



# EL ARO



05-23

*Tu revista...*



*Verapaces*





RESTAURANTE  
**KAM MUN**

# ¡CELEBRAMOS LA FAMILIA!

**10 DE MAYO**



**¡Haz tus reservaciones!**



**4807-9879**



**Restaurante Kam Mun**





# REVISTA DIGITAL GRATUITA

*revistaelaro@gmail.com | www.revistaelaro.com*

## DISEÑO

***Revista El Aro***

## REDACCIÓN

***Colaboradores***

## VENTAS Y PUBLICIDAD

***ventas.revistaelaro@gmail.com***

## TELÉFONO

***+502 4944-3545***

## REDES SOCIALES

***facebook.com/RevistaElAro***

***instagram.com/elaro***

***twitter.com/RevistaElAro***

Todos los derechos reservados. ©Copyright 2,023 por Revista El Aro.  
Las publicaciones y su contenido, son de exclusiva responsabilidad de  
quien los emite.

COBÁN, A.V. GUATEMALA. C.A.



# EL ARO

*Tu revista...*





# Contenido

6

Especial: "Ideas de regalos  
para el día de las madres  
2023"

10

Reflexión: "Un amor  
incondicional"

16 – 17

Cuento: "Al otro lado del  
Mar"

8 – 9

Artículo:  
"Enfermedades  
bucales durante el  
embarazo"

12 – 14

Artículo: "Artículo  
Nutricional para Mamá"

18

Deportes: "UEFA  
Champions League"





Feliz día  
*mamá*



EL ARO

*Tu revista...*





## Ideas de regalos para el día de las madres 2023

**El 10 de mayo se celebra el Día de la Madre**, una celebración que les recuerda a las mamás lo especiales e importantes que son en las familias, aunque esto no debería hacerse solo ese día, sino recordárselo constantemente.

Es normal que en esta fecha a estas mujeres las inviten a almorzar o con sus familias hagan un plan de su gusto. **Sin embargo, lo más normal es que reciban varios regalos físicos como flores, accesorios, ropa, viajes, entre otras.**

Si todavía no sabe que regalarle, le brindaremos unas ideas que seguramente lo sacaran de apuros y podrá darle una bonita sorpresa a su madre.

**Es fundamental aclarar que estos regalos varían de precio y algunos pueden ser muy económicos y otros no tanto.**

- **Tecnología:** un buen regalo es un reloj inteligente, pues no solo facilita el acceso a las llamadas, mensajes y otras funcionalidades del celular. Si no que con él también se puede estar pendiente de la salud, pues con este accesorio se pueden contar los pasos, calorías, medir el nivel de oxígeno, ritmo cardiaco, entre otras.

- **Viajes:** un viaje siempre es una buena opción para celebrar cualquier festividad u ocasión importante, en ese sentido, puede optar por regiones cercanas a su lugar de residencia o puede aventurarse y tal vez conocer una nueva ciudad.

- **Flores:** en esta fecha en las tiendas se suelen ver estantes con varias flores, como rosas, girasoles, orquídeas, entre otras. Además, también puede comprarle un arreglo con varias flores, incluso, algunos vienen con chocolates o peluches.

- **Accesorios:** un lindo detalle son las pulseras, anillos, collares o elementos decorativos para el cabello y estas opciones se pueden conseguir a muy buenos precios en el mercado.

- **Maquillaje:** le recomendamos que no compre sombras o labiales, sino que también le regale cremas hidratantes o productos que le pueden ayudar a que mejore el aspecto de su piel y sea mucho más saludable.

Hay muchas otras opciones que puede regalar como ropa, zapatos o no solo tiene que comprar algún objeto, sino que también puede hacerle cartas o detalles pequeños hechos a mano.





**IMPORTADORA  
ALEXANDER**

**VENTA DE REPUESTOS**

- ✓ CATARINAS
- ✓ MULETAS
- ✓ MOTORES
- ✓ CREMALLERAS
- ✓ FLECHAS
- ✓ & TODA CLASE DE REPUESTOS

 **7940-0250**

 **5050-5769**

1ª Calle 16-86 Zona 2 Barrio Hacienda La Virgen. Salamá, Baja Verapaz.



Nova Dental

**SONRISAS  
NOVA**

*¡Citrévete!*







## Enfermedades bucales durante el embarazo

El embarazo a veces puede provocar problemas dentales debido a cambios hormonales que pueden afectar la salud bucal. Entre los problemas dentales más comunes que las mujeres embarazadas pueden experimentar se encuentran:

1. Gingivitis: es una afección dental común que se caracteriza por la inflamación y sangrado de las encías. Es causada por la acumulación de placa, una película de bacterias que se forma en los dientes y las encías.



Durante el embarazo, los cambios hormonales pueden aumentar el riesgo de desarrollar gingivitis. Los niveles elevados de progesterona hacen que los vasos sanguíneos de las encías se dilaten, haciéndolas más sensibles y propensas a la inflamación. Esto puede provocar encías rojas e hinchadas que pueden sangrar al cepillarse los dientes o usar hilo dental.

La gingivitis durante el embarazo generalmente ocurre en el segundo o tercer trimestre y afecta hasta el 60-75% de las mujeres embarazadas. Es importante tratar la gingivitis durante el periodo de gestación, ya que puede provocar problemas dentales más graves, como la periodontitis, una forma más avanzada de enfermedad de las encías que puede causar la pérdida de piezas dentales.





2.Caries dental: las mujeres embarazadas pueden ser más susceptibles a la caries dental debido a los cambios en la dieta, el aumento de los refrigerios y las náuseas que pueden provocar vómitos y una mayor exposición de los dientes al ácido estomacal, lo que puede erosionar el esmalte dental.

Si experimenta reflujo puede ser útil enjuagarse la boca con agua o enjuague bucal después de vomitar para ayudar a neutralizar el ácido y proteger sus dientes.

3.Tumores del embarazo: algunas mujeres embarazadas pueden desarrollar pequeños crecimientos no cancerosos en las encías llamado Granuloma Piógeno Oral. Estos tumores benignos suelen desaparecer por sí solos después del parto.

Recuerde que el éxito de la salud bucal se encuentra en el estricto control de la placa dentobacteriana, por eso es importante que las mujeres embarazadas mantengan una buena higiene cepillándose los dientes tres veces al día, pasar el hilo dental diariamente, reducir el consumo de alimentos azucarados y ácidos, además de visitar al odontólogo para chequeos y limpiezas regulares.

**Dr. Herbert Rivera Jr.**  
**Especialista en Ortodoncia**  
**Nova Dental**







## Un amor incondicional

En el diseño que Dios tuvo para la mujer, estuvo considerado el privilegio de ser Madre. El regalo de procrear vida en el vientre es dado solo a las mujeres. Dios puso en ellas un corazón de amor infinito por sus hijos. Es ella quien refleja en la tierra el amor tan puro y desinteresado, como el que Dios tiene para nosotros, sus hijos.

En cierta ocasión escuché a un señor que decía que ya anhelaba que su hijo naciera para poder conocerlo, y eso es algo que las madres no deben esperar, pues aún no nace su hijo y ellas ya lo conocen, saben qué posición para dormir le incomoda a su bebé, sabe si tiene frío, sabe si se espantó con un ruido porque brinca dentro del vientre. Desde antes de nacer comienza una conexión especial entre la madre y el hijo.

La persona que primeramente provee de amor a los hijos es la mamá y con esto no quiero demeritar el amor del papá, es solo que la mamá provee del calor, la protección y el cuidado más cercano al hijo a raíz de amamantarlo. Es generalmente en los brazos de mamá en donde él bebe la mayoría de veces conciliar el sueño. Y no importa la edad que se tenga, siempre que se tiene necesidad de un abrazo, por instinto se corre a los brazos de mamá. Un abrazo de ella es un golpe de calma que desahoga y trae paz en medio de la angustia.

Quienes han crecido con falta de amor de su madre, suelen ser adultos con dificultad para relacionarse y amar a otras personas. Dios diseñó la maternidad para proveer de amor a las siguientes generaciones. Que tan importante es tener amor en nuestras vidas que Dios dice en su palabra que debemos hacerlo todo con amor. Dios mismo es amor, así que podemos resaltar que las mamás son un regalo de amor de parte de Dios para nuestras vidas.

Hoy si tiene la oportunidad de abrazar a su mamá, hágalo. Retribuya el amor que ha recibido de su mamá y ámela de una forma incondicional, así como ella le ha amado aún desde antes de que usted naciera.

*\*Nos gustaría agradecer a Casa para Dios por proporcionar este artículo. Para obtener más información, visite: <https://www.facebook.com/casaparadios/>*



Doña Rossy



El día de la  
Madre

**Marimba en Vivo**

**10**  
**Mayo**



VISÍTENOS EN MERCADO LA TERMINAL, BARRIO AGUA CALIENTE. SALAMÁ, B.V.

**NUTRISA**  
CLÍNICA DE NUTRICIÓN

¿Qué incluye la  
*Consulta Nutricional?*



Evaluación del estado nutricional personalizada



Plan de alimentación para 2 semanas



Recetarios



Lista de intercambio



Rutina de ejercicios recomendada.







Estamos próximos a celebrar el día de la madre, una fiesta que rinde honores a la labor que como madres hacemos en la sociedad, además de recordarnos el papel tan importante que ejercemos dentro del núcleo familiar. Hemos escuchado que si mama está bien, sus hijos también lo estarán; sin embargo, en su mayoría las mamás prefieren atender a sus hijos y a su esposo antes y ellas dejarse de último, es nuestro deber recordarle a cada mujer lo importante que es su autocuidado en general, visitas al médico, al dentista, al ginecólogo, a la nutricionista, realización de actividad física y deporte en un espacio adecuado, entre muchos más. Para así asegurar su bienestar y el de su familia en general.

Las mujeres presentan necesidades nutricionales específicas en cada etapa de su vida, hablese de la niñez, la adolescencia (la etapa del desarrollo), la adultez, durante el embarazo y lactancia, menopausia, etc. es importante reconocer que una alimentación saludable podrá compensar esas necesidades además de mejorar su salud y prevenir enfermedades. Tener una alimentación saludable significa elegir diferentes tipos de alimentos de todos los grupos (frutas, vegetales, granos, productos lácteos y proteínas), tal como lo indican las guías de alimentación para Guatemala (La olla familiar), en las cantidades adecuadas para cada una, las cuales dependerán de su estado nutricional y de su estado de salud o enfermedad, asimismo de los objetivos nutricionales que cada una se plantee (bajar o subir de peso, ganar masa muscular, disminuir % de grasa, etc.)

Una etapa de mayor relevancia en la vida de las mujeres es durante el embarazo y la lactancia, que es cuando son más vulnerables desde el punto de vista nutricional. Asegurar que tengan una alimentación nutritiva y dispongan de servicios de salud adecuados es fundamental para la supervivencia y el bienestar de ella misma y de su bebé. (Unicef), En esa etapa aumentan los requerimientos de calorías y nutrientes, y es fundamental satisfacerlos para proteger la salud de la madre y del bebé, durante su gestación y a lo largo de la primera infancia.







En todo el mundo, la alimentación de las mujeres está configurada por varios factores. Entre ellos cabe destacar el acceso a los alimentos y su asequibilidad, la desigualdad entre los géneros y las normas sociales y culturales que limitan la capacidad de las mujeres para tomar decisiones que afectan a su alimentación y a su salud. Para prevenir la malnutrición en todas sus formas, es fundamental mejorar la alimentación de las mujeres, su acceso a los servicios nutricionales y sus prácticas de cuidado y nutrición antes del embarazo, durante el mismo y en el periodo de lactancia. Esto es especialmente cierto en el caso de las madres y los bebés más vulnerables. (Unicef).

Por otro lado, reconocer que las mujeres tenemos algunas necesidades nutricionales únicas es importante; por ejemplo, necesitamos más de ciertas vitaminas y minerales durante el embarazo o después de la menopausia. Hablemos de las Calorías, La mayoría de las veces, las mujeres necesitan menos calorías; esto se debe a que, naturalmente, las

mujeres tienen menos músculo, menos grasa corporal y suelen ser más pequeñas, en comparación con los hombres; esto dependerá además de la edad, la altura, el peso y del tipo de actividad física que desarrollemos, por ejemplo las mujeres que son más activas necesitan más calorías;

Respecto a las Vitaminas y minerales. El calcio, el hierro y el ácido fólico son muy importantes para las mujeres. Ahora bien las mujeres somos más propensas a tener algunos problemas de salud relacionados con la nutrición, como la enfermedad celíaca e intolerancia a la lactosa, y deficiencias de vitaminas y minerales, como la anemia por deficiencia de hierro, no quiere decir que en hombres no se den.







Y respecto al Metabolismo, las mujeres procesamos algunas sustancias de forma diferente y oxidamos (quemamos) menos calorías que los hombres al descansar o realizar actividad física.

Dejo por aquí algunos consejos que podemos seguir para mejorar cada día nuestra nutrición y alimentación y con esto asegurar una salud plena y seguir desempeñándonos como excelentes mamis:

- Come sano

Las frutas, las verduras, los cereales integrales, los alimentos ricos en proteínas y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa son opciones saludables. Coma diferentes tipos de alimentos con proteínas en su dieta. Esto puede incluir mariscos, carnes magras, algunos lácteos bajos en grasa, aves, frijoles, garbanzos, lentejas, semillas y huevos. Limite los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares añadidos, como por ejemplo las gaseosas o jugos envasados, grasas saturadas y sodio.

- Muévase mas

Trotar, practicar deportes en equipo y andar en bicicleta son solo algunos ejemplos de cómo puede mantenerse activa. ¡Recuerde que no hay deportes para hombres y deportes para mujeres, hay deportes para seres humanos y todas somos capaces de lograrlo... Intentemos!

- Hidrátese

Nuestro cuerpo necesita estar hidratado para funcionar de forma óptima. Si no tenemos suficiente líquido en el cuerpo, las funciones esenciales como la circulación de la sangre no se realizan adecuadamente y los órganos no reciben los nutrientes necesarios, de modo que su rendimiento será menos eficiente, en este tiempo de calor debemos tomar incluso mas líquidos de lo que normalmente ingerimos.

- Descanse

Un buen descanso es crucial para el buen funcionamiento cognitivo, regular la frecuencia de respiración, mejorar el estado de ánimo, la salud mental, cardiovascular, cerebrovascular y metabólica de las mujeres.

FELIZ DIA DE LA MADRE!!!!



**Lcda. Isabel Chinchilla.**  
**Máster en Alimentación y Nutrición**





# CIRO x ORALIA

*Dávila* *Díaz*

*Salón*  
*Tu y Yo*

Vive la experiencia

CITAS AL:

3511-9713  
5042-6271

1era. Calle 8-83. Zona 4.  
Cobán, A.V.



**SILENCIADORES**  
**VERAPAZ**

COBÁN A.V.

Tel: 4961-6954

- Fábrica de Silenciadores y Escapes para todo tipo de Vehículos y Motos
- Tubo-flex en diferentes medidas
- Catalizadores
- Soldadura Autógena, Eléctrica y de Aluminio Liviano y pesado

6ª. CALLE ZONA 10, ANILLO PERIFÉRICO. COBÁN, A.V.





## Al otro lado del mar (Cuento)

Clavada en los tormentos de la memoria no escuchó claramente cuando el doctor la sentenció a la muerte. No era precisamente él quien la condenaba, sino un cáncer que le carcomía las entrañadas desde varios años atrás. Las lágrimas de su hijo rodaron mientras ella presionaba su mano con más fuerza. Una noticia así era muy dura de asimilar. Había una solución: quimioterapias; pero también había un contra: no tenían los recursos para cubrirla.

Clemencia Urbaneja quedó viuda diez años atrás, cuando su único hijo, Hermes tenía catorce años. Se dedicó a trabajar para salir adelante y darle una mejor calidad de vida a su retoño. Pero las oportunidades laborales, para una pobre mujer sin estudios ni preparación, eran escasas. La noche que murió su marido, vio como la embarcación que partida estaba cargada de sueños. Su marido la dejó ondeando un pañuelo blanco y clavada en la orilla para esperar su regreso, pero aquella embarcación quedó perdida en los mares y nunca volvió. Ella se quedó sola en la arena y tomó el puesto de su marido como pescadora. Se le veía tirar la red y en cada tiro una lágrima se le desvanecía en el rostro, pero no le importaba con tal de que su querido hijo no le faltará nada. Así pasaron los años, hasta que llegó la tarde en compañía de su hijo, en que el doctor le anunciaba que tenía cáncer en los huesos.

Esa noche, la brisa del mar tenía sabor a tristeza. El salitre de su brisa golpeaba a Hermes que se mecía en una maca cercana a la costa donde vivía con su madre. No podía dormir, pensaba de qué manera ayudaría a su madre para poder vivir y pagar esas quimioterapias, ya que no tenían ninguna ayuda particular ni social. Le comentó a su madre que a la mañana siguiente se embarcaría rumbo a la Isla de la Mancha, donde encontraría una mejor oportunidad de trabajo, ya que se sabía que había mucha fortuna en aquel lugar. Su madre se negó profundamente por varias razones. Habían rumores que esa isla estaba maldita y que nadie volvía, sus costas eran muy peligrosas, además fue destino de su padre que nunca retornó. Doña Clemencia lloró toda la noche hasta quedarse dormida.

A la mañana siguiente, un fuerte dolor en los huesos la despertó. Encontró una carta de su hijo que le indicaba su partida. Salió de prisa rumbo al muelle, pero su hijo ya había zarpado. Le dolió más el corazón que los huesos. No hubo un beso de despedida ni un adiós en abrazos. Nuevamente quedó clavada en la arena restregando sus lágrimas con las conchas del mar.



A las pocas semanas, las vecinas le llevaron una carta y un poco de dinero; el remitente era su hijo. Las buenas vecinas le leyeron la misiva donde le indicaba que todo estaba bien y que el dinero era para su recuperación. Las buenas samaritanas eran dos jovencitas que vivían en un ranchito cercano; el padre ellas también se había marchado a la isla por una mejor oportunidad.

En el transcurso de los meses, las cartas y el dinero llegaron puntal. Doña Clemencia poco a poco se estaba recuperando, estaba ya por terminar las quimioterapias. Aquella navidad la pasó en solitario contemplando las estrellas en el gran firmamento que era el único testigo de su tristeza. Le pedía a Dios con fe inmensurable el retorno de su hijo, sabía que pronto regresaría del otro lado del mar. La última tarde de abril recibió dos noticias, una que le repuso los huesos y otra que le destrozó el corazón.

Las quimioterapias habían finalizado. El resultado fue fructífero: el cáncer había desaparecido. Brincaba descalza por la arena de tanta felicidad cuando se dirigía a su casa. En la puerta de aquella humilde morada la esperaban aquellas dos samaritas que la habían apoyado en esos últimos meses, pero esta vez no tenían una sonrisa en su rostro. Doña Clemencia las abrazó y les informó de su recuperación y en ese momento le entregaron una última carta de su hijo.

Su rostro cambió al instante y sintió como la arena se abría para devorársela por completo, la carta que le leían indicaba que su hijo Hermes había muerto.

Aquellas primeras noches de mayo no durmió, le rogó a Dios que le concediera al menos un instante para volver a ver su hijo y decirle todo lo que se quedó sin decir, y volver a hacer bien cualquier cosa que hubieran hecho mal, pero cada noche tuvo que rendirse ante la intransigencia de la muerte. La última noche que sentía morirse, ya no por el cáncer de los huesos, sino del alma, recordó que era diez de mayo, un pésimo día para morir, mientras otras celebran con sus hijos la dicha de ser madres. Se acurrucó en la arena ya sin esperanzas de la nada y se quedó viendo al otro lado del mar. De pronto, una voz le susurró al oído: "Madre he vuelto". Supo de inmediato que se trataba de su hijo Hermes, todo había sido una confusión del destino. Se unieron en un abrazo que les había hecho tanta falta y ella se dio cuenta de que no era un espíritu como en las novelas rosas, era su hijo. El mejor regalo en el día de la madre era su niño que regresaba del otro lado del mar.

**Por: Fernando Castillo Arévalo.**







# CALENDARIO SEMIS 2023

## UEFA CHAMPIONS LEAGUE



Martes, 9 de Mayo 13hrs.

	Real Madrid	VS	Manchester City	
---	-------------	----	-----------------	---

Miércoles, 10 de Mayo 13hrs.

	AC Milan	VS	Inter	
---	----------	----	-------	---

Martes, 16 de Mayo 13hrs.

	Manchester City	VS	Real Madrid	
---	-----------------	----	-------------	---

Miércoles, 17 de Mayo 13hrs.

	Inter	VS	AC Milan	
---	-------	----	----------	---







**VALENTINA**

5638-0795

Lo mejor en calidad es...

**ELECTRÓNICA HOSPITAL**

SAMSUNG LG Panasonic AOC SONY RCA

**REPARACIÓN DE:**

- TELEVISORES
- HORNOS DE MICROONDAS
- EQUIPOS DE SONIDO
- COMPUTADORAS
- Y MUCHO MÁS...

5777-7988  
3044-6138

5ª CALLE ZONA 3, A 40 MTS. DE LA ESCUELA SALVADOR DE OLIVA. COBÁN, A.V.

# MANEJO DE REDES SOCIALES ECONÓMICO

\*Solicite una cotización totalmente **GRATIS**, nos adaptamos a todas las necesidades.

**CONTÁCTENOS**

**f** Agencia Enfoque GT  
**@** @agenciaenfoque.gt

**Enfoque®**

Tecnología  
Creación  
Innovación







EL ARO

*Tu revista...*

**ANÚNCIESE**

**CON  
NOSOTROS**

**LLEGUE AMÁS**

*y sea parte de la única Revista  
Digital de las Verapaces...*



**4944-3545**

[www.revistaelaro.com](http://www.revistaelaro.com)