SALUD actual

Año 5, Edición no. 78 - [14 págs.] - Tijuana, B.C - Febrero 2019

AMA CON RESPONSABILIDAD...
CUIDA TU CUERPO

NUESTROS AMIGOS
INFLUYEN EN CÓMO COMEMOS

ATZIMBA VILLEGAS
PIONERA EN RELACIONES PÚBLICAS EN EL SECTOR SALUD

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

MENSAJE EDITORIAL

CUIDA TU SALUD Y LA DE TU PAREJA

Este es un mes para algunos muy meloso y extremadamente romántico, donde prácticamente sólo se está hablando del amor y de la amistad, pero aunque algunos consideran que esto es sólo mercadotecnia, lo cierto es que es el pretexto idóneo, me parece, no sólo para demostrar nuestro afecto a esas personas importantes de nuestra vida, sino también para hablar de temas importantísimos que tienen que ver con la educación sexual en el hogar.

Es importante que quienes lean este artículo de Salud Actual de Ama con Responsabilidad, puedan comprender que el amar en la intimidad conlleva una muy importante e indispensable responsabilidad, y si acaso tú madre de familia o papá, eres quien lee nuestro artículo, no dudes en compartirlo con tus hijos. Hay que cuidar nuestra salud y la de nuestra pareja no sólo para evitar embarazos no deseados, sino también para evitar enfermedades de transmisión sexual.

En Salud Emocional hablaremos sobre lo importante que es darle atención y cuidado a nuestra mente. Los propósitos de este 2019 no sólo debemos centrarlos en cuidar nuestro cuerpo y nuestra figura… ¿qué hay con darle mantenimiento, por decirlo así, a algo que constituye parte esencial del ser humano, que es nuestra mente? ¡No tengas temor! Si te sientes extraño, si estás más que triste y tienes depresión, si han pasado por tu cabeza pensamientos de que ya no quieres vivir, no tomes decisiones equivocadas, y acércate a los psicólogos que pueden ayudarte, incluso con algún psiquiatra, pues ello no significa que estás loco ni mucho menos. ¿Prometes cuidar de ti integralmente?

Por otro lado, también hablaremos sobre nutrición y sobre la importante influencia de nuestras amistades en nuestro peso.

Así que esperamos que este contenido te sea de utilidad, y que te agrade lo que preparamos para ti.

¡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
Lucía Chávez
Liza María Pompa
Oswaldo Acosta
Raymundo Aguilera
Graciela Jiménez
Cleofas Arreola

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

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

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

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 5, edición 78, Inicio de impresión el 15/01/2019.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Salud actual Investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Salud Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.

SUPLEMENTO ALIMENTICIO DISEÑADO PARA AYUDAR EN LA RECUPERACIÓN DE ENERGÍA Y PREVENCIÓN DEL DESGASTE NATURAL DEL CUERPO. RECOMENDADO DE 35 AÑOS EN ADELANTE.

De Venta en: Roma · La Más Barata · Gusher Farmacias · Calimax · D'Javier

LAS REDES SOCIALES Y EL PESO

- Dra. Liza María Pompa González -

**La doctora Liza María Pompa González está certificada como cirujano bariatra de excelencia y ha creado un plan integral para tratar la obesidad de manera sostenible.*

Instagram: drpompa.limarp
Facebook: dr.liza.maria.pompa

La obesidad es un importante problema de salud en gran parte del mundo. Hace algunos años se le etiquetó como epidemia frente al hecho innegable de que más y más personas suben de peso o se tornan obesas cada año.

Mucho se ha estudiado sobre las causas detrás de la obesidad; la dieta moderna y el sedentarismo juegan un papel preponderante, pero muchos expertos también apuntan hacia el estilo de vida como otra importante causa.

Existe un viejo refrán mexicano que dice "dime con quién andas y te diré quién eres", y pareciera poco probable que este dicho se refiera a problemas de peso, pero Harvard dice que sí. Investigadores de su escuela de salud pública y de la Universidad de California estudiaron a 12 mil 67 personas, que habían sido evaluadas médicamente en múltiples ocasiones entre 1971 y 2003, y encontraron que aquéllas que tenían un amigo obeso tenían mayores probabilidades de también tornarse obesos, por encima de la influencia de familiares o cónyuges. En una relación de amistad mutua, la obesidad en uno de los miembros aumentó la probabilidad de que el otro subiera de peso en un asombroso 171%.

Los investigadores concluyeron que la obesidad se propaga entre grupos de amigos o redes sociales naturales, porque estos dictan lo que sus miembros perciben como normal y aceptable.

El estudio del comportamiento social y su impacto sobre la salud es relativamente reciente, los estudios mencionados no son libres de controversia, sin embargo, sugieren la posibilidad de que el cambio de comportamiento entre amigos es un aliado en la lucha contra la obesidad. Y en la actualidad, el uso de las redes sociales digitales también puede ayudar a los pacientes a encontrar grupos de personas con valores y objetivos compartidos, cuyo apoyo puede ser la diferencia que necesitan para lograr sus metas de peso.

GUÍA PRÁCTICA PARA INICIAR LA DIETA CETOGÉNICA

El primer paso es centrarnos en el consumo de grasas saludables en un 75%, proteínas en un 20%, y disminuir al máximo el consumo de carbohidratos en tan sólo un 5%

POR OSWALDO ACOSTA

En el artículo del mes de enero les platiqué sobre la dieta cetogénica también conocida como dieta Keto, pero en esta ocasión les quiero compartir una guía práctica para iniciarla. Como referencia les recuerdo que esta dieta consiste en disminuir al máximo el consumo de azúcar y carbohidratos, para provocar en nuestro cuerpo un estado de cetosis en el que nuestro organismo, al generar cuerpos cetónicos, utilice tanto la grasa que ingerimos como la que tenemos almacenada como fuente principal de energía, y esto nos permita quemar mayor cantidad de grasa acumulada al día, y poco a poco ir perdiendo peso de manera natural.

El primer paso es centrarnos en el consumo de grasas saludables en un 75%, proteínas en un 20%, y disminuir al máximo el consumo de carbohidratos en tan sólo un 5%. Para esto les comparto una lista de los principales alimentos permitidos para lograr el objetivo de entrar en un estado de cetosis.

SEGURAMENTE TE PREGUNTARÁS, ¿EN CUÁNTO TIEMPO TE TOMA ENTRAR EN CETOSIS?

Cuando se pone en marcha una dieta cetogénica debemos saber que el cuerpo necesita generar cambios internos para empezar a producir cuerpos cetónicos, una vez empezada la producción, los cambios físicos podrían tardar en reflejarse en aproximadamente dos semanas, a partir de este momento se continuará con la pérdida progresiva de peso hasta la décima o décimo segunda semana que es cuando nuestra báscula se estabiliza.

Recuerda que todos los cuerpos son distintos, y estos resultados dependerán de muchos factores individuales; algunos, por experiencia propia, aseguran que el cuerpo entra en cetosis en tan sólo cuatro días.

PRINCIPALES GRASAS PERMITIDAS:

- Aceite de Coco
- Aceite de Oliva
- Aceite de Aguacate
- Manteca de Cerdo
- Mantequilla
- Aguacate
- Mayonesa
- Aderezos sin Azúcar
- Quesos Grasos
- Nueces y Semillas

NOTA: Es importante mencionar que se pueden incluir algunos otros alimentos, pero estos son los principales.

PRINCIPALES PROTEÍNAS PERMITIDAS:

- Res
- Puerco
- Aves
- Huevos
- Pescado
- Camarón
- Mariscos
- Quesos Grasos
- Nueces y Semillas

NOTA: es importante mencionar que se pueden incluir algunos otros alimentos, pero estos son los principales.

PRINCIPALES CARBOHIDRATOS PERMITIDOS CON MODERACIÓN:

- Yogurt Griego
- Crema Pesada
- Vegetales de Hoja Verde
- Tomates
- Brócoli
- Pepino
- Nopales
- Frutos Rojos
- Nueces y Semillas
- Gelatina Light
- Cacao y Stevia

PRINCIPALES BEBIDAS RECOMENDADAS:

- Agua Natural
- Agua Mineral
- Café
- Té
- Leche de Coco
- Leche de Almendras
- Gelatina Light
- Suero sin Azúcar

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS, O CÓMO SABER CUÁNDO YA ESTÁS EN CETOSIS?

Algunos de los síntomas que te ayudarán a saber si ya has entrado en estado de cetosis son los siguientes:

ALIENTO. Es uno de los principales indicadores de que el cuerpo está en cetosis; huele como la acetona, pues esta sustancia se desprende del cuerpo a través del aliento.

AUMENTO EN LA CANTIDAD DE ORINA, al entrar en cetosis el organismo se empieza a deshidratar haciendo que la persona vaya al baño con mayor frecuencia.

SEQUEDAD en la boca y sensación de sed.

MENOR sensación de hambre.

MÁS ENERGÍA (este estado llega después de que el cuerpo ya tiene varios días en cetosis, cuando ya ha pasado la fatiga y el cansancio propios de la dieta cetogénica).

Parece un poco contradictorio decir que se tiene más energía al estar en cetosis, pues al no consumir azúcar y bajar los niveles de glucosa, el cuerpo debería sentirse débil, pero he aquí la maravilla de este proceso natural que el cuerpo desarrolla al entrar en estado de cetosis.

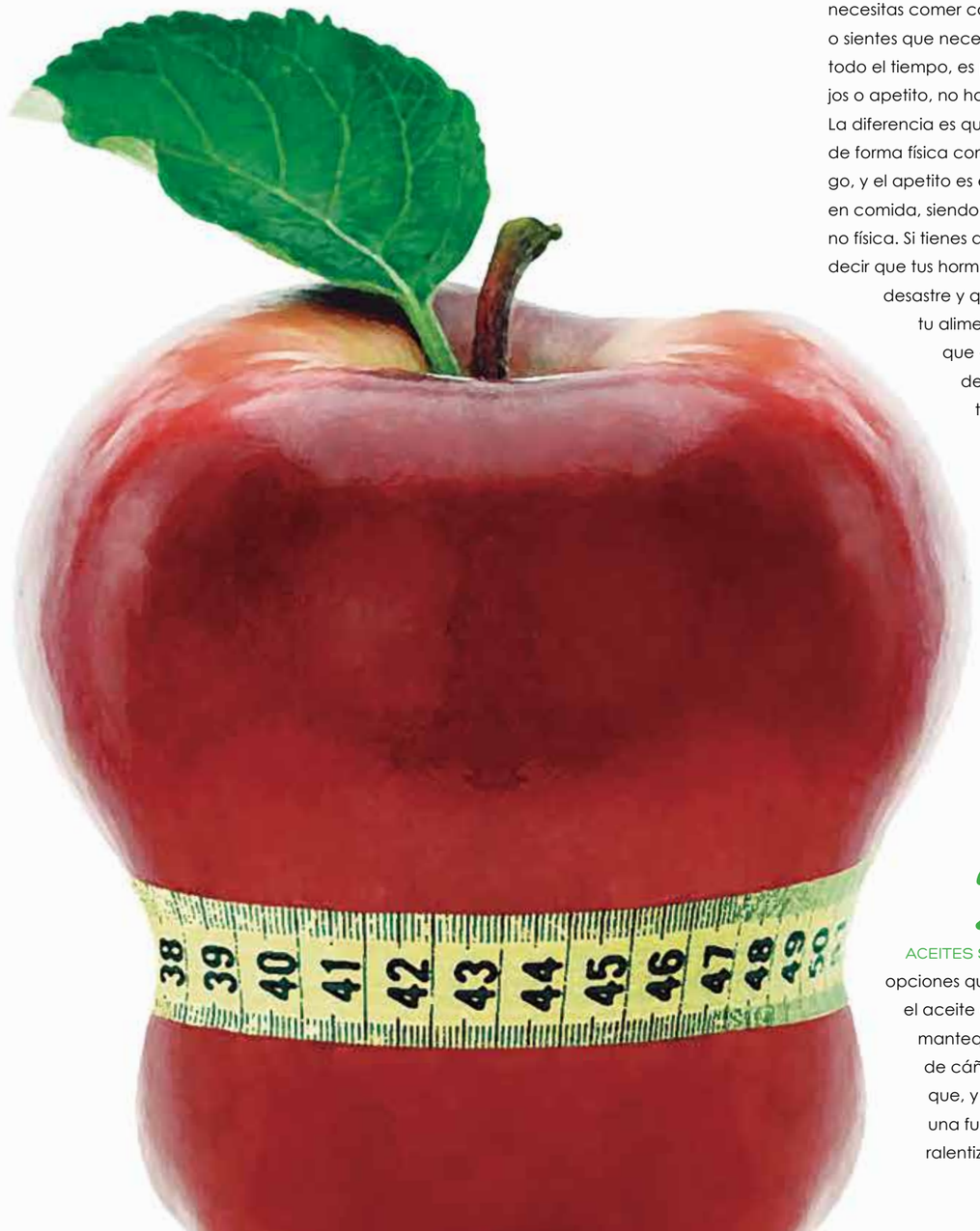
Espero que esta guía práctica de cómo puedes iniciar la dieta cetogénica te sea de utilidad, sin embargo, te recomiendo ampliamente la inicies bajo la supervisión y asesoría de un experto en el tema, quien te pueda orientar y llevar de la mano, sin poner en riesgo tu salud.

**El autor es Creador y Fundador del Club Cetogénico.* PORTAL: *www.clubcetogenico.com*

¿CÓMO BAJAR DE PESO SIN PASAR HAMBRE?

POR LUCÍA CHÁVEZ

Lo que comes o dejas de comer, cuándo comes, y las combinaciones de alimentos, juegan un rol importantísimo en regular las hormonas relacionadas al apetito, la saciedad y el hambre. La voluntad o falta de voluntad, y el efecto que producen los alimentos en tus pensamientos -en forma de antojo- son el resultado de estas hormonas. Si aprendes a trabajar con ellas, tendrás mejor control sobre tu alimentación.



CONSEJOS

Aprende a comer de forma adecuada y a hacer las combinaciones de alimentos correctas para sincronizar tus hormonas con tu cuerpo y tu mente. Te comparto algunos consejos:

1. NO TE SALTES COMIDAS: DETERMINA LA CANTIDAD DE COMIDAS QUE NECESITAS PARA PREVENIR UN ATAQUE DE HAMBRE. Algunas personas tienen suficiente con comer dos comidas, otras necesitan cinco comidas. Si notas que necesitas comer con mayor frecuencia o sientes que necesitas estar comiendo todo el tiempo, es posible que sean antojos o apetito, no hambre.
La diferencia es que el hambre se siente de forma física como dolor en el estómago, y el apetito es estar pensando siempre en comida, siendo una respuesta mental y no física. Si tienes apetito constante quiere decir que tus hormonas están hechas un desastre y que necesitas cambiar tu alimentación ¡ya! Una vez que determinas la cantidad de comidas que necesitas, apégate al horario que establezcas, de esta forma podrás empezar a crear una rutina donde tu cuerpo sabe cuándo va a comer y, por lo tanto, evitarás su reclamo de hambre para terminar comiendo "cualquier cosa" -donde "cualquier cosa" normalmente no es saludable.

2. EMPIEZA EL DÍA INCLUYENDO GRASAS O ACEITES SALUDABLES. Algunas opciones que puedes incluir son el aceite de coco, mantequilla, mantequilla clarificada, aceite de cáñamo, aguacate, jococque, y aceite MCT. Al incluir una fuente grasa podrás ralentizar el vaciamiento del estómago, esto quiere decir que se mantiene la comida en el estómago por más tiempo, haciendo que te sientas satisfecho y con menos hambre.

Las combinaciones de alimentos, juegan un rol importantísimo en regular las hormonas relacionadas al apetito

3. INCLUYE FIBRA DE VERDURAS EN CADA TIEMPO DE COMIDA. La fibra, además de mejorar la función intestinal, ayuda a ocupar espacio en el estómago teniendo el mismo efecto que produce la grasa: mayor saciedad y menor hambre. Una porción deseable de fibra para cada platillo es incluir el equivalente a dos manojos de hojas verdes o dos tazas de cualquier otra verdura -que no sea harinosa como las leguminosas o los tubérculos (papa, camote, zanahoria, betabel). Algunos ejemplos para considerar son la calabaza, espárragos, alcachofa, brócoli, coliflor, tomate, entre otras.

4. SI VAS A SALIR A UN RESTAURANTE O VAS A CELEBRAR ALGÚN EVENTO, haz un esfuerzo por evitar los postres, las harinas y las fuentes de azúcar, Ya que una vez que el azúcar entra en tu sistema se desencadenan varias hormonas que harán lo posible por recuperar el equilibrio pero que tienen un efecto compensatorio el cual, desafortunadamente, aumenta los antojos, el apetito y el hambre. Podrás notar que después de comer una dona o una concha acompañada de un chocolate caliente sigues aún con hambre, y no sólo eso, sino que se te antoja comer más y pareciera que tu estómago es un barril sin fondo y que pudieras comer sin parar.

Espero que estos consejos te ayuden a tomar el control sobre tu forma de comer y los alimentos que escoges. En muchas ocasiones, mis pacientes creen que es su culpa no poder detenerse al comer o no poder apegarse a una dieta, y la realidad es que por lo general, desconocemos el efecto que tiene la comida en nuestro cerebro y en nuestros pensamientos, pero una vez que se tiene conciencia de este efecto, el "no tener voluntad" deja de ser un problema. ¡Por tu salud!.

FACEBOOK Y PORTAL:
TNLtunutriologaenlinea.com

**La autora es Nutrióloga certificada.*

¿ES CIERTO QUE EL CAFÉ DAÑA?

- Cleofas Arreola -

*Empresario.

A pesar que el café es la segunda bebida más consumida en el mundo, su consumo está rodeado de mitos y "mala fama". Recientemente me preguntaron acerca del daño que ocasiona tomar café, y me quedé pensando antes de contestar, ya que muchas personas me han preguntado lo mismo: ¿es cierto que hace daño el café?, y pensé que ese podría ser un tema interesante para esta columna que trata del café, así que me gustaría mucho compartir con ustedes mi respuesta, basada en la información obtenida del Coffee Science Source.

EL CAFÉ BENEFICIA TU SALUD

El café contiene cafeína, un estimulante que puede mejorar las funciones cerebrales y acelerar el metabolismo, además, al inhibir la adenosina, crea una sensación de alivio del cansancio y de la fatiga.

» La cafeína aumenta la actividad mental como consecuencia de la estimulación del sistema nervioso central. Un consumo moderado acentúa la capacidad de vigilia, generando motivación y mayor concentración.

» El consumo de café es una buena ayuda para los deportistas ya que la cafeína mejora un 30% la resistencia y la rapidez, disminuyendo en el mismo porcentaje el cansancio y la fatiga, y contribuyendo a la recuperación física.

» Un reciente estudio realizado sobre los efectos del café nos revela el valor de ciertos compuestos aromáticos como poderosos anticancerígenos. Estos componentes tienen propiedades similares, pero más potentes a las de los antioxidantes presentes en las frutas y las verduras

» Está comprobado que el café disminuye el riesgo de padecer cálculos renales por su capacidad diurética.

» Según un estudio publicado por la revista especializada Journal of Epidemiology and Community Health, el café puede proteger contra el desarrollo del cáncer de próstata especialmente entre los fumadores.

» Por otro lado, hay evidencias que sugieren que el consumo de café disminuye la posibilidad de contraer Alzheimer, la Enfermedad de Parkinson y la Demencia Senil.

» Todo parece indicar que el café es una maravilla, pero aún hay más, ya que es menos probable que quien toma café desarrolle Diabetes tipo II.

» También, quienes toman café tienen un menor riesgo de desarrollar alguna enfermedad del hígado (¿será por qué hacen menos corajes?), en particular el riesgo de contraer cáncer hepático es del 42% menor en quienes toman café.

» La Universidad de Harvard encontró en un estudio de 2011 que quienes beben café por costumbre, presentan un riesgo menor al 20% de sufrir depresión y en una revisión de tres estudios, concluyeron que quien toma más de dos tazas de café al día, es el 53% menos susceptible de suicidarse.

PERO, NO TODO ES MIEL SOBRE HOJUELAS

No podría terminar esta columna sin mencionar algunos de los efectos indeseables de tomar café:

» Puede causar insomnio en aquellas personas que consumen más de 10 tazas de café al día o en aquellas personas que son muy sensibles a la cafeína.

» El consumo desmedido puede ocasionar temblorina, delirio, taquicardia y ansiedad, y hasta ataques de pánico.

» La cafeína es adictiva, y puede ocasionar dolor de cabeza hasta irritabilidad, entre aquellos que están acostumbrados a tomar hasta 4 tazas de café al día.

POR ÚLTIMO, NO OLVIDES QUE UNA TAZA DE CAFÉ CONTIENE

» VITAMINAS: B1, B2, B3 y B5, ácido fólico y manganeso, potasio, magnesio y fósforo. Entonces, ¿sigues pensando qué el café es dañino?.

¡BUEN CAFÉ!

ATZIMBA VILLEGAS

PIONERA EN RELACIONES PÚBLICAS

POR ANA PATRICIA VALAY

Uno de los sectores más competitivos y punta de lanza en Baja California es el del Turismo Médico, hoy: Turismo de Salud, y una de las personas más sobresalientes del ramo desde la perspectiva de la comunicación, promoción, publicidad y mercadotecnia, es sin lugar a dudas: Atzimba Villegas, pionera en el sector, en el área de las Relaciones Públicas.

Hoy por hoy, Atzimba lidera su propia empresa de consultoría AV RELACIONES PÚBLICAS, especializada en el sector Salud, con clientes como hospitales, asociaciones, seguros y profesionistas del Sector Salud y Turismo Medico, tanto en Tijuana y San Diego, como en Los Cabos.

AV son las iniciales de su nombre y apellido, pero bien pudieran representan lo que ella es: A por amable, alegre, arriesgada, atrevida, activa, admirable, y V por valiente, veraz, valiosa y virtuosa.

Atzimba, egresada de la carrera de Administración de Empresas por la UABC y con varios diplomados en Mercadotecnia y Planeación Estratégica, en Turismo de Salud y en Telemedicina por CETYS Universidad, ha construido su carrera como relacionista público en el sector salud, involucrándose primero en todos los procesos del ramo, desde el manejo del almacén de un hospital, así como del involucrarse en el ámbito de la vinculación, seguros, relaciones públicas y el área administrativa entre otras.

Además, Atzimba ha acercado con su trabajo a diversos proveedores del sector salud, a la comunidad más vulnerable, y más allá de su trabajo como relacionista público, se ha involucrado de tal manera, de que ha sido miembro y consejera del área de la industria maquiladora y CANIETI, así como miembro de la Asociación de Agentes y Seguros, así como de la Asociación de Hospitales.

Ella busca siempre trascender, y lograr de su trabajo, beneficios no sólo para sus clientes, sino sociales.

"No busco reconocimiento ni más ceros en las cuentas. Soy más que agradecida cuando reconocen mi trabajo, y cuando se cumplen objetivos como lograr el posicionamiento de un hospital o el crecimiento de flujo de pacientes de un doctor, pues mi trabajo es hacer alianzas estratégicas y buscar atraer inversión para BC, dando a conocer a nivel internacional todo lo que se genera en nuestro estado en este sector, además de acercar la salud a los más vulnerables".

Atzimba es una mujer a la que hoy reconocemos, pues ya ha dejado huella en el sector salud por tres cosas fundamentales: su vasta experiencia en el sector, su sensibilidad social, y su deseo de cobertura de salud en todas las comunidades de Tijuana, y más allá de sus fronteras.

TU MENTE TAMBIÉN NECESITA APAPACHO

> Para garantizar una buena salud, come ligero, respira profundamente, vive con moderación, cultiva la alegría y mantén el interés por la vida
>
> WILLIAM LONDEN

POR GRACIELA JIMÉNEZ

El cuidado del cuerpo resguardando el estándar de belleza, la búsqueda impecable de la perfección, intentando retrasar el paso del tiempo, estirando la juventud, es algo que la mayoría procura. En los últimos años se ha fortalecido la cultura del cuidado de nuestra salud física con la inundación de anuncios y publicidad que promueven el ejercicio, el combate a la obesidad o que invitan a acudir al médico ante la más mínima señal de enfermedad o dolencia. A nuestro alrededor encontramos información sobre el tipo de cosmético, medicamento o ejercicio que nos va a ayudar a mantener el cuerpo sano, pero cuando nos referimos a la salud mental, no existe tal promoción.

Piense en María, una mujer que acaba de cumplir cuarenta años. Su vida transcurría con normalidad hasta las últimas cuatro semanas que de manera súbita le sobrevino un aumento de la presión arterial y fue llevada inmediatamente al área de urgencias. Desde entonces por indicación médica comenzó a cambiar su dieta. Realiza ejercicio todos los días, e inició la práctica de yoga para ayudar a mitigar el estrés que le provoca su empleo. En todo este proceso su familia la apoya, su pareja la acompaña a realizar las actividades físicas, y sus hijos le ayudan con las tareas domésticas para evitar que se sature. En el trabajo sus compañeros están al pendiente, y le preguntan cómo se siente y de qué manera le pueden ayudar.

Ahora piense en Gabriela, una joven que acaba de cumplir veinticinco años. Su vida transcurría sin problemas hasta las últimas cuatro semanas, cuando súbitamente sufrió un ataque de pánico que la llevo al área de urgencias. Desde entonces se encuentra encerrada la mayor parte del tiempo. Su familia piensa que es una "berrinchuda". No realiza ejercicio, y en el trabajo sus compañeros están molestos porque especulan que su "crisis" fue una manera que buscó para no trabajar. Y lo principal es que Gabriela no acude a consulta con un especialista de la salud mental, por miedo a que los demás piensen que ella está "loca" o "mal de la cabeza".

Pero, la mente tiene una estrecha relación con nuestra salud física.

Desde hace varios siglos según la concepción de algunos teóricos como René Descartes, la mente y el cuerpo son vistos como ajenos o entidades separadas, cuando en realidad son parte de la misma unidad. Si el cuerpo no está sano, tampoco la mente y viceversa. Como dice la frase "cuerpo sano, en mente sana".

Muchas personas procuran el cuidado del cuerpo, realizando la rutina más precisa de ejercicio; siguiendo la dieta recomendada por la nutrióloga; aplicando el cosmético que mejor realce; tomando los laboratorios de control o la visita de seguimiento con el médico de cabecera, pero al momento de hablar de salud mental, muchas personas no procuran cambios para cuidarla, y en ocasiones se minimiza su cuidado.

El estrés es visto como algo normal, como parte de nuestras vidas, sin dimensionar las consecuencias que conlleva para nuestra salud. El exceso de trabajo, la falta de sueño, el trabajo excesivo, la sobrecarga de tareas, nos colocan en una situación de alto riesgo, tanto así, que con el paso del tiempo se pueden desarrollar trastornos psiquiátricos como el trastorno depresivo mayor, el trastorno de pánico, o los trastornos por consumo de sustancias.

En muchos artículos encontramos los tips para cuidar nuestro cuerpo, pero muy pocos se detienen a revisar las claves que nos van a llevar a mantener un equilibrio y balance dentro de nuestra salud mental. Esto es importante debido a que los trastornos psiquiátricos también afectan a nuestra salud física como a nuestro sueño o apetito. Entonces la pregunta es: ¿cómo cuidar nuestra salud mental? A continuación algunos consejos.

Hablar de trastorno bipolar, trastorno depresivo mayor, anorexia nervosa o trastorno de la personalidad, resulta igual que hablar de hipertensión arterial, diabetes mellitus o cáncer, debido a que todas son enfermedades, y lo distinto es la parte de nuestro cuerpo que está afectada, así como las manifestaciones que se presentan. Recuerde que la peor ayuda es aquella que uno no busca. Usted no está solo, y todo problema tiene una solución.

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

CONSEJOS PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL

1. HAY QUE ROMPER CON LOS ESTEREOTIPOS acerca de la salud mental y los trastornos psiquiátricos. Recuerda que la locura o histeria son enfermedades y no caprichos.
2. HAY QUE PLATICAR los problemas con la persona indicada en el momento indicado.
3. SE DEBE CONTAR con al menos una hora al día para realizar un pasatiempo.
4. HAY QUE PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA como caminata, natación o yoga.
5. SE DEBE DORMIR AL MENOS SEIS HORAS continuas por la noche.
6. HAY QUE EVITAR TRABAJAR durante el turno nocturno por varios meses.
7. SE DEBEN REALIZAR ACTIVIDADES RECREATIVAS en compañía de la familia o amigos.
8. SE ACONSEJA COMER DE MANERA BALANCEADA, evitando ayunos prolongados.
9. EVITA CONSUMIR ALCOHOL cuando no te encuentras bien emocionalmente.
10. PIENSA PRIMERO antes de realizar alguna actividad.
11. EVITA REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD si no te encuentras bien emocionalmente.
12. QUITA FRASES DE TU CABEZA como: "échale ganas" o "piensa positivo".
13. PLATICA CON LA FAMILIA si requieres ayuda.
14. SI NO TE ENCUENTRAS BIEN, busca la asesoría de un psiquiatra o un psicólogo.

Estos son algunos tips que te pueden ayudar a mantener la salud mental, debido a que en la actualidad, los trastornos psiquiátricos son la principal causa de discapacidad a nivel mundial, provocando importantes pérdidas (física, económica, social) para la persona que lo padece así como de las personas cercanas.

AMA
CON RESPONSABILIDAD

POR RAYMUNDO AGUILERA

Tener una pareja es cuidarse entre ambos, por lo que se debe platicar de todas las decisiones que se tomen, en especial aquellas que tengan que ver con su salud, donde deben dejarse de lado los tabús y la pena, para evitar enfermedades y complicaciones.

Celebrar el mes del amor y la amistad debe ser motivo de festejo, y nada debe empañarlo.

Y es que si tenemos una relación amorosa más allá de la manita sudada, como comúnmente se dice, donde ya hay intimidad, debemos de asumir que hablar de métodos de planificación familiar y de orientación de salud sexual además de ser un derecho de todos, es también responsabilidad de todos. Y en especial para los que son más jóvenes, es importante que entiendan que es fundamental platicar con su médico de confianza sobre los cuidados que se deben tener, sus efectos secundarios, así como recibir orientación sobre el método más adecuado para su etapa de vida.

Muchas parejas desean quedar embarazados, pero es importante también considerar la salud de la futura madre, además de la del futuro papá, que también debe de gozar de buena salud para evitar contagiarla, por lo que no está demás realizarse estudios de laboratorio clínicos generales, así como pruebas rápidas para la detección de infecciones de trasmisión sexual.

EVITA EMBARAZOS NO PLANEADOS

Evitarlos, la verdad es muy sencillo. En las instituciones del Sector Salud los métodos de planificación familiar son gratuitos, además de que en la mayoría de las farmacias se encuentra muchos, y a precios muy accesibles.

» PARA LOS CABALLEROS se oferta como método anticonceptivo, la vasectomía sin bisturí, que consiste en la oclusión bilateral de los conductos deferentes, y que tiene una efectividad del 99 por ciento. Está indicada en varones de edad fértil con vida sexual activa que deseen un método permanente de anticoncepción.

De igual forma se proporcionan condones en los Centros de Salud, método con el cual además de evitar la concepción, se previenen infecciones de transmisión sexual, por lo que se les invita a tener una sexualidad responsable.

» PARA LAS MUJERES que ya cuentan con el número de hijos deseados, se realizan de manera permanente las jornadas de salpingoclasias, intervención que consiste en la oclusión tobaría bilateral de las trompas uterinas, con el fin de evitar la fertilización, pero deberán seguir utilizando un método de barrera para evitar infecciones de trasmisión sexual como el condón masculino o femenino.

Además, se ofrecen métodos de anticoncepción temporales tales como la inyección hormonal mensual y bimensual, el DIU (dispositivo intrauterino), y el implante anticonceptivo.

Es importante destacar que todos los servicios de salud relacionados con la reproducción son atendidos por personal altamente capacitado y certificado, y que toda persona tiene acceso a estos, independientemente de su edad.

La planificación familiar es un derecho que tiene toda pareja de decidir de manera libre e informada cuándo y cuántos hijos desean tener. Por ello se les invita a informarse y cuidarse en la de Unidad de Salud de su preferencia.

**El autor es Coordinador de Comunicación Social y Relaciones Públicas de la Jurisdicción de Servicios de Salud de Tijuana.*