

SALUD

Año 1, Edición no. 6 - [22 págs.] - Tijuana, B.C - Marzo 2013

actual

El autismo

Y SU INTEGRACIÓN
A LA EDUCACIÓN REGULAR

¿Caspera?

Logra controlarla

Prevención

= niños
saludables

MENO PAUSIA:

infierno o gloria

¡DE TI DEPENDE!

¡Cuidado si sufres de divertículos!

EJEMPLAR
GRATUITO

Ricardo Vega

Cirujano Plástico Certificado .com



100%
Plastic Surgery
 Cosmedic Spa
info@ricardovega.com



35% en todos nuestros
 paquetes del
Cosmedic Spa
 15 años de experiencia nos respaldan



VISA (664) 686 55 99 | (619) 946 10 74 **MasterCard**

Bld. Agua Caliente 4558, Centro Médico 3, C2, Las Torres, Colonia Aviación. Tijuana B.C.

INDICE

CONSEJOS DE SALUD

¡Cuidado si sufres de divertículos! **3**

6 ¿Casper? Logra controlarla



PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL

8 El autismo Y SU INTEGRACIÓN A LA EDUCACIÓN REGULAR

ESTILO DE VIDA

PREVENCIÓN = niños SALUDABLES **10**



SALUD POR PARTES

¿Ojos rojos? ¡Acláralos! **14pág.**

Desde mi espacio **22pág.**

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 gratuita, llamar al (664) 217 16 94

Dr. José Guadalupe Hernández Vargas

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

www.neurofeedbacktraining.com.mx

La atención oportuna

¿H

as sentido alguna vez dolor abdominal intenso, fiebre, náuseas, vómito y constipación? ¡Cuidado! podría ser la enfermedad diverticular del colon. La Dra. Liza María Pompa González, certificada por el Consejo Mexicano de Cirugía y también por la Asociación Americana del corazón en Soporte Vital Cardiovascular Avanzado (ACLS), nos habla acerca de este padecimiento, el cual es sumamente grave ya que podría ocasionar la muerte si no se trata a tiempo.

La mayoría de las personas que padece esta enfermedad no se da cuenta de ella, ya que el 80% no presenta los síntomas hasta que se encuentra muy avanzada, sólo el 20% la manifiesta como abscesos, fistulas u obstrucción.

Entre otros temas, el oftalmólogo Álvaro Contreras nos habla sobre Conjuntivitis, los tipos que existen, las causas, los síntomas y el tratamiento. Y en lo que a dermatología se refiere, el Dr. Martín Izábal nos ofrece algunos consejos para tratar la dermatitis seborreica mejor conocida como caspa, entre otros temas tratados por profesionales de la salud.

¡Disfruta salud actual!

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL
Michael Reynaga

ESPECIALISTA WEB
Humberto Amador

DRAGON MAIL
Eliás Ramírez

GERENTE DE VENTAS
Mauricio González

COLABORADOR EDITORIAL
Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

ATENCIÓN A CLIENTES
Sara Leal Partida
Martha Marín
Karina Castellón
Patricia Liekens
Lorena Inzunza
Leticia Quintero
Ana Gutiérrez

COLABORADORES
Aimé Peralta
Liza Ma. Pompa
José Carlos Tellauche

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
León_chargoy@yahoo.com
Claudia Talavera
azulstudio33@hotmail.com
Andrés Ruiz (664) 648.35.80
Rafael I. Ramírez (664) 628.39.29
Milton & Omar Photography

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

¡Cuidado si sufres de divertículos!

Dolor abdominal intenso, náuseas y vómito, fiebre y constipación constituye una verdadera emergencia médica, que amerita una intervención quirúrgica inmediata

POR DRA. LIZA MARÍA POMPA GONZÁLEZ

¿Qué es la enfermedad diverticular?

Un divertículo es una evaginación de la pared de alguna víscera u órgano, éstos pueden originarse en el tracto gastrointestinal, presentándose más comúnmente en el colon (intestino grueso). Al existir divertículos en el tracto gastrointestinal (comúnmente en el colon) recibe esta enfermedad el nombre de diverticulosis o enfermedad diverticular del colon. Estas evaginaciones o bolsas de tejido pueden retener materia fecal e infectarse, produciendo entonces diverticulitis.

La producción de divertículos depende de muchos factores y se ha visto que los factores de riesgo más significativos son: ser caucásico, tener dieta baja en fibra pero alta en carnes magras, bajo consumo de líquidos, poca actividad física y obesidad.



ENFERMEDAD DIVERTICULAR COMPLICADA

Se deben de conocer los síntomas de una enfermedad diverticular complicada, es decir, un divertículo que pasa de ser asintomático a producir enfermedad grave. Una vez impactada materia fecal en un divertículo, se puede producir una infección localizada (absceso) la cual puede generar síntomas como:

- >> Dolor abdominal intenso en el cuadrante inferior izquierdo
- >> Fiebre
- >> Náusea y vómito
- >> Constipación

Estos hallazgos ocasionan que cambie el nombre de la enfermedad de diverticulosis a diverticulitis. Este padecimiento se ha encontrado de manera más frecuente en personas de 40 años de edad ya que sólo del

2 al 5% de caso de diverticulitis se ven en personas mayores de 40 años. Una diverticulitis constituye una verdadera emergencia médica la cual amerita una intervención quirúrgica inmediata, ya que un retraso en la resección quirúrgica del segmento de intestino con diverticulitis podría progresar a sepsis (infección generalizada), e incluso provocar la muerte.

¿CUÁL ES EL PAPEL QUE JUEGA LA FIBRA INSOLUBLE EN LA ENFERMEDAD DIVERTICULAR?

La incidencia de esta enfermedad ha ido incrementando en poblaciones occidentales debido a una dieta deficiente en fibras insolubles, alta en carnes magras y la pandemia de la obesidad. La fibra insoluble no puede ser absorbida ni procesada por el tracto gastroin-

testinal, de esta manera aporta un mayor volumen a la materia fecal. Un aumento en dicho volumen facilitará la expulsión de la materia fecal y llevará tanto a una menor presión dentro del intestino como un vaciamiento más rápido, evitando así la formación de divertículos. La dieta que se ha adoptado tanto en EEUU y México continúa siendo muy pobre en fibra, con algunos reportes de ingestas diarias de 15gr.

En México se ha visto un descenso en el consumo de legumbres tales como el frijol que son ricos en fibra dietética. Este hecho aunado a la invasión de la dieta de EEUU en la vida del mexicano ha sido la receta perfecta para ver un incremento en la incidencia de la enfermedad diverticular.

¿CÓMO SE FORMAN LOS DIVERTÍCULOS?

Los divertículos se forman por puntos débiles situados en las paredes del colon, principalmente en las tiras de músculo liso. El colon contiene fibras de músculo liso orientadas de varias maneras: de manera circular (perpendiculares a el colon) y de manera longitudinal (paralelas). Las fibras longitudinales contienen pequeñas entradas donde penetran vasos sanguíneos y es aquí donde se encuentra una mayor debilidad elástica de la fibra muscular y donde se evagina la pared del intestino, formándose así una bolsa o divertículo. La causa parece ser un alto grado de presión creada dentro de la luz del intestino secundario a una dieta baja en fibra; ya que a mayor constipación, mayor presión ejercerá el colon para expulsar la materia fecal.

Los divertículos pueden originarse de manera variada, desde el hallazgo de un divertículo solitario a una cantidad impresionante de cientos de divertículos distribuidos a lo largo del colon.

CONSIDÉRALO

- >> Consume fibra de 25 a 38 gr por cada 1000kcal de alimentos ingeridos al día.
- >> Consume más líquidos.
- >> Haz ejercicio.
- >> De preferencia realízate un examen si presentas algunos de los síntomas antes mencionados o realizarlo al menos una vez al año para ver como se encuentra tú organismo.

Otros síntomas de diverticulitis o enfermedad diverticular complicada son:

- >> Heces con sangre
 - >> Pneumatúria (presencia de aire en la uretra al momento de orinar)
 - >> Fecaluria (presencia de materia fecal en la uretra al momento de orinar)
- Estos síntomas adicionales representan complicaciones de enfermedad diverticular, las heces con sangre representan una ulceración de la pared del colon que ha causado daño en un vaso sanguíneo y deja como evidencia sangre en heces. La pneumatúria y fecaluria son consecuencia de fistulización. Una fístula es la unión patológica (es decir, que no es normal) de dos órganos o vísceras. En este caso corresponden a una fístula entre el intestino y la vejiga urinaria.

También puede variar enormemente su tamaño con divertículos documentados desde 5mm hasta 25cm. Independiente a su tamaño es la probabilidad de que quede impactada materia fecal en él y que esto cause una infección localizada. La localización de estos divertículos es específica, ya que el colon se divide en cuatro partes: colon ascendente, transversal, descendente, sigmoide y recto. La región donde el 90% de los divertículos

se forma es el colon sigmoide, que representa el "reservorio" de materia fecal justo antes de pasar por el recto y ser expulsado en cada defecación. La mayor incidencia de divertículos sigmoideos se puede explicar porque al actuar como reservorio fecal, éste cuenta con las mayores presiones de todo el colon.

ENFERMEDAD DIVERTICULAR NO COMPLICADA

Afortunadamente la gran mayoría de personas con enfermedad diverticular pasarán su vida sin manifestar ningún síntoma en el 75-80% de los casos. El resto de los casos (20-25%) podrán manifestarse como abscesos, fístulas u obstrucción.

Actualmente no existen recomendaciones ni evidencia que apoyen una búsqueda rutinaria de divertículos en pacientes asintomáticos. Esto se debe a varias cosas: primero la mayoría de pacientes son asintomáticos y en su minoría progresan a presentar complicaciones y segundo por lo general se encuentra como hallazgo durante el diagnóstico de otra enfermedad por colonoscopia o por rayos X con contraste oral.

La autora es miembro de la Asociación Mexicana de Cirugía General, del Colegio Mexicano de Cirugía para la Obesidad y Enfermedades Metabólicas, de la Asociación Americana de Cirugía para la Obesidad y Metabólica como miembro internacional, de la Federación Internacional de Obesidad y de la Sociedad Francesa de Cirugía Digestiva. Está certificada por el Consejo Mexicano de Cirugía y también por la Asociación Americana del corazón en Soporte Vital Cardiovascular Avanzado (ACLS). Actualmente es la directora y fundadora de LIMAR, siendo la creadora del Programa Bariátrico, guías clínicas y proceso de excelencia en la calidad de atención al paciente, a través del cual ha logrado ayudar a miles de personas de todo el mundo que padecen de obesidad.

¿Caspa? Logra controlarla

POR YAN GONZÁLEZ

¿Sueles evitar la ropa oscura por temor a que neve sobre ella? Ya no te preocupes más por esto, aquí te daremos algunas recomendaciones para que puedas disfrutar de un cuero cabelludo saludable y sin caspa durante todo el año.

El padecimiento de la dermatitis seborreica, mejor conocido como caspa, no es una enfermedad sino un padecimiento de la piel que suele aparecer en el cuero cabelludo por los cambios bruscos de temperatura o por diversos factores ambientales y deshidratación, comentó el dermatólogo Martín Izábal, de la clínica Dermatológica de Tijuana.

“La piel es un órgano cambiante, no es un órgano estable, no hay que manejar la piel de una manera constante con un solo producto, necesitamos manejar algunos cambios porque la

piel va cambiando también con el tiempo”, indicó.

La manifestación de la dermatitis seborreica se debe a ajustes hormonales en relación a cambios internos y externos, es decir, también puede presentarse por los cambios climáticos, con mayor frecuencia en invierno debido a que en esta época del año solemos deshidratarnos, consumiendo más bebidas calientes como tés, cafés; además que solemos bañarnos con agua muy caliente, entonces todas estas situaciones van a propiciar un cambio en la piel cabelluda dando lugar a la aparición de la dermatitis seborreica.

Existen dos tipos de dermatitis seborreica: caspa grasa y caspa seca. La primera se caracteriza por el exceso de sebo en el cuero cabelludo y se manifiesta con placas densas y amarillentas; en tanto, en la caspa seca se presenta una descamación fina y seca, a la cual se le llama “copo de nieve”, además de la comezón e irritación severa del cuero cabelludo.

PONLE FIN

De acuerdo con el dermatólogo Martín Izábal, te mencionaremos algunas recomendaciones para tratar la dermatitis seborreica:

>> Lo más recomendable es acudir con un dermatólogo para que determine cuáles son las causas y qué tipo de dermatitis seborreica padeces.

>> Es muy importante que te hidrates mejor, es decir, que tomes muchos líquidos, de preferencia que estén a temperatura ambiente.

>> No es recomendable bañarse con agua demasiado caliente, de preferencia que esté tibia, debido a que el agua caliente produce sequedad y aumentara la comezón y la producción de escama.

>> Utiliza un champú adecuado de acuerdo al tipo de dermatitis seborreica que padezcas.

>> Otra de las recomendaciones para mantener sana la piel cabelluda es utilizar tres tipos de champús distintos, para las diferentes épocas del año.

>> Si padeces dermatitis seborreica de caspa grasa es importante que te laves diario el cabello.

>> Si sufres dermatitis seborreica de caspa seca debes utilizar champús hidratantes y lavarte el cabello cada tercer día.

>> Para la dermatitis seborreica de caspa grasa, la recomendación es que utilices champús antiseborreicos, antigrasa o astringentes, debido a que contienen un compuesto químico llamado: peritonaato de zinc.

Sí después de seguir los tratamientos el padecimiento de la piel cabelluda persiste, debes consultar nuevamente a tu dermatólogo para que haga los ajustes adecuados y puedas mostrar una piel cabelluda saludable.

En cualquiera de los dos casos, es importante acudir al dermatólogo para que determine qué tipo de dermatitis padeces y te pueda recetar el tratamiento adecuado.

¡Detén el tiempo en tu piel sin dolor!

POR YAN GONZÁLEZ

Toda mujer sueña con despertarse un día y que por arte de magia desaparecan las arrugas que con el paso del tiempo van apareciendo sobre la piel, o la celulitis y la grasa que se va acumulando en ciertas áreas del cuerpo, ahora este sueño lo puedes hacer realidad con la avanzada tecnología de Venus Freeze.

Venus Freeze es una de las máquinas más nuevas en el mundo y es un nuevo concepto en México, el cual consiste en congelar el tiempo en tu piel, es decir, te ayuda a que luzcas una piel firme y saludable, desaparece arrugas y disminuye la celulitis; además, erradica la grasa localizada en ciertas áreas de la piel en cara, cuello, abdomen, brazos, piernas, glúteos, entrepierna, rodillas, codos y las famosas “llantitas”, explicó el reconocido dermatólogo y

cirujano dermatólogo José Antonio Cueva Rodríguez, director médico de Saudé Science Health Beauty..

Venus Freeze es una máquina compuesta con dos tecnologías en una, esto la convierte en una de las más efectivas y avanzadas en el país, explicó, debido a que cuenta con radiofrecuencia multipolar y pulsos magnéticos en campos especializados, que ayuda a la radiofrecuencia a tener un éxito rotundo en el tratamiento de los pacientes.

Debido a que son dos tecnologías en una, ayudan a sintetizar el colágeno en tu piel para que ésta se contraiga evitando arrugas, flacidez y disminución de grasa, comentó.

La diferencia de Venus Freeze de otras tecnologías es que el tratamiento no duele y sólo sentirás un pequeño masaje tibio en el área tratada, podrás seguir con tu rutina después de iniciar con el tratamiento.

BENEFICIOS:

- >> Tratamiento sin dolor
- >> Piel firme desde la primera sesión
- >> Eliminación de arrugas
- >> Disminución de celulitis
- >> Desaparición de cicatrices
- >> Disminuye la grasa en cualquier zona del cuerpo
- >> No necesitas down time o guardar reposo después de la sesión
- >> Precios accesibles

ESTE INICIO DE AÑO, RENUOVA TU PIEL EN MANOS DE EXPERTOS

ESPECIALISTAS EN ENFERMEDADES Y CUIDADO DE LA PIEL EN NIÑOS, ADULTOS Y ANCIANOS

- Cirugía de tumores en piel y uñas
- Trasplante de pelo
- Fototerapia

TÉCNICAS DE REJUVENECIMIENTO DE LA PIEL

- Materiales de relleno (Restylane y Radiesse)
- Manchas de la piel por edad
- Dermapeel
- Peeling médico

saudé
science
health
beauty

tel (664) 634 65 80

Misión de Loreto 3071, Zona Río, Tijuana BC

www.saudé-spa.com

EN LA MENCIÓN DE ESTE ANUNCIO RECIBE UN 35% DE DESCUENTO EN EL SPA

El autismo

Y SU INTEGRACIÓN A LA EDUCACIÓN REGULAR

POR AIMÉ PERALTA

Si bien hace algunas décadas la palabra autismo era desconocida por la población mexicana, los protagonistas de este trastorno y sus familiares han alzado la voz a favor de la integración de este sector a la sociedad, de difundir el origen, desarrollo y estilo de vida exitosa que trae consigo una oportuna intervención. Para conocer más sobre este padecimiento y la importancia de la integración del alumno autista al aula regular con maestro de apoyo, Salud Actual platicó con la psicóloga Luz Pérez, coordinadora del área de integración Escolar en CADEE.

"El autismo es un trastorno del desarrollo, permanente y profundo. Afecta la comunicación, imaginación, planificación y reciprocidad emocional. Los síntomas, en general, son la incapacidad de interacción social y el aislamiento. Sin embargo, si recibe una intervención temprana que inicie entre los 2 y 3 años

El autismo es un trastorno del desarrollo, permanente y profundo; sin embargo, si recibe una intervención temprana que inicie entre los 2 y 3 años de edad, tendrá el potencial para alcanzar niveles de desarrollo normal, al grado de poderse integrar en un sistema escolarizado



de edad, tendrá el potencial para alcanzar niveles de desarrollo normal, al grado de poderse integrar en un sistema escolarizado", puntualizó la psicóloga Luz Pérez.

Una vez transcurrido el proceso de diagnóstico, aceptación y buen manejo del padecimiento del menor entre sus padres y sus respectivas terapias, la institución en conjunto con su equipo de psicología evaluará al paciente con el propósito de integrarlo a una educación regular con sombra, es decir, un maestro de apoyo, explicó, quien labora en las escuelas primarias y está encargado de integrar educativamente (conductual, sensorial y académico) a alumnos que cursan con necesidades educativas especiales, en este caso autismo.

GRANDES BENEFICIOS

"El objetivo de que un alumno con autismo asista a la escuela con sombra es el de poder participar en las actividades planteadas por los maestros regulares para todos sus alumnos, es decir, que el alumno integrado pueda tener acceso al conocimiento propio de su desarrollo mediante una adecuación curricular", consideró.

Otro de los beneficios de asistir con una sombra es la adquisición de habilidades en las áreas de la vida diaria, académica, lenguaje-comunicación, normas de convivencia social y conductual, añadió, así la sombra podrá llevar a la práctica estas habilidades en el momento en que sucedan. De esta forma se logra mayor impacto en su aprendizaje, no en un ambiente ensayado como un cubículo de terapia.

Dijo que para lograr los beneficios de una integración exitosa es importante tomar en cuenta tres aspectos: La escuela, la familia y la terapia. Estos tres aspectos en equilibrio lograrán que el niño aprenda y desarrolle habilidades necesarias no sólo para la escuela sino para la vida.

"Se recomienda que la escuela donde se pretende integrar a un alumno con autismo sea pequeña, con pocos alumnos y esté dispuesta a recibir orientación y capacitación sobre el manejo académico y/o conductual del alumno", manifestó la psicóloga Luz Pérez.

La familia apoyará la integración del alumno siguiendo las recomendaciones terapéuticas y conductuales tanto en método de integración (días, horario, adecuación curricular) como en el proceso de enseñanza del ambiente terapéutico y escolar, sin dejar que el alumno sea el centro de la familia sino visto como parte de él.

La terapia será un enlace entre la escuela y la familia, así como el apoyo terapéutico para el desarrollo de habilidades necesarias para su integración social y académica, puntualizó.

Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia



ULTRA
SONIDO
INCLUIDO
en la consulta

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
Clínica de especialidades
médicas y quirúrgicas

ATENCIÓN
MÉDICA
24 HORAS

tel: **681.85.11** cel: (664) **666.10.94**

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemunidadmedica.com

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

Nutrición

Prevención = niños saludables

El que un niño presente unos kilitos de más puede que uno lo considere normal, que es parte de su crecimiento o hasta que llega a verse "curioso", pero qué hay detrás de esos kilos extras, ya que ellos tampoco están exentos de tener problemas de salud



POR NANCY MARTÍNEZ

La niñez es una bella etapa, durante estos años los pequeños pasan por cambios físicos y mentales, viven nuevas experiencias, aprenden y juegan, y nosotros como padres estamos al pendiente de cada una de sus necesidades y nos esforzamos porque se encuentren bien y tengan una buena vida y para ello, tenemos que ofrecerles el mejor regalo: una alimentación saludable.

Desafortunadamente, los problemas de sobrepeso y obesidad infantil son un grave problema de salud. Según el Instituto Nacional de Salud Pública, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad se presenta en 1 de cada 4 niños, esta cifra es desafortunada, de ahí la importancia de promover una sana alimentación y hábitos alimentarios correctos desde la infancia, ya que aparte como mexicanos tenemos la carga genética que nos predispone a padecer problemas de exceso de peso.

El que un niño presente unos kilitos de más puede que uno lo considere normal, que es parte de su crecimiento o hasta que llega a verse "curioso", pero debemos ponernos a pensar qué hay detrás de esos kilos extras, ya que ellos tampoco están exentos de tener problemas de presión alta, colesterol alto, diabetes, entre otros problemas de salud durante su infancia o ya de adultos, además de que llega a ser un problema estético o de burlas hacia los niños.

MÁS VALE PREVENIR

Para evitar que nuestros niños lleguen a ser parte de las estadísticas, hay que empezar con la prevención; no esperemos a que el pediatra nos lo diga, comencemos con nuestro ejemplo, llevemos una vida saludable.



Al igual que los adultos, los niños necesitan hacer tres comidas y dos pequeñas colaciones, como un yogurt, una fruta, una barrita integral o gelatina. Hay que procurar que la colación no sea antes de una comida principal para que no se le quite el apetito por completo.

QUE NO LE FALTEN FRUTAS Y VERDURAS

La importancia de comer frutas y verduras es fundamental, ya que son fuente de vitaminas y minerales, así como de su azúcar natural, por lo que hay que procurar tener variedad de ellas en el hogar para poderles ofrecer distintas opciones, sabores, colores y texturas, además que en esta etapa pueden aprender a tenerle más gusto.

Los alimentos de origen animal, como el pollo, carne, huevo, lácteos, etc. son la mejor opción para proporcionarles proteína y ciertos minerales indispensables en su crecimiento, como el calcio, hierro y zinc, por eso que hay que incluirlos en su alimentación.

Los cereales regularmente los comen sin dificultad, son la principal fuente de energía, pero no hay que abusar de ellos, sobretodo de los endulzados. Si no presenta ninguna contraindicación médica puedes darle productos integrales que le brindarán más beneficios.

Las bebidas como los jugos y sodas les encantan, pero el alto contenido de azúcar es demasiado, por lo que la recomendación es el agua natural, pero les podemos dar otras alternativas como agua de fruta natural o diluir sus jugos con agua para no darles toda la bomba de azúcar y calorías.

Son niños y por naturaleza les gustan los dulces y chocolates, no hay que prohibirlos solamente hay que saber limitárselos.

SU ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Limitarles el tiempo frente a la televisión o jugando en la computadora es importante para que utilicen su energía realizando alguna actividad física, integrarlos a algún equipo deportivo u otra actividad los va a ayudar a estar activos y en movimiento.

Son múltiples los beneficios de tener un peso saludable: se fortalece su autoestima y confianza, aumentan su rendimiento escolar, tienen un adecuado crecimiento y son menos propensos a enfermarse.

El problema es el excesivo consumo de alimentos altos en calorías y la falta de actividad física, por lo que la clave es darles a los niños una alimentación adecuada y equilibrada junto con una serie de actividades físicas, así ellos aprenderán y los podrán seguir a lo largo de su vida.

*Fuente: www.insp.mx/alimentos Escolares/
La autora es licenciada en Nutrición.

Realmente, ¿Cuanto te quieres?
¿Porque no reparas en gastar mucho dinero en bebidas y comidas que acaban con tu salud y te llevan a enfermedades como: cáncer, diabetes, obesidad, colesterol, ente otras?

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



¡Nutrirse bien no cuesta más!

Tenemos deliciosos
desayunos

desde
\$45

Menú del día

Barra de ensaladas o barra de guisados, Sopas y agua fresca.

Rica variedad de ensaladas, sándwiches y pitas

Visítanos en:

Calle 11 esq. Camino Nuevo,

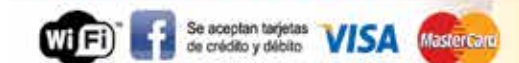
Zona Río.

Servicio a domicilio
(Aplican Restricciones)

Tel- 638-86-71

Nextel: 152*16410*3

Horario: L-S de 7 a.m. a 5 p.m.



¿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.

Nutrete
deliciosamente
con el mejor
pan integral

Abierto todos los días.

Pedidos a los teléfonos 638-86-71

Sucursales

Calle 11 esq. Unión (a 2 cuadras del Blvd. Sánchez Taboada)
Calzada Tecnológico No. 811 (Frente a Auto Zone Olay Altabrisa)

Quien decide tener un hijo,

¡DECIDE QUE SU CORAZÓN CAMINE FUERA DE SU CUERPO!

POR FAM. MORENO QUINTERO

Después de un matrimonio de doce años y de metas, decidimos que para cuando nos convirtiéramos en padres, era necesario comprar una casa más grande con un jardín espacioso, dedicarnos a trabajar, terminar nuestras maestrías y viajar. Preparábamos nuestro "nido", con todo aquello que en nuestra infancia y vida no tuvimos.

Pasaban los años y los hijos no llegaban. La presión de la familia y amigos era cada vez más fuerte, tanta que dejamos de asistir a reuniones y fiestas familiares. Me sentía cansada de qué me preguntarían: ¿y ustedes para cuando se animan a tener un bebé? Mientras en mi mente me decía a mí misma, ¡Si supieran que tengo años visitando médicos, clínicas con análisis dolorosos, penosos y desgastantes... pero me daba pena decirlo! sólo podía sonreír y contestar "ya pronto".

Así fue mi vida hasta que un día después de otro trata-



miento fallido decidí rendirme. Ya había llegado a mi límite, agotando todo recurso emocional, económico y de fe para ser madre. El día que renuncié a ser madre me sentí liberada, me había acepta-

do a mi misma, deje de condenarme y culparme. Sin embargo esa noche tuve un sueño... soñé que un niño me decía "mamá no te preocupes, yo aquí te esperaré todas las noches sembrando rosas

en la luna para ti", sólo recordarlo me hace llorar, me afectó tanto, tan profundo.

Le conté a mi esposo a la mañana siguiente lo que había soñado, le pregunté ¿Intentamos otra vez?, nuestro hijo está llorando en el cielo esperando nacer. Mi esposo al igual que yo, ya estaba cansado de los tratamientos, pero creo que esa mañana me vio tan afectada que aceptó, contestó ¡Está bien, pero esta sí será la última!

Pues parece que el destino ya estaba escrito, porque ese mismo día fui con mi amiga Selene D. a cortarme el cabello, y ella, sin saber nada de mi angustia me dijo: llévate esta revista leí un artículo de un doctor que una amiga visitó

... soñé que un niño me decía "mamá no te preocupes, yo aquí te esperaré todas las noches sembrando rosas en la luna para ti", sólo recordarlo me hace llorar, me afectó tanto, tan profundo.

y ahora tiene un bebé. Me llevé la revista a casa y ahí encontré un testimonio del Dr. Henry Mateo. Me sentí identificada con todo lo que estaba leyendo y me anime a intentarlo otra vez aunque estuviera muy lejos (Ensenada), iría hasta el fin del mundo con tal de tener a mi hijo en brazos.

Y así contactamos a la persona correcta el Dr. Henry, a diferencia de los demás doctores que me trataron encontramos a un doctor

humano, cálido, inteligente, protector, comprensivo, humilde, profesional y en lo personal creo que posee un don especial, ya que fue él quien logró lo que muchos médicos de Mexicali, Tijuana, San Diego no pudieron. Realmente existe una profundidad abismal entre el trato que tuvimos en el hospital Santa Rosa de Lima.

"...Gracias doctor Henry, por ayudarme a que EL CORAZÓN DE MI CORAZÓN NACIERA..."



"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.
- Vídeo/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 01 152 646 177.29.24

www.clinicadelaferilidaddebajacalifornia.com

¿Ojos rojos? ¡Acláralos!

POR YAN GONZÁLEZ

¿C on frecuencia tus ojos se ponen rojos y no sabes por qué? ¿Has intentado distintos remedios caseros y el malestar sólo desaparece por algunas horas? Pon más atención porque podría tratarse de conjuntivitis.

La conjuntiva es la membrana fina, húmeda y transparente que recubre la esclera, es decir, la parte blanca del ojo, es la piel que recubre la cavidad ocular que protege y lubrica el globo ocular, comentó el oftalmólogo Álvaro Contreras de la Clínica de Ojos de Tijuana.

Cuando tus ojos se ponen rojos, es porque los vasos sanguíneos del ojo se dilataron y se llenaron de sangre, esto puede producirse por alergias, infecciones virales o bacterianas, lo cual causa enrojecimiento e inflamación de las arterias. La mayoría de las veces se puede presentar una des-

EVITAR:

- >> Utilizar el maquillaje para ojos de otras personas.
- >> Las prensas frías de manzanilla y agua de manzanilla.
- >> Comprar gotitas para ojos en la farmacia sin receta médica.
- >> Tallar los ojos con las manos sucias.
- >> Comprar solucina, colirio, bicina y asteroides tópicos en la farmacia sin saber qué tipo de conjuntivitis padeces porque lo más probable es que la conjuntivitis empeore y te dañe la cornea.

RECOMENDACIONES:

- >> Lavarse las manos continuamente.
- >> Cambiar la funda de la almohada diariamente.
- >> Poner prensas de agua fría purificada en los ojos, esto ayudará a disminuir la inflamación.
- >> Aplicar durante tres días lágrimas artificiales, si las molestias persisten consulta a tu oftalmólogo.
- >> Utilizar lentes de sol para protegerte del polvo y polen.
- >> Consultar a tu oftalmólogo para que determine qué tipo de conjuntivitis padeces.

carga amarillenta, la cual conocemos comúnmente como lagaña.

Los alérgenos más comunes que producen la conjuntivitis alérgica son el polen, pelo de pe-

ro y de gato, polvo de alfombra, sólo por mencionar algunos; para evitar que la alergia aparezca es importante que protejas tus ojos con unos lentes para evitar el contacto directo, debido a que estos son los alérgenos más frecuentes que la producen.

El tratamiento más sencillo que nos recomienda el Dr. Álvaro Contreras es la aplicación de lágrima artificial como lubricante durante tres días, esto te servirá para limpiar impurezas, pero es muy importante que no contenga medicina como solutina o bilitina porque eso no ayudará, ni solucionará el problema sólo desaparecerá por unas horas el color rojo en tus ojos pero no atacará el problema de fondo.

La conjuntivitis rara vez afecta la visión, la puede afectar pero es poco común, si no es tratada adecuadamente puede empeorar volviéndose severa y crónica, debido a que las glándulas llamadas papilas que se encuentran en el párpado superior se inflaman y

LOS TIPOS Y CAUSAS

De acuerdo con el oftalmólogo Álvaro Contreras, te mencionaremos los tipos de conjuntivitis que existen, sus causas, síntomas y lo que debes evitar.

Existen diversos tipos de conjuntivitis:

- 1. CONJUNTIVITIS ALÉRGICA.** Se presenta durante primavera u otoño, debido a que aumenta la cantidad de polen en el medio ambiente. Los síntomas son mucha comezón, ojo rojo y lagrimeo. En algunos casos podría afectar la visión.
- 2. CONJUNTIVITIS INFECCIOSA.** Es ocasionada por infecciones de virus o bacterias. Los síntomas son ojo rojo, poca comezón, poco lagrimeo y mucha secreción acuosa que puede ser verdosa, amarillenta o cremosa, dicha secreción es parecida a la lagaña.
- 3. CONJUNTIVITIS VIRAL O BACTERIANA.** Los síntomas se presentan por la abundante secreción amarillosa, verdosa. En algunos casos puede llegar a afectar la visión debido a que el virus puede infiltrarse en la cornea produciendo puntos dentro de ésta, mejor conocidos como "infiltrados", esto ocasionará que la cornea se inflame, se vuelva rugosa y produzca una visión borrosa, no se corre el riesgo de quedar ciego pero sí puede llegar a afectar la visión debido a que puede dejar cicatrices o una nube blanquecina.
- 4. CONJUNTIVITIS VIRAL POR HERPES.** Es un tipo de conjuntivitis más severa afecta la cornea, ya que se infiltra la inflama ocasionando que todo el ojo se ponga rojo.
- 5. CONJUNTIVITIS FÍSICA O QUERATO CONJUNTIVITIS FÍSICA.** Se produce cuando la cornea se quema debido al contacto directo con la luz ultravioleta producida por soldadura, por ello es importante que te protejas con la máscara para soldar porque aunque te encuentres a tres metros de distancia si no llevas la protección necesaria quemará tus corneas. También puede haber una inflamación en la cornea e inclusive úlceras por utilizar lentes de contacto y no mantenerlos con la higiene adecuada.
- 6. CONJUNTIVITIS QUÍMICA O QUERATO CONJUNTIVITIS QUÍMICA.** Se presenta cuando cae una sustancia química en el ojo, puede ser cal, cemento, detergentes, pintura, entre otros.
- 7. CONJUNTIVITIS POR OJOS SECOS.** La sequedad ocular es una infección crónica, derivada de la producción insuficiente de lágrimas, por la evaporación excesiva por la evacuación por la película ocular lagrimal, se presenta como ardor de los ojos, comezón y algunos pueden tener la sensación de tener un cuerpo extraño dentro del ojo, también puede producir ojos llorosos. No todas las personas con los ojos rojos padecen de conjuntivitis, a veces hay enfermedades más graves como daños a la cornea, glaucoma de ángulo cerrado o inflamación intraocular que inflaman y enrojecen la conjuntiva, por ello es de suma importancia que consultes a tu oftalmólogo para que determine las causas y pueda tratar el problema adecuadamente.

van raspando la cornea e inclusive la pueden erosionar y producirle úlceras debido al parpadeo constante; por ello que te recomendamos acudir al oculista para que te diagnostique y te recete el tratamiento adecuado para el tipo de conjuntivitis que presentas.



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

+ CRUZ ROJA MEXICANA
DELEGACIÓN TIJUANA

COLECTA 2013



Del 4 de marzo al 30 de abril.

**¡Se campeón de Colecta
y lleguemos juntos a la meta!**

¡Come sano y haz deporte!

www.cruzrojatijuana.org.mx

La piel FRENTE AL SOL

POR MATILDE BARRÓN

En nuestros días parece imposible concebir la belleza sin una piel bronceada, pero... ¿cómo broncearse con seguridad? Esta es una apuesta difícil, por eso es importante preparar la piel para recibir los beneficios del Sol.

¿ME BRONCEO O ME PROTEJO?

El bronceado se considera una pigmentación solar, pues a más exposiciones solares, el pigmento se fija más porque el proceso de pigmentación o melanogénesis se mantiene activado, aún cuando la piel ya no esté expuesta al Sol, los melanocitos seguirán produciendo melanina, hasta que esta célula reciba información para dejar de producirla. Por naturaleza, la melanina tiene un efecto de protección.



Es necesario aplicar productos que nos ayuden a mantener el bronceado, unifiquen el color de la piel, mantengan la hidratación y humectación, disminuir la irritación y la formación de arrugas, además de prevenir una descamación exagerada.

PODEMOS PROTEGERNOS Y BRONCEARNOS GRACIAS A LA FORMULACIÓN DE LOS COSMÉTICOS, LOS CUALES DEBEN CONTENER:

1) FILTROS
Se considera que ofrecen protección química, es decir, en su fórmula incluyen sustan-

cias orgánicas que absorben los rayos del Sol y los vuelven inofensivos. Los compuestos más empleados para este fin son: **BENZOFENONA-3** Y **OCTILMETOXICINAMATO**

2) BLOQUEADORES O PANTALLA SOLAR
Su acción es física, ya que crean una pantalla que genera una sombra sobre la piel y que refleja o dispersa las radiaciones UV. La sustancia más utilizada para estos fines es el dióxido de titanio.

3) BRONCEADORES
Permiten que el bronceado sea rápido y uniforme, mejoran el tono y aspecto del bronceado, sin líneas, manchas ni irregularidades. Se deben aplicar después de la exposición al Sol, ayuda a que el bronceado perdure durante más tiempo.

LOS ACTIVOS BRONCEADORES MÁS USADOS SON:

>> Carotenos (jugo de zanahoria)
>> Eritulosa (acelerador del bronceado).
Hoy en día se puede afirmar que los protectores solares son de excelente calidad, pero su aplicación es lo que generalmente ocasiona problemas y al parecer no queda claro este punto.

PRÁCTICOS TIPS

>> Aplica la cantidad suficiente sobre rostro, cuello, escote y el resto del cuerpo.
>> Reaplica durante una larga exposición al Sol o después de nadar.
>> Los productos waterproof resisten hasta cuatro sumergidas al agua, pero se debe secar la piel con suaves presiones. Asimismo, resisten el sudor, el cual se debe retirar de igual manera, con suaves presiones.

*La autora es cosmíatra.

Línea solar

la perfecta protección que tu piel necesita



Pregunta a tu cosmetóloga
quien podrá asesorarte
sobre la protección solar adecuada para tu piel

Presenta este anuncio y recibe un
20% de Descuento
en toda la Línea de productos SOLAR

Tels: 971.0881 y 299.0046

ventas.bajacalifornia@aspidpro.com

MENO PAUSIA: infierno o gloria ¡DE TI DEPENDE!

POR AGUSTÍN ESCOBAR FEMATT

Cuántas veces te has preguntado lo siguiente: las hormonas en el cambio de vida (menopausia) ¿ayudan o perjudican mi salud? Cuando la mujer termina su etapa reproductiva es porque sus ovarios ya no producen folículos, que cuando maduran en óvulos son los que se convierten, ya fecundados con el espermatozoide de su pareja, en sus hermosos hijos.

Al mismo tiempo que ya no producen óvulos, también dejan de producir las hormonas llamadas estrógeno y progesterona, que son esenciales para mantener la juventud y lozanía de su piel, así como la vitalidad de muchos de sus órganos: ovarios, mama, huesos, dientes, colágeno, corazón y arterias, esto porque en todo el cuerpo de las mujeres hay receptores a los estrógenos.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO ESTAS HORMONAS YA NO SE PRODUCEN NORMALMENTE EN SUS OVARIOS?

Estos son los síntomas más comunes: bochornos o sofocos, piel seca, irritabilidad (se vuelven irritables y/o muy sentimentales), insomnio, pérdida del apetito sexual (lo cual es muy frustrante si su pareja es muy activa), tendencia a obesidad y después de los 60 años, la pérdida ósea puede terminar en osteoporosis (está ya demostrado que la mejor forma de evitar esta enfermedad es tomando al inicio de la menopausia sus hormonas y de esta forma se mantiene dentro de lo normal y como agregado también habrá menos posibilidades de infarto y accidentes cerebro vasculares).

No tengas miedo a las hormonas, son las mismas que tomaste para controlar la natalidad (anticonceptivos) y cuántas mujeres se han muerto de cáncer de mama por haber tomado anticonceptivos.

Cualquier duda consulta nuestra página del Hospital de la Mujer y el Niño, será un placer contestar todas tus dudas.

¿QUÉ SE REQUIERE PARA DECIDIR CUÁNDO INICIAR LA TERAPIA DE REEMPLAZO HORMONAL?

1. VISITA A TU GINECÓLOGO y él mediante la elaboración de tu historia clínica identificará los órganos que de acuerdo a tus síntomas son los más afectados.

2. DE EXÁMENES ES MANDATORIO la prueba de Papanicolaou. También realizará una exploración mamaria para descartar tumoraciones y/o quistes mamarios, ya que los primeros son la causa número uno de muerte por cáncer femenino en México, además solicitará la práctica de una mamografía (que deberá ser dos veces al año después de los 50 años de edad)

3. FINALMENTE UNA DENSITOMETRÍA ósea que examina muy sencillo, rápido y no invasivo, lo cual dará como base la calidad de hueso y descartará la posibilidad de pérdida de masa ósea, lo cual lleva a la terrible enfermedad de osteoporosis.

El autor es ginecólogo certificado no.1459. administración@hmn.com.mx

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 recepcion@hmn.com.mx

Láser CO2 Fraccionado, el tratamiento de elección

¡ADIÓS A LAS ARRUGAS, MANCHAS, CICATRICES Y ESTRÍAS!

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Años atrás, las estrías, las marcas de acné, el melasma y las arrugas eran imposibles de eliminar, no existía un borrador mágico que cumpliera esta función; la buena noticia es que con los avances tecnológicos esto es cosa del pasado, pues en la actualidad existe un novedoso tratamiento: Láser CO2 Fraccionado.

Durante las últimas dos décadas, el láser se ha convertido en el colaborador del dermatólogo para

eliminar cicatrices de acné, estrías, melasma y contribuir en el rejuvenecimiento facial, tal es el caso del Láser CO2 Fraccionado, comentó la dermatóloga Verónica Ramírez, de Dermaplus Unidad Dermatológica.

Este innovador láser, que en todo Baja California Dermaplus es el primero en integrar a sus tratamientos, emite una luz en micropulsos y el daño que ocasiona en la piel aparece en micras, aseguró, utiliza el gas dióxido de carbono para calentar la dermis, lo que genera que el colágeno tome la forma que ha perdido.

GRANDES BENEFICIOS

Con el Láser CO2 Fraccionado tienes excelentes beneficios, como:

- >> Disminuye notablemente las líneas de expresión, contribuyendo así al rejuvenecimiento facial
- >> Borra cicatrices de acné
- >> Es factible para todo tipo de piel y edades mayores de 13 años
- >> Ideal para borrar manchas
- >> Deja una piel tersa y suave
- >> Desaparece marcas por estrías
- >> Resultados en tan sólo 7 días, sin daños colaterales

Dijo que antes se usaba un láser CO2 no fraccionado, el cual era muy agresivo y por ello se buscó mejorar la técnica, dando lugar a este láser que permite la recuperación de la piel en menos tiempo que su antecesor y sin efectos colaterales.

EL TRATAMIENTO

Para el tratamiento, que tiene una duración aproximada de 40 minutos dependiendo del área a tratar, el paciente recibe un anestésico local para un mayor confort durante la sesión. Se le colocan unos lentes y se procede a tratar la zona con el láser, dando una sensación de toques calientes, que sí causan un po-



la persona se hubiera expuesto al sol. Al tercer día del tratamiento, la piel se torna oscura y se hace en cuadritos y posteriormente se descama. Al séptimo día, continuó, la piel luce tersa y suave, libre de manchas, cicatrices y con un notable rejuvenecimiento facial.

“Cualquier persona es candidata para este tratamiento de láser, aunque hay que tener especial cuidado con las pieles oscuras porque se pigmentan si no se cuidan bien. Si no acudes con la persona adecuada, puedes tener serios problemas; lo debe realizar un médico dermatólogo, no el ayudante o la enfermera”, advirtió.

quito de dolor o ardor, explicó la dra. Verónica Ramírez.

La piel puede enrojecerse durante unas horas, dando la sensación de calor y ardor como si



Dermaplus
Unidad Dermatológica

¡Esta primavera, haz florecer tu belleza!

¡Con lo más novedoso en Tecnología Dermatológica!

AcuPulse™
Fractional Laser Treatment

Reduce significativamente arrugas, cicatrices de acné, estrías, mejora textura de la piel y corrige problemas de pigmentación

Dra. Veronica Ramirez C.
Dermatóloga

Germán Gedovius 9506 | Edif. Médica Norte Consultorio 202
Zona Río, Tijuana B.C. | Tel:(664) 681-5025 | dermapluss@prodigy.net.mx



Solicita tu descuento por lanzamiento.*
Mencionando este anuncio.
* Precio en base a valoración médica

Palabras que llegan al alma

- José Carlos Tellaeché -

Cuántas veces en la vida hemos escuchado frases sumamente “bonitas” o “inspiradoras” y nos quedamos perplejos, hasta iluminados, tanto que inclusive procuramos memorizarlas.

Algunas veces nos marcan tanto que en verdad nos las aprendemos y las recitamos casi a diario y finalmente, como suele suceder, en la mayoría de las ocasiones se nos olvidan por completo.

¿Por qué sucede esto? Se debe a que estamos acostumbrados a vivir a través de las emociones o los sentimientos que experimentamos. Pensamos acerca de la belleza que encontramos en la unión de ciertos conceptos de una forma en la que sólo nos ilusionamos de una manera un tanto romántica, mas no los llegamos a aplicar íntegramente en nuestra forma habitual de actuar.

Pero qué tal cuando se encarna una situación en la vida que le da mayor sentido a aquellas palabras que algún sabio individuo compartió alguna vez y la frase se torna tridimensional. De pronto ya no es un dicho más, sino que se vuelve parte esencial de ti, tal como un brazo o una pierna. Crees en ella y vives firmemente de acuerdo a su realidad. No es más como “la frase que dicen”, sino “como digo yo”, una afirmación propia.

Es importante hacer una pausa y meditar un poco acerca del por qué esas frases que muy naturalmente compartimos con nuestros allegados hacen sentido en nuestras vidas y caeremos en cuenta de que no sólo es la hermosa combinación de palabras sino el trasfondo en nuestras vidas lo que las hace tan palpables. Yo por mi parte, me permito compartirles esta frase que puede (aparentemente) no tener mucho sentido para algunas personas, pero que a través de mi experiencia de vida es mucho más que cinco palabras: ¡Es mejor dar que recibir!

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

jctc17@hotmail.com



Vita - Spa
Agua Caliente

LUNES Y JUEVES
50% DE DESCUENTO EN FACIALES



MARTES
Y DOMINGOS
2X1 MASAJES

- Aplican restricciones.
- Válido a partir del 1 al 31 de Marzo 2013.
- No aplican con otras promociones, ni descuentos.

VITA SPA AGUA CALIENTE
664 636.00.16 Y 17, 634.26.39
PASEO DE LOS HÉROES #1881B-1º PISO, ZONA RÍO