

SALUD

Año 1, Edición no. 11 - [20 págs.] - Tijuana, B.C - Agosto 2013

actual

Este VERANO

¡que no falten
las frutas
en tu mesa!

¡AFILA
TU SIERRA!
CON UN BUEN
DESCANSO

Mantén tu
HOGAR SEGURO
Y SALUDABLE

EJEMPLAR
GRATUITO



Paquetes de verano

100%
Plastic Surgery
Cosmetic Spa



Nuevo

Skin Boosters

Sistema de rejuvenecimiento número uno en Europa

Pregunta por nuestros precios de introducción

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

Ahora en Tijuana la mejor línea de hidratantes profundos exclusivos de Médica Vemont

PAQUETE A

Reg. \$135.00

Promoción \$85.00

3 P. R. Cell (Endermología de última generación) Anticelulítico

PAQUETE D

Reg. \$120.00

Promoción \$90.00

3 Soli-Tone (Lumifacial con Electrodo)(Manchas, Acné, Lifting)

PAQUETE B

Reg. \$120.00

Promoción \$75.00

3 Microdermoabrasión

PAQUETE E

Reg. \$135.00

Promoción \$85.00

1 Microdermoabrasión
2 Faciales Hidratantes (o piel grasa)
2 Solitone (manchas, acné, lifting)

PAQUETE C

Reg. \$135.00

Promoción \$90.00

1 Exfoliación Corporal
1 Chocolaterapia Corporal (o algas marinas)
1 Masaje Relejante

Promoción válida hasta el 30 de septiembre de 2013

Pregunte por nuestras promociones a meses sin intereses con tarjetas nacionales participantes



Blvd. Agua Caliente 4558, Centro Médico 3, C2,
Las Torres, Colonia Aviación;
Tijuana B.C. (664) 686 5599 | USA: (619) 946 1074
info@ricardovega.com | www.ricardovega.com



MARA SPA

Radiofrecuencia: El siguiente paso a tu belleza



Radiofrecuencia Facial:
Es un tratamiento que te ayuda a la formación de nuevo colágeno y elastina, con lo que la piel se contrae y la flacidez disminuye.

Radiofrecuencia Facial
tu primer tratamiento \$35 dls.

Cavitación y Radiofrecuencia Corporal:
Liposucción sin cirugía, eliminación de celulitis y flacidez, pérdida de centímetros por la expulsión de líquidos y ruptura de las células grasas.

Radiofrecuencia Corporal
tu primer tratamiento \$40 dls.

Faciales, Masajes Relajantes,
Depilaciones y otros servicios.

En Tijuana (664) 621 5061 / 396 1758
152*14*36178

CLINIC alfa

Resultados Quirúrgicos Estéticos con Precisión y Excelencia

- Lipoescultura
- Aplicación de Botox
- Cirugía de Cara y Párpados
- Inyección de Grasa Autóloga
- Cirugía Reconstructiva
- Relleno Facial
- Aumento y Reducción de Busto

Cirujano Plástico, Estético y Reconstructor
Dr. Alejandro Campos Apaez
Ced. Esp. No. AE-002134.
Escuela Médico Militar

Tel: (646) 120 5099
Nextel: 152*1011616*2
San Benito No. 10 Fracc.
Nueva Ensenada, Ensenada, B.C.
plasticoapaez@hotmail.com / www.clinicaalfa.net

Latisse Botox SURCISOL ALLERGAN

7 SEP
9:00 am
Fundación CASTRO-LIMÓN
por niños sin cáncer

CORRE CON COLOR
VIVE - INSPIRA - CELEBRA



• Carrera y caminata de 5 kms.

• Salida y meta: Centro Oncológico Pediátrico de B.C. (COP).
Av. Paseo del Río s/n 3ra etapa Río Tijuana.

• Incluye: Número de corredor y bolsa con un color.

Si eres de las primeras 6,000 personas en inscribirte se te entregará además una camiseta oficial.

7 ZONAS DE COLOR

FIESTA DEL COLOR
CON DJ'S LOCALES

REGISTRO

ADULTO: \$150 MN

NIÑO/A: \$100 MN

NIÑOS DE 12 AÑOS

INSCRÍBETE EN:

www.fundacioncastrolimona.org

MUJER actual

Tel. (0152) 664.969.5914

facebook.com/fundacioncastrolimona



La prevención, la mejor manera de estar saludables

Todos los padres queremos que nuestros hijos crezcan sanos y fuertes, libres de enfermedades, pero algunos problemas de salud que sufren podrían iniciar en casa o empeorar en ésta sin darnos cuenta a causa de algunos enemigos ocultos e ignorados, como el plomo y moho en las paredes, ácaros en colchones y almohadas, monóxido de carbono e insectos, inquilinos que viven plácidamente en el hogar, causando serias enfermedades.

La mejor manera de evitar enfermedades a causa de esos inquilinos indeseables es previniendo a través de algunas mejoras en el hogar, al respecto te hablamos en esta edición de agosto.

Otro tema muy apropiado para la época es la importancia de que las frutas no falten en tu dieta diaria durante esta época de verano, pues de acuerdo con la nutrióloga cada alimento nos otorga ciertos beneficios y al combinarlos se complementan y nos beneficia nutriéndonos adecuadamente.

En tu revista Salud Actual de agosto, te ofrecemos una lista de frutas que es muy recomendable que ingieras en el verano, así como su valor nutritivo y sus beneficios en el organismo.

Estos y otros temas más encontrarás
en tu edición de agosto de Salud Actual

¡Disfrútala!

Mujer Baja California Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. 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 RL. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Baja California Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 6, edición 69, inicio de impresión el 20/07/2013.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Baja California Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.**

Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. **Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.**

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soría Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL
Michael Reynaga

ESPECIALISTA WEB
Humberto Amador

DRAGON MAIL
Eliás Ramírez

**COLABORADOR EDITORIAL
Y COMERCIAL**
Sara Leal Partida

GERENTE DE VENTAS
Mauricio González

ATENCIÓN A CLIENTES
Karina Castellón
Leticia Quintero
Ana Gutiérrez
Alejandra Cueto

VENTAS ENSEÑADA
Anaiza Nicifore Higuera
Adriana Ramírez
Lorena Insunza

COLABORADORES
José Carlos Tellauche
Daniel Vázquez
Jesús Esteban Braham
María E. Lozano
Karina Elizabet Möller

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
[664] 364.04.44
Claudia Talavera
[azulstudio33@hotmail.com]
Andrés Ruiz [664] 648.35.80
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 216-1512 y 13
Cel. (664) 674-5766
Nextel 152*16883*90
San Diego (619) 934.89.50
ventas@revistamujeractual.com

Ponle zanahoria A TU VIDA

POR KARINA ELIZABET MÖLLER POLANCO

Una de las verduras que no debe faltar en tu dieta es sin duda la zanahoria, una verdura compuesta por carotenos, diuréticos y antioxidantes naturales, rica en vitamina A y abundante en agua, además de ser un excelente aliado en esta época de verano, pues te ayuda a obtener un bronceado perfecto gracias a sus nutrientes, sin olvidar los múltiples beneficios para tu salud en general.

El jugo de zanahoria con naranja y tomate es ideal para este verano, es recomendable tomarlo por lo menos 3 veces por semana antes de que te expongas al sol, esto hará que obtengas un mejor bronceado, ya que son ricos en carotenos y antioxidantes, su combinación aumenta la producción de melanina protegiéndote de los

JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA Y TOMATE

INGREDIENTES

- >> ½ vaso de jugo de naranja
- >> ½ tomate
- >> 1 zanahoria

PROCEDIMIENTO

>> Primero exprime el zumo de naranja hasta medio vaso. Aparte, licúa el tomate y la zanahoria, una vez que estén bien triturados, lo mezclas con el zumo de naranja. Puedes añadirle hielo para darle un sabor más interesante y refrescante.

Sin duda, la zanahoria es una buena dosis de vitamina A, consumiéndola en licuados, jugos, ensaladas o guisados te ayudará a obtener un mejor bronceado, a que tu piel luzca limpia, tersa, suave y sin rastro de acné ni imperfecciones.

La autora es egresada de la Licenciatura en Nutrición por la Universidad de Estudios Superiores (UNEA), campus Tijuana. Actualmente está laborando en el Centro Integral Holístico y Cultural Meelleem.

rayos solares y previéndote del envejecimiento prematuro en la piel, además es baja en calorías.

El consumo frecuente de jugo de zanahoria te ayudará a combatir, disminuir o aliviar malestares de diversas enfermedades como asma, anemia, además te ayuda a evitar la aparición o el desarrollo de cáncer, evita que empeore la osteoartritis, previene cataratas y ayuda a prevenir enfermedades como el Alzheimer.

BENEFICIOS DE LA ZANAHORIA

- >> Evitan la oxidación de moléculas
- >> Ayuda a la estimulación de la melanina (sustancia que da color a la piel, cabello e iris).
- >> Permite una mejor absorción a tu piel de rayos UV para una mejor pigmentación.
- >> En caso de mujeres embarazadas, ayuda a la secreción de leche materna
- >> Regula los procesos intestinales (por su alto contenido en fibra)
- >> Favorece el aumento de glóbulos rojos
- >> Refuerza y agudiza la vista
- >> Mejora el rendimiento físico en personas de la tercera edad.

*La autora es Licenciada en Nutrición.





ESTE VERANO que no falten las frutas en tu mesa!

POR NANCY MARTÍNEZ ARAUZ

Afortunadamente a lo largo del año nuestro país produce una gran diversidad de frutas y verduras de las que podemos sacar provecho, pero existen ciertos alimentos que de acuerdo a la época del año en la que nos encontramos cuentan con ciertos nutrimentos y características que los hacen ideales para nuestro consumo.

Como sabemos, la variedad en nuestra alimentación diaria es importante, ya que cada alimento nos otorga ciertos beneficios y

El consumir frutas y verduras es parte fundamental de la nutrición de nuestro cuerpo y nos ayudan a protegernos contra ciertas enfermedades, además de proporcionar color y textura a nuestras comidas, es por eso su importancia en nuestra dieta

al combinarlos se complementan y nos beneficiamos nutriéndonos adecuadamente y así pasa con las frutas y verduras, podemos tener nuestras favoritas y comerlas muy seguido, pero es importante combinarlas.

El consumir frutas y verduras es parte fundamental de la nutrición de nuestro cuerpo y nos ayudan a protegernos contra ciertas enfermeda-

des, además de proporcionar color y textura a nuestras comidas, es por eso su importancia en nuestra dieta, es fácil incluirlas en nuestras comidas ya sea en ensaladas, aguas, postre o simplemente como una colación. No olvidemos que el llevar una vida saludable está en nosotros y haciendo simples cambios en nuestra dieta nos ayudarán a tener una salud óptima.

A continuación te ofrezco un listado con las principales frutas de verano que no deben faltar en tu mesa, además de ofrecerte sus beneficios.

FRUTA	NUTRIMENTOS	BENEFICIOS
Durazno	Vitamina A, E y C, Potasio, magnesio, zinc, fósforo, calcio	Protector contra radicales libres, buen funcionamiento del sistema nervioso, ayuda a fortalecer los huesos
Granada	Vitamina A, C, ácido fólico	Propiedades antioxidantes, refuerza el sistema inmunológico y adecuado desarrollo
Limón	Principalmente vitamina C, vitaminas del Complejo B y potasio	Función antioxidante, promueve una buena cicatrización y salud visual, favorece la absorción del hierro.
Mango	Alto contenido vitamina A, C y Potasio, ácido fólico, aminoácidos	Promueve una buena visión y como antioxidante protege de los radicales libres y cáncer
Melón	Alto contenido de agua, vitamina A, C y potasio	Protector contra el cáncer y cuidado de la piel, ayuda a reducir enfermedades del corazón. Es hidratante.
Papaya	Fibra, vitamina A, C y ácido fólico, potasio	Adecuada digestión y ayuda a mantener una adecuada salud de la vista
Piña	Rica en Potasio, vitamina A y C, ácido fólico y yodo	Fortalece el sistema Inmunológico, posee propiedades diuréticas y acción antioxidante, ayuda a la actividad muscular normal
Plátano	Potasio, magnesio, vitamina A, C, B1, B6, ácido fólico y zinc	Evita calambres, atenúa el cansancio muscular, regenera el tejido muscular proteger al organismo de infecciones, contribuye al adecuado crecimiento.
Sandía	Vitamina A, C y potasio	Hidratante, antioxidante y anticancerígeno, ayuda a problemas de hipertensión y protege al corazón.
Uva	Vitaminas C, E, B1 B2 y ácido fólico	Potente antioxidante; ayuda a mejorar la circulación sanguínea, protege al corazón, refuerza el sistema inmunológico

*La autora es egresada de la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos por la Universidad Iberoamericana Tijuana. Está certificada por el Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales en "Preparación de Alimentos".



Elige una alimentación 100% natural para cuidar tu salud y tu figura, nosotros te ayudamos...

Tenemos deliciosos desayunos

MENÚ DEL DÍA
Barra de ensaladas,
Barra de guisados,
Sopas y Agua fresca.

¡Nutri-Fibra es!
Zona Río: Calle 11 esq.
Camino Nuevo, Zona Río.

Tel- 638-86-71
Horario: L-S de 7 a.m. a 5 p.m.

Nutri-Fibra
¡Nutrete deliciosamente con el mejor pan integral!

¿Te falta energía?

Nuestro pan de cada día...
Es nutritivo, energético y rico en fibra dietética. No tiene conservadores, ni colorantes o saborizantes artificiales. Se elabora usando mermeladas de frutas frescas hechas en casa. Esta libre de grasas trans y de origen animal.

Abierto todos los días.
Pedidos a los teléfonos **638-86-71**

Sucursales
Calle 11 esq. Unión (a 2 cuadras del Blvd. Sánchez Taboada)
Calzada Tecnológica No. 811 (frente a Auto Zone Otay Altavista)

¡Visítanos en nuestra nueva sucursal!
Av. las Palmas (enfrente del Instituto Mexicano).

Wi-Fi, Facebook, VISA, MasterCard

RECANALIZACIÓN TUBÁRICA, una opción para volver a concebir



POR DRA. VIRIDIANA ARROYO HERNÁNDEZ
Y DR. HENRY MATEO SÁNEZ

“Si te ligaron las trompas al tener tu último bebé y te gustaría otro embarazo, hoy en día es posible gracias a una cirugía llamada “recanalización tubárica”.

En todos los países, el control de la natalidad resulta ser de gran interés para el sector salud y dentro de los métodos más comunes, la “esterilización tubárica”, también conocida como “ligadura de trompas” o “salpingoclasia”, ocupa un lugar importante, pues se trata de una operación definitiva para no volver a tener un embarazo. Desafortunadamente, esta cirugía se realiza en un número importante de pacientes jóvenes que por diferentes razones desean posteriormente buscar un nuevo embarazo.

Para que un embarazo se pueda llevar a cabo, la mujer necesita tener ambas trompas de Falopio permeables, es decir, libres de cualquier tipo de obstrucción, ya que los espermatozoides deben viajar a través de las trompas para

llegar a encontrarse con el óvulo en el extremo más distal de ésta; una vez fecundado, el embrión recorre la trompa camino abajo para llegar a la cavidad uterina donde se realizará la implantación, también conocida como nidación.

Cuando se realiza una “ligadura de trompas”, el cirujano puede optar por varias técnicas quirúrgicas diferentes que van desde ligar y cortar las trompas por la mitad, hasta seccionar las trompas completamente y cauterizarlas, es decir, quemar los extremos restantes de las trompas. Existen dos técnicas para realizar la recanalización tubárica: minilaparotomía y laparoscopia.

La minilaparotomía, consiste en realizar un corte abdominal parecido a la operación cesárea pero en forma horizontal y de aproximadamente 5cm de largo, por medio del cual se localizan las trompas y se procede a la reconstrucción corroborando por medio de una tinción azul que la trompa está completamente permeable.

La laparoscopia es otra técnica en la cual se realizan 3 pequeñas incisiones de aproximadamente 1cm de

largo, una de ella en el ombligo, para introducir un fino aparato llamado laparoscopio, que es un tubo delgado de acero inoxidable acompañado de una fibra óptica que ilumina la cavidad abdominal, permitiendo al médico trabajar en el fino trabajo de reconstrucción tubárica.

Ambas técnicas tienen buena posibilidad de ser exitosas, siempre y cuando las realice un cirujano experto en biología de la reproducción humana. Las diferencias entre las dos técnicas radican básicamente en los tiempos de recuperación y los costos. La laparoscopia tiene un menor tiempo de recuperación por tratarse de un método menos invasivo, mientras que la minilaparotomía tiene un tiempo un poco mayor que la primera, pero el costo es más accesible para la paciente; sin embargo, en ambos casos se requiere de un periodo mínimo de 3 meses después de la cirugía para poder buscar un embarazo.

Es muy importante aclarar que cuando a una mujer se le ha realizado la ligadura de trompas en un periodo no mayor de 5 años, las posibilidades de éxito son de hasta el 90% y con cada año que pasa van disminuyendo.

IMI HOSPITAL
DE LA MUJER Y EL NIÑO

CUENTA CON SERVICIOS DE:

- Ginecología
- Pediatría
- Cirugía Plástica
- Cirugía General
- Traumatología
- Cardiología
- Urología
- Laboratorio
- Servicio de Rayos X

¡Servicios de Excelente Calidad a los Mejores Precios!

Teléfonos: (664) 215-6464 / 215-9149
634-2675 / 634-2878

Ave. Diego Rivera No. 2312, Zona Río, Tijuana, B.C.
www.hmn.com.mx **repcion@hmn.com.mx**

“Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa”

CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ
GINECO-OBSTETRA | BIÓLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA
MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA

- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopia/Histeroscopia.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.

- Profesor asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Miembro de la Asociación Mexicana de Medicina de la Reproducción.
- Miembro de la Asociación Americana de Ginecólogos Laparoscopistas.
- Miembro de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología.
- Fellow Visitor Kato Ladies Clinic (Tokyo-Japón).
- Fellow Visitor Instituto Valenciano de Infertilidad (España).

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC, MÉXICO
TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24
www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

Sabías que...

¿El peso de la mochila causa dolores de espalda?



¿En alguna ocasión has escuchado a tu hijo quejarse de dolor de espalda? El excesivo peso que muchas veces llevan en la mochila podría ser el causante.

¿Sabías que el peso de la mochila no debe exceder al 10% del peso del niño? Haz el cálculo y descubre el origen del dolor de espalda de tu hijo. Haz el cálculo...

Para hacer el cálculo, conoce el peso promedio de algunos útiles escolares:

- » **LIBRO:** aproximadamente 600 gramos
- » **CUADERNO CHICO:** aproximadamente 200-300 gramos
- » **CUADERNO UNIVERSITARIO NORMAL:** aproximadamente 250 gramos
- » **CUADERNO UNIVERSITARIO TAPA DURA:** aproximadamente 700-800 gramos
- » **SI EN PROMEDIO UN NIÑO LLEVA CUATRO LIBROS Y CUADRO CUADERNOS CHICOS, EL PESO APROXIMADO ES DE:** 3 kilos 400 gramos + 300 gramos aproximadamente de útiles escolares = 3.700 kg

Si el niño pesa 20 kilos, el contenido de la mochila debería ser menor a 2 kilos, por lo que el peso es casi el doble del recomendado.

LOS BENEFICIOS DEL AGUA TERMAL para cada miembro de la familia

POR SILVIA MILLÁN

La piel de cada uno de los miembros de la familia es diferente y está expuesta a una gran variedad de agentes irritantes, desde los pañales de los más pequeños, hasta el afeitado diario de papá. No obstante, el agua termal es benéfica para cada uno debido a sus distintas propiedades dermatológicas

BEBÉS: En los más pequeños del hogar el agua termal alivia la piel de enrojecimientos, salpullidos por el sol o el calor, eritemas en los glúteos, irritaciones causadas por el pañal y quemaduras solares.

NIÑOS: Debido a su curiosidad y los juegos que practican, los pequeños son propensos a presentar cortaduras y rasguños. El agua termal por sus propiedades filmógenas y cicatrizantes, crea una fina película que protege la piel de las agresiones del medio ambiente y contribuye de manera importante a una buena cicatrización.

» También es muy útil en aliviar quemaduras solares; sin embargo, la prevención es aún más importante, por lo que el primer paso debe ser utilizar un blo-

queador solar a base de agua termal, debido a que el 80% del daño solar que sufre una persona a lo largo de su vida, será antes de cumplir los 18 años.

ADOLESCENTES: Es una piel cambiante por efecto de las hormonas. En esta etapa la dermis de los adolescentes irá adquiriendo las características que la definirán en la vida de adulto: con tendencia a ser seca o grasa/mixta. Para el primer caso es indispensable mantenerla hidratada, por lo que rociar agua termal al rostro contribuye a lograr una piel sin sed y suave.

» Adicionalmente, es frecuente que se presente acné. El agua termal por sus propiedades calmantes ayuda a disminuir los brotes acnéicos al tiempo que la protege de agentes contaminantes. Al acompañar el agua termal con un tratamiento integral de belleza cuya base sea este ingrediente, se puede lograr un rostro libre de impurezas y resplandeciente.

ADULTOS: Para las mujeres, ayuda a fijar el maquillaje, combate los radicales libres y agentes contaminantes. Al desmaquillarse, limpia y calma con suavidad.

» Tras la sesión de depilación calma la piel al tiempo que la hidrata. Por último, al combinarla con un tratamiento anti-envejecimiento y bloqueadores solares a base agua termal ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro, ilumina la piel y la nutre.

» En el caso de los hombres: su piel es fisiológicamente diferente a la de las mujeres y esto se debe en gran parte a la diferencia de hormonas, lo que la hace más gruesa, firme y grasosa. Si a lo anterior le agregamos la necesidad del rasurado frecuente, tenemos como resultado una piel susceptible a sufrir irritaciones, cortaduras y/o abrasiones. Al rociarla con agua termal ayuda al organismo a mejorar el sistema de defensa de la piel contra las agresiones del medio ambiente, especialmente tras la afeitada diaria.

TERCERA EDAD: En esta etapa la piel tiende a volverse más seca. Además, pueden presentarse enfermedades crónicas como diabetes que causan diferentes trastornos a la piel, reseándola a tal grado que ésta llega a agrietarse, por ello se recomienda rociarla con agua termal para mantenerla constantemente hidratada y calmada.

De manera complementaria, existen tratamientos tanto emolientes como aislantes que hidratan intensamente y reparan la piel marcada por fisuras o llagas, lo que da al adulto mayor una sensación de confort y alivio.

El agua termal puede formar parte de la rutina diaria, en viajes o después de hacer deporte y aliviando la piel de las irritaciones.



Si deseas conocer y disfrutar de los beneficios de las aguas termales, visítanos en VITA SPA en Paseo de los Héroes 18818, Zona Río, 1er piso del Hotel
Teléfonos 636 00 16 (17) y 634 26 39 | www.vitapatijuana.com | Síguenos en Facebook

¡AFILA TU SIERRA! Con un buen descanso

La mejor manera de descansar del trabajo intenso o de situaciones muy estresantes es por un lado, asegurando suficiente sueño y alimentación; y por otro, distrayéndonos con actividades relajantes

POR DANIEL VÁZQUEZ MONTAÑO

Hablar de estrés hoy en día parece trillado. Existe un sinfín de fórmulas para el manejo del estrés; sin embargo, pienso que la solución más efectiva consiste en darle la importancia que merece al descanso, es decir, debemos volver del descanso una prioridad.

Hay una anécdota que Stephen Covey narra en su best seller "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva" que me gusta mucho compartir porque sirve para ilustrar precisamente lo que comento. La anécdota va algo así: Estaban dos taladores en el bosque,

cada uno cortando un enorme árbol con un largo serrucho. Uno del otro se encontraban a una distancia que les permitía observarse mutuamente. Durante la jornada, uno de ellos empezó a observar que su homólogo aproximadamente cada 45 minutos se perdía de vista durante 10 o 15 minutos. Después de dos o tres ocasiones que así fue, el que observaba decidió acercarse para ver qué sucedía.

Para su sorpresa al llegar se percató que su compañero, a pesar de estar tomando "descansos" cada 45 minutos, iba más adelantado que él con el árbol. Desde luego intrigado le preguntó al otro talador: "¿cómo es que vas más adelantado que yo

si te estás tomando descansos cada rato?" a lo que el otro respondió: "no he estado tomando descansos. Lo que he estado haciendo es afilar la sierra cada 45 minutos; quizás por eso voy más adelantado que tú ¿ya afilaste tu sierra?".

La sierra somos nosotros, es nuestra mente y nuestro cuerpo. El talador de "los descansos" iba más adelantado precisamente porque se preocupaba por mantener el filo de su sierra en óptimas condiciones. La sierra de su homólogo cada vez se iba desgastando más y por lo mismo cortando menos con cada serruchada.

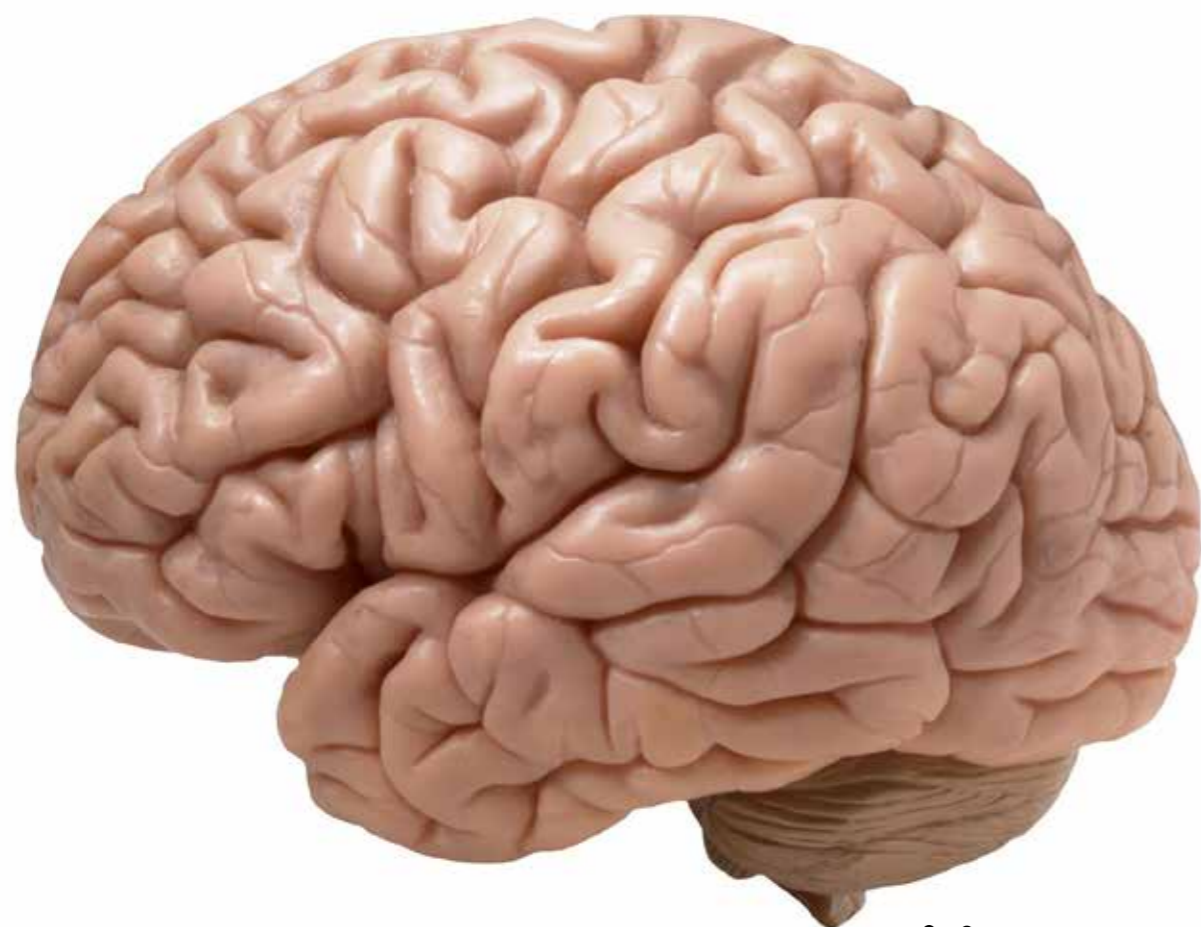
Igual nosotros, cuando nos preocupamos por priorizar el descanso; dormir suficientes horas, desconectarnos del trabajo, despejarnos con actividades recreativas, con un paseo en la playa o algún parque, tiempo de calidad en familia o una relajante lectura estamos afilando la sierra. Le estamos dando oportunidad al cuerpo y a nuestra mente de regenerar sus fuerzas y recursos.

La mejor manera de descansar del trabajo intenso o de situacio-

Dormir suficientes horas, desconectarnos del trabajo, despejarnos con actividades recreativas, con un paseo en la playa o algún parque, tiempo de calidad en familia o una relajante lectura estamos afilando la sierra. Le estamos dando oportunidad al cuerpo y a nuestra mente de regenerar sus fuerzas y recursos.

nes muy estresantes es por un lado, asegurando suficiente sueño y alimentación; y por otro, distrayéndonos con actividades relajantes. No necesitamos tomarnos vacaciones, precisamente. Igual que la sierra, intercalar cada cierto periodo de trabajo intenso con una actividad relajante, aunque sea breve (de 10 a 30 minutos), nos permitirá ser más efectivos y eficientes a la vez que nos ayuda a evitar el agotamiento, este último siendo casi inevitable cuando no damos lugar al descanso. ¿Cada cuánto afilas tu sierra?.

*El autor es psicólogo familiar especializado en terapia de parejas, por lo que se dedica a ayudar a los cónyuges a superar los retos que el matrimonio puede ofrecer. www.cosasdepareja.com



Logra un alto RENDIMIENTO

POR JOSÉ GUADALUPE HERNÁNDEZ

En colaboraciones anteriores aparecidas, me he referido al Neurofeedback como un entrenamiento que tiene como objetivo estimular la autorregulación del cerebro para lograr su funcionamiento óptimo. He indicado también, que este entrenamiento mejora las funciones del Sistema Nervioso Central y por consiguiente, la salud mental, favoreciendo el desarrollo intelectual, el control

emocional y la estabilidad fisiológica del individuo.

En esta ocasión, parece oportuno enfatizar que el Neurofeedback es muy útil para personas que buscan mejorar su desempeño en áreas en las que ya son expertos. Estas personas tienen una motivación intrínseca muy intensa y definida y se orientan a la obtención de logros importantes tanto en la vida como en su campo de experiencia profesional. Usualmente son personas que se exigen mucho y que tienden a ser exigentes con las personas que

les rodean. Se manejan con un enfoque de desarrollo de habilidades más que con un modelo de disminución de déficits personales y/o profesionales. Uno de sus intereses principales es encontrar aquellos factores que están interfiriendo con el éxito que persiguen. Una característica que los distingue es que no les interesa relajarse o reducir su ritmo de actividades, como le pudiera interesar a una persona que experimenta estrés o ansiedad. Por el contrario, valoran altamente la velocidad y la motivación.

¿CUÁL ES EL ENFOQUE QUE SE LE DA AL NEUROFEEDBACK AL TRABAJAR CON ESTAS PERSONAS? NOS CONCENTRAMOS EN CUATRO ÁREAS ESPECÍFICAS:

1- LO PRIMERO QUE HACEMOS ES, -PARADÓJICAMENTE-, TRANQUILIZARLOS MÁS QUE DISMINUIRLES SU RITMO NATURAL. Cuando se consigue esta meta, se obtiene un desempeño más rápido y más eficiente. Entonces, se trata de ayudarles a que consigan una calma física profunda a la vez que desarrollen conciencia espacial. Esto es muy útil en cualquier tipo de desempeño físico. Estas personas tienden a exigirse mucho y ello puede ser contraproducente. Por ello, el tener una mejor conciencia corporal les permite saber cuándo descansar y, de esa manera, recuperarse más adecuadamente.

2- SE LES AYUDA TAMBIÉN A QUE DISMINUYAN PROGRESIVAMENTE SU TENDENCIA A SER REACTIVOS EMOCIONALMENTE HABLANDO. Sabemos que la impaciencia, el enojo y la frustración llevan a un desempeño inconsistente. De hecho, las personas muy exigentes y altamente motivadas pueden ser muy competitivas y pueden alejar a personas que les pueden aportar apoyo y cooperación. Pueden también mostrarse como agresivas y controladoras, lo cual es contraproducente y poco saludable. Por eso, el manejo de sus emociones es muy importante.

3- NOS INTERESA QUE OBTENGAN UN FOCO MENTAL TRANQUILIZADO, UNA BUENA FUNCIÓN EJECUTIVA ASÍ COMO AUTOCONTROL. La buena organización y el seguimiento ayudan a estas personas a mantenerse enfocadas y a terminar las tareas en forma cabal.

4- BUSCAMOS QUE DESARROLLEN ESTABILIDAD TANTO EMOCIONAL COMO FISIOLÓGICA, A FIN DE QUE SE FACILITE Y MANTENGA EL ALTO DESEMPEÑO. Estas inestabilidades podrían ser cambios en el estado de ánimo, dolores de cabeza, ataques de pánico, el síndrome de colon irritable y otras semejantes. Existen variados ejemplos de la aplicación del Neurofeedback en procesos de alto desempeño. Está documentado que el éxito del equipo de fútbol Milán en la segunda mitad de la década del 2010, -entre otros factores, se debió a que su entrenamiento incluía el Neurofeedback. Podemos también citar en este mismo renglón a la selección italiana de fútbol que conquistó el campeonato mundial en 2006, y al esquiador Herman Maier, ganador de medallas de oro olímpicas. Se han llevado a cabo estudios de investigación que demuestran los efectos positivos del Neurofeedback en el desarrollo de habilidades de ejecución tanto en cirujanos como en ejecutantes de instrumentos diversos.

Mi experiencia personal trabajando con ejecutivos que desempeñan puestos de alta responsabilidad en importantes empresas asentadas en esta ciudad, me indica que los resultados han sido muy satisfactorios. Estas razones me llevan a recomendar el uso del Neurofeedback para personas que buscan tener un desempeño de mayor calidad que los lleve a alcanzar metas importantes tanto en lo personal como en lo profesional. Desde este espacio les hago una invitación abierta para que acudan a una sesión gratuita de demostración a mi consultorio. Los resultados positivos saltarán a la vista en forma casi inmediata. Muchas gracias.

*El autor es doctor en Psicología y especialista en Neurofeedback

Libera el potencial de tu hijo

por medio del Neurofeedback (Neuroterapia).



El Neurofeedback es una técnica para ejercitar el cerebro, que puede ayudar a niños que tienen desórdenes del desarrollo, como por ejemplo TDAH, o que tienen un rendimiento escolar insatisfactorio o bien que muestran problemas de conducta tanto en casa como en la escuela.

Mejora hoy el futuro de tu hijo.

Para una consulta y demostración gratuitas, llamar al (664) 217 16 94

Dr. Jose Gpe. Hernández Vargas.

Neuroterapia y Psicología Especializada.
Misión de Santo Tomás No. 2993,
Despacho 201. Zona Río.

www.neurofeedbacktraining.com.mx

MANTÉN TU HOGAR seguro y saludable

POR MÓNICA MÁRQUEZ
PRIMERA DE DOS PARTES

¿Tu casa es a prueba de niños? ¿es un lugar saludable y seguro? Todos los padres que-

remos que nuestros hijos crezcan sanos y fuertes, pero algunos problemas de salud que sufren podrían iniciar en casa o empeorar en ésta sin darnos cuenta a causa de algunos enemigos ocultos e ignorados.

Plomo y moho en las paredes, ácaros en colchones y almoha-

das, monóxido de carbono e insectos son algunos de los inquilinos indeseados que la mayoría de las veces viven cómodamente en el hogar, causando serias enfermedades como envenenamiento por plomo o productos químicos, asma, alergias y hongos.

La salud de los hijos no tiene precio y tomar algunas medidas preventivas podrían ayudarnos a que crezcan en un hogar seguro. Mujer Actual platicó con algunos especialistas en el tema, quienes nos compartieron algunos consejos.

A) PREVEN EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO

Las casas construidas antes de 1979 tienen tres principales fuentes de contaminación de plomo: polvo con plomo, paredes descascaradas de pintura vieja y tierra con plomo. El plomo también se puede concentrar en ciertos juguetes, dulces de tamarindo, joyería y cerámicas, así como en la ropa de trabajadores de la construcción. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se calcula que la exposición al plomo contribuye a unos 600 mil nuevos casos anuales de discapacidad intelectual en niños, además de que puede causar problemas graves de salud, afectando casi cada órgano y sistema del cuerpo. No hay síntomas obvios por intoxicación con plomo, pero la exposición puede llevarlo a tener un comportamiento agresivo, bajo aprendizaje intelectual, problemas de audición, pérdida de peso, energía baja y dolores de cabeza.

La buena noticia es que podemos realizar algunas medidas para prevenir que la familia sufra de envenenamiento por plomo, especialmente los niños. A continuación algunas recomendaciones.

- 1) Realízales al menos una vez al año un examen de sangre para detectar el plomo, aunque se vean saludables.
- 2) Mantén a tus hijos lejos de paredes deterioradas y con pintura desprendida.
- 3) Dales una alimentación nutritiva y balanceada, pues el estómago de los menores absorbe más plomo cuando está vacío.
- 4) Lávalas las manos antes de cada comida y de acostarlo.

- 5) Lava continuamente los juguetes que se llevan a la boca
- 6) Limpia los pisos y marcos de las ventanas para evitar que se acumule polvo
- 7) No guardes comida en latas después de abrirlas.

B) CUIDADO CON EL MOHO EN LAS PAREDES

Un problema muy común y al que muchas veces no le tomamos importancia es la formación de moho en las paredes, una situación capaz de trastornar la salud de la familia. De acuerdo con el otorrinolaringólogo Erik Narváez, la humedad en las casas favorece el desarrollo de microorganismos como bacterias y hongos, los sitios de la casa que más frecuente se afectan son los baños y cocinas. Los pacientes que habitan en estas condiciones frecuentemente perciben un olor peculiar o característico de la humedad en su habitación o en toda la casa, dijo, refieren síntomas respiratorios crónicos como estornudos, congestión nasal y/o tos; los niños típicamente sufren más de estas molestias que el resto de la familia, los síntomas empeoran notablemente al entrar a la habitación que se encuentre más húmeda, ya que la presencia de bacterias y hongos será mayor que el resto de la casa.

"En sí, cualquier parte de la casa puede desarrollar problemas de humedad, lo que se requiere es una pobre iluminación, pobre ventilación, escasa limpieza y mucha tela donde se penetre la humedad (muebles de forro de tela, alfombras y cortinas), en el caso de baños y cocinas es suficiente una pobre impermeabilización con una deficiente ventilación", consideró. Existen aparatos que filtran el aire y lo purifican reteniendo la humedad, esos aparatos fueron diseñados para climas naturalmente húmedos como el tropical, agregó, pero nada sustituye una adecuada impermeabilización en conjunto con un buen diseño de la ventilación e iluminación de la casa. Es recomendable la opinión de un experto de la construcción antes de comprar o habitar una casa para realizar las remodelaciones convenientes y no estar atrapados en una casa

enferma que desde su construcción pudo haber estado mal diseñada.

C) LOS ÁCAROS, COMPAÑEROS DE CAMA

Uno de los inquilinos que indiscutiblemente todos tenemos en casa es el ácaro, un pequeño insecto, tan pequeño que no lo podemos ver a simple vista, y vive en la ropa de cama, polvo y alfombras. "El ácaro es un animalito que vive en el polvo casero y se alimenta de la piel que se nos cae; en la calle no vive, pero en las casas, en todas. Por más que fumigues y limpies, el ácaro ahí vive. El 15% del peso del colchón es ácaro", aseguró la Dra. Cristina Díaz Barba, alergólogo pediatra. El ácaro es responsable de alergias y asma en algunos niños, por lo que es muy importante vacunarlos para evitar crisis asmáticas, recomendó, además de eliminar todo lo que guarde polvo casero, como peluches, alfombras, cortinas, entre otros. Otra recomendación es que abras las ventanas y puertas para que mantengas ventilado tu hogar, además de sacar al sol las sábanas y cobijas. Debido a que el colchón es uno de los lugares preferidos de los ácaros, es muy aconsejable que una vez al mes lo saques al sol, además de aspirarlo y ponerle un protector antiácaros y cubiertas antialérgicas para las almohadas, pues lavar las sábanas y las fundas no solucionará el problema.



General



¿Curar con IMANES?

La maravilla del biomagnetismo es la inmediatez con la que se recuperan los pacientes porque no se ataca el síntoma sino la raíz del problema, ya que se restablece la salud al equilibrar el pH (potencial de Hidrógeno) de los órganos internos a través de la colocación de imanes sobre el organismo.

POR MARÍA E. LOZANO

En la actualidad, existe un sinnúmero de terapias que buscan y prometen brindar salud, pero pocas tienen fundamento y resultados; un caso que poco a poco ha ido tomando peso con resultados muy favorables es el biomagnetismo médico, una terapia que ocupa ima-



nes de mediana intensidad para regular el Ph del cuerpo y de esta manera estabilizarlo.

Con 25 años de experiencia en Tijuana, la terapeuta Genoveva Ramírez Olvera platicó que este gran descubrimiento lo hizo nada menos que un doctor mexicano, Isaac Goiz Durán, quien logró descubrir el par biomagnético en 1988 dándose cuenta que, como somos "agua" y al alterarse el PH neutro en nuestro cuerpo, se pueden albergar otros micro-organismos y otras sustancias, dándole

hospedaje a virus, bacterias, hongos y parásitos. Entonces al pasar esto, se distorsiona en dos sentidos: el foco acidótico y el foco alcalino y eso soporta al intruso.

Al descubrir que busca un lugar específico para reproducirse y madurar, el doctor creó un código patógeno que puede identificar su casita y por medio de la colocación de imanes por pares, la destruye al impactar las cargas bioenergéticas poniendo un imán en donde hay acidez y otro en donde hay alcalinidad!

La terapeuta comentó que la maravilla del biomagnetismo es la inmediatez con la que se recuperan los pacientes porque no se ataca el síntoma sino la raíz del problema. El rastreo que indica la enfermedad es inequívoca, ya que es el mismo paciente quien contesta de alguna manera a través de su energía "dónde tiene que sanar" por medio del acortamiento o elongamiento del hemicuerpo derecho, es decir, la terapeuta va preguntando los pares a la vez que mueve los pies del paciente y éstos son los que apuntan al código correcto; enseguida, se colocan los imanes por un lapso promedio de quince minutos.

ATACA VIRUS, HONGOS Y BACTERIAS

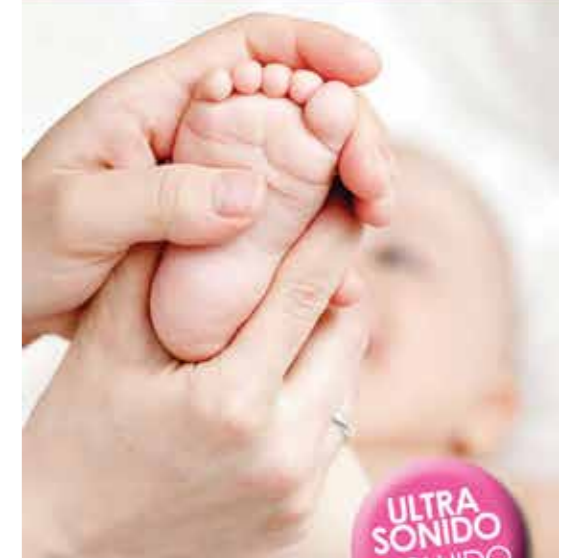
Bastan unas cuantas sesiones para destruir virus, hongos, bacterias y parásitos, causantes de muchísimos padecimientos. Es una terapia alternativa excelente que sólo tiene algunos "no": cuando hay embarazo o tratamiento de quimioterapia al momento de querer recurrir al biomagnetismo; aunque de cualquier forma, en el rastreo del campo magnético, el paciente indica si es conveniente ponerlos o no.

Los testimonios de recuperaciones son inmensos porque también el biomagnetismo ayuda en las disfunciones, síndromes y emociones. Para ver a fondo lo que trata y sus múltiples beneficios, se puede visitar la página web <http://www.biomagnetismo.biz/>

El Doctor Goiz ha escrito varios libros y es una fortuna contar con un compatriota de esta naturaleza hoy día, apuntó Genoveva Ramírez, es de apreciar la investigación y aporte tan valioso con el que miles de personas han encontrado solución efectiva en sus vidas. La medicina alternativa es inofensiva y, sin duda, el camino que se busca para dar tratamiento integral a la par de la medicina convencional alópata.

*La autora es Life Coach especialista en orientación de grupos, desarrollo humano y Gestal. Docencia en nivel medio superior y capacitación empresarial.

Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia



Especialidades:

- Ginecología y Obstetricia
- **Videocolposcopia:** Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- Ultrasonidos 4D, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
- Cirugía Ginecológica, Laparoscopia, Partos y Cesáreas.
- **Pediatría:** Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades:** Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Esterilidad.
- Lap-band (Banda gástrica).

CEMIQ
UNIDAD MEDICA
CENTRO DE ESPECIALIDADES
GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA

ATENCIÓN
MÉDICA
24 HORAS

tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiquidadmedica.com

Av. Las Palmas 4531
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC

EL ESTRÉS

y sus complicaciones orales

POR DEMETRIO LANDEROS

El estrés es una ansiedad crónica que lleva a desarrollar diferentes complicaciones, las cuales se pueden presentar en la cavidad oral. Muchas veces, padecemos de estrés y presentamos síntomas de estas complicaciones y ni siquiera estamos conscientes de ello, por lo cual es importante tener en cuenta los siguientes puntos: bruxismo, dolores de cabeza y dolores en ATM (Articulación temporomandibular), entre otros; sin embargo, estos son los más comunes y los más fáciles de identificar para cualquier persona que no haya sido diagnosticada.

En este artículo le daré una breve introducción a cada uno de ellos, y sobre su respectivo tratamiento opcional.

BRUXISMO

Es un hábito involuntario que consiste en apretar o rechinar los dientes, el cual puede ser

céntrico (apretar) o excéntrico (rechinar), estos a su vez pueden ser únicamente nocturno, o también puede ser durante el día en situaciones de mucho estrés.

Dentro de los síntomas que se pueden presentar son hipersensibilidad dental, movilidad de ciertas piezas y pérdida de algunos dientes. Debido a este comportamiento, se produce una hiperactividad de algunos músculos como el masetero y temporal, produciendo una hipertensión que se puede irradiar hasta el cuello y nuca; una de las consecuencias inmediatas de este padecimiento es el dolor facial.

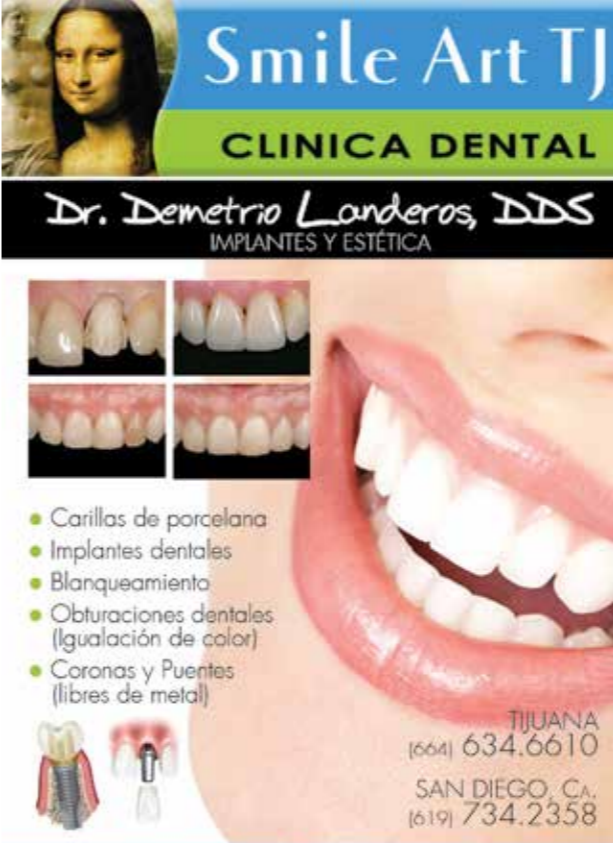
Cuando el diagnóstico del bruxismo es precoz se puede tratar mediante una férula de descarga a lo que nosotros le llamamos una guarda, esta se le recomienda al paciente que la utilice preferentemente durante la noche, y en las situaciones donde el estrés es muy intenso o que se encuentre bajo mucha presión, se le recomienda también utilizarla durante el día, no menos de 21 días para lograr una relajación casi totalmente de los músculos que se encontraban en tensión; sin embargo, muchas veces esto no es necesario, en ocasiones este tratamiento se puede acompañar de relajantes musculares, y fármacos para controlar un poco este tipo de ansiedad.

Aunque en muchas ocasiones todo esto no es suficiente, se puede seguir presentando dolores de cabeza debido a la misma tensión de los músculos masetero, temporal, frontal, esternocleidomastoideo e, incluso, un dolor en la nuca (músculos escaleno anterior y posterior, junto con el largo del cuello). En estos casos, se puede proceder igualmente a la utilización de una guarda nocturna, juntos con diversas aplicaciones de procaina inyectable al 1%, la cual se busca aplicar en la inserción de los músculos que se encuentran en tensión, bloqueando la conducción nerviosa, previniendo el inicio y la propagación nerviosa, la procaina también es ideal para combinarse con otros fármacos.

TERAPIA LÁSER

Otra de las alternativas para el alivio de la contracción de los músculos es la terapia láser, uno de los principales efectos de esta terapia es la microcirculación y estimulación del trofismo celular, además de ser bioestimulante. La terapia láser en trastornos musculares produce la desaparición del dolor durante las primeras 6 horas siguientes a la aplicación, en estos casos el efecto sobre la articulación era nulo; sin embargo, dado su poder bioestimulante y trófico estimula las células sanas de alrededor de las lesiones degenerativas articulares.

*El autor es cirujano maxilofacial y especialista en Cirugía Bucal e Implantología.



Smile Art TJ
CLINICA DENTAL

Dr. Demetrio Landeros, DDS
IMPLANTES Y ESTÉTICA

- Carillas de porcelana
- Implantes dentales
- Blanqueamiento
- Obturaciones dentales (Igualación de color)
- Coronas y Puentes (libres de metal)

TIJUANA
(664) 634.6610
SAN DIEGO, CA.
(619) 734.2358

Bld. Sánchez Taboada 4002 C-9,
Centro Comercial Minarete, Zona Río

www.smilearttj.com



Más de 13 años ayudando a las parejas a hacer su sueño realidad

Clinica de reproducción asistida

IECH
de B.C.

Gracias a la tecnología de punta y el personal especializado con el que contamos, hemos podido brindar una esperanza a las parejas con infertilidad, al lograr el más grande de sus sueños un bebé en casa!

Citas e informes Tel. (664) 684 0888 y 684 2444 Desde USA (619) 946 1139
Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Río,
Tijuana, B.C., México (a una cuadra del CECUT)



CRUZ ROJA MEXICANA
DELEGACIÓN TIJUANA

¿Estás preparado?

84% de los ataques al corazón suceden en el hogar o en un lugar público.

Sólo tienes **4 minutos** para usar un **DESFIBRILADOR**

Automáticamente proporciona una descarga eléctrica y devuelve el ritmo adecuado al corazón.

Una vida está en tus manos ¡Obtén un desfibrilador!

Contáctanos:
608.67.27 y 28

www.cruzrojatijuana.org.mx



Body and Mind Spa
un Spa de Verdad!

Promociones:

- ✓ Masaje relajante y Vapor \$450
- ✓ Facial de acuerdo a tipo de piel y Limpieza profunda \$500

Para este **CUMPLEAÑOS**
Regala salud, belleza y descanso

Estamos en Av. Las Pamas #4931 Tel: 608.0013

Ven por tu Certificado de Regalo!

De ilusiones a metas realizables

- José Carlos Tellaeche -



**El autor es consejero de profesión, conferencista y motivador. Un accidente automovilístico lo dejó cuadripléjico a los 16 años.*

El hecho de ver que más de la mitad del año ya se fue me lleva a analizar todas aquellas metas que tradicionalmente planteamos al iniciar el año, metas que con tanta ilusión deseamos ver realizadas pero que, siendo honestos, muchas de ellas se quedan trucas y a otras tantas ni siquiera les dimos inicio.

Esto es una lástima, pues cuando nos fijamos metas los motivos suelen ser muy positivos y sabemos que alcanzándolas estaremos un paso más cerca de la realización de nuestro ser. Por eso es de suma importancia hacer algunos ajustes que nos ayudarán en el proceso, esto no es un secreto milenario sino una cuestión de cambiar hábitos inadecuados por otros efectivos y funcionales.

Como primer paso sugiero enlistar tus metas, las cuales tienen que ser alcanzables y medibles, ya que tengas la lista escribe también por qué razón lo quieres lograr, cómo te vas a sentir al lograrlo, a quiénes beneficia.

Lo siguiente es armar un plan, poner en papel paso por paso qué se requiere para su cumplimiento. Analiza de lo que se necesita, qué si tienes y qué hace falta. Si se te dificulta este paso, consulta a un experto o investiga en internet.

Podríamos pensar que una vez teniendo el plan nada va a fallar pero más vale asegurarnos y mi forma favorita es consiguiendo apoyo. Dejaremos de lado a nues-

tro ego que se considera autosuficiente y le pediremos a una persona responsable e interesada en la causa que sea nuestro apoyo moral. Su presencia hará la diferencia si en el trayecto algo se nos dificulta y empezamos a considerar desistir.

Y ahora viene lo que más me gusta: el momento de accionar. A partir de este instante das el primer paso con toda la convicción de lo que quieres y sin permitir que los obstáculos que pudieran surgir te detengan; debes mantener una mentalidad positiva. Nada podrá detenerte si tus motivos son suficientemente fuertes. Lee a diario tu lista y visualízate con éxito.

Conforme vayas avanzando debes medir tu progreso, esto se debe hacer constantemente. Te animará a seguir adelante al ver tus avances y también te dará la dosis de reto que te haga falta.

Ya que alcances tu meta, que seguro lo harás, es más que bueno celebrarlo, esto será muy emocionante y vivirás la satisfacción de haber hecho una decisión y actuado comprometidamente. Es tó momento pero lo puedes compartir con tus seres queridos, seguro que ellos se llenarán de alegría junto contigo.

Por último, hay que seguir avanzando, no pierdas el paso, apenas comenzaste. Ya tienes un logro y has visto que eres capaz de eso y mucho más. Recuerda que los límites sólo existen en nuestra mente.