

# SALUD

Año 5, Edición no. 68 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Abril 2018

actual

LAS BONDADES DE LAS VACUNAS,  
**¡NO LES HUYAS!**

SALUD EMOCIONAL:  
**CERRANDO  
CÍRCULOS**



# ¡CUIDADO!

¿TÚ PEQUEÑ@ ESTÁ  
SUFRIENDO DEPRESIÓN?

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN

Available on the  
App Store





# MENSAJE EDITORIAL

# SI LOS AMAS, VACÚNALOS

**H**ay muchos mitos y leyendas en torno a las vacunas, por lo que esperamos que el artículo que en esta edición te compartimos, te sea útil para entender de una vez por todas, de que si amamos a nuestros hijos, nos preocuparemos por vacunarlos, entre otras cosas.

Hay muchas enfermedades que se pensaban erradicadas y que han resurgido, así que te diremos cuáles son las vacunas que les deben aplicar a tus pequeñ@s, según su rango de edad.

Por otro lado, algo preocupante y que te debe llevar a poner más atención a tu pequeñ@, es una posible depresión. Una tristeza que no cede, un aislarse y cambiar hábitos de tus hijos, que deberían ponerte en alerta para evitar un fatal desenlace. Te diremos cuáles son los síntomas de una depresión infantil.

Y cambiando de tema aunque también enfocándonos en la salud emocional, te hablaremos sobre: "Cerrar Círculos". Aferrarnos a no hacerlo, demostraría un apego malentendido, una dependencia insana, y una resistencia castrante al cambio. Así que aprendamos, valoremos y reflexionemos estos temas para ser más sanos, y por ende, más felices.

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



**CRÉDITOS**  
**DIRECTOR GENERAL**  
 Saida Muriel Hid  
 saida@revistamujeractual.com

**DIRECTOR DE DISEÑO**  
 Lorena Soria Ruiz  
 lorena@revistamujeractual.com

**EDITOR EN JEFE**  
 Ana Patricia Valay  
 paty.valay@revistamujeractual.com

**DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES**  
 Aurora Preciado  
 aurora.preciado@revistamujeractual.com

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

**COLABORADORES**  
 Dr. Henry A. Mateo Sáñez  
 Graciela Jiménez Trejo  
 Monserrat González  
 Lorena Celine Dhir  
 Graciela Jiménez Trejo  
 Dra. Griselda A. Rentería Vega  
 Raymundo Aguilera

**FOTÓGRAFOS**  
 León Felipe Chargoy [664] 364.04.44  
 Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44  
 Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
 Garage Photo Studio [664] 225.04.00  
 Victor Hernández Photography [664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

**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  
 637 3rd Avenue Suite B  
 Chula Vista, California 91910  
 salesusa@revistamujeractual.com

**Fotografía**  
 GARAGEPHOTOSTUDIO.COM  
 t. (664) 225-04-00  
 garagephotostudio@hotmail.com

Garage Photo Studio logo

**LUZE**  
 SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	\$150
PLANCHADO	\$150
ONDAS	\$170
RETOQUE	\$350
TINTES DESDE	\$500
CORTES	\$250
CORTES CABALLERO	\$150
GELISH	\$200
MANICURE	\$130
PEDICURE	\$190
ACRÍLICAS	\$250
TRATAMIENTOS DESDE	\$350
MOROCCAN OIL, OLAPLEX, WELLA ENRICH y MÁS..	
BRAZILIAN BLOWOUT	\$100
GLOBAL KERATINA	\$100

AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101 LUZESSECAO

VISA, MASTERCARD, CONTAMOS CON VALET PARKING

**COLOR NIGHT EDITION**

**— 7 ABRIL 2018 —**

**4 KM PRO NIÑEZ SIN CÁNCER**

RECORRIDO EN EL ESTADIO CALIENTE, SALIDA 8:00 PM

**DONATIVO DE INSCRIPCIÓN**

**GENERAL \$260<sup>MN</sup>**  
 DÍA DEL EVENTO \$250<sup>MN</sup>

**\$900<sup>MN</sup> GRUPAL 4 PERSONAS**  
 DÍA DEL EVENTO \$1,000<sup>MN</sup>

**Mujer actual**

Fundación CASTRO-LIMÓN  
 POR NIÑEZ SIN CÁNCER

(664) 969 5914 ext. 152 www.fundacioncastrollimon.org

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de litud de título (en trámite). Certificado de litud de contenido(en trámite). Año 5, edición 68, Inicio de Impresión el 15/03/2018. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud actual Investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Salud 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.



# El Desapego PARA CERRAR CICLOS

POR LORENA CELINE DHIR

Cuando en la escala de prioridades me atrevo a poner mi propio nombre en la cumbre, el caos interno se acomoda, y casi automáticamente se acomoda el entorno.

La ansiedad y los impulsos tal vez no desaparecen, pero aprendo a identificarlos y asumo la responsabilidad y el control, porque el desapego limita donde termino yo, donde empieza el otro. Es dejar de crecer lo que amamos sin convertirnos siempre en la solución, en padres sustitutos etc.

Es saber que cuando una persona se aleja físicamente no es precisamente por que nos ha dejado de querer; y de ser así, aceptar que cada quién tiene una función exacta, que gente entra y gente sale de nuestras vidas, y que no podemos hacer nada por retenerlas.

El amor es algo más profundo que el paso del tiempo.

Tengo derecho a ser feliz sin ti, como tú tienes derecho a ser feliz sin mí, y poder nos alegrar de ello, estando o no juntos.

## DECIR ADIÓS

Cerrar círculos es decir adiós a las cosas, a las situaciones y emociones que nos enganchan a

una realidad repetida en generaciones, y que producen patrones.

Llegamos a sentirnos tan vulnerables a lo diferente, que nuestra lealtad a nuestro pasado por doloroso que sea, se cicla en nuestra vida, y sólo da vueltas y vueltas.

Vivo y cierro mis ciclos para que nadie tenga que hacerlo después por mí.

No es fácil. Es tener que desprenderse de lo conocido, para enfrentarse a lo desconocido. Distinguir entre lo que ya llegó al punto de ser una zona de confort, y abrir nuevas puertas sin dejar abierta la de atrás.

Tu inconsciente sabe lo que hace. Al igual que si ponemos un letrero sin la última letra, el cerebro sabrá cómo acomodarlo para darle sentido: ¡Corazón de melón! El cerebro sabrá completarlo, y así exactamente tratará de hacer un cierre.

## CUANDO AÚN NO ES TIEMPO

Si el ciclo no se ha completado cual sea la situación, copiará una (situación) similar hasta que esto tenga una resolución del conflicto.



No es raro escuchar que pasamos por la misma situación mil veces. ¿Cuántas veces los ex novios se parecen a los novios, o nos traicionaron de maneras similares, o una situación se parece a la de algún familiar o se convierte en tradición; ejemplos hay muchos.

## ¿QUÉ HACER?

Una paciente me preguntaba: "¿si he hecho TODO: trabajado en mí misma y cerrado según yo ciclos, cómo entonces atraigo esta misma situación?".

Creo firmemente que no es fácil. Lo sé por mí y miles de historias que escucho por ustedes, sin embargo, hay una respuesta. Si a pesar de hacer todo lo que está en tus manos la situación te acorrala, haz un examen consciente de los caminos que has tomado ante esta situación, y después de eso trata de hacer algo diferente a lo anterior.

El patrón o el ciclo puede llegar a ti, pero si empiezas a hacer algo diferente a lo anterior, algo cambiará.

Si no cambia el patrón pregúntate: ¿Qué estoy haciendo igual que antes?

¿Qué conducta puedo cambiar? Y estas preguntas no son para juzgar, sino para hacer pequeños cambios, que te harán salir de lo cómodo a lo seguro.

## ENTONCES... ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CERRAR CÍRCULOS?

Cerrar ciclos es amarnos y amar a nuestros hijos. Es saber que yo no repetiré el "darle vueltas a la piedra" que significa que nadie de mi clan lo tendrá que cerrar por mí.

No diré que es fácil. Trabajar en uno mismo es invertir el mismo tiempo laboral en horas y dedicación; entender que somos completamente capaces de soltar y dejar ir, y lo suficientemente fuertes emocionalmente para poder superar una ruptura o un duelo.

Transmutar a través de ello no es algo que se aprende de la noche a la mañana, pero tampoco es imposible aprenderlo.

Aceptar que no se ha concluido una etapa o acontecimiento, o aceptar una pérdida, un duelo, un fracaso laboral, un desfallo de dinero o una traición, es el inicio de hacer consciencia de nuestros actos, de lo que se refleja en mi vida para alcanzar tal vez aquello que me llene de tranquilidad en algún punto, con la seguridad de que "algo estoy haciendo bien por mí y por los que siguen".

\*La autora es Psicóloga Clínica, Especialista en Terapia Corporal.  
Binet: 200 25 03

Dr. Oscar L.  
Villaverde Retes  
Ginecología y obstetricia



AHORA  
ULTRA  
SONIDO  
4D Y 5D



## ESPECIALIDADES

- Ginecología y Obstetricia
  - Videocolposcopia
  - Detención de tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
  - Ultrasonidos 4D y 5D, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
  - Cirugía Ginecológica, Laparoscopia, Partos, y Cesáreas.
- Pediatría
  - Dr. Claudia C. Osuna S.

## OTRAS ESPECIALIDADES

- Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Lap-Band (Banda gástrica).
- Esterilidad.

ATENCIÓN MÉDICA  
24 HORAS

CEMIQ  
UNIDAD MÉDICA

tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

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

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



# ¿LOS NIÑOS SE PUEDEN DEPRIMIR?

POR GRACIELA JIMÉNEZ TREJO

**L**a infancia, los primeros años de vida de una persona, es una etapa cargada de alegría y nuevas experiencias. Los días transcurren a la velocidad de la energía, disfrutando la mayor parte del tiempo, batallando en ocasiones para despertarse, y buscando el juego en lugar de los libros.

Muchas veces cuando hablamos de la infancia lo asociamos con la alegría y el gozo. Pensamos en los niños vigorosos, sanos aunque por momentos quejosos, aprendiendo en todos lados, riendo con sus padres, y jugando con los amigos que le van a acompañar durante gran parte de la vida.

Pero ¿qué sucede cuando un niño se deprime? muchas personas muestran incredulidad cuando asociamos la niñez con una enfermedad como el trastorno depresivo mayor.

Algunos señalan que esto no es posible, que es una mera invención, una etapa de maduración que se va a resolver, o el resultado del estrés que aqueja a la sociedad moderna. Así pues, la idea de un niño que padece trastorno depresivo mayor se contraponen con la etiqueta de la alegría que representa la infancia.

“Una de las cosas más afortunadas que te pueden suceder en la vida, es tener una infancia feliz”

AGATHA CHRISTIE

## ¿EN SERIO LOS PEQUEÑOS SE DEPRIMEN?

Entonces la pregunta necesaria es: ¿un niño se deprime?, y la res-

puesta de manera contundente es sí. Esto se debe a que la depresión es una enfermedad que no respeta edad, y que aqueja desde la infancia hasta la etapa de la senectud.



La infancia no necesariamente representa un factor protector que funciona a manera de escudo contra el trastorno depresivo mayor, por ello, en los últimos años se ha presentado una mayor atención a esta enfermedad, sobre todo en la manera en que afecta a la persona (en este caso al niño), y a las consecuencias de la misma.

## SÍNTOMAS RECURRENTES

Estos malestares no aparecen por unas horas o un día, esto dura mínimo dos semanas, provocando importantes problemas en su vida. El niño muestra desinterés por las amistades, prefiere encerrarse a jugar con otros. Disminuye su rendimiento en la escuela, comienza a descuidarse en su arreglo, empieza a despreocuparse por sus pertenencias. Estos problemas se manifiestan poco a poco, motivo por el que los padres en muchas ocasiones lo atribuyen a la presión de la escuela, o a que el niño es víctima de bullying.

Algunos padres prefieren que el tiempo pase para que el problema desaparezca así como vino; otros brindan pláticas o consejos para que el niño entre en razón y ya no sufra. Le repitan constantemente: “échale ganas”. También buscan el consejo o la asesoría de algún familiar y conocido. Desafortunadamente la depresión no es un problema que se resuelva solamente aconsejando o teniendo las ganas de ayudar.

## ¿Y QUÉ GENERA LA DEPRESIÓN?

El trastorno depresivo mayor es una enfermedad que se genera por muchos factores como situaciones de estrés, enfermedades médicas, y el uso de medicamentos o sustancias. Actualmente es una de las principales causas de enfermedad a nivel mundial. La OMS señala que en el mundo se encuentran más de 300 millones de personas afectadas por el trastorno depresivo mayor, manifestándose a través de diversos malestares. En el caso de un niño se puede manifestar en los siguientes síntomas:

- » Ánimo enojado o triste la mayor parte del tiempo.
- » Pérdida de interés por actividades recreativas.
- » Cambios en el apetito (pérdida o incremento).
- » Cambios en el sueño (insomnio o sueño durante el día).

- » Dificultad para concentrarse.
- » Reproches constantes, señalando que no sirve, o que todo lo malo es su culpa.
- » Cansancio la mayor parte del día.
- » Mostrarse lento o inquieto.
- » Presentar ideas de ya no querer vivir o atentar contra su vida.

## SE SUFREN CAMBIOS FÍSICOS

El trastorno depresivo mayor es una enfermedad donde hay cambios en el cerebro. Existen unas sustancias que se llaman neurotransmisores, principalmente serotonina, noradrenalina y dopamina, que son mensajeros químicos, los cuáles durante esta enfermedad dejan de trabajar como deberían, y esto afecta circuitos en el cerebro que se encargan de modular las emociones, el pensamiento, la percepción, y aspectos físicos como el sueño o el apetito.

Dejar que la depresión se trate, no va a volver al niño 'mal de la cabeza', o va a empeorar los malestares y que éste se vuelva peligroso; esto no va a suceder. En cambio un episodio depresivo NO tratado, implica que el niño baje su rendimiento en la escuela, que tenga problemas constantes con las personas que le rodean (de conducta sobre todo), o que en algunos casos pueda llegar a utilizar sustancias como el alcohol u otras drogas, complicando

más su depresión como medida desesperada por encontrar una solución al malestar que en muchas ocasiones ni él mismo entiende, ni sabe cómo explicarlo.

Por este motivo se sugiere que cualquier madre o padre de familia que note los cambios que ya mencionamos, platique de preferencia con el niño, y le comente lo que ha notado. Después se recomienda acudir con un profesional en salud mental ya sea psiquiatra o psicólogo, quien le va a valorar y determinar el tratamiento más adecuado, que consiste en terapia o el uso de medicamentos. Estos últimos no son drogas y no se brindan de por vida. El tratamiento es largo. De acuerdo a las guías clínicas se recomienda de 6 a 12 meses, siempre bajo la asesoría de un profesional. El trastorno depresivo mayor es una de las enfermedades que sí se curan, siempre y cuando se siga el tratamiento al pie de la letra. Recuerde que la peor ayuda es aquella que uno no busca.

\*La autora es Maestra, Médico Psiquiatra del Hospital de Salud Mental de Tijuana y del Hospital Santa Catalina de Tecate.



# ¿POR QUÉ MI BEBÉ TIENE POCO LÍQUIDO AMNIÓTICO? OLIGOHIDRAMNIOS

POR DR. HENRY A MATEO SÁNEZ Y  
DRA. GRISELDA A. RENTERÍA VEGA

El líquido amniótico es un líquido claro que rodea al bebé dentro del útero, y es un factor importante en la salud y bienestar de tu bebé durante todo tu embarazo. Se encarga de proveer un adecuado ambiente, brindándole parte de los nutrientes necesarios para su desarrollo; mantiene una adecuada temperatura y lo protege contra diversos factores dañinos como son las infecciones y movimientos de alto impacto, actuando como un amortiguador en caso de traumatismos.

Los principales productores de líquido amniótico durante el embarazo son: la placenta, el cordón umbilical, y la producción urinaria por los riñones fetales. A partir del día 12 del embarazo se forma la cavidad amniótica, bolsa que recubre al bebé, y con esto inicia la producción del líquido amniótico, el cual durante el primer trimestre, será de cantidad moderada, pero continuará produciéndose para que al llegar el segundo trimestre, el volumen alcance su máximo potencial, permitiendo el desarrollo del sistema músculo-esquelético del bebé.



Posteriormente, a medida que progresa el embarazo, alrededor de la semana 32, el líquido amniótico disminuye de volumen otra vez, pero manteniéndose constante, y siendo suficiente para brindarle protección y movimiento al bebé, y con ello, al final del embarazo, culminar en un adecuado parto o cesárea. Después de la semana 40 del embarazo existe una disminución del volumen del líquido.

## ¿QUÉ ES OLIGOHIDRAMNIOS Y CÓMO AFECTA A MI BEBÉ?

—Es la escasez o insuficiencia de líquido amniótico durante el embarazo, por lo que debido a que el líquido amniótico constituye un ambiente óptimo para el desarrollo de éste generaría restricción en el crecimiento del bebé así como sufrimiento fetal.

## ¿QUÉ OCASIONA ESTA ENFERMEDAD?

—Existen diversos motivos por los cuales un embarazo puede cursar con líquido amniótico escaso, entre éstos se encuentran el cursar con un embarazo tardío, estrés materno, malformaciones fetales, insuficiencia placentaria, ruptura de membranas, hipertensión, preeclampsia, y el consumo de algunos medicamentos.

## ¿CUÁLES SON LAS COMPLICACIONES DE ESTA ENFERMEDAD?

—Sufrimiento fetal, retraso en el desarrollo de órganos vitales para el bebé como los pulmones, malformaciones renales y Síndrome de Potter (enfermedad manifestada por oligohidramnios), malformaciones por compresión, e hipoplasia pulmonar (pulmones de menor tamaño del normal).

## ¿EXISTEN OPCIONES DE TRATAMIENTO EN CASO DE TENER OLIGOHIDRAMNIOS?

—Así es, existen opciones de tratamiento, que pueden ser brindados por ginecología especializada o por medicina fetal. Estos son amniocentesis, inducción de madurez pulmonar fetal, así como diagnóstico y manejo en caso de presentar malformaciones fetales.

**CRUZ ROJA MEXICANA**  
Delegación Tijuana

Hazlo  
como  
quieras  
2018



#Hazlo Como Quieras  
donaCRUZROJAtijuana.org



Gracias a la innovadora tecnología de **Jett Plasma Lift** es posible corregir párpados caídos, eliminar ojeras y bolsas en ojos; logrando una mirada radiante por largo tiempo.

**BiesaludSpa**

Visitamos en:

•Sucursal Fracc. Las Huertas  
Calle Cayumito No. 70-B 2do. Piso  
Reservaciones al 664 607 0169  
Whatsapp 664 1208117

•Sucursal Fracc. Las Palmas  
Ave. Las Palmas No.4617  
Reservaciones al 664 208 1603  
Whatsapp 664 120 8117



"Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa"



## CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

**DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ**

GINECO-OBSTETRA | BIÓLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA

MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS  
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA



- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopia/Histeroscopia.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Fertilización IN VITRO.
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitificación (congelación) de óvulos.
- Profesor asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.

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



ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO

TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com



# LA IMPORTANCIA DE LAS VACUNAS, Y LAS ENFERMEDADES QUE PREVIENEN

La vacunación se realiza de forma permanente en los 37 Centros de Salud y las 30 unidades móviles, por lo cual se exhorta a los padres, a no dejar esquemas de vacunación incompletos

POR RAYMUNDO AGUILERA

**E**n este mes donde festejamos a los pequeños de la casa, debemos ocuparnos de lo más importante que es su salud. Para ello es importante prevenir las enfermedades con una buena alimentación, llevarlos al médico aunque no estén enfermos, así como al dentista, por lo menos 2 veces al año, y sobre todo vacunarlos, debido a que en el mundo están volviendo a aparecer muchas enfermedades que se pensaban erradicadas.

La Responsable del Programa de Infancia y Adolescencia de la Jurisdicción de Servicios de Salud,

la Dra. Gabriela Arciniega Amezcua, resaltó la importancia de llevar a vacunar a los niños, en especial a los menores de un año, ya que aplicadas éstas, en este rango de edad, previenen enfermedades que pueden ser muy graves.

## ¿DÓNDE PUEDO VACUNARLOS?

Arciniega Amezcua indicó que la vacunación se realiza de forma permanente en los 37 Centros de Salud y las 30 unidades móviles, por lo cual se exhorta a los padres de familia a no dejar esquemas de vacunación incompletos, ya que esto podría ocasionar graves consecuencias en nuestros niños.

## VACUNAS QUE REQUIEREN LOS PEQUEÑOS POR EDADES

### RECIÉN NACIDOS Y PRIMEROS MESES

El esquema básico de vacunación señala que el recién nacido debe recibir dosis de BCG y Hepatitis B. En ellas se previene contra la tuberculosis meníngea, y se aplica una dosis única al nacer. Es altamente eficaz contra este padecimiento que genera irritabilidad, anorexia, dolor de cabeza, vómito, convulsiones y coma. Al progresar la enfermedad produce rigidez en la nuca, y parálisis en los nervios craneales. La Hepatitis B puede ocasionar una infección que produce inflamación en el hígado derivando en cirrosis o cáncer hepático. Este biológico se aplica al recién nacido a los 2 y 6 meses de edad.

### PRIMEROS MESES Y DESPUÉS DEL AÑO

» LA VACUNA QUE DEBE APLICARSE A LOS 2, 4, 6 Y 18 MESES ES LA PENTAVALENTE ACELULAR. Ésta proporciona protección contra cinco padecimientos como difteria, tosferina, tétanos, poliomielitis e influenza tipo B.

» LA DIFTERIA ES UNA ENFERMEDAD AGUDA EPIDÉMICA, cuyos síntomas son dolor de garganta, temperatura, ganglios linfáticos inflamados, lesiones dolorosas en la

piel e inflamación del cuello.

» POR SU PARTE LA TOSFERINA ES UN PADECIMIENTO ALTAMENTE CONTAGIOSO DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS ALTAS. Se caracteriza por inflamación traqueobronquial y accesos típicos de tos violenta, con sensación de asfixia. Los más afectados son los niños menores de 5 años, y es una de las principales causas de muertes prevenibles por vacunación en todo el mundo, requiere refuerzos a los 4 y 6 años de edad.

» EL TÉTANOS ES UNA ENFERMEDAD NO CONTAGIOSA DE PERSONA A PERSONA, FRECUENTEMENTE MORTAL, y es producida por una bacteria que se introduce al cuerpo a través de una herida con un objeto contaminado. Provoca parálisis y espasmos musculares en personas no vacunadas.

» POR SU PARTE LA POLIOMIELITIS ES UNA ENFERMEDAD INFECTOCONTAGIOSA GRAVE, cuyos síntomas son fiebre alta, malestar general, vómito, dolor de cabeza, dolor de piernas y finalmente parálisis. Cabe mencionar que desde 1990 no se han presentado casos en México, gracias a la vacunación oportuna.

Por otro lado la influenza tipo B puede traer complicaciones como neumonía, septicemia, artritis séptica y meningocelitis.

\*El autor es Coordinador de Comunicación Social de la Jurisdicción de Servicios de Salud

**Spa Truitt**  
Un espacio relajado y chic para ti.

**CRIOLIPÓLISIS**  
**\$2,900** PESOS  
1 SESIÓN POR MES  
Aplican restricciones

**\$1,999** PESOS  
10 SESIONES DE CAVITACIÓN  
10 SESIONES DE LIPOLÁSER  
10 SESIONES DE RADIOFRECUENCIA POR ÁREA  
Aplican restricciones

Blvd. de Las Americas #5088 2do Piso,  
Lomas de Agua Caliente, Tijuana  
664 104 1822



# ¡CELEBREMOS A NUESTROS NIÑOS INCORPORÁNDOLOS EN LA COCINA!

- Monserrat González -



\*El autor tiene la Licenciatura & Maestría en Nutrición.

**Instagram:**

nutritionist\_monserratgg

**Youtube:**

nutresmg

**Facebook:**

nutresmg

**Correo:**

nutres.mg@hotmail.com

**C**ocinar con l@s niñ@s es una oportunidad para inculcarles buenos hábitos desde pequeñ@s.

Invitarlos a que sean participes con nosotros a la hora de comprar los alimentos o ingredientes para la preparación, o bien, involucrándolos en las preparaciones fáciles, para que se sientan parte de las recetas y prueben distintos platillos y sabores, será una manera idónea

de involucramos: irlos habituando poco a poco en el "arte del buen comer".

Uno de los factores más importantes para que un@ niñ@ pueda incorporar alimentos saludables en su alimentación, es sentirse parte de la utilización de los mismos en la preparación de las recetas. Es por eso que el día de hoy les traigo dos postres deliciosos, pero sobretodo saludables, para que puedan hacerlos con sus pequeñ@s.

¡Manos a la obra!

## PALETAS DE YOGURT GRIEGO CON FRUTA

### ¿QUÉ VAMOS A NECESITAR?

- » Yogurt griego (natural) - 2 tazas.
- » Fresas o fruta al gusto - 1 taza.
- » Miel de abeja cruda - 2 cucharadas.
- » Moldes para paletas heladas.

### PROCEDIMIENTO

» Mezcla todos los ingredientes en un bowl. Enseguida sírvelos en los moldes para paletas heladas, y congélaslas por lo menos dos horas. Es necesario que el yogurt sea griego y de sabor natural, así evitaremos saborizantes artificiales y azúcar añadida. Recuerda que l@s niñ@s no necesitan un exceso de azúcares saborizantes o condimentos en los alimentos. Es importante que acostumbremos a l@s pequeñ@s a los sabores naturales.



## PALETAS DE PLÁTANO CON CHOCOLATE OSCURO

### ¿QUÉ VAMOS A NECESITAR?

- » Plátano - 5 piezas o la cantidad necesaria.
- » Chocolate oscuro - 70 % de cacao, 1 taza aproximadamente.
- » Granola orgánica - La cantidad necesaria.
- » Coco rallado - La cantidad necesaria.

### PROCEDIMIENTO

» Vamos a calentar el chocolate en un recipiente de vidrio por unos minutos en el microondas, hasta que obtengamos una consistencia homogénea. Una vez que tengamos el chocolate derretido, vamos a insertar un palito de paleta en cada pieza de plátano, y enseguida hay que cubrirlos de chocolate. Puedes partir el plátano a la mitad para que este proceso sea más fácil. Ya que tengamos los plátanos cubiertos de chocolate, vamos a espolvorear granola y/o coco rallado. Enseguida, hay que meterlos al congelador alrededor de 2 horas.



**Y AHORA SÍ, ¡A DISFRUTAR!**