

SALUD

ENERO 2023

AÑO 10, EDICIÓN 125 | 10 PAGINAS

actual

*EL INVIERNO
Y LA
DEPRESIÓN
ESTACIONAL*

**CONTRA LA
TUBERCULOSIS:**
Detección oportuna
y vacunación

**CONSEJOS
para no
renunciar
a tus metas
del 2023**

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



MENSAJE EDITORIAL

PROTEJÁMONOS DEL FRÍO

Iniciamos el 2023 y con él una de las épocas más frías del año, la cual sin duda da paso a enfermedades respiratorias como gripe, influenza, asma, faringitis, COVID y neumonía, entre otros, por ello es importante que no bajemos la guardia y tomemos en cuenta algunas medidas preventivas.

De acuerdo con expertos, es necesario minimizar el contacto cercano con personas que tengan síntomas como tos o estornudos, lavarse las manos regularmente y, aunque ya no es obligatorio, resulta de gran ayuda el uso de cubrebocas. También es **IMPORTANTE EVITAR** los **CAMBIOS BRUCOS** de temperatura y mantenemos bien abrigados, especialmente niños y ancianos.

Una vez tomando en cuenta lo anterior, les ofrecemos un poco del contenido de Salud Actual de la **EDICIÓN** de **ENERO 2023**, como es el tema de depresión estacional, un trastorno que está relacionado con la disminución de luz solar. Además, el **DR. SERGIO DÍAZ** nos da algunos **CONSEJOS** para **NO RENUNCIAR** a nuestros **PROPÓSITOS** de este **NUEVO AÑO**.

De igual importancia, el doctor **DAVID ALEJANDRO CABRERA GAYTÁN**, jefe de Área Médica de Vigilancia Epidemiológica de Enfermedades Respiratorias del IMSS, **COMPARTE** relevante **INFORMACIÓN** sobre la **TUBERCULOSIS PULMONAR**, que es una enfermedad infecciosa que se puede prevenir y curar, si se detecta y se trata de manera oportuna. También nuestra colaboradora **ADRIANA REID** nos habla sobre la **CAPACIDAD DE RECIBIR**, una acción que en ocasiones no tenemos realmente claro lo que implica. Con esto y mucho más iniciamos este nuevo año, deseándoles que sea uno de los mejores en todos los sentidos.

¡GRACIAS! POR HACERNOS PARTE
DE TU DÍA Y PARTE DE TU VIDA



CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saidamuriel@gmail.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
loresoriaruiz@gmail.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Montserrat Peña
montserrat.revistamujeractual@gmail.com

**ATENCIÓN A CLIENTES
Y DISTRIBUCIÓN**
Mariana Maldonado
marianarevistamujeractual@gmail.com

COLABORADORES
Jeanette Sánchez
Adriana Reid
Dr. Sergio Díaz

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio
[664] 225.04.00
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Rogelio Arenas 648.47.00
David Vera 664.628.82.79

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramírez †

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.1512 y 13
Celular [664] 674.57.66

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
LATINA & ASSOCIATES, INC
1105 Broadway Suite 206
Chula Vista, CA, 91911
[619] 426 1491 y FAX [619] 426 3206

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDIAUTOR 04-2018-070912030500-102. Salud actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 10, edición 125, inicio de impresión el 15/12/2022. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 10000 ejemplares. Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

NUESTRA CAPACIDAD DE RECIBIR

A medida que te abras a permitir que las cosas sean distintas a lo que tú defines como real, cierto o correcto, te vas a dar cuenta cómo elevas tu estado de conciencia para encontrarte con que, recibir, no tiene condiciones y solo si te das permiso de abrirte a recibir a manos llenas, tienes todas las opciones desde donde puedes elegir con qué te quedas

Que este 2023 esté lleno de magia y todo lo bueno que quieras para ti!
Escogí este tema para la edición de enero porque dentro del paradigma en el que crecimos, aunque utilizamos el dar y recibir como una acción de reciprocidad, la realidad es que pocos aprendimos lo que es y lo que significa la receptividad.

Anteriormente, hemos hablado de nuestra capacidad de elegir y te propuse observar que el punto más claro para poder hacerlo se encuentra entre lo que aceptamos como real y lo que rechazamos o resistimos.

Tal vez no seamos conscientes de ello, pero si nos detenemos a reflexionar, nos podemos dar cuenta que, la única diferencia entre sentirnos víctimas de las circunstancias o con la habilidad de responder desde nuestro poder personal, es precisamente este punto en el que con claridad podemos escoger avanzar o quedarnos en el mismo lugar.



Si quisieras pertenecer a nuestra lista de distribución, escríbenos un correo a info@be2be-coaching.com, con el asunto: Quiero suscribirme.

RECEPTIVIDAD Y ELECCIÓN

Para el ejercicio que sigue, quisiera definir estos dos conceptos:
RECEPTIVIDAD: La habilidad para recibir.

Por mencionar algunas, a manera de ejemplo, estas son diferentes situaciones que enfrentamos con la acción de recibir:

- Sentimos la necesidad de ser recíprocos
- Questionamos nuestro merecimiento o valor personal al recibir.
- Creemos que al recibir estamos en deuda con el otro

ELECCIÓN: La habilidad de seleccionar o preferir y consiste en el proceso mental de discernir.

No siempre elegimos desde lo que más nos conviene, a veces elegimos un mal menor, otras veces sentimos que existe una condición, y otras más, ni siquiera tenemos claras las opciones.

TE PREGUNTARÁS ¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE RECEPTIVIDAD Y ELECCIÓN?

Para elaborar la respuesta, te invito a regresar a tu centro utilizando la técnica de PRESENCIA, activa tus cinco sentidos físicos al mismo tiempo y desde este lugar cuestiona tus pensamientos y tus creencias alrededor de estos conceptos. Recuerda que, a medida que te abras a permitir que las cosas sean distintas a lo que tú defines como real, cierto o correcto, te vas a dar cuenta cómo elevas tu estado de conciencia para encontrarte con que, recibir, no tiene condiciones y solo si te das permiso de abrirte a recibir a manos llenas, tienes todas las opciones desde donde puedes elegir con qué te quedas.

CONSEJOS PARA NO RENUNCIAR A TUS MIETAS DEL 2023

Si estás buscando inspiración o recursos que te ayuden a no renunciar a tus metas, entonces este artículo es para ti. Dicho esto, ¿alguna vez has conocido a alguien que haya decidido poner en marcha un gran proyecto o una meta, pero poco después de comenzar, se rindió?

Todos tenemos a un amigo que siempre vemos que arranca apasionadamente con un proyecto, bajar de peso, ahorrar dinero, emprender o lanzar su proyecto de vida, pero poco después y lamentablemente, te enteras de que pierde todo su impulso, la motivación y abandona sus objetivos. Todo iba bien hasta que topó con un obstáculo y poco después se dio por vencido.

La vida me ha enseñado que el éxito es para quienes no se dan por vencido



“

NADIE ES VÍCTIMA DE SUS CIRCUNSTANCIAS, NUESTROS LOGROS O LA FALTA DE LOS MISMOS, es un resultado directo de nuestra habilidad de comprometernos en lograr lo que nos proponemos. Lo que tienes es porque no te rendiste, y lo que te hace falta es porque renunciaste a tus metas por una razón u otra

”

Si esta realidad suena muy parecida para ti preocúpate porque debes asegurar que tú no seas ese amigo. Cuántas veces te has propuesto nuevos proyectos, organizarte y planear una mejor calidad de vida, solamente terminando en poner excusas y culpando a los demás.

EL NIVEL DE COMPROMISO

Nadie es víctima de sus circunstancias, nuestros logros o la falta de los mismos, es un resultado directo de nuestra habilidad de comprometernos en lograr lo que nos proponemos. Lo que tienes es porque no te rendiste, y lo que te hace falta es porque renunciaste a tus metas por

una razón u otra.

Lo sé, es trágico, pero este suceso es muy común... pasa todo el tiempo. Y no solo le sucede a un grupo en particular o a personas especiales. Les sucede a todos que buscan alcanzar niveles más altos en cualquier aspecto de la vida, a personas que buscan el éxito personal, profesional, ¡Le pasa a todo el mundo! En realidad, es un porcentaje muy bajo de las personas que logran lo que se proponen, es más, Forbes reportó hallazgos de investigación que dicen que solo el 8% de las personas logran sus metas de año nuevo. ¿Dónde te encuentras tú en esta investigación?

Pero no te preocupes, este nuevo año las cosas cambiarán, mejorarán porque tú pensarás y obrarás diferente y, por ende, tus resultados serán los esperados.

Haz del 2023 el año en el que no solo comiences a alcanzar todas tus metas, sino también el año en el que decidiste no renunciar a ellas. Nunca es demasiado tarde para conseguir lo que quieres de la vida y nunca es demasiado tarde para lograr el éxito.

CÓMO CUMPLIR TUS METAS

En el 2023 te toca a ti, es tu turno; tu momento, tu año ha llegado.

Te espera una nueva y mejor vida y hoy te comparto unos tips para asegurarlo.

CRÉELO. Llámalo a la existencia.

Cuando hables de tus metas, no hables de lo que vas a hacer, habla de lo que estás haciendo para que esto suceda. Menos desear, más hacer. ¿Quieres ser un autor? Primero, empieza a escribir. Segundo, cuando alguien te pregunte a qué te dedicas, dile con orgullo que eres escritor.

RINDE CUENTAS. No te quedes callado sobre tus metas. Si deseas lograr más y evitar tirando la toalla, pídele a alguien cercano y de confianza que te haga responsable por trabajar tus metas. Una regla sobre la rendición de cuentas es que no se aceptan las excusas. Es muy importante que encuentres a alguien que no te deje escapar tan fácilmente cuando fallas.

ANTICIPA LOS OBSTÁCULOS. Habrá problemas con el tráfico, los proyectos de oficina aumentarán, peleas con tu pareja, visitas a urgencias, llamadas del colegio y mil obstáculos más que se interpondrán en tu camino. Desde ya, debes de saber que la vida se te va a poner difícil a veces tan pronto como establezcas sus metas. Prepárate, no te rindas, sigue adelante.

CONTACTO

Portal
sergiodiazcoach.com/

Facebook

drsergiodiazoficial

APP Móvil

investmovil0.mobi/drsergiodiaz/

Teléfonos

864.242.2140 - 819.7378544 - 898.285.9803

*El autor es Consultor Empresarial y Conferencista



EL INVIERNO Y LA DEPRESIÓN ESTACIONAL



D

urante la temporada invernal aumenta la frecuencia de depresión, un trastorno que está relacionado con la disminución de luz solar, por ello, especialistas del Instituto

Es un trastorno que está relacionado con la disminución de luz solar, por lo que las personas en riesgo deben tomar baños de sol por periodos de 20 a 45 minutos diarios

Mexicano del Seguro Social sugieren, entre otras cosas, tomar baños de sol por periodos de 20 a 45 minutos diarios, o cuando sea posible, o bien, exponerse a la luz de lámparas que simulen la iluminación natural.

DEBIDO A QUE LA FAMILIA JUEGA UN PAPEL IMPORTANTE EN EL PROCESO DE LA DETECCIÓN DE LA DEPRESIÓN, se aconseja tener una comunicación respetuosa, abierta, empática, clara y cercana a fin de que las personas expresen sus emociones

Este trastorno emocional se presenta con síntomas como cansancio sin causa aparente, apatía, desgano, pérdida de energía, irritabilidad, pensamientos negativos y derrotistas, insomnio o mucho sueño durante el día y falta o aumento del apetito.

Al respecto, el director General del Instituto de Psiquiatría de Baja California, Víctor Salvador Rico Hernández, explicó que "dicha manifestación depresiva es un estado de ánimo en relación con esta época particular del año. Sin embargo, no debe ser considerada como un trastorno distinto, sino como un indicador estacional que puede derivar en un padecimiento crónico e incluso en el suicidio".

FACTORES DE CUADROS DEPRESIVOS

"Estas fechas se encuentran asociadas con recuerdos de familiares fallecidos, rupturas amorosas o sociales, fracasos laborales, académicos, con dificultades económicas propias de la época; lo que puede ser factor para generar cuadros depresivos", dijo.

Las personas con más posibilidades de sufrir depresión estacional son quienes tienen ya diagnosticada alguna enfermedad psicológica o trastorno bipolar, niños, adolescentes, mujeres y adultos mayores, quienes viven solas, aisladas o son inestables emocionalmente.

Para reducir el riesgo, además de la exposición a la luz solar, deben incrementar la actividad física con breves caminatas al exterior de la casa y, si se tiene la costumbre de dormir de día, que sean siestas de menos de 20 minutos, así como, alimentarse adecuadamente y evitar la ingesta de alcohol.

AFECTA MÁS A MUJERES

Este trastorno es un subtipo de depresión relacionado con los cambios de estación y el clima, que se combina con factores como el cierre de ciclo de cada año, problemas familiares o duelo.

La depresión invernal, también conocida como Trastorno Afectivo Estacional, afecta a entre 4 y 8% de la población general, en una proporción de cuatro mujeres por un hombre.



Para el diagnóstico oportuno, especialistas del sector salud emplean protocolos de atención específica, donde pueden intervenir especia-

listas en psicología o psiquiatría, así como médicos de primer contacto capacitados en el tema, de esta manera se puede lograr el control de la enfermedad y que la persona se reincorpore a sus actividades cotidianas.

Debido a que la familia juega un papel importante en el proceso de la detección de la depresión se aconseja tener una comunicación respetuosa, abierta, empática, clara y cercana, a fin de que las personas expresen sus emociones.

En Baja California existe la línea 075 a la que se puede marcar para que especialistas brinden apoyo y orientación sobre la depresión y sus síntomas.

PARA REDUCIR EL RIESGO

AUMENTAR la exposición a la luz solar

INCREMENTAR la actividad física con breves caminatas al exterior de la casa

SIESTAS de menos de 20 minutos

ALIMENTACIÓN adecuada

EVITAR la ingesta de alcohol

CONTRA LA TUBERCULOSIS:

*DETECCIÓN
OPORTUNA
Y VACUNACIÓN*

“CUANDO UNA PERSONA ESTÁ ENFERMA Y NO ASISTE AL MÉDICO a recibir tratamiento para la tuberculosis, en un año llega a infectar entre 10 a 15 personas más, con mayor riesgo de contagio para los familiares, compañeros de trabajo o el círculo más cercano de individuos con quienes convive”



C

ausada por una bacteria llamada *Mycobacterium Tuberculosis*, la tuberculosis pulmonar es una enfermedad infecciosa que se puede prevenir y curar, si se detecta y se trata de manera oportuna.

El doctor David Alejandro Cabrera Gaytán, jefe de Área Médica de Vigilancia Epidemiológica de Enfermedades Respiratorias del IMSS, indicó que en México cada año se detecta un promedio de 20 mil nuevos casos.

La principal forma de contagio se da por tener contacto con saliva de una persona infectada. “Se propaga en el aire cuando una persona infectada con la bacteria tose, estornuda o escupe”.



LA DETECCIÓN OPORTUNA

La detección oportuna es fundamental, por lo que especialistas del IMSS advierten que, ante la presencia de tos persistente por más de dos semanas, con flema, fiebre, pérdida de peso y fatiga, se debe acudir al médico para recibir el diagnóstico y tratamiento adecuado.

“Cuando una persona está enferma y no asiste al médico a recibir tratamiento para la tuberculosis, en un año llega a infectar entre 10 a 15

SÍNTOMAS

- Tos (a veces acompañada de flema o sangre)
- Fiebre
- Pérdida de peso
- Fatiga
- Sudoración excesiva (especialmente nocturna)

DIAGNÓSTICO

BACILOSCOPIA: Análisis de la expectoración o flema

BIOPSIA: Análisis de muestra de tejido pulmonar o de otros tejidos

personas más, con mayor riesgo de contagio para los familiares, compañeros de trabajo o el círculo más cercano de individuos con quienes convive”, advirtió Cabrera Gaytán.

La bacteria de la tuberculosis puede afectar cualquier órgano del cuerpo, pero el 80% de los casos afecta el sistema respiratorio, particularmente los pulmones, lo que requerirá de tratamiento durante seis meses para eliminar la bacteria.

Esta enfermedad la padecen más los hombres que las mujeres y no tiene límite de edad, ya que puede presentarse desde recién nacidos hasta en adultos mayores; en la mitad de los casos de tuberculosis, la persona tiene otra enfermedad crónica, particularmente diabetes, VIH/SIDA y desnutrición, debido a que está comprometido el sistema inmune y las defensas más bajas, según explicó el galeno.

LA IMPORTANCIA DE LA VACUNA

Para contribuir a la erradicación de esta enfermedad se debe aplicar la vacuna BCG a todos los recién nacidos, ya que a través de la vacunación es posible prevenir la tuberculosis en sus formas más graves, cuando las bacterias afectan pulmones y el sistema nervioso central.

Por su parte, el responsable Jurisdiccional del Programa de Tuberculosis de la Secretaría de Salud de Baja California, Víctor Manuel García Sierra, explicó que un enfermo contagia a las personas que lo rodean cuando tose o estomuda cerca de ellos.

“Las pequeñas partículas que libera al toser contienen en su interior bacterias de tuberculosis; de esta forma,

ESTUDIO DE CONTACTOS: Permite detectar el contagio en personas que conviven o convivieron con un enfermo de tuberculosis pulmonar.

LOS MÁS EXPUESTOS

- Población infantil
- Adultos mayores
- Personas con defensas bajas
- Personas con desnutrición
- Personas que viven con VIH/SIDA
- Consumidores de tabaco
- Pacientes con diabetes mellitus

puede contagiar a todas las personas con las que convive regularmente”.

Detalló que además de la vía aérea, la bacteria se puede transmitir por la ingesta de agua o leche contaminadas, suele multiplicarse entre 12 y 24 horas y requiere de un periodo de 3 a 5 semanas para crecer en los medios de cultivo.

La bacteria de la tuberculosis puede afectar cualquier órgano del cuerpo, pero el 80% de los casos afecta el sistema respiratorio, particularmente los pulmones

El médico informó que el tratamiento tiene una duración de 6 meses y por ningún motivo debe interrumpirse para lograr contrarrestar el padecimiento en su totalidad.

García Sierra exhortó a prevenir esta enfermedad infecto-contagiosa con acciones como el lavado de manos, uso de cubrebocas si está enfermo, buena ventilación y dejar entrar la luz solar en el hogar y áreas de trabajo.

Además, pidió estar alertas a la tos que persiste por más de dos semanas, fiebre, sudores nocturnos, pérdida de peso y fatiga porque son síntomas de alarma por los que se debe acudir con el médico.



CENTRO CULTURAL TIJUANA



Concierto
**FRANCISCO
CÉSPEDES**
Íntimamente

Martes 14 de febrero, 2023
Sala de Espectáculos
20 h



Juana Saviñana

Viernes 10 de marzo, 2023
Sala de Espectáculos
20 h

Boletos en taquilla, tiendas Cecut y cecut.gob.mx
Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



Centro
Cultural
Tijuana