

SALUD

Año 6, Edición no. 108 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Agosto 2021

actual

ATZIMBA VILLEGAS

POSICIONANDO A
BC COMO LÍDER
EN TURISMO
DE SALUD



¿MI HIJO
TIENE UN
TRASTORNO
DEL LENGUAJE?

LA TAN
INEVITABLE
DECEPCIÓN...

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



MIEL DE
ABEJA
SOBRE LA PIEL

EL TRAUMA
TERCERA CAUSA DE
MUERTE EN JÓVENES
PUDIERA EVITARSE

MENSAJE EDITORIAL

POR UNA BUENA SALUD EN CASA

Es alentador ver que poco a poco retomamos más actividades sociales, escolares, laborales, sin embargo, el nivel de cuidado no debe ser minimizado; mantenernos a salvo de los riesgos que aún rodean nuestro entorno y a nuestros seres queridos. La nueva realidad está aquí, nuestras vidas seguirán desarrollándose bajo nuevas formas, reglas y cuidados.

Aunado a esta situación pandémica, en lo particular, debemos además atender los temas y situaciones que, desde siempre, han afectado nuestro bienestar en el día a día como es el caso de los accidentes caseros, por ello nuestros expertos nos comparten en esta edición una serie de consejos sobre primeros auxilios en casa, los cuales son una guía básica que nos puede permitir ganar tiempo mientras recibimos a profesionales en el tema como pueden ser los paramédicos o en su caso el personal de ambulancia.

Aunque los accidentes no se limitan a los niños cuando vivimos con ellos se hacen más probables y muchas veces no sabemos qué es lo que deberíamos hacer y más importante qué es lo que no deberíamos hacer.

Otro tema interesante es el de los trastornos de lenguaje, los cuales es importante identificar de forma temprana para auxiliar al afectado con rehabilitación y cuidados que le permitan mejorar lo más posible su comunicación e interacción.

Algunos signos de alerta pueden ser tener un vocabulario reducido en la infancia, dificultad para armar frases y emplear las palabras que ya se poseen, emitir solo sonidos, pero no decir nada y no seguir instrucciones son algunas señales de alerta a considerar.

¡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
Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES
Mónica Márquez
Lorena Celine Dhir

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664] 225.0400
garagephotostudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88

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

LOONA
FOOD FOR THE SOUL

A SWEET MIMOSA TO REFRESH THE SOUL.

@loona.restaurante

Av. Río Bravo #9539, Marrón 22015, Tijuana, Baja California

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL de C.V. oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 6, edición 108, inicio de impresión el 15/07/2021. 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.

1ER. FORO

SALUD ACTUAL

6^{TO.}
ANIVERSARIO

COMPROMETIDOS

x Tijuana

QUARTZ
HOTEL & SPA

JUEVES
2 SEPTIEMBRE
2021



BAJA HOSPITAL & MEDICAL CENTER



Programa

9:30 AM A 9:55 AM

CONFERENCIA

"Si te enfermas, también tu patrimonio: Protejamos ambos"

LIC. JULIETA QUIÑONEZ CASTAÑOS
DIRECTORA GENERAL MORRIS SEGUROS

10:05 AM A 10:50 AM

PANEL DE BARIATRÍA

Mi vida cambió gracias a la Cirugía Bariátrica

CARMEN PAYÁN

PSICOLOGA CLÍNICA

DIRECTORA DE CLÍNICA DE PSICOLOGÍA INTEGRAL Y NUTRICIÓN Y DE BAJA HOSPITAL & MEDICAL CENTER

CLAUDIA MUÑOZ

PSICÓLOGA CLÍNICA

COORDINADORA DE MONITOREO Y SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO DE PACIENTES

MARÍA OFELIA ESTRADA DE LOS RÍOS

LIC. EN NUTRICIÓN Y CIENCIAS DE LOS ALIMENTOS
COORDINADORA DEL ÁREA DE NUTRICIÓN

FERNANDA ROJAS

TESTIMONIO DE CASO DE ÉXITO

11:00 AM A 11:25 AM

CONFERENCIA

Innovación en Turismo Médico

DR. FRANCISCO JAVIER CISNEROS

DIRECTOR MÉDICO DE NEWCITY MEDICAL PLAZA

11:35 AM A 12:00 PM

CONFERENCIA

La revolucionaria cirugía de columna 360

DR. MARIO ARMANDO CALOCA PICHARDO

MÉDICO TRAUMATÓLOGO ORTOPEDISTA

12:10 PM A 12:55 PM

PANEL

Oftalmología a la vanguardia

DR. EDGAR MUÑOZ

CIRUJANO EXPERTO EN LÁSER Y CATARATA

DRA. MARTHA GUTIÉRREZ

CIRUJANA ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA DE PÁRPADOS Y ÓRBITA

DRA. NATALIA MATTI

RETINÓLOGA PEDIATRA

1:05 PM A 1:30 PM

CONFERENCIA

Más que belleza: amor propio

DRA. IXCHEL BRISEÑO

MEDICINA ESTÉTICA

3:15 PM A 4:00 PM

PANEL

Tuve COVID, ¿Cómo atender las secuelas?

DRA. SARA ACUÑA ESCOBAR

MÉDICO DE PRIMER CONTACTO Y DIRECTORA GRAL DE OMIANAA

DRA. MICHEL MARTÍNEZ FRANCO

MÉDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA INTERNA

Y MEDICINA DEL ADULTO EN ESTADO CRÍTICO

DRA. VIRIDIANA DE LA HERRÁN RIVAS

NEUMÓLOGO Y LÍDER DEL EQUIPO COVID

EN CENTRO MÉDICO FLORENCE

4:10 PM A 4:35 PM

CONFERENCIA

Hipertensión Arterial: La pandemia olvidada

DR. JUAN JOSÉ PARCERO

DIRECTOR DEL CENTRO DE ESTUDIOS

DEL CORAZÓN MÉDICA NORTE

PIONERO DEL CATETERISMO EN BC Y DEL USO DE CÉLULAS

MADRES EN PACIENTES CON GRANDES RESULTADOS

4:45 PM A 5:10 PM

CONFERENCIA

Impacto de la salud mental en el sistema digestivo

DRA. EVA MARINA MORA CAÑAS

CIRUJANA GENERAL SUBESPECIALIDAD

EN CIRUGÍA DE COLON, ANO Y RECTO

5:20 PM A 6:10 PM

PANEL

El futuro del turismo de salud está en BC

6:20 PM A 6:55 PM

CONFERENCIA

Salud emocional "El poder sanador de una sonrisa"

ROBERTA DE OCAMPO

BIONEUROEMOCIÓN Y LIFE COACH

TATIANA MICHEL

COORDINADORA ESTATAL DE DAMAS VOLUNTARIAS

EN BAJA CALIFORNIA DE CRUZ ROJA MEXICANA

7:05 PM A 7:30 PM

CONFERENCIA

Nutrición Anti-Envejecimiento

LIC. LUCÍA CHÁVEZ

NUTRIÓLOGA CERTIFICADA EN MÉXICO Y ESTADOS UNIDOS

7:40 PM A 8:05 PM

CONFERENCIA MOTIVACIONAL Y DINÁMICA

"Morir para Renacer"

CARINA LUZ VALLADOLID

CONFERENCISTA MOTIVACIONAL

EDICIÓN
VIRTUAL &
PRESENCIAL

Mujer
actual

LA MIEL DE ABEJA DIRECTAMENTE SOBRE LA PIEL

La miel de abeja es milagrosa, y súper súper saludable, no nada más para comer, si no cuando es aplicada directamente sobre la piel

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Amiga(o)s creo que he descubierto ¡la fuente de la juventud! Toda mi vida he sufrido de problemas extremos en la piel. Todo absolutamente me da alergia. Tengo la piel extremadamente seca. Todo el día, literalmente, me tengo que estar poniendo crema. Es por eso que hace 4 años decidí no volver a utilizar ningún producto químico en la piel. Desde el shampoo, jabón, crema, maqui-



llaje; hice un cambio total, y mi piel mejoró muchísimo. Aun así, si algún perfume o químico toca mi piel, reacciono con alergias horribles que toman mucho tiempo en mejorar.



Un día, desesperada con una alergia en la mano y cara que con nada se me quitaba, me puse miel de abeja directo en las zonas afectadas, por media hora. Y ¡oh sorpresa!, inmediatamente se me quitó, pues la miel actuó como anti-céptico natural. Aparte de que mi problema desapareció,

mi piel jamás se había sentido tan hidratada, así que decidí ponerme mucha mucha miel de abeja en las manos, todas las noches.

Las cubro por aproximadamente una hora, con un guante de plástico o vinil; agusto mientras veo la tele. Es tan impactante como la mayor parte de la miel la absorbe el cuerpo, pues es muy poquito lo que hay que enjuagar con agua. Y las manos te quedan como seda. Lo empecé a hacer en la cara también, sobre esas arruguitas que nos vuelven locas, y los resultados son increíbles: mejor que los de cualquier crema para rejuvenecer.

Es humectante. Hidrata a fondo tu piel y la nutre. La puedes aplicar directo en la piel o mezclar con un poco de aceite de oliva. Funciona perfecto como exfoliante, sólo agrégale azúcar, o sal de mar gruesa.

La miel de abeja es antiinflamatoria, anticéptica, antibiótica y regeneradora, ¡WOW!

VitaSpa
Agua Caliente

T-SHAPE



DILE ADIÓS
A LAS
CELULITIS

PROMOCIÓN

6 SESIONES

+

2 SESIONES
DE CORTESÍA

X \$480 DLLS

Precio regular por sesión: \$100 dlls

PREVIA CITA
Vigencia al 31 de Julio 2021

664 608 2541 | 634 26 39

¿MI HIJO TIENE UN TRASTORNO DEL LENGUAJE?

Tener un vocabulario reducido para su edad, dificultad para armar frases y emplear las palabras que ya posee, emitir solo sonidos a los 2 años y no seguir instrucciones son algunas señales de alerta a considerar

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Es bien sabido que cada niño es diferente y, por lo tanto, tiene un desarrollo distinto, por lo que resulta muy normal que a veces vaya muy adelantado en ciertas áreas y atrasado en otras, una de ellas es el habla. ¿Nos debemos preocupar si a los 2 años dice solo unas cuantas palabras? ¿articula poco y lo demás lo indica a señas? ¿podría tener un trastorno del lenguaje?

¿Qué es un trastorno del lenguaje? Es un conjunto de dificultades del lenguaje en niños que no presentan ningún déficit a nivel neurológico, sensorial, intelectual o emocional y que puede afectar al desarrollo del vocabulario, pronunciación y comprensión, expuso Ivonne Oropeza, psicóloga infantil con maestría en Diagnóstico y

Rehabilitación Neuropsicológica.

“El hecho que un niño no estructure bien una frase no significa que tenga un trastorno del lenguaje, puede ser que tenga un retraso en el del len-

guaje o inclusive un trastorno del neurodesarrollo, como un trastorno del espectro autista, déficit de atención o algún tipo de síndrome, finalmente el lenguaje es una representación de otros factores”, aclaró.



SEÑALES DE ALERTA

Una de las áreas que a veces no se le da mucha importancia es la del habla, algunos padres consideran “normal” que su hijo de 2 años articule muy pocas palabras o hable a señas, “es flojo para hablar”, “ya hablará cuando él quiera”, “está muy chiqueado, por eso no habla”, dicen.

Existen distintas señales que nos pueden indicar que un niño pudiera estar presentando un trastorno del lenguaje, expuso la psicóloga Ivonne Oropeza.

Tener un vocabulario reducido para su edad, dificultad para armar frases y emplear las palabras que ya posee, emitir solo sonidos, pero no decir nada y no seguir instrucciones son algunas de estas señales a considerar, agregó, aunque primero hay que tomar en cuenta la edad del pequeñito.

CONSEJOS PARA CONSIDERAR...

A continuación, algunas recomendaciones dadas por la psicóloga infantil Ivonne Oropeza:

ATENCIÓN: Estén atentos al desarrollo del niño, hay que hacerle caso a ese “sexto sentido” que nos dice que algo no anda bien.

ACTUEN: Si notan dificultades, acudan con el especialista correcto.

ALERTAS: A los 2 años debe decir al menos 50 palabras o demostrar que va aprendiendo; a los 3 años debe tener un habla más entendible.

LAS SEÑAS: Si se expresa a señas, eviten facilitarle todo para que “no batalle”; déjenlo hablar, aunque no le entiendan ya que muchas veces les decimos todo y no promovemos el uso de silencios.

¿Cuántas palabras debería decir según su edad? De acuerdo con la especialista, de los 10 a los 20 meses de edad, un niño debe ser capaz de representar objetos, balbucear y decir al menos una palabra; de los 16 a los 24 meses, debe utilizar al menos dos palabras en frases simples; a los 25 meses debe combinar tres o más palabras en frases

un poco más largas, y debe incluir unas 50 palabras en lenguaje expresivo.

TIEMPO DE ACTUAR

Las mamás tienen un “sexto sentido” que se les activa cuando sienten que algo no anda bien con su hijo, por lo que es tiempo de actuar. Si ya notaron que su hijo tiene dificultad para hablar, lo primero que hay que hacer es acudir con un terapeuta de lenguaje o de comunicación humana, pediatra que tenga la especialidad en Psicología del Desarrollo o neuropsicólogo infantil para que lo valore, recomendó la entrevistada.

“A veces me topo con papás que me dicen: ‘es que mi abuelita, mis papás o mi doctor dicen que es normal, no pasa nada, después va a hablar’... no, claro que pasa y hay que actuar porque después se van arrastrando otras dificultades, por ejemplo: cuando hay un problema del lenguaje a nivel primaria, existe un alto índice de que el niño desarrolle un problema de aprendizaje”, recomendó.

Cuando un niño es diagnosticado a temprana edad por un especialista indicado avanza rápido, añadió, dejarle al “tiempo” que lo solucione es exponer a que sea rechazado o motivo de burla de parte de otros infantes.

NO SE PUEDE PREVENIR

De acuerdo con la psicóloga Oropeza, no existe la forma de prevenir que los niños desarrollen un trastorno del lenguaje, ya que se debe al resultado de una actividad nerviosa genética. No se puede prevenir, pero sí intervenir.



EL TRAUMA

TERCERA CAUSA DE MUERTE EN JÓVENES PUDIERA EVITARSE

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

No es normal que los hijos mueran antes que los padres, y mucho menos, cuando su partida no es producto de una enfermedad, sino consecuencia de una muy mala decisión.

ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS PRODUCTO DEL ALCOHOL O DE TEXTEAR

Y es que la tercera causa de muerte en jóvenes en Tijuana, es el trauma, producto entre otras cosas, del combinar el alcohol con el volante, y de ir distraído texteadando.

Existe una mayor participación reciente de jóvenes en accidentes automovilísticos por lo que en el programa de prevención de accidentes y lesiones de la Jurisdicción de Servicios de Salud, se imparten distintos

talleres a jóvenes y personal docente de distintos planteles educativos, como: prevención de factores de riesgo, multiplicadores en seguridad vial, y joven seguro.

Cabe destacar que aunque en menor medida, también se registran "atropes-



llamientos por caminar con audífonos y ver el celular, por lo que es muy importante que los jóvenes tomen conciencia de prestar atención de lo que ocurre a su alrededor para que no estén embebidos en su móvil".

PRODUCTO DE LA DELINCUENCIA

En Tijuana también se ha triplicado la incidencia de heridas en relación a una situación de violencia, delincencial y no delincencial, elevándose así las muertes por los diferentes tipos de traumatismo.

Además, que el trauma es la tercera causa de muerte en personas jóvenes, y que se refiere a un golpe, accidente o herida por proyectil de arma de fuego,

La tercera causa de muerte en jóvenes en Tijuana, es el trauma, producto entre otras cosas, del combinar el alcohol con el volante, y de ir distraído texteadando

Así que evitemos ser parte de las estadísticas y sobre todo en el tema de los accidentes, nunca combines el alcohol con el volante, ni mucho menos te distraigas, bajando la vista, porque en esos segundos, pudieras no vivir para contarlo.

herida por arma punzocortante, o toda aquella acción de poli trauma, accidente automovilístico, atropellamiento, caída desde 3 o más metros, y electrocutados, entre otros.

Tijuana es un punto geográfico específico importante para la cuestión de la delincuencia, y esto provoca el incremento de los números en las estadísticas, al ser una ciudad fronteriza con un alto nivel de población, vehículos y vías de alta velocidad.

Coincide también en que en esta ciudad fronteriza son más frecuentes los accidentes de auto, aunado al alcohol y al mandar mensajes de texto, mientras se conduce.



1 SESIÓN
HI-FU
ES EQUIVALENTE A
5 AÑOS
MENOS



664 104 18 22
Consulta Gratuita

ATZIMBA VILLEGAS

PROMOTORA INCANSABLE DEL TURISMO DE SALUD EN BC

POR ANA PATRICIA VALAY
FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA

El liderazgo indiscutible del turismo de salud de Baja California no sólo en México sino en otros países del mundo, se debe en gran medida a la promoción que continuamente se hace desde la dirección de Turismo de Salud y Bienestar del Gobierno del Estado, que encabeza la tijuanaense Atzimba Villegas.

El trabajo de difusión y posicionamiento que durante estos dos años ha hecho la pionera en relaciones públicas del sector médico en la entidad, ha destacado de tal manera, que otros estados de la República como Baja California Sur, Jalisco, Monterrey, Quintana Roo y Sonora, buscan replicar el modelo.

GARANTÍA DE ÉXITO

Lo cierto es que al promover el turismo de salud de BC se logra la mancuerna perfecta, lo que es garantía de éxito, pues la oferta de servicios médicos en la entidad es de primer nivel, con tecnología de punta, y el prestigio de toda la cadena de valor del sector, compuesta por hoteles, transporte, sector farmacéutico, empresarial y gastronómico entre otros, es indiscutible.

"Tenemos siete especialidades que nos detonan", especificó Atzimba, "bariátrica, cirugía plástica, odontología, oftalmología, oncología, cardiología, fertilidad, traumatología y medicina regenerativa".

"A Baja California vienen por la calidad y calidez de nuestros médicos, por los paquetes integrales que ofrecemos, por el idioma, porque tenemos innovación, tecnología e infraestructura, y porque agendamos con prontitud, los tratamientos y cirugías", agregó.

AMANTE DE LAS RP EN EL SECTOR MÉDICO

Para Atzimba Villegas que estudió la licenciatura en Administración de Empresas, el amor por el sector médico y su promoción le vienen de su padre, quien fuera dueño de el hospital Med 2000 ubicado en La Cacho aquí en Tijuana, en cuyos pasillos transcurrió gran parte de su juventud.

La joven, cuya vocación la encontró en la promoción del sector, se preparó arduamente hasta emprender su propio despacho de AV Relaciones Públicas Sector Salud, que la posicionaron en Baja California como la pionera de las relaciones públicas del sector

Uno de los momentos que Atzimba recuerda como clave en su trayectoria, fue cuando formó parte del primer movimiento de Tijuana Innovadora, logrando impulsar al turismo médico, que estaba fuertemente afectado por la inseguridad de aquellos años. "Fue tan importante este evento que denotó el turismo médico, pues del

La directora de Turismo de Salud y Bienestar del Estado ha impulsado con éxito al sector, posicionándolo como uno de liderazgo en todo México y más allá de sus fronteras, y proyectando un crecimiento del 5 por ciento, en los próximos tres años

2010 a la fecha hemos crecido un 80% en ese segmento gracias a la proyección que se le ha dado", expuso.

Fue así que en el 2019, la cimarroña de corazón recibió la invitación de Ivette Casillas, Subsecretario de Turismo del Estado, cuyo liderazgo y visión la impulsó a crear la única dirección de Turismo de Salud y Bienestar que existe en el país, para que fuera Atzimba quien la presidiera.

LOS RESULTADOS SALTAN A LA VISTA

Así, la dirección que surgió a raíz de la proyección de crecimiento que ya se vislumbraba en el sector del turismo de salud ha rendido frutos.

"En el 2019, cerramos con 1700 millones de dólares y 2.8 millones de visitantes; en el 2020, cerramos con una derrama económica de 1200 millones y 1.9 millones de visitantes, quiere decir que, en un año difícil con pandemia, para nosotros con incertidumbre económica, se incrementó el flujo de pacientes y por ende, se reactivaron otros segmentos como la gastronomía, el transporte, y el turismo de negocios entre otros...", puntualizó la directora de turismo y bienestar de BC.

Además de impulsar al sector,

también incentivaron a todos aquellos que cumplieron con todos los protocolos de salubridad exigidos en plena pandemia. "Empezamos a identificar distritos de regeneración económica de turismo de salud, dónde se encuentra la mayor oferta de servicios de salud y turismo, para ubicar: hospitales, médicos, clínicas y hoteles, y entregarles el reconocimiento de turismo de salud 20-21 por cumplir protocolos", consideró.

PROYECCIÓN DE CRECIMIENTO

"Hay un estudio de Deloitte que dice que en los próximos años Baja California va a crecer un 13% en turismo de salud, eso es bueno porque este mes de julio nosotros lo cerramos con 36 inversiones nuevas en todo el Estado, generando más de mil 600 millones de dólares, y creando 10 mil empleos directos e indirectos".

A finales de agosto se tendrá la visita de 14 cónsules provenientes de Estados Unidos y Canadá, y el próximo 23 de septiembre se llevará a cabo el Primer Encuentro Internacional de Turismo de Salud, enfocado en promover lo más importante del sector en todos los municipios de Baja California.

LA TAN INEVITABLE DECEPCIÓN...

CÓMO ASUMIR EL SENTIMIENTO Y SALIR ADELANTE

Si me preguntas ¿por qué?, te diré que no sé.
Nunca fue un motivo encontrarle una razón a un sentimiento vivo;
Si me preguntas ¿por qué?, te diré que es por mí,
que evocar amor de la nada, de pronto me hizo sentir más segura,
Si me preguntas ¿por qué?, no lo sé, ni lo sabré,
será una duda con muchas respuestas, que envuelven una nada a la vez.
Porque la vida es así, porque hay experiencias que tienes que vivir y no puedes evadir,
porque parece de humanos fallarle a la vida, y fallarnos a nosotros mismos,
y porqué se vale aceptar que NO SIEMPRE causar dolor tuvo esa intención.
Si me preguntas, si te respondo, si enganchamos TODO, esto no pasará de ahí.
Reconozco mi dolor, reconozco el tuyo,
y espero que el deseo de sanar sea más fuerte que el de sufrir...

POR LORENA CELINE DHIR

Vamos a pisar tierra, a colgar las ilusiones vanas fuera de los espejismos que se empañan cada vez que la estrella brilla y aún así la sentimos tan lejana.

Vamos a pisar realidad, a centrarnos en ilusiones factibles, no en expectativas; a separar el dolor de un shock emocional, de la muerte de un deseo ilusorio que termina en decepción.

La decepción es la ausencia misma de la ilusión, palabra amiga del desengaño, palabra que hiere con traición

Nadie se ha salvado de la sensación de depositar

los sueños que de golpe se van a un vacío irrecuperable, que nos lleva a una derrota que no se vio venir.

La decepción es el sentimiento de frustración porque lo proyectado no se concretó o no salió como se esperaba.

Ojalá la decepción fuera aislada, fuera adjudicada solamente al amor, a la amistad, a un puesto laboral, pero no es así; la decepción surge siempre cuando hay una esperanza viva, que se frustra ante un fracaso situacional.

Sé que varios y muchos nos identificaremos al leer la palabra decepción sin necesidad de poner en las líneas un ejemplo, y cómo no, si como ser humano llevamos metas, ilusiones y proyecciones en las pestañas; esta sensación

negativa cuando nos desprendemos de algo es inevitable.

La vida tiene matices que no siempre nos van a encantar, y que sacan emociones desde lo más profundo de nuestra alma, emociones que tal vez ni siquiera sabíamos que existían. No podemos huir a esto, por el contrario, debemos aprender de ello, desde mí, desde adentro, desde lo que espero, desde lo que aprendo de ello.

Tampoco digo que la vida nos va a decepcionar siempre, pero sí que en ocasiones cualquier situación nos pondrá en esta posición, y la diferencia estriba entre quedarse atrapado y enganchado y responsabilizar 100 por ciento a factores externos, o a personas, o no hacerlo.

Aconsejable es que en el tema de la decepción, hagamos una introspección, pues aunque puede que no tengamos en sí, una responsabilidad al respecto, valdría la pena valorarlo

Ahora que menciono esto, me gustaría aclarar que es cierto que no siempre es así; no siempre está

en nuestras manos; no siempre está en manos de el de enfrente; no siempre está en manos de cualquier factor... Es cierto que debemos hacer una introspección, y saber que obviamente yo tengo responsabilidad si me decepcionan, y a la vez también una persona o una situación determinada, pero es aquí donde debemos definir cuándo es de nosotros, cuándo es situacional, cuándo es por una relación o persona, o simplemente cuando es multifactorial o circunstancial, porque es sano y recon-

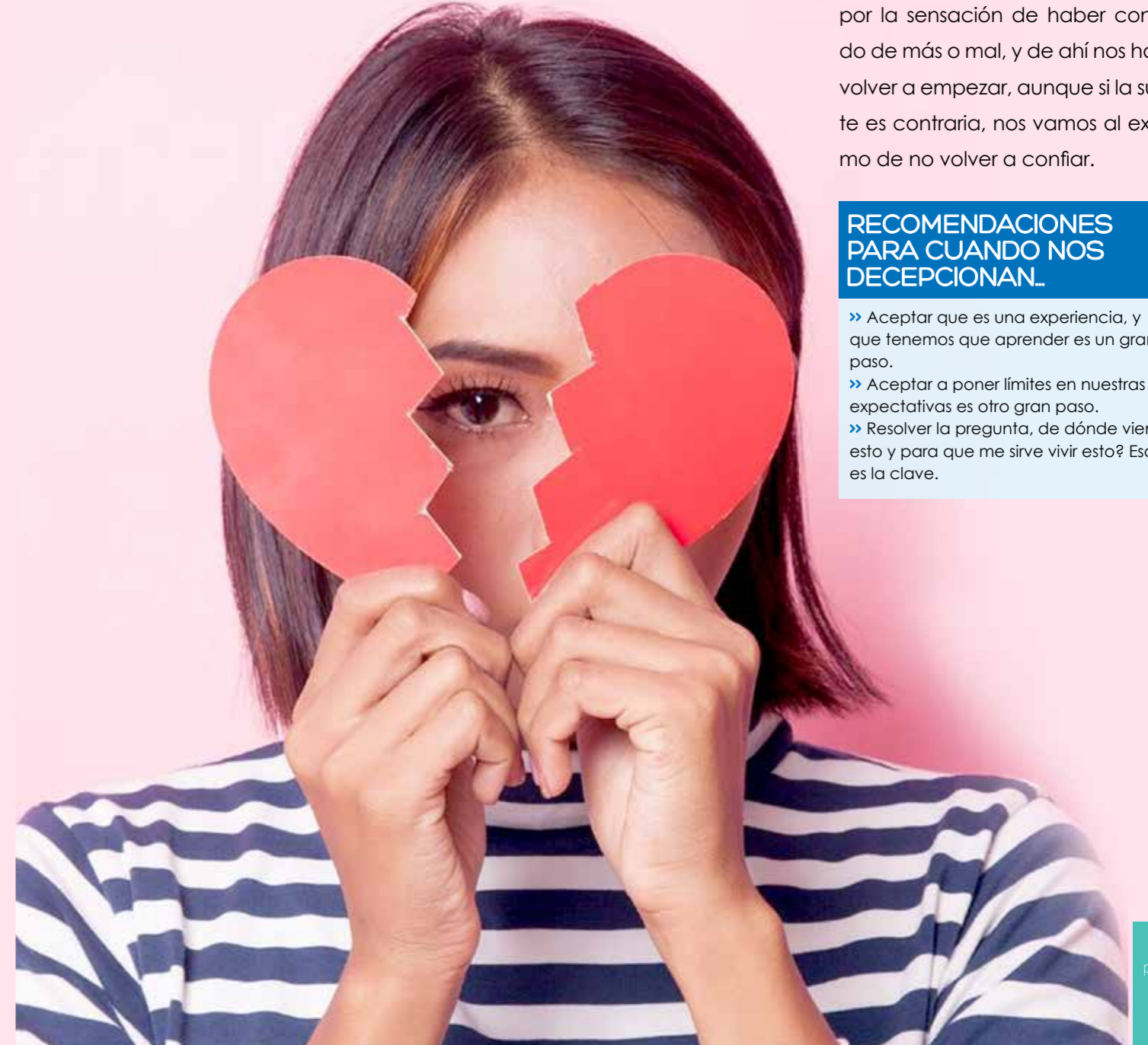
fortante saber, hasta dónde puede hacer algo, y hasta donde no.

ACEPTACIÓN Y OPORTUNIDAD DE UN NUEVO COMIENZO

Esta vez si voy a generalizar la palabra decepción, porque como dijimos puede abarcar desde una desilusión amorosa hasta un puesto laboral que no nos dieron, pero lo que si es cierto es que en todas las circunstancias en que la experimentemos, la decepción nos hace empezar de nuevo; nos hace pasar por la sensación de haber confiado de más o mal, y de ahí nos hace volver a empezar, aunque si la suerte es contraria, nos vamos al extremo de no volver a confiar.

RECOMENDACIONES PARA CUANDO NOS DECEPCIONAN...

- » Aceptar que es una experiencia, y que tenemos que aprender es un gran paso.
- » Aceptar a poner límites en nuestras expectativas es otro gran paso.
- » Resolver la pregunta, de dónde viene esto y para que me sirve vivir esto? Esa es la clave.



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

- Restaurantes
- Tiendas
- Bancos
- Farmacias
- Spa
- Café
- Karate
- y mucho más



Bldv. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701



Jorge, 7 años
Leucemia.

PROGRAMA
ADOPTA
una esperanza de vida

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

APADRINA AHORA

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

(664) 409 0098 adopta@fundacioncastrolimon.org

