

# M

Octubre 2021 | Año 14, Edición 168 | 70 páginas

# Mujer

actual



**FACUNDO  
GÁMEZ**

Presidente de la  
Asociación PRORPBC

# DENIF CERVANTES

CONTINÚA ORGULLOSA  
LEGADO FENNER

**LA CAJA  
GALERÍA**

Un oasis  
para el arte  
en Tijuana



**Ejemplar  
GRATIS**

**2**

REVISTAS EN UNA...  
AL INTERIOR  
ENCONTRARÁS  
SALUD  
actual

**UNIENDO  
CORAZONES  
MUJERES CON  
CÁNCER A.C.**

Dan esperanza y apoyo  
a pacientes oncológicos

**AZAHEL  
PUENTE**

Convierte  
en fortaleza  
las lecciones  
de la vida

**DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN**



# DIRECTORIO AZUL

## DIRECTORIO DIGITAL

Todo lo que necesites  
en TIJUANA



¡Entra ahora!

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

# Mayor conectividad con tus dispositivos IoT



**APPLE** AirPods

Encuétralos también en

[www.telcel.com/tienda](http://www.telcel.com/tienda)



**AMAZON**  
Eero Wifi router



Llévatelos  
hasta con  
**13 MSI\***



Envío a domicilio  
**SIN COSTO**

**Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura y Velocidad**

 **telcel**

# BRILLEMOS COMO LA LUNA EN OCTUBRE

**E**ntramos al mes de la luna llena, de los preparativos para las festividades otoñales, empezamos a planear nuestras reuniones bajo un clima distinto menos cálido, pero no debemos olvidar que el cuidado y la prevención a nuestra salud tenemos que mantenerlo como prioridad pues la tercera ola de contagios sigue activa en esta pandemia de Covid-19.

Hemos vivido un año intenso, lleno de retos y entrar al último trimestre de este 2021 nos abrirá nuevas oportunidades, nuevas formas de celebración y convivencia, por ello nos hemos dedicado a buscar historias motivadoras, que nos permitan recordar que hay esperanza, que la vida sigue y que las metas se alcanzan.

En nuestra edición de octubre las historias inspiradoras la protagonizan hombres y mujeres que no sueltan, que convierten el coraje en energía para avanzar, los errores en experiencias y los negocios en eslabones que unen.

Esta vez podremos conocer la historia de Denif Cervantes, una mujer que decidió impulsar la empresa de su familia y llevar la firma Fenner a lo grande, gracias al apoyo de una trayectoria de medio siglo de trabajo familiar.

También Azahel Puente, nos comparte algunas de sus fórmulas para vivir mejor el cierre de ciclos y cómo ha logrado aprender de su labor como funcionaria pública; otras experiencias que enriquece conocer son aquellas que la asociación Mujeres con Cáncer nos comparten.

Nuestros expertos esta vez nos brindan información sobre cómo mantenemos a salvo de las malas energías, cómo lidiar si somos unos padres estresados con hijos adolescentes irritables; no brindan algunos consejos para actuar si detectamos que el enamoramiento con nuestra pareja está disminuyendo; y para crear algunos momentos de convivencia familiar nos enseñan a preparar algunos platillos terroríficos para degustar en la noche de brujas.

La figura masculina se hace presente con la entrevista al nuevo presidente de la Asociación de Publrrelacionistas de Baja California, Facundo Gámez; así como con el promotor cultura Arturo Rodríguez que comparte su experiencia con La Caja Galería, un oasis para el arte en Tijuana.

Llevemos nuestra energía hacia lo positivo, hacia el aprendizaje y crecimiento para hacer de nuestra comunidad y familiar un mejor entorno. Disfruten esta edición que los hemos preparado con mucho cariño.

**¡Gracias por hacernos parte  
de tu día y parte de tu vida!**

SAIDA *Muriel Hid*

## CRÉDITOS

### DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

### DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soñá Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

### ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno  
diana.moreno@revistamujeractual.com

### COLABORADORES

Becky Krinsky  
Maru Lozano  
Mayra Medina de Hajar  
Gabriel Bello  
Mónica Márquez  
Ana Laura Martínez Gardoqui  
Jorge Gómez  
Sara Leal  
Janet S.

### FOTÓGRAFOS

Garage PhotoStudio [664] 225.04.00  
garagephotosstudio@hotmail.com

Abigail Fotografía [664] 219.63.88

Veronika Moreno [664] 165.57.20

David Vera [664] 628.82.79

Rogelio Arenas [664] 648.47.00  
rogelio\_arenas@hotmail.com

Andrés Ruiz ☺

Rafael I. Ramírez ☺

### SERVICIO A CLIENTES

OFICINA [664] 216.15.12 y 13

CELULAR [664] 674.57.66

ventas@revistamujeractual.com

### REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

Energy Communications

[619] 585.93.98 y [619] 585.94.63

Mujer actual USA LLC

1364 Santa Olivia Rd.

Chula Vista, CA., 91913

salesusa@revistamujeractual.com

**¡SÍGUENOS!**  
en nuestras  
redes sociales...



soymujeractual



@soymujeractual



@soymujeractual\_



revista mujer actual



invermovil10.mobi/mujeractual/

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite).** Año 14, edición 168, inicio de impresión el 15/09/2021. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiroje 25.000 ejemplares.** Mujer Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.

# TUS LÍMITES CON COROLLA 2022



**COROLLA**  
2022



Visítanos en

VÍA RÁPIDA PONIENTE | VÍA RÁPIDA ORIENTE

[www.toyotatijuana.com.mx](http://www.toyotatijuana.com.mx) •  /toyotatij



# ¡COMPRAMOS TU AUTO NACIONAL!



TEL: (664) 370 4866



/comonuevostijuana



# Contenido

OCTUBRE 2021

## TU PERSONA

• RECETAS PARA LA VIDA®  
¿Cómo evitar que el odio y la agresión del mundo te contagien su mala vibra? **6**

• RECOVECO  
Crisis de regresión no resuelta **8**

## TU PAREJA

"Mariposas en extinción" cuando el enamoramiento acaba **10**

## TUS HIJOS

El estrés de los padres e irritabilidad de los adolescentes **12**

## MODA

• INFANTIL  
Nueva colección de Baby blue **14**

## RECETA ACTUAL

terrorífico menú para los pequeños de casa **16**

## GASTRONOMÍA

Acciones para una vida mas sustentable practicas sencillas que impactan en la cocina **18**

## UNA VENTANA AL VALLE

La uva Nebbiolo **20**

## HOMBRES DESTACADOS

FACUNDO GÁMEZ  
Presidente de mesa directiva 2021-2023 de la Asociación de Publlirrelacionistas de Baja California **26**

## PORTADA DEL MES



## DENIF CERVANTES

Continúa orgullosa legado Fenner

# 22

FOTOGRAFÍA  
GARAGE PHOTOSTUDIO  
MAQUILLAJE  
NADIA VILLARREAL  
OUTFIT  
LILI MARÍN



## EXPERTOS

• SEGUROS  
Prevención y ahorro, los mejores aliados **33**

• BIENES RAÍCES  
Cuatro indicadores para tomar en cuenta compra vs renta **35**

## ESPECIAL

• JOVENES EMPRENDEDORES  
ANA GLORIA VALENZUELA & LORENIA NAVARRO **36**

## ESPECIAL

• DEPORTE ACTUAL  
Xolos conmemoró el día del bombero en la estación central de tijuana **38**

## SOCIALES

**40**

## MUJERES INSPIRANDO MUJERES

AZAHEL MERCEDES PUENTE CAMARENA  
Convierte en fortaleza las lecciones de la vida **28**

## VALORES Y GENTE

Dan esperanza y apoyo a pacientes oncológicos **30**



*Los vinos rosados  
están de moda.*

Qué tal un Blanc de Zinfandel  
de L.A. Cetto, aromático, fresco,  
divertido.

Ideal para armonizar con tus amigos  
y tus mejores momentos.



L.A.  
**CETTO**

EVITA EL EXCESO.  
203301201A0831.



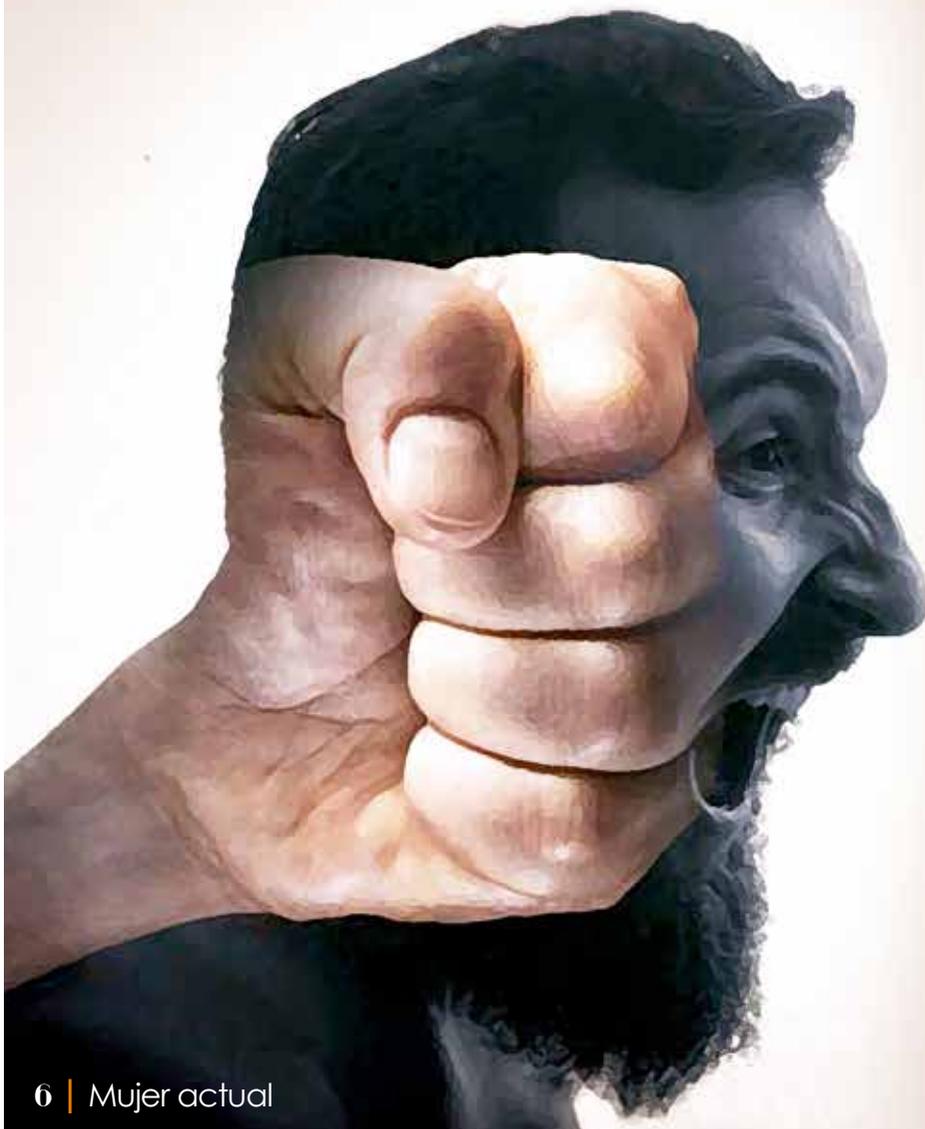
*Blanc de  
Zinfandel*

Valle de Guadalupe  
Baja California, México.  
Vino rosado.

L.A.  
**CETTO**

13.9% Alc.  
CONT. NETO

# ¿CÓMO EVITAR QUE EL ODIO Y LA AGRESIÓN DEL MUNDO TE CONTAGIEN SU MALA VIBRA?



Cuando la agresión y el odio se convierten en tonos comunes y aceptados, es vital esforzarse para impedir que la energía negativa se apodere de uno

POR BECKY KRINSKY – LIFE COACH

**A**prender a escuchar sin juzgar o reaccionar, entender sin limitarse al ver solo un lado de la información y poner un alto al acoso cibernético es una necesidad primordial para recuperar el bienestar emocional. Esto podrá iniciar el proceso de conciencia social para hacer un mundo mejor.

Es necesario dejar de vivir en un mundo cruel, con opiniones polarizadas y confirmaciones inválidas. 

La vida no es una competencia, no hay necesidad de ganar popularidad en la opinión pública. Más bien, la vida es un reto personal que invita a ser mejor, a sanar para disfrutar y aportar positivamente en la vida de los demás.

Hoy día ser una persona prudente, centrada y agradecida, que se preocupa por el bienestar de los demás podría parecer un acto heroico. Sin embargo... es la decisión más acertada que cada uno pudiera hacer.

Ser una mejor persona, aprender a acceder, comprender la situación sin provocar una lucha de poder innecesaria, promueve el bienestar, la armonía y la posibilidad de tener una mejor vida.

El mundo se ha fracturado y las personas se han polarizado, la crisis económica y los problemas sociales se han acentuado, hoy más que nunca ocupamos sacudirnos el odio, las diferencias y entender que para sobrevivir tenemos que sanar juntos, con amor, compasión y respeto.

Cuando la vida se pone difícil, es una verdadera necesidad buscar ser mejores personas.

El mundo ocupa personas nobles, dignas, justas, generosas y responsables. Gente que viva con compromiso a la vida, con amor a las personas y con empeño de hacer que sus pequeñas grandes acciones puedan hacer la diferencia en su día y para los demás.

Es fácil echar culpas, vivir enojado y encontrar mil razones por las cuales las cosas no funcionan. Desafortunadamente todas esas acciones solo conllevan a nutrir la frustración, el odio y la apatía. Como resultado, los problemas crecen, los sentimientos de bienestar se deterioran y todo el mundo pierde la oportunidad de caminar hacia adelante y crear un mejor futuro.

Si no se quiere sentir malestar en el alma, tiene que tomar la iniciativa y tener la determinación para dejar de recibir mensajes negativos que señalan carencias y la necesidad de ser alguien que no se es.

Recuperar el amor propio y reconocer que uno puede ser feliz aun cuando no tiene todo lo que las reglas sociales imponen. Ser mejor amig@, mejor herman@, mejor hij@, no es sinónimo de ser un santo, simplemente es ser un mejor ser humano.

\*La autora es egresada de la Universidad Anáhuac de México con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano, maestra universitaria y organizadora de simposios. Fundadora en conjunto de Receta para la Vida.

\*Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente.

Copyright © 2005-2014. Recetas para la vida®. Todos los Derechos Reservados

## LA RECETA SER MEJOR PERSONA EN TIEMPOS DIFÍCILES

### INGREDIENTES:

- » **CONCIENCIA Y COMPROMISO** - responsabilidad y decisión personal para ser mejor.
- » **INTEGRIDAD** - valores claros, sinceridad y no comprometer los principios.
- » **ESFUERZO** - dedicación diaria para

- luchar por ser mejor persona cada día
- » **BUENA VOLUNTAD** - disposición positiva, empeño por aportar y progresar.
- » **AMOR PROPIO** - respeto y cariño personal que se contagia y se comparte.

### AFIRMACIÓN PERSONAL PARA SER UNA MEJOR PERSONA

Soy una buena persona. Doy lo mejor de mí en lo que hago y digo. Dirijo mis pensamientos para ver lo positivo. Tengo buena voluntad. Busco armonía con las personas que me rodean.

Proyecto luz, paz y serenidad. Soy una persona feliz con lo que tengo. Siento entusiasmo cuando actué y ayudé a los demás. Agradezco la oportunidad para poder ser mejor cada día.

## COMO SER MEJOR PERSONA

### 1 . ACEPTAR Y RESPETAR LA INDIVIDUALIDAD DE CADA PERSONA PARA PODER VIVIR

**EN PAZ.** Cada persona tiene sus propios retos que no eligieron, estos llegan solos y de forma inesperada. Reconocerlos y tener la sabiduría para respetarlos, fortalece y ayuda a descubrir el propio potencial que conduce al bienestar personal y social.

### 2 . EL AMOR PROPIO CON HUMILDAD Y SENSATEZ PERMITE VER LA VIDA

**CON UN LENTE NOBLE Y COMPASIVO.** Cuando uno sabe lo que vale no es necesario imponer su punto de vista, ya que su confianza le da seguridad y le permite dejar ser a los demás y ver lo bueno que le rodea.

### 3 . LA VIDA ES MUY VALIOSA COMO PARA MALGASTARLA EN COSAS QUE SOLO LASTIMAN.

No engancharse con cuestiones que crean dolor y resentimiento o vivir enojado por cosas que uno no puede controlar es una pérdida de tiempo que limita que disminuye la posibilidad de tener una buena vida.

¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?

PAG WEB

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

FACEBOOK

[recetasparalavida](https://www.facebook.com/recetasparalavida)

TWITTER

[@recipesforlife](https://twitter.com/recipesforlife)



# CRISIS

## DE REGRESIÓN NO RESUELTA

POR MARU LOZANO CARBONELL

**I**rrresponsabilidad, trueno, tema que sucede más de lo que imaginamos. Básicamente hay dos razones que llevan a la crisis: La simbiosis-asociación con la madre y el narcisismo-excesiva complacencia en la consideración de las propias facultades u obras.

Decimos que es una crisis porque estamos hablando de la regresión a estas dos fases de desarrollo personal que nos han marcado considerablemente y que, inconscientemente, buscamos vengar en la pareja cuando somos grandes. En el caso de un matrimonio simbiótico, estamos refiriéndonos a que cuando se es pequeño, la fusión con la madre hace que sea vista como una realidad única, imposible de vivir uno fuera del otro, ¡somos ambos dependientes! Cuando nos enlazamos en matrimonio bajo esta frustración infantil, se buscará que la pareja cubra ese rol maternal de fusión, de dependencia, de cadena, de dedicación absoluta (irreal). Como que consideramos a la pareja parte de uno mismo y habrá sufrimiento cuando esa disposición no se dé.



“Lo que puede llevar al éxito es enfocarse en las cosas que unen, no en las que los separan, es pensar que se vive con alguien compartiendo todos los entornos. Un matrimonio funciona si “decidimos hacer que funcione”

Un ejemplo clásico puede ser cuando la mujer se enoja porque el marido se va con sus amigos o cuando el hombre enfurece si la cena no está lista. Esta manera equivocada de concebir al otro es como cuando una madre nos atiende cuando chiquitos y hace que tengamos reacciones infantiles de caprichos que llevan a conductas traviesas que después hieren profundamente. En este tipo de matrimonios se ignora que el otro tie-

ne un mecanismo separado de operar, que funciona según su propio ritmo. El sentirse poco comprendida por la pareja es el “timbre de alarma” para atender la crisis en la que se vive.

El otro tipo de unión que llamamos “narcisista” es la que uno vive de niña pensando que los de afuera “deben” satisfacer nuestras necesidades. Esta etapa cuando no se supera y se transporta al matrimonio, hace que demandemos la satisfacción propia desde fuera y no desde nuestro interior. Además, se presume que merecemos aprobación de todo el mundo y que nos digan cosas lindas todo el tiempo. El tipo de gente que necesita ser amada más que amar se puede considerar narcisista porque creen que su cuerpo, lo que dicen y lo que hacen es magnífico, ¿por qué no alabarlo entonces? Por esta razón no se buscó una pareja sino un instrumento que dé placer en todos los sentidos: Emocionales, corporales y materiales.

Cuando atendemos estas señales y sentimos un “sufrimiento” quiere decir que el hilo que nos une todavía está ahí y puede que, con ayuda de un terapeuta, sea posible reorientar la relación. Cuando ya nada importa, la crisis se vivirá.

Lo que puede llevar al éxito es enfocarse en las cosas que unen, no en las que los separan, es pensar que se

vive con alguien compartiendo todos los entornos. Un matrimonio funciona si “decidimos hacer que funcione”, si desde nuestro interior vivimos en paz y que se construye día a día cada momento con el objetivo de hacer feliz a los nuestros, no de demandar felicidad. Dar sin esperar nada a cambio, haciéndonos responsables de nuestras propias necesidades. Ver al otro como es, no como quisiéramos que fuese. Renunciar a querer tener siempre la razón, dejar espacio para los demás, eliminar la idea de la posesión, no comprender... mejor “aceptar a pesar de...” Escuchar, no pretender, construir una relación y no una muralla para nuestro orgullo.

Y si el divorcio se da, empezar a vivir libremente podría significar el inicio de un goce de madurez que nos dará tranquilidad, recordando que el cambio puede ofrecernos una manera de vivir adulta, ¡grande! diferente pero alertas y receptivas a la gente que por algún tiempo no pusimos atención. La crisis supone una situación complicada o difícil, así que si evitamos los pensamientos negativos y nos enfocamos en la realidad que nos marcará lo sencillo y fácil que es vivir, rescataremos nuestra seguridad emocional y nos orientará a convivir con gente que piense de la misma manera.

Ya nos lo dijo el autor irlandés George Bernard Shaw: “La libertad supone responsabilidad. Por eso la mayor parte de los hombres la temen tanto”. 

### CONTACTO CORREO

marulozano@hotmail.com

\*La autora es Lic en Educación y psicoterapia gestalt. Experta en capacitación empresarial.

#### Por uno u otro tipo de unión, los llamados de atención que debemos escuchar y que pueden avisarnos que se vive una crisis de regresión no resuelta, son:

- » Expectativas exageradas.
- » Falta de diálogo.
- » Falta de expresión de los propios sentimientos.
- » Deseo de cambiar al otro.
- » Falta de pequeñas muestras de amor.
- » Falta de estar tiempo juntos.
- » No hablar durante días.
- » Sensación de amar intensamente
- y luego nada de eso.
- » Sensación de que el otro pone en peligro el matrimonio.
- » Limitarnos a existir junto a la pareja solamente.
- » Tener dudas serias de si estamos con la persona adecuada.
- » Problemas sexuales.
- » Problemas de adicción serios.
- » Problemas relacionados con los hijos.

# “MARIPOSAS EN EXTINCIÓN”

## CUANDO EL ENAMORAMIENTO ACABA

POR PSIC. MAYRA MEDINA DE HIJAR

**E**l amor tiene una base neurológica y bioquímica, donde las neuronas activan un estado emocional similar al placer de comer. La limeranza es una fase de “demencia temporal” en que se idealiza al otro y nuestro intelecto baja (“Se enamoró de la única forma en que las mujeres inteligentes pueden enamorarse... como una idiota”. Ángeles Mastretta).

Se llega a ser obsesivo y sentir que sólo a través del otro(a) la vida tiene sentido. Así como el placer de comer, en la limeranza el placer es compulsivo, pudiendo llegar a sentirse adicto al placer del enamoramiento. La pasión intensa dura siete meses promedio, para procesarse diferente en el cerebro durando un máximo de dos años.

### MARIPOSAS REVOLOTEANDO

Sentimos atracción, básicamente física/sexual, y para atraernos segregamos instintiva y naturalmente feromonas y alomonas. Los sentidos están activos, captamos del otro(a) su tono de voz, tacto y aspecto físico. Vemos afinidades para conocernos. Sólo el presente importa aquí.

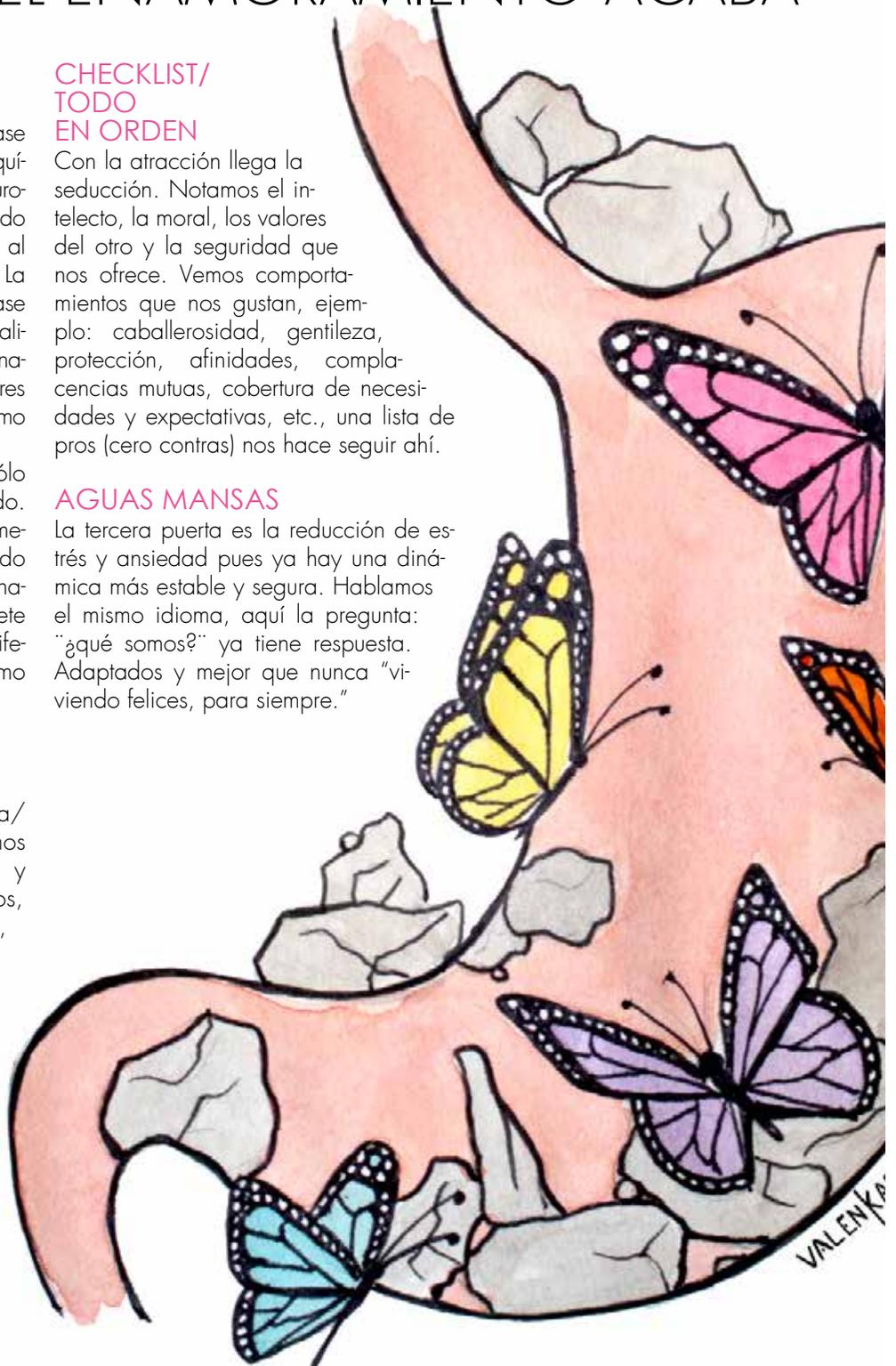
Sentimos ansiedad y estrés al estar juntos y lejos. Si hay distancia, represión u obstáculos (efecto Romeo y Julieta), el enamoramiento resulta impactante. Esta etapa es pasajera y tomar decisiones inconscientes e impulsivas aquí, puede traer consecuencias irreparables. “El amor es ciego”, o lo que es lo mismo: irresponsable.

### CHECKLIST/ TODO EN ORDEN

Con la atracción llega la seducción. Notamos el intelecto, la moral, los valores del otro y la seguridad que nos ofrece. Vemos comportamientos que nos gustan, ejemplo: caballerosidad, gentileza, protección, afinidades, complacencias mutuas, cobertura de necesidades y expectativas, etc., una lista de pros (cero contras) nos hace seguir ahí.

### AGUAS MANSAS

La tercera puerta es la reducción de estrés y ansiedad pues ya hay una dinámica más estable y segura. Hablamos el mismo idioma, aquí la pregunta: “¿qué somos?” ya tiene respuesta. Adaptados y mejor que nunca “viendo felices, para siempre.”



## MARIPOSAS EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

¿Cómo surgen conflictos si estamos en Aguas Mansas?, ¿por qué se rompe la ilusión?, ¿sí vivieron felices para siempre?... La lista de "contras" comienza a escribirse. Proyectamos en la pareja muchas de nuestras heridas de infancia y/o familiares. Vemos que lo esperado no se cumple y eso nos frustra. Las decisiones inconscientes tomadas por el arrebató de la pasión, exigen que nos hagamos responsables ahora y esa realidad no nos gusta. Sufrimos no "por amor" si no por "la realidad" que no vimos al inicio. No duele él o ella, pero sí la idea de que lo que creíamos ser ya no es y depende de uno mismo cumplirla.

Si para llegar al amor sano debes trabajar responsablemente en tus heridas infantiles y/o familiares, por favor hazlo con un profesional. Hazlo por amor y respeto a ti primero, así podrás ofrecer algo a los demás. 

“ Quien aprende a estar solo (consigo), aprende a saber lo que quiere

A. MASTRETTA, ESCRITORA

### ¿CÓMO SOBREVIVIR AL ENAMORAMIENTO Y VIVIR EN EL AMOR?

» **CONSCIENTES DE LA ETAPA** que la relación vive y del tiempo que dura cada etapa.

» **SABIENDO QUE DE LA PASIÓN INTENSA** llega la amistad y de la ansiedad la calma.

» **NADIE ES PERFECTO**, ni nos hace feliz, ni repara nuestro pasado, ni nos salva, ni debe cumplir la ilusión sobre un futuro juntos.

» **NO CREAS QUE SENTIR MARIPOSAS** todo el día es igual al amor, ni que ya no sentirlas es señal de fracaso. De lo contrario, exigirás y te frustrarás sin ver que quizá la relación y ustedes maduran.

» **VERLO(A) AL FINAL "COMO TU PAPÁ"**, "como todas(os)", "como ya lo decía tu mamá" ... eso no es amar, es codependencia.

» **CUANDO ACABE EL ENAMORAMIENTO** y no sientas miedo, ni ansiedad, ni estrés de vivir sin él/ella o a su lado, estarás viviendo un amor sano.

#### DATOS PORTAL

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

#### FACEBOOK

[/psic.mayra.medina](https://www.facebook.com/psic.mayra.medina)

\*La autora es Licenciada en Psicología Familiar. Psicoterapeuta Familiar y de Pareja.



Claudia Bejarano

PSICÓLOGA



Atención psicológica a adolescentes y adultos...

- Problemas de conducta
- Depresión
- Duelo
- Orientación sexual y vocacional
- Inhabilidad social
- Autoestima
- Fobias
- Manejo de estrés
- Bullying
- Ansiedad
- Trastornos alimenticios

#### CITAS

☎ 664 875 2919

✉ [fablola\\_bejarano@hotmail.com](mailto:fablola_bejarano@hotmail.com)

📌 [/psic.claudlafablola](https://www.facebook.com/psic.claudlafablola)

New City Medical Plaza  
AV. Paseo del Centenario 9580,  
pliso 25, Zona Urbana Río  
Tijuana, BC

# EL ESTRÉS

## DE LOS PADRES E IRRITABILIDAD DE LOS ADOLESCENTES

POR GABRIEL BELLO

**L**as largas jornadas de trabajo.

Las exigencias y la responsabilidad laboral.

Las deudas y la incertidumbre de nuestra economía por la pandemia.

El tráfico, la distancia al trabajo, el auto que no está en buenas condiciones.

Estos, son algunos de los muchos factores estresantes que los padres vivimos día a día, y que nos afectan al ejercer nuestro rol paterno.

Si al llegar a casa nos encontramos con quehaceres domésticos no realizados, pelea entre los hermanos, mucho tiempo en

los videojuegos, "pegados" al celular, y sin haber realizados sus tareas escolares, entonces nuestro estrés aumenta.

No te recomiendo que, en estas condiciones de estrés, guíes,

formes y disciplines a

tus hijos; te frustra-

rás más al no tener

los resultados que buscas. **M**

**PSIC.  
GABRIEL  
BELLO**

**CORREO:**

[gabrielbellom@me.com](mailto:gabrielbellom@me.com)

**PORTAL**

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

**TELÉFONO**

(664) 386.9773

Ced. 6357192



## PERMÍTEME PROPONERTE, ALGUNAS CLAVES QUE HARÁN MÁS LIGERA ESTA TAREA, LA DE SER PADRES

**AUTO CONTRÓLATE.** – Comienza contigo. Reconoce, expresa y regula tus emociones. De nada sirve gritar para que te obedezcan, o golpearlos porque ya te frustraron. Métete al baño, o a tu recámara, y ahí grita, golpea la pared y descarga tus emociones.

**SE EMPÁTICO.** – Lidiarás con un adolescente que tienes tres características fundamentales; inexperto, imperfecto e inmaduro. Ponte en su lugar y entiende desde esa perspectiva, las razones por las que no se aplica en ser más responsable.

**REDIMENSIONA EL PROBLEMA, NO GLOBALICES.** – No utilices un comportamiento inadecuado de tu hijo, diciéndole "siempre haces lo mismo", por ejemplo; si le estás llamando la atención por desconectarse después de la hora indicada, entonces no le mencionas las veces anteriores que también se desconectó tarde, si ya pagó consecuencias por eso. recuerda, generalizar no ayuda en nada. Los nunca, jamás y siempre, sácalos de tu discurso.

**GENERA PENSAMIENTOS ALTERNOS PARA DISMINUIR LA INTENSIDAD DE TUS EMOCIONES.** – "No me voy a enojar es un adolescente", –"hablo con él mañana, ahorita mejor que se acueste", –"no le voy a regañar por no arreglar su cama, hablaré con él, cuando regrese de la escuela". Papá, mamá, somos una fábrica de pensamientos, tenemos la facultad de pensar lo que queramos, pues pensemos en positivo.

**TÓMATE UN RESPIRO Y ABÓRDALO HASTA QUE ESTÉS EN CONTROL EMOCIONAL.** – En ocasiones, el comportamiento inadecuado de los hijos desborda en los padres, emociones intensas que, si se expresan en ese momento, dañarán más que resolver. Toma el tiempo que necesites hasta que estés relajado, y entonces aborda el tema.

**DALE UN TRATO RESPETUOSO SIN IMPORTAR SU MALA CONDUCTA.** – Respeto implica gentileza, amabilidad, calidez, y afecto; el respeto aprendido con las figuras más importantes de su vida, impactarán sus relaciones (amigos, pareja, familia).

**PIENSA EN LAS NECESIDADES DETRÁS DEL COMPORTAMIENTO.** – Emociones como ira, tristeza o frustración, se activan por eventos que está viviendo, y que no te dice. –"andas de contestón", –¿por qué estás molesto?", –"hace días que lo veo irritado, ¿qué lo tiene así?". Cuando tu adolescente presenta con frecuencia, irritabilidad, tristeza, mal humor, y nada explica su reacción, es necesario que te sientes con él y en un diálogo empático, le des confianza para que te diga, que está pasando detrás de ese comportamiento.

**EL AMOR Y LA DISCIPLINA VAN JUNTOS.** – Disciplina es un proceso difícil de asimilar para un adolescente; para tener un buen comportamiento, se requiere reglas que cumplir, límites y horarios que respetar, y mucha tolerancia a la frustración de parte de ambos [adolescente y padres], nada de esto se consigue si no está implícito el amor en la disciplina. Aplica este principio, "suave con la forma, firme con la norma".

Ser padres extraordinarios,  
no es tarea fácil,  
pero tampoco es imposible

\*El autor es Psicólogo especialista en adolescentes y padres.

## Sesiones Navideñas

¡Agenda ya! Pregunta por nuestro set 2021



US. 619 841 6141  
MX. 664 225 0400  
www.garagephotostudio.com  
garagephotostudio@hotmail.com

**Baby blue**  
moda infantil + accesorios

"Ven y conoce la nueva temporada de Otoño-Invierno"

Presentando este otoño 10% de descuento

BOBOL, abiz & Pils, tutto piccolo, mayofat, ACCEPTAMOS VISA, MasterCard

Calle Brasil No.183-2 Col. Cacho "Plaza Villaromana"  
boutique.babyblue@gmail.com Tel: (664) 634 00 07

# BABY BLUE

PRESENTA  
LA NUEVA  
COLECCIÓN  
PARA VESTIR  
A LOS  
**PEQUEÑOS**  
DE CASA



## **BABY BLUE**

moda infantil + accesorios

### **DIRECCIÓN**

Calle Brasil No. 183-2  
Col. Cacho

"Plaza Villaromana"

### **FACEBOOK**

babybluemodakids/

### **TELÉFONO**

(664) 634.00.07

Para esta temporada  
de **OTOÑO - INVIERNO**  
**2021**. Desde **LOOK**

relajado  
y juguetones  
hasta  
los conjuntos  
formales



# TERRORÍFICO

## MENÚ PARA LOS PEQUEÑOS DE CASA

Sin duda la llegada de Halloween a los niños les produce una doble sensación de miedo y alegría. Aquí te damos estas recetas que harán endulzar su paladar y tenga una noche divertida

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

### MONSTRUOS DE ARROZ INFLADO

#### INGREDIENTES:

- » 40 gramos de mantequilla
- » 85 gramos de chocolate negro
- » 2 cucharadas de sirope de caramelo
- » 85 gramos de arroz inflado

#### PARA LA DECORACIÓN

- » 55 gramos de azúcar glas
- » Colorante verde
- » Chispas de chocolate
- » Ojos de azúcar
- » Glaseado (fondant) de chocolate negro

#### PREPARACIÓN

- » Pon un refractario al baño María y mezcla la mantequilla, el chocolate y el sirope. Añade el arroz inflado poco a poco hasta que todo quede fundido y mezclado.
- » Vierte sobre un molde cuadrado forrado con papel de hornear. Deja la superficie de la mezcla lo más plana y lisa posible. Deja enfriar en el refrigerador durante 20 minutos.
- » Saca del refrigerador y corta en 6-8 cuadrados o rectángulos grandes.

#### PARA HACER LOS MONSTRUOS

- » Haz el glaseado verde mezclando el azúcar glas y algunas gotas de colorante verde. Añade más colorante o más agua dependiendo del color y la consistencia que quieras.
- » Con ayuda de una cuchara, pon el glaseado sobre los cuadrados de arroz inflado. Antes de que se solidifique el glaseado, añade los fideos de chocolate como si fuera el pelo de los monstruos. Añade los ojos de azúcar y usa el chocolate negro para hacer las pupilas de los ojos y la boca. 

Fuente: [www.directoalpaladar.com](http://www.directoalpaladar.com)



### QUESADILLAS CALABAZA CON GUACAMOLE

#### INGREDIENTES

- » 4 tortillas de harina
- » Queso cheddar rallado
- » Aceite para engrasar la sartén
- » 1 aguacate
- » 1 tomate pequeño

#### PREPARACIÓN

- » Marcar con un cuchillo, sobre una tabla, los ojos, la nariz y la boca, y cortar siguiendo la línea marcada con cuidado.
- » Precalentar el horno a mínima temperatura. Cubrir con una capa generosa de queso cheddar rallado sobre dos tortillas sin recortar, dejando un poco de espacio libre en los bordes. Disponer las caras recortadas encima, presionando suavemente.
- » Engrasar ligeramente una sartén y cocinar las quesadillas una a una, a fuego medio, presionando un poco con una espátula hasta que el queso se derrita.

#### PREPARACIÓN DE GUACAMOLE

- » Nada mejor que nuestro guacamole para acompañar nuestras quesadillas. Para que pegue más con la temática de Halloween, podemos hacerlo más pastoso y sin que se vean los trocitos de tomate, potenciando el color verdoso. 



Fuente: [www.kiwilimon.com](http://www.kiwilimon.com)



VALLE  
TRAVEL  
CLUB



# Explora

CON

**VALLE TRAVEL CLUB**

Disfruta de Hoteles, Restaurantes,  
Spa, Club Ecuéstre, Servicios con  
descuentos y cortesías todo el año

**ÚNETE HOY Y APROVECHA DE LOS BENEFICIOS  
Y DESCUENTOS EXCLUSIVOS**

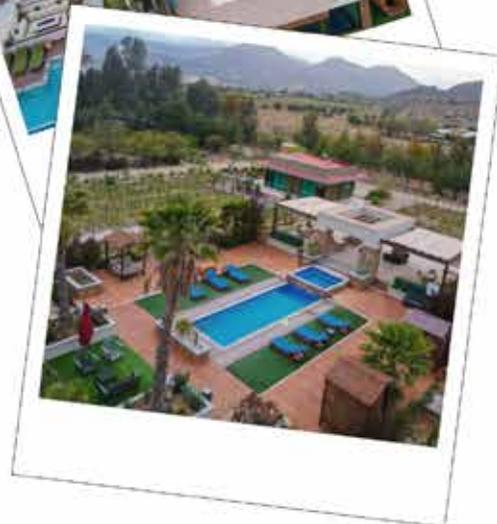
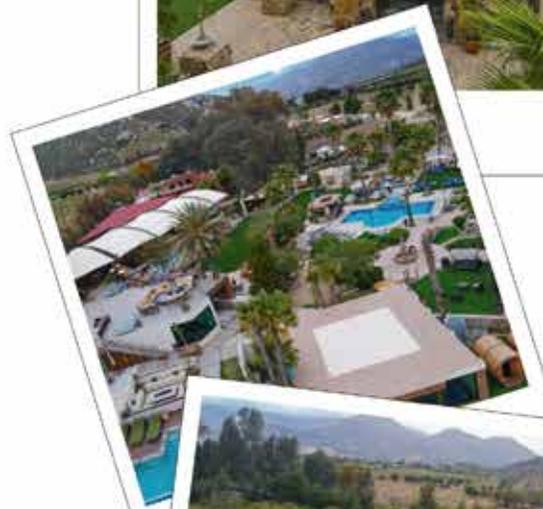
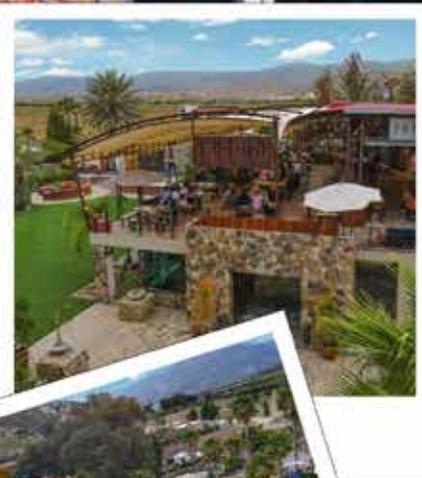
- El titular de la membresía nunca pagará su consumo en alimentos.
- Habitación de cortesía en Villa Deluxe o Master Deluxe.
- Cena de cortesía en Fuego, 4 tiempos para maridar con vino de Viñas Crepúsculo.
- Cortesías en masajes, clases de Yoga y Day Spa en Luna de Sol Baja.
- Degustaciones de vino gratis para el titular.
- Descuentos de hasta 30% en habitaciones, servicios y actividades.
- Paseos a caballo gratis para el titular de la membresía.

**ENTÉRATE DE MÁS BENEFICIOS, SE PARTE DE VALLE TRAVEL CLUB  
Y RECIBE 1 PAQUETE CON TODO INCLUIDO POR BIENVENIDA**

CONTACTO

800 01 8255 3 VALLE (664) 622 4094 / (663) 201 5630  
(664) 154 7572

membresias@valletravelclub.com



MÁS INFORMACIÓN

# ACCIONES PARA UNA VIDA MAS SUSTENTABLE

## PRACTICAS SENCILLAS QUE IMPACTAN EN LA COCINA

POR ANA LAURA MARTÍNEZ GARDOQUI

Cocinar de manera más sostenible contribuye a reducir el impacto ambiental y a ahorrar dinero. Al cocinar, además de pensar en cómo hacer los platos más deliciosos, sanos y nutritivos, se puede también ser más consciente y sostenible con nuestro planeta. Acciones como ahorrar energía o agua, consumir productos locales o evitar el desperdicio de alimentos contribuyen a reducir nuestro impacto ambiental y, de paso, ahorrar dinero

**Aquí se señalan algunos consejos para cocinar de forma más respetuosa con el medio ambiente.**

### 1. AHORRA ENERGÍA

La gran mayoría de los consumidores destinan a cocinar casi el 10% de la energía de sus hogares, según datos del Instituto de Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE).

Para reducir este gasto se pueden asumir varias medidas: Intentar que la cocina se ajuste a nuestras posibilidades reales; instalar sistemas eficientes, como placas de inducción; tener ollas o sartenes que encajen con el tamaño de la placa para evitar pérdidas de calor; elegir ollas exprés o, al menos, poner tapas en las cazuelas para que no se vaya el calor; aprovechar el microondas para calentar los alimentos e, incluso, para hacer platos sencillos (consume menos energía que el horno); dedicar el horno a lo imprescindible aprovechando al máximo su espacio y ajustando lo mejor posible los tiempos de cocinado, etc.

### 2. REDUCE Y REUTILIZA EL AGUA

En la cocina, al igual que en el resto del

hogar, se pueden instalar diversos dispositivos para ahorrar agua, como atomizadores en los grifos (y arreglar sus fugas y goteos), así como lavavajillas de alta eficiencia, que consumen menos agua que lavar a mano.

Si se opta por esta última opción, al menos utilizar barreños o cuencos, y si se cuenta con dos pilas, una se puede usar para enjabonar la vajilla y otra para aclarar. El agua utilizada para cocinar o fregar (aguas grises) se puede reutilizar, al igual que el agua de la lluvia.

### 3. CONSUME PRODUCTOS LOCALES, DE TEMPORADA Y ECOLÓGICOS

Si no se tienen ganas de cultivar un huerto urbano, la mejor manera de conseguir alimentos más frescos y cercanos es mediante los



productos de "kilómetro cero", también conocidos como de "proximidad" o de "cadena corta". Productores y consumidores están en un radio de acción de 100 kilómetros como máximo, de manera que se reduce la huella ecológica asociada al transporte, el uso de embalajes o el desperdicio de alimentos. Los mercados locales son un buen lugar para encontrar estos productos de kilómetro cero. No obstante, siempre podemos fijarnos en sus etiquetas, donde se informa de su origen.

Además de locales, conviene que sean de temporada. De esta manera estarán en su momento óptimo de maduración y serán más frescos, sabrosos, duraderos y, normalmente, más económicos. La producción con certificación ecológica se basa en unos criterios que respetan el medio ambiente, sus tiempos, su equilibrio, etc., y al consumirlos se contribuye a una alimentación más sostenible.

#### 4. COCINA RECETAS MÁS RESPETUOSAS CON EL MEDIO AMBIENTE

Una vez que se tienen los alimentos, el siguiente paso es cocinarlos con recetas

que tengan un enfoque ambiental. Durante el reciente Congreso Nacional de Medio Ambiente (Conama), se celebró un concurso con este objetivo. Los ganadores fueron una "coca de trigo forment con rebozuelos, acelgas y anguila ahumada", "boronía" y "tortilla de papas". Merece la pena también pasarse por el blog del congreso que recopila el resto de las recetas propuestas.

#### 5. EVITA EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

La Comisión del Parlamento Europeo calcula que unos 179 kilos de alimentos en buen estado se desperdician por persona al año y que hasta el 50% de los productos aptos para el consumo que se desechan se convierten en residuos a lo largo de la cadena alimentaria. Para evitar este impacto ambiental y económico, se pueden seguir varios consejos: comer la fruta con piel bien lavada; aprovechar las sobras para cocinar otros platos (sopas, huevos rellenos, canelones, croquetas, empanadillas...); organizar bien las compras y programar el consumo de alimentos para que no se estropeen; guardar alimentos en topers en el refrigerador y el congelador para alargar su vida, etc.

#### 6. RECICLA LOS RESIDUOS

Los residuos de materia orgánica generados al cocinar pueden aprovecharse con sistemas como el compostaje, del que se obtiene un material capaz de enriquecer plantas y cosechas, o de luchar contra la contaminación.

El aceite doméstico usado también se puede reciclar, una sencilla acción que favorece al medio ambiente por partida doble: Además de evitar que contamine ríos, suelos o perjudique las tuberías, se aprovecha para crear productos ecológicos como biodiésel o jabones. Y por supuesto, los envases de los productos también se reciclan en sus correspondientes contenedores.

#### 7. UTILIZA UNA COCINA SOLAR

Ya sea para las típicas parrilladas al aire libre, o como alternativa en países del Sur, los hornos o cocinas solares son una buena opción para preparar alimentos de manera más sostenible. En la actualidad, se pueden encontrar modelos y tamaños muy diversos, si bien todos evitan la electricidad o el gas al captar la energía del sol. Diversas iniciativas en todo el

mundo se organizan para promover estos sistemas y se pueden encontrar recetas de todo tipo para cocinar con ellos.

#### 8. PRIORIZA LOS ALIMENTOS VEGETALES. MODERA EL CONSUMO DE CARNE Y DERIVADOS Y LÁCTEOS

La producción de alimentos animales (sobre todo carnes rojas, derivados cárnicos y lácteos por procedimientos intensivos) produce una huella medioambiental mayor que la de los elementos vegetales (cereales, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos) especialmente por la mayor emisión de gases de efecto invernadero, mayor consumo de agua y recursos energéticos y mayor utilización de superficie terrestre. Además, tu salud lo agradecerá.

#### 9. CONSUME ALIMENTOS DE TEMPORADA PREFERENTEMENTE

Los alimentos de temporada respetan las estaciones y las condiciones climáticas propicias, proporcionando productos con mejores características organolépticas y nutricionales. Además, los alimentos adquiridos en su temporada suelen ser más económicos y sostenibles.

#### 10. REVALORIZA ALIMENTOS Y RECETAS TRADICIONALES Y LOCALES

La educación alimentaria es un elemento fundamental para la cultura e identidad de los pueblos y, por ende, la protección del patrimonio gastronómico y culinario en la comunidad debe suponer una prioridad para la propia sostenibilidad alimentaria.

#### 11. APRENDE A COMPRAR Y COCINAR EN COMPAÑÍA

En familia o con amigos, el aprendizaje de unos hábitos alimentarios saludables pasa por conocer los alimentos, las técnicas culinarias y las habilidades básicas para comprar e incluso para producir los alimentos e ingredientes.

#### 12. INTERÉSATE POR LA SOSTENIBILIDAD Y LA EQUIDAD DE LOS PROCEDIMIENTOS AGRÍCOLAS, GANADEROS Y PESQUEROS

La sostenibilidad es importante a lo largo de toda la cadena alimentaria (producción, transformación y distribución), tanto en productos animales como vegetales. El medio ambiente suele ser más vulnerable a la producción intensiva que a los sistemas tradicionales de producción, cría o pesca y, por ello, hay que fomentar los sistemas alimentarios armónicos y sostenibles. 



**CORREO**  
analaura@culinaryartschool.edu.mx

\*La autora es fundadora y directora adjunta del Culinary Art School en Tijuana, Sommelier y Chef

# LA UVA NEBBIOLO

POR JORGE GÓMEZ

**L**a uva Nebbiolo es originaria de la región italiana del Piemonte en el norte de Italia; da excelentes vinos, complejos y bien estructurados.

No por nada son reconocidos a nivel internacional. Además, estas uvas no crecen en lugares cálidos, sino todo lo contrario, son cultivadas en regiones de condiciones climáticas frescas. El nombre de Nebbiolo le viene de la palabra Nebbia, que, en el dialecto piamontés, significa niebla. Esto es, porque la región del Piemonte está ubicada en la parte más al norte de Italia, casi en las laderas de la Cordillera de Los Alpes. Y es muy común que densos bancos de niebla desciendan hacia los valles donde están los viñedos de la uva Nebbiolo.

Los Nebbiolo son vinos color rubí; no vas a encontrar uno de estos vinos con un intenso e imponente color oscuro como el Syrah o Cabernet Sauvignon. Es un vino que en la copa da la impresión de luminosidad y delicadeza.

En la boca, los vinos Nebbiolo son fuertes y poderosos, cuentan con sabores y aromas complejos entre los que se encuentra las rosas, cerezas, trufas, menta e incluso pueden encontrarse tonos de alquitrán, tabaco y cuero. Y todo acompañado de abundantes taninos y elevada acidez.

Es un vino tinto que se disfruta mejor cuando ha sido envejecido; los Nebbiolo que cuentan con 10, 15 o más años tienen un mejor sabor que aquellos que podemos encontrar en diversas

---

En la boca, los vinos Nebbiolo son fuertes y poderosos, cuentan con sabores y aromas complejos entre los que se encuentra las rosas, cerezas, trufas, menta e incluso pueden encontrarse tonos de alquitrán, tabaco y cuero.

Y todo acompañado de abundantes taninos y elevada acidez

---

vinotecas o supermercados, que son vinos más bien jóvenes.

Esta variedad es autóctona de la región de Piemonte, donde es utilizada para crear, entre otros, dos excelentes vinos principalmente: el Barolo y el Barbaresco. Ambos son tipos de vinos y Denominaciones de Origen al mismo tiempo, los cuales pueden ser considerados como los mejores vinos de toda Italia.

El vino Barolo es conocido en Italia

como "el vino de reyes, el rey de vinos". Sin duda un vino que puede desarrollarse por años y años, de los más longevos de Italia.

Ambos son considerados vinos altamente estructurados, tánicos y, en ocasiones, demasiado poderosos. Una de las razones de esto es que de forma natural la uva tiene mayor contenido de polifenoles (taninos), en comparación con otras variedades. Además, la Nebbiolo es una variedad que madura muy tarde, en ocasiones hasta el mes de noviembre.

## CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

Los aromas de los vinos Nebbiolo pueden ser interminables. Un buen Nebbiolo puede capturar tu nariz durante una tarde completa. Aromas de frutas como cereza, granada, ciruelas y zarzamora; también ofrecen un intenso perfil de tierra húmeda, bosque, rocas, tabaco, castañas, hongos portobello y muy especialmente con las trufas, las cuales son el emblema culinario de esta región.

La uva Nebbiolo no es tan viajera como la Merlot o la Chardonnay; es decir, no la encontramos por todo el mundo. Fuera de su natal Italia, sólo en alguna parte de California y México es donde podemos probar cierta cantidad de vinos hechos con esta uva.

En México existen algunos productores que la postulan como una de las posibles uvas emblemáticas del país. Entre los enólogos que apuestan a la calidad que esta cepa puede alcanzar en México se encuentra, por ejemplo, José Luis Durand, chileno de nacimiento y quien lleva ya varios años trabajando en el

Valle de Guadalupe. Él utiliza esta uva en tres de sus vinos: Enzo, blend de Nebbiolo y Grenache; Enzo B Side, blend de Nebbiolo y Petite Sirah, y finalmente su vino insignia: Ícaro, blend de tres cepas: Nebbiolo, Merlot y Petite Sirah.

Otro productor mexicano que embotella Nebbiolo es L.A. Cetto en dos de sus vinos: uno de ellos es 100% Nebbiolo, y es parte de su producción de reserva privada. El otro vino que produce es de su línea Reservas Conmemorativas, Angelo Cetto reserva platino, el cual contiene cuatro cepas: Cabernet Sauvignon, Nebbiolo, Montepulciano y Petit Verdot.

Esta uva es excelente para acompañar comidas, pero no de cualquier tipo. La comida de Piemonte no es la típica comida italiana que se conoce en nuestro país: Las proteínas y los ingredientes son muy diferentes; el estilo es mucho más sustancioso

Por su rica acidez, esta variedad es muy fácil de maridar; hay que considerar, claro, los marcados taninos, que exigen ser acompañados de un platillo con una cantidad generosa de grasa.

Platillos de carnes rostizadas, acompañadas de vegetales como los pimientos e incluso el radicchio, pueden hacer buen match con vinos de Nebbiolo. Risottos, polenta y gnocchi son platillos que, si se preparan con una salsa cremosa y hongos, crean la resonancia perfecta de aromas. Incluso una salsa de mantequilla tostada con trufas puede ser uno de los maridajes clásicos para estos vinos. Así que, si te encuentras con algún platillo con trufas y alguna proteína rostizada y lo acompañas con un vino con la uva Nebbiolo, ya tienes la batalla ganada.

Preparaciones a base de mantequilla o aceite de oliva no fallan, o carnes con un buen marmoleado como un Rib eye o, por supuesto, un pato braseado. Va de maravilla también con salsas cremosas como la bechamel. En cuanto a quesos, se lleva bien con la feta y el parmesano. A la Nebbiolo también le caen bien los platos de verduras, pero eso sí, que sean preparaciones especiadas y de cocción larga.

Bien dicen por aquí que lo que crece junto, va junto, así que, ¿qué tal un Nebbiolo bajacaliforniano acompañado de unos taquitos de birria tatemada? 

## ¡SALUD!

\*El autor es Sommelier Culinary, Vino en cápsula.



# DENIF CERVANTES

## CONTINÚA ORGULLOSA LEGADO FENNER

POR MÓNICA MÁRQUEZ | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO | MAQUILLAJE NADIA VILLARREAL

**C**on una meta fija y el propósito de ser feliz y plena, la tijuanaense Denif Ailed Cervantes Ruelas, de tan solo 30 años, es directora ejecutiva de Fenner Foods, una empresa familiar en la que ha demostrado que con trabajo, esfuerzo, compromiso y dedicación se puede triunfar.

La vida profesional de Denif Ailed inició desde muy joven, a los 18 años, cuando decidió integrarse al negocio familiar fundado por su papá Carlos Cervantes Fenner, a la par que estudiaba para desempeñarse como docente.

"Durante tres años estuve como guía Montessori durante las mañanas y en las tardes entraba al negocio de mi papá... Estuve como recepcionista, capturista, asistente y desde hace casi cuatro años estoy como directora ejecutiva", explicó.

### MOTIVADA POR SU PADRE

Después de desempeñarse como docente y ser sombra de algunos niños

### EN BREVE...

- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular
- » **MÚSICA FAVORITA:** Pop
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Soy muy desconfiada
- » **MAYOR FORTALEZA:** Muy comprometida
- » **FRASE FAVORITA:** "Mientras vivas, sigue aprendiendo cómo vivir"

artistas, decidió integrarse de tiempo completo a la empresa familiar, motivada por la entrega y el amor con el que su padre trabaja día a día.

"Decidí dedicarme por completo a esto principalmente porque yo vi el amor y la pasión que mi padre le tiene a su empresa; desde que yo tengo uso de razón siempre ha trabajado en el rubro de alimentos y, ahora, me enorgullece el saber que junto con él estoy haciendo cumplir metas y sueños que también se han hecho míos", explicó orgullosa.

Dijo que su meta a corto plazo es que Fenner Foods, fundada desde hace más de 25 años y dedicada a la

venta de alimentos y bebidas, sea una empresa reconocida a nivel regional, objetivo que sin duda logrará, dada su entrega.

Lo cierto que cuando Fenner Foods abrió sus puertas fue bajo otro nombre, pero hace unos años Denif y su padre decidieron cambiárselo, entre otros aspectos, y usar el apellido de su abuela como un tributo.

"Al principio no sabíamos qué nombre ponerle, estuvimos piense y piense y le dije: Fenner, porque es tu apellido, es tu sello, es algo que tú has creado. En ese tiempo mi abuelita, su madre, estaba enferma y lo hizo como una manera de que quedara como recuerdo", explicó.

### LA ENFERMEDAD, SU MAYOR DESAFÍO

Como en toda carrera o negocio es necesario superar retos o desafíos, que finalmente dejan algún aprendizaje en la vida, para Denif Ailed, el mayor ha sido enfrentarse a una difícil enfermedad: artritis reactiva.

“ Decidí dedicarme por completo a esto principalmente porque yo vi el amor y la pasión que mi padre le tiene a su empresa; desde que yo tengo uso de razón siempre ha trabajado en el rubro de alimentos y, ahora, me enorgullece el saber que junto con él estoy haciendo cumplir metas y sueños que también se han hecho míos

“En marzo de 2020, tuve un problema de salud muy grande, estuve tres meses sin poder caminar ya que fui diagnosticada con artritis reactiva, mis articulaciones se inflamaban de tal manera que no podía mantenerme de pie y estaba sin energía”, compartió.

La enfermedad le llegó a la par de la pandemia, y aunque estaba en casa tratando de recuperarse, fueron meses muy complicados en los que necesitó el apoyo para su cuidado y el de su bebé de solo 6 meses. Afirmó que esto ha sido lo más complicado que ha vivido.

Todo reto deja una enseñanza: “Me volví una mujer más fuerte y segura de mí misma. Definitivamente, este episodio cambió mi vida, porque uno se envuelve demasiado en el trabajo y no aprende a disfrutar la otra parte de la vida personal y esto es un recordatorio que tengo todos los días”.

La directora ejecutiva de Fenner Foods dijo que su



## Mujer DEL MES

“ Por un cuarto de siglo, la empresa familiar ha logrado mantenerse y poco a poco posicionarse en el mercado, esto se lo debe “principalmente a tener un propósito y ser constante

mayor fortaleza es ser resiliente, pues se considera una mujer que siempre les ve el lado bueno a las cosas, saca lo mejor de cada situación que se le ha presentado y gracias a esto ha podido salir adelante a pesar de las adversidades.

### EL ABC DEL ÉXITO

Por un cuarto de siglo, la empresa familiar ha logrado mantenerse y poco a poco posicionarse en el mercado, esto se lo debe “principalmente a tener un propósito y ser constante en él, lo demás es ir disfrutando el camino”.

Sin duda, han sido 12 años de mucho trabajo, retos, experiencias y aprendizaje, sobretodo en su etapa como directora ejecutiva, en la cual al inicio tuvo algunas dificultades por ser una mujer quien estaría al frente y, aparte, hija del dueño.

“Te topas con personas que no creen que puedes hacer algo bien dentro de la empresa, creen que solo vas a ir un tiempo y te vas a alejar, pero después de algunos años me he ganado el respeto y tengo el apoyo de muchas personas”.

Su constancia y perseverancia es lo que ella considera fue lo que le permitió ser reconocida como directora ejecutiva, afirmó, “vieron que yo era una persona responsable y que a pesar de los comentarios, yo seguía ahí”.

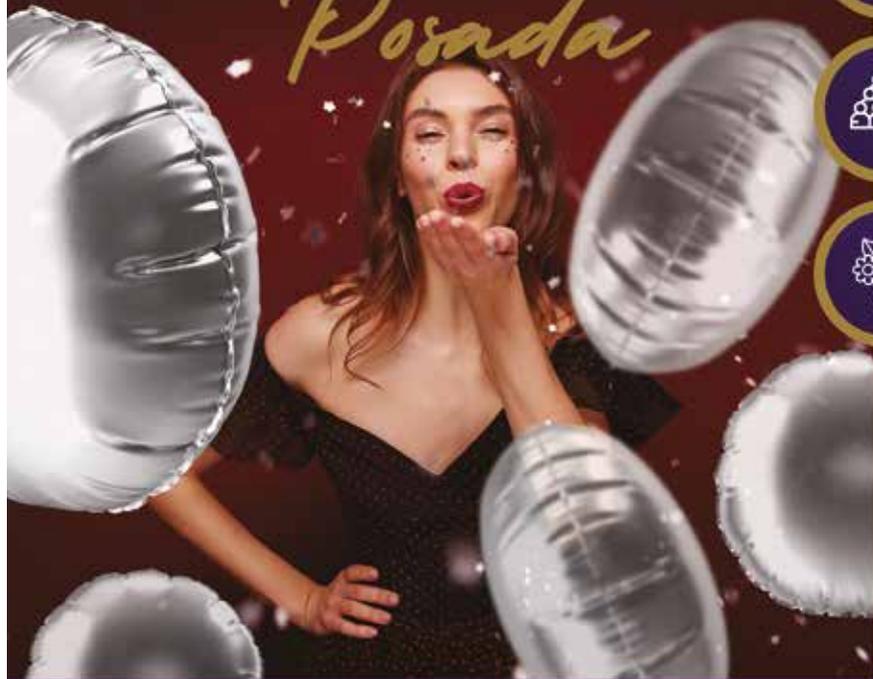
“Lo más importante es fijarte una meta real, ser positiva y controlar nuestras emociones, porque muchas veces las mujeres metemos mucho el corazón en lo que hacemos y, a veces, cuando nos llega a salir algo mal nos tambaleamos emocionalmente, por eso debemos ser constantes y congruentes con lo que hacemos”, concluyó. 



QUARTZ  
HOTEL & SPA

EL ESPACIO IDEAL PARA TU

*Posada*



7 SALONES  
PARA EVENTOS



DESDE 20 HASTA  
500 PERSONAS



1 JARDÍN IDEAL  
PARA 100 PERSONAS

Además de una atención personalizada de principio a fin para hacer de tu evento algo inolvidable.

Contáctanos y conoce nuestros espacios para tu posada.

Los pequeños detalles  
crean momentos  
*inolvidables*

gte.banquetes@quartzhotel.mx  
664.862.8200 ext 2103 / 663.126.1642

    [quartzhotel.mx](http://quartzhotel.mx)

QUARTZ  
HOTEL & SPA

# LINK

The perfect blend between  
location & technology

SMART CONDOS  
DE 2 Y 3 RECÁMARAS

APÁRTALO  
CON \$2,500 DLLS



(664) 454 0022 ✦ (619) 831 0008 ✦ [linkresidencial.com](http://linkresidencial.com)

# FAÇUNDO GÁMEZ

PRESIDENTE DE MESA DIRECTIVA 2021-2023 DE LA ASOCIACIÓN  
DE PUBLIRRELACIONISTAS DE BAJA CALIFORNIA

POR SARA LEAL

**J**oven tijuaneño de 31 años de edad, administrador de empresas con estudios de posgrado que el 7 de septiembre del presente año asumió el cargo de presidente de mesa directiva 2021-2023 de la Asociación de Publi-relacionistas de Baja California (PRORPBC) y comenta que en su plan de trabajo proyectó crear nuevos espacios, incrementar la difusión de la agrupación, incrementar la vinculación binacional y fortalecer la parte de la profesionalización de los publi-relacionistas.

Con el objetivo de profesionalizar el quehacer de las Relaciones Públicas se creó PRORPBC, "traemos este proyecto ambicioso con la Universidad Autónoma de Baja California (UABC) de crear la especialidad de Relaciones Públicas donde obtendremos un documento real que nos avale como tal. Porque si bien todos los que nos dedicamos a esta actividad no compartimos una profesión, no compartimos una licenciatura, expreso Gámez."

Agregó que para cuando entregue la mesa directiva se estará graduando la primera generación de especialistas en Relaciones Públicas. Esto me da mucho orgullo porque habla de que trabajamos en que Baja California siempre sea punta de lanza, seguimos manteniéndonos a la vanguardia y seguimos sacando co-

sas buenas del estado para nuestro país.

## ¿QUIÉN ES FAÇUNDO GÁMEZ HERNÁNDEZ?

"Yo me considero una persona muy auténtica, muy genuino y eso me ha ayudado a vincularme. Soy muy apasionado de lo que hago, para unas personas medio burdo, pero creo que es parte de la esencia que tiene cada

“ Me he esforzado por ser cada día más real, porque creo que todavía tenemos la imagen del publi-relacionista acartonado, vestido de marca de pies a cabeza, el que no podía traer un anillo de tal símbolo o un tatuaje, creo que ya estamos migrando como sociedad en entender de hablar de imagen pública es hablar entre la concordancia entre lo que dices y lo que haces

uno de nosotros, soy una persona muy frontal y trato de ser congruente con lo que digo y lo que hago, soy muy transparente, muy leal a mis ideales y a mis amigos y trato siempre de buscar la justicia. Las personas que me conocen saben que conecto", aseguro Gámez.

"Me he esforzado por ser cada día más real, porque creo que todavía tenemos la imagen del publi-relacionista acartonado,

vestido de marca de pies a cabeza, el que no podía traer un anillo de tal símbolo o un tatuaje, creo que ya estamos migrando como sociedad en entender de hablar de imagen pública es hablar entre la concordancia entre lo que dices y lo que haces, de tus acciones que hagas día con día, sin que tu imagen sea lo que tu proyectas hacia el exterior”, señaló el presidente de los publirrelacionistas.

## CONECTAR = LAS RELACIONES PÚBLICAS ACTUALES

Facundo Gámez aseguró, “nos aceleraron el proceso de lo que contemplábamos de Relaciones Públicas a una manera de conectar, en muchos aspectos en la mercadotecnia, en la comunicación, en las relaciones públicas y eso nos va a permitir ir creciendo como publirrelacionistas para entender al consumidor, a la persona con la que estas interactuando”.

Ahora son prosumidores porque son productores y consumidores, producen contenido en las redes sociales, ya es una interacción inmediata, está hablando de una versión 4.0.

“Las relaciones públicas están cambiando de alojamiento, quizás estaban alojadas en percepciones y ahora están alojadas en cada uno de nosotros, en las redes sociales es un mundo paralelo”, afirmó el presidente de PRORPBC y socio de la agencia de mercadotecnia Brandena.

Facundo recomienda que tenemos que modificar lo que la gente piensa de la imagen pública, tenemos que empezar a olvidarnos del Manual de Carreño, de estos arquetipos, del “old school”, siempre he luchado contra eso.

Si algo nos ha dejado la pandemia es que ya no se trata de comunicar, si no de conectar y uno no va a conectar con un arquetipo que te crearon hace 40 años, vas a conectar con una persona real, con la que conoces, a la que te entiende, a la que te dice no me sirve lo que me estas mandando, no me sirven 50 páginas, mándame un párrafo, afirmó Gámez.

El presidente de PRORPBC considera que estamos en un momento de emprender y no me refiere a abrir una empresa, sino a emprender nuevos caminos, nuevas metas, nuevas visiones, un nuevo corte de cabello., etc. Nos dieron la oportunidad de reiniciar y si no lo hacemos no va a haber una mejor oportunidad. La pandemia nos dio una capacidad de empatía muy distinta a la que contemplá-



bamos anteriormente y ahí está la clave de la Relaciones Públicas para el 2021.

## NUEVOS RETOS DE PRORPBC

La mesa directiva y los socios también trabajarán en proyectos de Responsabilidad Social, con universidades, asociaciones civiles y en la reestructuración del tejido social con pequeñas acciones que hagan un cambio de adentro hacia fuera y eso nos va a permitir como

publirrelacionistas vincular más con la comunidad, aseguro Facundo Gámez.

Los publirrelacionistas estarán participando con los organismos empresariales para contribuir al crecimiento y desarrollo económico de la ciudad y de nuestro estado como pieza clave.

Tenemos que fortalecer nuestra actividad al mantenernos unidos. Estoy muy agradecido que los socios de la asociación hayan confiado en mi para ser su presidente, porque soy el más joven, estoy acompañado de amigos, con gente con la que he trabajado, gente que ha crecido en el camino, que al principio no concordábamos y que hemos sido contrarios en casos de crisis.

En las Relaciones Públicas construyes puentes y apagas fuegos, concluyo Gámez. 

## EN BREVE...

- » **LIBRO FAVORITO:** El Alquimista
- » **ARTÍCULO INDISPENSABLE:** Celular
- » **MAYOR FORTALEZA:** Resiliencia
- » **MAYOR DEBILIDAD:** Desidioso

# Azahel MERCEDÉS PUENTE CAMARENA

Convierte en fortaleza las lecciones de la vida

POR JEANETTE SÁNCHEZ | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO  
MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

**V**alores como el respeto, la lealtad y la coherencia entre el ser y el hacer son la base que ha marcado el crecimiento como ser humano de Azahel Mercedes Puente Camarena, una mujer tijuanesa, profesional, respetuosa de los ciclos de la vida e impulsora de acciones sociales en beneficio de su comunidad.

Arquitecta egresada de la Universidad Iberoamericana en su natal Tijuana, Azahel afirma que gracias a la resiliencia que la caracteriza es que ha logrado las metas que se propone en la vida, la tenacidad y el esfuerzo son parte de su carácter y con ello se impulsa para mejorar en todos los aspectos, para entender y aplicar los aprendizajes que la vida y sus seres queridos le brindan cada día.

Su experiencia al frente del Sistema Municipal de Parques Temáticos de Tijuana (Simpatt) le brindó la oportunidad de trabajar de cerca con una comunidad muy especial, aquella que ama la naturaleza, que valora la importancia y el impacto de la flora y la fauna en la sociedad. Sobre estas y otras experiencias de vida nos habla en entrevista.

## ¿QUÉ EXPERIENCIAS DE TU INFANCIA CREES QUE IMPACTARON EN TU CARÁCTER?

Viví una vida familiar muy convencional, mis dos padres son profesionistas, trabajadores, personas responsables y éticamente profesionales, y siempre viví admirando el amor y el cariño con el que hacían sus labores.

Mis papás siempre fueron un equipo y eso me marcó, aprendí que el equipo, papá y mamá, era lo que hacía exitosa nuestra casa.

Me crié entre hermanos, soy la única mujer y la más grande, y siempre sentí una gran responsabilidad, y ahora veo que el sentido de responsabilidad y la tenacidad para lograr las cosas son algunas de mis virtudes.

Soy muy insistente hasta que lo logro, soy una mujer emprendedora que aprendí no de palabras sino de hechos.

## ¿CUÁLES VALORES CONSIDERAS INDISPENSABLES EN TU VIDA?

Siempre crecí rodeada de valores cristianos, éticos y sociales. Los valores que más resaltan en mi familia son la lealtad, el respeto y la justicia por las cosas.



“ El reto profesional que llevamos no es competir con los hombres, sino complementar y conciliar nuestras actividades para darle a cada uno su lugar, haciendo equipo con equidad, apoyarnos e impulsarnos; pero principalmente inspirar a otras personas para que logren sus sueños

Vivimos siempre rodeados de mucha integridad y coherencia para hacer las cosas, mi padre es un hombre coherente con lo que dice, piensa y hace; y eso lo inculcó a nosotros, nos enseñó a medir nuestro carácter, templarnos y a ser resilientes.

- » **FRASE INSPIRADORA:** “Cuando escuchamos con el corazón, el amor siempre está presente”, Rumi.
- » **LIBRO FAVORITO:** La rueda de la vida. Elisabeth Kübler-Ross.
- » **COMIDA PREFERIDA:** Chile en nogada.
- » **PASATIEMPOS:** Cantar.
- » **PERSONA QUE ADMIRA:** Mi madre
- » **MAYOR ANHELO:** Dejar una huella de valor en esta vida, y ver a mis hijos felices y realizados.
- » **FORTALEZA:** Resiliencia.

### ¿CÓMO DESCUBRES TU VOCACIÓN DE SERVICIO?

La profesión de mi mamá es muy noble (médico cirujano), siempre se encargó de la preservación de la vida, de la medicina preventiva y el respeto por los seres humanos, con una sensibilidad por los animales, por las plantas.

A ella le debo esa gran empatía y sensibilidad. Me considero una persona altamente empática con los demás, con el medio ambiente, con la sociedad, pero principalmente con mi familia, trato de ponerme en los zapatos de los demás para poder entenderlos, comprenderlos y respetar sus decisiones.

### ¿QUÉ REPRESENTA TIJUANA EN TU VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL?

Tijuana es una tierra siempre de oportunidades, cálida, en la que su gente se caracteriza por ser acogedora, gentil y cortés, es una ciudad de grandes oportunidades para quienes llegan.

Me siento profundamente orgullosa de ser tijuanaense y ser testigo del crecimiento de esta bella ciudad.

Ser tijuanaense, emprendedora y profesionista, es un gran reto y una gran responsabilidad, ya que Tijuana es semillero de talentos y está formado por hombres y mujeres exitosos de talla internacional.

### COMO MUJER ¿CUÁLES HAN SIDO TUS RETOS?

Para mi profesión el primer reto es “creer en nosotras mismas”, reconocer que somos altamente creativas y a la vez co-creadoras.

El reto profesional que llevamos no es competir con los hombres, sino complementar y conciliar nuestras actividades para darle a cada uno su lugar, haciendo equipo con equidad, apoyarnos e impulsarnos; pero principalmente inspirar a otras personas para que logren sus sueños.

Ese es el mayor reto al que me he enfrentado, “reconocer nuestro valor como mujeres”, encontrar esa fuerza interna y no truncarnos entre nosotras.

### ¿CÓMO LOGRAS EL EQUILIBRIO ENTRE TUS MÚLTIPLES ROLES Y COMPROMISOS?

Creo que el equilibrio, primero, debe ser interno para proyectarlo al exterior; si bien ser servidor público es una gran responsabilidad, que lleva mucha energía, pasión y tiempo, también la familia requiere la misma atención, y teniendo un balance personal, puedes lograr un equilibrio familiar, porque al final nuestro trabajo se complementa con el hogar, en ambos formamos y guiamos; ambas cosas las hago con mucho amor.

### ¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES TU MAYOR LECCIÓN COMO SERVIDORA PÚBLICA?

Una de las lecciones fue la resiliencia, llegué a ocupar la dirección de Simpat en una etapa de florecimiento de vida de plantas y animales, en el comienzo de nuevos ciclos, ya que era momento de reforestar y dar vida.

Esa es la lección más grande, aprender que todo vuelve a crecer y el ciclo continúa, observar cómo los animales vuelven a dar vida, que se cierra un ciclo y empieza otro.

El parque es un lugar sanador, lleno de energía, es donde anclas a tu raíz y ves cómo se sostienen grandes árboles, es cuestión de ver su simbolismo y darle un sentido.

El parque me enseñó a confiar, a creer, a vivir la abundancia de la naturaleza, a observar la resiliencia porque muchas plantas nacen en contra de su naturaleza y los animalitos se aferran a la vida.

Aprendí el valor de la amistad, de la justicia, del compañerismo, y estoy muy agradecida y contenta porque estoy segura de que fue el tiempo perfecto en el que tenía que estar, que empezó cuando tenía que ser y terminó cuando tocaba.

Estoy satisfecha y contenta con mi trabajo y el equipo con el que me tocó trabajar, otra lección importante que aprendí fue que cuando hay voluntad, empeño, fuerza, pasión y dedicación, las cosas se logran, trabajando sin miedo para consolidar las metas. 



# DAN ESPERANZA Y APOYO A PACIENTES ONCOLÓGICOS

Uniendo Corazones Mujeres con Cáncer A.C., dirigido y fundado por Marina del Villar García, se solidariza con mujeres y hombres en situación vulnerable que están pasando por esta enfermedad, entregándoles diversos artículos de primera necesidad

POR MÓNICA MÁRQUÉZ

**C**on el objetivo de apoyar a los pacientes que se encuentran en un proceso oncológico del sector más vulnerable de la región nació Uniendo Corazones Mujeres con Cáncer A.C., una entidad creada por Marina del Villar García, sobreviviente de cáncer de mama.

Inicialmente, la asociación caracterizada por su solidaridad, fortaleza, confianza, honestidad y por el gran apoyo que brinda, inició como un grupo de apoyo en noviembre de 2014, pero fue junio de 2015 que se registró como una asociación civil.

Para conocer más sobre su historia, misión y labor, Mujer Actual platicó con su fundadora y directora Marina del Villar.

## ¿CÓMO SURGE UNIENDO CORAZONES MUJERES CON CÁNCER A.C.?

Yo inicio como paciente de oncología por cáncer de mama en mayo del



2014 en el Hospital General Tijuana y en noviembre de ese año empecé como un grupo de apoyo. Nace de

ver las necesidades que hay dentro del ámbito de los pacientes, hombres y mujeres en tratamiento oncológico, en

situaciones vulnerables, siendo la mayoría mujeres, madres y algunas solas. Fue una situación muy triste porque uno dice: "yo tengo un pantalón en casa, unos zapatos, yo tengo lo esencial y aquí no lo tienen".

Esta fue una forma de ayudar y poder salir de lo que yo iba a iniciar: un tratamiento de un cáncer en cuarta etapa y fue como decir: "de qué me agarro para salir adelante, siendo mamá soltera, con un niño de 10 años".

Llegué con este proyecto con mi familia, la mayoría mujeres, y lo planteo y mi mamá y hermanas me apoyaron sin miras, en ese momento, de hacer algo más, solo apoyar. El primer evento titulado "Uniendo Corazones" se realizó el 25 de noviembre del 2014, la idea era que fuera en el patio y tal fue la respuesta que terminó siendo en un salón con banquete, donde la ropa y los zapatos donados sobraron. Se fueron uniendo al proyecto al compartir la necesidad que pasa una mujer en un tratamiento tan pesado y en una situación tan vulnerable. En junio de 2015 se formalizó como Asociación Civil.

### ¿QUÉ COMPROMISO IMPLICA CONVERTIRSE EN UNA A.C?

Implica una gran responsabilidad de tramitología: registro, hacienda... Implica mayor responsabilidad, un compromiso muy grande...

### ¿DE QUÉ MANERA APOYAN A LOS PACIENTES ONCOLÓGICOS?

Iniciamos entregando ropa y calzado de segunda mano, después vimos la necesidad de reunir artículos de higiene personal para el paciente y toda su familia, como jabón, pasta de dientes, champú, pañales, después donamos sillas de ruedas, bastones y así seguimos el caminito hasta que nos tocó remodelar un piso del Hospital General de Tijuana que no estaba habilitado para oncología.

A mí me tocaron las quimios en un lugar que bauticé como "el hornito" porque era un cuartito donde estábamos hasta 25 pacientes y eran solo 5 sillas



nes reposet y las demás, sillas de fierro, sin nada de ventilación.

En agosto de 2015, me tocó este proyecto en el que nuestra mayor benefactora una reconocida empresaria tijuanaense.

El piso oncológico fue dotado de 10 sillones reposet nuevos, 6 camas de hospital, sala de juntas, un consultorio, una sala de quimioterapia con aire acondicionado, televisión y refrigerador... Todo lo que llegó por Uniendo Corazones fue nuevo gracias a la respuesta de la ciudadanía de Tijuana y San Diego. Nosotros como asociación hemos apoyado al área de oncología permanentemente.

### ¿CÓMO HA SIDO LA RESPUESTA DE LA SOCIEDAD DURANTE ESTOS 7 AÑOS DE LA A.C?

Excelente, la sociedad Tijuana-San Diego ha hecho este proyecto, además de Fundación Simsa, aquí no ha sido el gobierno, ni la

iniciativa privada sino la sociedad civil.

### ¿CUÁL ES SU VISIÓN?

Yo voy por pasos, voy caminando conforme se van dando las cosas, aprendí a caminar y no correr, conforme se me vayan presentando las condiciones para realizar la labor, a veces me llegan pañales y es lo que entrego.

No tengo una visión de hacer sino lo que esté en el momento. Uniendo Corazones ha sido con amor lo que tú des, no como un compromiso... Los pacientes deben recibir las cosas con amor para que haya una transmisión de energía y para que todo fluya.

### ¿QUÉ CARACTERIZA A UNIENDO CORAZONES MUJERES CON CÁNCER A.C?

Amor porque es lo que ha unido para apoyar, paciencia para esperar a que lleguen las cosas y seguir adelante y mucha fe.

### ¿QUÉ TIPO DE DONATIVOS REQUIERE LA AC?

Todos los artículos que son de higiene personal, así como gel antibacterial, guantes de exploración y quirúrgicos, cubre bocas, jeringas, vendas...

### UN MENSAJE PARA NUESTROS LECTORES

Como seres humanos seamos sensibles de ayudar a las demás personas que así lo requieran... Todos podemos apoyar y todos tenemos en este momento la misión de dar la mano a alguien, no nos quedemos inmóviles, activémonos. Si cada uno de nosotros apoyamos a otra persona haremos un cambio en ella y en la comunidad. Seamos sensibles a estas situaciones. 

#### CONTACTO

##### TELÉFONO

664 162 13 17

##### FACEBOOK

Marina del Villar  
Uniendo Corazones  
Mujeres con  
Cáncer A.C.

### CAMPAÑA DE OCTUBRE 2021

#### MES DE LA SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA.

» **DONATIVOS:** Calle 4ta #330, Colonia Libertad.

» **DONACIONES ECONÓMICAS:**

Tarjeta Saldazo Oxxo:  
4766 8416 5145 1596.

RENTA DE MOBILIARIO • EQUIPO PARA EVENTOS



# *El Patio*

MANTELES & EQUIPO



MISIÓN DE LORETO 3010, ZONA RÍO  
(664) 634 7922 Y (664) 900 74 25

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

# PREVENCIÓN Y AHORRO, LOS MEJORES ALIADOS

POR JEANETTE SÁNCHEZ

**J**osé Luis Corona Esparza, directivo de Credere, un despacho de asesores patrimoniales refiere con preocupación un dato estadístico a nivel nacional, que incluso inspiró el eslogan de su despacho, y es que solo 2 de cada 100 mexicanos llegan a la edad adulta con solvencia económica.

“Dos de cada 100 mexicanos que trabajaron al menos cuarenta años de su vida llegan a los 60, 65 años con las condiciones óptimas, económicamente hablando, para retirarse cómodamente, porque no tenemos la cultura ni de la prevención ni del ahorro”.

“Credere Investment es una de nuestras vertientes de trabajo, es el área de inversiones a través de plataformas de seguros, una opción que nos puede asegurar un mejor futuro, una mejor vida tras nuestro retiro”.

“Nuestro eslogan dice Soy del 2%, y va relacionado con esta estadística real y preocupante, un dato que nos permite motivar a nuestros clientes a que analicen la importancia de la prevención y del ahorro”.

Este servicio se enfoca en dar a conocer una serie de posibilidades de inversión-ahorro basado en una cifra meta, la cual se proyecta considerando las necesidades y condiciones del interesado.

Si, por ejemplo, una persona de 40 años de edad desea alcanzar un ahorro meta de 150 mil dólares en 20 años, se evalúa su situación y se proyectan las características del ahorro para que lo logre, “es en estas proyecciones donde radica la importancia de asesorarse por un profesional en el ramo, porque esto permite minimizar riesgos y no caer en fraudes”.

“Nosotros asesoramos para que inicien ese ahorro a través de una plataforma con la cantidad necesaria para lograr el objetivo, ¿las ventajas?, si en ese lapso de tiempo en el que se proyectó la cantidad objetivo se sufre un accidente que limite al trabajador por invalidez en ese momento se recibe el total del ahorro objetivo, se deja de aportar y cuando se llegue a la edad del contrato se obtiene nuevamente la cantidad prevista, y si el inversionista fallece la cantidad de su contrato la reciben sus deudos”.

La clave de estas adquisiciones preventivas es contar con la asesoría de un experto, es lograr la mayor claridad en los contratos y conocer a detalles las restricciones de las pólizas, las cuales varían según cada caso. 

**CREDERE  
SEGUROS  
PORTAL**

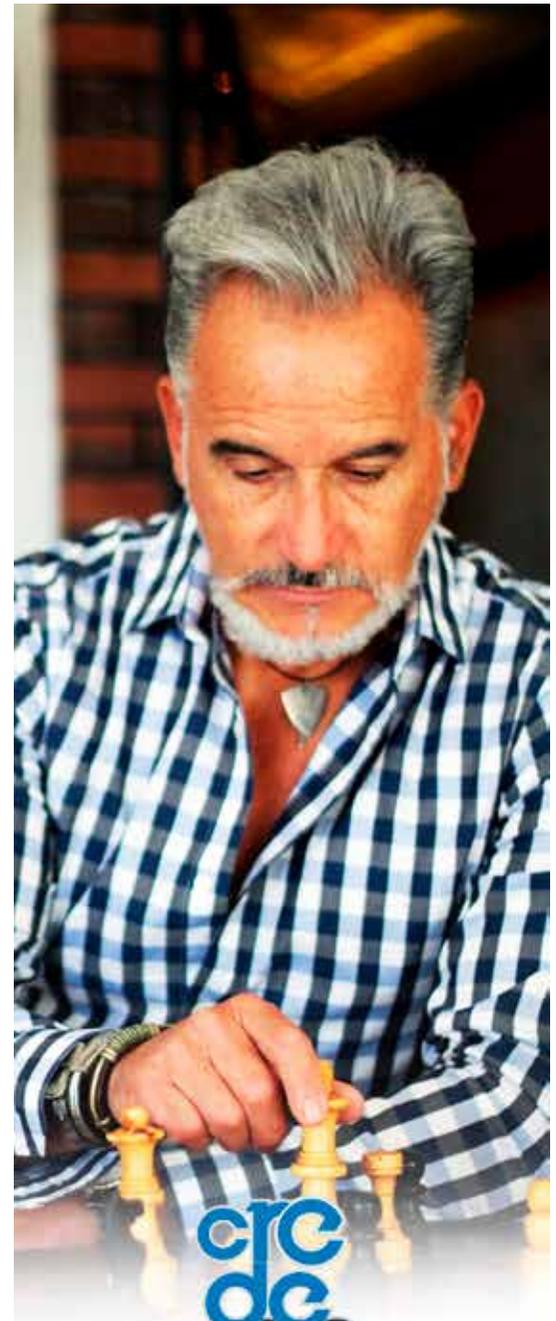
[www.credere.com.mx](http://www.credere.com.mx)

**FACEBOOK**

/Credere Seguros

**HORARIO**

8:00 a 16:00 horas



**cre  
de  
re**  
**CREDERE**  
EMPRENDEIENDO

**José Luis Corona**

**Asesor financiero  
y de seguros**

 **(664) 634 1593**

 **jlcredere@gmail.com**

[www.credere.com.mx](http://www.credere.com.mx)





Presentan

# OTOÑO DE ÓPERA EN EL VALLE



**Sábado 06 de noviembre  
04:00 a 10:00pm**

**DONATIVO \$2350 M.N.**

Cena + Concierto | Copa conmemorativa | Degustación de vinos  
Boletos disponibles en [www.donboleton.com](http://www.donboleton.com)

Evento Pro Ópera de Tijuana  
CUPO LIMITADO



La mejor plaza de Tijuana

## Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

- Restaurantes
- Tiendas
- Bancos
- Farmacias
- Spa
- Café
- Karate
- y mucho más



Bldv. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701

CUATRO INDICADORES PARA TOMAR EN CUENTA

# COMPRA VS RENTA

POR JEANETTE SÁNCHEZ

**R**entar casa o departamento te ofrece mucha flexibilidad y opciones para moverte fácilmente, pero muy comúnmente se tiene como una meta futura ser dueño de tu propia casa y así construir una estructura financiera para ti y los tuyos.

Mariajose Viñas, experta en el tema, nos explicó qué es importante considerar al menos cuatro aspectos básicos para saber si tu situación actual te coloca como un candidato para comprar o para rentar; y nos recomienda analizar cuatro aspectos importantes para evaluar antes de tomar una decisión.

## 1. ALZA EN EL COSTO DE LAS RENTAS

- » El costo de las rentas sigue subiendo en muchas partes de Estados Unidos, lo cual hace muy difícil o casi imposible el poder mantener una planeación financiera y programar el resto de tus gastos.
- » Pagar mes a mes a tu arrendador deja de ser agradable a largo plazo y lo que tú quieres es poder construir un futuro financiero estable, entonces es tiempo de que comiences a buscar el tipo de préstamo que aplica para ti.
- » Muy probablemente tu balanza se incline hacia el lado de comprar, mientras el costo de tu renta sigue subiendo sin control y esto te tiene atrapado. Sin embargo, es posible que debido a estos incrementos y lo bajas que se encuentran las tasas de interés para préstamos hipotecarios el pago mensual de una casa llegue a ser inferior al pago de una renta.
- » Entre los indicadores más claros para saber que una persona está lista para pasar de arrendatario a comprador destacan su nivel de estabilidad financiera, querer tener a su gusto el lugar donde vive y aprovechar los beneficios fiscales que genera el ser dueño de una propiedad.
- » Si uno o más de estos factores hace latir tu corazón muy probablemente te encuentres listo para dejar de rentar y ser dueño de una casa.

## 2. BUEN HISTORIAL DE CRÉDITO

- » Tener una calificación de crédito satisfactoria es una buena señal para decidirte a comprar una propiedad, aun cuando puedes calificar para ciertos préstamos hipotecarios con una calificación tan baja como "500", esto te haría pagar un monto más fuerte de enganche y muy probablemente tasas de interés más altas de lo ideal, así que mientras más alto esté tu historial de crédito podrás acceder a cómodas tasas de interés y enganches más bajos.
- » Así que lo primero es obtener tu reporte de crédito actualizado para confirmar que todo lo ahí incluido sea correcto y actual, como datos correctos, cuentas que te pertenezcan, pagos a tiempo, etcétera. Para esto puedes tener el apoyo de un prestamista hipotecario, el cual incluso te podría ayudar a levantar tu crédito de una forma rápida.

## 3. INVERTIR TUS AHORROS

- » Si has escuchado que debes de contar con el 20% de enganche para comprar, esto es un mito, no es un dato correcto. Existen enganches tan bajo como del 3.5% conocidos como FHA, o los convencionales ofrecidos a través de Fannie Mae y Freddie Mac que solo piden el 3%, o incluso los préstamos para veteranos y del Departamento de Agricultura que te pueden ofrecer planes con cero de enganche.

## 4. ESTAS LISTO PARA IDEJAR DE RENTAR!

- » Antes de comenzar a buscar casas de tu agrado, contacta a un prestamista hipotecario para que te pueda PRE APROBAR para un préstamo, de esta forma sabrás a cuánto asciende tu capacidad de crédito, a qué tipo de préstamo tienes acceso para no excederte de tus posibilidades y entonces puedes buscar una propiedad ideal para ti. 🏠

### CONTACTO BIENES RAÍCES Y PRÉSTAMOS HIPOTECARIOS

MariaJose Viñas  
Mortgage Advisor

#### TELÉFONO

619 954 4756

Marielena Beatie  
Big Block Realty

#### TELÉFONO

619 666 8194

## ¿DESEAS COMPRAR CASA EN SAN DIEGO?

NOS ESPECIALIZAMOS  
EN ASESORÍA  
DE BIENES RAÍCES Y EN  
PRÉSTAMOS HIPOTECARIOS  
A EXTRANJEROS, ASÍ  
COMO PRÉSTAMOS  
A RESIDENTES  
Y CIUDADANOS DE EU

### Mariajose Viñas

MORTGAGE ADVISOR  
NMLS-1597320

[mariajose@financeofamerica.com](mailto:mariajose@financeofamerica.com)



619 954 4756

855 860 9976

### Marielena Beatie

BIG BLOCK REALTY  
LIC #1487604



619 666 8194



# ANA GLORIA VALENZUELA & LORENIA NAVARRO

## CONECTANDO MARCAS CON SUS AUDIENCIAS POTENCIALES

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

AGency es de las pocas agencias especializadas en relaciones públicas que conectan a marcas de estilo de vida con medios e influencers con proyección local y nacional

**I**nnovar y emprender se dice fácil, pero se necesitan muchas "agallas" para realmente hacerlo; características que no todos poseen como la tolerancia a la frustración, el miedo a lo desconocido, la paciencia, la perseverancia, la originalidad y ser lo suficientemente valientes como para salir del molde.

Hoy les presentamos a Ana Gloria Valenzuela, egresada de Boston College e Ibero) y a Lorenia, egresada de CETYS, NYU y FIT, las jóvenes mujeres detrás de AGENCY, agencia especializada en relaciones públicas y redacción publicitaria.

Y lo primero que he de confesarles es que desde el inicio de nuestra charla me sorprendieron, pues cuando les pedí que se auto-describieran, hicieron algo verdaderamente inusual. Prefirieron hablar una de la otra, y eso ¡me encantó!

¡

### ANA GLORIA SOBRE LORE

Lore "no da paso sin huarache". Cuestiona, escucha y analiza hasta el mínimo detalle antes de tomar una decisión para la empresa, para el cliente y para ella

“Tus sueños son tuyos, no esperes, ni le exijas a nadie más que te los cumpla”

ANA GLORIA Y LORENIA

misma. Es de corazón gigante y se refleja en lo que escribe, consciente que la diferencia está en los detalles. Admiro su asertividad porque es mi frente fuerte cuando me cuesta serlo. Además, sabe balancear bien entre el trabajo y su vida social

### LORE SOBRE ANA GLORIA

She's the sweet part of the company. Siempre tiene una manera linda de observar las cosas. Es una mujer con una experiencia admirable, y que jamás se conforma a la primera. Admiro su paciencia y entrega.

Ambas son directas al responder. Sa-

ben lo que quieren, por eso cuando les pregunto qué las llevó a dejar empresas como Quién, Harper's Bazaar, Testa Marketing o Union Law Group con prestigio local, nacional e internacional y elegir el camino del emprendimiento, contestan: **LORE:** Poder hacer lo que yo quisiera aplicando lo que había aprendido. Estaba cansada de la vida corporativa y de rendirle cuentas a alguien, y tenía muy claro que tenía mucho más que ganar que perder. Además de que una parte de mí soñaba con hacer en Tijuana, cosas que se hacen en las grandes ciudades.

**ANA GLORIA:** No volver a comprometer mi felicidad. Llegué de México hecha un hilo por no saber poner límites. Mientras buscaba trabajo, vi a una Tijuana mucho más activa de la que había dejado. Noté que no había un local más, un restaurante, una tienda, una marca más. Y pensé: "aquí hay negocio". Yo sabía que mi experiencia en relaciones públicas y en lo editorial podía darles una proyección distinta y efectiva para que crecieran. Como no encontré el formato de agencia de relaciones públicas dedicada a estilo de vida, decidí tomar el riesgo y me puse a investigar.

“Educar al mercado sobre las relaciones públicas, que le den el valor que nosotros le damos y romper el mito de lo que es. Es decir, no somos las que estamos afuera del antro, no es estar en todas fiestas, ni “conocer a todo el mundo” ... es saber conectar a las personas indicadas, y a su audiencia, con nuestro cliente

—¿CUÁL CONSIDERAN QUE, HASTA AHORA, HA SIDO DE SUS MAYORES RETOS?

—Tratar de ser lo que no somos por experiencia: contadoras, abogadas, financieras, consultoras, psicólogas, diseñadoras, entre tantas otras profesiones que tienes que ser cuando emprendes.

—Educar al mercado sobre las relaciones públicas. Que le den el valor que nosotros le damos y romper el mito de lo que es. Es decir, no somos las que estamos afuera del antro, no es estar en todas las fiestas, ni “conocer a todo el mundo” ... es saber conectar a las personas indicadas, y a su audiencia, con nuestro cliente.

—¿TIENEN YA 3 AÑOS CON AGENCY, ¿CUÁLES CONSIDERAN DE SUS MAYORES LOGROS?

—Cada vez que sale un

cliente publicado se siente como parir a un hijo (cosa que ninguna hemos hecho), pero es “sudar la gota gorda”, porque es fruto de mucho trabajo que no se ve. Entonces cuando sale algo, respiramos y celebramos.

—Hemos colocado a clientes en revistas como Quién, InStyle, Elle, Televisa Deportes. También hicimos un evento increíble para nuestro cliente Treat Yourself en el que transportamos a nuestros invitados a “Capri” con el poder de la narrativa visual. Aunque estuvimos en un yate en Enseada, muchas personas nos preguntaron si nos habíamos ido a Italia. Fue un sueño

hecho realidad, además que nuestro cliente estaba feliz... y eso nos hace felices.

—¿Y DÓNDE SE VEN EN OTROS 3 AÑOS?

—Nos encantaría cruzar la frontera; tener estos materiales para la audiencia latina de San Diego.

—¿CÓMO LES GUSTARÍA INSPIRAR A OTRAS MUJERES Y QUÉ MENSAJE LES GUSTARÍA DEJAR EN NUESTRAS LECTORAS?

—En inglés, la palabra “agency” se refiere a que tienes el poder de tomar decisiones libremente. Y eso a veces, como mujeres, se nos olvida. Queremos recordarnos que no tomemos el rol que la sociedad nos ha impuesto. Tus sueños son tuyos, no esperes, ni le exijas a nadie más que te los cumpla.

AGency es de las pocas agencias especializadas en relaciones públicas que conectan a marcas de estilo de vida con medios e influencers con proyección local y nacional. **M**

**AGENCY  
CORREO**

[hola@agencybyag.com](mailto:hola@agencybyag.com)

**TELÉFONO**

55 4588 3033

**PORTAL**

[agencybyag.com](http://agencybyag.com)

**INSTAGRAM**

[agencybyag](https://www.instagram.com/agencybyag)

# XOLOS CONMEMORÓ EL DÍA DEL BOMBERO EN LA ESTACIÓN CENTRAL DE TIJUANA

“Xolos x Ti”, el programa de responsabilidad social del Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente se unió a la celebración del día del bombero visitando junto al Xolo Mayor y las jugadoras del equipo femenino Yadira Toraya, Itzel González y Sheila Pulido la Estación central de bomberos en Tijuana.

Los integrantes del club realizaron un recorrido por las instalaciones y entregaron un merecido reconocimiento a nombre de la institución a los bomberos por la heroica labor que realizan al proteger a la sociedad de nuestra querida Tijuana.

“Fue una actividad muy divertida e informativa. Los bomberos tienen una responsabilidad enorme de estar listos y al servicio de las personas en peligro,

“Los bomberos tienen una responsabilidad enorme de estar listos y al servicio de las personas en peligro, y es un trabajo nada fácil”

ITZEL GONZÁLEZ, GUARDAMETA DE XOLOS

y es un trabajo nada fácil”, expresó la guardameta Itzel González, quien junto con sus compañeras vistió el uniforme de bomberos.

“Fue un honor compartir un momento con ustedes, mis respetos a todo su trabajo y gracias por todo lo que hacen por Tijuana”, añadió Itzel sobre la experiencia que vivió en su visita.

Por parte de la estación se encargó de dar la bienvenida Oscar Páez, quien es director del honorable cuerpo de bomberos, mientras que el recorrido por las instalaciones fue realizado por el capitán Ernesto Hernández.

Con este tipo de acciones, el Club Tijuana reconoce a quienes día a día trabajan por nuestra ciudad. **N**





EDICIÓN ESPECIAL · MUJER Y HOMBRE



ADQUIERELA EN  
**XOL**  **SHOP.COM**

ESTADIO CALIENTE · PLAZA GALERÍAS · PLAZA RÍO



OFFICIAL SPONSOR







# REVISTA SALUD ACTUAL PRESENTÓ SU #1ERFOROSALUDACTUAL

**ANFITRIÓN:** Hotel Quartz

Gracias a cada uno de nuestros conferencistas y patrocinadores por hacer de este esfuerzo una realidad, y brindar contenido de valor a nuestra comunidad. Gracias por hacer de nuestro 1er Foro Salud actual, un espacio lleno de grandes experiencias. 







*Jueves de Trova*

FARM - TO - FORK

*Farmer's*  
TABLE

ESTD. 2016  
A NEIGHBORHOOD EATERY

TODOS  
LOS JUEVES  
DE 8:00 PM  
A 10:00 PM

**BOTTOMLESS  
MIMOSAS**

LUNES A JUEVES  
8:00 AM A 1:00 PM

**\$220** PESOS  
BOTTOMLESS  
MIMOSAS



NOW OPEN IN NEWCITY PLAZA



FARMERSTABLEMX

HAZ TU RESERVACIÓN AL  
**(664)865.0315**



AVE. PASEO DEL CENTENARIO  
# 9580-B ZONA URBANA RÍO.  
TIJUANA B.C.



# ¡AYÚDANOS A AYUDARLAS!

**ANFITRIÓN:** Grupo de apoyo Adelante.  
 Grupo de apoyo Adelante y Turbantes Oncológicos By: López & Chic lanzan la campaña "Apadrina a una mujer" y ayudarán a que se sientan bellas, seguras y recuperen su equilibrio corporal y con ello, su sonrisa.



Los sueños se vuelven realidad, nosotros nos encargamos de eso...

¡CELEBRA TU EVENTO CON NOSOTROS!

**VIA**  
CORPORATIVO

Misión de San Javier 10643,  
Zona Río, Tijuana BC

COMUNICACIÓN  
eventos@viacorporativo.com

TELÉFONO  
664 6347603 ext. 108

CÓDIGO  
664 3678159



## APERTURA DE LA SUCURSAL TRIÁNGULO DE ORO DE **FARMACIAS ROMA**

**ANFITRIÓN:** Sucursal Triángulo de Oro

Recuerda que contarán con promociones especiales de apertura y consultas gratis hasta el 24 de octubre.

(Válidas sólo en Sucursal Triángulo de Oro #PlayasDeTijuana, aplican restricciones.) 





## CELEBRAN Y RECONOCEN EN **DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ**

**ANFITRIÓN:** Arq. Sofía Zuñiga Castillo

En el marco del #DíaInternacionalDeLaPaz, la organización The Peace is Possible, celebró su 5to Aniversario y reconoció la labor de sus Embajadores de la Paz que trabajaron durante el 2020-2021 en promover los Objetivos de la agenda 2030 de Naciones Unidas y la Paz. Su Presidenta, MDU, Arq. Sofía del Carmen Zuñiga Castillo convocó a un emotivo evento donde 40 líderes ciudadanos de los sectores educativos, empresariales y sociales se reunieron para celebrar los logros de su organización #ThePeacelsPossible. 

# EN FENNER FOODS, TENEMOS TODO LO QUE NECESITAS

*¡para tu hogar, reunión o negocio!*



• ABARROTES • CARNICERÍA • PRODUCTOS LÁCTEOS • ENLATADOS • DESECHABLES • PRODUCTOS GOURMET  
• INSUMOS PARA REPOSTERÍA, PIZZERÍAS, TAQUERÍAS, RESTAURANTES.

siguenos en redes sociales.  
**FENNER FOODS**



Para más información:  
Tel. 664 622 22 99

¡ESTAMOS LISTOS PARA ATENDERTE!  
Visita cualquiera de nuestras sucursales,  
ubica la más cercana en: [www.fennerfoods.com](http://www.fennerfoods.com)

**FENNER**  
*foods*

**Sucursal de México**  
Calle de la Paz 100  
C.P. 06700 México, D.F.  
Tel: 664 622 22 99

**Sucursal Monterrey**  
Calle de la Paz 100  
C.P. 64000 Monterrey, N.L.  
Tel: 664 622 22 99

**Sucursal Alvarado**  
Calle de la Paz 100  
C.P. 29000 Alvarado, Q.R.  
Tel: 664 622 22 99

**Sucursal Morelia**  
Calle de la Paz 100  
C.P. 58000 Morelia, G.J.  
Tel: 664 622 22 99

**Sucursal Guadalajara**  
Calle de la Paz 100  
C.P. 44000 Guadalajara, Jalisco  
Tel: 664 622 22 99

**Sucursal Toluca**  
Calle de la Paz 100  
C.P. 50000 Toluca, E.M.  
Tel: 664 622 22 99

**Sucursal Querétaro**  
Calle de la Paz 100  
C.P. 76000 Querétaro, Q.R.  
Tel: 664 622 22 99

Comex

# El COVID-19 se topa con pared



Nueva pintura

## Vinimex TOTAL Antiviral y Antibacterial

Reduce hasta

**99.9%**  
de bacterias  
y virus



Tecnología  
comprobada



Pruébala  
sin pagar más

comex.com.mx  
f t p i y in

Reduce hasta un 99.9% la formación de las bacterias más comunes, como: Escherichia Coli, Salmonella Typhimurium, Pseudomonas Aeruginosa, Staphylococcus Aureus, así como el virus causante de la COVID-19. La actividad de reducción del virus SARS-CoV-2 de Vinimex® Total Antiviral y Antibacterial se comprobó mediante la prueba "Evaluación de la capacidad de inhibición de infección viral empleando un recubrimiento orgánico sobre un soporte sólido" realizada por un laboratorio autorizado para el manejo y detección del SARS-CoV-2, consultable en la liga [www.comex.com.mx](http://www.comex.com.mx)



3 y 6 meses  
sin intereses



Entrega a  
domicilio



Compra  
en línea



## PRESENTAN LIBRO INFANTIL "15 DÍAS EN MÉXICO"

**ANFITRIÓN:** Sala  
Federico Campbell  
del Centro Cultural Tijuana.

Pensando en la niñez Araceli Martínez-Rose nos plasma un recorrido por quince sitios mexicanos, el libro nos muestra en cada visita que es explicada en castellano y en tres lenguas madre: náhuatl, zapoteco y maya yokota'ñ. 



Que el **turismo médico** mundial  
conozca la experiencia que se vive al  
decidir por un tratamiento contigo.

**FOTOGRAFÍA Y VIDEO  
CORPORATIVO E INSTITUCIONAL.**

 (664) 447 6737  admin@humaranmedia.com  
 /rhumaranmedia.  @ricardo\_humaran  humaranmedia.com



**HUMARAN MEDIA**  
CONTENIDO AUDIOVISUAL



## REALIZAN #LADYMARKET DE LADY MULTITASK

**ANFITRIÓN:** Quartz Hotel & Spa

Con una gran afluencia y ofertas comerciales se llevó a cabo el Lady Market, organizado por Lady Multitask, el cual se realizó en el Salón Diamante del Quartz Hotel & Spa. 





**CAMBIO DE MESA DIRECTIVA DE CLUB ROTARIO CORONADO BINACIONAL**

**ANFITRIÓN:** Club de Empresarios BC

Toma de protesta de Alicia Sánchez Velásquez como Presidenta de su Mesa Directiva para el periodo 2021-2022 de Club Rotario Coronado Binacional ¡Muchas felicidades por esta nueva encomienda! 🎉



AGimnasia TIJUANA

# CLASES DE gimnasia

COMANDO PARADIGMAS OLIMPICOS

CALLE 20 DE NOVIEMBRE #12686  
TELEFONO 664 383 0601

Expo Otoñal

baja cuadros

Música, Arte y Gastronomía

30 y 31 de Octubre

Entrada Libre

Explanada  
Galerías Hipódromo  
12 a 10 pm

SOMOS Música, Artes y Gastronomía

Concurso de Disfraces  
Con Grandes Premios

# SALUD

Año 6, Edición no. 110 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Octubre 2021

actual

HOMENAJE  
ABELINA:  
VOLUNTARIA  
POR SIEMPRE

CÓMO MANTENER  
SALUDABLE TU  
CORAZÓN

DOCTORA  
**BRIANDA  
RUIZ**  
CREA  
ARMONÍA  
EN  
ROSTROS

GIGANTESCA TAREA  
EN LA VACUNACIÓN:  
DRA. CLAUDIA  
MENDOZA  
HERNÁNDEZ

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN



ALIMENTOS QUE  
REDUCEN  
TU RIESGO DE  
DESARROLLAR  
CÁNCER



# MENSAJE EDITORIAL

## VAMOS CONTRA EL CÁNCER Y A CUIDAR EL CORAZÓN

Increíble ver en el calendario que ya octubre está aquí con dos fechas importantes en el tema de la salud, este mes se refuerza por un lado el tema de prevención del cáncer y por otro la importancia de cuidar nuestro corazón, vital órgano que además se asocia a nuestros sentimientos, a nuestro amor.

Es por ello que en esta edición te compartimos algunos consejos para mantener sano tu corazón, para prevenir algún daño en él y que sepas detectar síntomas de alerta sobre su correcto funcionamiento.

También podrás encontrar un artículo con consejos sobre alimentos que contribuyen a fortalecer tus defensas contra la posibilidad de desarrollar cáncer.

Esta edición incluye también una inspiradora historia en memoria de Abelina Atala García, quien desde su actividad como voluntaria en el Cruz Roja dejó una lección de amor y de valentía social; también podremos conocer la historia de la doctora Claudia Mendoza, quien nos narra los temores que debió vencer para coordinar los trabajos de vacunación masiva en el estado durante esta pandemia por Covid-19.

En nuestra portada aparece el joven rostro de la doctora Briana Ruiz, una apasionada de la medicina estética desde donde labora para brindar a sus pacientes los cambios faciales que les permitan lucir un rostro armonioso.

Vivamos en salud y cuidado este último trimestre del año, reforcemos nuestras defensas con una buena alimentación y ejercicio al aire libre, lo mejor debe estar por llegar y podremos juntos celebrarlo.

¡Gracias por hacernos parte  
de tu día y parte de tu vida!

**CRÉDITOS**  
**DIRECTOR GENERAL**  
Saida Muriel Hidalgo  
soida@vistamujeractual.com

**DIRECTOR DE DISEÑO**  
Lorena Sofia Ruiz  
lorenas@vistamujeractual.com

**ASISTENTE DE DIRECCIÓN**  
Diana Moreno  
dianamo@vistamujeractual.com

**COLABORADORES**  
Marí Carmen Flores  
Adriana Reid  
Mónica Márquez

**FOTÓGRAFOS**  
Garage Photo Studio [664] 225.0400  
garagephotosstudio@hotmail.com  
Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
Rogelio Arenas [664] 648.47.00  
rogelio\_arenas@hotmail.com

Andrés Ruiz †  
Rafael I. Ramirez †

**SERVICIO A CLIENTES**  
Oficina [664] 216.15.12 y 13  
Celular [664] 67457.66  
ventas@vistamujeractual.com

**REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO**  
Energy Communications  
[619] 585.03.08 y [619] 585.04.63  
Mujer actual usa llc  
1364 Santa Olivia Rd.  
Chula Vista, CA, 91913  
salesusa@vistamujeractual.com



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV, oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 6251 local B-11 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 CV. Certificado de Reserva de Derechos INDAUIT OR 04-2018-07-002030800-102. Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43707. Certificado de libertad de título y de contenido (EN TRÁMITE). Año 8, edición 10 inicio de impresión el 5/09/2021. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por los ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiroje 25,000 ejemplares. Salud Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

"SOMOS UN EQUIPO QUE BRINDA ATENCIÓN ESPECIALIZADA  
Y CONFIANZA A TODOS NUESTROS PACIENTES"

# BAJA HOSPITAL & MEDICAL CENTER



# HISTORIAS DE ÉXITO

## PERSONAL MÉDICO CERTIFICADO:

ENFERMEDADES METABÓLICAS  
MEDICINA GENERAL  
BARIATRÍA  
PSICOLOGÍA  
NUTRICIÓN  
ENFERMERAS ESPECIALIZADAS

## HOSPITAL TOTALMENTE EQUIPADO:

6 QUIRÓFANOS  
LABORATORIO  
CAFETERÍA  
TRANSPORTE PARA PACIENTES



ANTES

Dr. Alonso Óscar  
Pérez Rico  
Secretario de Salud de BC



DESPUÉS



## CLÍNICA DE PSICOLOGÍA INTEGRAL

Av. Las Ferias 5630-4B,  
Col. Burócratas, Hipódromo, Tijuana BC

TELÉFONO  
(664) 681-00-00

# ALIMENTOS ESTRELLA PARA PREVENIR EL CÁNCER

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

**U**na dieta equilibrada reduce el riesgo de padecer cáncer es ya una evidencia consolidada, y la alimentación se asocia directa o indirectamente con más del 35% de los tumores. A pesar de ello, el seguimiento de una alimentación saludable sigue siendo una asignatura pendiente para buena parte de la población. Es recomendable tener siempre presentes para aprovechar todo su potencial, empezando por el grupo de las coles, cuyos compuestos fitoquímicos generan importantes sustancias protectoras.

Un estudio del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA), advierte que en arte de la población aún está asentada la creencia de que el cáncer tiene fundamentalmente un origen hereditario, "cuando la realidad es que todos los cánceres se originan en cambios genéticos, en el

Es una apuesta segura que una dieta rica en alimentos integrales, combinada con un estilo de vida saludable, mejorará muchos aspectos de tu salud

40% esto es por causas ambientales y sólo entre el 5-10% son claramente hereditarios". La dieta está así ligada directamente con el 9% de los tumores, mientras que un 5% están vinculados a la obesidad, pero en conjunción con otros factores, la alimentación está asociada con más del 35% de todos los casos de cáncer que se producen.

## PARA PREVENIR EL CÁNCER

Es fundamental entender, que no se trata de un suceso, sino de un proceso, relacionado con cambios celulares derivados de una exposición continuada a agentes carcinógenos, entre los que se incluyen ciertos alimentos.

La buena noticia es que una dieta saludable puede ser un potente aliado en la prevención del cáncer.

## AGUA Y ACTIVIDAD FÍSICA

Es muy importante asegurar la hidratación, a través de la ingesta de 1-2 litros de agua al día, junto a la alimentación y la práctica de ejercicio físico que incluyan media hora, al menos, de actividad al día, y de dos horas dos días a la semana, tanto por el beneficio físico como a nivel emocional, es fundamental.



## LISTADO ESTRELLA

**COLES:** col, brécol, coliflor y lombarda. Junto col rizada, rábanos, nabos y coles de Bruselas ocupan el primer puesto de esta lista de alimentos saludables. Son alimentos con compuestos fitoquímicos entre los que destacan los flavonoides, entre otras sustancias que estimulan la producción de enzimas que bloquean el daño originados por los agentes carcinógenos. Además, son ricos en muchas sustancias esenciales para la salud como todo tipo de vitaminas, betacarotenos, ácido fólico, calcio, hierro, zinc, potasio, azufre, selenio y silicio.

**AJO Y CEBOLLA:** Estos bulbos son anticancerígenos, antiinflamatorios, antisépticos, diuréticos, desinfectantes, antihipertensivos, potentes frente al asma, entre otras muchas propiedades. La recomendación es consumir todos los días dos o tres dientes de ajo y media cebolla. El aliento desagradable se puede combatir masticando hojas frescas ricas en clorofila.

**VERDURAS ROJIZAS:** tomate, zanahoria, pimiento, remolacha y calabaza. El tomate es el rey del grupo por su alto contenido en carotenoides, sobre todo, licopeno, con doble poder anticancerígeno respecto al betacaroteno, lo que le da propiedades antitumorales únicas. La recomendación es consumir al menos alguna verdura rojiza cada día.

**CÍTRICOS:** naranja, limón, kiwi y piña. Junto con el arándano rojo y el pomelo son ricos en vitamina C y antioxidantes. El kiwi contiene el doble de vitamina C que la naranja y es rico en potasio. Es necesario tener en cuenta que si se consumen en zumo se pierde la fibra, aunque el resto de las propiedades se mantienen.

**VERDURAS DE COLOR VERDE:** lechuga, espinaca, repollo y puerro. Junto con la acelga, el apio, el berro, los canónigos, la borraja, la alcachofa y el espárrago deben su color verde a la clorofila, sustancia protectora frente al cáncer.

**FRUTOS ROJIZOS:** fresa, cereza, frambuesa y mora. Además de la granada, la grosella, el albaricoque, el melocotón, la ciruela roja, la sandía, la papaya y la uva, deben su color a los betacarotenos y a los polifenoles, fotoquímicos que poseen poderosas propiedades anticancerígenas y antioxidantes.

**HONGOS:** kawaratake, maitake, shiitake y champiñones. Los hongos son las plantas con mayor número de propiedades medicinales, destacando las inmunomoduladoras, antiinflamatorias y antitumorales.

**PESCADOS AZULES:** Como sardina, boquerón, anchoa, trucha, atún, bonito, salmón, angula, caballa, arenque, cazón, congrio, chicharro, emperador, lamprea o palometa, que se diferencian del pescado blanco en que poseen grasa saludable, puesto que la grasa de este pescado, a diferencia de la de la carne roja, es poliinsaturada y eleva el colesterol bueno, ayudando a proteger del cáncer y de las enfermedades cardiovasculares.

**YOGUR NATURAL Y PAN TIERNO INTEGRAL:** El yogur y otros alimentos equivalentes como el queso fresco, el kéfir o el requesón son alimentos muy digestivos, que regulan la flora intestinal y aportan calcio y azúcares, con mucha menos grasa que los quesos curados. El pan integral tiene un alto contenido en fibra favoreciendo el tránsito intestinal. Debe consumirse en pequeñas cantidades en todas las comidas, evitando su asociación con salsas.

Fuente: [cuidateplus.marca.com](http://cuidateplus.marca.com)

## NUEVOS SERVICIOS



**VitaSpa**  
Aqua Cellulite

APARATOLOGIA ITALIANA  
DE ALTA GAMA,  
RESULTADOS  
ESPECTACULARES

DILE ADIÓS A  
LAS CELULITIS

## TU DECIDES QUE ÁREA MEJORAR

Remodelación corporal o facial  
por área localizada

- Alisado de la piel de naranja
- Levantamiento de glúteo
- Reducción del volumen generalizado
- Tratamiento post liposucción
- Lifting y rejuvenecimiento facial
- Mejorar el contorno de ojos (bolsas y ojeras)
- Reafirmación cutánea y muscular

TU CITA  
PARA  
VALORACIÓN  
SIN COSTO

## PREVIA CITA

Vigencia al 31  
de octubre 2021



REJUVENECIMIENTO  
FACIAL

664 608 2541 | 634 26 39

DOCTORA

# BRIANDA RUIZ

## CREA ARMONÍA EN ROSTROS

Egresada de la UABC como Médico General, desde hace dos años se dedica a la Medicina Estética, una especialidad que desde los inicios de su carrera le llamó su atención

POR MÓNICA MÁRQUEZ

**A** pasionada de su trabajo y su familia, la Dra. Brianda Ruiz Lugo se dedica a crear armonía en los rostros de sus pacientes y, por ende, a resaltar de manera natural la belleza de cada uno.

Egresada de la UABC como Médico General, desde hace dos años se dedica a la Medicina Estética, una especialidad que desde los inicios de su carrera le llamó su atención.

"Fue algo que desde un principio me interesó; el realizar procedimientos para realzar el rostro sin necesitar de cirugía, se me hace algo extraordinario, y fue como decidí aprender un poco más acerca de todo lo no quirúrgico y mínimamente invasivo", explicó.

### LOS RESULTADOS ESPERADOS

Cuando un paciente acude con un especialista en medicina estética, sin duda, espera terminar su tratamiento, verse en el espejo, reconocerse y admirarse, esa es la filosofía de la Dra. Brianda: "Porque quiero realzarte, no cambiarte".

"Me encanta realizar armonización facial desde bótox, rellenos y bioestimuladores para crear armonía en el rostro de una persona", puntualizó.

### LA VISITA AL ESPECIALISTA

Hoy en día, existen un sinnúmero de tratamientos estéticos que pueden dar excelentes resultados, aunque es muy importante que estén correctamente apli-

cados por médicos dedicados al área, recomendó la dra. Brianda, quien en Tijuana atiende a pacientes en colaboración con el Dr. Sergio Verduzco en VIVE MED SPA.

"La tecnológica cada vez progresa a pasos gigantes, ahorita existen muchos tratamientos mínimamente invasivos que son buenísimos y con resultados increíbles, como la tecnología de Morpheus", explicó, "que es un generador de colágeno y elastina con retracción de tejido que mejora la laxitud de la piel y, además, mejora la patología de paniculopatía edemato-fibro-esclerótica (celulitis), eliminando los acúmulos de grasa".

"Tengo un proyecto en puerta: me gustaría crear una clínica donde puedan encontrar mis ser-

vicios de rejuvenecimiento integral y, aparte, tengan otras especialidades como: ginecología, pediatría, nutrición y algunas otras más para consentirnos”, concluyó.

“ Me encanta realizar armonización facial desde bótox, rellenos y bioestimuladores para crear armonía en el rostro de una persona ”

# REFLEXIÓN

## ¿QUIÉNES SOMOS EN REALIDAD?

- Adriana Reid -



\*Especialista en Resolución de Trauma y Autosuficiencia Emocional, Estudios de Género y Discriminación. Estudio la Maestría en Educación en la Universidad Complutense de Madrid con especialidad en Counseling Familiar e Ingeniería en Software Humano.

Portal  
be2be-coaching.com  
Correo  
adriana@be2be-coaching.com  
Teléfono  
858 754 6057  
Instagram  
be2be\_coaching  
Twitter  
@be2becoaching  
In  
Adriana Bacelis Sotomayor, M.A.  
Facebook grupo  
Te invito un café

“Mientras no descubramos la realidad de quiénes somos, vamos a definir nuestra identidad y nuestro sentido de ser personas, desde la percepción que tenemos del mundo que nos rodea”.

Hasta que comprendamos esto, nuestra Autosuficiencia Emocional parecerá una tarea imposible. Seguiremos creyendo que somos producto de los paradigmas culturales, las tendencias los mitos, los roles, etc.

Como ejemplo podemos utilizar una creencia colectiva con impactos muy dolorosos “no soy suficiente” que si la analizamos dentro del paradigma cultural en el que crecimos varias generaciones: “ganar a toda costa”, nos damos cuenta que esto ha generado una crisis de identidad sabiendo que solo hay un número determinado de lugares en el equipo de fútbol, que solo había medallas para primer, segundo y tercer lugar en una competencia; y que el diploma de participación se recibía como premio de consolación, reafirmando el “no soy suficiente”.

Cuando el resultado final es ganar, el costo y el daño de llegar ahí se esconde debajo de la alfombra. Si nos atrevemos a analizarlo, encontramos el origen de muchas de las creencias colectivas con las que crecimos y aprendimos a funcionar/sobrevivir: No soy lo suficientemente bueno, valioso, inteligente, fuerte, rápido, capaz, etc. Y por lo tanto no merezco \_\_\_\_\_.

El hecho de reconocer que podemos ser exitosos en nuestra propia vida inde-

pendientemente de ganar o perder, de los kilos que diga la báscula y los centímetros que mida; el color de la piel, nuestras habilidades, el saldo en nuestra cuenta de banco o el lugar en el que vivo, implica un cambio de paradigma: la validación y el reconocimiento no vienen de afuera, vienen de dentro, de reconocermelo yo, de validarme yo.

Muchos fusionan su sentido de ser personas con los roles que desempeñan...

Ejemplo de respuestas que recibo cuando pregunto ¿qué haces? “soy empresario/a”, “soy papá”, “soy mamá”, “soy consejero”, “soy chofer”, “soy estudiante”... interrumpo diciendo SOY, proviene del verbo SER y sin embargo mi pregunta es ¿qué haces?

Para mí, la respuesta ha sido más clara a lo largo de los años. Cuando me preguntan ¿qué hago? O ¿a qué me dedico? respondo con palabras que indican acción: me gusta caminar, leer, andar en bicicleta, enseñar, proporcionar sesiones de coaching, dirijo talleres, etc. La lista de las cosas que “hago” es larga. Pero no representa “quién soy”.

No hacíamos nada de lo que describimos anteriormente cuando teníamos 2 años y, sin embargo, somos seres humanos desde que comienza nuestra existencia. Aprendimos del mundo que nos rodea a definirnos y obtener nuestra identidad a través de etiquetas, por lo que irónicamente sin darnos cuenta, desde nuestro SER, nos centramos en dos actividades primordiales hacer y tener.

**TÓCATE**  
PARA QUE *no te toque*

Yo   
mi  
vida

Mujer SALUD 

#SúmateAlRosa #YoAmoMiVida #Ámate #Únete #Prevención  
#AmaTúVida #NoMásCáncerDeMama #OctubreRosa  
#Siente #Tócate #Actúa #Vive #Explórate

SIGUENOS EN:



# GIGANTESCA TAREA EN LA VACUNACIÓN: DRA. CLAUDIA MENDOZA HERNÁNDEZ

Vencí el miedo cuando pensé en el futuro  
de las nuevas generaciones

Haré una especialidad porque en la salud  
uno siempre puede dar más

POR MARÍ CARMEN FLORES

**E**l concepto de la medicina en un consultorio o la atención a niños y mujeres embarazadas cambió en forma radical para quien, durante la pandemia del Sars-Cov2 se enfrentó —como miles de doctores y especialistas—, a lo desconocido; a un virus del que nada se sabía y que, en ella, la doctora Claudia Guadalupe Mendoza Hernández la llenó de impotencia y llanto cuando compañeros del sector salud, maestros, amigos o familiares perdieron la vida. “Eso sí que fue muy doloroso” narra quien desde la educación preescolar gustaba de vestirse de blanco “porque era la doctora o la enfermera de la familia”, según le ha contado su mamá. Muy pequeña de la mano de su madre, ama de casa, iban al Centro de Salud en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas y allí, recuerda, se le quedaron grabadas las imágenes de la gente humilde, necesitada esperando atención en curaciones.



“ Mi visión era trabajar en una institución pública. Hacer lo más que se pudiera para poder ayudar a las personas y mi enfoque era trabajar en pro de la salud de niños, mujeres embarazadas. Ese era mi concepto de medicina que -por fortuna-, y dentro de todo lo que ha sido la pandemia nos hizo sacar lo verdaderamente bueno que tenemos ”

De padres chiapanecos, mecánico de aviación y ama de casa la doctora vio la luz primera en Culiacán, Sinaloa donde pasó su infancia. Luego regresaron al sureste mexicano donde inició la carrera de medicina misma que concluyó en su natal estado de donde la enviaron hacer prácticas al Hospital General de Tijuana donde estuvo un año de interna. El 2015 recibió la invitación para trabajar en Baja California y así llegó al Hospital del sector salud de Playas de Rosarito

“Mi visión era trabajar en una institución pública. Hacer lo más que se pudiera para poder ayudar a las personas y mi enfoque era trabajar en pro de la salud de niños, mujeres embarazadas. Ese era mi concepto de medicina que -por fortuna-, y dentro de todo lo que ha sido la pandemia nos hizo sacar lo verdaderamente bueno que tenemos. En mi caso aprendí y reforcé la urgencia de la atención.”

## COORDINADORA GENERAL DE LA VACUNACIÓN VS EL COVID19

Introvertida. Serena pero siempre atenta; sin perder detalle ni distraerse la doctora Claudia Mendoza fue promovida para hacerse cargo de la gi-



gantésca tarea cuando comenzaron a arribar al estado las vacunas. “Fue una sorpresa que mis directivos, mis jefes me hayan promovido para este cargo. Fue una decisión que se tuvo que tomar y consensar con la familia”.

De alguna manera los casos de contagios iban en descenso, pero en su mente Jovani su hijo de 7 años le permitió aceptar el reto. ¡Claro! Si tenía mucho miedo, pero pudieron más mis ganas de querer hacer algo diferente porque -pensé-, qué futuro le voy a entregar a mi hijo y a las nuevas generaciones; tenemos que empezar a trabajar en eso y dije no es por mí, es por los que vienen entonces por eso dije si quiero hacer algo para él (su hijo) y todas esas personitas necesito hacerlo”.

Así en un solo día en Tijuana, el mes de junio, se rompió récord al aplicar más de 200 mil vacunas.

Cansancio sí. Temor que no es lo mismo que miedo o pánico. Satisfacción porque el esfuerzo -dijo-, dejó de estar sólo dedicado a mi hijo, ahora es para toda la comunidad y eso tiene un gran valor que me obligará a cada día ser mejor. “Haré una especialidad y una maestría ya que ese concepto de medicina en consultorio ha quedado en el pasado”. La Revista Mujer Actual vio su entrega, dedicación y coraje y por ello Claudia Guadalupe Mendoza Hernández fue reconocida. “Fue un día muy especial porque además de que mis jefes confiaron en mí, la comunidad ha visto lo que se ha hecho”. De Culiacán, con raíces chiapanecas, ahora es una tijuanaense que halló su destino justo “Donde comienza la Patria”.

\*El autor es periodista.

# ABELINA: VOLUNTARIA POR SIEMPRE

Su servicio impregnado entre sus descendientes

POR MARICARMEN FLORES

**E**l ulular de la sirena de la ambulancia invadió el patio. Afloraron las lágrimas en todos los presentes. El dolor de quienes convivieron con Abelina Atala García Miranda a flor de piel. Fue de esos momentos en que en que el silencio se convierte en un grito interno por la partida del ser querido.

El 2004, invitada por su amiga Lupita González, llegó a la Cruz Roja de Tijuana donde fue secretaria de la dirección. Siempre prudente y con soluciones a todo tipo de situaciones. Quien llega a la institución, quien sabe el enorme trabajo que realizan en pro de la comunidad durante las emergencias; quienes entienden cómo se enfrentan los gastos y quienes llevan el voluntariado en la sangre nunca se van.

Originaria de Tijuana, Abelina fue una de las fundadoras de la coordinación de Damas Voluntarias en Tijuana, que ahora encabeza Lidia Susana Galindo Ortiz. Firme, pero con voz entrecortada dijo "todos recordamos lo positiva y tierna que fue; el amor a sus hijos, a su familia, sus nietos eran su adoración".



“Solo muere quien pasa por la vida sin dejar huella y Abelina dejó muchas huellas”

TATIANA MICHEL  
Coordinadora estatal de las Damas Voluntarias

Personal de la institución se apostó en el patio a despedir a quien por 17 años se entregó para el servicio de la comunidad y fueron testigos de un hecho inédito: sus hijos Abelina Eiré y Emilio Magaña García recibieron de manos del presidente del Consejo, Dr. Andrés Smith, el reconocimiento póstumo que a nivel nacional envió la Benemérita Institución al tiempo que por más de un minuto la sirena y los aplausos de conjuntaron en el adiós.

La fotografía de Abelina Atala García Miranda, a un lado de sus cenizas. "Solo muere quien pasa

por la vida sin dejar huella y Abelina dejó muchas huellas", expresó la coordinadora estatal de las Damas Voluntarias, Tatiana Michel.

Con fecha 2 de septiembre se firmó la placa póstuma para Abelina García Miranda por su valor y entrega a la causa humanitaria. Todos somos hermanos.

Ejemplo de fortaleza, paciencia, trabajo y amor reflejado en las fotografías del pasillo del hospital porque ella, físicamente no volverá, pero la dama "vivirá eternamente en los corazones de todos aquellos a quien extendió la mano", dijo el doctor Smith.

Trabajo incansable que a las Damas Voluntarias de Tijuana les ha dado reconocimientos nacionales. El llanto cesó cuando su hija, pegada al pecho se aferró a la fotografía de su madre y su uniforme. Abelina una dama en toda la extensión de la palabra. QDEP.

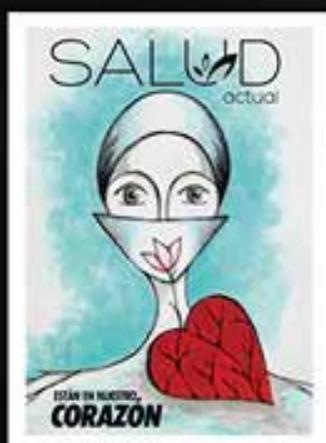
"El autor es periodista.

# A UN AÑO DE LA **PANDEMIA**

**ADQUIERE  
TU CAMISETA**

Y ESTARÁS APOYANDO  
AL HOSPITAL  
GENERAL CON  
UNA DESPENSA

ARTE **ROKANA DÍAZ**



HÁBITOS QUE NECESITAS PARA MANTENER UN

# CORAZÓN SALUDABLE

Este Día Mundial del Corazón conoce lo que este órgano vital hace por ti y por qué merece que le des un cuidado especial

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

“ Sigue lo que dicta tu corazón” es una frase famosa que suena a menudo, porque este órgano vital es uno de los primeros que se exalta cuando experimentas alguna emoción, así que, si ésta es positiva, seguro te impulsará hacia algo bueno.

Este 28 de septiembre es el Día Mundial del Corazón, también te recordamos que es uno de los órganos más importantes de las personas, ya que se encarga de llevar oxígeno y nutrientes a cada rincón del cuerpo. Sin embargo, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte a nivel mundial, menciona la World Heart Federation.

México no se queda atrás, ya que el último reporte del INEGI señala que también lideran los índices de defunciones con 218,885 fallecimientos anuales, lo que representa alrededor del 20% del total. Entre los prin-

## ES MOMENTO DE CAMBIAR TUS HÁBITOS Y CUIDARTE COMO MERECE.

Ahora que conoces todos estos datos sobre el corazón, entenderás que resulta muy importante cuidar de su salud. Entre los hábitos que recomiendan la OMS, la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud, así como el Instituto del Corazón de Texas están:

**1 - EJERCÍTATE.** No importa cuál sea el deporte que elijas, selecciona aquel que más te gusta y ponte en movimiento por lo menos media hora diaria.

**2 - LIMITA EL CONSUMO DE TABACO.** Éste acelera la frecuencia cardíaca, contrae las arterias principales y puede ocasionar alteraciones en el ritmo de los latidos del corazón.

**3 - CONTROLA EL COLESTEROL.** Los niveles altos de éste pueden conducir a un ataque cardíaco o incluso a un derrame cerebral. Por ello es importante realizarse chequeos anuales o hasta semestrales, según sea tu caso, esto lo podrá determinar un médico.

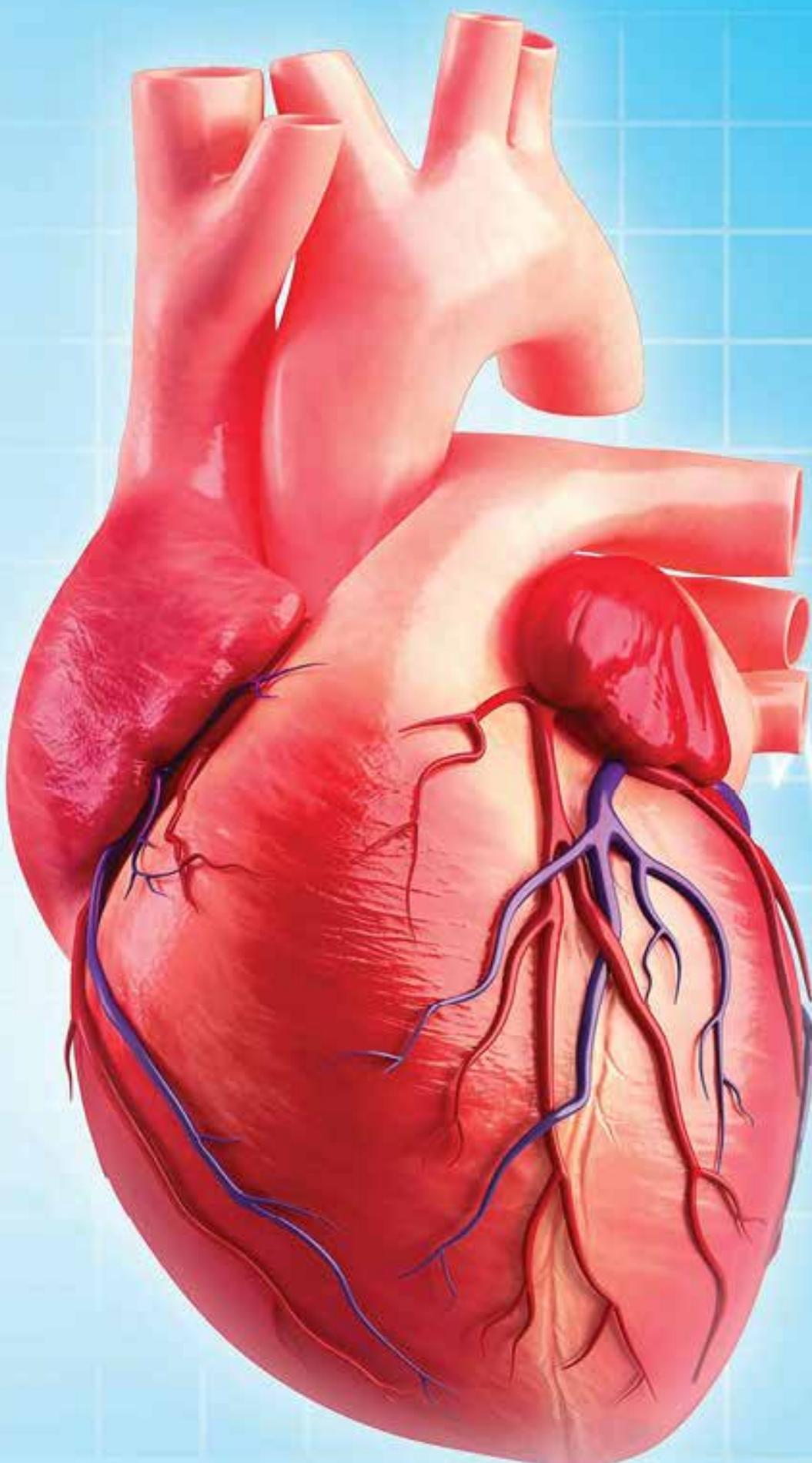
**4 - MANTÉN UN PESO SALUDABLE.** La obesidad favorece los padeci-

mientos cardiovasculares como la hipertensión arterial o dislipidemia, que es la elevada concentración de lípidos en la sangre. Tu médico o nutriólogo te dirá cuál es tu rango de peso ideal y qué alimentos debes ingerir para tener una dieta balanceada que te ayude a no tener kilos de más que te puedan afectar.

**5 - CONTROLA EL ESTRÉS.** Éste puede aumentar la presión arterial y detonar en un ataque al corazón. Incluso, puede llevar a un aumento del colesterol. Por ello es esencial conocer tus niveles de estrés en tiempo real y mantenerte bajo control.

cipales padecimientos que afectan al corazón están los ataques cardíacos, hipertensión, angina de pecho, arritmias e insuficiencia cardíaca.

De hecho, algunos factores de riesgo que impulsan estas enfermedades son la diabetes, obesidad, sedentarismo y colesterol elevado.



Celebra este  
Día Mundial  
del Corazón dándole  
un giro a tu vida  
en pro de tu salud  
y prevén cualquier  
enfermedad  
cardiovascular,  
siempre de  
la mano  
de tu médico  
de cabecera

Ceremonia

# Libres de cáncer

Damián, 6 años  
Leucemia

**Jueves 21 de octubre 7:00pm**  
(hora pacífico)

a través de Facebook Live  
 [fundacioncastrolimonac](https://www.facebook.com/fundacioncastrolimonac)

PROGRAMA

## ADOPTA

una esperanza de vida



**COPARMEX**  
TIJUANA



## NUESTROS SERVICIOS



Publicación de Vacante



Pre-selección de Candidatos



Entrevistas Laborales



Examen de laboratorio



Estudios Socio económicos



Valoraciones Psicométricas



Solicitud de Referencias Laborales

### Beneficios

- Optimizamos el tiempo en publicación de vacante y pre filtro de candidatos.
- Base de datos con una gran variedad de perfiles que se actualiza diariamente.
- Seguimiento constante y personalizado.
- Nos adecuamos a sus necesidades de reclutamiento y selección.

Si eres socio COPARMEX pregunta por tus beneficios o solicita una cotización sin costo de cualquiera de nuestros servicios.

Tel. 662 99 50 Ext. 104 [empleo1@coparmextijuana.org](mailto:empleo1@coparmextijuana.org)



## EMAIL MARKETING

**AUMENTA TUS VENTAS...  
...Y GENERA PROSPECTOS**

*Llega directo  
a nuevos  
clientes*



**¡APROVECHA  
LA PROMOCIÓN  
DE ESTE MES!**

CONTÁCTANOS:

Tel: (664)-216-1512 Cel: 664 6745766  
 Correo: [ventasdragonmail@gmail.com](mailto:ventasdragonmail@gmail.com)

¿La *Coca-Cola* más  
deliciosa de todas?

**NUEVO**  
**MEJOR**  
**SABOR\***

*Coca-Cola*  
SIN AZÚCAR

Primero pruébala

HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 800-704-4400

© 2021 The Coca-Cola Company. D.R. COCA-COLA SIN AZÚCAR es una marca registrada de The Coca-Cola Company, D.R. \*Comparado vs. fórmula anterior.



**¡AHORA TU  
MANDADO  
HASTA LA PUERTA  
DE TU CASA!**



**WHATSAPP O LLAMADA!**



**664 386 9475**

**ELFLORIDO.COM.MX**

**DESCARGA  
NUESTRA APP**



Consíguelo en el  
**App Store**

DISPONIBLE EN  
**Google Play**

