

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXX / No. 350 / Distribución Gratuita

Infecciones respiratorias



Casi todos hemos tenido resfriado por lo menos alguna vez en la vida. De hecho, las infecciones respiratorias agudas, a las que pertenecen enfermedades como la gripe, la bronquitis y la neumonía, por mencionar algunas, representan las infecciones más frecuentes en México y el mundo. Lo invitamos a leer la presente edición de **Familia Yakult**, donde le brindamos información sobre cómo prevenirlas, los cuidados que hay que tener para evitar complicaciones y la importancia de la microbiota del aparato respiratorio en la salud y la enfermedad.

Atentamente / Comité Editorial

¿Cuáles son sus características?

Las infecciones respiratorias agudas (IRAS), constituyen un grupo de enfermedades que afectan a los diferentes órganos del aparato respiratorio, como la nariz, la garganta y los pulmones, así como los oídos en varias ocasiones, causados por diversos tipos de virus, bacterias e incluso hongos. Otra característica importante, es que comienzan de forma repentina y la duración del padecimiento no va más allá de las dos semanas.

Escurrecimiento o congestión nasal, tos, dolor de cabeza, fiebre, malestar general, ronquera, dolor de oídos y pérdida del apetito.

¿Quiénes son más vulnerables?

La Secretaría de Salud señala que existen una serie de factores de riesgo, que hacen a los niños menores de cinco años más vulnerables a las IRAS. Algunos de estos componentes son: Bajo peso al nacer, lactancia materna ineficaz, hacinamiento, exposición a humo, desnutrición y esquemas incompletos de vacunación.

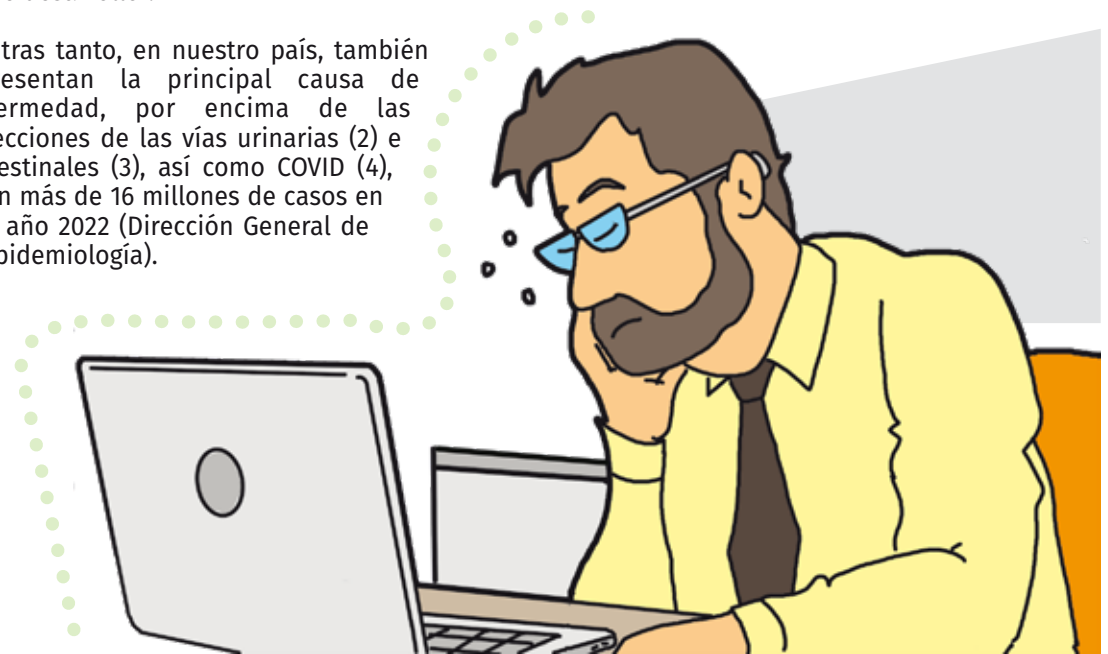
¿Cómo se transmite?

De acuerdo a la Secretaría de Salud en su portal de internet, “se transmiten de persona a persona a través de las gotitas de saliva que contienen los microorganismos, las cuales son expulsadas al toser o estornudar, aunque también pueden ocurrir por tener contacto con superficies contaminadas por personas enfermas, como manijas de puertas, barandales del transporte público, mesas, artículos de oficina, etc.

¿Qué tan comunes son?

Según el documento “Las enfermedades respiratorias en el mundo” (2013), elaborado por el Foro de Sociedades Internacionales de Enfermedades Respiratorias, “las IRAS son responsables de más de cuatro millones de muertes cada año y representan la causa principal de defunción en los países en vías de desarrollo”.

Mientras tanto, en nuestro país, también representan la principal causa de enfermedad, por encima de las infecciones de las vías urinarias (2) e intestinales (3), así como COVID (4), con más de 16 millones de casos en el año 2022 (Dirección General de Epidemiología).



¿Cuáles son sus síntomas?

Como mencionamos anteriormente, las IRAS son causadas principalmente por un grupo diverso de virus y bacterias. Sin embargo, por lo general comparten una serie de síntomas, mencionados en el documento “¿Qué son las Enfermedades Respiratorias Agudas?”, del Instituto Mexicano del Seguro Social:

Es importante destacar que la mayoría de las infecciones respiratorias agudas son autolimitantes, debido a que son causadas por virus. Por esta razón, los antibióticos no tienen ningún efecto sobre estos e incluso resulta hasta contraproducente su uso, por eso es tan importante no automedicarse.

Comité Editorial

Diciembre de 2023. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano. **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, Tepatitlán: 37 8688 0129, Ocotlán: 39 2925 4130, Puerto Vallarta: 32 2299 1594, Autlán: 31 7381 3403, E-mail: revista_familia@yakult.mx



The mark of responsible forestry

Cuidados y prevención

Las infecciones respiratorias agudas (IRAS), representan una de las principales causas de enfermedad en nuestro país y desafortunadamente, padecimientos como la influenza y la neumonía, también se encuentran en las diez principales causas de muerte en prácticamente todos los grupos de edad, de acuerdo a datos del INEGI (Comunicado de prensa No. 600/2022).

Por eso es tan importante, a pesar de que la mayoría de estos padecimientos no requieren de antibióticos, consultar a un médico para recibir un tratamiento apropiado y evitar las complicaciones, especialmente en los niños y adultos mayores.



Recomendaciones

Si su hijo tiene resfriado, gripe o tos, es importante seguir estas recomendaciones para su cuidado en casa, de acuerdo al Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia, presentados a través del portal del Gobierno de México.

1. Alimentación

- Aliméntelo bien
- No suspenda la lactancia materna
- Dele líquidos suficientes
- Proporcionele alimentos y bebidas ricos en vitamina C

2. Cuidados generales

- No fume cerca de ellos
- Mantenga limpia su nariz
- Ayúdelos a expulsar sus secreciones
- Evite que estén en contacto con otras personas

3. Consulta oportuna

Lleve a su hijo inmediatamente al médico si tiene alguno de los siguientes signos de alarma:

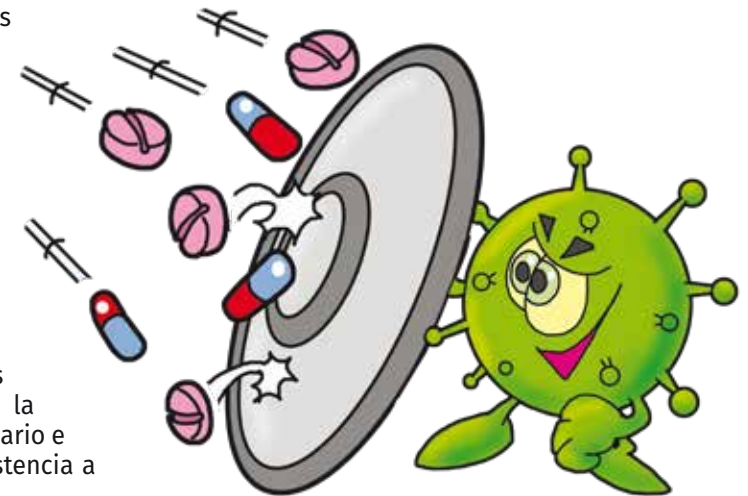
- Respiración rápida
- Se le hundén las costillas al respirar
- Se queja
- Presenta coloración azulada alrededor de la boca
- Pus o secreción en el oído
- Fiebre que no cede
- Dificultad para tomar agua o amamantar
- El niño se ve más enfermo

Medidas preventivas para grandes y chicos

Las IRAS son enfermedades muy contagiosas, sin embargo, es posible prevenirlas llevando a cabo las siguientes medidas:

- Lactancia exclusiva en menores de seis meses. Se ha visto que los niños alimentados exclusivamente al seno materno enferman dos veces y media menos que aquellos que consumen fórmulas lácteas.
- Lávese las manos con frecuencia y enseñe a los más chicos del hogar a hacerlo adecuadamente.
- Al toser o estornudar, cubra su boca y nariz con el ángulo interno del brazo.
- Mantenga bien ventiladas las habitaciones, además de evitar las corrientes de aire y los cambios bruscos de temperatura.
- Evite quemar leña y usar braseros en habitaciones cerradas.
- Siga una alimentación correcta.
- Verifique que su esquema de vacunación esté completo de acuerdo a su edad y si es posible amplíelo para prevenir la influenza y el COVID.

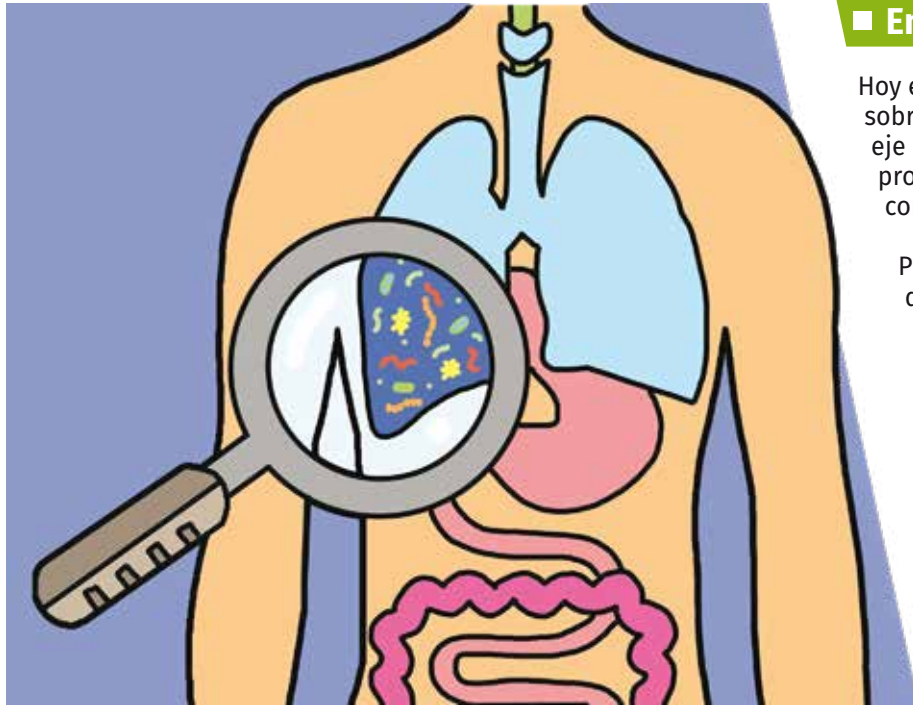
Según la Organización Mundial de la Salud, la automedicación es uno de los mayores problemas sanitarios en la actualidad, debido a que su uso innecesario e indiscriminado genera la llamada "resistencia a los antibióticos".



Debido a ésta, cada vez es mayor el número de infecciones cuyo tratamiento se vuelve más complicado, porque los medicamentos ya no resultan tan eficaces contra los microorganismos causantes de enfermedades. De hecho, en el futuro esto también dificultará las terapias para el trasplante de órganos, los nacimientos y la quimioterapia. Por favor, no se automedique.

La microbiota respiratoria

Se dice que el cuerpo humano es un “superorganismo”, no solo por la enorme cantidad de microorganismos que viven en éste, sino también por las complejas interacciones que existen entre ambas partes, las cuales juegan un papel importante en la salud y la enfermedad.



De acuerdo a Efrén Díaz Millán, en su artículo “Colonizadores del cuerpo humano: La microbiota” (2022), “en una persona de aproximadamente 70 kilogramos de peso, el 3.5% (dos kilogramos), pertenecen a células de microorganismos”.

Asimismo, el autor define a la microbiota humana como “la comunidad de microorganismos que residen en diversas partes del cuerpo, como el tracto gastrointestinal, genitourinario, cavidad oral, ducto nasofaríngeo, tracto respiratorio y piel, entre otras.” Esta vasta comunidad está conformada principalmente por bacterias, virus y levaduras.

■ Un mundo aparte

Es probable que al hablar de “microbiota”, la mayoría pensemos en aquella que reside dentro del tracto gastrointestinal, donde por cierto tienen acción los *Lactobacillus casei* Shirota, bacterias probióticas de la marca Yakult.

Sin embargo, nuestro aparato respiratorio también cuenta con una importante diversidad de bacterias y virus que habitan en éste, incluso en los pulmones. Al igual que la función intestinal, la composición de la microbiota respiratoria es determinada por diversos factores.

Según Rodrigo Aranco, en su artículo “Microbiota y patología respiratoria: Revisión sobre los conocimientos más recientes” (2020), factores externos e internos, por ejemplo, edad, estilo de vida, consumo de tabaco, condiciones de pH y temperatura interior, así como infecciones del sistema respiratorio o patologías inflamatorias, pueden afectar la composición y diversidad de las bacterias y virus presentes en el sistema respiratorio.

■ En la salud y la enfermedad

Hoy en día, está demostrado que existe un efecto de las bacterias presentes en los pulmones sobre el sistema inmune. Carlos Castañeda Guillot, en su artículo “Microbiota pulmonar y el eje intestino-pulmón” (2022), menciona que dicha estimulación del sistema inmunológico es producida por las células microbianas y los compuestos que éstas producen. Además, contribuyen al sistema inmune en su respuesta antitumoral.

Por otra parte, la “disbiosis pulmonar”, es un término que hace referencia a la alteración o desequilibrio en la composición o función de la microbiota respiratoria, que se ve relacionada con frecuencia a distintos trastornos, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), asma, fibrosis y cáncer. No obstante, aún no se ha podido determinar si dicha disbiosis es la causa o el efecto de estos padecimientos.



A pesar de que todavía no se encuentra del todo claro el papel de la microbiota respiratoria en diversos trastornos, la investigación al respecto ha abierto una nueva puerta hacia el posible tratamiento y la prevención de diferentes enfermedades respiratorias, algunas de las cuales pueden reducir drásticamente la calidad de vida de los pacientes.

Estrés y enfermedad respiratoria

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el estrés es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. En ocasiones afecta el bienestar, mente o cuerpo, dependiendo de la forma en que reaccionamos a él.



Asimismo, refiere que cuando tenemos estrés nos resulta difícil relajarnos y concentrarnos, entonces podemos sentirnos ansiosos o irritables. Además, puede causar dolor de cabeza o de otras partes del cuerpo, malestar gástrico, dificultades para dormir o alteraciones del apetito (comer más o menos de la cuenta).

Cuando el estrés se hace crónico, puede agravar problemas de salud y dar lugar a un aumento en el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y otras sustancias.

La publicación “Estrés” (2015) de Daniel Gálvez S. y colaboradores, comentan que en estado crónico puede generar otras enfermedades que influyen directamente en la persona, como son:

- Trastornos mentales
- Hipertensión
- Úlcera péptica
- Ingestión excesiva de alimentos (lo que provoca obesidad)
- Depresión
- Padecimientos cardíacos
- Enfermedades respiratorias, etc.

● ¿Qué son las infecciones respiratorias?

La Secretaría de Salud describe en la publicación “Infecciones Respiratorias Agudas” (2015), que son enfermedades que afectan desde oídos, nariz y garganta, hasta los pulmones, generalmente se autolimitan, es decir, no requieren de antibióticos para curarlas y no suelen durar más de 15 días.

● ¿Qué relación tiene el estrés y las enfermedades respiratorias?

En primer lugar, el estrés puede afectar la respuesta inmune, así lo destaca María Mercedes Odeón y colaboradores en la publicación “Relación entre el estrés y el sistema inmune” (2015), por lo tanto, tiene un efecto negativo en la salud y existe mayor riesgo a padecer una enfermedad, entre ellas las respiratorias.

Existen tres fases del estrés de acuerdo a la publicación “Guía de gestión del estrés” (2022), por parte del Gobierno de México, las cuales son:

1. **Alerta.** El cuerpo se prepara para una situación difícil.
2. **Resistencia.** Se mantiene el estado de alerta, no hay relajación.
3. **Agotamiento.** Periodo prolongado donde pueden aparecer problemas como la disminución de las defensas inmunológicas, lo que permite la aparición de otras enfermedades.

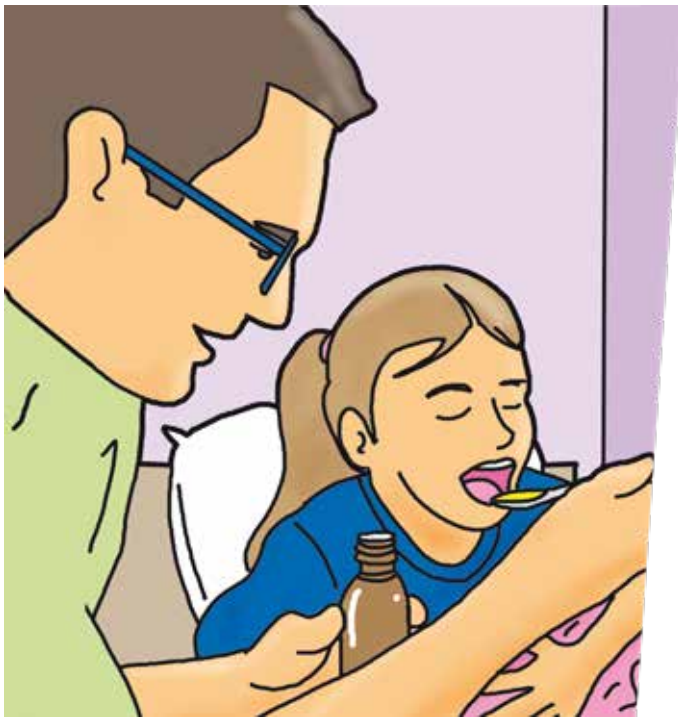
Otro aspecto de importancia es el posible descuido de los hábitos adecuados de salud, como son tener una alimentación rica en frutas y verduras, optando por conductas como el consumo de alcohol, dormir poco, fumar, comer mal o con mucha cantidad de alimentos no saludables, generando un debilitamiento del organismo. Otro punto importante es que una vez que la enfermedad está presente, el estrés puede dificultar la recuperación, por lo que será importante tomar medidas para canalizarlo adecuadamente.



Las enfermedades respiratorias son algunas de las más comunes en nuestro país, por lo que es importante tener en cuenta elementos que prevengan su aparición y en caso de padecerlas tratarlas de la forma más efectiva, incluyendo el consumo de probióticos para fortalecer el sistema inmunológico.

Infecciones respiratorias en la niñez

Las Infecciones Respiratorias Agudas (IRAS), son un conjunto de enfermedades infecciosas que afectan al aparato respiratorio, constituyen la causa principal de morbilidad por enfermedades infecciosas en el mundo y ocasionan 1.4 millones de muertes en menores de cinco años, de las cuales más de 95% ocurren en países de ingresos bajos y medios. Así lo menciona Edith Elizabeth Ferreira Guerrero en el artículo “Porcentaje de infección respiratoria aguda en menores de cinco años en México” (Ensanut Continua de 2022).



Añade que, en hogares con menor capacidad económica, las IRAS se asociaron con las condiciones de la vivienda, el material del techo y la temperatura. De igual manera se incrementan por la falta de vacunación contra neumococo e influenza y el no recibir vitamina A.

• ¿Cuáles son las causas?

Paul Esteban Alomía Castro, en la publicación “Infecciones respiratorias agudas en infantes menores de 5 años” (2019), comenta que la causa suele ser por un virus o bacteria, siendo comúnmente que primero se produzca la infección viral y luego la sobreinfección bacteriana.

La investigadora Ferreira Guerrero comenta que durante la pandemia por Covid 19 hubo una disminución de las IRAS y esto pudo relacionarse con las medidas preventivas implementadas para el control, como el confinamiento, traducido en una menor exposición a riesgos, uso de cubrebocas y prácticas higiénicas implementadas, por lo que éstas son medidas adecuadas en épocas de riesgo de enfermar, principalmente en la población infantil.

• ¿Cuál es el tratamiento?

Con información del Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia, en la publicación “Preventips para las Infecciones Respiratorias Agudas (2018), refiere que la mayoría de ellas se autolimitan, es decir, se curan solas sin necesidad de otorgar tratamiento.

Generalmente, duran menos de quince días. Añade también que casi un 90% de las infecciones respiratorias son causadas por virus, las cuales no requieren que se administre un tratamiento antibiótico. Asimismo, recomienda tres reglas básicas:

Alimentación adecuada. Para prevenir la desnutrición es necesario continuar con la lactancia materna o leche que toma actualmente y con su alimentación habitual. Probablemente, el menor tenga la garganta inflamada o irritada, por lo que son recomendables los alimentos suaves (cocidos o en papillas). Incremente el consumo de frutas que tengan vitamina C, generalmente son las de color amarillo o naranja.

Bebidas abundantes. Para facilitar la expulsión de moco o flemas, dar muchos líquidos, principalmente agua simple o líquidos tibios para mejorar la molestia de la garganta, por ejemplo, los tés.

Consulta oportuna. Acudir a la unidad de salud.

• ¿Cuáles son los factores de riesgo?

El Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia menciona los siguientes:

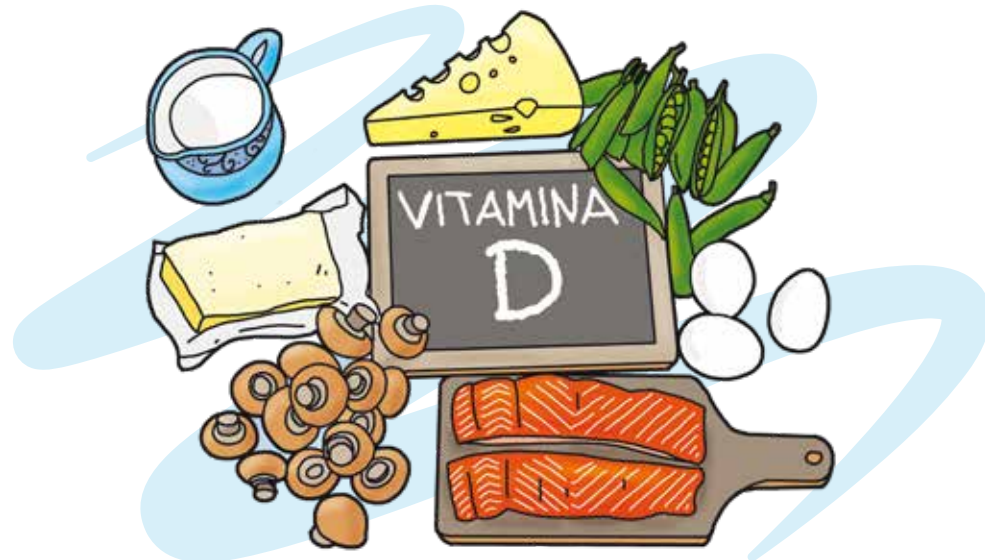
- Bajo peso al momento de nacer
- Lactancia materna ineficaz
- Hacinamiento
- Exposición a humo
- Desnutrición
- Vacunas incompletas

Es muy importante tomar medidas de prevención, éstas incluyen una higiene adecuada, así como mantener un estado óptimo de salud, especialmente en la infancia.



La vitamina D

La vitamina D es una vitamina liposoluble. El colecalciferol (vitamina D3), proviene de fuentes animales y el ergocalciferol (vitamina D2), de las plantas.



Son pocos los alimentos que la contienen de una forma natural, por ejemplo:

- Pescado azul (sardinas, arenque, atún, caballa, salmón y aceite de hígado de bacalao)
- Yemas de huevo
- Setas shiitake
- Hígado y/o vísceras
- La radiación ultravioleta B (UVB), sigue siendo la ruta principal para obtenerla, ya que representa el 90% de la reposición de vitamina D

Los rayos UVB son más frecuentes entre las 10 a.m. y las 3 p.m. Durante la primavera, el verano y también en el otoño, una exposición de 10 a 15 minutos al sol (en brazos y cara o brazos y piernas/manos), de 10 a.m. a 3 p.m., bastarán para producir una cantidad adecuada de vitamina D en poblaciones que tienen una piel clara.

Sin embargo, la melanina epidérmica de las personas de piel más oscura, necesitarán de una mayor exposición para que se pueda producir la síntesis cutánea de vitamina D.

La cantidad diaria recomendada de vitamina D para bebés de hasta doce meses, es de 400 UI diarias y de 600 UI para niños de 1 a 18 años.

En adultos y hasta los 70 años, la dosis diaria recomendada de vitamina D es de 600 UI diarias y de 800 UI si son mayores de 71 años. Dado que la ingesta de vitamina D suele ser más baja en los adultos mayores, aunado a una menor exposición al sol, se recomienda a las personas mayores que tomen un suplemento de al menos 600 a 800 UI al día.

En cuanto a las mujeres durante el embarazo o la lactancia, la dosis diaria recomendada es de 600 UI por día, igual que el requerimiento básico para un adulto.

Existen diversos factores de riesgo para tener una deficiencia de vitamina D, por ejemplo:

- Edad
- Tabaquismo
- Obesidad
- Enfermedades crónico degenerativas (diabetes, hipertensión, etc.)

Aun así, se puede obtener y/o mantener los niveles adecuados de vitamina D en el cuerpo, siguiendo las recomendaciones nutricionales antes mencionadas, además de la exposición al sol sugerida.



La vitamina D tiene dos efectos importantes:

- Fortalece el sistema inmunológico contra diversas enfermedades y reduce la tasa de infecciones respiratorias
- También previene la sobreactivación del sistema inmunológico y reduce las enfermedades autoinmunes y de inflamación.

En primer lugar, la función inmunomoduladora de la vitamina D se aplica tanto al sistema inmunológico innato, pero también en el sistema inmune adaptativo.



**Lic. en Nutrición Nayeli del Carmen Salazar Urzúa.
Miembro de la Mesa Directiva del Colegio de
Nutriólogos del Estado de Jalisco A.C.**

Neumonía y bronconeumonía

La consolidación, solidificación o inflamación del parénquima pulmonar o tejido pulmonar aguda con exudado en los alvéolos, se le denomina **neumonía**.

Por otra parte, la consolidación, solidificación o inflamación en parénquima pulmonar o tejido pulmonar aguda y bronquiolo(s), con exudado en los alvéolos, se conoce como **bronconeumonía**.

Cuando la consolidación, solidificación o inflamación está en todo un lóbulo pulmonar se le llama **neumonía lobar** y si solo afecta alguno o más segmentos de ese lóbulo o diferentes lóbulos y/o diferentes partes del pulmón, se le llama **neumonía segmentaria**.

Los **agentes causales** más frecuentes son las bacterias y virus, pero también puede ser por hongos, micobacterias, reflujo y parásitos.



La bacteria más frecuente es el *Streptococcus pneumoniae*. Infeccion menos: *Klebsiella*, *Staphylococcus aureus*, *Haemophilus influenzae*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Chlamydia*, *Legionella* y *Mycoplasma*. Los virus que más ocasionan neumonía son sincitial respiratorio, adenovirus y coronavirus.

Según el lugar donde se adquiere la infección **se clasifica en** adquirida en la comunidad e intrahospitalaria o nosocomial.

Normalmente, el pulmón tiene varios **mecanismos de defensa** (para evitar las infecciones), tales como: Estornudos, tos, moco o flemas, cilios, macrófagos e inmunoglobulinas (A, G). Sin embargo, **estos mecanismos defensores pueden afectarse por:** Tabaco, humos, polvos, anestesia, pérdida del conocimiento (anestesia, convulsiones, adicciones, etc.), enfermedades neuromusculares (miastenia grave, Guillain-Barré, polio), enfermedades de vías respiratorias altas (cuadros gripales, sinusitis, hipertrofia de cornetes, faringoamigdalitis, etc.), HIV.

Los síntomas más frecuentes son: Tos, expectoración, falta de aire, dolor torácico, fiebre y malestar general.

Exploración física. Disminución de movimientos respiratorios, frémito vocal aumentado (vibración de la pared del tórax cuando una persona habla o canta), matidez crepitante (sonido que se percibe en la percusión de algunas zonas corporales). Es un método que consiste en dar golpecitos suaves en partes del cuerpo con los dedos, las manos o con pequeños instrumentos como parte de una exploración física.

Finalmente, los principales estudios a solicitar que apoyan el diagnóstico son RX, PA de tórax, biometría hemática, cultivo de expectoración y hemocultivo (algunos casos).



Dra. Consuelo Alcázar Yezpe
Univa



RECETAS

Crema de cacahuate y cacao (20 cucharadas)

Ingredientes

- 300 g Cacahuates tostados sin sal, ni piel
- 200 g Chocolate amargo en trozos para repostería
- 1 Cucharada de cacao en polvo
- 1 Cucharada de extracto de vainilla
- 1 Cucharada de azúcar glass
- 1 Pizca de sal

Tecnología Doméstica Profeco

Procedimiento

- Coloque los cacahuates en un procesador de alimentos y muélos durante tres minutos.
- Apague el procesador, destápelo, remueva y vuelva a moler tres minutos más, hasta que se forme una pasta suave.
- Agregue el extracto de vainilla, el azúcar glass y el cacao en polvo.
- Muela por un minuto y añada una pizca de sal.
- Coloque el chocolate en un tazón de cristal, funda en baño María o microondas por 30 segundos. Si es de esta última forma, saque y mezcle. Repita tres veces o hasta que casi esté fundido.
- Agregue el chocolate a la pasta de cacahuate y mezcle durante dos minutos.
- Envase la crema en un frasco de cristal, deje enfriar por completo, tape y refrigere.



La Navidad no se trata de abrir regalos, sino de abrir corazones

Distribuidora Yakult Guadalajara le desea una feliz Navidad y un próspero año 2024

Yakult

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

Subir de peso en fin de año

La celebración de las posadas, la Navidad y el Año Nuevo, puede influir en el abuso de alimentos, bebidas y por ende de calorías, las cuales se transforman en grasa corporal, teniendo por consecuencia el aumento de peso.

Para prevenirlo, procure incluir verduras y agua natural, realizar actividad física todos los días, así como evitar los excesos.



Menú navideño de 2,000 calorías



¿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



¡Que uno de tus propósitos de año nuevo sea prevenir enfermedades!



*El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico*

Exclusivo de la marca **Yakult**

Para lograrlo:

- Realiza actividad física todos los días
- Lleva una alimentación correcta
- Sonríe
- Duerme suficiente
- Consume probióticos
- Lava frecuentemente tus manos
- Mantén sana distancia
- Cubre nariz y boca al toser o estornudar

¡El mejor regalo en esta temporada es conservar la salud!

¿Sabías que los probióticos tienen una importante actividad como reguladores de la actividad del sistema inmunológico y que toma relevancia en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades?

Te invitamos a conocer más del tema: ➔



Síguenos en **facebook** como

Yakult Guadalajara





Sopa de letras navideña

Yakuamigo, la Navidad es para muchas personas, especialmente los niños, la mejor época del año. Sin embargo, además de ser un motivo para dar y recibir regalos, aprovechemos esta oportunidad para agradecer por todo lo que tenemos, por ejemplo, personas que te quieren y se preocupan por ti.



Ahora te invitamos a resolver la siguiente sopa de letras con palabras navideñas.



- Abrazos
- Navidad
- Árbol
- Nochebuena
- Cascabel
- Pavo
- Cascanueces
- Paz
- Esferas
- Piñata
- Estrella
- Regalos
- Familia
- Rodolfo
- Guirnalda
- Santa Claus
- Juguetes
- Trineo
- Luces
- Villancicos

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






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 / Tepatitlán

Edad: 25 a 35 años / Escolaridad secundaria terminada
Sexo masculino / Licencia de chofer vigente

Promotor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL

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_dyg@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 Tepatitlán: Pantaleón Leal No. 576,
Fracc. San Francisco. Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502