

# SALUD

Año 10, Edición no. 120 - [18 págs.] - Tijuana, B.C - Agosto 2022

actual

**MENSTRUACIÓN  
ADOLESCENTE**  
CÓMO VIVIRLA DE FORMA  
SANA Y DIGNA

APAPÁCHATE  
CON UNAS  
RICAS  
UVAS

MUCHO OJO  
CON EL  
CUIDADO  
DE LA  
VISTA

NUESTRA  
CAPACIDAD DE  
ELEGIR

¿TU HIJO  
RECHINA  
LOS DIENTES  
MIENTRAS  
DUERME?

DESTRUYENDO  
EL ESTIGMA

# DEPRESIÓN MASCULINA

DESCARGA  
MÚJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN



MENSAJE EDITORIAL

# UN VERANO RESPONSABLE

**E**n verano, es común salir en familia y visitar parques acuáticos, ir a acampar o visitar la playa, dejando un poco de lado nuestras costumbres gastronómicas y dándole paso a algunos gustitos y acciones que nos ponen en riesgo. Y como toda acción tiene consecuencia, cuando abusamos y no tomamos precauciones, las enfermedades se hacen presentes.

¿Sabes cuáles son los padecimientos más comunes que se dan durante el verano? De acuerdo con los expertos de la salud, la deshidratación, la aparición de hongos, las quemaduras solares, las intoxicaciones alimentarias, la otitis y cistitis, así como alergias y picaduras son las enfermedades que más se presentan, por ello es importante que tomemos algunas medidas preventivas, recuerden que la prevención en la medicina más barata y efectiva.

¿Has oído hablar de la depresión masculina? Como tema de portada, el Dr. Sergio Díaz nos explica cómo identificar cuando un hombre presenta esta enfermedad y qué hacer en dichos casos. En otro artículo, Giuliana de Poo Vázquez habla sobre un contenido del que poco se habla: la menstruación, un proceso biológico que influye fuertemente en la manera en cómo niñas, adolescente y personas que menstrúan viven su vida.

Otro artículo que te presentamos en esta edición es el cuidado de la vida, del cual el médico Roberto Jiménez Rosique nos explica y ofrece algunas recomendaciones, destacando la importancia de la prevención desde pequeños.

Estos y varios temas más encontrarás en la edición de agosto.

¡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  
marianarevistamujeractual@gmail.com

**COLABORADORES**  
Giuliana De Poo Vázquez  
Dr. Sergio Díaz  
Adriana Reid  
Jeanette Sánchez

**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 664.628.82.79

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



CELEBRAMOS

MARZO 2007 - MARZO 2022



AMIGABLE • ÚTIL INTELIGENTE • DINÁMICA

Amamos las mariposas porque ellas nos hacen recordar que en la vida todo se transforma, ¡siempre!

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 10, edición 120, inicio de impresión el 15/07/2022. 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.

# CONSUME VEGETALES

## PROTECTORES CONTRA EL CÁNCER



POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

El tabaquismo, la mala nutrición y la inactividad física son los tres principales factores de riesgo para sufrir de cáncer, áreas en las que todos podemos trabajar y mejorar. Una buena nutrición incluye cubrir todos los grupos de alimentos diariamente. El mayor beneficio protector contra el cáncer lo brinda la ingesta de vegetales y frutas.

### QUE NO FALTEN EN TU PLATO

Los vegetales que protegen contra el cáncer son:

**1) LOS BETACAROTENOS** precursores de la vitamina A, como por ejemplo la zanahoria, que atrapan radicales libres y moléculas de oxígeno libre que son compuestos tóxicos y cancerígenos. Estos vegetales protegen muy en especial contra el cáncer de pulmón, estómago, mama y útero. Los carotenoides se encuentran principalmente en: zanahoria, tomate, pimiento rojo, brócoli, espinaca, calabaza, col, melón, chabacano, naranja, durazno, mandarina, haba, maíz y yema de huevo.

**2) EL LICOPENO ENCONTRADO EN EL TOMATE:** El consumo de este compuesto activo reduce la incidencia de patologías cancerosas, sobre todo de pulmón, próstata, estómago, colon, recto, boca, piel, matriz, mama, esófago,

faringe y páncreas. El licopeno y la tomatina tienen una alta capacidad antioxidante que evita que procesos de degeneración celular terminen en cáncer. El licopeno se encuentra principalmente en: jitomate (entero, salsa, jugo) y frutas como sandía, toronja, chabacano, guayaba y papaya.

**3) EL SULFORAFANO Y LOS ISOTIOCIANATOS** presentes en el brócoli pueden detener el proceso de proliferación celular de las etapas iniciales del cáncer de próstata, colon, mama, hígado, vejiga, huesos, páncreas, piel o leucemia. Las plantas que pertenecen a la familia de las crucíferas como son por ejemplo: el brócoli, el rábano, el berro, la coliflor, las coles presentan propiedades protectoras contra el desarrollo de algunos tipos de cáncer, muy en especial



con el cáncer de próstata. Existe una reducción en el riesgo de padecer cáncer de mama asociado al consumo de 300 g diarios de coles de brúcelas cocidas y 500 g diarios de brócoli cocido.

**4) OTROS VEGETALES** que tienen un alto contenido en luteolina como lo son la lechuga o espinacas, las flavononas de la acelga, al igual que los que contienen alicina, como son el ajo, la cebolla y el apio que tienen un efecto protector contra el cáncer de estómago.

### PARA UNA BUENA SALUD

La importancia de una buena alimentación como medida preventiva radica en:

- >> **COMER 25g.** de fibra diarios para prevenir el cáncer de colon.
- >> **CONSUMIR DIARIAMENTE 100-200g.** de fruta y así tener un buen suministro de fibra y vitamina C.
- >> **COMER DE 150-200g.** de verdura cocida.
- >> **COMER 75g.** de verdura cruda como medida preventiva contra cualquier tipo de cáncer. Además de la fibra, frutas, vegetales, las legumbres son agentes protectores importantes para la salud.

\*La autora es médica general y master en Nutrición.  
dra.cotafernandez@gmail.com

Blooms & Blends for babies, moms and skin care



Hotel Holiday Inn, 1er. piso, Paseo de los Héroes #18818, Zona Río, Tijuana, BC ☎ 664 634 2639 📞 664 415 8190

FENNER Foods

UN MUNDO DE PRODUCTOS A TU ALCANCE.

www.fennerfoods.com



Siempre en tus manos!



Contamos con sucursales en Tijuana, Ensenada y Mexicali.

## APAPÁCHATE CON UNAS RICAS

## UVAS

Esta fruta de mesa destaca por su contenido en vitaminas antioxidantes, vitamina A, C y del grupo B, y también aporta minerales esenciales, especialmente potasio

## REDACCIÓN SALUD ACTUAL

**N**os encontramos en uno de los meses preferidos de muchos: agosto, la época ideal en la que podemos disfrutar de una gran variedad de frutas y verduras, entre ellas las uvas, las cuales aportan grandes beneficios a nuestro cuerpo, especialmente al corazón.

Sin duda, consumir frutas de temporada resulta más amigable al bolsillo, por ello la Profeco recomienda comprar ciruela, durazno, granada roja, higo, guayaba, mango, limón, manzana, membrillo, pera, papaya, piña, plátano, toronja, tuna y uvas.

La uva es una fruta de pequeño tamaño, aunque este puede variar dependiendo del tipo de uva del que se trate. Por lo regular, en el mercado podemos encontrar la uva negra o azul, verde y la roja, aunque por

## ¿QUÉ NUTRIENTES APORTAN LAS UVAS?

**1. RICAS EN HIDRATOS DE CARBONO:** Como fruta de mesa, el principal nutriente que aporta la uva es los hidratos de carbono de calidad, que proporcionan energía de liberación lenta, característica potenciada gracias a la fibra que también aporta, sobre todo al ingerir los granos con piel.

**2. ALTO CONTENIDO DE ANTIOXIDANTES:** esta fruta tiene un alto contenido de antioxidantes que protegen la salud, entre ellos, resveratrol y flavonoides, estos se encuentran principalmente en la cáscara, el tallo, la hoja y las semillas de las uvas, pero no en la pulpa.

**3. RICA EN AZÚCARES:** es una de las frutas más ricas en azúcares, aunque en realidad su contenido calórico no es muy alto,

con apenas unas 67 kcal por cada 100 g de uva blanca comestible, ligeramente superior en las uvas tintas. Cabe destacar que quienes padecen diabetes deben tener un control al momento de su ingesta, los especialistas recomiendan no excederse de 17 piezas pequeñas.

**4. RICA EN NUTRIENTES:** esta fruta de mesa destaca por su contenido en vitaminas antioxidantes, vitamina A, C y del grupo B, y también aporta minerales esenciales, especialmente potasio, con 250 mg por cada 100 g de uva comestible.

**5. CALMA LA SACIEDAD:** debido a su rico sabor, puede ayudarnos a calmar las ganas de comer algo dulce o bajar un poco la ansiedad por llevarnos algo a la boca, aportándonos saciedad e hidratación; además, es una fuente de energía para los deportistas.

lo regular esta última es de mayor tamaño y es menos dulce que la verde, mientras que las azules o

negras saben mucho mejor si su color es casi negro.

\*Fuente: [quericavida.com](http://quericavida.com)

## AGUA DE UVA

## INGREDIENTES:

- >> 1 kilo de uvas limpias sin semilla
- >> 360 gr. de azúcar
- >> 3 litros de agua
- >> Hielo al gusto
- >> Preparación
- >> Licúa las uvas junto con una porción de agua. Pasa la pulpa de las uvas por un colador y retira los restos sólidos. Agrega el azúcar y el hielo al gusto.

## ENSALADA DE UVAS, LECHUGA Y NUECES

## INGREDIENTES:

- >> 1 lechuga romana
- >> 2 tazas de uvas cortadas a la mitad y sin semillas, puede ser verde o roja
- >> 1/2 taza de queso azul
- >> 1/2 taza de nueces
- >> 2 cucharadas de vinagre balsámico
- >> 2 cucharadas de aceite de oliva
- >> Sal y pimienta al gusto

## INSTRUCCIONES:

- >> Lava muy bien las hojas de lechuga y

déjalas secar. Corta trozos grandes de lechuga con tus manos e incorpóralos a una ensaladera.

Agrega una de las tazas de uvas en mitades, el queso azul y las nueces. En la licuadora, mezcla la taza restante de uva, el vinagre balsámico y el

aceite de oliva. Sirve el aderezo que acabas de preparar sobre la ensalada.

Mezcla hasta que se incorporen todos los ingredientes y sirve inmediatamente.



# DESTRUYENDO EL ESTIGMA DEPRESIÓN MASCULINA

Al igual que las mujeres, los hombres experimentan: tristeza, falta de esperanza, cansancio, dificultad para dormir, dormir demasiado y pérdida de interés en lo que les gusta. A estos, le agregamos síntomas más difíciles de detectar como: constante dolor y/o problemas digestivos

POR DR. SERGIO DÍAZ

**T**e ha sucedido, con frecuencia y por tiempo prolongado, que te sientes malhumorado, lo único que deseas es aislarte y no saber más de nadie. O, quizá, te encuentras trabajando más tiempo de lo normal y, sin darte cuenta, consumes más alcohol de lo acostumbrado. Ten cuidado, este comportamiento puede que sea síntomas de la depresión masculina.

Los síntomas pueden diferir en hombres y mujeres. La psicología moderna aún no ha descubierto por qué ambos géneros la experimentan de manera diferente. Lo que sabemos es que es probable que sea a causa de factores como la

química cerebral, las hormonas y las vivencias de la vida.

No obstante, al igual que las mujeres, los hombres experimentan: tristeza, falta de esperanza, can-

sancio, dificultad para dormir, dormir demasiado y pérdida de interés en lo que les gusta. A estos, le agregamos síntomas más difíciles de detectar como: constante dolor y/o problemas digestivos.

También, abuso en el consumo de sustancias y conducta escapista como trabajar demasiado tiempo. Por último, en lo emocional, pueden convertirse en personas irritables, controladoras, abusivas y, en ocasiones, hasta violentas.

## LAS ESTADÍSTICAS NO MIENTEN

Las estadísticas no mienten, estas muestran que las mujeres intentan suicidarse con más frecuencia, pero el suicidio en los hom-

bres es mucho más probable -hasta cuatro veces más- y, afecta a 1 de cada 8 hombres en algún momento de su vida.

En Australia, hasta 7 hombres mueren por suicidio todos los días, a causa de que son más impulsivos ante pensamientos de suicidio y usan métodos que tienen más probabilidades de causa de muerte.

El tema de la depresión es serio y debemos prestarle la atención debida. Por favor, destruyamos, ya por fin, con cualquier estigma que les impide a los hombres (tu papá, tu esposo, tu hermano o tu hijo), pedir ayuda y poder hablarlo libre y abiertamente, buscar el diagnóstico profesional y recibir el tratamiento necesario sin que se

*\*El autor es Consultor Empresarial y Conferencista.*

## SE RESISTEN A LA AYUDA PROFESIONAL

Estas actuaciones pueden ser indicadores de depresión y de hasta problemas mentales. Es aquí donde la ayuda profesional es de suma importancia. Penosamente, los hombres resisten la ayuda profesional por varias razones, te comparto las más probables:

- 1. RESISTEN HABLAR DE LOS SÍNTOMAS.**  
No comparten sus sentimientos, piensan que no es varonil y tratan de suprimirlos. Existe una culpabilidad escondida que no es saludable.
- 2. NO ACEPTAN LA DEPRESIÓN.**  
Pueden pensar que los síntomas son normales y que es natural sentirse mal a veces. Piensan que admitir depresión es equivalente a ser un hombre débil.
- 3. MINIMIZAN LOS EFECTOS DE LOS SÍNTOMAS.**  
No aceptan el efecto de los síntomas, admiten cansancio, pero no que están enfermos. Suprimen los efectos y tratan de esconderlos con un comportamiento que solamente empeora su estado.
- 4. REHÚSAN LA IDEA DE TRATAMIENTO.** Incluso, si sospechan que tienen depresión, evitarán el diagnóstico y rechazarán el tratamiento. Les preocupa que el estigma de la depresión pueda dañar su carrera o hacer que sus familiares y amigos les pierdan el respeto.

### CONTACTO

PORTAL: [sergiodiazcoach.com/](http://sergiodiazcoach.com/)  
FACEBOOK: [drsergiodiazoficial](https://www.facebook.com/drsergiodiazoficial)  
APP MÓVIL:  
[invermovil10.mobi/drsergiodiaz/](https://invermovil10.mobi/drsergiodiaz/)  
TELÉFONOS: 664.242.2140  
619.7376544 y 686.265.9803

# MENSTRUACIÓN ADOLESCENTE

## CÓMO VIVIRLA DE FORMA SANA Y DIGNA

POR GIULIANA DE POO VÁZQUEZ

**H**ola, mi nombre es Giuliana De Poo Vázquez y tengo 17 años. Hoy estoy aquí a punto de hablar de un tema que, hasta hace un par de años, nunca me hubiese imaginado hablar en público: la menstruación.

Créeme que te entiendo. Hasta el momento no es algo de lo que uno pueda hablar abiertamente; sin embargo, hoy tú y yo vamos a cambiar eso. Ahora estás entrando a un espacio libre de tabúes, pena y estigmas; este es un lugar en donde hay seguridad y que como persona menstruante te puedo ofrecer comprensión y empatía. Hoy aceptamos esa parte de nuestra identidad, de nuestro cuerpo, que contrario a lo que nos han hecho pensar, no es algo de lo que debamos avergonzarnos.

### ¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

La menstruación es un proceso biológico que influye fuertemente en la manera en cómo niñas, adolescentes y personas que menstrúan vivimos nuestras vidas, aunque es una relación que suele ser ignorada.

Una buena y sana higiene menstrual es parte del proceso para hacer cumplir nuestros derechos humanos; por ejemplo, el derecho al agua y al saneamiento, a la educación y la igualdad de género. Ahora, seguramente te estás preguntando cómo es que esta situación influye en la educación, pues te explico...

En México, hay muchas organizaciones que trabajan para brindar agua limpia y productos de higiene a las zonas marginadas; al no ser posible todavía en todas ellas, las personas menstruantes deciden permanecer en su casa durante esos días por miedo a mancharse, recibir burlas o no tener acceso a agua en sus escuelas. Esto conlleva a que se atrasen con respecto al resto de la clase y la brecha que existe en la igualdad de género hablando desde el ámbito educativo, continúe creciendo.

### POCA INFORMACIÓN

Según la encuesta de U-Report realizada en mayo de este año a 5 mil jóvenes menstruantes en México, el 88% de las personas encuestadas dijo que la información que se brinda en las escuelas respecto a la menstruación y la higiene durante el periodo no es suficiente. A pesar de que un 87% considera que la menstruación no es un tema solo de mujeres, todavía son muy pocos los niños u hombres jóvenes que entienden el proceso y comprenden los cambios físicos y psicológicos que la menstruación conlleva.

La COVID-19 nos ha hecho en-

frentar diferentes retos; sin embargo, existen grupos particularmente vulnerables. Como consecuencia de la pandemia, 26% de las personas encuestadas se vio en la obligación de dejar de adquirir medicamentos para el dolor y productos de gestión del periodo menstrual por motivos económicos.

### EL IMPUESTO A LOS PRODUCTOS DE HIGIENE

La Ley de Menstruación Digna representaría la eliminación del impuesto añadido a los productos de higiene menstrual (16% IVA). Estos son considerados como productos de lujo y eso aumenta su precio, provocando una mayor desigualdad e injusticia para las mujeres que no cuentan con suficientes recursos económicos. Ahora dichos productos han sido declarados gratuitos en centros de salud y escuelas para mejorar su acceso en las zonas más marginadas.

Opresión y marginación han sido sinónimos para la menstruación, marcando las pautas de cómo mujeres y personas que menstrúan viven sus vidas y, a la vez, se ven afectadas por la misma. Los tabúes y estigmas que siguen presentes actúan como una represalia patriarcal en contra de nuestros cuerpos e identidades, y deben ser erradicados al igual que la ignorancia y mitos, cuyo único propósito es obstaculizar el empoderamiento del cuerpo femenino. Ya fue suficiente.

\*La autora es una joven integrante del comité de U-Report México y de Cruz Roja Juventud.

“ El miedo e inseguridad se quedan atrás y con confianza decimos que es nuestro derecho menstruar dignamente ”

# MUCHO OJO CON EL CUIDADO DE LA VISTA

“La clave de una medicina pertinente siempre estará en la prevención, lamentablemente no es una condición entendida y practicada por la comunidad mexicana o de varios países del mundo, pero es también la razón por la cual, con mucha frecuencia, se diagnostican padecimientos que requieren de tratamientos más costosos o a veces no se alcanza la eficacia deseada, por lo tardío del diagnóstico”

POR JEANETTE SÁNCHEZ

En la medicina en general lo más importante no es ni el tratamiento ni el diagnóstico, sino la prevención, afirma el médico Roberto Jiménez Rosique. “La clave de una medicina pertinente siempre estará en la prevención, lamentablemente no es una condición entendida y practicada por la comunidad mexicana o de varios países del mundo, pero es también la razón por la cual, con mucha frecuencia, se diagnostican padecimientos que requieren de tratamientos más costosos o a veces no se alcanza la eficacia deseada, por lo tardío del diagnóstico”.

El especialista en oftalmología pediátrica egresado del Hospital Infantil de México Federico Gómez, una institución con 80 años de historia, explicó que “en el caso de la oftalmología, hay recomendaciones muy específicas, tanto en las revisiones de pacientes pediátricos como de pacientes mayores.

## REVISIONES DESDE PEQUEÑOS

En el caso de los infantes la recomendación es hacer su revisión anual o si se detecta algún cambio en la conducta de los menores que haga sospechar de una mala visión, esas previsiones permitirán valorar un tratamiento pertinente

o la recomendación de anteojos”.

La revisión de infantes tiene aliados importantes a través de campañas escolares, ya sea del sector público o privado, explicó, donde se organiza a los padres de familia para que sus hijos sean valorados en los planteles y, de darse el caso, tener el seguimiento médico pertinente.

“En el pasado se daban más casos de atención tardía, pero actualmente es durante la educación primaria, incluso antes, cuando se tienen estas revisiones”, afirmó el también cirujano oftalmólogo.

Durante la infancia previa a la escolarización, explicó, la detección de alteraciones en la salud visual se alinea a las revisiones generales que hace el pediatra.

“Es importante la constancia de los padres en estas visitas, porque los signos de una visión débil o de algún padecimiento visual, que no se manifieste de forma externa, quedará de manifiesto con las pruebas básicas que hace el médico de primer contacto”.

## QUÉ HACER

Como recomendaciones para estar alerta con los infantes, mencionó que se debe observar si el menor sufre tropiezos recurrentes, fuera de lo común, o si se quejan de dolores de cabeza cuando ven televisión o leen.

Respecto al uso prolongado de dispositivos electrónicos, aclaró que pasar mucho tiempo en ello no necesariamente va a repercutir en la visión.

“Las personas que tienen una visión normal pueden hacer uso de estos dispositivos sin ningún problema, no es causa de una miopía o el astigmatismo, pero aquellas personas que ya tienen un problema de salud en sus ojos, el uso excesivo de estas pantallas va a desencadenar las molestias. Si una persona, menor o adulta, tiene prescrito el uso de anteojos, los dispositivos electrónicos no agudizarán su problema visual”.

Explicó que existen varios estu-

dios aún sin resultados definitivos, respecto a que las pantallas de los aparatos electrónicos tienen cierto nivel de radiación que puede provocar, a largo plazo, cierto grado de lesiones, particularmente en el cristalino, que con el tiempo puede desencadenar cataratas.

## POCAS HORAS FRENTE A LA PANTALLA

La recomendación más sensata, dijo, es establecer horarios para el uso de las pantallas, principalmente en la infancia, no tanto porque vaya a afectarse su visión, sino porque se va a trastocar gran parte del desarrollo de la personalidad del infante, un menor que no convive, porque le dedica demasiadas horas a sus aparatos electrónicos, tendrá dificultad para interrelacionarse con el resto de la comunidad, un menor que no tiene ese intercambio social suficiente, va a repercutir en su personalidad, eso es un hecho, está comprobado”.

Jiménez Rosique, quien estudió su especialidad en el Hospital de la Ceguera de la Asociación para Evitar la Ceguera en México (APEC), se refirió también a los casos de las personas que ya enfrentan un diagnóstico como la diabetes o la presión alta.

“En estos casos, la visita al oftalmólogo es obligada y los lapsos entre una visita y otra dependerá de lo avanzado de su padecimiento, mientras más años se tiene con la enfermedad más frecuentes deben ser las consultas, pues el daño a la retina también avanza”, dijo.



# NUESTRA CAPACIDAD DE ELEGIR

El punto más claro para ejercer nuestra capacidad de elegir se encuentra entre lo que aceptamos como real y lo que rechazamos o resistimos

POR ADRIANA REID  
PRIMERA DE DOS PARTES

El mes pasado, hablamos del duelo como parte de nuestro inventario emocional. Recordamos que, en la vida, el dolor es inevitable, el sufrimiento es perpetuado debido a nuestra forma de procesar y gestionar el dolor. No sufrimos por la circunstancia en sí, sufrimos por el significado que le damos a lo que nos sucede.

Dejar de dolernos por algo o por alguien, no significa que se borren nuestras buenas memorias, significa dejar de ser víctimas de una circunstancia que, por un lado, no podemos cambiar, y por otro, forma parte de la única constante que no varía dentro de nuestra existencia humana, el cambio.



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

Portal [be2be-coaching.com](http://be2be-coaching.com)  
Teléfono 858 754 6057  
Instagram [be2be\\_coaching](https://www.instagram.com/be2be_coaching)  
FB grupo [Te invito un café](https://www.facebook.com/Teinvito uncafé)

Esta vez quisiera hablarte de: nuestra capacidad de elegir. Alguna vez habrás escuchado la frase "tu creas tu propia realidad". La primera vez que la escuché, no la entendí, vivía tal vez la peor etapa de cambios de mi vida. El nivel de consciencia que tenía en ese momento, no me permitía ver más allá de las circunstancias y me sentía yo víctima de ellas. Cuando comprendí que los seres humanos creamos todo el tiempo; a través de la ley de atracción, de la cuál seguramente habrás escuchado, y aún más profundo, por ley de vibración, esta frase comenzó a tener sentido para mí.

En artículos anteriores compartí sobre los niveles de nuestra existencia humana -físico, mental, emocional y espiritual; también mencioné que somos cuerpos pulsantes de energía en movimiento, y para muestra, todo aquel estudio especializado de laboratorio en el cual se utilizan electrodos para medir las frecuencias electromagnéticas de nuestros órganos.

## CREAMOS TODO EL TIEMPO

¿Por qué te digo todo esto? Para crear un marco de referencia común que nos permita comprender el tema que te propongo en este artículo. Nuestra capacidad de elegir.

Conscientes o no, creamos todo el tiempo; desarrollar nuestra capacidad de elegir lo que creamos, no solo es un acto de amor hacia nosotros mismos, también es un acto de responsabilidad.

Empecemos por analizar la ley de vibración, esa que viene implícita en una frase como "lo que crees, lo creas". Sí, pero ¿por qué? Nuestras creencias están hechas de patrones de energía e información que están en resonancia con nuestro condicionamiento humano.

Nuestro condicionamiento humano está hecho de todo aquello que experimentamos a través de nuestros sentidos. Nuestro sentido de ser personas separadas de los demás, lo adquirimos a través de definirnos y definir todo lo que nos rodea. Nuestra mente define y da significado a las cosas.

## FOTOGRAFÍA PROFESIONAL



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

AG **gimnasia** TIJUANA **CUPO LIMITADO**

**summer** **sum CAMP 2022**

**INSCRIPCIONES ABIERTAS**

**NIÑOS Y NIÑAS** de 6 a 14 años

4 de julio al 12 de agosto 2022

**HORARIO** 10:00 am a 2:00 pm

TELÉFONO **664 3830601** Calle 20 de noviembre #12666



# ¿TU HIJO RECHINA LOS DIENTES MIENTRAS DUERME?

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

¿Te has percatado que tus hijos o algún miembro de la familia rechinan los dientes mientras duermen? Descubre por qué lo hacen, sus consecuencias y las alternativas que existen para solucionar el problema.

“El bruxismo es la parafunción de la musculatura craneofacial, esto indica el movimiento involuntario de la musculatura que va acompañado del apretamiento o rechinar de los órganos dentarios (dientes); por lo regular, es involuntario, pero hay ocasiones en que es voluntario, entonces, hay que hacer un diagnóstico diferencial para saber qué factor lo está detonando”, señaló el Dr. Donato Hernández Vega.

Los factores que producen el bruxismo varían dependiendo de la persona, pero uno de los principales factores generadores de este padecimiento es el estrés y la ansiedad; en otros casos, se da debido a factores fisiológicos como la oclusión (mordida), trastornos del sueño, traumatismo o golpes, restauraciones mal ajustadas en los dientes, y también es muy frecuente que se dé

## PUEDES IDENTIFICAR SI BRUXAS DURANTE LA NOCHE SI PRESENTAS

- » Fracturas dentales
- » Desgaste dental
- » Agrietamiento o fisuras en el esmalte dental
- » Trastorno en la articulación temporomandibular
- » Dolor en la musculatura facial
- » Dolores de cabeza
- » Dolor en el cuello
- » Dolor en los hombros
- » Dolor en espalda baja

después de haber recibido un impacto automovilístico, entre otros.

La mayoría de los casos de bruxismo que ha atendido el dr. Hernández ha sido de personas adultas y se ha determinado que el padecimiento fue ocasionado por estrés y por el tipo de trabajo que desempeña la persona.

## EN LOS NIÑOS

El bruxismo en los niños podría decirse que es normal y el desgaste es mayor, ya que están menos mineralizados, por lo cual pueden presentar mayor porosidad, subrayó.

Este padecimiento se presenta en los pequeños debido al cambio de dentición, ya que el rechinar de diente estimula la musculatura y el crecimiento para que haya ese

espacio para que erupcionen los dientes permanentes, que son de un tamaño mayor, señaló.

“Hay ocasiones en que el desgaste dental ocasionado por el bruxismo ya no es normal en los niños, entonces estamos hablando de bruxismo ocasionado por estrés, ansiedad y trastornos del sueño, sobre todo en los niños que son muy hiperactivos o que tienen mucha carga de trabajo, ya que los llevan a clases normales, a clases extracurriculares y diferentes actividades deportivas durante la semana, es por eso que deben regularse y tomar en cuenta al niño si le gustan estas actividades, de lo contrario, como consecuencia puede generar cierto grado de estrés detonando el bruxismo”, afirmó.

## LAS CONSECUENCIAS

Se pueden llegar a presentar debido al bruxismo van desde fracturas dentales, desgastes dentales, agrietamiento o fisuras en el esmalte dental, trastorno en la articulación temporomandibular, dolor en la musculatura facial, dolores de cabeza, cuello, hombros, y éste podría radiarse hasta la espalda baja, comentó.

Para determinar cuál es el factor que está generando el bruxismo,

es importante que acudas con tu dentista a que te haga una revisión y contestes una serie de preguntas para poder determinar la causa y enviarte con el especialista para que recibas a tiempo el tratamiento adecuado, ya que existen diferentes

tipos de tratamientos y se debe de indicar a cada caso un tratamiento personalizado, para evitar mayor desgaste en tus órganos dentarios y prevenir o detener los problemas de la articulación temporomandibular, concluyó.

El estrés, la ansiedad, traumatismos, golpes restauraciones mal ajustadas en los dientes son algunos de los factores que influyen para que se detone el bruxismo

## Aplicación de **EXAMENES PISCOMETRICOS**

¿Qué personalidad buscas para tu empresa?

### Evaluación de Competencias

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

### Reporte Integral-Psicometria

- >> 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.*

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

cuadrosbc@hotmail.com



Baja Cuadros

ESCANEA PARA  
SER PADRINO



PROGRAMA  
**ADOPTA**  
una esperanza de vida

# EN MÉXICO CADA 2 HORAS UN NIÑO ES DIAGNOSTICADO CON CÁNCER

Conviértete en madrina o padrino de un paciente con cáncer y apoya su tratamiento haciendo un donativo desde \$150 pesos mensuales.

Para más información comunícate

**(664) 117 1577**

p.adopta@fundacioncastrolimon.org

Valentina, 2 años  
Neuroblastoma

**Mujer**  
actual

