

SALUD

ABRIL 2023

AÑO 11, EDICIÓN 128 | 16 PÁGINAS

actual

¡OJO!
con los
trastornos
alimenticios

¿Sufres de
calambres?
¡ALERTA!

BOCADILLOS
SALUDABLES
para los pequeños
de la casa

PLANIFICA
lo que quieres

VIDA DENTAL STUDIO

¡TÚ TAMBIÉN PUEDES
TENER UNA SONRISA
ENCANTADORA!

DESCARGA

MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



LOS NIÑOS Y EL AUTISMO



Has oído hablar sobre el espectro autista? Este 2 de abril es el **DÍA MUNDIAL DE LA CONCIENCIACIÓN DEL AUTISMO**. Según la Organización Mundial de la Salud, en México 1 de cada 115 niños tiene un trastorno del espectro autista -TEA, aunque se considera que la incidencia de este trastorno a nivel mundial es de 3 a 6 niños o niñas de cada mil, existiendo cuatro veces más probabilidades que se dé en varones que en mujeres.

Por fortuna, en Tijuana contamos con especialistas en el tema y fundaciones de apoyo a familias y pacientes con este trastorno, como **FUNDACIÓN ALUMBRA PRO NIÑOS AUTISTAS, ASOCIACIÓN PRO AUTISMO A.C. Y PASITOS A.C.**, entre otros.

Entrando en materia de Salud actual, en esta edición la **DRA. CAROLINA MARÍN** nos habla sobre **LOS SERVICIOS** que ofrecen en la **CLÍNICA VIDA DENTAL STUDIO**, un lugar en el que su principal preocupación es la salud dental de sus pacientes.

En Salud Mental, el **DR. SERGIO DÍAZ** nos ofrece **CONSEJOS PARA VIVIR EL HOY AL MÁXIMO Y, A LA VEZ, TRABAJAR EN EL FUTURO**. En tanto, **ADRIANA REID** nos habla sobre la **IMPORTANCIA DE PLATICAR CON TU NIÑO/A INTERIOR**.

También, te damos algunas recomendaciones para llevar buenos hábitos y, de esta manera, elevar el rendimiento escolar de los pequeños; de igual forma, expertos nos comparten importantes datos sobre trastornos alimenticios, un mal que aqueja a adolescentes y jóvenes.

Esto y mucho más encontrarás en la **EDICIÓN** de **ABRIL 2023**.

¡GRACIAS! POR HACERNOS PARTE
DE TU DÍA Y PARTE DE TU VIDA



FOTOGRAFÍA
PORTADA
MONTSERRAT PEÑA

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saidamuriel@gmail.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz
loresoriarui@gmail.com

EDITOR EN JEFE

Mónica Márquez

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Montserrat Peña
montserrat.revistamujeractual@gmail.com

ATENCIÓN A CLIENTES Y DISTRIBUCIÓN

Mariana Maldonado
marianarevistamujeractual@gmail.com

COLABORADORES

Dr. Sergio Díaz
Adriana Reid
Becky Krinsky
Marí Carmen Flores

FOTÓGRAFOS

Garage Photo Studio

[664] 225.04.00

Abigail Fotografía [664] 219.63.88

Rogelio Arenas [664] 648.47.00

David Vera [664] 628.82.79

Estudio Urbano [664] 232.43.46

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramírez †

SERVICIO A CLIENTES

Oficina [664] 216.15.12 y 13

Celular [664] 674.57.66

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

LATINA & ASSOCIATES, INC

1105 Broadway Suite 206

Chula Vista, CA, 91911

[619] 426 1491 y Fax [619] 426 3206

Salud 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 04-2018-070912030600-102. **Salud actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE).** Año 11, edición 128, inicio de impresión el 15/03/2023. 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 10,000 ejemplares. Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.



VIVO CON MUCHAS OFENSAS, HUMILLACIONES Y GRITOS...

T

engo mil problemas con mi matrimonio, me peleo mucho, vivimos con gritos, humillaciones, groserías y muchas ofensas. Sé que mi relación es tóxica y por más que trato de salir de allí no puedo. Pedí ayuda, hace un par de semanas que voy a sesiones en una terapia y estoy muy feliz porque me siento mejor, pero cuando le pido a mi marido que me acompañe a mi terapia dice que no le ve el motivo, ya que yo no he cambiado. No sé cómo hacer que mi marido entienda que tiene que venir y dejarse ayudar.


Entiendo que vivir en una casa con tanta discordia es un verdadero delirio y mucho sufrimiento. Realmente lo lamento mucho. El hogar como se dice debería de ser "hogar, dulce hogar..."

Desafortunadamente no estás sola, hay muchos hogares en los que las personas se han dedicado a descuidar y a lastimar el lugar donde deberían de ser más amables y compasivos. Muchos se han convertido en verdaderos ogros, dejando salir la peor versión de sí mismos con las personas que debieran ser las más nobles, cariñosas y tolerantes. Te felicito por tener el valor de pedir ayuda y me da gusto que te sientas mejor.

Ahora el punto importante es que recuerdes que tú pediste ayuda para que te sientas mejor, para que tu vida fluya más fácil y para poder controlar tus ímpetus de tener que contestar y gritar en tu casa. La realidad es que estos cambios son lentos. No puedes cambiar comportamientos que has tenido por más de 10 años y esperar que de un día a otro las cosas mejoren.

Lo que sí puedes estar segura es que estás en el camino adecuado. Que día a día te vas a sentir más tranquila y que eventualmente tú, tu esposo y todos a tu alrededor van a notar el cambio. A pesar de que lo importante será que entiendas los patrones que perpetúan tus círculos viciosos y así puedas cambiar y tengas una mejor calidad de vida.

El objetivo de la terapia es que te sientas mejor, que te escuches y aprendas cómo y por qué actúas de la forma en que lo haces. Por ningún motivo se pretende en la terapia que vengas tú y que cambie tu marido. No puedes hacer que otro cambie si él no lo desea o no puede, lo único que puedes hacer es cambiar tú, mejorar y salir de ese medio tan agresivo y tóxico donde vives, entonces sin esperar todo va a cambiar. Pero no porque esperas que él cambie, sino porque tú podrás ver a las personas que te rodean en una forma distinta, más sana y mucho más compasiva.

Fácil es echar culpas y exigir que el otro cambie, difícil tomar la responsabilidad y ser tú el cambio que buscas en los demás. 

El hogar como
se dice debería de ser
"hogar, dulce hogar..."

¿QUÉ CAMBIOS PUEDES LOGRAR CON TU TERAPIA?

- 1. RESPONSABILIZARTE** por tu vida, tus acciones, tus decisiones y sobre todo por tus sentimientos.
- 2. RECONOCER** que no puedes hacer que otros cambien, aunque sea por su bien.
- 3. APRENDER** a conocerte y poder entender cómo y por qué actúas de la forma que lo haces.
- 4. ENTENDER** los círculos viciosos.
- 5. DEJAR DE ECHAR CULPAS** o sentir vergüenza por cosas que te duelen y no dependen de ti.
- 6. RECONSTRUIR** tu mundo y verlo de una forma más compasiva y menos tormentosa.
- 7. APRENDER** a pensar clara y positivamente.
- 8. APRENDER** a quererte, respetarte y a confiar en ti.
- 9. ENTENDER** los límites que te pueden dar seguridad.
- 10. PODRÁS** con el tiempo redirigir tus emociones, calmar tus miedos y ser la mejor versión de ti.
- 11. SANAR TU PASADO** y las relaciones que te han lastimado.

*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

BOCADILLOS SALUDABLES

PARA LOS PEQUEÑOS DE LA CASA

Para este Día del Niño podemos consentirlos con algunos bocadillos que harán de ese día aún más especial, aunque sin olvidar las recomendaciones de los especialistas



C

onsumir bocadillos también puede ser una opción saludable para los más pequeños de la casa, aunque es importante que lleven una alimentación balanceada y nutritiva para tener la energía necesaria para empujar el día, sobre todo si es una ocasión de festejo como el Día del Niño.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) hizo un llamado a los padres de familia a cuidar la nutrición adecuada de niñas y niños, brindarles alimentos naturales, frescos y preparados en casa para la celebración de fechas como el Día del Niño.

Ana Livier Medrano Lerma, supervisora de Nutrición del Primer Nivel del Seguro Social, informó que los menores deben tener una alimentación suficiente, equilibrada y variada a fin de satisfacer sus necesidades individuales, en cuanto a energía y nutrientes, los cuales son distintos de acuerdo a su edad y ritmo de crecimiento.

Es necesario incluir en su nutrición verduras, frutas, cereales como avena, tortilla, pasta, leguminosas como lentejas, frijol y habas; alimentos de origen animal bajos en grasas que proporcionan proteínas como pollo y pescado; las grasas buenas que se encuentran en el aguacate, cacahuates y almendras, así como mantenerse hidratados a base de agua natural.

UN FESTEJO SALUDABLE

En la celebración recomendó tener comida saludable como una variedad de frutas y verduras picadas que pueden ser acompañadas con limón, como son jícamas, pepinos, jitomates, zanahorias, naranjas, guayabas, fresas, uvas, melón, sandía, entre otros.

Otra opción es tener refrigerios saludables como cacahuates naturales, almendras y nueces en pequeñas raciones, sin otorgarles la bolsa entera para establecer un límite de consumo al niño.

La licenciada en Nutrición manifestó que debe evitarse la comida chatarra, sobre todo los productos ultraprocesados como galletas, refrescos y bebidas azucaradas, golosinas o papas fritas porque se caracterizan por ser muy altos en calorías, azúcares, grasas y sal. 🍷

OPCIONES DE BOCADILLOS SALUDABLES

Aquí te damos dos recetas para consentir a los niños en su día o para llevar de lonche a la escuela.

SÁNDWICH DE POLLO CON QUESO Y LECHUGA

INGREDIENTES:

- Pan de centeno integral
- Una pechuga de pollo
- Queso panela o queso de cabra, según sea el gusto
- Hojas de lechuga
- Rodajas de tomate
- Mayonesa

PROCEDIMIENTO:

- 1 Salpimenta la pechuga y ácala. Corta en trozos y reserva.
- 2 Unta mayonesa al pan y ponlo sobre un comal caliente a que dore un poco.
- 3 Coloca el pollo rebanado, el queso panela o de cabra, la lechuga y el tomate.
- 4 Si percibes tu bocadillo algo seco, puedes agregar un poco de crema.

WRAP DE JAMÓN DE PAVO

INGREDIENTES:

- 8 rebanadas de jamón de pavo
- 4 Tortillas de nopal
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza
- 8 hojas Lechugas
- 1 pepino en rebanadas
- 1 zanahoria en julianas

PROCEDIMIENTO:

Unta la mayonesa y la mostaza en las tortillas. Coloca sobre cada una dos hojas de lechuga, dos rebanadas de jamón, un poco de pepino y de zanahoria. Cierra y forma un rollo. Calienta en una sartén y sirve.



*Fuente: cocina vital

verynice

BEAUTY STUDIO BY KN

Cabello:

Corte para dama y caballero
Balayage
Baby Lights
Rayos
Brazilian
Keratina
Mucota
Células madre
Nanoplastia
Peinados



Maquillaje



Uñas:

Gel
Polygel
Manicure
Pedicure
Pedicure Spa
Uñas Press On
Uñas Acrílicas



Spa:

Masaje relajante
Masaje descontracturante
Masaje de tejido profundo

Faciales:

Facial hidratante
Facial para caballero
Facial control de acné
Facial despigmentante
Facial limpieza profunda
Facial de rejuvenecimiento

Faciales Premium:

Hifu
Coolifting
Dermapen
Hydrafacial
Hollywood Peel

Moldeado corporal:

Lipo láser
Cavitación
Criolipólisis
Radiofrecuencia

Cabina de bronceado

Remoción de tatuajes

📞 Agenda tu cita vía whatsapp: (664) 603 0080

☎ Agenda tu cita vía Teléfono: (664) 448 3510

📷/📺 @verynicebstudio

📍 Ave. Sonora 101-2 Chapultepec Tijuana 22020, B.C.

FOTOGRAFÍA PROFESIONAL



Caritas de bebé



US. 619 841 6141

MX. 664 225 0400



www.garagephotostudio.com



garagephotostudio@hotmail.com



PLANI FICA

LO QUE QUIERES



Limitar tu mentalidad
a una sola escuela
de pensamiento
es ser un poco radical
y ser extremista
siempre te meterá
en serios problemas

N

sucede a la mayoría de las personas y quizá te esté sucediendo a ti.

Sí, todos y tú no eres la excepción, desean ser exitosos, prósperos, estar saludables y ser feliz. En realidad, no conozco a muchas personas que no anhelan estas cosas, entiendo, son valiosas. Con todo, no todos planifican lo que quieren lograr. Sí, así como lo lees, todo esto, puede y se debe planificar y lograrlas de manera intencional.

o es lo que tienes o lo que logras en tu vida que te hace feliz, sino lo que disfrutas

Muchas personas, y posiblemente tú, te sientes como si estuvieras a la deriva en el mundo. Trabajas mucho, pero no parece que llegas a ningún lado que valga la pena.

Una razón por la que te sienten de esta manera es que aún no has pensando en lo que quieres de la vida. Pero dime, ¿quién embarca en un viaje sin saber hacia dónde ir? ¡Probablemente nadie! Sin embargo, esto le

VIVIR EN EL PRESENTE
TE PERMITE ENFOCARTE
EN OBTENER METAS A
CORTO PLAZO, dándote un sentido
de seguridad de logro. También, te ayuda
a reducir y eliminar preocupaciones,
evitando pensar en el mañana
y en los afanes que cada día trae,
dedicando toda tu atención
solamente a los problemas de hoy

VIVE EL HOY AL MÁXIMO

Te comparto tres consejos para vivir el hoy a lo máximo y, a la vez, trabajar en tu futuro:

1. AGRADECE POR LO QUE TIENES HOY
Parte de vivir en el presente es tomarse el tiempo para estar agradecido por lo que tienes ahora. Si te enfocas siempre en las cosas que te hacen falta, no podrás apreciar lo que hasta hoy has logrado.

2. ACEPTA LAS COSAS COMO SON
Deja de pensar en cómo crees que deberían ser las cosas en tu vida y acéptalas tal como son. Tú no tienes control de todo lo que sucede a tu alrededor y te sucederán cosas imaginables. Recuerda, si vives lo suficiente aprenderás que a veces se gana y a veces se aprende.

3. CONSTRUIR TU FUTURO FELIZ REQUIERE CAMBIOS EN TU VIDA HOY

Ya sea que tú veas en futuro tener una familia feliz, un trabajo o un negocio bien remunerado o viajar por el mundo, razona que las decisiones que tomes hoy afectarán su mañana. Tendrás que pensar, planificar y hacer cambios intencionados en tu vida para lograrlo.

ESPERAR EN LUGAR DE REALIZAR

La verdad es que la mayoría de las personas pasan su vida "esperando" que las cosas "sucedan" en lugar de realizarlas. Y, esto, en parte tiene que ver con cuál de las dos escuelas de pensamiento que tú participas. Vivir el hoy y ser de la mentalidad que el presente es lo más importante. Entiendo este punto de vista, y si es el tuyo, lo respeto. No obstante, este pensamiento tiene sus ventajas y sus desventajas.

Vivir en el presente te permite enfocarte en obtener metas a corto plazo, dándote un sentido de seguridad de logro. También, te ayuda a reducir y eli-

minar preocupaciones, evitando pensar en el mañana y en los afanes que cada día trae, dedicando toda tu atención solamente a los problemas de hoy. Mantienes los pies sobre la tierra.

Ahora, si eres de la otra escuela de pensamiento, entonces tú te enfocas en el futuro, tú piensas en tu vida ideal y pasas tu tiempo definiendo hacia dónde quieres llegar planificando paso por paso lo que requieres lograr para ti a largo plazo.

Realmente, limitar tu mentalidad a una sola escuela de pensamiento es ser un poco radical y ser extremista siempre te meterá en serios problemas. Por eso, he

llegado a entender que la clave se encuentra en el encontrar el equilibrio. Solo trabajar y nunca vacacionar, comer poco o demasiado, derrochar dinero o ser ta-caño. Por lo tanto, no te limites a pensar solamente en el hoy e ignorando aspectos serios de tu vida como tampoco vivir solo en el futuro descuidando las decisiones que debes tomar hoy. 📌

CONTACTO

Portal www.sergiodiazcoach.com

Facebook [drsergiodiazoficial](https://www.facebook.com/drsergiodiazoficial)

Instagram [dr.sergiodiaz](https://www.instagram.com/drsergiodiaz)

Teléfono 664.242.2140

**El autor es Consultor Empresarial y Conferencista.*

PLATICA CON TU NIÑO/NIÑA INTERIOR

El mes pasado te propuse aprender a vivir desde el observador; darnos cuenta de que adoptamos creencias que en su momento contribuyeron a nuestra supervivencia y que puede que hoy, esa forma de ver la vida ya no sea útil para nosotros, es un paso muy importante en tu autodescubrimiento.

Este mes, celebramos en México el "Día del Niño" y quiero proponerte que, durante todo el mes, te dediques a honrar a tu niño/niña interior.

Podemos hacerlo de varias formas, aquí te propongo dos:

Revisa algunas de las cualidades que extrañas de "ser" niño/niña. Ejemplo, la curiosidad, la creatividad, la inocencia, el juego, etc.

La inercia, el estrés y las preocupaciones de la vida nos atrapan en rutinas en las que no nos damos permiso ni siquiera de darnos cuenta de que la diversión y el juego son parte fundamental de nuestra salud mental.

Arma un rompecabezas, juega un juego de mesa, toma un momento para buscar en alguna plataforma en línea tu caricatura favorita de cuando eras niño/niña y regálate ese ratito para ti, está bien si sonríes.

Si recuerdas una infancia difícil, establece un diálogo interno y dale permiso a tu niño/niña de


Si recuerdas una infancia difícil, establece un diálogo interno y dale permiso a tu niño/niña de contarte un evento de su historia, acompáñalo/a y reprograma el final contigo como observador/a, es decir, revisa cómo te sientes, cuando al contarte tu historia, te acompañas de la mano con toda la experiencia y fortaleza que has adquirido desde entonces

contarte un evento de su historia, acompáñalo/a y reprograma el final contigo como observador/a, es decir, revisa cómo te sientes, cuando al contarte tu historia, te acompañas de la mano con toda la experiencia y fortaleza que has adquirido desde entonces.

UN SIGNIFICADO DISTINTO

El darnos cuenta de que podemos darle un significado distinto a nuestras historias, es un proceso de nuestra mente racional, eso nos permite extraer los eventos de ese lugar en donde se quedaron guardados, como un archivo en nuestro sistema operativo. Están ahí y están así, porque no hemos explorado la posibilidad de darles un final distinto.

Las heridas de la infancia son muy dolorosas y, a la vez, traen consigo muchos regalos, honra a tu niño/niña interior, y agradécele las cualidades que adquiriste producto de tus experiencias dolorosas.

Si crees que necesitas, busca ayuda de un profesional. Ver nuestra realidad con los lentes de nuestras heridas de la infancia, puede prolongar un dolor que hoy ya no es necesario para vivir. 

Si quisieras aprender más sobre este tema o pertenecer a nuestra lista de distribución, escríbenos un correo a info@be2be-coaching.com, con el asunto: Quiero suscribirme/abril.



SI LA LUNA FUESE
DE QUESO
SERÍA...



Síguenos en redes sociales

FENNER FOODS



¡ESTAMOS LISTOS PARA ATENDERTE!

Visita cualquiera de nuestras sucursales,
ubica la más cercana en: www.fennerfoods.com



Para más información:
Tel. 684 622 22 99



Sucursal 20 de Nov.
Col. 20 de Noviembre
Av. 20 de Noviembre No 12441-B
Col. 20 de Noviembre, Tijuana
B.C. Tel 622-2299

Sucursal Mariano
Mariano Matamoros
Ruta Mariano Matamoros
No.12091, Col Mariano Matamo-
ros, Tijuana B.C. Tel 622-2282

Sucursal 20 de Nov.
Col. 20 de Noviembre
Av. 20 de noviembre
No. 12441-B Col.
20 de Noviembre, Tijuana B.C
Tel:

Sucursal Abastos
Central de Abastos
Bld. Federico Benitez, No
8400-58 Col. Yamille, C.P. 22114
Tijuana B.C.

Sucursal Blvd. 2000
Tijuana B.C.
Las Fuentes 22001, Hacienda
Santa Maria Cañadas del Flor-
ido 22246.

Sucursal Mexicali
Mexicali B.C.
Blvd. Lázaro Cárdenas No.
1433, Independencia 21290
Mexicali, B.C.

THE
NIGHTMARE
CAFÉ

COLECCIONABLES



- FUNKOS
- CARTERAS
- MOCHILAS
- POSTERS



@THE.NIGHTMARE.CAFE



"CONTAMOS CON
SISTEMA DE APARTADO"

ENCUENTRA ESTÓS Y MÁS PRODUCTOS EN:

baja
cuadros



+52 664 5865140

Plaza Calimax Hipódromo



Aplicación de ÉXAMENES PISCOMÉTRICOS

¿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

VIDA DENTAL STUDIO

*¡TÚ TAMBIÉN PUEDES
TENER UNA SONRISA
ENCANTADORA!*

Todo empieza con un buen diagnóstico:

Todos necesitamos cuidar nuestra salud dental, pero además deseamos lucir una sonrisa

saludable y perfecta. En Vida Dental Studio, te garantizamos que podemos juntos lograrlo, ya que contamos con el mejor equipo de profesionales en cada una de las especialidades odontológicas, garantizando así un diagnóstico acertado y el mejor plan para tratar de la manera más eficiente tus necesidades.

Vida Dental Studio, ubicada en el Edificio Vida Wellness and Beauty en el Fracc. El Paraíso, con más de 10 años de experiencia, ofertando la mejor calidad y servicio, pero además un servicio con calidez, comentó la Dra. Carolina Marín.

Desde la limpieza de rutina, que debemos todos realizar cada 6 meses, la cual en Vida Dental Studio se realiza con equipo NSK "Sistema de limpieza por ultrasonido", agregó, hasta el Sistema de Blanqueamiento Zoom, el más sofisticado y seguro disponible en el mercado mundial.

"En una sola sesión, podemos blan-



quear los dientes hasta 8 tonalidades, dependiendo de la sensibilidad del paciente, dando excelentes resultados y una eficacia clínicamente superior frente a otras alternativas, porque con las otras lámparas, la luz era más fuerte y si lograbas hacer las 4 sesiones, súper bien, pero si te quedaste con una, que pena", expuso.

"Entre nuestro equipo de especialistas el Dr. Yasid Pingarron, endodoncis-

ta; Dra. María Letona, ortodoncista; los Doctores Gustavo Garduño y Gilberto González, implantólogos, y el Dr. Aarón Peralta, maxilofacial, encargado de realizar cirugías cuando el grado de complejidad así lo requiera", detalló.

"Otra de nuestras fortalezas es nuestro quirófano equipado, de los pocos que hay en Tijuana, para hacer sedaciones, en caso de que así lo requiera o lo solicite el paciente", explicó la Dra. Marín, quien comparte la sociedad con su papá el Sr. Luis Alberto Marín Magaña, quien respaldado por un equipo de inversionistas decidió adquirir recientemente la clínica con la visión de potenciar la oferta de servicios.

LA ESTRELLA DE LOS SERVICIOS

Con un mercado primordialmente conformado por pacientes provenientes de Estados Unidos y Canadá, dijo que uno de los tratamientos más solicitados es el blanqueamiento. "Proveer de servicios de primer mundo, implica utilizar equipo e insumos diseñados y manufacturados en el primer mundo".

"Somos de las pocas clínicas que manejamos la marca Straumann de implantes, los cuales tienen la capacidad de ser aceptados por el cuerpo hasta en un 98.99%, vienen de Suiza a tu boca; definitivamente, es lo que prefieren los implantólogos para te-

“NUESTRO ENFOQUE: NOS OCUPAMOS DE TU SALUD Y PONEMOS A TU DISPOSICIÓN INSTALACIONES DE PRIMER NIVEL CON TODOS LOS AVANCES TECNOLÓGICOS, utilizamos únicamente materiales de vanguardia en la industria, y por supuesto, contando con la capacidad de nuestro equipo de especialistas profesionales para lograr esa sonrisa encantadora que todos deseamos”

ner la tranquilidad de que no se rechace el implante.

“Lo maravilloso de este implante es que tiene una aleación del 85% de titanio y el 15% de dióxido de zirconio que hace que sea BIOCOMPATIBLE en el mayor grado de aceptación por nuestro cuerpo, cosa que la mayoría de los otros implantes no lo tienen”, explicó.

Otro aspecto importante es el remplazo de todos aquellos materiales que en el pasado se utilizaron y que contienen metales considerados hoy dañinos, expuso, en Vida



Dental Studio, únicamente colocan en tus dientes lo más avanzado: piezas de zirconia, que de igual forma resulta altamente compatible y seguro para la salud.

“Vida Dental Studio se distingue por GARANTIZAR cada uno de sus servicios, nos guía un trato profesional, ético, de calidad, pero además con la calidez que como latinos nos caracteriza”

UNA VISITA A TIEMPO

De acuerdo con la Dra. Marín, dos de los problemas más frecuentes en cuestión de salud bucal son la inflamación de encías y el mal aliento o halitosis. “Muchas veces no vienen al dentista porque les da pena acudir por ese problema; nos falta más

esa cultura a los mexicanos de visitar cada seis meses al dentista para prevenir estas enfermedades”.

Recomendó que acudan a su dentista cada seis meses a una revisión, para así poder prevenir problemas dentales futuros.

“En Vida Dental Studio, nos ocupamos de hacer tu visita al dentista una experiencia que cambiará positivamente tu vida”, concluyó. 📍

CONTACTO

Desde México 664 608 6485 y 86

Desde USA (619) 392 6081

Facebook Vidal Dental Studio
y Dra Carolina Marin

Instagram videntalstudio
y dra.carolinamarin

¡OJO!

CON LOS TRASTORNOS
ALIMENTICIOS

La causa exacta de estos trastornos no se comprende completamente, pero las investigaciones sugieren que es una combinación de factores



Las personas con trastornos de alimentación no eligieron tenerlos. Especialistas del National Institute of Mental Health refieren que “estos trastornos pueden afectar la salud física y mental de quien los padece y, en algunos casos, hasta pueden poner en peligro la vida. Sin embargo, con tratamiento, las personas pueden recuperarse por completo de estos”.

“Los trastornos de la alimentación, también llamados trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades médicas graves con una influencia biológica que se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen”, explican.

LA POBLACIÓN MÁS EXPUESTA

Por otra parte, Cristina Pasos, psicóloga clínica de CETYS Universidad, explicó que la adolescencia y la adultez temprana son las etapas de mayor vulnerabilidad para el desarrollo de estas afecciones, aunque

CONDUCTAS DE RIESGO

CAMBIO en hábitos alimentarios
NEGAR que tenga hambre o que sienta el antojo.

OCULTAR la pérdida de peso negándola o usando ropa holgada.

INTERESARSE más por cantidades o calorías de los alimentos.

INSISTIR en que necesitan comer menos o en porciones pequeñas.

COMER lentamente o en bocados pequeños.

EVITAR comer acompañados excusando que ya han comido.

RITUALIZAR otras conductas como el orden y la limpieza excesivos.

COMENZAR a aislarse de la familia, amigos o no querer salir.

INTENSIFICAR los hábitos de ejercicio o seguir rutinas muy estrictas.

pueden afectar a personas de todas las edades. Detectar a tiempo el inicio de un trastorno de la conducta alimentaria puede prevenir su desarrollo y sus consecuencias.

La mayoría de quienes padece estos trastornos dijo, se caracteriza por otorgar demasiada importancia al peso, la forma del cuerpo y a los alimentos que se consume, situación que va acompañada de conductas alimentarias peligrosas que pueden afectar significativamente la capacidad del organismo para obtener una nutrición adecuada, ser la causa de otras enfermedades y

dañar órganos como el corazón, el sistema digestivo, los huesos, los dientes y la boca.

LA CAUSA

La causa exacta de los trastornos de la alimentación no se comprende por completo, pero las investigaciones sugieren que una combinación de factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de tener este tipo de trastorno.

“Una duda que surge con frecuencia es qué hacer si quien padece un trastorno alimentario no quiere recibir ayuda. La falta de aceptación de su enfermedad podría provocar la negación a recibir apoyo, pero aun así quienes le rodean pueden avanzar en el camino de la recuperación, preparándose para brindarle el apoyo en su decisión de cambio”, afirmó la especialista.


LOS MÁS FRECUENTES

Los trastornos de la alimentación más frecuentes, según el National Institute of Mental Health, incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos.

“La anorexia nerviosa es una afección en la que las personas evitan comer, restringen los alimentos severamente o solo comen cantidades muy pequeñas de ciertos alimentos. Hay dos subtipos: la restrictiva y la de atracón-purgativa”.

“Las personas con bulimia nerviosa tienen episodios recurrentes en los que consumen cantidades inusualmente grandes de comida”.

“El trastorno por atracón es una afección en la que las personas pierden el control sobre lo que comen y tienen episodios recurrentes de ingerir cantidades inusualmente grandes de alimentos”.

Los planes de tratamiento para los trastornos de la alimentación incluyen psicoterapia, atención y controles médicos, asesoramiento nutricional, medicamentos o una combinación de estos enfoques. 



SI BIEN LOS PADRES DE FAMILIA no pueden vigilar a su hijo en la escuela, hay cosas que pueden hacer para fomentar prácticas saludables desde una edad temprana, esto permitirá disminuir las situaciones



LOS HÁBITOS SALUDABLES

ELEVAN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

L

a higiene, la alimentación, la prevención de accidentes y esquemas de vacunación al día son algunos de los hábitos que sientan

las bases para una salud óptima y que repercutirán en el rendimiento escolar en la población infantil.

BENEFICIOS PARA TODA LA VIDA

El Department of Health & Human Services señaló la importancia de que los padres de familia enseñen hábitos saludables que traerán be-

neficios para toda la vida.

En el mismo sentido, Dagoberto Valdés Juárez, director del Issste-cali Baja California, recomendó a los padres de familia reforzar en sus hijos hábitos saludables que les garanticen un buen desempeño académico y un adecuado estado de salud durante su estancia en la escuela.

Destacó que la población infantil “debe asumir una cultura de limpieza tanto en su persona como en el respeto de su entorno, consumir una dieta con calorías y proteínas que favorezcan un mejor rendimiento, así como realizar actividades que induzcan a la protección tanto del escolar como de sus compañeros para disminuir lesiones”.

VACUNAS, ALIMENTACIÓN Y JUEGO

“Una de las cosas más importantes que los padres pueden hacer para garantizar la salud de sus niños durante su estancia en la escuela, como en la vida diaria, es cuidar principalmente aspectos como higiene, alimentación, prevención de accidentes y esquemas completos de vacunación”.

Es bien sabido que las vacunas protegen de muchas de las enfermedades más graves, por lo que mantener al día los esquemas ayuda a evitar contraer y propagar enfermedades.

Al respecto, el Department of Health & Human Services aconsejó inculcar la elección y consumo de alimentos más saludables y realizar actividad física de manera regular, actividades que pueden practicarse en familia.

Por otra parte, exhortó a considerar la importancia del juego como actividad esencial para crecer sano. Existen investigaciones que demuestran que el juego activo y creativo ayuda en todos los aspectos del desarrollo infantil. La recomendación incluye establecer límites para los medios y dispositivos digitales y alentar a un juego más activo.

A TIEMPO ES MEJOR

Como parte de las tareas de los padres de familia para cumplir con este objetivo es mantenerse al tanto de los exámenes físicos de sus hijos, ya que la detección temprana y el tratamiento de problemas de audición, visión y lenguaje pueden brindar una mejor experiencia de aprendizaje.

“

Debe asumir una cultura de limpieza tanto en su persona como en el respeto de su entorno, consumir una dieta con calorías y proteínas que favorezcan un mejor rendimiento, así como realizar actividades que induzcan a la protección tanto del escolar como de sus compañeros para disminuir lesiones

”

CONSEJOS PARA PRESERVAR LA SALUD

- **MANTENER** las uñas cortas.
- **LLEVAR** el cabello corto o recogido.
- **PRACTICAR** diario el baño y cambio de ropa interior y exterior.
- **CEPILLAR** los dientes al menos tres veces al día.
- **LAVAR** las manos antes y después de cada actividad o utilizar gel antibacterial.
- **CONSUMIR** un almuerzo nutritivo y en pequeñas porciones (verduras, frutas, proteína y agua natural)


CONSEJOS PARA EVITAR ACCIDENTES EN LA ESCUELA

- **CONSUMIR** un desayuno ligero antes de ir a la escuela (frutas, cereales, licuados).
- **EVITAR** juegos violentos.
- **NO CORRER** dentro del aula, patios y pasillos de la escuela.
- **NO EMPUJAR** a los compañeros, sobre todo cuando hay aglomeraciones.
- **NO SUBIR** o bajar las escaleras de dos o más peldaños a la vez.
- **NO PARARSE** sobre sillas, pupitres o escritorios.

El Departamento indicó que cuanto antes se reconozca y trate una discapacidad de aprendizaje, mayor será la probabilidad de éxito en la escuela y más adelante en su vida. Hay estudios que también muestran que cuando los padres y las familias participan en las escuelas de sus hijos, los niños obtienen mejores resultados.

REFORZAR LA CONFIANZA ES VITAL

Si bien los padres de familia no pueden vigilar a su hijo en la escuela, hay cosas que pueden hacer para fomentar hábitos saludables desde una edad temprana, esto permitirá disminuir las situaciones preocupantes respecto al rendimiento académico, la salud y las relaciones de los hijos con otros estudiantes y maestros.

Un consejo del Departamento es “crear una relación positiva y de confianza con los hijos, ya que es importante para su desarrollo, autoestima y bienestar. Los niños que se sienten en contacto también están más dispuestos a hablar con sus padres sobre sus problemas con amigos o en la escuela”. 

www.celebrandolatinas.com

AGOSTO 5, 2023

en el Hilton San Diego Bayfront



La conferencia en español de Latinas más grande en Estados Unidos

Semillas de hoy logros del mañana



Patrocinios disponibles/ Sponsorships Available

 **619-426-1491**

sales@ellatino.net

 **664 674 5766**

Ventas México

PRESENTADO POR:

el latino San Diego



CENTRO CULTURAL TIJUANA



ICONOGRAFÍA + DEL DOLOR + ARTE SACRO MEXICANO

Iconografía del dolor. Arte sacro mexicano.

Exposición de obra religiosa que explora el dolor físico y emocional de los principales personajes del Vía Crucis.

El Cubo, Sala 3

Martes a domingo

10 a 19 h

Domingos entrada libre



¡Gran estreno! Isla de Lémures: Madagascar

Un lugar que nunca podrás imaginar.
Criaturas extrañas que jamás olvidarás

Hace millones de años, los lémures arribaron como náufragos a la isla de Madagascar. Hoy, la Dra. Patricia C. Wright está en una misión para asegurar que estas criaturas extrañas y en peligro de extinción sobreviva en el mudo moderno.

DOMO IMAX

Martes a viernes: 15, 17 y 19 h

Sábados y domingos: 14, 16, 18 y 20 h

Boletos en taquilla, tiendas Cecut y cecut.gob.mx

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana
mexicoescultura.com



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA





Invasora 94.5

FRONTERA



Banda EL Recodo

de Cruz Lizárraga



29 ABRIL | **PARQUE MORELOS TIJUANA**
A PARTIR DE LAS 4PM

- 1** Realiza una compra mayor de **\$1000mn** que incluya un producto de las marcas participantes.
- 2** Intercambia tu ticket por un **BOLETO**
- 3** ¡PREPÁRATE PARA EL **CONCIERTO!**



CONSULTA PRODUCTOS PARTICIPANTES: WWW.ELFLORIDO.COM.MX/PROMOCIONES



1. EL CONSUMIDOR DEBERÁ SER MAYOR DE 18 AÑOS 2. PUERTAS ABREN A LAS 4:00PM 3. LUGARES NO ASIGNADOS 4. EL BOLETO NO GARANTIZA TU ENTRADA 5. CUPO LIMITADO 6. NOS RESERVAMOS EL DERECHO DE ADMISIÓN