SALUD actual

Año 6, Edición no. 84 - [14 págs.] - Tijuana, B.C - Agosto 2019

CALOR INTENSO: ¡AGUAS CON LA DESHIDRATACIÓN!

EVITA NIÑOS SOMÑOLIENTOS

EN SUS MARCAS, LISTOS ¡LONCHERAS!

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN
Available on the App Store

MENSAJE EDITORIAL

SOL, ARENA Y... SALUD

Hablar de agosto es hablar de verano a plenitud, de actividades al aire libre, de campamentos, de sol, arena y mar, y ello nos obliga a su vez, a hablarles de los cuidados que debemos tener con nuestra salud, empezando por la hidratación de nuestros cuerpos.

Sabemos que en Tijuana no vivimos temperaturas tan extremas o extenuantes como en otros lugares como Mexicali, a donde solemos ir continuamente, por cierto, por cuestiones de trabajo o para visitar a algún familiar o amigo. Sin embargo, la lección es que no tenemos por qué estar a más de 40 grados centígrados para cuidarnos. Por ello, en uno de nuestros artículos, les hablamos sobre los síntomas de la deshidratación, y sobre la importancia de consumir el agua necesaria, para evitar una fuerte descompensación corporal que podría ocasionar estragos en la salud.

Tocaremos además el tema de la preparación de tus hijos para el regreso a clases. Uno de estos es en relación a la alimentación y a cómo hacer su lonche; involúcralos, enséñales cómo prepararlo también, de tal manera de que sea nutritivo. El otro tema es en relación al sueño. ¿Qué hábitos estás permitiendo que adquieran en vacaciones, que, por cierto, les dificultara mucho el levantarse temprano?

Aquí te daremos algunos consejos.

Hablaremos también sobre lo nocivo que puede ser para el cuerpo, estar físicamente pegado a un celular, así como de los beneficios de practicar yoga, más allá de sólo ejercitarte.

Déjate consentir pues por Salud Actual con su contenido. Nada nos dará mejor gusto.

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

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

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

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

COLABORADORES
Raymundo Aguilera
Graciela Jiménez
Alejandra Valdez

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.04.00

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
[619] 585.93.98
y [619] 585.94.63
637 3rd. Avenue Suite B
Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com

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 6, edición 84, inicio de impresión el 15/07/2019.** 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.

EN SUS MARCAS, LISTOS... ¡LONCHERAS!

POR ALEJANDRA VALDEZ

Llega agosto y con ello las vacaciones… Pero todo lo que empieza tiene un final y cuando menos te lo esperes, tus pequeños estarán de vuelta a clases. Antes de sentirte abrumada por ello, aprovecha para pasar tiempo de calidad con ellos, aflojar el cuerpo pero… ¡no la dieta!

Estar de vacaciones es sinónimo de viajar o pasar más tiempo en casa (o en el refrigerador). Tener alimentos convenientes o refrigerios comerciales (también conocidos como "chucherías") para saciar el hambre, calmar la lombriz o cumplir con el antojo, termina siendo más perjudicial de lo que te imaginas, especialmente cuando sabemos que los niños aprenden con el ejemplo y establecen hábitos que perduran hasta la adultez.

ENSÉÑALES A HACER SU LONCHE

Enseñarle a tu hijo a preparar sus lonches para la escuela no sólo satisface su hambre física ¡sino también la del conocimiento! Educarlos en nutrición desde temprana edad y responsabilizarlos de su alimentación creará cimientos sólidos en salud y bienestar, protegiendo a tu hijo de enfermedades crónicas tales como diabetes e hipertensión.

Sin importar la edad de tu hijo, hay actividades en la cocina que él o ella pueden hacer.

Si tu hijo es muy pequeño, puede ayudarte a limpiar y desinfectar vegetales, porcionar y servir los alimentos, sacar y meter alimentos del refrigerador o la alacena, etc. El desastre en la cocina será inevitable, pero cuando menos te lo esperes se convertirá en un hábito, y le darás la oportunidad de ser independiente, lo que para ti significa un pendiente menos. Así que… ¡manos a la obra! No olvides que, para evitar accidentes, los niños deben mantenerse bajo la supervisión de un adulto, especialmente en la cocina.

¡Paciencia mamá! Los niños aprenden paso a paso, y para hacerlo más fácil, puedes empezar haciendo una lista de los alimentos y su clasificación para que ellos hagan sus propias elecciones y combinaciones. Para llenar la pancita de tu hijo de manera saludable, cada comida debe de consistir en: proteína, fibra y grasas saludables.

Permite que tu hijo participe en la selección de los alimentos. Vayan juntos al mandado, no sin antes planear su menú; clasifiquen sus compras, coméntale un par de "quick facts" acerca de los alimentos que escogieron… aparte de pasar un tiempo juntos, aprenderán mucho.

> Enseñarle a tu hijo a preparar sus lonches para la escuela no sólo satisface su hambre física ¡sino también la del conocimiento!

ALGUNOS EJEMPLOS SON:

» Yogurt griego (proteína) con su fruta preferida (fibra) y crema de almendras (grasa saludable).
» Rollitos de jamón con queso (proteína), con tomatitos cherry (fibra) y aguacate (grasa saludable).
» Huevo cocido (proteína), con pimientos en tiritas (fibra), y guacamole o hummus (grasa saludable).

¿SABÍAS QUE estudios han demostrado que un niño necesita intentar un alimento cuando menos 15 veces para que lo llegue a aceptar o de plano rechazar?

HAZLO SIMPLE, FÁCIL Y RÁPIDO

Escojan alimentos que sean fácil de transportar y comer. Los niños prefieren usar sus deditos antes que los cubiertos. Es natural que sientan curiosidad por la textura de los alimentos.

Si tu hijo es muy especial para comer, probablemente tendrá un par de alimentos que quiera incluir todo el tiempo en su lonchera. Estudios han demostrado que un niño necesita intentar un alimento cuando menos 15 veces para que lo llegue a aceptar o de plano rechazar.

¡NO TE RINDAS! SÉ CREATIVO

Los niños establecen sus aversiones y gustos a muy temprana edad y es muy probable que perduren hasta la adultez. Jueguen con las preparaciones y las combinaciones de alimentos. Por ejemplo, si a tu pequeño no le gustan las zanahorias cocidas, puede ser que le gusten crudas con un poco de limón. Una forma sencilla de agregar variedad a la selección de alimentos de tus hijos es estableciendo colores cada día de la semana. Por ejemplo, los lunes pueden ser de frutas rojas y verduras verdes, los martes de frutas amarillas y de verduras naranjas. Entre más colores y texturas se añadan a la dieta más y mejor nutrición obtendrán.

¡Recuerda que los niños aprenden jugando! Haz de la preparación de los alimentos un juego. ¡Deja que invente sus recetas y te sorprenderás con sus creaciones, la imaginación los llevará a otro nivel! Sean creativos con los nombres de las recetas e incluso pueden crear su propio recetario. De esta forma, no habrá pretextos para "no saber" qué preparar de lonche.

Tomarte el tiempo de ayudarlos en la cocina mientras preparan su lonchera puede ser muy desgastante si planeas hacerlo todos los días, sin embargo, tener los recipientes listos con las porciones de sus lonches los ayudará a ahorrar mucho tiempo. Escojan uno o dos días a la semana para cocinar, divertirse y aprender en el proceso.

*La autora es LNCA
Facebook: Nutrición Familiar Tijuana
Correo: nutricionfamiliartj@gmail.com

¿POR QUÉ HACER YOGA?

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Cuando escucho hablar de yoga, pienso que simplemente se trata de otra disciplina más, entre todas las que existen para ejercitarme y poner en acción mi cuerpo, pero nunca había entendido hasta hoy, que hay mucho más en la práctica de yoga, de beneficio para mi mente y cuerpo, y se los quiero compartir.

¿QUÉ ES?

Lo cierto es que el yoga, más allá de una práctica de estiramiento del cuerpo, tiene que ver con toda una filosofía de vida.

El sentido de hacer yoga puede ser, según Natalia Vélez, yogui y maratonista: "Dejar ir todo lo demás. Estar en la asana o postura. Observar el dolor, las sensaciones, las emociones y los pensamientos como si hubiese otro yo, que es el que observa".

Algunas la definen como una práctica que conecta cuerpo, respiración y mente, que utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. Hay quienes lo utilizan sólo como ejercicio y para reducir el estrés.

10 RAZONES PARA PRACTICAR YOGA:

1. Reduce el estrés.
2. Calma el dolor.
3. Mejora la respiración.
4. Aumenta la flexibilidad y el equilibrio.
5. Potencia la fuerza.
6. Ayuda a controlar el peso.
7. Mejora la circulación.
8. Es bueno para el corazón.
9. Ayuda a focalizar.
10. Ayuda a la paz mental.

SU ORIGEN, EN LA INDIA

Esta aproximación, de carácter meditativo, viene desde su origen en la India en el siglo XVII a.C., y si lo explicáramos de una manera muy sencilla, ésta nació con el propósito de permanecer en meditación sin que el cuerpo fuera un obstáculo. Yoga significa unión en sánscrito, y así lo reafirman los que practican el yoga actualmente, pues lo consideran una forma de conectarse con uno mismo, el universo, la naturaleza o, de ser creyente, con un ser divino.

MÁS ALLÁ DE LA SALUD FÍSICA

Si sólo nos enfocáramos a la parte física, los expertos aseguran que hacer yoga de forma rutinaria tonifica, mejora la resistencia, flexibilidad, la postura y circulación sanguínea, además de activar la energía y sanar el cuerpo de ciertas lesiones.

Pero, el yoga también puede ser una manera de ayudar en los traumas y curar esas heridas que menos se ven, pero que más daño hacen.

Leí, por ejemplo, el testimonio de lo que hace una profesora de yoga en Bélgica, que les enseña yoga a niños provenientes de países en guerra. "Son niños que tuvieron una experiencia difícil y que a partir del juego en el yoga y la respiración alcanzan un estado de relajación", compartía.

Espero que esto ayude a que tú también tengas un acercamiento más integral al yoga, y que la puedas implementar en tu vida, para disfrutar de sus beneficios.

Agenda tu sesión fotográfica
Garagephotostudio.com
T.(664) 225 0400
GARAGE PHOTO STUDIO

MINKYS EYELASH EXTENSIONS
CURSO Y APLICACIÓN DE EXTENSIONES DE PESTAÑAS
¡CERTIFÍCATE Y SE UNA EXPERTA!
- Todos los lunes hay curso (A 6 MESES SIN INTERESES).
- Teórico y práctico 100%.
- Práctica con personas.
- Recibe tu certificación como lashista.
- Venta de productos.
(664) 210.87.11
Minkys Distribuidor Baja California

LUZE SECADO EXPRESS
TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	$180
PLANCHADO	$180
ONDAS	$200
RULOS	$225
PEINADOS DESDE	$250
RETOQUE	$350
TINTES DESDE	$500
CORTE	$300
GELISH	$200
MANICURE	$150
PEDICURE	$250
ACRÍLICAS	$250
TRATAMIENTOS DESDE (OLAPLEX, SALERM, MOROCCANOIL)	$450
BRAZILLIAN BLOWOUT DESDE	$100
BRASIL CACAU DESDE	$100
GLOBAL KERATINA DESDE	$100
LUCES ,BALAYAGE DESDE	$1400

AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101 LUZESECADO
VISA
CONTAMOS CON VALET PARKING

DIENTES
... BLANCOS COMO LA NIEVE

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL

¿Cómo lograr que tus dientes luzcan blancos como la nieve a cualquier edad? Ese reto lo tenemos todos, porque al paso del tiempo indiscutiblemente hace que poco a poco se vayan tornando amarillos. Lo cierto es que no sólo el cúmulo de años afectarán el color de la dentadura, sino también el consumo sin medida de ciertos alimentos como: café negro, betabel, té, salsa roja, salsa de tomate, salsa de soya, arándanos, curry o vino tinto.

Lo cierto es que no nos vamos a detener por hoy en lo negativo, sino en cómo resolver el problema, y te diremos 5 ingredientes naturales para blanquear tus dientes, y no tienes que ir muy lejos, existen compuestos poderosos que puedes encontrar en tu cocina.

1. PLÁTANO

Esta riquísima fruta, rica en potasio y magnesio, absorberá la suciedad y también ese molesto color amarillento del sarro.

¿CÓMO APLICARLO?

Primero hay que lavar muy bien tu boca. Luego debes pasar la parte interna de la cáscara sobre éstos durante 3 minutos, enjuagar y repetir cada tercer día.

Su aplicación constante aclara tu sonrisa más rápido y de forma saludable, a diferencia del blanqueamiento dental Getty Images.

2. FRESAS

El ácido presente en esta fruta, elimina las manchas de los dientes ocasionadas por café, té o colorantes alimenticios.

¿QUÉ HACER?

Sólo tienes que frotar el puré de 3 fresas por 5 minutos, y evitar repetir constantemente, pues los activos pueden desgastar el esmalte.

3. ACEITE DE COCO

El aceite de coco pareciera mágico, porque además de ser uno de los más sano para preparar los alimentos, sirve para muchas cosas como el combate a celulitis junto con los granos de café, pero en esta ocasión hablaremos del éxito que tiene para blanquear tus dientes.

Los componentes que posee este óleo se adhieren a las impurezas, y a través de una reacción química natural, se disuelven con la saliva y acaban con la acumulación de placa.

PREPARACIÓN

Derrite 3 cucharadas de aceite de coco, mézclalo con tu pasta preferida y lava como de costumbre. El aceite de coco también promueve la salud de las encías.

4. AGUA OXIGENADA

Aunque no lo creas, este líquido es ideal para acabar con el mal aliento y las infecciones bucales, además de emblanquecer tus piezas dentales.

Ocúpalo como un enjuague bucal haciendo burbujas por un minuto y luego, lava con pasta de forma habitual.

Esto lo puedes hacer todas las mañanas.

5. BICARBONATO DE SODIO

El $NaHCO_3$, está compuesto por ácidos que regulan el pH en la boca, los cuales previenen la proliferación de bacterias y combaten la coloración dental.

Aplícalo sobre tus dientes como un exfoliante. Esto permitirá que haga efecto durante 5 minutos. Después enjuaga y repite, una vez a la semana.

EVITA UNA DESHIDRATACIÓN

Evita realizar actividades durante los horarios de intenso sol, de las 11 horas a las 17 horas, que es cuando el sol está más fuerte; no permanecer más de 2 horas continuas en la alberca o playa, procurar tener una sombra para estar refrescando su cuerpo

POR RAYMUNDO AGUILERA

En esta temporada de verano podemos realizar muchas actividades al aire libre, pero no debemos olvidar tomar las debidas precauciones para evitar afectaciones en la salud de nuestros seres queridos, especialmente en nuestros niños quienes pueden ser más vulnerables a la exposición prolongada al sol.

PRIVILEGIA EL AGUA NATURAL

Recordemos que nuestro cuerpo está conformado principalmente por líquidos, es por ello que al estar expuestos al calor ambiental, perdemos una gran cantidad de ellos, los cuales debemos reponer de forma constante, para lo cual lo mejor es el agua natural, debemos evitar bebidas con cafeína o levadura, ya que son diuréticos naturales que nos harán ir con mayor frecuencia al baño.

En ciertas regiones cercanas como Mexicali, San Felipe o Las Vegas las temperaturas pueden aumentar más de 40 grados centígrados, por lo que se pueden presentar padecimientos como agotamiento o golpe de calor, los que de no ser atendidos correctamente pueden tener consecuencias fatales.

SÍNTOMAS DE GOLPE DE CALOR

Los síntomas del agotamiento o golpe de calor se manifiesta por sed, debilidad extrema, fatiga, dolor de cabeza, vértigo, falta de apetito, náusea, vómito y diarrea; disminución de la capacidad del juicio, sensación de inestabilidad, agitación, pérdida de la coordinación muscular, conducta psicótica, calambres musculares, dificultad respiratoria, temperatura corporal que rebasa los 41 grados centígrados, piel seca, enrojecida y caliente, pulso rápido y tenso, presión baja o normal, delirio y convulsiones.

SÍNTOMAS DE DESHIDRATACIÓN

En nuestra región de Tijuana/ San Diego no es común que se puedan presentar estas situaciones, pero sí se pueden registrar casos de deshidratación, por ello es importante saber reconocer los síntomas como tener sed intensa, piel, boca y mucosas secas, cansancio, debilidad, sueño, confusión mental, taquicardia y pulso acelerado.

Por otro lado, si estamos demasiado tiempo en la playa o en la alberca podemos llegar a presentar quemaduras solares, las cuales se detectan por hinchazón y enrojecimiento de la piel, descamación, dolor local, aumento de la temperatura corporal y ampollas.

Es por ello que se invita a seguir las recomendaciones para evitar riesgos a su salud, como evitar realizar actividades deportivas durante los horarios de intenso sol, de las 11 horas a las 17 horas, que es cuando el sol está más fuerte; no permanecer más de 2 horas continuas en la alberca o playa, y procurar tener una sombra para estar refrescando su cuerpo.

Evitar la ingesta de alcohol y de comidas muy saladas, debido a que favorecen la deshidratación. Es recomendable utilizar ropa fresca de algodón, poco ajustada y de colores claros, así como gafas de sol y un sombrero de ala ancha o sombrilla.

Bajo ninguna circunstancia se debe dejar a niños, ancianos, personas con discapacidad o mascotas dentro del automóvil con las ventanas cerradas, pues la temperatura puede aumentar drásticamente a más de 45 grados.

Es importante tener muy en claro que trasladarse a un clima caluroso requiere de un período de adaptación, la capacidad de resistencia de un nuevo individuo en una ciudad, nunca llegará a ser igual al de una persona aclimatada a esas temperaturas, por ello, si usted piensa viajar a algún lugar con temperaturas mayores a 40 grados centígrados, debe tomar precauciones.

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

REGRESO A CLASES... Y SIN DORMIR BIEN

"El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños"
ELEANOR ROOSVELT

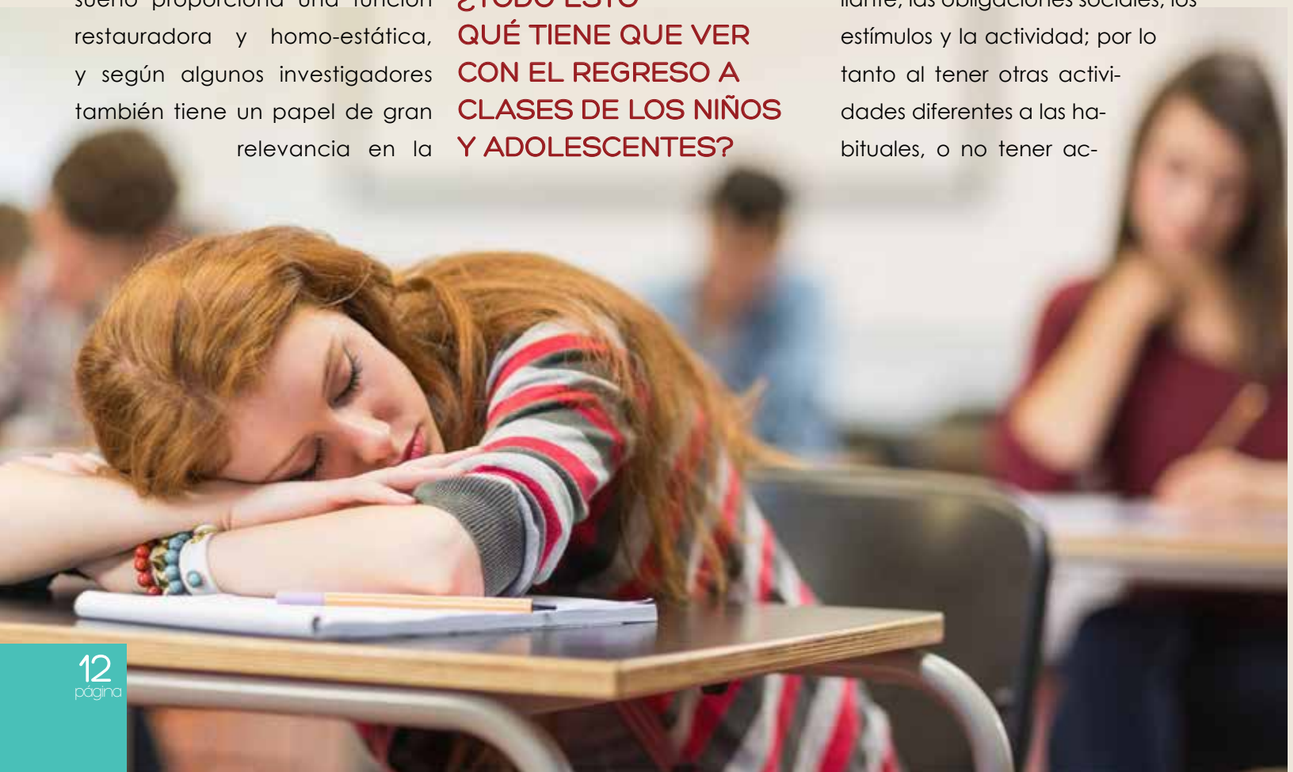
POR DRA. GRACIELA JIMÉNEZ TREJO

El sueño es una de las conductas humanas más significativas, debido a que es un proceso necesario para el correcto funcionamiento del cerebro. El sueño proporciona una función restauradora y homo-estática, y según algunos investigadores también tiene un papel de gran relevancia en la termorregulación y la conservación de la energía.

Todo lo anterior se debe a que c, las rutinas cotidianas, los periodos de alimentación, etc., lo cual conllevaba que sea un ciclo de 24hrs.

Y SE PREGUNTARÁN ¿TODO ESTO QUÉ TIENE QUE VER CON EL REGRESO A CLASES DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES?

Durante las vacaciones se puede llegar a tener un desajuste en el ritmo circadiano de los niños, por la simple razón que salen de la rutina de ir a la escuela; esto debido a que en circunstancias normales el marcapaso circadiano interno se reinicia cada día con la luz brillante, las obligaciones sociales, los estímulos y la actividad; por lo tanto al tener otras actividades diferentes a las habituales, o no tener actividades que conlleven a que los niños y adolescentes se levanten temprano, pueden desarrollar una alteración en el sueño.'



TRASTORNOS COMUNES EN VACACIONES

La principal alteración del sueño que se origina en los niños y adolescentes en periodo vacacional, es el trastorno circadiano de fases de sueño retrasadas o como se llamaba con anterioridad retraso en la fase inicial del sueño.

Este trastorno consiste en que se retrasa el ciclo de somnolencia-alerta, lo que conlleva a que los niños y adolescentes duren más tiempo despiertos en la noche y no les de sueño temprano, ocasionando que se levanten más tarde, estén cansados en la mañana, y por consiguiente se mantienen más activos durante la tarde y noche.

Otro trastorno que se puede originar es el contrario al anteriormente descrito, el cual se denomina trastorno de fases de sueño avanzado, este se caracteriza porque los niños y adolescentes cursan con somnolencia en la tarde, dando por resultado que quieran acostarse temprano, se levantan temprano y tiene mayor energía en horario matutino; esto suele ser muy típico hasta los fines de semana cuando se encuentran en la escuela.

Existe otro posible trastorno que se pudiera originar en el periodo vacacional, y es el sueño-vigilia irregular, que como su nombre lo dice, no tiene un patrón específico, el sueño y el estado de vigilia se encuentra desorganizados temporalmente, por lo tanto el momento de dormir y despertarse es incierto, pudieran dormir por lapsos de dos o tres horas, ya sea en la noche o tomar siestas muy largas durante el día o la tarde, lo cual se traduce en que los niños y adolescentes presentan insomnio en el horario nocturno y somnolencia en el día.

Este último trastorno es frecuente cuando se someten a las personas de forma frecuente y constante a estados de reclusión o aislamiento a los estímulos externos (luz solar, obligaciones, actividades, etc.).

El sueño tiene un ciclo, lo que bien conocemos como ritmo sueño-vigilia, reloj biológico o ritmo circadiano. Este ritmo es interno sin embargo se encuentra influenciado por factores externos como son el día y la noche

¿Y QUÉ PASA SI NO DUERMEN BIEN?

Las alteraciones en cuanto a no tener una calidad y cantidad de sueño adecuado, pueden llegar a ocasionar en los niños y adolescentes, irritabilidad, pobre tolerancia, cansancio, disminución en la concentración; muchas de las veces pensamos que la cantidad tiene que ver con mayor descanso, pero no es así se ha visto en algunos casos que las personas que duermen de más pueden tener mayor tendencia a depresión, ansiedad y retraimiento social, sin embargo eso no quiere decir que lo ideal es dormir de menos, y mucho menos en la edad escolar o en la adolescencia, donde es de suma importancia el tener un buen patrón de sueño debido a situaciones del crecimiento. Las horas de sueño varían en cada etapa de la vida.

¿QUÉ HACER?

En cuanto al tratamiento para los trastornos del sueño es implementar de forma continua las medidas de higiene de sueño. Aquí nuevamente los niños y adolescentes deben de tomar su rutina, la que ya saben, por cierto, pero como en vacaciones todo se permite, es muy fácil cambiar y olvidar rutinas; por lo tanto, un par de semanas antes de regresar a la escuela, es conveniente valorar el patrón de sueño y hacer las modificaciones necesarias, por ejemplo, establecer horarios para acostarse y levantarse, muy similares a la escuela.

En muchas ocasiones no es necesario un tratamiento farmacológico, salvo en casos donde se cronifican los trastornos del sueño o si ya se originó un trastorno afectivo, ansioso, psicótico, entre otros.

Recuerde que si usted o alguien conocido presentan un trastorno del sueño es importante acudir con un especialista para valorar su caso y llevar el tratamiento más indicado para su problema. La peor ayuda es aquella que uno no busca.

**La autora es Médico Psiquiatra.*

23 AÑOS DE TRABAJAR CON EXCELENCIA POR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS FAMILIAS DE BC:

CERTUS LABORATORIO

Desde sus inicios, en 1996, Certus Laboratorio ha seguido los más altos estándares de calidad en sus servicios, y ha puesto como prioridad la prevención de enfermedades y la buena salud de las familias bajacalifornianas.

Su fundadora y líder, la Química Farmacobióloga María Eugenia Acevedo, fundó Certus Laboratorio con el objetivo de brindar un servicio confiable, eficiente y eficaz para los pacientes, y que a su vez apoyara con información precisa y útil para los diagnósticos médicos, y así en 23 años ha logrado que Certus Laboratorio sea una de las empresas regionales más prestigiosas y reconocidas a nivel internacional.

María Eugenia quien también ha logrado formar una hermosa familia, es muy consciente de que "la salud es indispensable para logar la calidad de vida familiar" y es por ello que la prevención de enfermedades se ha convertido en una misión para Certus Laboratorio, por lo que promueve el fomento de la buena salud, ofreciendo información y las herramientas necesarias para ello.

Bajo esta premisa, en Certus Laboratorio siempre se busca la mejora continua de los servicios, la capacitación constante del personal, la atención cálida para sus pacientes y la implementación de nuevas tecnologías en el ámbito de los análisis clínicos.

Esta labor que María Eugenia ha hecho en Certus Laboratorio, le ha dado como resultado recibir premios y reconocimientos regionales, nacionales y de nivel internacional, entre los que destacan el máximo galardón a la calidad en nuestro país: el Premio Nacional de Calidad, en el 2009, y en el 2018 recibió, por segunda ocasión, la misma distinción, la cual fue entregada directamente por el ex presidente Enrique Peña Nieto; además del Reconocimiento Plata del Premio Iberoamericano de la Calidad en el 2011 y 2014, por mencionar solo algunos.

Sin duda el trabajo con excelencia, la constancia y la innovación han sido las claves del éxito de Certus Laboratorio, que le han llevado a que se distinguida, sobre otras, como una empresa que siempre cuida la salud de las familias.