

# SALUD

Año 6, Edición no. 101 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Enero 2021

actual

¡NO OTRA VEZ!  
EVITA ESTOS ERRORES  
AL VOLVER A EMPEZAR

CÓMO MANEJAR  
LA ANSIEDAD

HÁBITOS  
SALUDABLES  
PARA NUESTROS  
PEQUEÑOS

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN

Available on the  
App Store



SEGUNDA OLEADA  
DE CONTAGIOS  
COVID-19



## ¡BIENVENIDO 2021!

**E**ste 2020 fue un año diferente, en el que no se hablaba de otra cosa que no fuera el COVID o Coronavirus, como muchos lo conocen; en el que por meses tuvimos que estar en confinamiento para prevenir la ola de contagio, que finalmente ha sido imposible contener. Definitivamente, hubo muchos quebrantos; por una parte, familias que tristemente perdieron a algún ser querido a causa de esta enfermedad, o bien, aquellas que se quedaron sin empleo debido al cierre de la empresa en la que laboraban, negocios que cerraron sus puertas porque su economía se vino abajo a causa de la pandemia.

Esta pandemia por mucho ha sido la prueba más difícil a la que ha sido puesto el mundo, de acuerdo con Ruy López Ridauro, director general del Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (Cenaprece), para diciembre del 2020 a nivel mundial hubo 72 millones 168 mil 815 casos y 1 millón 611 mil 402 muertos a causa de la enfermedad. Mientras que en México ascendieron a 113,953 las muertes por COVID e iban 1 millón 250 mil 044 casos confirmados, esto sin contar a todas las personas que acuden a médicos particulares y no son contabilizados.

Sin duda, ha sido un año de muchos desafíos, pero los mexicanos somos gente de retos y sabemos salir adelante como ya lo hemos hecho en otras ocasiones y esta no será la excepción, por ello no debemos bajar la guardia y sí continuar con las medidas preventivas, como lavado frecuente de manos, uso de gel antibacterial y, muy importante, a donde sea que vayas lleva contigo tu cubrebocas, así te proteges y proteges a los demás, como dicen: ¡juntos saldremos adelante!

En otro tema, en esta edición de enero encontrarás un artículo ideal para este inicio de año: cómo lograr hábitos saludables para nuestros pequeños, también te daremos algunos tips sobre cómo manejar la ansiedad, ideal para estos tiempos complicados. ¡Bienvenidos al 2021!

### ¡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**  
Alejandra Valdez  
Dr. Adrián Sánchez  
Dra. Graciela Jiménez

**FOTÓGRAFOS**  
Garage Photo Studio [664] 225.04.00  
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] 67457.66  
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

# SEGUNDA OLEADA DE CONTAGIOS COVID-19

**¿**SABÍAS QUE María Van Kerkhove, epidemióloga líder de la Organización Mundial de la Salud (OMS), reconoció que es inevitable una segunda oleada de contagios de covid-19? la buena noticia es que considera

que con la experiencia adquirida, será más fácil sofocar nuevos brotes.

**La experta detalló que las medidas aplicadas para lograr el control del virus son:**

1. **IDENTIFICAR** los casos y aislarlos.
2. **COLOCAR EN CUARENTENA** a los contactos.
3. **CONTINUAR HACIENDO** pruebas y obtener los resultados lo más pronto posible.
4. **USAR** los hospitales para brindar un cuidado clínico óptimo.

“ Todo eso ayuda a evitar una segunda oleada ”

DIRECTORA TÉCNICA DE LA OMS

\*Fuente: Preceso.com.mx



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 101. Inicio de Impresión el 15/12/2020. 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.

# ¡NO OTRA VEZ!

## EVITA ESTOS ERRORES AL VOLVER A EMPEZAR

POR ALEJANDRA VALDEZ

CAMACHO

**S**in duda alguna, el 2020 no fue nuestro mejor año. El estrés de estar encerrado en casa, el comer por aburrimiento o por ansiedad, el no tener otra cosa más que hacer más que comer, la incertidumbre de no saber qué pasará... Ahora sí "se nos juntó todo". La pandemia fue el pretexto perfecto para dejar de preocuparse por la ganancia de peso y sus repercusiones. En algún momento dado, creímos que sería un

tema únicamente del 2020; ahora sabemos que el 2021 será también un reto para todos nosotros; sin embargo, esto no significa que los propósitos y metas deban posponerse, ¡así que a darle!

**Aprender del pasado para mejorar el futuro es ley de vida. Dicen que los errores no se cometen dos veces, pero ¿qué pasa si no los consideramos un error? ¿Y si siempre has hecho las cosas mal y no lo sabías? Para ayudarte a identificarlos para lograr, ahora sí todas tus metas, te presento los 5 errores más comunes que cometemos al inicio de año cuando "por fin" nos vamos a poner las pilas:**  
**ARREPENTIRTE Y SENTIRTE CULPABLE**

"Lo hecho, hecho está" y "el hubiera no existe" son frases que deberíamos llevar tatuadas en el alma. Vivir en el pasado es como meterle freno de mano al futuro: puedes avanzar, pero a marchas forzadas. Olvídate de las veces que "comiste de más", rompiste tu protocolo nutricional, le mentiste a la nutrióloga o de las veces que te pasaste de copas. Lo importante de ahora en adelante es lo que viene. Si eres de los que batalla mucho con su peso y has llegado a un nuevo punto máximo, recuerda que, si ya estás decidido, ese número no permanecerá intacto.

### COMPARARTE CON LOS DEMÁS

Cada ser humano es diferente. La pérdida de peso depende de muchos factores, tales como el exceso de grasa o de peso, el sexo, edad,

hormonas, problemas de salud, etc. Si tu amiga lleva 5 kilos perdidos y 2 semanas de dieta, evita pensar que a ti te debería ir igual o mejor. Para perder peso, el cuerpo tiene que primero enfocarse en muchos aspectos más. Puede ser cuestión de tiempo, pero sí es importante trabajar de la mano de un profesional de la salud para lograr tus objetivos, sobre todo si sufres de estancamientos.

### HACERLO PARA O POR ALGUIEN MÁS

Tu cuerpo y tu salud son tu decisión, nadie más puede decidir sobre ellos. Querer satisfacer a alguien, gustarle a alguien o simplemente porque "tu mamá te dijo" no es una motivación suficiente o adecuada para gozar de salud. Y hablando de salud, también es importante que evites hacerlo únicamente por la forma en la que te ves y la forma en la que quisieras que te vieran.

### PROPONERTE METAS MUY DIFÍCILES O DE MUY LARGO PLAZO

A todos nos gusta que nos reconozcan nuestro trabajo. El problema viene cuando nos ponemos metas difíciles de lograr o de muy largo plazo, pues las posibilidades de que nos

Para perder peso, el cuerpo tiene que primero enfocarse en muchos aspectos más. Puede ser cuestión de tiempo, pero sí es importante trabajar de la mano de un profesional de la salud para lograr tus objetivos, sobre todo si sufres de estancamientos

desilusionamos si fallamos o si no logramos alcanzar lo propuesto incrementan. En cambio, si las metas son a corto o mediano plazo y son metas alcanzables, el ir las logrando te va motivando a querer alcanzar la que sigue y la que sigue, y así sucesivamente.

### ESPERAR QUE EL PROCESO SEA MÁS RÁPIDO DE LO QUE PUEDE SER

Bien dicen que Roma no se hizo en dos días. Lo que ganaste de peso en 8 meses, no lo vas a perder en dos semanas ni en tres. Dale a tu cuerpo la oportunidad de sanar el daño que ha sufrido a lo largo de estos meses. Recordemos que perder peso no es más que pedirle a tu cuerpo que trabaje extra para deshacerse de esos kilos de más. Si tu cuerpo no está en condiciones de quemar grasa, lo que vas a terminar perdiendo es músculo, haciendo tu metabolismo más lento.

Si te identificaste con uno, dos o con todos los puntos, tienes trabajo por hacer. Espero que esto te ayude a reflexionar y ¡ahora sí! a lograr todo lo que te propongas. ¡Los mejores deseos en este nuevo año!

\*La autora es LNCA, de la Clínica de Nutrición Aplicada.

# HÁBITOS SALUDABLES PARA NUESTROS PEQUEÑOS

POR DR. ADRIÁN SÁNCHEZ FLORES

Los estilos de vida saludables son considerados un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas, que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción de sus necesidades de vida, y por el contrario, los estilos de vida NO SALUDABLES están relacionados con comportamientos que generan efectos negativos para la salud como lo son la obesidad, enfermedades crónico-degenerativas: diabetes o hipertensión, por mencionar algunas de las que han creado un impacto negativo importante en la salud pública a nivel mundial.

## INDISPENSABLE PROMOVER HáBITOS SALUDABLES EN NUESTROS NIÑOS

Las primeras etapas de vida del ser humano son consideradas fundamentales para la adquisición y consolidación de estilos de vida saludables.

La etapa escolar resulta la más adecuada para el

aprendizaje de hábitos saludables que puedan mantenerse a largo plazo hasta la edad adulta.

La adolescencia es considerada la etapa de consolidación de los comportamientos provenientes de la infancia, así como también el momento de la vida en el que se incorporan nuevos hábitos y formas de vida propios, adquiridos durante esta etapa en su diversas formas.

En la actualidad existe suficiente evidencia del incremento de las enfermedades crónicas como obesidad, diabetes e hipertensión, tanto en población adulta como en la población infantil. Las cuales se encuentran asociadas con estilos de vida no saludables como una alimentación inadecuada y poca actividad física.

## OBESIDAD, DIABETES E HIPERTENSIÓN A LA ALZA

El aumento de la obesidad infantil, asociada con diversas alteraciones metabólicas, como las dislipi-

demias, la diabetes e hipertensión, son los principales ejemplos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe mundial del 2011 dejó claro que estas enfermedades constituyen casi el 80% de la carga total de morbilidad en los países en vías de desarrollo.

## HAY QUE PROMOVER EL DEPORTEO LA ACTIVIDAD FÍSICA

Así mismo, el informe mostró que del total de muertes producidas en todo el mundo en el año 2008: 36 millones se debieron a enfermedades crónicas y 3.2 millones de muertes relacionadas con el sedentarismo, poca actividad física.

Por otro lado, diversos estudios evidencian que la baja condición física en la infancia está asociada con mayor riesgo de padecer enfermedad cardiovascular y metabólica en la etapa de la adultez.

Por estas razones el nivel de actividad física debe ser un indicador fundamental de los sistemas de vigi-

lancia en el ámbito escolar, espacio en el que esta población interactúa la mayor parte de su tiempo.

## PROMOVER LA HIGIENE CORPORAL

Otro aspecto fundamental relacionado con los estilos de vida saludables en la niñez lo constituye la higiene corporal, especialmente el lavado de manos y la limpieza bucal.

Está comprobada la relación existente entre las condiciones higiénicas y sanitarias inadecuadas, y el aumento en la probabilidad de contraer infecciones bacterianas, responsables del 70% de los casos de problemas gastrointestinales como la gastritis crónica en población infantil.

Así mismo, la presencia de enfermedades diarreicas en los niños menores de 5 años, constituye una de sus principales causas de mortalidad, la cual podría ser prevenida con prácticas adecuadas de

higiene como el lavado de manos.

El cepillado dental es reconocido como la medida de higiene indicada para prevenir la caries, la cual es considerada la enfermedad bucodental más frecuente en la infancia; una correcta instrucción en higiene bucal permitiría lograr una buena salud oral, y el establecimiento de hábitos bucales saludables.

## TAMBIÉN CUIDAMOS SU SALUD MENTAL

Por último, resulta importante mencionar que los estilos de vida saludables no sólo hacen referencia exclusivamente a la salud física sino también a la

salud mental de las personas.

En este aspecto la inteligencia emocional juega un papel importante, funcionando como catalizador para el buen trato que se asocia con las relaciones humanas satisfactorias y la buena convivencia; entendiendo además que el buen trato se relaciona con aquellos comportamientos realizados por una persona, grupo o organización, sean físicos o verbales, que apuntan a la integridad física y psicológica, al desarrollo de la autoestima, la autonomía y el respeto del otro, y la validación de los derechos humanos.

*\*El autor es pediatra con especialidad en cardiología pediátrica. Es presidente fundador de la fundación Bebé Cardio.*



# CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

**S**eguimos estando más tiempo en casa de lo habitual, pues desgraciadamente NO hemos podido regresar a la normalidad, y eso afecta grandemente nuestro estado emocional. Aquí te daremos algunos consejos de cómo manejar la ansiedad en los adultos, y también de cómo aprender a manejarla en los niños.

## RECOMENDACIONES EN LOS ADULTOS

- » Organizar una rutina de trabajo.
- » Mantener horarios de alimentación.
- » Incorporar actividad física en la mañana o en la tarde.
- » Comunicarse con familiares y amigos a través de la tecnología.

Cuando hay niños en el hogar, es importante que se definan espacios separados en que los adultos puedan trabajar concentrados, pero sin perder el control de las actividades de los niños.

“La casa se tiene que

reinventar con espacios más lúdicos para los niños, y un lugar donde los adultos puedan trabajar. Un espacio para trabajar más tranquilo y en privado para que desarrollen sus actividades”, opinan los especialistas.

Los especialistas aseguran que para evitar que aumente la ansiedad en cuarentena es importante darse espacios para la lectura, para platicar entre todos los miembros de la familia, y hacer cosas que normalmente las personas dejan de lado por falta de tiempo

## ¿CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD DE NIÑOS?

- » Que realicen actividades cortas, bien estructuradas y que les permitan desarrollar su creatividad.
- » Mantener actividades dirigidas con estímulos durante la mañana, y espacios más libres para que jueguen por la tarde.
- » Cocinar con ellos y potenciar la alimentación saludable.
- » Enseñar el cuidado del medio ambiente, a través de la jardinería.

Los especialistas aseguran que para evitar que aumente la ansiedad en cuarentena es importante darse espacios para la lectura, para platicar entre todos los miembros de la familia, y hacer cosas que normalmente las personas dejan de lado por falta de tiempo.

No hay que bajar la guardia. Los casos de Covid se siguen presentando y sigue muriendo gente de todas las edades. Transmitámosle esto a nuestros niños y mantengámonos en alerta todos, pero buscando estar lo más saludablemente posible tanto física como mentalmente.

Fuente: [www.davila.cl](http://www.davila.cl)



 **Recetas para la vida**  
Con sabor hispano



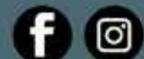
**BECKY KRINSKY**

Lic. en Educación - Coach de vida  
Escritora y Conferencista

Sesiones virtuales,  
telefónicas o en persona

PREGUNTA  
POR LOS  
PAQUETES  
*-precios irresistibles-*

*“Nunca es tarde  
para aprender  
un nuevo rumbo,  
vivir una nueva  
historia o construir  
un nuevo sueño”*



@recetasparalavida.com

 619- 666 6551

[www.recetasparalavida.com](http://www.recetasparalavida.com)

# AMOR, FIGURA Y ANOREXIA

“La peor soledad es no sentirse cómodo contigo mismo”  
MARK TWAIN

POR GRACIELA JIMÉNEZ

**D**urante las últimas décadas, se han realizado diversas investigaciones sobre los trastornos de la conducta alimentaria, tales como anorexia, bulimia y trastorno

por atracón; pero a pesar de tener gran información al respecto, el origen o los factores que desencadenan tales trastornos siguen siendo diversos, por lo tanto el determinar la causa por la cual se origina ese miedo a subir de peso, ese rechazo a ser “obesos”, la vulnerabilidad a los estereotipos culturales o la restricción de alimentos, es todavía tema para investigar y conocer más acerca de los trastornos de la conducta alimentaria.

Como podemos observar, son diversos los factores que llegan a desencadenar un trastorno de la

conducta alimentaria, y en este artículo me gustaría hablar sobre la imagen corporal y la anorexia nervosa, debido a que diversos autores entre ellos Sánchez y Baile (2001 y 2002) comentan que la alteración de la imagen corporal o insatisfacción corporal, se ha considerado clave dentro de los posibles factores predisponentes a la distorsión de la percepción del tamaño corporal y que puede ser un síntoma precoz de la presencia de trastornos como la anorexia nervosa o la bulimia nervosa.

Por lo tanto, primero debemos definir qué es la imagen corporal, la cual es la representación que tenemos de nosotros mismos, de nuestro cuerpo en nuestras mentes, es cómo nos

percibimos o cómo nos vemos y pensamos que de esa forma nos ven los demás; en otras palabras, la imagen corporal es el modo en el que uno se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo (Rosen 1995). Esta representación mental se va formando en nuestros cerebros desde la niñez; sin embargo, es durante la adolescencia donde es un factor importante para el desarrollo psicosocial, ya que también interviene la autoestima del individuo, se podría decir que la percepción de la imagen corporal es como una medida del autoconcepto y del grado de satisfacción con la propia imagen (Dowson y Herdersen 2001).

## LA IMAGEN CORPORAL

La imagen corporal se compone de varios aspectos, el perceptivo que es como percibimos el tamaño, el peso y la forma de nuestros cuerpos, el aspecto cognitivo-afectivo que son las actitudes, los sentimientos, los pensamientos y las valoraciones que despierta nuestro cuerpo con respecto a su forma, y los aspectos conductuales como los comportamientos que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo.

Por lo tanto, podemos percibir nuestros cuerpos con un gran placer, con una gran satisfacción, con gusto o llegar hasta cierto punto a sobreestimarlo; sin embargo, en la anorexia nervosa es todo lo contrario, las personas lo subestiman, lo perciben con displacer, disgusto, rabia, impotencia y evitan exhibirlo a los demás.

Sin embargo, la imagen corpo-

ral también se ve afectada por cuestiones económicas, sociales y culturales. Esto se llega a deber que dentro de la sociedad se originan patrones estéticos específicos, como los supuestos “cuerpos perfectos” y que son adecuados o aceptados según en la sociedad donde vivamos.

En el caso de la anorexia nervosa, su alteración de la imagen corporal se ve influenciada por la sociedad y perpetuada por los medios de comunicación, con los supuestos estereotipos que nos dan a conocer y que son una falacia del éxito, donde aparentemente lo bello es bueno, existiendo una adoración a la delgadez y, a su vez, existe un menosprecio hacia la obesidad. La presión cultural sobre la mujer hacia la delgadez, y el hombre hacia la fuerza asociada a potencia muscular y masculinidad son factores predisponentes para desarrollar insatisfacción corporal (Toro 1988).

## FACTORES QUE INTERVIENEN

Pero no toda la culpa se la podemos atribuir a la sociedad ni a los medios de comunicación, ni a nuestra misma cultura, sino también hay otros factores dentro de nuestro hogar que son más directos e influyen en la insatisfacción o distorsión de la imagen corporal; recordemos que se va desarrollando desde la niñez, por lo tanto, los padres y personas significativas para los niños pueden también ser clave, al realizar comentarios ne-

gativos sobre el peso y figura de los niños y adolescentes.

Pero, qué tiene que ver la anorexia, la imagen corporal y el amor, como bien dice en el título del artículo, como ya hemos visto se han definido varios factores que influyen en el concepto de imagen corporal, pero falta hablar un poco sobre las características personales, donde se puede llegar a un común denominador y es la baja autoestima y la inseguridad, en pocas palabras tener poco o nulo amor hacia uno mismo y que esto se puede manifestar como un trastorno de conducta alimentaria, depresión, ansiedad o algún otro síntoma o enfermedad física.

Termino con un párrafo del libro de Erich Fromm El Arte de Amar, con el objeto de poder sembrar esa semillita de amor hacia nosotros mismos y que en ciertos momentos pasamos de largo, por cuestiones personales, culturales, familiares o sociales, donde no nos enseñan que también debe de haber amor hacia nosotros mismos.

“De ello se deduce que mi propia persona debe ser un objeto de mi amor al igual que lo es otra persona. La afirmación de la vida, felicidad, crecimiento y libertad propios, está arraigada en la propia capacidad de amar, esto es, en el cuidado, el respeto, la responsabilidad y el conocimiento. Si un individuo es capaz de amar productivamente, también se ama a sí mismo; si solo ama a los demás, no puede amar en absoluto”

\*La autora es médico-psiquiatra.



# Bienvenido 2021

Te esperamos para comenzar un año renovados



LLÁMANOS o VISITANOS PARA PEDIR INFORMACIÓN: **636 00 16 (17) | 634 26 39**

[www.vitaspatijuana.com](http://www.vitaspatijuana.com)

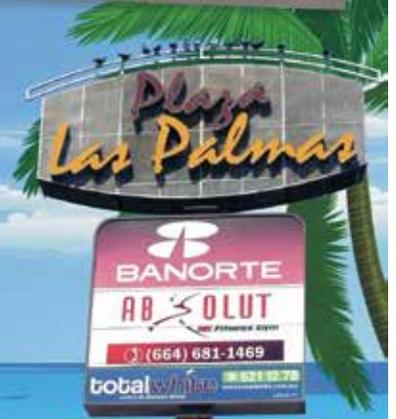
La mejor plaza de Tijuana

## Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

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



Super Farmacias

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