

SALUD

Año 6, Edición no. 113 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Enero 2022

actual

DOCTOR
**JOSÉ
RICARDO
ÁLVAREZ**

Innovando en el área
de implantología dental

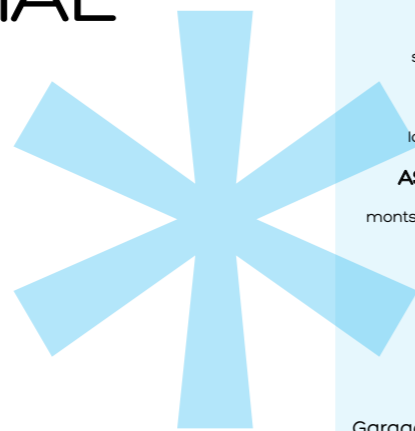
¿EN QUÉ CONSISTE LA
AUTOSUFICIENCIA
EMOCIONAL?

MITOS Y
REALIDADES
DE LA TOXINA
BOTULÍNICA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



¡CUÍDATE DEL FRÍO!



CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Montserrat Peña
montserrat.revistamujeractual@gmail.com

COLABORADORES
Adriana Reid
Mónica Márquez
Dra. Nairobi Limón
Lorena Celine Dhir
Graciela Jiménez

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664] 225.0400
garagephotostudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Rogelio Arenas 648.47.00
rogelio_arenas@hotmail.com
David Vera 664628.82.79

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
Mujer actual usa llc
1364 Santa Olívia Rd.
Chula Vista, CA, 91913
salesusa@revistamujeractual.com

Nos encontramos en uno de los meses en los que en Tijuana hace más frío y este probablemente viene acompañado de lluvia, un escenario ideal para que se presenten enfermedades respiratorias, como el resfriado, la influenza, la sinusitis, la bronquitis y ahora le sumamos el COVID-19 y sus variantes.

De acuerdo con los especialistas, la prevención es lo mejor, por ello nos recomiendan tomar vitaminas C y E, evitar los cambios bruscos de temperaturas, usar ropa adecuada al clima, evitar las aglomeraciones dado que las enfermedades respiratorias son de fácil transmisión, lavarse continuamente las manos, usar cubre bocas y, por qué no, tomar un tecito, los recomendados son el de manzanilla, eucalipto y gordolobo.

Dadas las recomendaciones y entrando en materia, en esta edición de Salud te presentamos en portada al Dr. José Ricardo Álvarez, reconocido especialista en Implantología, quien nos platica de su nuevo proyecto Previa Implant Center, el cual será único en su tipo en la ciudad.

La Dra. Nairobi Limón, médico cirujano con máster en Medicina Estética, nos habla sobre los mitos y realidades de la toxina botulínica; de igual manera, te decimos cuáles son las frutas de invierno y qué beneficios le aportan al cuerpo. Esto y más encontrarás en nuestra revista Salud actual, edición Enero.

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

FOTOGRAFÍA PORTADA
ABIGAIL FOTOGRAFÍA

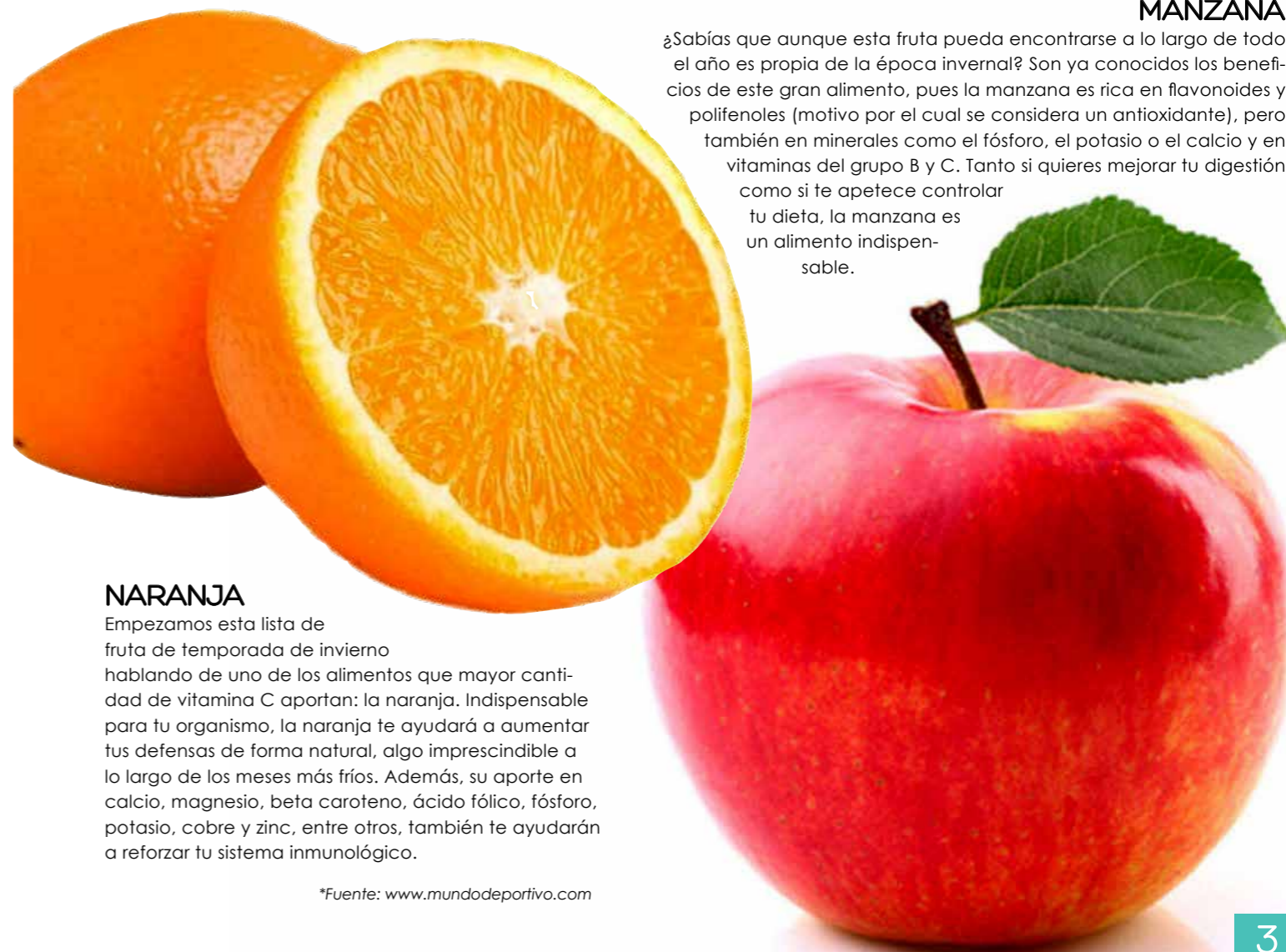


LAS FRUTAS DE INVIERNO

Cada estación del año encontramos determinadas frutas de temporada, es decir, aquellas que se recolectan durante esos meses y que se suelen comer, por lo tanto, a lo largo de cada estación. Se recomienda consumir estas frutas en lugar de otras porque están en su máximo esplendor, lo que significa que pueden garantizarnos todas sus propiedades y beneficios...

MANZANA

¿Sabías que aunque esta fruta pueda encontrarse a lo largo de todo el año es propia de la época invernal? Son ya conocidos los beneficios de este gran alimento, pues la manzana es rica en flavonoides y polifenoles (motivo por el cual se considera un antioxidante), pero también en minerales como el fósforo, el potasio o el calcio y en vitaminas del grupo B y C. Tanto si quieres mejorar tu digestión como si te apetece controlar tu dieta, la manzana es un alimento indispensable.



NARANJA

Empezamos esta lista de fruta de temporada de invierno hablando de uno de los alimentos que mayor cantidad de vitamina C aportan: la naranja. Indispensable para tu organismo, la naranja te ayudará a aumentar tus defensas de forma natural, algo imprescindible a lo largo de los meses más fríos. Además, su aporte en calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre y zinc, entre otros, también te ayudarán a reforzar tu sistema inmunológico.

*Fuente: www.mundodeportivo.com

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 112, inicio de impresión el 15/11/2021. 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.

ESTE 2022

HAZ UNA LIMPIEZA PROFUNDA EN TU COCINA

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Este mes es buen momento para limpiar la cocina profundamente de productos caducados, comida chatarra, procesadas, congeladas, azucaradas... De todo lo que no es bueno para nuestra familia.

De esta forma evitaremos tener tentaciones, y empezar el año como se debe. Porque es más importante comer productos saludables y desintoxicar nuestro cuerpo, que empezar el año con dietas extremas para adelgazar



TIP 1

>> REVISAR LAS LATAS Y COMIDAS EMPACADAS. Hay que checar las fechas de caducidad, puede ser muy peligroso consumir productos caducados, hay que tirarlos a la basura. También es muy importante deshacernos de las latas que tengan golpes. ¡Ojo! los productos enlatados NO son saludables.

Si tienen abuelitos o sus papás ya son mayores, les recomiendo revisar las alacenas de sus casas. Yo lo hice y encontré latas con más de 20 años de caducidad, ¡imagínense!

TIP 2

>> PRODUCTOS CON DEMASIADA AZÚCAR. Tenemos que desaparecer todos los cereales con colores y sabores artificiales, y las galletas con químicos. Reemplázalos por avenas, granolas, granos, nueces y busca opciones saludables de galletas.

>> Y ¿LOS CHOCOLATES? A TODAS NOS ENCANTAN.

Trata de comprar chocolate oscuro y con un porcentaje alto de cacao. No los dejes al alcance de tus niños, ellos no tienen control de lo que comen.

>> LOS DULCES. Si tienes hijos, deja que tu hijo coma dulces en las fiestas no hay que limitarlos tanto, pero llegando a casa guárdalos en un lugar seguro.

Desaparece por completo de nuestras casas los refrescos y jugos artificiales. Las invito a preparar aguas frescas en casa con muy poca azúcar, hacen menos daño y son menos costosas.

TIP 3

>> EL REFRIGERADOR. Qué cosas se pueden encontrar ahí, y el congelador puede llegar a dar miedo lleno de sorpresas y cosas olvidadas.

¡Saca todo!, tira todo lo que esté caducado y en malas condiciones. Desinfecta el refrigerador.

Pon una cajita de bicarbonato abierta al fondo del refri, que ayuda a combatir olores por bacterias.

Ahora sí, a llenarlo de puras cosas buenas para tu familia: verduras, frutas, proteínas frescas, pan integral, mantequilla (jamás margarina).

>> DEL CONGELADOR SACA TODO. Lo que no sepas qué es desahorcécelo y lo que queda pregúntate si realmente es necesario tener productos congelados en lugar de frescos.

TIP 4

>> LAS BOTANAS. Si a tu marido le gustan las papitas y no lo puedes hacer cambiar, pero sí puedes esconder las botanas a ¡tus hijos!

Cambia las palomitas de microondas por naturales a las que les puedes agregar aceites buenos, aparte preparar palomitas es una actividad divertida para los niños.

Estos son solo algunos tips. La salud empieza en nuestra casa y es nuestra responsabilidad lo que tenemos en la cocina. Hay que hacer las compras con conciencia y poner el ejemplo.

¡FELIZ 2022!

VITA SPA te desea
un ¡FELIZ 2022!



DEJATE CONSENTIR TODO EL 2022
CON ALGUNO DE NUESTROS TRATAMIENTOS

Aguas termales | Hidrafacial | Perk
Depilación IPL | Masajes | Faciales | Vichy shower
Sauna | Vapor y mucho más!



Ven a relajarte en nuestros
cómodos jacuzzis, y disfruta
del sauna y del vapor...
¡TE ESPERAMOS!

664 634 26 39 | 664 608 2541

664 366 1624

Hotel Holiday Inn, 1er. piso
Paseo de los Héroes #18818,
Zona Río, Tijuana, BC

INNOVANDO EN EL ÁREA DE IMPLANTOLOGÍA DENTAL

DOCTOR
**JOSÉ RICARDO
ÁLVAREZ**

Bajo su lema "Nuestra pasión es tu sonrisa", el dentista tijuaneño trabaja en un nuevo proyecto: Previa Implant Center, único en su tipo en la ciudad, ya que contará con tecnología que permitirá que la impresión digital y la captura de los implantes sea exacta

**POR MÓNICA MÁRQUEZ
FOTOGRAFÍA ABIGAIL FOTOGRAFÍA**

Con más de 35 años de contribuir en bellas sonrisas y salud dental, el Dr. José Ricardo Álvarez Orozco trabaja en uno de sus proyectos más importantes: Previa Implant Center, el cual será único en su tipo en la ciudad, innovando de esta manera en el área de implantología dental.

Egresado de la carrera de Odontología por la UABC, generación 80-84, el Dr. Álvarez se ha mantenido en constante actualización que lo ha llevado a la especialidad de Implantología Dental, una de las áreas que lo ha cautivado y que vino a revolucionar la rama de la odontología.

"Gracias a la nueva tecnología disponible en la rama de la implantología logramos tener un

flujo 100% digital en las planeaciones de cirugías de implantes y sus restauraciones protésicas. Al implementar herramientas y equipo como lo son tomografías, impresiones digitales y fotogrametría, logramos unir imágenes computarizadas con una precisión inigualable que es prác-



ticamente imposible alcanzar con los métodos convencionales", compartió el Dr. José Ricardo Álvarez.

Por lo anterior, el Dr. Álvarez no solo quiere utilizar estos métodos disponibles en sus pacientes sino que también quiere ser facilitador en equipo y conocimiento para otros dentistas y, de esta manera, beneficiar a miles de pacientes en el proceso de recuperar su confianza al sonreír, es así como nace Previa Dental Implant.

PREVIA IMPLANT CENTER

En Previa Implant Center, los médicos podrán rentar el equipo para el flujo digital y así realizar sus cirugías, haciendo uso del tomógrafo, scanner y fotogrametría, siempre asistidos por un equipo de trabajo capacitado.

Los implantólogos batallamos en colocar una prótesis de forma pasiva, pero gracias a la fotogrametría logramos que la prótesis entre de forma pasiva sorprendentemente exacta, dando resultados 100% satisfactorios. En Tijuana, seremos los primeros en tener esta tecnología", consideró.

Dijo que esta nueva técnica permite que la impresión digital y la captura de los implantes sea exacta y, por lo tanto, que la vía de inserción de la prótesis sea pasiva sin generar contracción, tensión ni fractura, llevando al éxito rotundo y a pacientes felices.

"Aquí entrarás sin dientes y saldrás con dientes; quiero crear en el paciente una sorpresa ante los resultados, sin dolor y con una recuperación mucho más rápido. El mundo al que estamos cambiando en implantología es fascinante".

**SUS INICIOS**

Concretar proyectos tan importantes ha sido el fruto de preparación constante, desvelos, planeación y mucho trabajo, el cual inició a sus 21 años en un pequeño consultorio en el que solo contaba con un sillón dental y sus instrumentos dentales.

"Inicié con un sillón dental y con mucho miedo porque no sabía si me iba a alcanzar para pagar 120 dólares mensuales de renta. Tenía unos cuatro años con mi consultorio dental cuando llegó un doctor que acababa de salir de ortodoncia y me pidió trabajo y lo integré; después contraté un endodoncista y me equipo creció, así que decidí cambiarme de lugar y rentar un espacio

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD BUCAL

De acuerdo con el Dr. Álvarez, existen algunas medidas preventivas que nos ayudarán a tener una buena salud bucal:

NUTRICIÓN: Procura llevar una alimentación balanceada y libre de azúcares.

EJERCICIO: Realiza al menos 30 minutos de ejercicio diario.

HIGIENE: Haz uso de hilo y cepillo SEEdental después de cada comida.

No es necesario utilizar una marca en específico de pasta dental, lo importante es barrer las bacterias.

VISITA A TU DENTISTA: Acude a tu dentista cada seis meses a fin de prevenir o detectar a tiempo cualquier problema dental.

más amplio", explicó el Dr. Álvarez.

En los 90's abrió Dental Álvarez en el que cuenta con todas las especialidades: ortodoncia, endodoncia, periodoncia y odontopediatría. Años más tarde y como muchas ganas de seguir creciendo, en el 2000 inauguró Previa Dental Lab.

"En el 2004 empecé a estudiar Implantología y es cuando abro Previa Dental Works, en donde pongo un negocio de tomografía, ahí ya se abre un mundo en 3D, un mundo de planeación, donde unimos tomografía, impresiones digitales y fotografía, para una planeación exacta de la posición protésica tridimensional de los implantes a través de guía quirúrgicas", puntualizó el especialista en Implantología Dental.

SU MISIÓN PROFESIONAL

Todos en esta vida tenemos una misión y para el Dr. Álvarez es apoyar a un diagnóstico certero y a una correcta planeación que llevará a pacientes satisfechos y felices.

"Me gusta mucho hacer la conversión de dentaduras removibles a fijas, porque los pacientes están muy incómodos con dentaduras totales que traen paladar completo y no pueden hablar, masticar o no tienen el sentido del gusto".

La excelente noticia es que hoy en día nadie tiene por qué batallar con placas removibles que causan molestias, puntualizó, pues existe la opción de cambiarlas por una fija en un solo día.

Para concluir, el especialista en Implantología Dental recomendó la prevención y que motiven a los niños a tener una buena disciplina e higiene bucal.

REDEFINIENDO LA INFORMACIÓN

Transmisión en vivo
Lunes a viernes 6:00 p.m.



MITOS Y REALIDADES DE LA TOXINA BOTULÍNICA

La toxina botulínica no cambia la expresión de la cara, pero sí ayuda a la relajación muscular, suavizando de esta manera las líneas de expresión

POR DRA. NAIROBI LIMÓN

Diversos factores contribuyen a la aparición de líneas de expresión, la buena noticia es que en la medicina estética existen tratamientos que ayudan al rejuvenecimiento facial disminuyendo considerablemente las arrugas, uno de ellos es la toxina botulínica.

La toxina botulínica es un componente que lo que hace es relajar el músculo, por lo que son muchas ramas de la medicina que la utilizan con excelentes resultados. En esta ocasión, me enfocaré en los mitos y realidades más frecuentes que giran en torno a la toxina botulínica, de la cual una buena opción es la Xeomeen.

LA TOXINA BOTULÍNICA ES UNA NEUROTOXINA, POR LO TANTO, ES DAÑINA

MITO: No, es una neurotoxina estéril para uso terapéutico y estético; su principal función es la relajación muscular para suavizar las líneas de expresión.

ES UN PROCEDIMIENTO INDOLORO

>> REALIDAD: La toxina botulínica se aplica sin anestesia; solo si el paciente lo desea, se le puede aplicar hielo para adormecer la zona y, posteriormente, se le aplica con una aguja de insulina.

SOLO SIRVE PARA RELLENAR LAS LÍNEAS DE EXPRESIÓN

>> MITO: Esta toxina no es un relleno, las líneas se suavizan por la relajación de la hiperactividad muscular.

LOS EFECTOS DE LA TOXINA BOTULÍNICA SON INMEDIATOS

>> MITO: Muy pocas personas tienen efectos inmediatos; es hasta el tercer día cuando esta toxina empieza a trabajar y va en aumento conforme pasan los días. Dos semanas después del tratamiento se ven los resultados, el mes es el pico más alto del efecto y después poco a poco empieza a descender, durando aproximadamente de 3 a 5 meses dependiendo de la fuerza muscular de la persona.

ES MALO REALIZARSE VARIAS SESIONES CON PERIODOS CORTOS ENTRE UNO Y OTRO

>> MITO: Lo ideal es no necesitarla antes de los tres meses de su aplicación.

ESTÁ INDICADA SOLO PARA MAYORES DE 40 AÑOS

>> MITO: Se puede recurrir a este tratamiento a partir de que aparece la primera línea de expresión no deseada, o bien, de forma preventiva.

DEBEMOS TENER CUIDADOS DESPUÉS DE LA APLICACIÓN PARA MEJORES RESULTADOS

>> REALIDAD: Las primeras cuatro horas, el paciente no debe agacharse, acostarse o masajearse, además de no realizar ejercicio las primeras 24 horas.

*La autora es médico cirujano con máster en Medicina Estética.

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE
AB SOLUT
(664) 681-1469
total white

COMIDA CHINA XIN GONG 681-3291

Dr. And Luis Espin DOCTOR EN ODONTOLOGIA

MUJER

PELOQUERIA

SUPER CALZADOS

ESCUELA DE JUDO

Pet Center

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

¡NO PUEDO PARAR DE COMER!

“Las comidas largas crean vidas cortas”

FRANÇOIS RABELAIS

POR GRACIELA JIMÉNEZ

Si yo te pregunto ¿Durante los últimos tres meses, en algún momento, comiste de manera excesiva en poco tiempo y sin control?, ¿qué contestarías? Si tu respuesta es afirmativa, entonces has tenido un periodo de atracón.

¿A quién no le ha sucedido que le ponen enfrente una pizza familiar, un litro de helado o algún otro alimento succulento, y sin pensarlo lo devora en cuestión de minutos?, ahora

imagina que esto te sucede casi todos los días, entonces no sólo se afecta tu figura sino también tu salud. Esto es lo que enfrenta una persona que padece un Trastorno por Atracón.

No nos imaginemos, a literalmente pelear con la comida, a lo que me refiero y de lo

que hablaré en este artículo es acerca de un trastorno de la conducta alimentaria que actualmente afecta a muchas personas, y de la que poco se habla; que presenta alteraciones tanto físicas como psicológicas.

PERO, ¿QUÉ ES EL TRASTORNO POR ATRACÓN?

Es un trastorno de la conducta alimentaria que consiste en comer grandes cantidades de alimento en un corto tiempo, y que por más que la persona se desea poder parar, ésta se ve imposibilitada, refiriendo que tiene la sensación de falta de control sobre lo que ingiere.

SIGNOS A TOMAR EN CUENTA:

- » Comer mucho (ejemplo: comer más de dos platos de comida, un kilo de tortillas, dos litros de soda, etc.).
- » Comer bastante rápido (menos de dos horas).
- » Sentir que se pierde el control al comer ("no puedo parar de comer y ya no tengo hambre").

Al estar comiendo, las personas que padecen este trastorno, llegan a presentar diversos síntomas que tienen que ver no sólo con la forma de comer, sino con su estado de ánimo:

- » Comen más rápido de lo normal.
- » Comen hasta sentirse desagradablemente llenos.
- » Comen grandes cantidades de alimento cuando no tienen hambre.
- » Suelen comer solos.
- » Tienden a avergonzarse por la cantidad de comida que ingieren.
- » Después de comer, suelen sentirse a disgusto, tristes, frustrados, enojados, etc.

Estos episodios de atracones suelen presentarse con gran frecuencia por lo menos, una vez a la semana, sin embargo, el número de episodios va a determinar la gravedad de la patología en el paciente, ya que entre más episodios se registren en una semana, se podría decir que el trastorno por atracón es leve, moderado, grave o hasta extremo.

¿QUÉ TAN FRECUENTE ES EL TRASTORNO POR ATRACÓN?

Aproximadamente alrededor del 25% de las personas que solicitan atención por obesidad lo padecen, sin embargo, el porcentaje suele incrementarse desde un 50 a un 70 por ciento en personas con una gran obesidad (IMC >40).

¿CUÁL ES EL ORIGEN DEL TRASTORNO POR ATRACÓN?

Desafortunadamente no se conoce una causa en especial que desencadene este trastorno, sin embargo se ha llegado a observar que las personas que tienen una personalidad más impulsiva y extrovertida, son más

propensos a sufrir de atracones.

Otras causas se deben a que se realizan dietas muy bajas en calorías (ejemplo: menos de 500 cal. al día) o por situaciones de estrés, como cuando estamos muy presionados por alguna evento, noticia, o a consecuencia de diferentes problemas.

¿EXISTE TRATAMIENTO PARA EL TRASTORNO POR ATRACÓN?

Afortunadamente sí existe tratamiento y es multidisciplinario. Debe de otorgarse por un médico psiquiatra, un nutriólogo, psicólogo, médico internista, y endocrinólogo, así como por un experto en acondicionamiento físico, y claro que en algunos casos se requiere incluso de un cirujano especialista en cirugía bariátrica. No en todos los casos es necesaria una cirugía, sin embargo en muchas ocasiones se pueden ver estropeados los resultados de una cirugía bariátrica por no atender el trastorno por atracón.

OJO

» Las mujeres llegan a presentarlo en mayor proporción que los hombres.

¿EXISTEN MEDICAMENTOS PARA EL TRASTORNO POR ATRACÓN?

Si, el tratamiento farmacológico debe ser recetado por un médico y va enfocado a los síntomas afectivos por ejemplo: ansiedad y depresión. En estos casos se pueden usar antidepresivos, pero también existen medicamento para disminuir el atracón como es el caso de la lisdexanfetamina. Es de relevancia recordar que no s deben automedicar, y que se debe acudir con médicos especializados en trastornos alimenticios.

El trastorno por atracón no es una patología nueva, ya que existen desde la antigüedad, datos sobre atracones, sin embargo, el tema si ha tenido gran relevancia y se ha estudiado con mayor detenimiento en estas últimas dos décadas, y esto se debe en gran parte al incremento de obesidad a nivel mundial. Desgraciadamente México es uno de los países con mayor índice de obesidad tanto en adultos como en niños.

Es importante hacer una detección oportuna de esta patología, debido a que puede contribuir a que la persona posea una gran obesidad, y que esto conlleve a problemas no sólo de índole físico, sino también psicológico, y esto a su vez impida que baje de peso, llegando a frustrar a la persona en sus múltiples intentos por mejorar su estado de salud.

Así que si usted lector se identifica con esta patología, o conoce de alguien que pudiera estar padeciéndola, no dude en acercarse a los Profesionales de Salud.

*La autora es Maestra, Médico Psiquiatra del Hospital de Salud Mental de Tijuana y del Hospital Santa Catalina de Tecate.

¿Se puede AMAR a DISTANCIA?

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 más 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

*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.*

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 relación 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.

Fantasiado o no fantasiado, 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.



TOMA EL CONTROL DE TU SALUD EN BEYOND LOUNGE

La estrella de los servicios de este nuevo concepto es las infusiones intravenosas, de las cuales hasta el momento cuentan con nueve cocteles para diferentes categorías, además de tratamientos antienvjecimiento

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Bajo un concepto innovador que conjuga la experiencia wellness con la relajación y el esparcimiento nace Beyond Lounge, un lugar especializado en la atención del cuerpo y la apariencia física.

Siendo el único lounge wellness en Tijuana, el pasado 7 de diciembre Beyond Lounge abrió sus puertas con el objetivo de ofrecer todas las herramientas de antienvjecimiento para el cuidado de la salud, comentó el Dr. Marco Viramontes Son, director médico.

"Este concepto fue de Isaac Abadi, de Grupo Abadi, a él le nace la idea de tener un lugar de sueros vitamínicos, probablemente por lo que vio en alguno de sus viajes; él me invitó a una reunión, me presentó la idea y se me hizo algo muy novedoso el ofrecer este servicio en un ambiente tipo lounge. Prácticamente, concretamos la idea en la primera reunión y de ahí nació Beyond Lounge", explicó.

LAS INFUSIONES INTRAVENOSAS

Como parte de la medicina



de antienvjecimiento se encuentran cuatro puntos importantes: buena alimentación, la práctica de ejercicio de resistencia, el factor hormonal y la nutrición o suplementación con vitaminas intravenosas, puntualizó el especialista en Medicina Estética Regenerativa.

Por lo anterior, la estrella de los servicios de este nuevo concepto es las infusiones intravenosas, de las cuales hasta el momento cuentan con nueve cocteles para diferentes categorías, dependiendo de las necesidades de cada paciente.

TRATAMIENTOS ANTIENVEJECIMIENTO

Lo cierto es que la persona puede llegar a ponerse un suero, que le dura entre una y una hora y media, y en ese

tiempo le pueden realizar un hidrafacial, aplicarle toxina botulínica, ácido hialurónico para rellenar alguna área, o bien, hacer uso de la cámara hiperbárica o someterse a algún otro tratamiento de rejuvenecimiento facial, todo en un ambiente confortable.

"Los invito a que conozcan este novedoso lugar de salud y medicina antienvjecimiento, no se van a arrepentir, tomen el control de su salud", concluyó el director médico de Beyond Lounge.

La cultura del agua comienza en casa

Enséñale a tus familiares y amigos a valorar, proteger y cuidar nuestro vital líquido.

CULTURA DEL AGUA



Mujer actual

Fundación Castro-Limón
está hecha de ti, tu das esperanza de vida.

Gracias por abrazar nuestra causa, una niñez libre de cáncer.

Fundación CASTRO-LIMÓN
pro niñez sin cáncer

¿EN QUÉ CONSISTE LA AUTOSUFICIENCIA EMOCIONAL?

- Adriana Reid -



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

Portal
be2be-coaching.com
Correo
adriana@be2be-coaching.com
Teléfono
858 754 6057
Instagram
be2be_coaching
Twitter
@be2becoaching
In
Adriana Bacelis Sotomayor, M.A
Facebook grupo
Te invito un café

Inicio un nuevo año y con él me gustaría invitarte a explorar el desarrollo de un hábito distinto, el de la autosuficiencia emocional.

Me gustaría comenzar por analizar el término autosuficiencia; aunque puede hacer referencia a aquellas personas que no necesitan de otros para funcionar, la idea de la autosuficiencia en este caso va más allá de la supervivencia del individuo, tiene que ver con el cuidado personal. Puede tratarse de autosuficiencia con relación a una sola persona, un grupo o una institución.

Si profundizamos un poco más, la palabra autosuficiencia deriva del latín autos = por sí mismo y sufficientia = la facultad de poder conseguir alguna cosa. Si unimos los dos conceptos resultaría en la capacidad que tiene una persona de lograr algo por sí mismo.

En esta misma línea, cuando analizamos el término "emocional" podemos ver su derivado del latín – exmovere que quiere decir empujar o mover hacia afuera – motio – temblor o estremecimiento. Encontramos también la definición francesa y

la primera vez que se utiliza el término emoción como perturbación del equilibrio. No es sino hasta el siglo XVI que la palabra emoción aparece junto a la palabra sentimiento para desaparecer de los escritos por más de un siglo y ser retomado a finales del siglo XVII. Existe un escrito fascinante sobre la historia de la palabra emoción.

Resulta interesante detenemos en lo primero que nos viene a la mente cuando visualizamos la palabra "autosuficiente o autosuficiencia", para muchos aparece la imagen de alguien que no suele necesitar de nada ni a na-



die y que se vale por sus propios medios para sobrevivir. Sin embargo, el concepto que intento compartir contigo en este artículo, no es sinónimo de desprendimiento sino el arte de aprender a confiar en uno mismo.

En resumen, nuestra autosuficiencia emocional consiste en aprender a acomodar conceptos básicos como la aceptación, la responsabilidad, y la independencia, utilizando como ingrediente esencial nuestras emociones.

La base de nuestra autosuficiencia emocional es el auto conocimiento. Aprender a gestionar nuestros estados emocionales como instrumento o medio a través del cual nos enteramos qué se siente bien, qué no se siente bien, qué es bueno para nosotros y qué no es bueno para nosotros. Es más fácil decirlo que hacerlo dicen por ahí, en artículos subsecuentes hablaremos más sobre ello, por lo pronto, me gustaría que analizaras los siguientes conceptos:

Toda emoción está compuesta de dos elementos, el contenido y la carga o sensación que provoca en nosotros ya sea a nivel físico, emocional, mental o espiritual.

Por lo tanto, nuestra autosuficiencia emocional implica aprender la habilidad de separarnos del contenido, la carga emocional y nuestra reacción.

LA AUTOSUFICIENCIA EMOCIONAL SE PRACTICA Y SE ADQUIERE

Me gustaría hacer una distinción entre estar en el camino hacia nuestra autosuficiencia emocional y alcanzar un estado alterado de consciencia durante una meditación o efecto psicotrópico de alguna sustancia. Puedo tener una experiencia increíble durante una meditación lo cual, si no va de la mano de la maestría en el manejo de nuestras emociones, su efecto puede provocar mucha confusión.

Lo mismo sucede con alguien con un coeficiente intelectual elevado. Me ha pasado que le llaman madurez al conocimiento y manejo de conceptos, sin embargo, la madurez va de la mano de la integración del individuo en los diferentes aspectos y niveles de su existencia -físico, mental, emocional y espiritual.

NUEVO AÑO, NUEVA IMAGEN



FOTOGRAFÍA PROFESIONAL

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

EMAIL MARKETING

AUMENTA TUS VENTAS...
...Y GENERA PROSPECTOS



¡APROVECHA LA PROMOCIÓN DE ESTE MES!

CONTÁCTANOS:
Tels: (664)-216-1512 Cel: 664 6745766
Correo: ventasdragonmail@gmail.com

CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Seguimos 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.

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

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.

¿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.

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.

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

