

# SALUD

Año 6, Edición no. 116 - [18 págs.] - Tijuana, B.C - Abril 2022

actual

LA LEALTAD  
A TUS VALORES

ENDOMETRIOSIS,  
UNA ENFERMEDAD  
INCAPACITANTE

LAS REDES  
SOCIALES  
Y LAS DIETAS

PARA LOS  
PEQUES:  
RECETAS NUTRITIVAS  
Y DELICIOSAS

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN



## MENSAJE EDITORIAL

# DÍA MUNDIAL DEL AUTISMO

**E**l 2 de abril se conmemora el Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo, una condición que afecta a 1 de cada 115 niños en México, de acuerdo con datos de la Secretaría de Salud. Pero ¿qué es el autismo? Es un trastorno neurobiológico del desarrollo que se manifiesta durante los tres primeros años, aunque perdura para toda la vida. Esta condición causa alteraciones en la interacción social, en las habilidades comunicativas y en la esfera de los intereses, la conducta, el comportamiento y la actividad.

De acuerdo con los expertos, las personas con autismo tienen dificultades para ponerse en el lugar del otro y no desarrollan esta habilidad de forma automática. No alcanzan a diferenciar lo que está en el interior de su mente y lo que está en la mente de los demás, así que cuando nos damos cuenta que alguien tiene esta condición, tratemos de comprender la situación en lugar de criticar, burlarse o enojarse.

Este mes también se celebra el Día del Niño, y qué mejor manera que consentirlos con cinco ricas y nutritivas recetas que nos compartió el chef Juan Cabrera del restaurante Casa Tijuana.

En otro tema, el dr. Erik Narváez nos ofrece valiosa información sobre cómo es las redes sociales se publicitan milagrosas dietas; él te dice los pros y contras de algunas de ellas; en salud actual, el dr. Agustín Escobar nos explica qué es la endometriosis y cuáles son sus causas.

En Salud emocional, Adriana Reid, nos habla sobre la importancia de ser leales a nuestros valores, revisarlos y elegir aquellos que se alinean a tu forma de ser; los que no están alineados con quien eres tú, revisarlos y cuestionarlos.

También te presentamos la historia de Guadalupe Evangelista Torres, quien tiene sobre sus hombros la importante encomienda de la vacunación.

**¡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

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

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

**COLABORADORES**  
Mari Carmen Flores  
Dr. Erik Narváez  
Mónica Márquez  
Dr. Agustín Escobar  
Adriana Reid

**FOTÓGRAFOS**  
Garage Photo Studio [664] 225.0400  
garagephotostudio@hotmail.com  
Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
Rogelio Arenas 648.47.00  
rogelio\_arenas@hotmail.com  
David Vera 664628.82.79

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



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV, 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 CV. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 6, edición 116, inicio de impresión el 15/03/2022. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 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.

# YA ES TEMPORADA DE CEREZAS

Para celebrar la llegada de la primavera te damos una rica receta de temporada: smoothie de cereza con un color y un sabor espectacular. Este batido contiene antioxidantes, es rico en vitamina A y C, es ligero y tiene un alto contenido en agua, que ayuda a la hidratación de nuestro cuerpo. Además son ricas en fibra y por ello son muy depurativas...

## SMOOTHIE DE CEREZA Y NARANJA

### INGREDIENTES:

- >> 1 taza de cerezas sin hueso congeladas o frescas
- >> 1/2 taza de zumo naranja
- >> 1/2 1/4 taza de agua

### PROCESAMIENTO:

- >> Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritura hasta que quede una textura cremosa.

### NOTAS DE LA RECETA

- >> Puedes congelar las cerezas, el zumo de naranja previamente o añadir hielos extra para obtener la misma textura.

\*Fuente: www.shoothecook

# LAS REDES SOCIALES Y LAS DIETAS

En algunas plataformas podemos encontrar todo tipo de personas que se autoproclaman expertos en salud y nutrición, dando consejos nutricionales o sugerencias de suplementos alimenticios que muchas veces causan perjuicio a la salud

POR DR. ERIK NARVÁEZ

**H**oy en día, en las redes sociales podemos encontrar todo tipo de personas que se autoproclaman expertos en salud y nutrición, estas personas se unen rápidamente a cualquier tendencia nutricional ("trending topic") y aseguran tener un amplio conocimiento y experiencia en dichos temas, utilizan sus plataformas para dar consejos nutricionales y de paso recomendar suplementos nutricionales casi milagrosos, ya sea para bajar de peso, ganar masa muscular o mejorar el rendimiento físico en general.

La realidad es que muchos de estos expertos en realidad no lo son, más bien son "influencers" que buscan generar movimiento o los famosos

"likes" en sus redes sociales

y con ello, buscar la atención de patrocinadores. El problema es la desinformación que pue-

den generar y los serios problemas que pueden ocasionar en la salud de las personas que llegan a seguir dichos consejos.

## DIETAS PARA BAJAR DE PESO

El otro gran rubro de confusión que se llega a manejar en redes sociales

son las dietas para bajar de peso, muchas de ellas fundamentadas en supuestos alimentos o suplementos que consumen calorías en grandes cantidades, así como largos y peligrosos periodos de ayuno.

Es importante mencionar que múltiples estudios publicados durante décadas han revelado una y otra vez los cortos alcances de estas dietas y la rápida recuperación del peso perdido o, incluso, una mayor ganancia,

ya que las personas nunca modifican sus malos hábitos dietéticos y continúan con una vida sedentaria.

Por si fuera poco, las dietas muy bajas en calorías y con ayunos prolongados también pueden causar serios daños en el riñón, hígado e, incluso, anemia.

## AGUAS CON LOS SUPLEMENTOS DE PROTEÍNA

La otra categoría son los suplementos de proteínas para la ganancia de masa muscular; es importante destacar que para que una persona puede ganar masa muscular es indispensable un adecuado programa de ejercicio, elaborado por un experto en acondicionamiento físico, así como fijar metas realistas a corto, mediano y largo plazo, aunque no es suficiente el consumo de suplementos con proteínas.

Lo cierto es que el uso de estos productos ha presentado un aumento considerable en los últimos años, debido a su promoción en las redes sociales hacia la comunidad de personas que van al gimnasio, con el objetivo de ayudar en la ganancia de masa muscular.

Estos productos con proteína, al estar catalogados legalmente como suplementos alimenticios, no están regulados oficialmente y pueden proporcionar información engañosa, algunos no especifican el tipo de proteína que contienen (animal o vegetal), son ambiguos con el resto de sus ingredientes, pueden tener un muy alto contenido calórico y con esto aumentar de peso mas no por

## CONCEPTOS NUTRICIONALES

**A continuación, platicaremos de conceptos nutricionales que se prestan mucho a confusión, el mejor ejemplo es la diferencia entre vegetariano y vegano:**

» La dieta vegetariana no incluye carne, pero sí alimentos de origen animal, como el huevo y derivados de los lácteos.

» El veganismo no incluye ningún alimento de origen animal en absoluto y se considera un estilo de vida y no solo una dieta, ya que tampoco contempla el uso de ningún artículo de origen animal, como puede ser ropa y calzado elaborados con el cuero.

» Las carnes y otros alimentos de origen animal proporcionan una fuente importante de proteína, minerales y vitaminas como el complejo B, hierro y zinc, existen condiciones de salud que impiden o limitan el consumo de carne, pero en esos casos se tiene que considerar consumir alimentos o suplementos que también proporcionen cantidades suficientes de complejo b, hierro y zinc

» En el caso de los niños que por alguna razón no consuman carne, es importante darles especial seguimiento nutricional por un nutriólogo y pediatra para asegurar su adecuado desarrollo y crecimiento.

ganancia de masa muscular; otros, incluso, llegan a contener muy poca proteína, pero en su etiquetado mencionan ser una abundante fuente de proteína que ayudara al que lo consume a generar un enorme crecimiento de masa muscular (con fotos de portada de músculos enormes), siendo esto un verdadero fraude.

Por lo anterior, es importante revisar la fórmula y contenido de estos productos y no dejarse llevar exclusivamente por la promoción de los influencers o solamente por el etiquetado frontal de estos. Es trascendental darles la importancia a las personas específicamente preparadas para los temas de la salud y nutrición, como es el caso de los nutriólogos.

\*El autor es especialista en otomolaringología y cursó la maestría en Ciencia de la Salud.

# PARA LOS PEQUES: RECETAS NUTRITIVAS Y DELICIOSAS

El 30 de abril celebramos en México el Día del Niño, una fecha en la que los peques de la casa pueden ser consentidos de una forma muy especial: con ricos platillos, y que mejor que estos, además de que ser deliciosos, sean nutritivos.

En esta ocasión, el chef Juan Cabrera, del restaurante Casa Tijuana, nos compartió cuatro exquisitas recetas



Fotografía: Montserrat Peña

## QUESADILLAS

### 4 porciones

- >> Masa de maíz 400gr / 1 ½ taza
- >> Queso Oaxaca 400gr / 1 ½ taza
- >> Aguacate 2 pza
- >> Limón 2 pza
- >> Sal 10gr
- >> Cilantro 50gr

### Procedimiento:

**1.- PICAR EL QUESO** o deshebrar el Oaxaca y Monterrey. Moldear con la masa de tortilla, bolitas de 50 gramos. Medianas y de similar tamaño. Usar una prensa de tortilla. Colocar dos papeles de plástico en la prensa. En la base y la tapa.

**2.- CALENTAR** u sartén o comal de acero. Colocar una bolita en medio de la prensa de tortilla, con un papel de plástico abajo y otro encima de cada pelotita de masa. Cerrar la prensa y aplastar ligeramente. Obtener una tortilla. Despegar de en medio de los papeles con los dedos y colocar la tortilla de maíz sobre el comal o sartén. Cocinar por un lado y voltear. Colocar el queso en medio de la tortilla. Cocinar suavemente y doblar para formar una quesadilla. Hacer de 4 a 8 quesadillas al gusto.

**3.- CORTAR EL AGUACATE** Extraer la pulpa y colocar en

un bowl. Agregar limón y sal. Machacar con un tenedor. Agregar cilantro picado. Servir con las quesadillas.



## PAN CAKES DE AVENA Y CHOCOLATE

- >> Avena en polvo 1 taza (molida)
- >> Huevo 1 pieza
- >> Chocolate en polvo 2 cda
- >> Azúcar refinada 1 cda
- >> Mantequilla fundida 30gr / 1 cda
- >> Leche entera 3/4 taza
- >> Aceite en spray 1 pza
- >> Guayabas 2 pza
- >> Naranja 2 pza
- >> Frambuesas ½ taza
- >> Fresa ½ taza
- >> Crema ácida 250gr / 1 taza
- >> Miel maple 125ml / ½ taza

### Procedimiento:

**1.- PARA LA MEZCLA DE PAN CAKE.** En un bowl o recipiente hondo, mezclar la harina, leche, mantequilla fundida, el chocolate en polvo, azúcar y el huevo. Obtener una mezcla y reposar en refrigerador por 10 minutos.

**2.- CALENTAR EL SARTÉN ANTIADHERENTE Y ROCIAR SPRAY.** Usando un cucharón, disponer un círculo de masa sobre el sartén. Cocinar a fuego bajo, hasta que se formen burbujas en la superficie de



cada pan cake. Voltear y cocinar del otro lado. Se pueden hacer figuras con moldes metálicos o figuras de orejas de Mickey con un círculo grande y dos pequeños, que serían sus orejitas.

**3.- DE IGUAL FORMA** se pueden hacer los pancake circulares y cortarles con moldes, al servir.

**4.- LIMPIAR LAS GUAYABAS Y CORTAR EN GAJOS.** Pelar la naranja y obtener gajos. Limpiar frutos rojos.

**5.- COLOCAR DO O TRES PIEZAS DE PAN CAKE,** frutas y crema al gusto. Terminar con miel de maple.

## MINI MOLLETES DE 3 QUESOS Y CONFETI TRICOLOR

- >> Pan Ciabatta o Bolillo 4 piezas
- >> Frijoles refritos 200gr / 1 taza
- >> Queso Oaxaca 200gr / 1 taza
- >> Queso Monterrey 200gr / 1 taza
- >> Queso de cabra natural 150gr
- >> Mantequilla 100gr
- >> Tomate rojo 2 piezas
- >> Cebolla blanca 1 pieza
- >> Cilantro fresco ½ manojo
- >> Aceite de oliva 100 ml / 1/3 taza
- >> Sal fina 10 gr.
- >> Limón 2 piezas

### Procedimiento:

**1.- RALLAR EL QUESO** Oaxaca y queso monterrey finamente; mezclar. Desmenuzar el queso de cabra o crema y combinar a los otros dos quesos. Obtener una mezcla de los tres, para untar.

**2. PARA LOS MOLLETES:** cortar el pan a lo largo por lo ancho. Y después por mitad. Obtener 4 trozos de pan. Dejar migajón. Colocar la pasta de frijol refrito sobre la cara del pan hasta untar toda la superficie. Colocar la mezcla de queso sobre los frijoles y cada pan. Reservar.

**3.- TOMAR UN SARTÉN ANTIADHERENTE** y colocar un chorrito o cucharada de aceite de oliva. Colocar los molletes con el queso sobre la cara del sartén. Cocinar a fuego lento hasta fundir los quesos y obtener una costra. Voltear el mollete y añadir un trocito de mantequilla, para dorar la costra del pan con el frijol y queso gratinados. Retirar del fuego.

**4.- PICAR FINAMENTE EL TOMATE** rojo y la cebolla, lo más pequeño posible y el cilantro. Obtener una mezcla tricolor de estos ingredientes. "pico de gallo confeti". Sazonar con sal, jugo de limón y aceite de oliva.

**5.- COLOCAR EL CONFETI** sobre cada mollete crujiente y gratinado. Disfrutar.



## FRESAS CON CREMA Y PERLAS TAPIOCA SLIME

### 4 porciones

- >> Fresas enteras 1 ½ taza
- >> Azúcar de coco 2 cda
- >> Crema ácida 250gr / 1 taza
- >> Tapioca bola chica 100gr
- >> Agua 1L
- >> Azúcar refinada 50gr

### Procedimiento:

**1. PARA LA TAPIOCA.** Hervir el agua y agregar el azúcar. Disolver. Agregar las perlas de tapioca y cocinar a fuego medio. Las perlas

estarán cocidas en el momento que todas lleguen a estar transparentes. De 25-40 minutos. En ese punto. Colar las perlas y enjuagar con agua simple.

**2. CORTAR LAS FRESAS** en rodajas, tercios o cubos chicos. Al gusto. Mezclar con el azúcar de coco, añadir las perlas y por último la crema.

**3. SERVIR FRÍAS.** Se les puede añadir una bola de helado de vainilla.



# TRABAJA POR SU SUEÑO

Carlos Roberto Soto, de 41 años, fue diagnosticado con Trastorno del Espectro Autista desde pequeño, pero su condición especial no ha sido un obstáculo para trabajar y ayudar a niños especiales

POR MÓNICA MÁRQUEZ

**E**n la ave. Brasil de la Ca-cho, afuera de Regenerativo Coffee & Wellness Bar, se encuentra todos los días Carlos Roberto Soto, de 41 años, vendiendo sus pinturas de flores, corazones, mariposas, ángeles, que es lo que más le gusta pintar.

Carlos es una persona con capacidades especiales y desde muy pequeño fue diagnosticado con espectro autista, aunque esto no le ha impedido luchar por uno de sus más grandes sueños: casarse en Puerto Vallarta con su novia Jéssica Sánchez, una jovencita con Síndrome de Down.

Bien dicen que los límites se los pone uno, para Carlos su condición especial no ha sido impedimento para trabajar, el arte ha sido una forma de obtener recursos y de demostrar



que es muy trabajador, como él mismo se define. "También imparto conferencias, hablo sobre cómo soy yo siendo un joven especial".

"Al día vendo como unas 10 pinturas", expuso, en promedio saca entre 300 y 400 pesos, dinero que está ahorrando para comprarle el vestido a su novia.

¿Con qué sueña Carlos lograr un día? "Apoyar a los niños especiales como yo, esa es mi labor altruista, por cuenta mía"

Aseguró que su condición especial no ha sido un obstáculo para luchar por sus sueños y que seguirá apoyando a los niños que así lo requieran.

## LAS CIFRAS

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se calcula que, en todo el mundo, uno de cada 160 niños tiene un Trastorno del Espectro Autista. Esta estimación representa una cifra media, pues la prevalencia observada varía considerablemente entre los distintos estudios. No obstante, en algunos estudios bien controlados se han registrado cifras notablemente mayores.

Según la OMS, el autismo se caracteriza por algún grado de dificultad en la interacción social y la comunicación. Otras características que presentan son patrones atípicos de actividad y comportamiento; por ejemplo, dificultad para pasar de una actividad a otra, gran atención a los detalles y reacciones poco habituales a las sensaciones.

## EL LARGO CAMINO DEL AUTISMO

POR PATRICIA QUINTERO



Una noche, regresando de una cena estando mi hermano y mi madre en casa al cuidado de mis hijos, me comenta mi hermano: "Alfredito tiene algo, parece que no escucha, mira", él aplaudió a un lado de sus oídos y mi hijo ni siquiera se movió, ahí sentí un escalofrío en todo el cuerpo. Meses más tarde, me lo diagnosticaron en San Diego con autismo severo, nos dijeron que sería un niño que estaría en una esquina meciéndose y otras conductas que ya ni quiero recordar.

Recuerdo que veníamos en el freeway callados, llovía, yo llorando y mi hijo en su asiento queriéndose desamarrar. Mi marido siempre positivo y animándome, diciéndome que todo iba a estar bien, que buscaríamos a los mejores médicos en San Diego, a los mejores terapeutas, todo lo que ocupara nuestro hijo.

No dormí esa noche pensando por dónde empezar ¿qué era eso del autismo?

A los días me entró un coraje y me dije a mí misma: "¡Fuera lágrimas! Autismo, vamos a ver si puedes con mi hijo, te vamos a ganar y vamos a luchar con todo para que su vida sea de lo mejor".

Seguimos en la lucha para darle lo mejor a nuestro hijo y no nos damos por vencidos. Tenemos en toda la familia un corazón enorme, lleno de amor y una fe inquebrantable en Dios que sabemos que nos lleva de la mano

## AÑOS DE APRENDIZAJE

Tuvieron que pasar años meses antes de que pudiera entender qué pasaba con mi hijo.

Los freeways fueron mis paños de lágrimas, conocí a muchos doctores, fuimos a todas las terapias con delfines, caballos, células madres, medicina alternativa, método Tomatis etc.

Hace 21 años, Tijuana estaba en el tema del autismo en ceros y gracias a una maestra Vity de Montessori, siempre le agradeceré que me habló del corazón, me dijo: "si lo puedes tratar en San Diego, llévatelo y así empecé este camino con él, mi esposo, mi hija y toda la familia. Hoy en día, aplaudo a todas las escuelas especiales que hay en Tijuana, maestros terapeutas y preescolares... todo lo que han avanzado y logrado.

Un ejemplo a seguir Espero que este testimonio, que ha sido mi camino por el autismo, te ayude a ti mamá, a tener esperanzas. Te quiero decir que tenemos una luz de esperanza y de mejorar un poco o mucho su calidad de vida.

Empecé el camino de mi hijo desde los 2 años y ahora es un joven guapo, funcional, casi independiente, no verbal, que se comunica por medio de una Tablet, que tiene un programa de lo más avanzado y a veces ni la quiere usar de lo bien que obedece y entiende todo.

Gracias a Dios, hoy tiene 21 años y le encanta nadar, comer, estar con su familia, ir a Disneylandia, ayudar en las labores de la casa, entiende todo y sigue instrucciones hasta mejor que yo.

Él ha sido nuestro maestro de vida y mi mayor mi inspiración para crecer como madre. Siento que Dios escoge a los padres especiales. Tenemos una misión en esta vida y una enseñanza a nuestra sociedad: la inclusión. Seguimos en la lucha para darle lo mejor a nuestro hijo y no nos damos por vencidos. Tenemos en toda la familia un corazón enorme, lleno de amor y una fe inquebrantable en Dios que sabemos que nos lleva de la mano.

# LA LEALTAD A TUS VALORES

- Adriana Reid -  
PARTE DOS



\*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.  
 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

Cuando nuestras creencias no son cuestionadas, habitan como instrucciones en nuestro subconsciente y su labor es mantener la coherencia entre lo que está guardado ahí y la realidad que vivimos, por eso es importante revisar nuestras creencias y empezar desde nuestros valores

**G**racias a todas y a todos por sus correos. En el artículo anterior te propuse crear una lista con los valores con los que creciste y aquellos que fuiste adoptando y adaptando mediante tus circunstancias de vida. Recuerda que tu subconsciente tiene guardadas todas tus definiciones como si fuera un programa de software en tu computadora y que, al igual que nuestra computadora, responde con base en los programas de software dentro del sistema operativo; de igual forma, nosotros como seres humanos operamos de acuerdo con los programas que tenemos guardados en nuestro sistema cuerpo-mente, independientemente de si estamos de acuerdo o no.

Cuando nuestros valores se separan de los valores de nuestro sistema familiar podemos enfrentar un conflicto en nuestra consciencia. Como si algo invisible nos impidiera separarnos del lugar de donde venimos. Y sí, los lazos que se construyen como patrones de frecuencias de energía e información rigen nuestro sistema



cuerpo – mente y se instalan como programas en nuestro software humano.

Si aprendemos a verlos como eso, programas, será más fácil hacernos cargo de nuestro desarrollo humano y del impacto que generen nuestras decisiones, de lo contrario quedará la opción de responsabilizar a nuestras experiencias del pasado o directamente a las personas con las que entramos en conflicto.

Este conflicto en nuestra consciencia del que te hablo en el párrafo anterior se debe a dos lealtades, por un lado, a quiénes somos en esencia y nuestras creencias y, por otro, a nuestro sistema familiar y las creencias que han regido a generaciones ancestrales.

## CREENCIAS NO CUESTIONADAS

Cuando nuestras creencias no son cuestionadas, habitan como instrucciones en nuestro subconsciente y su labor es mantener la coherencia entre lo que está guardado ahí y la realidad que vivimos, por eso es importante revisar nuestras creencias y empezar desde nuestros valores, nos puede ayudar a dar estructura a nuestro compromiso con nuestro desarrollo personal encaminado a nuestra autosuficiencia emocional.

Este mes, me gustaría proponerte integrar la técnica que presentamos en el artículo de febrero: encuentra un espacio en el cual puedas estar en contacto contigo para hacer conciencia de tus 5 sentidos físicos con el propósito de centrarte en el momento presente.

Desde tu momento presente, revisa tu lista de valores y escoge los que se alinean a tu forma de ser, los que no están alineados con quien eres tú, revísalos y cuestionalos. En el artículo anterior encontrarás una lista a manera de sugerencia, sin embargo, puedes encontrar ejemplos en la red y a partir de ahí realizar el ejercicio.

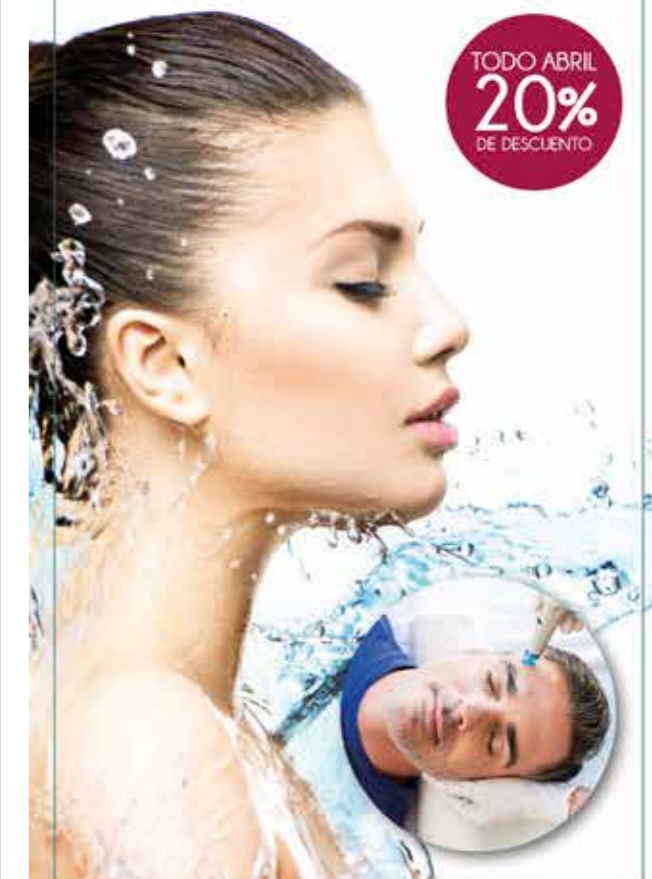
Si no te es fácil cuestionar o romper con alguno de estos valores, que, a veces parecen contratos o acuerdos invisibles cargados de energía incuestionable dada nuestra culturización. Lo que te propongo es que si encuentras alguno de estos acuerdos en tu sistema, te des permiso de agregar una cláusula distinta a lo que ya está. De esta forma encuentras tu lugar en el sistema aportando desde tu realidad y experiencia de vida.

IDÉJATE CONSENTIR!



Ven a VITA SPA y disfruta de los beneficios de **Hydrofacial MD**, el facial preferido entre las estrellas de Hollywood, tu eliges entre 60 o 90 minutos.

Tratamiento ideal para damas o caballeros.



TODO ABRIL  
20%  
DE DESCUENTO

664 634 26 39 | 664 608 2541

664 366 1624

Hotel Holiday Inn, 1er. piso  
Paseo de los Héroes #18818,  
Zona Río, Tijuana, BC

# ENDOMETRIOSIS, UNA ENFERMEDAD INCAPACITANTE

Esta enfermedad se caracteriza por ciertos síntomas, el principal es el dolor o cólico premenstrual que de ligero se torna hasta insoportable, y es una causa importante de infertilidad en la mujer

POR DR. AGUSTÍN ESCOBAR FEMATT  
PRIMERA DE DOS PARTES

¿Has escuchado hablar de endometriosis? Esta enfermedad resulta incapacitante para las mujeres y suele ser motivo de infertilidad.

Las mujeres tiene útero, también llamada matriz, y ovarios, estos producen varias hormonas, pero las dos más importantes para que menstrúen mes con mes y puedan lograr un embarazo son primero los estrógenos y después la progesterona, entre las dos preparan una capa interna de la matriz llamada endometrio.

Al inicio de la menstruación, el endometrio es de 4mm, a mitad del mes ocurre la salida de un óvulo del ovario que es llevada por las trompas de Falopio (tubos) del ovario a la matriz y ya el endometrio por acción de los estrógenos ha crecido entre 6 y 10mm, es como una esponja; entre el 19 y 21 día, el óvulo que viene

## LOS SÍNTOMAS..

» **ESTA ENFERMEDAD** se caracteriza por ciertos síntomas, el principal es el dolor o cólico premenstrual que de ligero se torna hasta incapacitante. La causa de que esto pase es que dicha enfermedad es sistémica, es decir, que puede afectar el diafragma o la capa que divide al estómago e intestinos de los pulmones, puede afectar al pulmón o a la tráquea.  
» **EN LA PELVIS**, llega a afectar a los intestinos y urológicamente a la vejiga y los ovarios, donde forma quistes endometriósicos que llegan a crecer como del tamaño de una toronja grande, incluso, puede penetrar al músculo de la matriz y ahí toma el nombre de adenomiosis, la cual produce también menstruaciones dolorosas y hemorragias intensas.

del ovario si es penetrado por uno o más espermatozoides, esa esponja permanece crecida y ya la mujer no regla pues quedó embarazada. Si no hay embarazo, el endometrio de hasta 10 o 14mm, se exprime como esponja y la mujer regla.

## ¿QUÉ ES LA ENDOMETRIOSIS?

El endometrio es el causante de la enfermedad llamada endometriosis,

la cual se caracteriza por la presencia de fragmentos de un tejido similar al endometrio fuera de la cavidad uterina a nivel de diferentes órganos: aparato genital, ovarios, recto, vejiga, intestinos, pulmones, etcétera.

En el momento de la menstruación, estos fragmentos de tejido reaccionan a la estimulación hormonal (principalmente por los estrógenos) y provocan inflamación, que a su vez produce un dolor intenso y debilitante y una amplia variedad de síntomas. Cerca del 10 % de la población femenina padece endometriosis.

## ES CAUSA DE INFERTILIDAD

La endometriosis causa en las mujeres que la padecen hasta 30% y 50% su infertilidad, es a lo que llamamos los Médicos endometriosis profunda, ya que ocasiona adherencias entre los ovarios, los intestinos y la vejiga y es por ello que en ocasiones se tiene que extraer toda la matriz y los ovarios.

## EL DIAGNÓSTICO

Inicialmente se hace mediante el interrogatorio y el dolor menstrual es un punto clave. El examen pélvico o tacto vaginal, aunque para ser seguro el diagnóstico es necesario un ultrasonido vaginal. La buena noticia es que en Tijuana ya contamos con Diagnóstico por Resonancia magnética, el cual debe ser realizado por médicos radiólogos especializados.

Otra forma muy segura de diagnóstico y también definitiva es por laparoscopia.

## BUENAS NOTICIAS

En una reciente publicación realizada en París,

Francia, apareció una información muy valiosa, la cual espero será una pronta realidad, aquí se los comparto.

“Si bien las mujeres con endometriosis a menudo pasan por un largo deambular médico (8 a 12 años en promedio), el desarrollo de una prueba diagnóstica no invasiva para la enfermedad podría permitir acortar estos retrasos. Un equipo francés que reúne a médicos expertos en endometriosis e ingenieros en inteligencia artificial ha desarrollado una prueba diagnóstica basada en la secuenciación en saliva de los microARN,

pequeñas moléculas de ácido ribonucleico no codificante monocatenaria. La fiabilidad de esta prueba es excepcional con sensibilidad del 97 %, especificidad del 100 % y rendimiento diagnóstico superior al 98 %. El Colegio Nacional de Ginecólogos y Obstetras de Francia (CNGOF) espera que Endotest marque el comienzo de una revolución científica y tecnológica para la salud de la mujer”, indicó el colegio en un comunicado de prensa”.

En la próxima edición, te diré qué tratamiento existe y algunas recomendaciones a considerar.

*\*El autor es especialista en Ginecología.*



¿Has escuchado hablar de endometriosis? Esta enfermedad resulta incapacitante para las mujeres y suele ser motivo de infertilidad..

AL FRENTE DE LOS PROGRAMAS DE VACUNACIÓN

# GUADALUPE EVANGELISTA TORRES

Nativa del estado de San Luis Potosí, la atrapó el sol del desierto de Mexicali hace 9 años y hoy tiene sobre sus hombros esta importante encomienda

POR MARÍ CARMEN FLORES

Se le ve ir de un lado para otro, toma las cajas, anota los números de cada dote de las vacunas; las entrega a quienes las aplican. El control es estricto. Enorme responsabilidad sobre los hombros de una potosina entregada a cumplir bien la encomienda en las jornadas de vacunación, que iniciaron el 2021 y que continúan, aunque no tan masivas como las enfrentó en el pasado. Ella es Guadalupe Evangelista Torres, quien llegó a Mexicali hace 9 años.

“Fuimos de visita con unos compañeros, quienes hablaron de las posibilidades laborales en la entidad, así que mi esposo Néstor Saúl Hernández, médico con maestría en salud pública, y ella decidieron hacer maletas y junto con sus hijos Saúl y Erick dejaron atrás a la familia en San Luis Potosí y se mudaron a la tierra que atrapó el sol.



## EL FRUTO DE SU ESFUERZO

Egresada de la licenciatura de enfermería por la Universidad Autónoma de SLP con experiencia en epidemiología y vacunas en el primer nivel de atención, llevó sus papeles a la Secretaría de salud de Baja California donde le dieron trabajo.

“No hay mejor recomendación en los puestos de gobierno que tu trabajo”

Recorrió diversas áreas y programas de primer y segundo nivel hasta que fue nombrada, en la anterior administración estatal, como responsable de los programas de vacunación. Cuando la pandemia invadió el mundo, supo que enfrentaría una gran tarea: cuidarse, proteger a los suyos, pero, sobre todo, hacer las cosas bien.

“Fue muy estresante saber que vendrían las primeras vacunas contra el COVID ¿cómo hacerle frente a tan gigantesco reto? El secretario Alonso Pérez Rico tuvo un equipo de trabajo en logística y planeación que me permitió coordinar con otros sectores de salud las exhaustivas jornadas en todo el estado”.

## CON RESULTADOS TANGIBLES

Siempre con los cambios de administración entra la incertidumbre, pero ella siempre tuvo confianza “cuando haces las cosas bien, profesional, con entrega y pasión, los resultados son tangibles” no hay por qué temer. Se puede crecer y seguir aportando.

La enfermera Lupita, como le llaman, sigue al frente del programa. Arrancó junto con la gobernadora y el nuevo secretario la campaña contra la influenza y neumococo, y continúa la vacunación contra covid19.

“Se extraña a la familia, pero acá en Mexicali hallamos oportunidad los chicos (refiriéndose a sus hijos están en la escuela, son adolescentes). Me gusta leer, pero por lo del Covid he tenido que dejar a un lado los libros porque ahora me enfoco en las guías técnicas, en todo lo relacionado con las vacunas del Covid. Ya habrá oportunidad de retomar las novelas”.

Sencilla de tez morena y bajita de estatura va de un lado para otro, dice con una leve sonrisa “estoy en el lugar que quiero estar, me hace sentir bien que llegué como una empleada y que, al cabo de los años, haciendo las cosas bien, ahora comando a un equipo que me respalda y con el cual trabajo en capacitaciones. Si el equipo está preparado y lo guías bien; el resultado siempre debe ser bueno.

“No hay mejor recomendación en los puestos de gobierno que tu trabajo”, finalizó.

\*EL autor es Periodista.

**BOLSA DE TRABAJO COPARMEX**

**Aplicación de EXÁMENES PSICOMÉTRICOS**

¿Qué personalidad buscas para tu empresa?

**Evaluación de Competencias**

- >> Competencias sobresalientes
- >> Competencias a reforzar
- >> Competencias a desarrollar
- >> Recomendaciones

**Reporte Integral-Psicometría**

- >> Inteligencia
- >> Personalidad
- >> Comportamiento
- >> Honestidad y valores

Pregunta por el precio PREFERENCIAL para Socios Coparmex

Más información  
 (664)682.9950 Ext. 104 empleo1@coparmextijuana.org

**baja cuadros**

Servicio de enmarcado a la medida

**Enmarcamos:**

- Documentos
- Fotografías
- Pinturas
- Posters
- Camisetas
- Otros Objetos

TEL. (664) 681 2051  
 Calimax Hipódromo

**Tensado de lienzos, espejos biselados, pegado sobre foamboard.**

Bldv. Agua Caliente No. 11988-6 TEL. (664) 6812051  
 Centro Comercial Calimax Hipódromo, Tijuana, B.C.

cuadrosbc@hotmail.com Baja Cuadros



# SOBREVIVIR AL CÁNCER DE MAMA OBLIGA A SER SOLIDARIOS

Lazos de amor y esperanza es una fundación de apoyo a mujeres con cáncer de mama, la cual fue creada por Araceli Juárez Rodríguez, tras vencer la enfermedad

POR MARÍ CARMEN FLORES

**E**l día que Araceli Juárez Rodríguez recibió la noticia se sintió no solamente devastada. De pronto, cuando el médico le dijo que buscará ayuda, se le cerró el mundo. Corría el año del 2019. "Son de las cosas que no piensas. Comencé a buscar y se abrieron muchas puertas de asociaciones civiles que trabajan con mujeres que, como yo, fui detectada con cáncer de mama".

Así inició su tratamiento y en el camino halló a otras mujeres. "No es nada fácil, nada. Enfrentas el duelo por la pérdida de uno de tus senos; lo terrible que son los efectos de las quimioterapias, más allá de la pérdida del cabello me hicieron descubrir cuán fuerte somos las mujeres".

En ese ir y venir, la enfermera de profesión decidió que tras vencido el cáncer debía hacer algo. Lanzó la convocato-



ria. Psicólogos, médicos, enfermeras, pacientes y amigos cercanos se dieron a la tarea de investigar, de darle forma a Fundación Lazos de Amor y Esperanza.

"El acompañamiento e integración de las pacientes se hará posible gracias a los donativos y eventos, rifas y todo lo que permita dar servicio a quienes atravie-

san por el proceso. Ya contamos con tanatólogos, psicólogos, nutriólogos, terapeutas y doctores, porque lo principal es que sepan que sí, hay fundaciones. Personas que desde diferentes ámbitos podemos apoyar" dijo Araceli, convencida de que lo que han comenzado no quedará solo en una buena intención.



Patricia Rivas, una comerciante, se ha sumado a esta causa porque "lo mejor es que los recursos lleguen a quienes realmente necesitan y dentro del área que me desenvuelvo se puede demostrar que, en efecto, cuando pides llegará a las mujeres".

## MANUEL "ESTUVO A PUNTO DE RENDIRSE".

Las noches para él eran interminables. Enfrentar de cerca el sufrimiento de su esposa, incluso ni siquiera saber qué hacer en muchos momentos "me tambalearon. Como muchos hombres que abandonan a sus mujeres detectadas con cáncer de mama o cérvico-uterino no puedo negar que estuve a punto de decirme voy".

Y entonces ¿qué te hizo quedarte? "Es muy complejo, en realidad se requiere muchísima paciencia. Hay que ser valientes porque se llena de miedo uno de

“No es nada fácil, nada. Enfrentas el duelo por la pérdida de uno de tus senos; lo terrible que son los efectos de las quimioterapias, más allá de la pérdida del cabello me hicieron descubrir cuán fuerte somos las mujeres”

ver a ese ser que tanto amas sufrir, es terrible. No se lo deseo a nadie. Es necesario tener fortaleza y mucho amor".

## CONTACTO

ARACELI JUÁREZ  
664-335-9528

SOBERANIS  
Fotografía  
664-201-5243

Manuel Sobernis Herrera dijo que el proceso de su mujer sigue, pero se mostró feliz porque dentro de todo lo enfrentado lograron tener



un hijo que los ha unido más. Él forma parte de la nueva fundación. Vencer el cáncer, detectado a tiempo, brinda esperanza de vida.

\*El autor es Periodista.

# CURIOSIDADES DE SALUD QUE TAL VEZ DESCONOCÍAS

Sabías que en promedio una persona duerme hasta 12 años en toda su vida? Este y otros datos curiosos te presentamos en esta edición

## 1-

**LA GRIPE O INFLUENZA** es una enfermedad viral conocida por todos, el nombre

de la influenza se lo debemos al Papa Benedicto XIV (1675-1758) al considerar que la gripe era causada por la "influencia" de los astros.

## 2-

**TU PULGAR** mide lo mismo que tu nariz.

## 3-

**PARA CURAR LA LOCURA**, los médicos

babilonios recetaban al enfermo la hoguera o el entierro vivo, sistemas que acababan con la enfermedad de raíz.

## 4-

**CUANDO DUERMES Y**

sientes que te caes es para que te despiertes porque no estás respirando.



## 5-

**EN PROMEDIO, UNA PERSONA PIERDE 65 LITROS DE LÁGRIMAS**

durante su vida, la mayor parte debido a la evaporación, parpadeando se mantiene la humedad de los ojos.

## 6-

**LA SENSACIÓN DE "CEREBRO CONGELADO" O "GOLPE DE FRÍO" NO**

**ES EN EL CEREBRO**, ya que este no tiene receptores de dolor. Ocurre cuando el frío de lo que comemos retrae los vasos sanguíneos del paladar; al pasar la sangre caliente, estos se hinchan repentinamente.

## 7-

**EN PROMEDIO, LAS UÑAS HUMANAS CRECEN**

aproximadamente a la misma velocidad que se mueven los continentes.

## 8-

**EL CORAZÓN HUMANO BOMBEA**

la sangre con suficiente presión como para que esta saliera disparada a diez metros de altura.

## 9-

**EN PROMEDIO**, una

persona duerme hasta 12 años durante toda su vida.

