

# SALUD

Año 5, Edición no. 64 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Diciembre 2017

actual

¡VIVAN  
LAS FIESTAS!  
PERO TODO  
CON MEDIDA

PRIVILEGIO  
EL PARTO  
NATURAL  
TE DIREMOS  
POR QUÉ...

LA IMPORTANCIA  
DE LA VACUNA DE LA  
**INFLUENZA**

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN





# ¡A VACUNARSE! EVITEMOS ENFERMARNOS

**E**s época invernal y las infecciones respiratorias no tienen memoria. Es decir, 'no perdonan', y pueden incomodar y enfermar a cualquiera, sin distinción de clases sociales, género, ni edad, pues atacan a hombres, mujeres, niños, y ancianos por igual.

Sin embargo, debemos reconocer que sí atacan con mayor fuerza y sin clemencia, al menos preparado en su organismo, y a quienes de alguna manera están más vulnerables. Es decir: a quien no tomó las precauciones adecuadas, y a quienes tienen bajas sus defensas.

Por ello en esta edición queremos deshacerte de cualquier pretexto para que te cuidés, dándote las herramientas necesarias a tomar en cuenta, para evitar ser parte de las estadísticas, y los consejos nos los da una doctora experta en el tema.

Por cierto, lo primero que tienes que hacer es vacunarte contra la influenza, y en los centros de salud la vacuna es totalmente gratis. Hay muchos mitos alrededor de las vacunas, pero hoy en día se ha demostrado que es lo más efectivo para cuidarnos, aunado a una buena alimentación, y al hacer ejercicio, entre otras cosas. Te diremos también cuáles son los síntomas del enfermo que necesita atención urgente para que no pierdas tiempo, y ayudes a quien los presente.

Por otro lado en salud emocional hablaremos de los amores a distancia. ¿Son perjudiciales y malos para el alma? ¿Es ello una pérdida de tiempo que abrirá heridas difíciles de sanar? Eso dependerá de cada caso en particular, pero el amor a distancia sí existe, y en ocasiones es bueno que te des la oportunidad de vivir, disfrutar y gozar de una relación que traerá a tu vida: sentimientos de placer emocional y de felicidad.

Hablaremos también de los consejos para cuidarte en estas fiestas decembrinas, para que disfrutes y goces de la comida, pero sin caer en los excesos. Nuestra nutrióloga de cabecera, Monserrat González nos ayudará con unos tips.

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



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 04-2016-080913593900-102. Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de Licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite). Año 5, edición 64, Inicio de Impresión el 15/11/2017. 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.

CRÉDITOS  
DIRECTOR GENERAL  
Saida Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO  
Lorena Soría Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

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

DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES  
Aurora Preciado  
aurora.preciado@revistamujeractual.com

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

COLABORADORES  
Dr. Henry Mateo Sáenz  
Dra. Karla V. Juárez Gray  
Dra. Gabriela Arciniega Amezcua  
Lorena Celine Dhir  
Monserrat González

FOTÓGRAFOS  
León Felipe Chargoy [664] 3640444  
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44  
Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
Garage Photo Studio [664] 225.0400  
Victor Hernández Photography [664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

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

# 10 TIPS PARA SOBREVIVIR A LAS FIESTAS

- Monserrat González -



\*El autor tiene la Licenciatura & Maestría en Nutrición.

Instagram: nutritionist\_monserratgg

Youtube: nutresmg

Facebook: nutresmg

Correo: nutres.mg@hotmail.com



- POR NINGÚN MOTIVO DEJES EL EJERCICIO.** Intenta mantenerte activo al menos de 3 a 4 veces por semana, ya que esto compensará un poco el aumento de tu ingesta calórica, pues con el gasto energético de la actividad física tendrás un equilibrio.
- NO TE TOMES LAS CALORÍAS.** En esta época del año ciertas bebidas calientes con abundantes cantidades de azúcar son muy comunes. Y no me refiero a que te limites. Simplemente consúmelas con moderación y ocasionalmente.
- TRATA DE MANTENER TU META FIJA:** Durante esta época se te juntarán varios compromisos en una sola semana, así que trata de "pecar" únicamente en un evento por semana.
- INTENTA NO DEJAR DE USAR ROPA AJUSTADA.** Esto hará que estés más consciente de tu peso, ya que la ropa holgada no permitirá que te des cuenta si has ganado algunos kilos.
- EVITA UN EXCESO DE ALCOHOL.** Celebra con tus familiares y amigos, sin que todo gire en torno al alcohol y la comida. Que la importancia de estas fiestas y reuniones sea el convivir con tus seres queridos.
- TOMA SUFICIENTE AGUA ENTRE 2-3 LITROS DE POR DÍA.** El mantente hidratado evitará que confundas la sed con hambre, y más aún en esta época en que podemos tener mayor cantidad de tentaciones.
- AUMENTA EL CONSUMO DE ANTIOXIDANTES,** ya que estos antioxidantes protegerán tus células de aquellos radicales libres que se

encuentran en comida procesada o industrializada, en harinas refinadas, y hasta en el medio ambiente en el que vivimos. Consume entre 2-3 porciones de frutas al día, y al menos 2 tazas de verduras también al día.

**8. REALIZA TODAS TUS COMIDAS COMPLETAS Y BALANCEADAS, ES DECIR,** no por saber que tienes un evento en la noche, dejes de comer o comas menos cantidad; ya que esto lo único que ocasionará es que en tu evento comas en exceso desde la botana hasta la cena.

**9. CÓMETE UNA MANZANA ANTES DE TU REUNIÓN,** la fibra de la manzana te dará saciedad, disminuirá la ansiedad, y por ende evitará que comas en exceso.

**10. TRATA DE COMER DE UNA FORMA LIMPIA,** "clean eating" la mayoría de las veces, y deja tus "pecaditos" para los eventos y reuniones. El comer de una forma limpia es prácticamente evitar alimentos procesados o industrializados, harinas refinadas, y bebidas llenas de azúcar y químicos.



Pon en práctica estos consejos, y verás que pasarás esta época del año sin sabotear tus avances, pero sobre todo, sin sabotear tu salud.

¡REVIERTE ENFERMEDADES, RECUPERA TU CALIDAD DE VIDA!  
PARA EL TRATO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS-DEGENERATIVAS:

- Diabetes
- Artritis reumatoide
- Lupus
- Esclerosis múltiple
- Migraña
- Entre otros...

**cryoVida**  
Tratamientos con **CÉLULAS MADRE HUMANAS**

¡LUCE TU MEJOR IMAGEN!  
¡El mejor tratamiento Anti-edad de la medicina moderna!

- Plasma Rico en Plaquetas (PRP)
- Dosis anti edad, PRP+Dosis anti edad.
- PRP+Dosis anti edad PLUS (cara, cuello y manos)
- Entre otros.



LA VACUNA DE LA INFLUENZA, INDISPENSABLE

# PREVENIR ANTES QUE LAMENTAR

POR DRA. GABRIELA  
ARCINIEGA AMEZCUA

**A**nte las bajas temperaturas que se registran desde noviembre y hasta finales de marzo, sobre todo, las autoridades de Salud de BC, exhortan a la población a tomar medidas preventivas, además de extremar cuidados en los grupos vulnerables como lo son menores de 5 años y personas mayores de 60, para evitar que sufran afectaciones en su salud.

El respirar aire frío por las mañanas de manera intempestiva puede afectar la garganta, nariz y oído, lo que puede desencadenar en un problema respiratorio con un cuadro de escurrimiento nasal, tos con flemas o seca, dolor del oído interno o tráquea, por lo que se recomienda acudir a su servicio médico más cercano.

Una infección respiratoria puede ir acompañada de fiebre, malestar general, y falta de apetito y agotamiento, por ello es importante la revisión por parte de un médico para que nos indique el tratamiento a seguir, el medicamento y la dosis necesaria de acuerdo a cada persona.



## RECOMENDACIONES PARA EVITAR CONTAGIOS

» Debido a las condiciones climatológicas que se presentan en nuestra región, con cambios de clima inesperados o incluso tan diversos de una localidad a otra dentro del mismo estado, las infecciones respiratorias pueden aumentar, acompañados de cuadros alérgicos, ante los que se recomienda lavarse las manos constantemente, no saludar de beso ni de mano a personas enfermas de gripe, no compartir alimentos ni bebidas, y limpiar y lavar constantemente manijas y puertas. Si usted está enfermo, acuda a su médico y evite ir a la escuela, al trabajo o a sitios de grandes concentraciones de gente como centros comerciales o cines, pues sólo se puede ocasionar el contagio de más personas.

## OTROS CONSEJOS

» Entre otras medidas preventivas, hay que lavarse las manos de manera frecuente, cubrir bien nariz, boca y oídos si se va a salir muy temprano o muy noche; evitar lugares muy concurridos como cines, teatros, entre otros; evitar el uso de calefactores si se va a salir o al ir en el automóvil, y mantener ventiladas las habitaciones.

## SÍNTOMAS GRAVES

En caso de que el paciente, ya sea adulto o infante, presente respiración agitada, se le hunda la piel entre las costillas al respirar, tenga falta de apetito, no quiera ingerir líquidos, no despierte al hablarle, tenga los labios de color morado o azules, o no pueda guardar el calor corporal por sí solo, es necesario llevarlo a la sala de urgencias del Hospital General más cercano.

## HAY QUE VACUNARSE

Es importante que todos los menores se encuentren con su cuadro de vacunas completo. En caso de requerir alguna inmunización, se puede acudir a su Centro de Sa-

lud, para recibir el servicio GRATIS, mismo que puede ayudar a sus hijos a mantenerse sanos, con los anticuerpos necesarios para evitar o resistir una infección respiratoria.

## IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

Mantener una alimentación lo más balanceada posible es de gran ayuda. Tratar de ingerir frutas como naranja, mandarina, plátano, papaya, melón, así como aguas naturales de jamaica o limón, o de alguna de las frutas ya mencionadas. De igual forma hay que procurar consumir caldos de res o de pollo, así como también pescado, ensaladas y lácteos.

En el caso de los adultos, en especial las mujeres que estén realizando alguna dieta, ésta deberá ser evaluada por un profesional de la medicina, pues la limitación de algunos alimentos puede provocar la baja de defensas corporales, y hacerlas más susceptibles a contraer infecciones respiratorias.

## ¡CUIDADO!

Debido a la temporada invernal, muchas personas intentan calentar su casa haciendo caldos o sopas, por lo que es muy importante estar pendiente en todo momento para evitar que cuando hierva el líquido, se apague la flama porque éste se puede derramar y ocasionar que se aspire el gas o provoque un incendio. Incluso se suelen prender fogatas en lugares no apropiados o faltos de ventilación lo que pudiera derivar en una intoxicación por monóxido de carbono.

## INDISPENSABLE VACUNA CONTRA LA INFLUENZA

Una de las enfermedades más agresivas de la temporada invernal es la influenza, la cual tiene distintos tipos, y para todos ellos se cuenta con una vacuna gratuita en las instituciones de salud pública. Es importante recordar a la población que la vacuna comienza a proteger 3 semanas posteriores a la aplicación, por lo que ahora es el momento ideal para aplicársela, buscando estar protegidos durante toda la temporada invernal.

La aplicación especialmente es importante en los infantes de seis meses a cinco años, y en grupos de riesgo entre los que se encuentran mujeres embarazadas, personas con problemas inmunológicos o con enfermedades crónicas de las vías respiratorias como tuberculosis o asma, así como los adultos mayores de 60 años.

Dr. Oscar L.  
Villaverde Retes  
Ginecología y obstetricia



AHORA  
ULTRA  
SONIDO  
4D Y 5D



## ESPECIALIDADES

### •Ginecología y Obstetricia

- Videocolposcopia
- Detención de tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- Ultrasonidos 4D y 5D, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
- Cirugía Ginecológica, Laparoscopia, Partos, y Cesáreas.

### •Pediatría

- Dr. Claudia C. Osuna S.

## OTRAS ESPECIALIDADES

- Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Lap-Band (Banda gástrica).
- Esterilidad.

ATENCIÓN MÉDICA  
24 HORAS

CEMIQ  
UNIDAD MÉDICA

tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

villaverderetes@yahoo.com.mx  
www.cemiquidadmedica.com

Av. Las Palmas 4531  
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC



# PRIVILEGIO EL "PARTO NATURAL"

AMBIRTHSERVICES PROMETE BRINDARTE UNA EXPERIENCIA EMPODERADA, SEGURA Y SATISFACTORIA

POR ANA PATRICIA VALAY

Es indiscutible que la ciencia y la tecnología avanzan a pasos agigantados, pero en lo que se refiere al alumbramiento, es un hecho que recurrir a nuestros orígenes, al parto natural, siempre será la mejor opción para la madre y su bebé.

La organización Mundial de la Salud ha recomendado como máximo, que en la práctica médica no se exceda de un 15% el índice de nacimientos por cesárea, contrastando ello con la realidad, pues en México un 70% de los alumbramientos en hospitales privados son cesáreas, mientras que en E.U. el porcentaje aunque mucho más bajo que en nuestro país, es del 32% lo que también excede por mucho, a la recomendación del OMS en este sentido.

Este riesgo innecesario de la cesárea, busca evitarlo a toda costa: Ambirthservices que surge de la necesidad de brindar información y apoyo emocional y físico para la mujer en su

## ¿EN QUÉ CORRIENTE SE BASA AMBIRTHSERVICES?

**"El Parto Humanizado es una corriente nueva que busca promover estas prácticas saludables en el proceso del parto que serían básicamente:**

- » El que tu experiencia se inter venga lo menos posible solamente cuando exista una indicación médica necesaria.
- » Que te permitan comer y tomar agua durante el trabajo de parto.
- » Que te permitan estar acompañada durante el proceso. Que dejen entrar a tu pareja, o a la Doula.
- » Que te permitan adoptar la postura con la que más te sientas cómoda durante el trabajo de parto.
- » Que te permitan deambular libremente y tomar decisiones.
- » Tener acceso a información basada en evidencia científica y poder tomar tus decisiones en base a eso.

camino y transformación hacia la maternidad.

## CÓMO NACE AMBIRTHSERVICES

Cuenta Adriana Mercado, la Fundadora y CEO de Ambirthservices que gracias a sus hijas, se convirtió en Doula, una persona que informa y acompaña en el proceso vital de la maternidad.



Según sus palabras, en su primer embarazo "prefería dejar mi cuidado y el de mi bebé en manos de alguien más: hospital, doctores, enfermeras, etc. No me sentía empoderada, más bien temerosa y frágil, permitiendo que se me tratara como "una niña", y dejando que otros tomarán decisiones por mí".

"Con mi segundo embarazo tuve un cambio radical. Estaba decidida a parir

y nadie lo iba a impedir. Me preparé, me informé, me rodeé de las personas indicadas. Tomé mis propias decisiones".

Así, Adriana se preparó y certificó, (y sigue haciéndolo), y funda así Ambirthservices hace poco más de tres años, y ofrece sus servicios en ambos lados de la frontera, convencida de que un parto natural es lo mejor. "Lo mejor siempre es un parto vaginal, natural para mamá y para bebé. De hecho la cesárea triplica el riesgo de mortalidad materno-infantil, pues es una cirugía abdominal mayor, en la que te anestesian de la cintura para abajo, pierdes la movilidad, etc.", afirma.

## ¿CÓMO SE DEFINE AMBIRTHSERVICES?

Como un equipo de Doulas Certificadas CD (DONA), instructoras de Yoga y Fitness, y especialistas en

## TALLERES

- » En Ambirthservices se ofrece un integral prenatal y post natal, que incluye desde la preparación para el parto y la lactancia materna, información sobre los cuidados del recién nacido, y el tema hormonal.
- » Además realizan el encapsulado de placenta que se procesa después del parto para consumo de la mamá, para que regule sus hormonas, que contiene Vitaminas, Minerales, Hierro, previene de una anemia durante el post-parto, y ayuda a que el útero se contraiga más pronto, y disminuya el sangrado.

## CLASES

- » Yoga pre-natal. Hacen meditaciones y relajaciones guiadas.



## INFORMACIÓN

- » [ambirthservices.com/](http://ambirthservices.com/)



## ESTUDIOS DE ADRIANA MERCADO

- » CD (DONA) Certified Birth Doula 2012
- » IPPA trained placenta specialist 2012
- » Doula de parto y de postparto Certificada por Doula Caribe 2013
- » Lactancia Avanzada por Doula Caribe 2013
- » BAI Midwife's assistant and monitor program 2015
- » BLS Provider (CPR & AED) program 2017
- » Holistic Neonatal Transition and NRP skills workshop 2017
- » Birth Guardian Certification, Gentle Birth World Foundation, 2017

Placenta (IPPA), que trabajan en conjunto con educadoras y consultoras de Lactancia, parteras profesionales, pediatras y ginecólogos, comprometidos con la salud de la mujer durante el embarazo, el parto y el posparto.



# ENDOMETRIOSIS

## MITOS Y VERDADES

POR DRA. KARLA V. JUÁREZ GRAY  
DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

Se conoce como endometriosis a la presencia de células endometriales fuera de la cavidad uterina. Estos lugares de implantación pueden localizarse en órganos que se encuentren en la pelvis, siendo el más común el ovario, e incluso puede ocurrir en caso excepcional que se presenten en cualquier parte de nuestro organismo. Esta enfermedad afecta a la población femenina en general sin importar la edad,

se puede presentar desde la menarquia (primera menstruación) y hasta una vez llegada la menopausia e incluso en niñas que aún no han menstruado.

La sintomatología asociada a este padecimiento es muy variable e incluso puede no presentar un cuadro clínico florido. El síntoma más común de la endometriosis es el dolor pélvico crónico, que no debe confundirse con cólicos menstruales, pero sí se debe hacer referencia a que van ligados, es decir, este dolor pélvico puede intensificarse con la menstruación y aumentar con el paso de los años.

También puede presentarse en otros días del ciclo menstrual, y en diversas regiones dependiendo de la localización del foco endométrico. Puede presentarse ya sea en espalda baja, así como en un sólo lado del abdomen, no necesariamente en vientre bajo como es lo esperado.

Es común que las pacientes cataloguen este dolor como el "precio a pagar por ser mujer" como se ha venido manejando desde épocas antiguas, y por este pensamiento muchas prefieren no acudir a consulta porque lo consideran "normal" lo que es completamente falso. Rea-

lizan sus actividades diarias aguantando el malestar sin importar la intensidad del mismo, y su rendimiento es pobre, disminuyendo hasta en un 50%. Muchas incluso son juzgadas por otras mujeres que también presentan cólicos menstruales alegando que es común y que todas los tienen, diciendo que se quejan sólo por llamar la atención, y que los achaques son mentales o bien se adjudican al estrés laboral o familiar, ya que si otras mujeres pueden vivir con el malestar ¿Por qué tu no?.

En cuanto a la sintomatología, otro dato sugestivo son las relaciones sexuales dolorosas, éstas pueden llegar hasta el punto en que la mujer prefiera no tenerlas debido a que es más el dolor generado

El síntoma más común de la endometriosis es el dolor pélvico crónico, que no debe confundirse con cólicos menstruales, pero sí se debe hacer referencia a que van ligados, es decir, este dolor pélvico puede intensificarse con la menstruación y aumentar con el paso de los años

que el mismo placer, dando por entendido el problema en cuanto a la relación en pareja, ya que muchas veces es difícil la comprensión de un dolor que aún se considera como un tabú. Reciben los mismos comentarios ofensivos como: ¿no será que tratan de evitar las relaciones sexuales con su pareja?, desmintiendo otro de los grandes mitos de que el dolor disminuye o desa-

parece después de tener relaciones con frecuencia, o bien después del matrimonio o un embarazo.

Es importante mencionar que este padecimiento se confunde también en pacientes que presentan diarrea, náuseas y vómito, algunas veces asociado a la menstruación, como un síndrome de intestino irritable o mejor conocido como colitis.

"Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa"



CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

GINECO-OBSTETRA | BIÓLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA  
MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS  
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA



- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopia/Histeroscopia.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Fertilización IN VITRO.
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitrificación (congelación) de óvulos.
- Profesor asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.

- Miembro de la Asociación Mexicana de Medicina de la reproducción.
- Miembro de la Asociación Americana de Ginecólogos Laparoscopistas.
- Miembro de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología.
- Fellow Visitor Kato Ladies Clinic (Tokyo-Japón).
- Fellow Visitor Instituto Valenciano de Infertilidad (España).
- Profesor Asociado Científico del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Coordinador Científico y académico de la FEMECOG (Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología).

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO

TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com



# ¿Se puede AMAR a DISTANCIA?

*Cuando digo te amo, lo dice mi alma, lo dice mi cuerpo, lo dicen mis manos.*

*Cuando digo te amo se endulzan mis labios, me cambia la voz, y desde el vientre vuela una mariposa que nunca existió.*

*Cuando digo te amo me miro en tus ojos, me envuelvo en tus brazos, me enredo en tu pelo y te hago reír.*

*Porqué puedo vida mía a través de una línea decidir no dividirme.*

*Porqué puedo vida mía a través del tiempo esperar.*

*Por que puedo amor mío, espejo de mi alma,*

*estar lejos y elegir vivirte aún en la distancia.*

*Por tenerte, por amarte, lo único irreal es lo demás.*

POR LORENA CELINE DHIR

La distancia es un tema que podemos manejar. Lo es, no lo digo sólo yo, no lo dicen las estadísticas, lo dicen personas reales que viven el amor, y la distancia sólo es un factor como la edad, el estatus, etc.

Lo confieso, yo también he sido de las personas que no ha creído en el amor a distancia, que se ha llenado la boca de pregonar que es una relación refleja, donde sólo se conoce un lado, y resulta

siempre ser el mejor. Ésta y otras frases que juzgan he dicho, sin llegar a imaginar que a distancia o no a distancia, el amor es amor.

Lo escojamos o no de esta manera, la distancia no es algo nuevo ni de nuestra época. Entrando en historia nos daríamos cuenta de cómo el amor en cartas, barcos, aviones, letras de pluma, telégrafo y teléfono, y lo mas reciente, redes sociales, dan accesibilidad a un amor real y consciente.

**Seamos sinceros. Hay parejas que aún estando presente y de a lado, resultan más ausentes que si hubieran kilómetros de mar de por medio.**

Sin pisar ciega, el amor es así. Es complicado y siempre habrá una buena razón o no para ser un problema o una solución.

Puedo decir, por todas esas extraordinarias historias que conozco, que cuando se empieza una re-

lación a distancia, no se imagina uno de dónde te estás metiendo.

Sencillamente, las ganas y el optimismo pueden más que cualquier otra cosa.

No piensas en el dinero ni en el tiempo ni en las noches en vela.

No piensas en nada más que en dejarte llevar, sabiendo que va a ser difícil, y asumiendo que viva el optimismo más que otra cosa. La seguridad te la dan las palabras atrás

de una pantalla o teléfono, y que viva el esfuerzo en nombre del amor, a nombre de la distancia y de muchos temas más.

## PERO, ¿PUEDE FUNCIONAR?... DESDE LUEGO QUE SÍ

Cada vez somos más los que vivimos así, y aunque haya momentos de debilidad, ¿quién no los tiene? ¿Es un motivo para romper? Pues de influir, influye, no nos vamos a engañar. ¿Cuántas veces te has replanteado abandonar?, ¿cuántas veces te has arrepentido y otras tantas se estremece el pecho?.

Preguntas, preguntas, preguntas. Quién no las tenga en una relación aunque no sea a lo lejos, que guarde la piedra en el bolso.

Pero en toda pareja hay complicaciones. Puede ser la distancia o puede ser que no tengas nada que ver con sus amigos, que odies su afición al fútbol o que nos soportes sus ronquidos. Si lo piensas bien, todo esto pasa en cualquier pareja, aunque se vean todos los días.

**La distancia NO es fácil, pero el amor en sí no lo es, y más que eso, admirable es tener el poder de decir lo intento, en diferente horario, en diferente cultura, en diferentes tiempos y des-tiempos.**

El amor busca caminos y los traza como senderos.

Amar a distancia es amar en contra del mundo, y cuando menos pensamos, el mundo entero ya ha pasado por ahí, porque bien es cierto que dure lo que dure, algo siempre en el interior dirá que valió la pena.

No digo que todos los amores deben irse por ese camino, y adulo a la gente que sabe lo que quiere y se retira a tiempo, como a la gente que decide vivirlo.

Aquí es cuestión de amor, sea como sea, y si te da fuerzas para que sea a distancia, debe ser bueno.

Fantástico o no fantástico, real o no real, tienes derecho en el camino de decir " me retiro", " me quedo" o " le sigo"...

El libre albedrío es un arma blanca que debemos saber utilizar. Siéntete libre de vivir un amor, no importa dónde, cuándo, ni cómo, y siéntete más libre aún de aceptar si funciona o no para ti.

Al final del día, el día fue tuyo, te quedas con tus decisiones y buenos ratos.

La distancia y el amor... Si el amor que te envuelve, es mayor que la incomodidad de la distancia, estás en buen camino. Recuerda, la presencia se debe a la constancia, hay amor de lejos que se siente cerca, y si se sostiene con la distancia, seguro se sostendrá a pesar de todo.

imaxess diagnóstico x imagen f/Imaxess



Rayos X  
Simples

20%  
Descuento

al presentar este cupón en recepción  
Válida hasta Enero 2018

(664) 634.11.18

www.imaxess.com

Colonia Cacho, Tijuana B. C.



# AGUAS TERMALES QUE SANAN

El mejor lugar para la salud y el relax está en VITA SPA, tu spa de tradición

**S**on muchos los beneficios de nuestras aguas termales, que puedes disfrutar en jacuzzis privados o como parte de nuestro circuito de hidroterapia junto al sauna y el vapor, que están incluidos al adquirir algún otro servicio.

Los baños de acción termo-mineralizadora, actúan directamente en afecciones reumáticas, cardiovasculares, arteriosclerosis, procesos metabólicos en general, en el sistema muscular y en las articulaciones. Son sedantes y relajantes, ideales para el stress y el ritmo de vida actual.

## ¿QUIÉNES SON LOS QUE MÁS SE BENEFICIAN CON EL USO DE LAS AGUAS TERMALES?

### QUIENES PADECEN

» **REUMATISMOS CRÓNICOS INFLAMATORIOS** que pasaron la fase aguda: artritis reumatoidea, positivas o negativas, formas juveniles y artritis psoriásicas.

» **REUMATISMOS CRÓNICOS DEGENERATIVOS:** distintas formas de artrosis en columna, cadera, codos, rodillas o manos.

» **REUMATISMOS PARTICULARES:** bolsas serosas, vainas sinoviales y tendones.

» **REUMATISMOS NO ARTICULARES:** fibrositis, miositis, y neuralgias de localización diversa en ciáticas.

» **REUMATISMOS METABÓLICOS,** en

particular la gota.

» **SECUELAS DE TRAUMATISMOS,** intervenciones quirúrgicas, hemiplejías, distrofias en general.

» **AFECCIONES CRÓNICAS DEL APARATO RESPIRATORIO:** asma bronquial crónica, bronquitis crónica, laringitis, sinusitis y faringitis crónicas, y en especial las de origen alérgico.

» **AFECCIONES DE LA PIEL REBELDES A TERAPIAS HABITUALES,** pueden responder a curas con aguas termo-minerales: eczemas, dermatosis pruriginosas. Debe mencionarse resultados notables en el blanqueamiento de enfermos psoriásicos.

Para todos los casos anteriores es preciso especificar que la terapia de los baños termales tiene una mayor efectividad, si se realiza de manera continua durante 15 o 20 días. Así que disfruta de los beneficios de las aguas termales en nuestros cómodos y privados jacuzzis. ¡Contamos con membresías!

