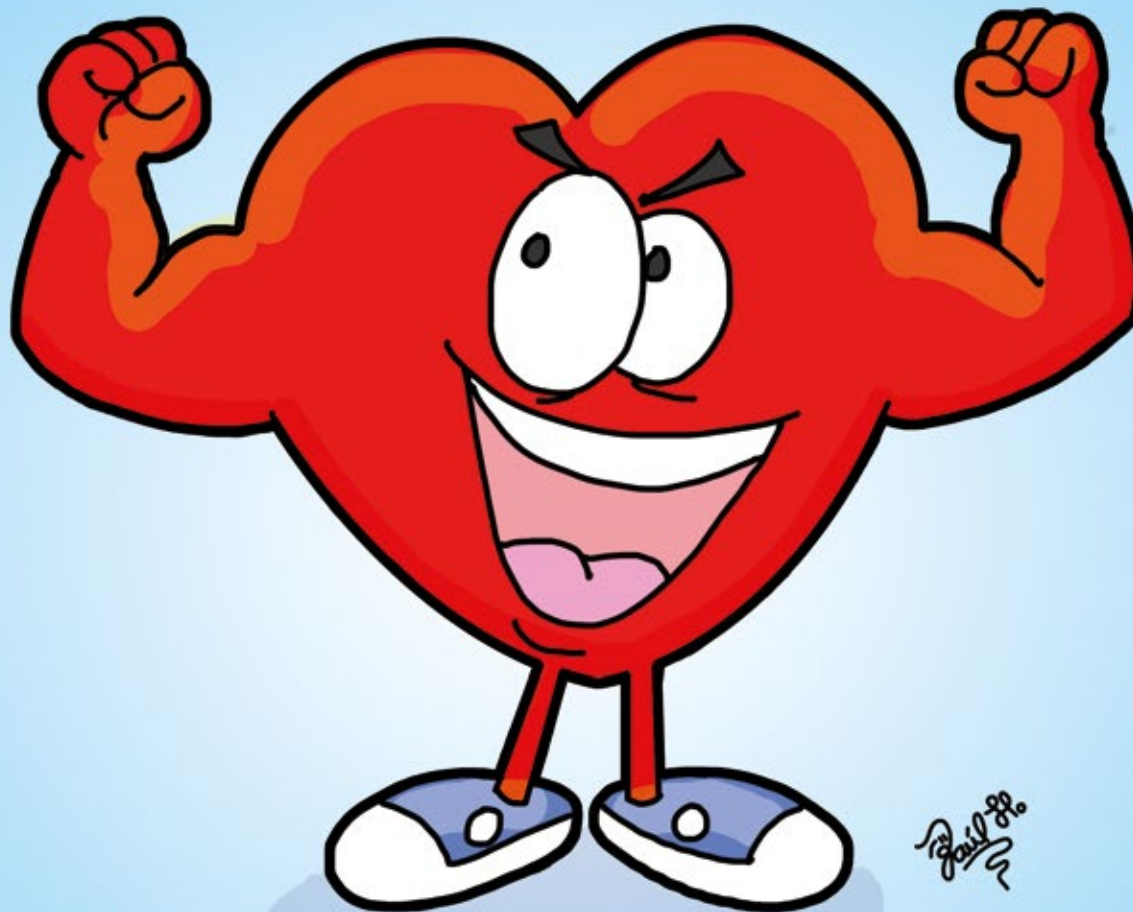


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXI / No. 371 / Distribución Gratuita

Corazón sano

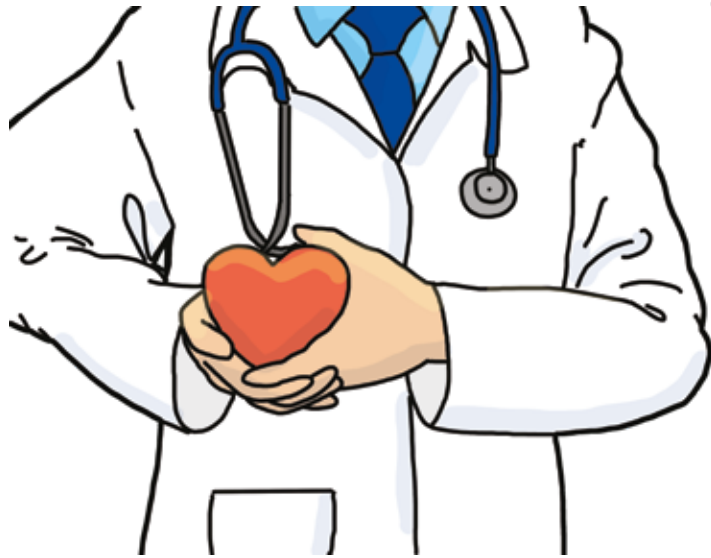


El corazón nunca descansa, ni siquiera cuando duermes, para llevar oxígeno y nutrientes a cada rincón de tu cuerpo, pero además ayuda a recolectar productos de desecho que podrían ser tóxicos. Se trata de un órgano indispensable para la vida, por eso es importante mantenerlo sano a través de un estilo de vida saludable. Si quieres saber más sobre los cuidados del corazón y los males que lo afectan, te invitamos a leer la presente edición de **Familia Yakult**.

Atentamente / Comité Editorial

¿Cómo funciona el corazón?

Considerado como el “motor” de nuestro cuerpo, es tal la importancia de este órgano, que cada 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón con el propósito de prevenir las enfermedades cardiovasculares, a través de la adopción de un estilo de vida saludable.



Pese a que muchos visualizamos al corazón como el símbolo de color rojo empleado en los naipes y los mensajes de texto, no hay nada más alejado de la realidad.

De acuerdo con información del portal del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de Estados Unidos, el corazón tiene el tamaño de un puño, está formado principalmente por músculo y se encuentra en el centro del pecho. Su función principal es llevar la sangre a cada rincón de nuestro organismo.

Tiene cuatro cámaras huecas. Las superiores se conocen como “aurículas”, mientras que las inferiores se denominan “ventrículos”. Estos espacios están separados por las válvulas cardiacas, las cuales garantizan que la sangre fluya en la dirección correcta, evitando que ésta retroceda.

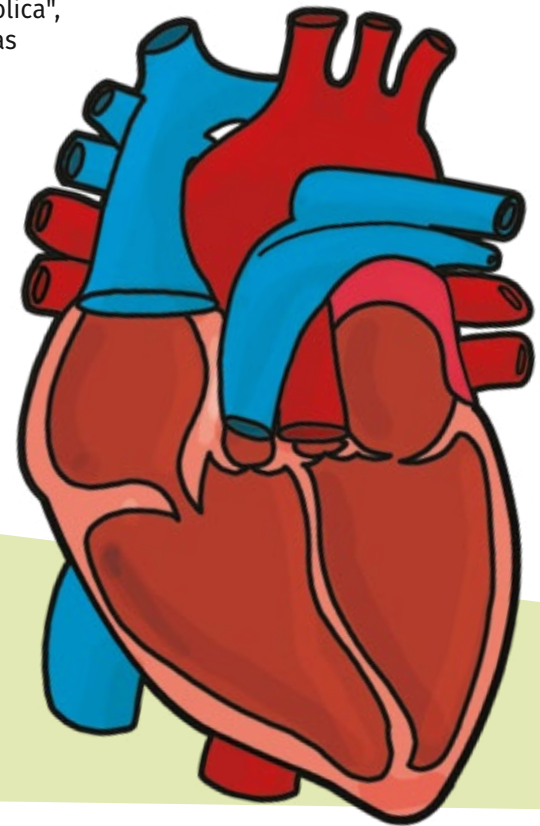
Según el artículo “No rompas más tu corazón. Salud cardiovascular” (2017), elaborado por la Procuraduría Federal del Consumidor, cada vez que el corazón bombea la sangre a los órganos y tejidos del cuerpo, lleva el oxígeno y los nutrientes necesarios para el funcionamiento de las células y a su vez se recogen el dióxido de carbono y otros desechos.

Después del recorrido, la sangre es devuelta al corazón y es enviada a los pulmones para recuperar el oxígeno, luego regresa nuevamente para ser bombeada una vez más a todo el organismo, completándose de esta forma el ciclo.

Por otra parte, para entender el funcionamiento del corazón, también es conveniente tener el concepto de la presión arterial. De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón, se define como “la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes arteriales”.

Ésta siempre se expresa en dos números, por ejemplo, 120/80. La primera se denomina “presión sistólica”, es decir, es cuando late el corazón, mientras que la segunda se conoce como “presión diastólica”, la cual es como un “descanso” entre los latidos.

¿Sabías que el corazón late entre 50 y 70 veces por minuto? Esto es unas 100,000 veces cada día, 3 millones al mes y 36 millones anualmente. Sin embargo, pocas veces reparamos en ello y nos olvidamos de lo importante que este órgano es para nuestras vidas.



Comité Editorial

Septiembre de 2025. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Ramón Hernández Nuñez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **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. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. Fecha de expedición 11 de noviembre de 2004. Visite nuestro sitio web para ver el “Aviso de declinación de responsabilidades” <https://yakult.mx/declinacion-de-responsabilidades>. **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, Tepatlán: 37 8688 0129, Ocotlán: 39 2239 5521, Puerto Vallarta: 32 2299 1594, Autlán: 31 7381 3403, E-mail: revista_familia@yakult.mx

Salud cardiovascular

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud en su sitio web, las enfermedades cardiovasculares, es decir, aquellas que afectan al corazón y los vasos sanguíneos, representan la principal causa de defunción en todo el mundo.

Sin embargo, esta institución también establece que la mayor parte de las enfermedades cardiovasculares se podrían prevenir si se abordan efectivamente los factores de riesgo conductuales y ambientales.



Entre los factores de riesgo conductuales más importantes se encuentran una dieta poco saludable, la inactividad física, el consumo de tabaco y el abuso de bebidas alcohólicas, mientras que entre los ambientales cabe destacar la contaminación atmosférica.

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Estados Unidos, establece en su artículo "¿Qué es una vida saludable para el corazón?" (2024), que llevar una vida cardiosaludable implica los siguientes puntos:

- En primer lugar, comprender su riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular conforme a sus antecedentes familiares e individuales, por ejemplo, tener exceso de peso, diabetes, colesterol elevado o hipertensión.
- Tomar decisiones saludables y tomar medidas para reducir la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares.

● Recomendaciones

Esta organización de los Estados Unidos ofrece algunas recomendaciones en su portal de internet, sobre cómo llevar una vida más cardiosaludable:

- Controle su presión arterial y colesterol, ya que representan dos de los principales factores de riesgo cardiovascular cuando se encuentran en niveles elevados.
- Elija alimentos sanos para el corazón, por ejemplo, frutas, verduras, cereales integrales, alimentos lácteos bajos en grasa y ricos en proteínas. Asimismo, limite el consumo de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos en sus alimentos.
- Realice al menos 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica, esto contribuirá a mantener un peso saludable.
- Maneje de mejor forma el estrés. Está demostrado que sufrir un hecho perturbador, especialmente si conduce a la ira, puede desencadenar un ataque cardíaco. De igual manera, el estrés crónico puede incrementar la presión arterial o llevar al abuso de tabaco y alcohol, los cuales son también importantes factores de riesgo cardiovascular.
- Finalmente, es importante tener un descanso suficiente, porque dormir ayuda a que los tejidos del corazón y los vasos sanguíneos sanen.



Llevar una vida cardiosaludable, no solo contribuye a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, sino que también puede mejorar su salud mental y bienestar general.

Enfermedades del corazón

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su portal de internet, tan solo en 2019 fallecieron 17.9 millones de personas por esta causa, aproximadamente el 32% de todas las defunciones a nivel global.



Cabe destacar a su vez, que la mayoría de las muertes (el 85%), se debieron a infartos al corazón y accidentes cerebro-vasculares.

En México, según datos de la Secretaría de Salud en el portal del Gobierno de México, alrededor de 220 mil personas fallecieron por enfermedades cardiovasculares en 2021, de las cuales 177 mil fueron por infarto. Además, añade que éstas pueden prevenirse al evitar o controlar los factores de riesgo, como tabaquismo, presión arterial alta, colesterol elevado y diabetes no controlada.

● Síntomas

Es importante conocer cuáles son los síntomas más comunes de las enfermedades cardiovasculares, para recibir la atención adecuada en caso de ser necesario. Según la OMS, los signos de un ataque al corazón incluyen:

- Dolor o molestias en el centro del pecho.
- Dolor o molestias en los brazos, el hombro izquierdo, los codos, la mandíbula o la espalda.

Además, la persona afectada puede experimentar dificultades para respirar o disnea, náuseas o vómitos, sensación de mareo o desmayo, sudores fríos y palidez.

Por otra parte, los accidentes cerebro-vasculares (ACV), son aquellos eventos que ocurren cuando se detiene el flujo sanguíneo a alguna parte del cerebro, el cual, al no recibir el oxígeno y los nutrientes necesarios, las células cerebrales comienzan a morir en minutos. Esto puede causar un daño severo al cerebro, discapacidad permanente e incluso la muerte.

Así tenemos que uno de los síntomas principales de los ACV es una debilidad repentina de la cara, brazo o pierna, casi siempre en un lado del cuerpo. Otros signos que pueden aparecer de forma repentina son los siguientes:

- Entumecimiento de la cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo
- Confusión, dificultad para hablar o entender el discurso
- Dificultad para ver con uno o ambos ojos
- Complicaciones para caminar, mareos y/o pérdida del equilibrio o coordinación
- Dolor de cabeza intenso sin causa conocida
- Desmayo o pérdida del conocimiento



Ante cualquiera de estas señales es necesario acudir de inmediato con un médico. Quizás no sea nada importante, pero en caso de serlo es esencial recibir un tratamiento oportuno para evitar las secuelas de las enfermedades del corazón.

Síndrome del corazón roto

El síndrome del corazón roto es una afección cardíaca que a menudo se debe a situaciones estresantes y emociones extremas. La afección también puede ocasionarse por una enfermedad física grave o una cirugía, así lo comenta el sitio web de Mayo Clinic en la publicación “Síndrome del corazón roto” (2023).



¿Cuál es la causa?

La causa exacta del síndrome del corazón roto no está clara. Se cree que un aumento repentino de las hormonas del estrés, como la adrenalina, podría causarle un daño temporal al corazón de algunas personas.

A menudo un suceso físico o emocional intenso es el que da paso al síndrome del corazón roto. Todo aquello que cause una reacción emocional fuerte puede desencadenar esta afección, por ejemplo:

- Una cirugía mayor
- Una enfermedad repentina (no curable)
- La muerte de un ser querido u otro tipo de pérdida
- Una fractura ósea repentina
- Una discusión acalorada

Signos y síntomas

Ricardo Ostos en el artículo “¿Qué es el síndrome de corazón roto?” (2025), menciona que este padecimiento también es conocido como síndrome de Takotsubo, los síntomas son similares a un ataque cardíaco, aunque únicamente afecta una parte del músculo cardíaco, interrumpiendo el bombeo de la sangre, ya que el resto funciona con normalidad. Otros síntomas son:

- Dolor repentino en el pecho
- Dificultad para respirar
- Debilidad
- Sudoración fría
- Arritmias

Las mujeres tienen mayor riesgo de padecerlo, principalmente si presentan cuadros de depresión, trastornos de ansiedad y si sobrepasan los cincuenta años.

Diagnóstico

Se basa en la exclusión de otros posibles padecimientos que causan los mismos síntomas, como por ejemplo un infarto. Los médicos suelen realizar pruebas como:

- Electrocardiograma
- Pruebas de sangre para medir el nivel de troponinas (proteínas que indican daño al corazón)
- Ecocardiografía o resonancia magnética cardíaca, que es la que permite observar la disfunción temporal del ventrículo izquierdo, caracterizada por su dilatación y pérdida de la función de contracción, mientras que las arterias coronarias permanecen sin obstrucciones.



La buena noticia es que estos síntomas son tratables y el malestar puede revertirse en cuestión de días o semanas. Sin embargo, lo ideal es acudir al médico ante los síntomas del síndrome de corazón roto.

Alimentos que favorecen al corazón

Nuestro corazón es un motor incansable que trabaja día y noche por nosotros. Por eso, es fundamental cuidarlo desde el plato. Una alimentación saludable puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares como hipertensión, colesterol alto, infartos o problemas circulatorios.

La buena noticia es que muchos alimentos naturales y deliciosos tienen un efecto protector para el corazón. Aquí te compartimos cuáles son y por qué incluirlos en tu dieta diaria.

● Grasas buenas

Aliadas del corazón, no todas las grasas son malas. Las grasas saludables, como las que se encuentran en el aguacate, los aceites vegetales (como el de oliva, canola y linaza), así como los frutos secos (nueces, almendras, cacahuates naturales), ayudan a reducir el colesterol malo (LDL) y aumentar el colesterol bueno (HDL). Estas grasas también ayudan a reducir la inflamación, lo que protege las arterias.

● Pescados ricos en omega 3

Los pescados como el salmón, atún, sardinas y trucha son una fuente importante de ácidos grasos omega-3, que ayudan a disminuir los triglicéridos, la presión arterial y el riesgo de arritmias. Se recomienda consumir pescado al menos dos veces por semana.

● Alimentos ricos en fibra

La fibra es esencial para reducir el colesterol y mejorar la digestión. Alimentos como la avena, el pan integral, el arroz integral, el amaranto, la quinoa y las leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos), son excelentes opciones. También aportan energía sostenida y ayudan a mantener el azúcar en sangre estable.

● Frutas y verduras de colores

Las frutas y verduras están llenas de antioxidantes, vitaminas y minerales que protegen al corazón. Se recomienda elegir frutas

como fresas, arándanos, manzanas, plátanos y cítricos. En cuanto a verduras, prioriza las de colores intensos como espinacas, brócoli, jitomate, zanahoria y pimiento. Éstas ayudan a reducir la presión arterial y mejorar la circulación.

● Cuidado con el sodio

Una dieta cardioprotectora también implica evitar el exceso de sal. El exceso de sodio puede subir la presión arterial. Lo ideal es sazonar los platillos con hierbas, especias, limón y vinagre, además de evitar alimentos procesados como embutidos, sopas instantáneas, botanas industrializadas o enlatados.

● Probióticos para el bienestar general

Aunque muchas veces no se asocian directamente al corazón, los probióticos como el que contiene **Yakult**, ayudan a mantener el equilibrio del microbiota intestinal.

Estudios recientes han mostrado que una flora intestinal saludable puede influir en el metabolismo de las grasas y en el control de la inflamación, lo cual también favorece al sistema cardiovascular.

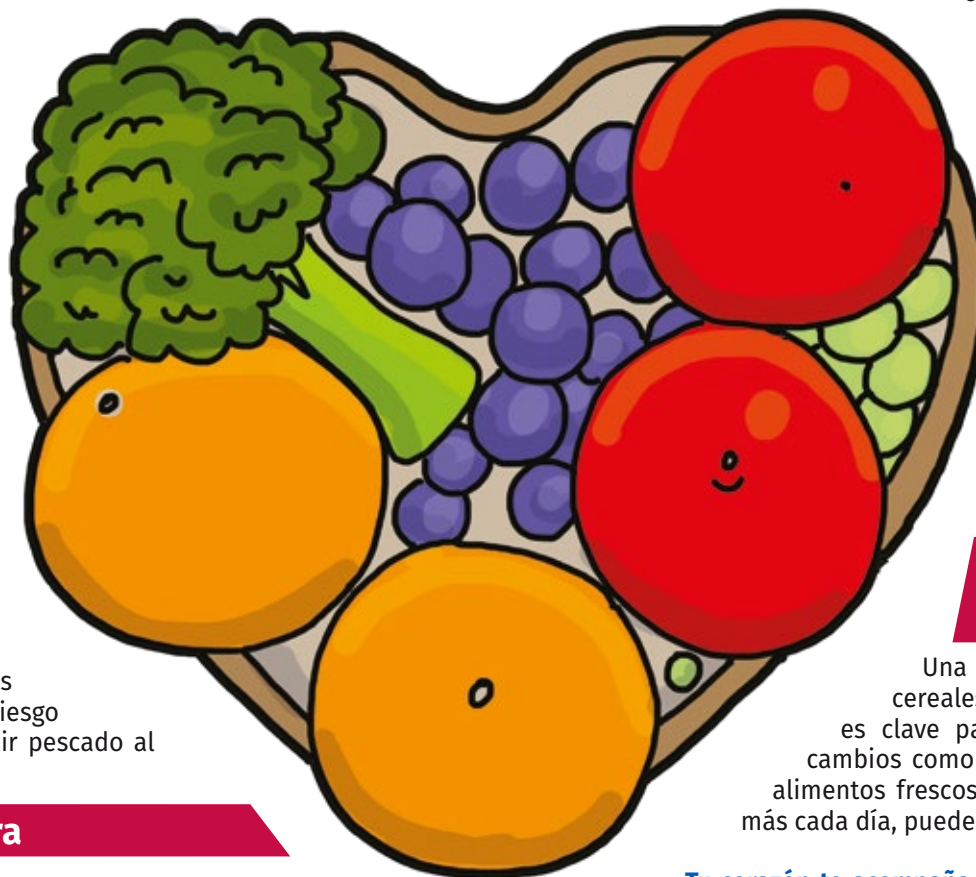
● Cuidar el corazón empieza en la cocina

Una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, cereales integrales, grasas buenas y baja en sodio, es clave para mantener el corazón sano. Pequeños cambios como elegir agua en lugar de refrescos, preferir alimentos frescos sobre los procesados y moverse un poco más cada día, pueden hacer una gran diferencia.

Tu corazón te acompaña toda la vida, ¡dale alimentos que lo hagan latir fuerte y feliz!

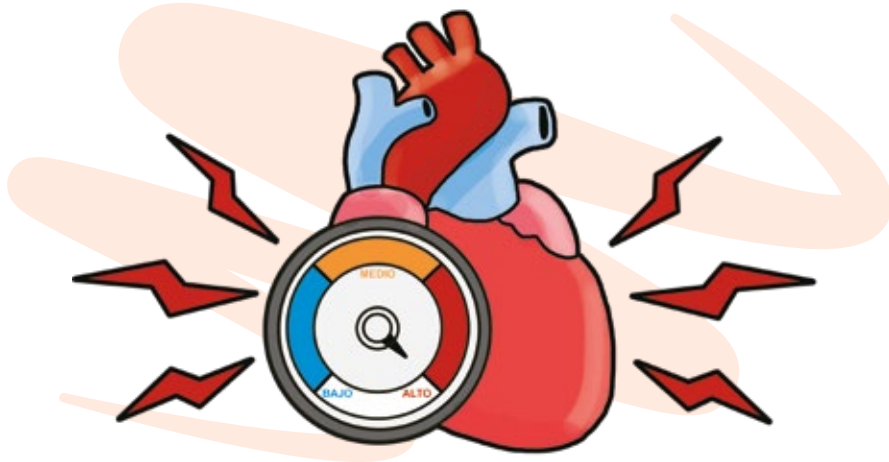


LN ED Liliana Teresa
Panduro Valdez.



Hipertensión, ¿cómo controlarla?

La hipertensión, también conocida como “presión arterial alta”, es una condición donde la sangre pasa por las paredes de las arterias con demasiada fuerza. Cuando esto se presenta persistentemente lleva a otros problemas graves de salud.



En personas con hipertensión, una presión arterial menor a 130/80 mmHg se considera generalmente bien controlada, sin embargo, este objetivo depende de la situación de cada persona. Para un control adecuado de la hipertensión, es necesario implementar cambios en el estilo de vida como:

● Alimentación saludable

Consumir alimentos frescos, de forma equilibrada y evitar productos ultra procesados, altos en azúcar, grasas y sal, es la mejor estrategia. Al día procura comer 5 frutas y verduras, agregar leguminosas como frijoles y lentejas, además de cereales integrales, como tortilla de maíz, avena y arroz integral.

Modera el consumo de carnes y prefiere las más bajas en grasa como, pollo o pescado. Elige grasas saludables como aceite de oliva, canola, aguacate, semillas y nueces. Otro punto clave es reducir el consumo de sodio. Se recomienda media cucharadita de sal al día.

● Ejercicio regular

Realizar ejercicio regularmente, especialmente aeróbico, es clave para el control de la hipertensión. Salir a caminar, andar en bicicleta, bailar o nadar fortalece el corazón y mantiene un peso saludable. Realiza mínimo 2.5 horas de ejercicio moderado a la semana.

● Manejo del estrés

El estrés puede desencadenar una respuesta en nuestro cuerpo que detona en aumento de la presión arterial que, de forma crónica, puede contribuir a un mal control de la hipertensión. Realiza actividades relajantes como yoga, respiración consciente y meditación.

● Limitar el alcohol

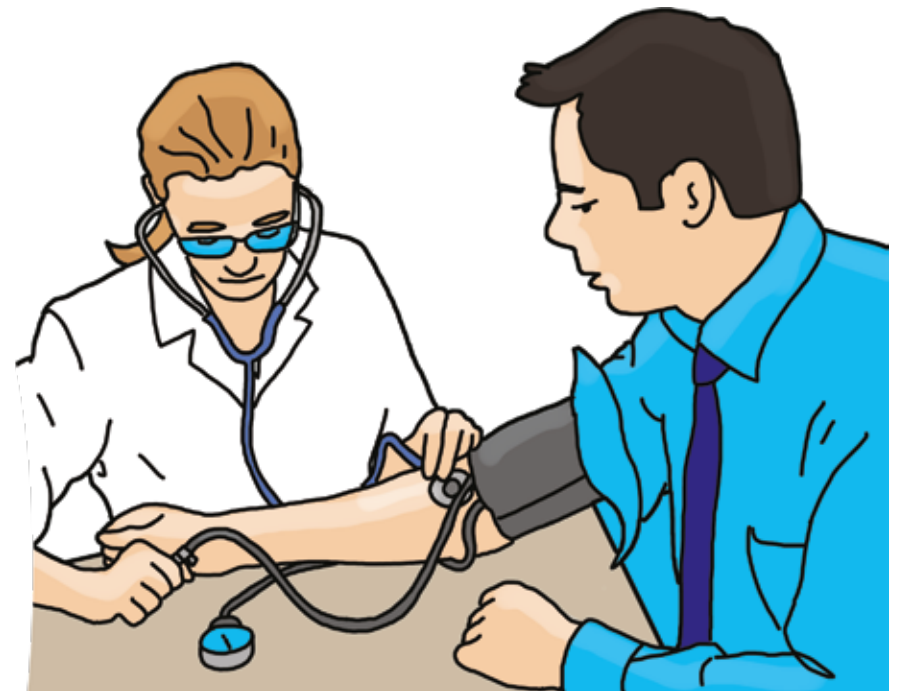
Consumir alcohol excesivamente agrava la hipertensión. Además, las bebidas alcohólicas interfieren en la efectividad de los medicamentos. Por ello, limita su consumo a no más de una bebida al día en mujeres y dos en hombres.

● Evitar el cigarro

Fumar aumenta temporalmente la presión arterial y a largo plazo daña y hace más estrechos los vasos sanguíneos, lo que dificulta el flujo de sangre y agrava la hipertensión. Evita fumar.

● Dormir lo suficiente

Dormir poco afecta la presión arterial. Procura dormir entre 7 y 9 horas, crea un ambiente propicio para dormir, haz una rutina de sueño sin estímulos y atiende problemas de salud como la apnea del sueño.



Además de los cambios en el estilo de vida, tu médico puede recetar fármacos para el control de la hipertensión, es importante que los tomes en el horario indicado, de forma regular y solo bajo su prescripción.

Exceso de peso y salud del corazón

El corazón es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo. Bombea sangre a cada rincón para que podamos vivir, movernos y pensar. Pero cuando nuestro cuerpo carga con más peso del que necesita, el corazón también trabaja más y con el tiempo, eso puede pasarle factura.

Hoy en día, el exceso de peso y la obesidad afectan a millones de personas en todo el mundo y su relación con las enfermedades del corazón es cada vez más clara.

Pero entender esta conexión puede ser el primer paso para hacer pequeños cambios que protejan tu salud y la de tu familia. ¿Por qué el exceso de peso afecta al corazón? Cuando tenemos sobrepeso, el cuerpo necesita más sangre para abastecer los tejidos. Esto significa que el corazón debe trabajar más fuerte para bombear esa sangre adicional.

A largo plazo, este esfuerzo puede hacer que el músculo cardíaco se agrande y se debilite. Además, el exceso de grasa corporal, sobre todo la que se acumula en el abdomen (lo que se conoce como “panza” o grasa visceral), está relacionada con:

- Presión arterial alta
- Colesterol elevado
- Triglicéridos altos
- Resistencia a la insulina y diabetes tipo 2

Todos estos factores aumentan significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, como infartos, derrames cerebrales o insuficiencia cardíaca. Un problema que va en aumento en México, se estima que más del 70% de los adultos tienen sobrepeso u obesidad. En los niños, las cifras también son preocupantes.

Esto se relaciona con una alimentación rica en productos ultra procesados, bebidas azucaradas, sedentarismo y poco consumo de frutas, verduras y agua natural. El cuerpo humano es muy sabio y pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.

No se trata de tener “el cuerpo perfecto”, sino de encontrar un peso saludable que le permita al corazón hacer su trabajo con menos esfuerzo. ¿Cómo podemos cuidar el peso y el corazón?

- Haz del plato un aliado: Llévalo de colores con frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas, grasas saludables y porciones moderadas.
- Muévete todos los días: No necesitas correr un maratón. Caminar 30 minutos al día, bailar o subir escaleras ya ayudan mucho.
- Evita los excesos: Como el consumo de bebidas azucaradas, comida rápida, harinas refinadas y productos empaquetados.
- Cuida el estrés y duerme bien: El descanso y la salud emocional también influyen en el peso y la salud del corazón.
- Incluye probióticos en tu día a día: Bebidas como **Yakult** pueden ayudar al bienestar digestivo y al equilibrio metabólico.

● Un corazón sano empieza con pequeños pasos

El exceso de peso no se trata solo de la apariencia física. Se trata de salud, energía y calidad de vida. Si comenzamos a hacer pequeños cambios hoy, como tomar más agua, movernos un poco más y elegir mejor nuestros alimentos, nuestro corazón nos lo agradecerá toda la vida.

Cuidarte es un acto de amor propio. ¡Haz que tu corazón se sienta ligero y fuerte!



LN ED Liliana Teresa Panduro Valdez.



Los probióticos pueden ayudar a:

 <p>Mantener el Equilibrio de la microbiota intestinal</p>	 <p>Estimular el sistema inmunológico</p>	 <p>Mejorar la digestión</p>	 <p>Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas</p>	 <p>Promover el movimiento peristáltico</p>
--	--	--	--	--

El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**

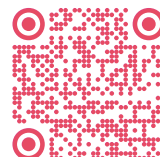


Mejorar la digestión

Para el organismo es muy importante la digestión, al igual que los procesos de alimentación y absorción, que son complementarias. Ya que los alimentos que ingresan al cuerpo tienen que ser triturados y disueltos a sus moléculas más pequeñas para después ser llevadas al torrente sanguíneo y ser aprovechadas por el cuerpo. Para todo ello el cuerpo utiliza la masticación, así como los procesos del estómago e intestino.

Los **probióticos ayudan en la salud intestinal**, ya que promueven la mejora de las mucosas, necesarias para un adecuado proceso digestivo de los alimentos.

Síguenos en nuestras redes sociales



¿Cuál es la relación positiva entre probióticos e hipertensión?



90 Años

Dedicados a la salud

Este año, en Yakult celebramos 90 años de compromiso continuo con la investigación y la salud.

Desde nuestro origen, hemos trabajado con la única meta de contribuir con el bienestar de las personas alrededor del mundo.

Los productos
Yakult
pueden consumirse en
cualquier momento del día.



Por ejemplo:



Como parte del desayuno,
comida o cena



Un antojo saludable



Una deliciosa
colación



Un excelente
aliado



En la oficina



Contiene más de
8 mil millones de
Lactobacillus casei Shirota



Contiene más de
40 mil millones de
Lactobacillus casei Shirota



Contiene más de
100 millones de
Lactobacillus casei Shirota
por gramo



Contiene más de
100 millones de
Lactobacillus casei Shirota
por gramo

Tómalos
diariamente

















Osos geométricos

Yakuamigo, te invitamos a resolver el siguiente acertijo visual y que nos digas cuántos ositos hay de cada figura geométrica.



	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>	 2	



Aunque nuestras manos parezcan limpias, pueden tener millones de bacterias causantes de enfermedades.

Te invitamos a descubrir si tu lavado de manos es correcto a través de una divertida dinámica en el salón de clases.

Escríbenos para pedir más información:



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

Solo tienes que suscribirte a nuestro Newsletter:



Yakult

Guadalajara

SOLICITA

EL SIGUIENTE PERSONAL

Chofer

Zona Metropolitana de GDL
Lagos de de Moreno
Secundaria terminada / Licencia
de chofer vigente

Demostradora

Zona Metropolitana de GDL
Secundaria terminada / Gusto por las ventas

Asesor de cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Tepatlán
Lagos de Moreno / Puerto Vallarta
Preparatoria terminada / Facilidad de
palabra / Gusto por las ventas
Licencia de chofer vigente

Puedes enviar tu CV a:
m.velazquez@yakult.mx
a.aguilera@yakult.mx
O solicitar cita vía telefónica

Más información 

33 1608 7883

Oficina Matriz Guadalajara: Periférico Poniente No. 7425,
Fracc. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Sucursal Tepatlán: Pantaleón Leal No. 570,
Colonia Jesús María. Teléfono 37 8688 0129
Sucursal Lagos de Moreno: Río Nazas No. 149,
Colonia Ceibas, Tel. 47 4741 1011
Sucursal Pto. Vallarta: Josefa Ortiz de Domínguez No. 481,
Colonia El Coapinole, El Pitillal, Tel. 32 2299 1594

