



Salud Primal
Centro Médico

CUIDAR LA SALUD EN TIEMPOS DE **CRISIS**

@saludprimal.centro

Introducción

Muchas mujeres viven cansadas, ocupadas y poniendo su salud al final de la lista.

En Playa del Carmen, muchas familias han sentido cambios económicos importantes, y en tiempos difíciles, la salud suele convertirse en algo que dejamos “para después”.

Esta guía no busca perfección ni rutinas imposibles. Busca compartir herramientas simples, accesibles y realistas que pueden ayudar a cuidar nuestra salud poco a poco, incluso en medio de días pesados, poco tiempo o presupuestos limitados.

Porque si no cuidamos de nosotras, no podremos cuidar de los nuestros.



Alimentación accesible y sostenible

Comer mejor sin morir en el intento.

Comer saludable no significa comprar productos caros, seguir dietas estrictas o cocinar cosas complicadas todos los días.

Muchas veces, pequeños cambios sostenibles pueden hacer una gran diferencia en nuestra energía, digestión y bienestar general.

Lo importante no es hacerlo perfecto, sino encontrar formas posibles de nutrirnos mejor dentro de nuestra realidad.


El plato del buen comer Realista

Cómo armar un plato sencillo y balanceado

Proteínas accesibles. Ayudan a mantener energía y saciedad.

Opciones:

 huevo


 lentejas


 frijoles

 atún

 sardina

 yogurt natural

 cacahuates

 semillas

Verduras y alimentos frescos. Ayudan a la digestión y aportan vitaminas.

Opciones:

→ perpino

→ zanahoria

→ calabaza

→ tomate

→ chayote

→ espinaca

→ frutas de
temporada

No tienen que ser muchas ni perfectas. Incluso agregar una porción pequeña al día ya hace diferencia.

Otra opción

Los germinados. Pequeñas cosas que pueden ayudar.

Los germinados son una forma económica de agregar nutrientes frescos a la alimentación.

Se pueden hacer en casa con:

- lentejas
- alfalfa
- frijol

Solo necesitan:

- agua
- un frasco limpio
- enjuagarlos diariamente

Puedes agregar:

- ensaladas
- tacos
- huevos
- tortas

Carbohidratos que den energía real. No todos los carbohidratos son “malos”.


Opciones:

 tortilla

 arroz

 avena

 papa

 camote

 pan de panadería

¡No dulce!

No tienen que ser muchas ni perfectas. Incluso agregar una porción pequeña al día ya hace diferencia. La clave es no agregarles aceites o grasas.

Hidratación

A veces el cansancio también empeora por deshidratación.

Idea práctica:

- tener una botella visible (si, botella, ¿es más emocionante!)
- agregar limón y sal para mejorar el provechamiento

Autorevisión corporal

Nuestro cuerpo suele avisar. Existen algunas señales que vale la pena observar.

No significa algo grave necesariamente, pero sí merece atención.

Muchas veces aprendemos a ignorar señales porque estamos ocupadas, cansadas o acostumbradas a seguir funcionando incluso cuando algo no se siente bien.

Pero prestar atención a pequeños cambios en nuestro cuerpo puede ayudarnos a detectar antes situaciones que merecen revisarse. No se trata de vivir preocupadas ni revisar todo obsesivamente, sino de conocernos un poco más.

Así podemos identificar cuando visitar al médico.

Cambios menstruales

- dolor mucho más intenso de lo habitual
- sangrados abundantes
- retrasos frecuentes
- cambios repentinos en el ciclo

Cambios en el flujo vaginal

- olor fuerte o diferente
- cambios importantes de color
- molestias o irritación

Senos

- cambios visibles
- bolitas
- sensibilidad diferente
- cambios en piel o pezón

Energía y cansancio

El agotamiento constante no siempre es “normal”.

- cansancio extremo
- mareos frecuentes
- dificultad para concentrarse
- falta de energía persistente

Cambios corporales

- inflamación frecuente
- moretones sin explicación
- caída excesiva de cabello
- cambios importantes de peso
- dolor persistente

Observar nuestro cuerpo no reemplaza la atención médica, pero sí puede ayudarnos a buscar apoyo a tiempo cuando algo cambia.

Registro menstrual

Conocer nuestro ciclo es cuidar nuestra salud preventivamente.

Puedes usar este espacio para observar cambios, síntomas o patrones en tu ciclo menstrual. No tiene que llenarse perfecto; incluso pequeñas anotaciones pueden ayudarte a entender mejor tu cuerpo.

En el siguiente formato que puedes imprimir, puedes registrar los datos de tus ciclos a lo largo de un año. Esto te puede ayudar a identificar patrones y es información muy útil para tí misma y en algún momento, para tu ginecólogo.

Algunas cosas que vale la pena observar:

- cambios importantes en el flujo
- dolor intenso
- retrasos frecuentes
- sangrados abundantes
- síntomas que afectan tu vida diaria

Checklist de bienestar

Pequeñas cosas que también importan

A veces estamos tan ocupadas que dejamos de notar cómo nos sentimos realmente. Este pequeño checklist puede ayudarte a hacer pausas y observar tu bienestar sin juzgarte.

No necesitas hacerlo perfecto.

Observarnos también es una forma de cuidarnos.

Pequeños cambios sostenibles suelen ser más amables y realistas que intentar hacerlo todo al mismo tiempo.

Checklist de bienestar

ESTA SEMANA:

HIDRATACIÓN

- Tomé suficiente agua algunos días
- Sentí mucha sed o cansancio frecuente

ALIMENTACIÓN

- Comí al menos una comida nutritiva al día
- Comí frutas o verduras algunos días
- Salté comidas frecuentemente

DESCANSO

- Dormí lo suficiente algunos días
- Me sentí agotada la mayor parte del tiempo

BIENESTAR EMOCIONAL

- Tuve momentos de calma o descanso
- Me sentí muy ansiosa o saturada
- Hablé con alguien sobre cómo me siento

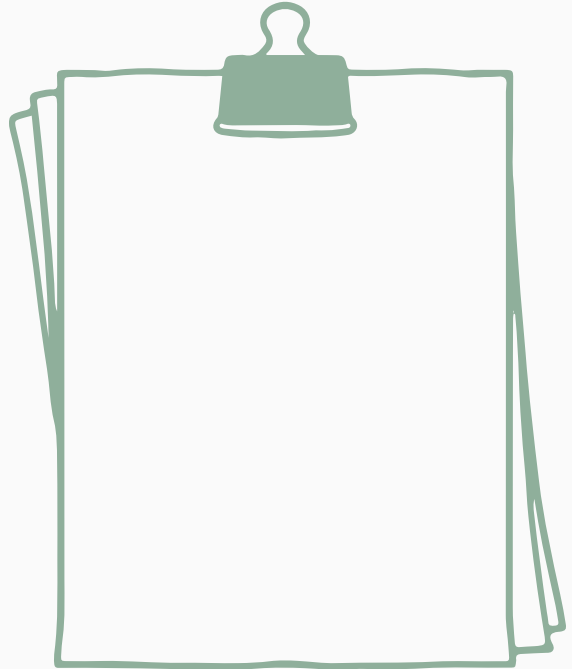
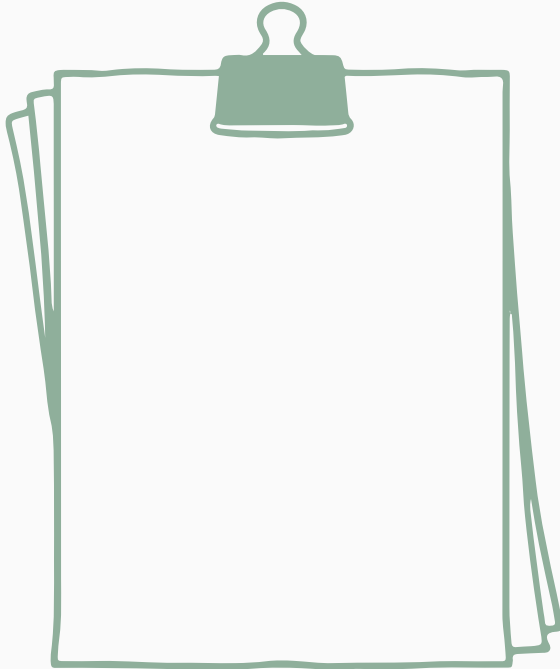
MI CUERPO

- Presté atención a cómo me siento físicamente
- Noté dolor, inflamación o molestias frecuentes

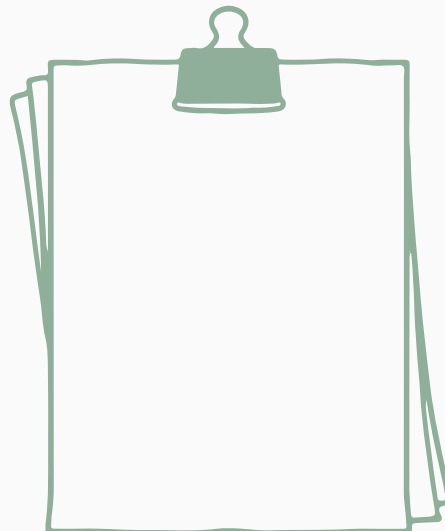
Una pequeña acción para esta semana

ESTA SEMANA QUIERO INTENTAR:

ALGO QUE PODRÍA AYUDARME ES:



ALGO QUE LOGRÉ
¡VAMOS A CELEBRAR!



El descanso y la salud emocional también son salud

Muchas mujeres viven en modo supervivencia durante tanto tiempo que el agotamiento termina sintiéndose normal. Pero el cuerpo y la mente necesitan descanso, aunque sea en pequeñas dosis.

La salud emocional no siempre se ve como tristeza.

A veces aparece como:

- irritabilidad constante
- cansancio extremo
- ansiedad
- dificultad para dormir
- sentirse desconectada
- llorar con facilidad
- falta de motivación
- sensación de estar “saturada”

Pequeñas cosas que pueden ayudar

No tienen que ser perfectas ni costosas.

- Hacer pausas pequeñas. Aunque sean 5 minutos.
- Salir un poco al sol, especialmente en la mañana.
- Dormir un poco antes cuando sea posible. El descanso acumulado sí importa.
- Reducir estímulos antes de dormir. Menos ruido, pantallas o noticias por unos minutos.
- Hablar con alguien. No cargar todo sola.

Pedir ayuda también es válido. Muchas veces sentimos que tenemos que poder con todo. Pero buscar apoyo emocional, médico o psicológico también es una forma de cuidarnos.

Revisiones preventivas

A veces dejamos pasar años sin revisar nuestra salud porque “nos sentimos bien”, no tenemos tiempo o priorizamos otras cosas primero.

Pero muchos problemas de salud pueden detectarse antes cuando hacemos revisiones básicas de manera periódica. No es necesario hacerlo todo al mismo tiempo.

Los pequeños pasos también cuentan.



Salud Primal
Centro Médico

Consulta Ginecológica

Para revisar salud hormonal, menstrual y reproductiva.

Laboratorios básicos

Pueden ayudar a detectar anemia, glucosa alta, colesterol, problemas hormonales, etc.

Presión arterial

La presión alta muchas veces no da síntomas claros.

Salud dental

La salud bucal también impacta el resto del cuerpo.

Salud emocional

El bienestar mental también merece atención y seguimiento.

Pequeñas acciones

también hacen diferencia

Cuidar nuestra salud no siempre significa hacer cambios enormes, tener rutinas perfectas o contar con mucho tiempo y dinero disponible.

Muchas veces, especialmente en momentos difíciles, simplemente estamos intentando sostener el día a día. Y eso merece comprensión.

Sabemos que la situación económica en nuestra comunidad puede hacer que muchas mujeres posterguen estudios, consultas o incluso necesidades básicas de descanso y bienestar. Por eso, esta guía busca recordar que el cuidado también puede comenzar con acciones pequeñas, accesibles y posibles dentro de nuestra realidad.

A veces cuidar de nosotras puede empezar con:

- tomar más agua,
- descansar un poco antes
- prestar atención a una señal del cuerpo
- registrar nuestro ciclo
- pedir ayuda
- o simplemente dejar de ignorar lo que sentimos.

No todo tiene que hacerse al mismo tiempo.

Intentar cambiar toda nuestra vida de golpe puede sentirse abrumador. En cambio, elegir una pequeña acción por semana puede ser una forma mucho más amable y sostenible de empezar.

También queremos recordar que existen recursos gratuitos o de bajo costo que pueden ser un buen primer paso para cuidar nuestra salud:

- campañas de prevención,
- información confiable,
- grupos de apoyo,
- caminatas o actividad física al aire libre,
- espacios comunitarios,
- orientación básica,
- y pequeñas herramientas de autocuidado que pueden hacerse desde casa.

Y aunque muchas cosas pueden comenzar de esa manera, también hay momentos en los que buscar orientación, estudios o acompañamiento profesional puede hacer una gran diferencia.

Si en algún momento necesitas apoyo,

En Salud Primal Centro Médico contamos con distintas especialidades y servicios médicos para acompañarte con un enfoque humano, profesional y centrado en las necesidades reales de cada persona.



Directorio Salud Primal

En Salud Primal Centro Médico contamos con distintas especialidades y servicios médicos para acompañarte con un enfoque humano, profesional y centrado en las necesidades reales de cada persona.

| Especialidad | Especialista |
|-----------------------|-----------------------|
| Ginecología | Dr. Misael Ramos |
| Psicología | Lic. Isaac Vilchis |
| Medicina Maternofetal | Dr. Iván Guzmán |
| Nutrición | Lic. Stephany Pérez |
| Pediatría | Dra. Daniela Esparza |
| Radiología | Dra. Mariela Collares |



(984) 187 - 1718

info@saludprimal.com

[@saludprimal.centro](https://www.instagram.com/saludprimal.centro)