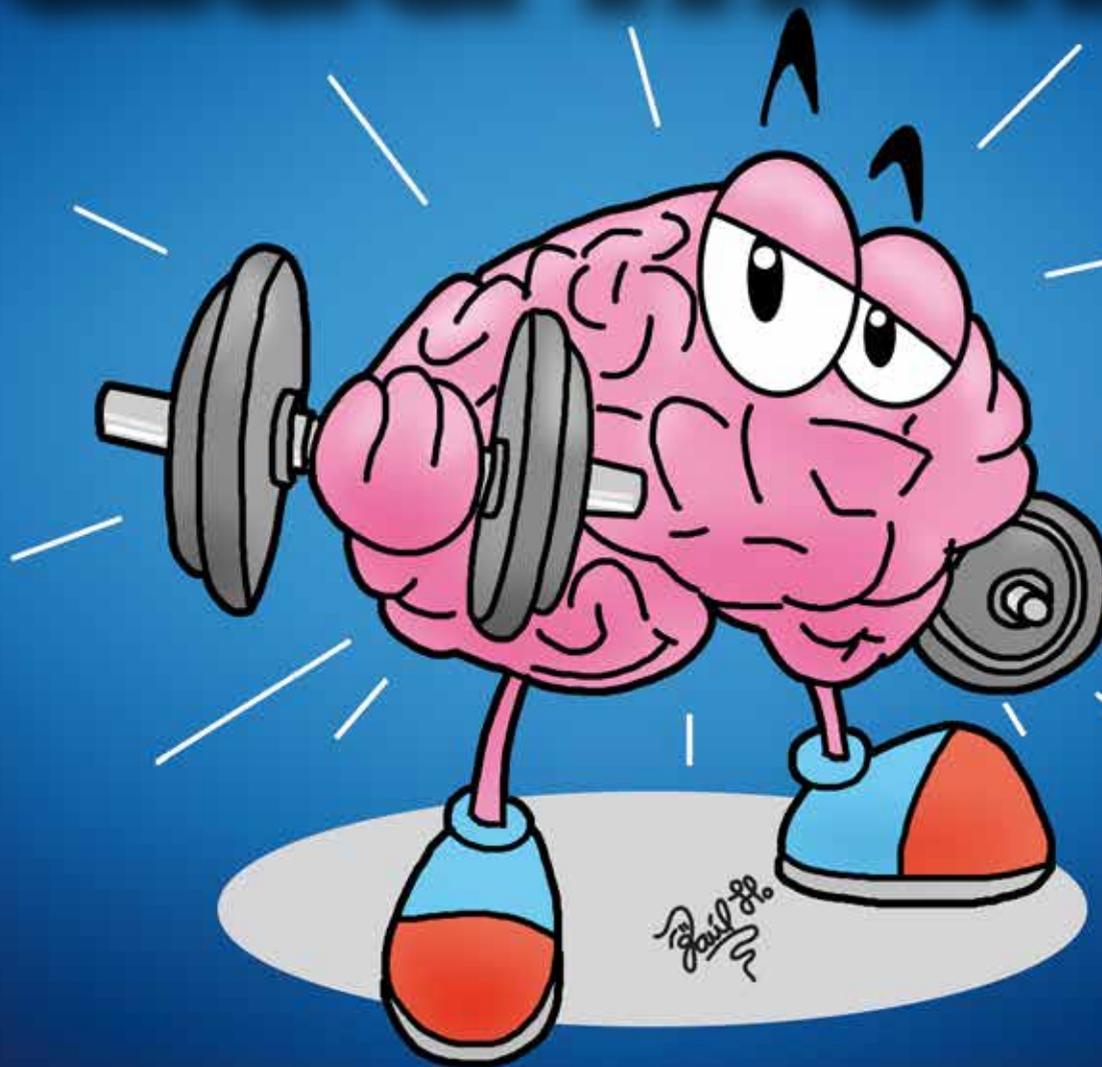


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXX / No. 352 / Distribución Gratuita

Salud mental



Se trata de un tema que con frecuencia no se le presta la importancia que merece, ya que no solo afecta la manera en cómo nos sentimos, sino también nuestra forma de pensar y actuar. Es fundamental para llevar relaciones sanas, tomar mejores decisiones y enfrentar de manera positiva los obstáculos de la vida. Lo invitamos a leer la presente edición de **Familia Yakult**, donde encontrará, entre otros temas, recomendaciones para cuidar e incluso mejorar su salud mental.

Atentamente / Comité Editorial

Un tema olvidado

Casi todos tenemos una idea acerca de lo importante que es cuidar nuestra salud física, por ejemplo, sabemos que se recomienda seguir una alimentación sana y practicar ejercicio regularmente, pero con frecuencia nos olvidamos del aspecto mental y la relevancia que tiene en nuestra vida diaria.

La salud mental se define, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, como **“un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”**.

Según la Organización Panamericana de la Salud, los trastornos de salud mental han ido en aumento en los últimos años en todo el mundo:

- Los trastornos mentales, neurológicos y por el consumo de sustancias, representan el 30% de las enfermedades no mortales.
- Aproximadamente 1 de cada 5 niños es diagnosticado con un trastorno mental.
- Una persona se suicida cada 40 segundos aproximadamente.
- Las personas con trastornos mentales graves mueren de 10 a 20 años antes que la población general.

En nuestro país las cosas no son muy diferentes. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022, **el 16.7% de los adultos tiene algún síntoma de depresión, en tanto que el 7.6% de la población adolescente y 7.7% de la población adulta, pensó alguna vez en suicidarse.**



Factores de riesgo y protección

Existen múltiples determinantes a nivel individual y colectivo que pueden combinarse para proteger o menoscabar nuestra salud mental.

Así tenemos, por ejemplo, que **la exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables**, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, **aumentan el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.**

Afortunadamente, por otro lado, tenemos **los factores de protección, los cuales funcionan como mecanismos que protegen o potencian las capacidades para hacer frente a las situaciones adversas de la vida.** Algunos ejemplos son: Tener un sentimiento de pertenencia, una buena autoestima, una familia que brinde seguridad e incluso llevar una alimentación sana.



Es un hecho que, los determinantes que ocurren durante la infancia y adolescencia, como los castigos severos y el bullying o pertenecer a una familia unida y haber practicado algún deporte (como factores de protección), tienen un impacto aún mayor en la salud mental de los futuros adultos.

Comité Editorial

Febrero de 2024. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Erick Yael Rodríguez Bocanegra. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 33 3619 3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** **Ameca:** 37 5758 1213, **Chapala:** 37 6765 5152, **Cd. Guzmán:** 34 1413 8376, **Colima:** 31 2313 7597, **Lagos de Moreno:** 47 4741 1011, **Manzanillo:** 31 4333 6936, **Tepetitlán:** 37 8688 0129, **Ocotlán:** 39 2239 5521, **Puerto Vallarta:** 32 2299 1594, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail:** revista_familia@yakult.mx

Los trastornos mentales

No es fácil reconocer que padecemos un trastorno mental y es que detrás de la salud mental existen muchos mitos que dificultan la atención adecuada, por ejemplo, “los niños no pueden sufrir depresión porque no se estresan” o “solo afectan a personas débiles de mente”.



Sin embargo, **las enfermedades mentales pueden traer consigo graves consecuencias en la salud en general**, desde cansancio crónico, insomnio y baja del sistema inmune, hasta adicción a las drogas y suicidio, entre muchas otras.

Señales de una mala salud mental

A pesar de que existen diversos trastornos mentales y con síntomas muy diferentes entre sí, es posible establecer una lista de señales de que algo no está bien. De acuerdo al Psic. Nahum Montagud Rubio, colaborador del sitio de salud mental “Psicología y mente”, algunos signos son:

- Pérdida o incremento del apetito
- Insomnio o sueño excesivo
- Incapacidad para afrontar los problemas cotidianos
- Sensación de estar “desconectado”
- Ansiedad excesiva
- Tristeza o apatía
- Ideas o declaraciones de suicidio
- Pensamientos de hacer daño a otros
- Abuso de sustancias
- Cambios extremos de humor
- Ira excesiva o agresividad

Principales enfermedades mentales

Según el Instituto Jalisciense de Salud Mental, en su portal de internet, dos de las enfermedades mentales más frecuentes entre la población son:

- **Trastornos de ansiedad.** Se caracterizan por tener sentimientos de miedo y preocupación intensos, excesivos y persistentes, los cuales interfieren con las actividades diarias, además son difíciles de controlar y desproporcionados en comparación con los peligros reales.
- **Trastornos depresivos.** Su manifestación más importante es una baja en el estado de ánimo o dificultad para sentir emociones positivas, misma que se mantiene por un periodo de tiempo prolongado y se acompaña por la pérdida de interés y vitalidad.

Otros padecimientos de interés médico en nuestro país son los trastornos por abuso de sustancias, trastorno por déficit de atención e hiperactividad y trastornos del sueño.



En el estudio “Edad de aparición de los trastornos mentales en todo el mundo: Metaanálisis a gran escala de 192 estudios epidemiológicos”, publicado en 2021 en la revista “Molecular Psychiatry”, el Dr. Marco Solmi y colaboradores encontraron que varias de las enfermedades mentales tienen su origen antes de los 18 años, particularmente los trastornos de ansiedad.

Esto coincide con la etapa del neurodesarrollo, poniendo de manifiesto, una vez más, la importancia de criar niños felices a través de la atención adecuada a sus necesidades y problemas.

¿Cómo cuidar su salud mental?

Existe una frase que dice así: “No hay salud, sin salud mental”, lo cual es muy cierto, puesto que el bienestar va más allá de la ausencia de enfermedades. De acuerdo al Instituto Jalisciense de Salud Mental, en su portal de internet, una persona mentalmente sana se caracteriza por algunas de las siguientes cualidades:

- Es congruente con lo que piensa, siente y hace.
- Realiza actividades que lo ayudan a crecer a nivel personal.
- Se fija metas y trabaja por alcanzarlas.
- Resuelve sus problemas sin violencia.
- Reconoce y sabe expresar sus emociones.



■ Importancia del autocuidado

Para la Psic. Valeria Sabater, colaboradora del sitio de salud mental “La mente es maravillosa”, cuidar apropiadamente el cuerpo es fundamental para alcanzar el bienestar, además, contribuye a prevenir diversos trastornos físicos, sin embargo, es algo que muchas veces pasamos por alto. Por ello, recomienda seguir estos consejos:

Haga de su bienestar personal una prioridad. Aunque está bien ayudar a los demás, es importante no dejar de lado sus propias necesidades.

Cuide aquello que piensa. Evite las ideas negativas y cultive un diálogo interno más empático.

Establezca una rutina. Ya verá cómo planificar sus actividades diarias le ayudará a disminuir el estrés.

Aprenda a decir “no” y también “sí”, sin ninguna culpa. El autocuidado también consiste en establecer límites, así como hacer aquello que lo hace feliz.

Cuide la higiene del sueño. Evite ver televisión o usar su teléfono al menos una hora antes de acostarse; además, procure levantarse todos los días a la misma hora.

Siga una alimentación correcta. Lo que come también influye en su estado de ánimo. Procure consumir alimentos naturales, evitando los procesados.

Manténgase activo. Mucho se ha hablado acerca de los beneficios de la actividad física. Para disfrutar de estos basta con hacer ejercicio de 150 a 300 minutos cada semana.

Por otra parte, la Organización Panamericana de la Salud recomienda en su “Manual de Autocuidado de la Salud Mental”, llevar un “**diario de agradecimiento**” para escribir cada día al menos tres situaciones por las cuales está agradecido con la vida.

Si usted o alguien que conoce está atravesando por una crisis emocional que le impide alcanzar todo su potencial o reduce su calidad de vida, es fundamental acudir con un especialista de la salud mental. Recuerde, reconocer que tiene un problema es el primer paso para solucionarlo.



La terapia psicológica

Es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el terapeuta. Como su base fundamental es el diálogo, proporciona un ambiente de apoyo que le permite hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial, así lo refiere la Asociación Americana de Psicología en su portal de internet.



Sin embargo, el académico de la Facultad de Psicología de la UNAM, Francisco Martínez León describe en la revista "UNAM Global", que el mexicano no asiste a servicios como la terapia psicológica, debido a una cultura en la que ir al psicólogo no es bien visto.

En este mismo sentido, la Secretaría de Salud informó en 2021 que, en México, buscan atención especializada dos de cada diez personas que tienen un problema de salud mental y lo hacen en un lapso de entre cuatro y doce años después de manifestar síntomas. Esto se debe a la estigmatización que frena a las personas para recibir tratamiento profesional.

Por su parte, el área de comunicación social del IMSS, mencionó en 2023 que el instituto cuenta con profesionales de la psicología en unidades de primer, segundo y tercer nivel de atención para atender:

- Depresión
- Ansiedad
- Mejorar la salud mental
- Prevención de trastornos mentales
- Intervención en crisis
- Problemas de conducta infantil y dificultades de aprendizaje

Asimismo, cuentan con centros y programas como en los Centros de Atención a la Diabetes, el programa de atención al desorden metabólico de niños con hipertiroidismo o hipotiroidismo, ChiquitIMSS y JuvenIMSS. Para la atención tiene que acudir a su Unidad de Medicina Familiar o llamar a la línea de orientación médica 800 2222 668.

La Asociación Americana de Psicología recomienda acudir a terapia cuando:

- Tiene un sentimiento abrumador y prolongado de desamparo y tristeza.
- Parece que sus problemas no se solucionan, a pesar de sus esfuerzos y de la ayuda de familiares y amigos.
- Tiene dificultad para concentrarse en las tareas de su empleo o realizar otras actividades cotidianas.
- Se preocupa excesivamente, espera lo peor o está constantemente nervioso.
- Sus acciones, como beber alcohol exageradamente, consumir drogas o ser agresivo, le están dañando a usted u otras personas.



Al igual que una enfermedad física, las emociones pueden ser atendidas. Un profesional de la psicología está capacitado para ayudar en estos casos, solo se requiere de decisión y confianza para salir adelante.

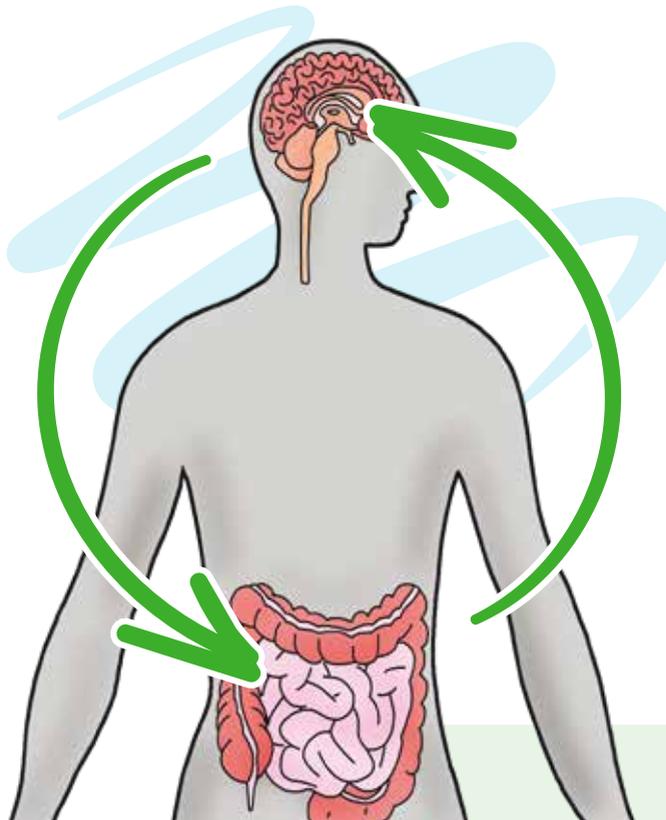
Eje microbiota-intestino-cerebro

En el interior de nuestro intestino albergamos una gran cantidad de bacterias, virus y hongos que interactúan entre sí, generando una complicada situación para el sistema inmunológico, el cual tiene que generar tolerancia a dicha interacción sin fallar. Existe un grupo de bacterias denominadas como “probióticas” y son muy importantes para tener una adecuada comunicación del intestino con nuestro cerebro.

¿Qué es el eje MIC?

Nuestro cuerpo está intercomunicado por grandes vías que llevan información de un lado a otro y de esta misma manera hay una gran conexión de nuestra microbiota intestinal con diferentes órganos como el cerebro, el hígado, los pulmones, las glándulas mamarias, los genitales, los huesos y los músculos, entre otros.

El eje MIC, según nos comenta María Gómez-Eguílaz y col., en su artículo “El eje microbiota intestino cerebro y sus grandes proyecciones” (2019), es una interacción entre el sistema nervioso entérico, sistema nervioso autónomo, sistema neuroendocrino, sistema neuroinmune y sistema nervioso central.



¿Por qué es importante?

Debido a que en este eje se ven involucrados elementos reguladores de varios sistemas muy importantes es necesario tener en cuenta que su equilibrio es frágil y se debe poner especial atención en su funcionamiento.

Cuando alguno de estos elementos comienza a funcionar de manera alterada, puede afectar nocivamente a los demás, tal es caso de la microbiota intestinal, que cuando entra en disbiosis produce sustancias proinflamatorias que alteran el sistema completo, según nos comenta Luis María Bustos en su artículo “Eje microbiota intestino cerebro. Importancia en la práctica clínica” (2022).

¿Cómo puedo saber si tengo una alteración en el eje MIC?

Una de las señales más comunes que se pueden notar cuando hay una alteración de este eje, es la inflamación del colon, conocida comúnmente como “colitis nerviosa”, esto significa que hay una desregulación en la vía del nervio vago en su conexión hacia el intestino grueso.

Otro posible síntoma puede verse representado por la falta de concentración, pesadez o irritabilidad, Alzheimer y esquizofrenia, entre otros, según nos comenta Pedro Andreo Martínez y col., en su artículo “La microbiota intestinal y su relación con las enfermedades mentales a través del eje microbiota intestino cerebro” (2017).

Debido a que la microbiota intestinal es clave en la regulación de este eje, lo más importante es cuidarla mediante una alimentación que permita su adecuado desarrollo y mantenimiento, por lo que tener una dieta rica en fibras prebióticas y alimentos fermentados es muy importante. Otros factores como el estrés, la actividad física, el descanso o estilo de vida también tienen efectos muy importantes en la regulación de este eje y de todo nuestro cuerpo.



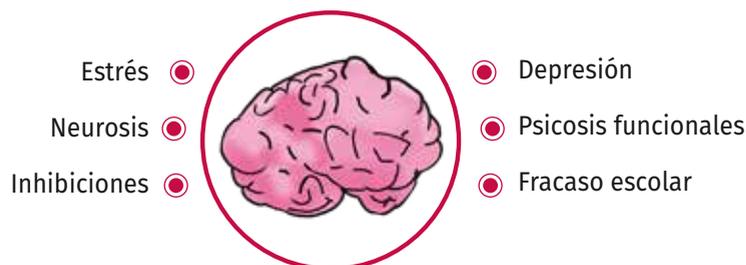
Relaciones humanas y salud mental

Las relaciones humanas son el conjunto de conductas, actitudes y respuestas que adoptamos al interactuar con otras personas, lo que lleva a crear un vínculo social y armónico, propiciando el desarrollo individual e intelectual de los seres humanos.



Así lo refiere Tapia A (2015), en su publicación “Las relaciones humanas”. También comenta que el surgimiento de esta teoría fue gracias al desarrollo de las ciencias sociales, principalmente de la psicología, donde se identifica que la gente por lo general tiene contacto y relaciones con grupos de personas, dándose de manera natural o espontánea la relación humana y que es importante tener relaciones humanas saludables, ya que por lo contrario se originarán problemas en los diferentes ambientes en los que se interactúe con las personas que están a nuestro alrededor. Estos problemas pueden ser tanto en la salud mental, como en la orgánica.

Ciertos problemas de salud mental pueden originarse de no mantener buenas relaciones humanas, por ejemplo:



¿Cómo podemos tener buenas relaciones humanas?

En la publicación “Construir relaciones saludables”, del Instituto Nacional de Salud (2021), se mencionan los siguientes puntos:

- Reconozca cómo influyen sobre usted otras personas.
- Comparta sus sentimientos honestamente.
- Pida aquello que necesita de los demás.
- Escuche a los demás sin juicio o culpa.
- Sea cuidadoso y empático.
- Respete a los demás cuando esté en desacuerdo con ellos.
- Los conflictos no deben convertirse en ataques personales.
- Evite ser excesivamente crítico, los arrebatos de ira y el comportamiento violento.
- Espere que los demás lo traten con respeto y honestidad a cambio.
- Comprométase. Intente llegar a acuerdos que funcionen para todos.
- Protéjase de las personas violentas y abusivas.
- Establezca límites con otros.
- Decida lo que esté y no esté dispuesto a hacer.
- Está bien decir que no.
- Conozca las diferencias entre las formas saludables, no sanas y abusivas de relacionarse con los demás.



Las relaciones humanas son importantes para la vida, desde la familia, la escuela, el trabajo y la convivencia en general, es importante cultivar habilidades sociales desde la niñez y mejorarlas en la adultez para mantener vínculos sanos.

Estrés y salud del corazón

En la actualidad, vivimos de manera tan acelerada, que pasamos comúnmente por situaciones a las que nuestro cuerpo y mente responden a manera de defensa. Esta respuesta que da nuestro cuerpo se conoce como estrés.

Mayo Clinic describe que el estrés puede manifestarse de diferentes síntomas, como dolores musculares, de cabeza y espalda, ansiedad y otras señales físicas, incluidas enfermedades del corazón, las cuales impactan de manera significativa en nuestras actividades y la calidad de vida.

Estar bajo estrés durante un largo periodo de tiempo, puede resultar en un incremento de la presión arterial, inflamación del cuerpo, aumento del colesterol y triglicéridos en la sangre y arritmias, es decir, que el ritmo del corazón tenga un latido anormal.

Existen factores adicionales al estrés que dañan la salud del corazón, como fumar, ingerir bebidas embriagantes, consumir una gran cantidad de alimentos ricos en grasas, azúcares y sodio.

Resalta la importancia de controlar los factores que nos causan estrés y los que dañan la salud de nuestro corazón. Para ello se recomienda:

- Realizar actividad física al menos 150 a 300 minutos a la semana, adecuando los entrenamientos y tipo de actividad física de manera individualizada. Para pacientes con enfermedad cardiovascular o que se encuentren en riesgo, se sugieren ejercicios físicos dinámicos que combinen fuerza como bicicleta, caminata y natación, en los cuales se ejercitan distintos grupos musculares.
- Asistir a terapia psicológica.
- Realizar ejercicios de respiración al menos diez minutos al día.



- Tomar tiempo para hacer cosas que nos gusten mucho, como leer un libro o ver una película.
- Pasar tiempo de calidad con familiares y amigos.

- Organizar las actividades diarias para tener tiempo del manejo del estrés y brindar espacios para actividades recreativas y de ocio, por ejemplo, pintar, bailar, aprender a tocar un instrumento nuevo, entre otros.

- Acudir al nutriólogo para obtener recomendaciones saludables de alimentación.

- Mantener una adecuada masa muscular y reducir la masa grasa de nuestro cuerpo.

- Tomar agua natural todos los días.

- Acudir a revisión médica por lo menos una vez al año y en el caso de presentar alguna enfermedad como diabetes mellitus e hipertensión, entre otras, mantener chequeos constantes.

- Dormir al menos de 7 a 8 horas con un descanso adecuado, limitando el uso de pantallas antes de dormir.

Es importante tomar en cuenta que en la vida siempre existirán factores y situaciones estresantes, el verdadero reto consiste en modificar nuestra forma de respuesta ante el mismo y generar estrategias que impacten de manera benéfica en la salud física y mental, cuidando por lo tanto de la salud cardiovascular.



RECETAS

Karlota Noche Buena (4 porciones)



Ingredientes

- 1 Sofúl LT de sabor mango (o el de su preferencia).
- 1 Yakult.
- 1 Taza de frambuesas.
- 3/4 Taza de mango natural o en almíbar.
- 1/2 Taza de zarzamoras.
- 1/2 Taza de leche evaporada.
- 1/2 Taza de agua natural (fría).
- 36 Soletas.
- 11 g Grenetina natural (un sobre).

Procedimiento

- Hidratar la grenetina en media taza de agua fría por cerca de diez minutos. Meter la leche evaporada al congelador por veinte minutos.
- Licuar el mango junto con el Sofúl LT y reservar este puré. Ya fría la leche evaporada licuarla con una batidora eléctrica hasta que esponje. Incorporar con movimientos envolventes el puré de mango a la leche ya esponjada.
- Calentar en el horno de microondas la grenetina durante quince segundos para regresarla al estado líquido y vaciarla a la mezcla batiendo nuevamente con la batidora. Preparar un molde antiadherente para panqué de unos 24 cm de largo. Vaciar unos dos centímetros de la mezcla y refrigerar por cerca de cinco minutos.
- Sacar y encajar soletas alrededor. Vaciar la mezcla intercalando con soletas y frambuesas hasta terminar con los ingredientes. Refrigerar durante por lo menos cuatro horas.
- Preparar la salsa de frutos rojos moliendo el resto de las frambuesas con las zarzamoras y el Yakult. Colar muy bien y refrigerar.
- Sacar el molde del refrigerador, sumergirlo en agua caliente por quince segundos y proceder a desmoldar en un platón, para posteriormente decorarla con frutos rojos y la salsa de frutos rojos.

¿Te gustaría visitar nuestra Planta de Producción en Jalisco?

Nuestras puertas se encuentran abiertas para visitas escolares, universitarias, empresariales y familiares, para que puedan conocer de cerca el proceso con el que elaboramos los productos Yakult, bajo los más estrictos estándares de calidad.

Para mayores informes visita nuestro sitio web



Probióticos y el estrés

Un estudio realizado por Takada M. y colaboradores en 2016, señala que el consumo de *Lactobacillus casei* Shirota en estudiantes de medicina bajo tensión física y mental, tuvieron una disminución de los síntomas físicos del estrés, en comparación con un grupo que no recibió dicho probiótico.

Los probióticos pueden ayudar a:



El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**



Mantener el equilibrio de la microbiota intestinal

Nuestro intestino es el hábitat de millones de bacterias que forman una comunidad benéfica para cada organismo.

¿Te gustaría que las bacterias intestinales vivieran siempre en buen estado?

Existen puntos claves para que la microbiota intestinal se mantenga sana, aquí algunas recomendaciones:

- Consuma diariamente alimentos ricos en fibras: Verduras, frutas y cereales como la avena.
- Consuma alimentos y bebidas con probióticos, como los productos de la familia Yakult.
- Evite los excesos de azúcares, proteínas y grasas de mala calidad.
- Existen muchos medicamentos que alteran a las bacterias benéficas, no se automedique.

Disfrute su alimentación y su vida, trate de canalizar el estrés, ya que también puede generar problemas en las bacterias intestinales y a la postre en malestares digestivos.



Vida Sana
Romance 99.5 FM
El Observador con Ricardo Mejía

Yakult
presenta
● **Salud infantil**
7 de marzo / 9:00 a.m.



Síguenos en
Instagram
como

Yakult Guadalajara



Síguenos en
facebook
como

Yakult Guadalajara





La salud mental

Yakuamigo, ¿sabías que la salud mental es tan importante como la salud física? La forma cómo tú piensas y actúas depende en gran medida de ésta, además, es fundamental para enfrentar los desafíos de la vida y alcanzar tus metas.

Por otro lado, existen una serie de hábitos y prácticas que podrían ayudarte a cuidarla y mejorarla, conocidos como “factores de protección”. A continuación, te invitamos a encontrar algunos conceptos relacionados con la salud mental en la siguiente sopa de letras.



- Agua
- Amigos
- Autocuidado
- Bienestar
- Descanso
- Dormir
- Ejercicio
- Enfrentar
- Escuchar
- Expresar
- Familia unida
- Gratitude
- Higiene
- Humor
- Libros
- Meditar
- Metas
- Nutrición sana
- Paseos
- Poner límites
- Reír
- Relajación
- Rutina
- Terapia

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | R | O | B | I | O | T | I | C | O | S | O | F | U | L | L | T | E |
| I | Y | R | A | B | R | H | I | G | I | E | N | E | D | I | N | A | S |
| E | A | C | M | I | E | T | E | R | A | P | I | A | S | E | O | R | C |
| X | K | O | O | Z | J | I | R | A | C | O | R | A | Z | O | N | U | U |
| P | U | S | R | A | E | A | A | T | H | E | R | P | B | S | I | T | C |
| R | L | N | U | T | R | I | C | I | O | N | S | A | N | A | D | I | H |
| E | T | R | E | N | C | E | O | T | N | R | O | S | A | M | O | N | A |
| S | D | O | R | M | I | R | S | U | O | E | M | E | D | I | T | A | R |
| A | M | O | R | I | C | O | A | D | R | L | A | O | A | G | U | A | I |
| R | E | I | R | L | I | B | R | O | S | A | R | S | D | O | N | H | V |
| I | N | C | A | S | O | F | U | L | I | J | A | A | O | S | O | U | E |
| S | F | R | E | S | A | S | M | E | T | A | S | L | O | M | A | M | R |
| A | R | B | O | L | B | A | U | T | O | C | U | I | D | A | D | O | D |
| D | E | S | C | A | N | S | O | E | D | I | J | U | G | A | R | R | U |
| O | N | I | F | R | U | T | A | S | A | O | P | L | A | Y | A | I | R |
| N | T | F | A | M | I | L | I | A | U | N | I | D | A | R | T | E | A |
| A | A | E | P | O | N | E | R | L | I | M | I | T | E | S | T | O | S |
| R | R | O | M | A | B | I | E | N | E | S | T | A | R | E | T | O | S |



AV. LA PAZ 1701
COL. AMERICANA, 44190
GUADALAJARA, JAL.

www.suehiro.com.mx

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX  

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

Solicita El siguiente personal



Chofer Repartidor

Zona Metropolitana de GDL / Tepatlán / Ocotlán

Edad: 25 a 35 años / Escolaridad secundaria terminada

Sexo masculino / Licencia de chofer vigente

Asesor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Ameca
Manzanillo / Lagos de Moreno

Edad: 20 a 30 años / Preparatoria terminada

Facilidad de palabra / Gusto por las ventas

Demostradora

Zona Metropolitana de GDL

Edad: 20 a 35 años / Escolaridad secundaria
terminada / Sexo femenino

Puedes enviar tu CV a:
contratacion_dyq@yakult.mx

O solicitar cita vía telefónica

Oficina Matriz Guadalajara: Periférico Poniente No. 7425,
Fracc. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502

Sucursal Tepatlán: Pantaleón Leal No. 570,
Fracc. San Francisco. Teléfono 37 8688 0129

Sucursal Ameca: Juan de la Barrera Número No. 49,
Colonia Niños Héroes, Teléfono 37 5688 0250

Sucursal Ocotlán: Privada Velasco No. 20 A,
Colonia San Juan, Teléfono 39 2239 5521

Sucursal Manzanillo: Boulevard Miguel de la Madrid No. 12601,
Colonia Santiago, Teléfono 31 4113 0898

Sucursal Lagos de Moreno: Río Nazas No. 149,
Colonia Ceibas, Teléfono 01 474 11011



¿Te gustaría recibir tu revista
Familia **Yakult** cada
mes directamente en tu
correo electrónico?

Solo tienes que suscribirte
a nuestro Newsletter:

