respuesta del experto:

Cuando cambias constantemente de rutina o sientes ansiedad por “hacer todo bien”. La clave es elegir pocas fuentes confiables y mantener constancia.

910. Miguel Ángel Pérez, 55 años — San Luis Potosí, SLP

Pregunta: ¿La tecnología puede ayudar a prevenir enfermedades?

Respuesta del experto:

Sí, mediante monitoreo temprano de hábitos y datos de salud. Sin embargo, la prevención sigue dependiendo principalmente del estilo de vida diario.

11. Sofía Navarro, 19 años — Tijuana, Baja California

Pregunta: ¿El ejercicio guiado por videos es seguro para principiantes?

Respuesta del experto:

Puede serlo si eliges rutinas básicas y progresivas. Escuchar al cuerpo y evitar comparaciones es fundamental para prevenir lesiones.

12. Ernesto Aguilar, 44 años — Oaxaca, Oaxaca

Pregunta: ¿Cuál es el mejor primer paso para usar la tecnología a favor de mi salud?

Respuesta del experto:

Usarla para crear conciencia, no presión: monitorear hábitos, establecer recordatorios saludables y buscar orientación profesional cuando sea necesario.

¿Tienes dudas sobre tu salud, bienestar o nutrición?

¡Esta es tu oportunidad de preguntar directamente a nuestros expertos!

¿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

25

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



de venta al 5548920647



de venta al 5548659075



de venta al 5548920647



de venta al 5548659075

26

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."

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)

EL DISEÑO DE CEJAS: MÁS QUE DEPILACIÓN,
ES ARTE Y CUIDADO

¿Lista para transformar tu mirada
y regalarte un tiempo solo para ti?

NUESTRO SERVICIO DE DISEÑO DE CEJAS INCLUYE:

- **ASESORÍA PERSONALIZADA:**
ESTUDIAMOS LA FORMA ÚNICA
DE TU ROSTRO Y TUS
PREFERENCIAS PARA
ENCONTRAR EL DISEÑO IDEAL
PARA TI
- **TÉCNICAS DE PRECISIÓN:**
UTILIZAMOS MÉTODOS
PROFESIONALES.
- **RELAJACIÓN TOTAL:**
SUMERGETE EN LA ATMÓSFERA
TRANQUILA DE NUESTRO SPA
MIENTRAS NUESTROS EXPERTOS
REALZAN TU BELLEZA NATURAL.

¡Convierte la rutina en
un ritual de bienestar!



Instagram icon: [avonnutrition_spa](#)

Phone icon: (55) 3717-3028

UNUS CLÍNICA & SPA
"Tu Salud y Bienestar Integral"

¿DOLOR DE RODILLA?

RECUPERA TU MOVILIDAD Y
BIENESTAR

PAQUETE UNUS - CUIDADO INTEGRAL DE RODILLA

- MENOS DOLOR AL CAMINAR Y SUBIR/BAJAR
ESCALERAS.
- MAYOR MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD EN LA RODILLA.
- REGENERACIÓN PROGRESIVA DEL CARTÍLAGO Y
TEJIDOS BLANDOS.
- FORTALECIMIENTO MUSCULAR QUE PROTEGE LA
ARTICULACIÓN.

6 SESIONES A \$2,900 MX

INCLUYE UN COLÁGENO HIDROLIZADO (BOLSA CON 300 G.)

PROTOCOLO POR SESIÓN:

- MASAJE LINFÁTICO EN RODILLA
- ULTRASONIDO TERAPÉUTICO CON GEL DE ÁRNICA
- LASER TERAPÉUTICO EN RODILLA
- ELECTROESTIMULACIÓN

RESERVA TU CITA:

Domicilio: Diagonal Gladiolas 4 Barrio San Marcos,
Aledaño de Xochimilco, C.P. 14050, CDMX.

WHATSAPP:

5560647546/5548920647/5554330542



AGENCIA DE TAY PUBLICIDAD


MIA
MKT CON IA

Mia Conecta
Escanea de cualquier dispositivo

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

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."

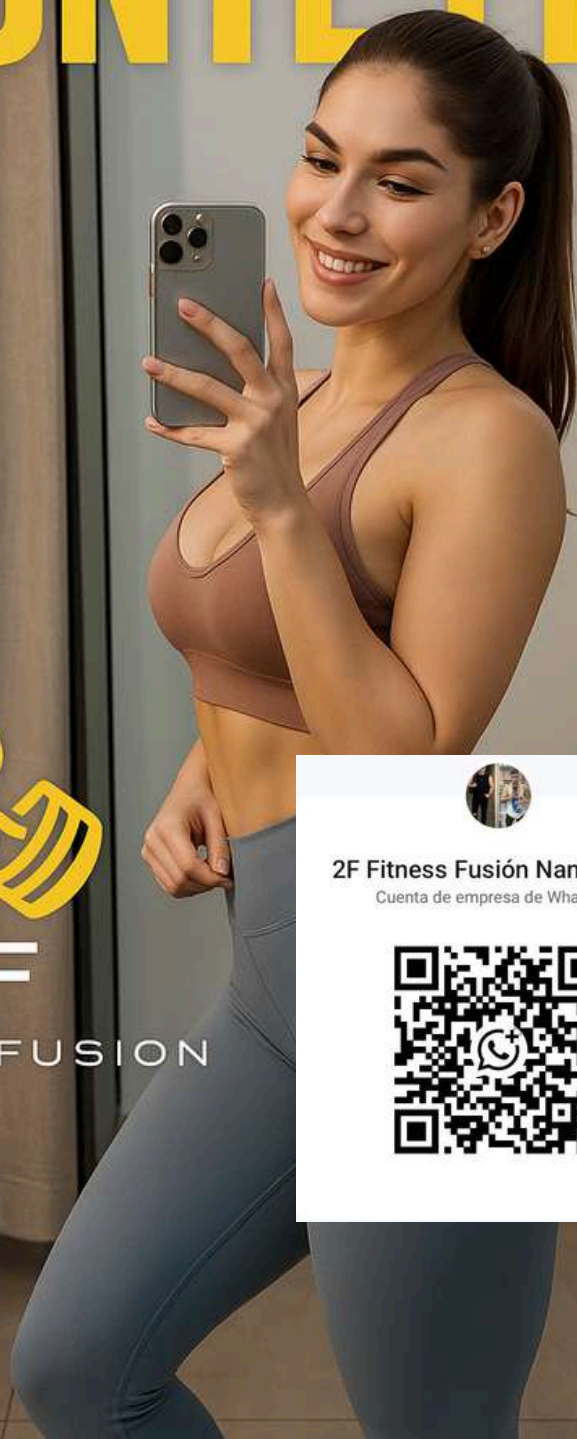


**únete hoy y llega a
miles de pacientes en
todo México**

multimedicapys.com

28

PONTE FIT



2F

FITNESS-FUSION



29



2F Fitness Fusión Nando Rmz

Cuenta de empresa de WhatsApp





b-utstore.com



LIONGRYM

**3 pares de calcetines
x \$99**



**de venta en cdmx y envíos a toda la
república al
5548187170**

31

más gastos de envío

LIONGRYM

— STORE —



LIONGRYM
STORE

STORE



LIONGRYM
STORE

SPOR

