



Nutrición, Salud y Fitoterapia. Microbiota, probióticos y prebióticos. Psicología, hipnosis y terapias de intervención al alcance de tus manos.

Contáctanos:

ntsalud@gmail.com

Tel: 6364-6442

CONTENIDO:

5 tips para no subir de peso en las vacaciones	1
Endulzantes artificiales y el efecto en nuestra salud	1
Conoce los beneficios de consumir piña	2
Cereales en desayuno, ¿son una buena alternativa?	3
La depresión y la microbiota	3
Realidades de la papa	4
Sabes ¿Qué es la salud? Aquí te lo platicamos	4
Tu retoño esta en la ¿etapa de los berrinches?	5
¿Se perdieron los detalles en la pareja?	5
¿Te pego porque te quiero?	5
La importancia de validar a tus hijos	6
Conócenos	6

5 TIPS PARA NO SUBIR DE PESO EN VACACIONES

Nutrición

Aunque no tengas planeado salir

a la playa a descansar el tiempo libre siempre permite 'enriquecer tu vida social' y, seamos sinceros, esto significa: comidas o cenas abundantes, una copita por aquí y allá o por ejemplo, salir con los niños y comer comida rápida. Si te preocupa que todo tu esfuerzo por bajar de peso se vea menguado por este periodo vacacional, sigue estas 5 recomendaciones para no subir de peso.

1. No abuses de la cantidad. Si vas a comer algo que sabes que no debes de comer pues estas en un régimen alimentario, come poco de él, y compléntalo con ensalada, mucha agua simple y comida saludable durante el resto del día. Recuerda que aunque no lo parezca, los alimentos procesados tienen mucho más componentes químicos además de calorías. Solo quítate

el antojo, ¡no pierdas el control!

2. No olvides tomar siempre tus dos litros de agua. Si vas a 'pecar', es mejor que sea agua simple. Si estas sudando mucho es importante que enriquezcas con electrolitos tu agua natural, puedes colocar un poco de fruta o limón o incluso un sobrecito de tu té favorito.

3. Si sabes que habrá un 'banquete' procura comerte una ensalada antes, (que nadie te vea si así lo prefieres J) también puedes tomarte un vaso de leche o un yogurt bajo en grasa. Esto hará que llegues un poco más lleno al evento, y así ¡podrás comer de todo un poco sin abuzar de la cantidad!

4. Procura romper tu régimen solo una vez al día. Este rompimiento puede ser una comida completa o un antojo. No comas mal durante todo el día, recuerda que si vienes de un régimen correcto, no estarás consumiendo demasiada grasa por lo que podrías sen-

tirte mal, tu intestino puede recargarse y lo pasaras muy incómod@.

5. Si tus planes te lo permiten incluye algo de actividad física. Trotar por la playa, sacar a correr al perro, andar en bicicleta con tus hijos o nadar pueden ayudarte no solo a mejorar tu condición física, sino a relajarte y a que te de menos hambre.

Recuerda que es importante que tu régimen alimenticio sea variado. Si lo es, lo notarás en este periodo vacacional, te será relativamente sencillo seguir estos consejos. Si no lo estas logrando, mejor intenta hacer tu dieta como tu nutricionista te lo indica para que no sufras las consecuencias. El desestresarse y salir de la rutina es algo muy favorable para tu organismo, ¡disfrútalo!

Máster en Nutrición y B.A.
Bióloga Miryam Cuellar

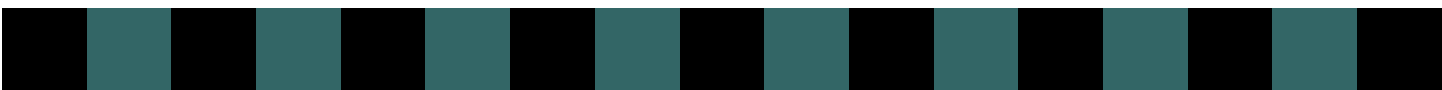
ENDULZANTES ARTIFICIALES, SUS EFECTOS EN LA SALUD

Microbiota

Muchos de los alimentos que consumimos actualmente están en su mayoría procesados, teniendo una alimentación donde se consumen menos alimentos naturales. Dentro de estos alimentos procesados se encuentran los alimentos light o bajos en calorías, pero ¿qué es lo que hace que estos alimentos

sean menos calóricos? En su mayoría es por el tipo de azúcares o los llamados edulcorantes los que hacen esto. Pero ¿sabes los efectos que tienen estos ingredientes de los productos? Aquí te contaré de algunos efectos que se han visto. Los edulcorantes artificiales no calóricos, son consumidos am-

pliamente a través del mundo ya sea por personas delgadas o por personas en un régimen alimenticio por recomendación de su nutricionista. Estos actualmente se encuentran en controversia debido a que mientras que unos afirman que no tienen efectos adversos, se encuentran estudios científicos que afirman que estos impulsan el desarrollo de la intolerancia a la glucosa, esto a través de una alteración en la composición y funcionalidad de la microbiota intestinal. Esto aunado a auge que se tuvo en el exceso de tratamientos con antibióticos. (Continua página siguiente)





CONTINUACIÓN... ENDULZANTES ARTIFICIALES

Otro punto importante por considerar es la señalización de la regulación de la ingesta de alimentos por parte del cerebro y el intestino. Donde se ha visto que los edulcorantes bajos en calorías hace un cambio en la motilidad gástrica y en las hormonas intestinales, provocando una respuesta equivocada en el apetito.

Por lo que hay que considerar que un exceso en el consumo de todo lo que respecta a azúcares y a sustitutos de azúcar nos puede afectar en la salud. No hay que exagerar, lo

más recomendable es consumir alimentos más naturales y no agregar azúcar de más. Podemos consumir miel o azúcar mascabado preferentemente a la azúcar blanca o los edulcorantes no calóricos. Sí tienes la duda de ¿cuál es la diferencia entre la azúcar mascabado y el azúcar morena? La primera diferencia es el proceso de elaboración. El azúcar mascabado es menos refinado que la azúcar blanca y la morena. La morena se diferencia de la blanca porque a esta se le agrega después de refinarse melaza como último paso. La

segunda diferencia es que la refinada eleva más rápido los niveles de azúcar en sangre. Recuerda todo con moderación, procura ir bajando la cantidad de azúcar que consumes regularmente para que no tengas problemas de salud.

Biól. Natalia del Toro

Fitoterapia

“¿Piña para la niña?,
¡también para la
gente mayor!”



CONOCE LOS BENEFICIOS DE CONSUMIR PIÑA

La piña es una fruta tropical que, por lo general, se consume en forma de postre, jugo, mermelada, o también como vinagre aromático. Tiene un alto contenido en vitamina C, B1, B6, ácido fólico, vitamina E, potasio, magnesio, yodo, cobre y manganeso y aporta solo 50 calorías por cada 100g de producto.

El extracto de la piña (*Ananas comosus*) contiene principalmente bromelaína, además de varias proteínas con efectos fibrinolíticos, anti-tiedematosos, antitrombóticos y antiinflamatorios.

La bromelaína ha sido ampliamente utilizada por muchas culturas y entre sus atributos se le conocen:

1. Previene daños del sistema cardiovascular y la circulación evitando infartos, presión alta, arteriosclerosis, y padecimientos del corazón. Es auxiliar para el tratamiento de asma.
2. Ayuda a controlar los malestares en caso de osteoartritis; su consumo ayuda a la reducción del dolor y la inflamación, incluso después de una cirugía.
3. Auxiliar en el control de la diarrea infecciosa.
4. Facilita la digestión de alimentos, es diurético, antiácido y desintoxicante.

El tepache es una bebida popular mexicana con un bajo nivel alcohólico, se puede utilizar para su elaboración tanto el jugo, la pulpa o la cá-

scara de la piña. Al ser un producto fermentado se asocia con microorganismos como *el Bacilo subtilis*, *Torulopsis inconspicna*, *Saccharomyces cerevisiae* y *Candida queretana*, por lo que es un producto saludable para tu flora intestinal y un buen digestivo.

Como podrás ver en todas sus presentaciones, la piña trae beneficios para tu salud, consúmela regularmente y recuerda todo en exceso es malo.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.

Bióloga Miryam Cuéllar



¿CEREALES EN EL DESAYUNO?

Siempre hemos escuchado por parte de nuestros padres o abuelos que la comida más importante en el día es el desayuno. Pero ¿crees que sea necesario desayunar? Pues completamente cierto que sea una parte importante en nuestro día a día, esto es debido a que llevamos muchas horas de espera a comer algo después de cenar. Después de descansar nuestros cuerpos con el sueño hay que recordar que aunque estemos dormidos nuestros cuerpos siguen realizando actividades para que sigamos funcionando. Por lo que es importante darle

energía a este para que empecemos a realizar nuestras actividades.

Dentro del ámbito de la salud se ha observado que al no consumirse por la mañana alimento o el tipo de alimento que se come a muy tempranas horas del día, ha hecho que muchas personas padezcan de la ya conocida resistencia a la insulina.

Por lo que al tener patrones de dieta ricos en carbohidratos simples de una rápida absorción nos hacen que se eleve con una gran rapidez en nuestra sangre el azúcar, elevando el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Ahora te preguntarás entonces ¿Qué puedo desayunar?

¿Cómo debo sustituir mi desayuno?

Para tener resultados metabólicos favorables se deben sustituir estos carbohidratos simples por otros componentes como los granos enteros, los cereales integrales, proteínas y ácidos grasos insaturados.

El consumo de fibras fermentables disminuye la glucemia y la insulinemia. Al consumir proteínas, aumenta la saciedad y ayuda a la presión arterial y quemar lípidos. Y consumiendo ácidos grasos insaturados tendrás una mejor sensibilidad a la insulina, mejora la presión arterial y quema lípidos.

En general, la evidencia disponible sugiere que el consumo de alimentos para el desayuno con alto contenido de cereales integrales y fibra de cereales, al tiempo que limitar los carbohidratos simples absorbidos con rapidez, es una estrategia prometedora para la promoción de la salud metabólica.

Recuerda que obtenemos los micronutrientes y macronutrientes de nuestra dieta que hacen que nuestro metabolismo funcione correctamente, teniendo una mejor salud y una mejor calidad de vida.

Bióloga Natalia del Toro

Microbiota

LA DEPRESIÓN Y LA MICROBIOTA

¿Sabías que los microorganismos intestinales nos ayudan a estar de buenas? O ¿que nos pueden provocar depresión?

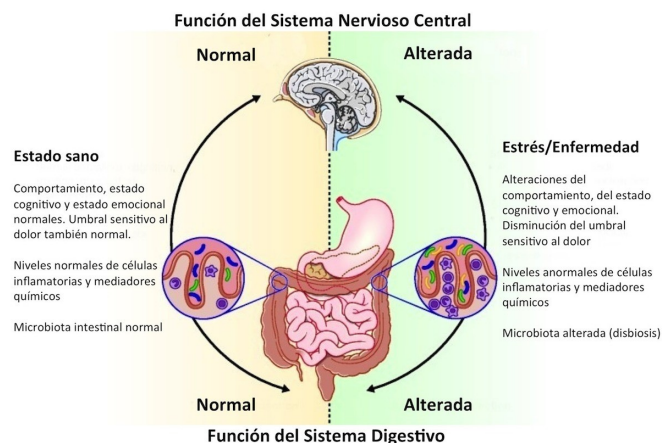
Este tema parece sacado de una película o serie de terror o suspenso, del tipo "the stranger things" o "la dimensión desconocida", sin embargo esto no está nada fuera de la realidad, la microbiota intestinal interactúa vía neuroinmune, neuroendocrina y vías neurales. Estas vías componen el eje cerebro-intestino-microbiota, en la evidencia científica se ve como la microbiota puede incorporar el sistema de comunicación bidireccional y utilizarlo para regular el desarrollo cerebral, su función y el comportamiento de su hospedero.

Dentro de los estudios científicos actuales se ha

encontrado que la depresión está asociada con una disminución en riqueza y diversidad de la microbiota. Viéndose que hay ciertos microorganismos que pueden ayudar a promover la secreción de triptófano, serotonina y otros neurotransmisores que ayudan a que estemos de buen humor y felices.

Otras enfermedades que se ven relacionadas con una desregulación de la microbiota son ciertos trastornos neuropsiquiátricos como: el autismo y la esquizofrenia. Esto en muchas ocasiones tiene que ver inclusive en ¿cómo se alimentó tu mamá en el embarazo?, en ¿cómo naciste? y en tu estilo de vida.

Recuerda que tu alimentación es de suma importancia para la prevalencia de



cierta microbiota dentro de tu intestino. Se ha visto que una alimentación rica en grasas saturadas y azúcares simples no ayudan a tener una microbiota sana.

Por lo que es importante que tu alimentación sea variada y contenga los componentes de una dieta sana como son: proteínas, carbohidratos y grasas, sin exagerar en cantidades de una u otra. Sí aún tienes dudas al respecto pregunta a tu nutricionista de confianza.

Bióloga Natalia del Toro



BENEFICIOS DE LA PAPA

La papa (*Solanum tuberosum*) es un cultivo muy importante alrededor del mundo y representa una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra dietética, además incluye una variedad de fitoquímicos que son benéficos para la salud humana.

Al cocinarla se considera un alimento con alto índice glucémico pues cuenta con un alto contenido de almidón altamente digerible. Se ha visto que es dependiendo del tratamiento que

recibe al cocinarla que su capacidad antioxidante y propiedades fitoquímicas varían drásticamente, por lo que no es lo mismo una papa cocida al vapor o en agua que una papa frita clásica en las comidas corrientes.

La papa no solo es almidón como normalmente tienden a pintarlo en todas las dietas, te sorprendería saber que es la fuente más importante de antioxidantes en la dieta humana. Por lo que ayuda a fortalecer el sistema in-

munológico reduciendo la toxicidad y daño celular y de tejidos resultante de los radicales libres provenientes de carnes rojas y algunos hidratos de carbono. Por todo esto es un auxiliar para evitar algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes y daños por radiación.

Contiene además ácido ascórbico (42mg/100g), potasio (693.8mg/100g), fibra dietética (arriba de 3.3%) y un poco de proteína (0.85 a 4.2%). Cuando la cocemos en agua tiene un alto índice de saciedad, y es mejor consumirla completa, ¡procura consumirla con cascara! Esta es uno de los componentes más nutritivos.

Recuerda consumir también el agua donde las herviste, también es muy nutritiva y es auxiliar para esas gastritis tan comunes hoy en día. ¡Buen provecho!

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria

Bióloga Miryam Cuéllar

Nutrición

QUE ES LA SALUD DESDE EL PUNTO DE VISTA BIOLÓGICO

Probablemente has escuchado o te han dicho frecuentemente las palabras 'estás más saludable' o 'es por tu salud', pero realmente sabes que significa esto en tu organismo, bueno pues esta vez platicaremos al respecto.

Tu organismo y cada sistema u órgano que hay en él tienen formas específicas de trabajar. La reacción específica que presenta ante el medio en el que vives, la alimentación que le proporcionas, los medicamentos que acostumbres ingerir o la actividad física a la que lo sometes, alterarán la forma en que tu organismo reacciona para bien o para mal impactando directamente tu salud.

Para facilitar la comprensión y dada la naturaleza de mi profesión me enfocaré al sistema gastrointestinal directamente relacionando la alimentación,

pero no pierdas de vista que lo que a continuación indicamos pasa en cada sistema orgánico.

La palabra clave es Homeostasis, pero ¿qué implica?, bueno, en palabras sencillas tu organismo trabaja a base de mantener un equilibrio fijo que hace que todos tus sistemas funcionen correctamente, sin embargo, también es altamente versátil. De tal manera que cuando existe un equilibrio entre lo que 'consumes' y lo que desechas u ocupas (en el caso de la actividad física) se le considera saludable, y cuando hay un desequilibrio, es decir existe mayor entrada de alimento que salida o actividad, o en el caso contrario, mayor gasto de energía que entrada de nutrientes, empiezan los estados patológicos.

Ahora bien, este sistema es tan versátil que es capaz de cambiar el punto de equilibrio inicial ('y correcto'), alterándolo por otro que no es el adecuado, generando un estado patológico crónico y por lo tanto una falta de autoregulación 'aprendida por tu organismo'. Por esto mismo hay casos donde la patología parece 'asintomática', pero en realidad lo que ha pasado es que tu organismo considera que los cambios hechos son los 'buenos', y tal vez

tenga razón, en cierto sentido estos cambios los ha realizado tu cuerpo pues se convirtieron en algo habitual por un largo periodo de tiempo y tu organismo hizo los cambios necesarios para seguir trabajando en esos estados.

¡Pero esto es buena noticia! Si tu cuerpo hizo esto para generar un estado patológico, en teoría también es capaz de revertirlo mediante cambios en tus hábitos alimentarios, ejercicio, frecuencia de consumo de antibióticos, mediante la ayuda de probióticos y prebióticos o incluso mejorando la calidad de tu sueño o disminuyendo el estrés.

Así que es cierto que hay cambios que te harán sentir mucho mejor, pero recuerda hacerlo con calma pues tu organismo puede que haya trabajado durante mucho tiempo en un estado de desequilibrio homeostático y considere los cambios positivos como patológicos, además ¡siempre asesórate con un experto!, busca tu propio equilibrio y vuélvete saludable.

Máster en Nutrición y Biotecnología

Alimentaria

Bióloga Miryam Cuéllar

¿ETAPA DE LOS BERRINCHES?

¿Desesperado porque tu hijo hace berrinches?

¿Le doy lo que me pide con tal que deje de llorar?



Contacto:

Terapia Familiar Breve e Hipnosis Clínica
psic.nace@gmail.com

Esta etapa es normal en los niños, aprenden una manera de obtener lo que desean ya que desde bebés, recibían atención, comida y apapacho al momento de llorar; sin embargo, a medida que van creciendo, los padres ponen límites, mismos que no siempre son del agrado de los niños.

Estos límites son de vital importancia, lo que requiere de mucha fortaleza por parte de los padres y sobre todo, mucha comunicación. Con estos límites, tu hijo aprende a ser tolerante a la frustración, lo que en la edad adulta le permitirá sortear dificultades;

aprenderá a comunicarse de manera asertiva para obtener lo que desea, ampliando su vocabulario y estrechando lazos familiares. El ceder ante el llanto, le comunica a tu hijo que sí funciona esa forma de pedirte las cosas y lo seguirá haciendo cada vez más.

Pero ¿qué hacer?, normalmente esa conducta se presenta en centros comerciales o tiendas, donde el niño observa artículos que desea, por lo que si sabemos que acudirémos a esos sitios, se puede hablar con ellos desde casa, explicándoles a dónde iremos y las reglas de comportamien-

to; con ello, les queda claro lo que se espera de ellos y las consecuencias de no hacerlo. Pero, lo más importante es cumplirlo.

Es normal que se sientan enojados y no hay que evitarlos; más bien, hay que enseñarles a manejar su enojo, respetando y validando sus emociones.

Si deseas apoyo en este proceso o te interesan otros temas, te puedes poner en contacto conmigo.

Psicóloga Nalleli Cepeda

¿SE PERDIERON LOS DETALLES EN LA PAREJA?

Cuando iniciamos un noviazgo, es común que pongamos mucha atención en los gustos y necesidades del otro, mismas que intentamos satisfacer de manera constante; sin embargo, a medida que pasa el tiempo, esos detalles se hacen menos frecuentes, lo que puede provocar que la relación se enfríe un poco y hay quienes se pueden sentir menos amadas, deseadas o importantes para la pareja.

Recuerdo que en una ocasión, al estar en terapia de pareja, la esposa le reprocha al marido que ya no le regala flores, él responde que no lo hace porque cuando lo hacía ella se enojaba, y la

mujer le expresa que era porque no le daba las flores que a ella le gustan. Puede sonar chistoso; sin embargo, es más común de lo que imaginamos.

El tener una buena comunicación con tu pareja, es muy importante; a veces lo único que necesitamos es ser más claros y directos con lo que queremos, como el llevarlo a una florería y mostrarle cuáles son las flores que te gustan y quieres que te regale. A veces, damos por hecho que la otra persona sabe que la quieres y dejamos de decirselo y de hacer cosas que sabemos le gustan.

Retomar esos pequeños detalles, pueden generar un cambio en la relación de pa-

reja y encender ese fuego que parecía apagado. Volver a verse como cuando eran novios y ponían atención al otro, ser más que “el padre de mis hijos” o “la madre de mis hijos” y así redescubrirse como pareja.

Si deseas apoyo en este proceso o te interesan otros temas, te puedes poner en contacto conmigo.

Psicóloga Nalleli Cepeda

¿TE PEGO PORQUE TE QUIERO?

¿Alguna vez has escuchado algo así?, ¿Te ha sucedido alguna vez?, ¿De dónde lo aprendimos?, ¿Cómo detenerlo?

Desde que somos bebés aprendemos a comunicarnos con lenguaje verbal y no verbal, las madres pueden identificar las necesidades del bebé dependiendo del tono del llanto; así como los hijos saben si su madre está enojada

porque “me habló por mi nombre completo” y entonces pienso ¿qué hice?.

Así pues, aprendemos observando y escuchando el lenguaje del otro, pero qué pasa cuando recibimos mensajes incongruentes, porque lo que decimos no corresponde con lo que hacemos; es decir, cuando estás enojado porque tu hijo hizo una travesura, tu primera reacción es enojarte, reprenderlo seve-

ramente y le dices “esto me duele más a mí que a ti”, “lo hago porque te quiero”. Entonces ¿que aprende el niño?, que la violencia va de la mano con el amor y en relaciones adultas puede creer que si su pareja es violenta, es porque la quiere.

La violencia no debe formar parte de nuestra forma de educar y eso a veces significa hacerlo de una manera distinta a la que nuestros padres lo hicieron con nosotros.

Continúa siguiente página

CONTINUACIÓN..

Esto no significa que no regañemos a nuestros hijos; más bien, que haya congruencia con lo que hacemos y decimos. Se le puede expresar lo molestos que estamos por su conducta y debe tener una sanción justa al respecto, como no obtener el juguete deseado o una salida y así como se castiga la conducta inadecuada, se debe premiar, halagar y felicitar por los aciertos; de tal forma que estos últimos sean más constantes, ya que la forma en que hacemos sentir a los demás deja huella.

Es válido necesitar un poco de ayuda si nos

Contacto:

Terapia Familiar Breve
e Hipnosis Clínica
psic.nace@gmail.com



damos cuenta que hemos caído en conductas como las anteriores, por lo que se recomienda acudir con un experto que nos ayude a encontrar la mejor manera de comunicarnos.

Si deseas apoyo en este proceso o te interesan otros temas, te puedes poner en contacto conmigo.

Psicóloga Nalleli Cepeda

LA IMPORTANCIA DE VALIDAR A NUESTROS HIJOS

Como hemos leído en artículos anteriores, la falta de comunicación o comunicación no asertiva puede generar conflicto en las relaciones humanas; desde la infancia aprendemos a ser resilientes, a validarnos, enfrentar miedos, superar retos en la vida y las personas importantes en nuestra vida nos enseñan a realizarlo.

En innumerables ocasiones he escuchado en la calle, transporte público, afuera de las escuelas, etc., a padres diciéndole a sus hijos que son unos "tontos" y demás descalificativos, les cuestionan sobre su rendimiento escolar o deporti-

vo "¿por qué no sacaron una mejor calificación como tu hermano?", "su amigo llegó en primer lugar y ellos no". Como adultos debemos ser conscientes de la huella que dejan nuestras palabras y sobretodo, el cómo los hacemos sentir. Tú podrás recordar algún día que tu madre te regañó porque hiciste una travesura, tal vez no recuerdes los hechos exactos o sus palabras precisas, pero lo que no se olvida es cómo te sentiste en ese momento.

A veces tratamos a los niños como adultos pequeños, pero no los son, son personas que están en crecimiento y necesi-

tan de todo nuestro apoyo. Necesitan saber que estamos para ellos y cuando se tropiecen los ayudaremos a levantarse e impulsaremos a seguir con su camino, pero ¿Cómo lograrlo?.

Hacer un cambio desde el seno familiar puede hacer la diferencia, cada logro que tenga tu hijo, por mínimo que sea, díselo, que sepa lo orgullo que estás de él, desde que se abotonó solo el suéter de la escuela, se durmió temprano y eso le permitió estar más atento en la escuela, logró controlar esfínteres, ha puesto mayor empeño en sus actividades académicas o deportivas.

¿Qué logras con ello?, al retroalimentar de manera positiva a tu hijo, con palabras de aliento, ellos se sienten orgullosos de sus logros y querrán repetir esa sensación, no por el lugar en el que terminaron en la competencia; si no por el esfuerzo, constancia y dedicación que pusieron en sus actividades; así, con el paso del tiempo, disfrutaran sus actividades y los reconocimientos llegarán por sí solos.

Háblales con amor, hazlos sentir queridos, reconócelos como te gustaría que lo hiciera tu jefe en tu trabajo, que vean que valoras tu esfuerzo.

Psicóloga Nalleli Cepeda

CONTACTANDOS Y ESPERA TU 'NUTRITERAPIA' CADA MES

- ⇒ Bióloga Miryam E. Cuéllar D. Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.
Escribe en la revista electrónica *EME de Mujer del Universal*, brinda asesorías alimentarias en **SHIZEN**, con un amplio conocimiento en nutrición, salud y fitoterapia.
Contacto: ntsalud@gmail.com
- ⇒ Bióloga Natalia del Toro Ruiz. Experta Universitaria en Fitoterapia, Aromaterapia y Nutrición (*en curso*).
Brinda asesorías alimentarias en **SHIZEN** manejando nutrición, fitoterapia y la microbiota.
Contacto: nutrybiotec@gmail.com
- ⇒ Psicóloga Nalleli Cepeda. Maestría en Hipnosis y Terapia Familiar Breve Sistémica (*en curso*).
Cuenta con una experiencia clínica en terapia breve sistémica e hipnosis clínica aplicada a nivel familiar, parejas e individual. Expositora de casos clínicos en diversos congresos.
Contacto: psic.nace@gmail.com

