

SALUD

Año 6, Edición no. 102 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Febrero 2021

actual

UNIDOS SOMOS MAS FUERTES

"NO SOY HÉROE;
SOY UN PROFESIONAL
DE LA SALUD":
ÓSCAR DANIEL
CASTRO PADILLA

"SUMAR
ES MULTIPLICAR"

LUZ DE TERESA;
SIN LUZ EN SU VIDA

BUSCAR EL
BIENESTAR
MÁS ALLÁ DE
TUS FAMILIARES

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

ENTRE EL AMOR Y EL SERVICIO

Hoy más que nunca el cuidado de la salud debe tener un lugar primordial entre nuestras ocupaciones, sin duda, es el valor más preciado que podemos tener frente a una época donde su fragilidad ha quedado más expuesta que nunca.

Por ello nuestros colaboradores se han dado a la tarea de traernos algunos testimonios de quienes luchan por recobrar la salud de otros y al mismo tiempo mantener la propia; son historias que nos llegan a lo más sensible de nuestro ser porque hoy todos tenemos la misma posibilidad de ser un día a quien se le está salvando la vida en una sala de hospital.

Desde esas salas de urgencias, nos llegan hoy las historias de las que pocas veces nos enteramos y que conoceremos gracias al particular estilo periodístico de Mari Carmen Flores, a quien agradecemos no solo sus entrevistas, sino también la gestión para brindar apoyo a personal de la salud.

Es inherente pensar que como integrantes de una sociedad, como comunidad tenemos un rol social y hay quienes ejercen ese papel para hacer el bien común, que reparten amor y cuidado en su entorno hasta el punto de cambiarle la vida a sus semejantes, esas acciones comunitarias están dejando huella en la historia de esta pandemia, y están generando cadenas de acciones positivas que nos harán reflexionar sobre los alcances que puede tener una pequeña acción en beneficio de quienes tienen menos.

Esta vez la invitación es a sumarnos en acciones que nos permitan mantener nuestra salud, la de quienes queremos y la de aquellos a quienes podemos ayudar por el simple hecho de poder.

¡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
Mari Carmen Flores
Omar Martínez

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] 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 6, edición 102. Inicio de impresión el 15/01/2021. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Salud Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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



TRIIIBU
BOULDER FITNESS

WE'RE BACK!

CYCLING
BOOTCAMP
BOX
IN-SHAPE
BARRALATES
YOGA
SCULPT
TRX
PILATES
BOUNCE
PBT

5 SALONES
+ 10 CONCEPTOS

@triiibumx

Inscríbete en www.triiibu.mx

CADA COLOR TIENE SU FUNCIÓN

El color de los alimentos influye en nuestras elecciones, pero, además, nos da información sobre sus propiedades y nutrientes

ROJOS

» Entre sus beneficios se encuentra la capacidad de mejorar la salud cardiovascular, tener poder antioxidante y mejorar la circulación. Contienen licopeno y antocianinas, entre otros componentes. Es el caso del tomate, la sandía o la papaya.



VERDE

» Los alimentos de color verde son ricos en isoflavonas, luteína, y ácido fólico, entre otros. Ayudan a depurar el organismo, mejoran la salud ósea y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Pimientos verdes, espinacas, lechuga, brócoli.



BLANCO

» Son ricos en alicina, que es un compuesto al que se atribuyen propiedades antibióticas, ayuda a prevenir la hipertensión y mejora la circulación. Es el caso del ajo, hongos, cebolla.



AZUL-MORADO

» Los de color violeta son ricos en antocianina y quercetina. Ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro, tienen propiedades diuréticas y antioxidantes. Algunos ejemplos son las zarzamoras, berenjena o las uvas.



Celebremos 27 años
siendo tu Spa de tradición...



Aguas termales | Masajes | Vichy shower
Hidroterapia | Faciales | Hydrafacial MD | Sauna | Vapor

¡Muchas, muchas gracias!

ABRIMOS DE LUNES A DOMINGO

VISITANOS o LLÁMANOS A: **636 00 16 (17) | 634 26 39**

**1er. piso Hotel Holiday Inn
frente a la prepa Lázaro Cárdenas**

www.vitaspatijuana.com



EXPERTOS EN
CONSENTIR, RELAJAR
Y CUIDAR
A LOS TIJUANENSES
Y SUS VISITANTES





VACUNAS

UNA DECISIÓN QUE CAMBIA LA VIDA

La información fidedigna en torno a lo que representan las vacunas y sus efectos en nuestro organismo ha sido vital desde su invención, pero ahora cobra nueva importancia ante la pandemia provocada por Covid 19 que enfrentamos

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

La Organización Mundial de la Salud nos precisa información destacada sobre la importancia de las vacunas, sus efectos en nuestro organismo y las consecuencias de aplicarlas o no, pues en esta decisión personal va implícito un efecto comunitario, por lo que resulta necesario conocer datos de primera mano y dejar de lado los mitos y las suposiciones.

Hemos seleccionado una serie de cuestionamientos que frecuentemente se tienen respecto al tema de las vacunas para ofrecerte una pequeña guía informativa que puedes ampliar consultando el sitio web de la Organización Mundial de la Salud.

¿QUÉ ES LA VACUNACIÓN?

La vacunación es una forma sencilla, inocua y eficaz de protegernos contra enfermedades dañinas antes de entrar en contacto con ellas.

¿CÓMO ACTÚAN LAS VACUNAS?

Las vacunas actúan desencadenando una respuesta de nuestro sistema inmunitario, que:

» Reconoce al microbio invasor (virus o bacteria) genera anticuerpos, que son proteínas que nuestro sistema inmunitario produce naturalmente para luchar contra las enfermedades recuerda la enfermedad y el modo de combatirla.

» Tras la administración de una o más dosis de una vacuna contra una enfermedad concreta, quedamos protegidos contra ella, normalmente durante años, décadas o incluso toda la vida. Por eso las vacunas son tan eficaces: en vez de tratar una enfermedad cuando esta aparece, evitan que nos enfermemos.

Las vacunas son una forma ingeniosa e inofensiva de inducir una respuesta inmunitaria sin causar enfermedades

Las vacunas activan las defensas naturales del organismo para que aprendan a resistir a infecciones específicas, y fortalecen el sistema inmunitario.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA VACUNACIÓN?

La vacunación es una forma segura y eficaz de prevenir enfermedades y salvar vidas, hoy más que nunca. Durante la pandemia de COVID-19 la vacunación es de importancia crucial. En la actualidad disponemos de vacunas para protegernos contra al menos 20 enfermedades, entre ellas la difteria, el tétanos, la tos ferina, la gripe y el sarampión.

¿POR QUÉ DEBO VACUNARME?

Si no nos vacunamos, corremos el riesgo de contraer enfermedades graves como el sarampión, la meningitis, la neumonía, el tétanos y la poliomielitis, muchas de las cuales pueden ser discapacitantes y mortales. Hoy en día, las enfermedades infecciosas atraviesan fronteras con facilidad e infectan a las personas que no están protegidas.

CONOCE MÁS.

Organización Mundial de la Salud
PORTAL:
www.who.int/es
TWITTER:
[@OPSOMSMexico](https://twitter.com/OPSOMSMexico)

La vacunación es inofensiva y, aunque pueda producir efectos secundarios, como dolor en el brazo o fiebre baja, suelen ser muy leves y temporales. Si bien no puede descartarse que ocasionen efectos secundarios graves, estos son sumamente raros.

Todas las vacunas autorizadas son sometidas a pruebas rigurosas a lo largo de las distintas fases de los ensayos clínicos, y siguen siendo evaluadas con regularidad tras su comercialización. Además, los científicos hacen un seguimiento constante de la información procedente de diversas fuentes en busca de indicios de que causen efectos adversos. Los beneficios de la vacunación superan con creces los riesgos a los que exponen, y sin vacunas habría muchos más casos de enfermedades y de defunciones.

Lodoss
 Spa...cio holístico

USA · MEX

PARA TI
 CON
 Amor

Festeja con un **Masaje en Pareja** ó una combinación de **Masaje & Facial**



Comienza Hoy

TU PLAN DE

Bienestar

- Tratamientos Corporales
- Anti Celulitis
- Reafirmante
- Reductivos
- Masajes
- Pre y post Operatorio
- Tratamientos Faciales
- Anti Acné
- Rejuvenecedor
- Depilación Láser
- Pedicure Clínica

y más...

lodospa.com

AV. CASTRO 4158 FRACC. CASTRO
 DELEGACIÓN LA MESA, TIJUANA BC.
 PREVIA CITA 664 123 0553



“NO SOY HÉROE; SOY UN PROFESIONAL DE LA SALUD”:

ÓSCAR DANIEL CASTRO PADILLA

El “inhalo” le dicen en el Hospital General de Tijuana

POR MARI CARMEN FLORES

Recuerdo sus manos sobre las mías tomando una sonda sobre un maniquí. Era un domingo de junio allá por el 2008. En el patio del Colegio México se llevaba a cabo la academia para Técnico en Urgencias Médicas del grupo de Rescate Halcones; yo fui alumna. Oscar Castro inició el módulo primero teórico, luego práctico. ¡qué miedo! pensé cuando explicó lo exacto que deben ser los movimientos al intubar a una persona. Así lo conocí, experto en ese tema.

Es Terapeuta respiratorio certificado (inhaloterapeuta); egresado del instituto nacional de enfermedades respiratorias. ¿Cómo has vivido la pandemia? -- “allá por el mes de marzo del año pasado empezaron



a llegar pacientes al hospital general de una enfermedad que no conocíamos nada, era más alarmante de lo que nos podríamos imaginar”. Miedo y desespera-

ción; pocos querían atenderlos. El equipo de protección era muy poco. Entonces a planear. Ufff -suspira profundamente-, hubo una reunión de trabajo y a los dos días informaron que uno de los médicos tenía Covid, el mismo que Óscar saludó; estuvo a su lado; por fortuna, dice que no se contagió.

En abril su nieto de tan sólo 16 años fue ingresado a cuidados intensivos pediátricos. “se siente terror. Tomografías, laboratorios y -como toda la población-, a conseguir medicamentos que no hay. A los 6 días su nieto regresó a su casa, mientras el también Coordinador de Terapia Respiratoria en la Cruz Roja de Tijuana, Óscar, “vivía” en un hotel que el Club Empresarial les proporcionó. “No querías llegar a casa por todo lo que veías y sentías al salir del hospital”.

“Cada mañana pido a Dios no enfermarme para poder ayudar a más gente”

Los profesionales de la salud nunca dejan de aprender; pero el COVID los obligó a compartir experiencias, a saber qué hacían para sacar adelante a los pacientes. “Fue en la Cruz Roja de Tijuana donde tomé el primer curso de manejo de vía aérea en paciente Covid; uso de filtros en ambu, la mica de protección, uso de video laríngeo y mucho más”. En octubre Óscar Castro fue uno de los 8 mexicanos invitados a participar en el Congreso Internacional de Terapia Respiratoria.

¿En algún momento presentaste ansiedad o depresión? -- “Las primeras semanas no pude dormir. Era preocupación aunada a las decenas de llamadas, mensajes “necesitamos oxígeno; ventiladores en urgencias, en piso. Fueron varias semanas así. El gran equipo -dijo-, es enfermería; se la rifa, cada día llegaban más enfermos y para ellos es más riesgo. “Es bien difícil ver morir a tanta gente; entrar a urgencias era como entrar a una zona de guerra, más de 100 pacientes; no sabías por dónde empezar, era alarmante”. “Cada mañana sentía dolor en el cuerpo y me asustaba, decía no tengo



nada. Meditaba y oraba como lo hago cada día. Sólo le pido a Dios me proteja y me de salud para ayudar a más gente”.

LOS CIUDADANOS ¡QUÉ EJEMPLO! SON EL VERDADERO MOVIMIENTO DE APOYO

El equipo de protección ha sido un reto. Su primera careta “Fu-

llface” se la dio un bombero. El cardiólogo Juan José Parcero le regaló una de buceo con filtro respiratorio. Buscaban la forma de no contagiarse. “Me mande a hacer lentes especiales para mi vista”. Se ponen lo que les dan; lo que haya. La enorme lección: cómo un llamado de apoyo dejó en claro que el verdadero movimiento está en los



ciudadanos. Sus donaciones "wuauuu" revelan que en Tijuana hay personas buenas y que, desde un taco, hasta equipo siempre han estado con los trabajadores del sector salud. Recordó que las autoridades del estado dijeron que a partir del 10 de mayo comenzarán a bajar los ingresos al hospital "¡qué equivocados estábamos; nunca han bajado! No hay culpables sólo responsables; lo que haga siempre repercutirá en los demás. Por mucho tiempo tendremos que seguir usando cubre boca N95 y saber vivir con ello".

INHALOTERAPIA Y ACONDICIONAMIENTO RESPIRATORIO "IAR" EN EL CENTRO DE TIJUANA

Óscar, es Técnico en Urgencias Médicas nivel intermedio por la UABC y Rescate Halcones y es instructor de "BLS" (Basic Life Support) y "ACLS" (Ad-



vanced Cardiovascular Life Support) de la American Heart Association. "Soy un "inhala" como nos dicen en el hospital. Nuestra labor ha sido clave para el manejo de estos pacientes, somos los que tenemos listos y manejamos los ventiladores mecánicos que se usan para pacientes intubados.

Se echó el reto "challenger" 21 días de ejercicio y nos convocó. Una forma de sacar el estrés. Se ríe con ganas cuando recuerda que tuvo miedo al intentar poner una sonda en el maniquí, por

Enfermería; se la rifa, cada día llegaban más enfermos y para ellos es más riesgo. "Es bien difícil ver morir a tanta gente

cierto debes retomar el curso -me recomendó-. Es tranquilo pero ameno. Le gusta ayudar; enseñar y aprender. "Finalmente te puedo decir que no me considero héroe, soy un profesional de la salud comprometido y agradecido con la vida y con Dios por todas las bendiciones que me regaló como la de estar sano y vivo".

**La autora es periodista.*

"SUMAR ES MULTIPLICAR"

Apoyo a personal del hospital general de Tijuana

POR OMAR MARTÍNEZ

El verdadero contenido de estas cajas es la solidaridad de los tijuaneses. Allí van los buenos deseos de quienes han visto su entrega, trabajo y dedicación dijo a directivos del Hospital General de Tijuana la periodista Marí Carmen Flores quien con integrantes de la Alianza de Mujeres y de Mujeres de Colores llevaron insumos para el personal. Es también la respuesta de quienes confían porque cuando les envié, primero un video y luego fotos de inmediato hubo reacción positiva. He llorado, dijo la también colaboradora del programa "Us-



ted cómo está de Elia Manjarrez", cuando aquella persona a la que -por mi oficio-, ayudé en algo hace muchos años, reaccionó.

Amigos y familiares de Samia Barud, quien fue la que dijo hagamos algo así como personas que vieron la convocatoria replicada en sus redes la revista Mujer Actual,

se han sumado. Esta es la primera entrega de equipos completos que incluyen Gorro, cubre zapatos, N95, goggles, overol. Hay cajas de guantes más talla M como ustedes indicaron, batas estériles y 250 mascarillas adicionales N95, así como agua.

**El autor es Fotoperiodista.*

LUZ DE TERESA; SIN LUZ EN SU VIDA

Secuelas del Covid19 serias y sin seguimiento del sector salud
Afectaciones físicas incluso de por vida y neurológicas

POR MARÍ CARMEN FLORES

FOTOGRAFÍAS OMAR MARTÍNEZ

Activa siempre en su vecindario para mejorar las condiciones de abandono en que las autoridades municipales de Tijuana tienen a la ciudad, Luz de Teresa era el alma del alboroto en la colonia. "Lideresa", dice su hijo, "desde temprano se iba, regresaba y se volvía a ir siempre tocaba puertas que para pavimento, que para poner una lámpara; que para los baches". En marzo, justo cuando comenzó la cuarentena, cumplió 64 años de edad. "a quedarse en casa" le advirtieron sus hijos. Ella se "guardó" comentó Ivanna, su segunda hija; tuvo 4 y quedó viuda hace 15 años. "Hasta le compramos una "Tablet", misma que no toca; se le olvidó hasta como prenderla. Luz no es la misma; sus ojos no tienen brillo. Hay que repetirle una y otra vez las cosas y no, no es de-



NO SABEN QUÉ PASARÁ CON SU FAMILIAR tras el covid19, hay secuelas físicas o neurológicas o ambas.

mencia son "los malditos efectos que le dejó el cochino virus", dijo enfurecido Jaime el menor.

Cómo, no lo saben, lo cierto es que poco antes del grito de independencia en septiembre empezó a sentirse mal. Que le dolía el pecho; tosía ¡ah! Pero con un té se le iba a pasar y de un día para otro corrieron al hospital; no podía respirar "era el COVID".

De las 4 personas que habitan el domicilio con Luz de Teresa ella y un sobrino -sin síntomas-, resultaron contagiados. "Se puso grave; que al segundo día la entubaron" y así los días nadie te decía nada; tenías que estar todo el día afuera del hospital para ver si alguien informaba. Pasaron 13 días y la dieron de alta. Salió con aplausos porque "venció

SECUELAS POST COVID:

- » Respiratorio.
- » Cardíaco.
- » Psiquiátrico.
- » Neurológico.
- » A nivel pulmonar hay casos graves que han presentado una gran fibrosis pulmonar y quedan con oxígeno siempre.
- » A nivel cardiológico van desde la taquicardia o arritmia, así como hipertensión arterial.
- » A nivel neurológico hay secuelas de lo que aparentaba un EVC (evento vascular cerebral) lo que la gente conoce como embolia y algunos pacientes quedan con hemiparesia (no pueden mover un lado del cuerpo) algunos se recuperan otros quedan así.
- » Hay pacientes con daño en su función renal por la hipoperfusión durante la hipoxia.

al Covid" narró Manuel su otro hijo.

Le dijeron que tenía que hacer ejercicios respiratorios y que tenía que permanecer en casa nada más. Con los días la alegría se tornó en agresión; en gritos. Se levantaba de madrugada, andaba por toda la casa; prendía todas las luces "tengo miedo" les decía. ¡acuéstese ama! y ella lloraba mucho y lo peor "ni se acordaba"

Existen muchas secuelas explicaron por separado doctores que han atendido a pacientes Covid. Quienes estuvieron en condición grave presentan estrés postraumático y deben ser valorados por un psiquiatra. En otros pacientes se registran trastornos mixtos de ansiedad y depresión y hay casos de alteraciones del sueño. Nadie les explicó a los hijos. La situación de Luz a tres meses de que "venció" al COVID es seria. Habla poco; su mirada dejó de tener luz. Además les ha resultado difícil conseguir cita en la institución donde está pensionada.



QUE SOBREVIVA PIDEN Y EN CASA, se dan cuenta que el virus no ha sido "vencido" del todo.



NO HAY SEGUIMIENTO DEL SECTOR SALUD para sobrevivientes de Covid quienes urgen de atención especializada empezando por el estrés post traumático.

"Deben ser valorados; debe haber seguimiento y no toda la población sobreviviente cuenta con los recursos para consultas de especialistas privados. Lo psiquiátrico es realmente serio hay quienes pierden la memoria". La diputada Eva Rodríguez -en el congreso local-, presentó una iniciativa para reforzar la Ley de salud y se garantice el seguimiento físico y rehabilitación pulmonar, pero eso es físico e incluso guiados lo pueden hacer en casa, pero quién, se preguntan los

médicos, resolverá casos como el de Luz de Teresa, quien ha perdido la luz porque ese brillo y el ánimo de ayudar hoy están postrados en una silla con la mirada en ocasiones pérdida y esperando le repitan una y otra vez que ya es hora de comer o de bañarse. "Físicamente tiene fuerza, mentalmente -la neta, dice su hijo-, está re difícil porque ella no sabe explicar que tiene y uno, uno pues no sabe qué hacer".

*La autora es periodista. Agradecimientos a la Dra. Karina M. Mariscal, Dra. Genoveva Ochoa, Dr. Jorge Astiazarán Orcí.

BUSCAR EL BIENESTAR MÁS ALLÁ DE TUS FAMILIARES

Tijuanense que creció con el ejemplo de ayudar
Iliana Castañeda Hernández: el cambio social que llegó para quedarse

POR MARÍ CARMEN FLORES

Sus enormes ojos se iluminan al recordar la imagen de su padre, ella era niña, cuando lo vio entrar a su casa descalzo porque regaló sus botas a un trabajador de la construcción quien hacía cemento con sandalias. Médico de profesión con maestría en administración y salud pública, la doctora Iliana Castañeda Hernández creció con el ejemplo de servir y ayudar por ello desde el inicio de la pandemia y como servidora pública no ha descansado ni un momento para tratar de resolver problemática que no sólo impacta a los trabajadores de la salud sino a los pacientes.

“Desde niña me encanto la frase para servir a Dios y a usted, el servir es una acción que llena mi vida enriquece mi alma creo que mi principal motivo fue el ejemplo que mis padres



me dieron. Mi mamá siempre colaboró como Mutualista, fue presidenta muchos años. De niña la acompañaba a recibir donativos de EEUU que después distribuía en las colonias más necesitadas”
 Cimarrona de corazón se desempeña como Jefa del departamento de Medicina Preventiva en la Jurisdicción de Servicios de

“ Desde niña me encanto la frase para servir a Dios y a usted, el servir es una acción que llena mi vida enriquece mi alma creo que mi principal motivo fue el ejemplo que mis padres me dieron ”

Salud Tijuana, Tecate y Playas de Rosarito. Tiene a su cargo diversos programas incluidas las campañas de vacunación. Ella conocía muy bien el Hospital General porque de niña, igual al lado de su mamá, llevaban canastas de artículos para bebés el 12 de octubre “Día de la Raza”. Enfrentó en carne propia la angustia que desencadena el saber que alguien

cercano tiene Covid. Uno de sus hermanos -el mes de agosto-, se contagió y fue internado en el Hospital del IMSS. La doctora siguió adelante “cuando las cifras se elevaron apoyaba en solicitudes de ambulancias y que éstas tuvieran recepción en los hospitales y era muy desgarrador saber que estaban esperando que un hospital tuviera una cama disponible mientras el tiempo transcurría e iba contra de recuperar la salud de la persona”

Apenas en diciembre pasado sintió que el aire le faltaba. Su hermana dio positivo a COVID. De nuevo el miedo. Nueve días estuvo internada en el Hospital General. “La última imagen que vi fue cuando mi hermano la llevaba en silla de ruedas”, casi ruedan lágrimas al recordar lo que siempre temió: su mamá con Covid. Fue horrible, pero “aprendí que actuar a tiempo y no titubear para hospitalizar a quienes tienen mayor riesgo es la clave para recuperar la salud. La Fe es la manera de tener paz y evitar que el miedo se apodere de tu ser aun en los momentos más terribles la fe te da Paz”.

¿Qué harías diferente? -Si pu-



“ Aprendí que actuar a tiempo y no titubear para hospitalizar a quienes tienen mayor riesgo es la clave para recuperar la salud. La Fe es la manera de tener paz y evitar que el miedo se apodere de tu ser aun en los momentos más terribles la fe te da Paz ”

diera volver atrás insistiría en que la población reconozca los signos de alarma de esta enfermedad para que las personas actúen a tiempo”.

Iliana Castañeda es bajita de estatura pero enorme en su altruismo; dar como lo vio hacer a sus padres. “La manera de vivir ya no será igual muchos cambios en medidas de prevención e higiene llegaron para quedarse” Para el 2021 ve esperanza y tiene confianza para poder emprender nuevos proyectos siempre al lado de los tijuanenses.

*La autora es periodista.

verynice

BEAUTY STUDIO BY KN

Servicios

Uñas · Cabello · Pestañas · Maquillaje · Tinte · Rayos
Balayage · Baby Lights · Keratina · Brazilian
Nanoplastía · Masajes · Faciales · Hidrafacial
Depilación con hilo y cera
Depilación láser diodo · Coolifting · Hi Fu
Hollywood Peel · Bronceado · Cavitación
Criolipólisis · Lipoláser · Vaccum · Remoción de tatuajes
Gift Cards · Precios especiales para eventos

15%

Descuento

En todos nuestros servicios de spa

Validez de cupón del 1 al 27 de Febrero 2021 · Aplican Restricciones

(664) 603-0080 (664) 448-3510 VeryNiceBStudio @verynicebstudio Av. Sonora #101 col. Chapultepec (La Recta)



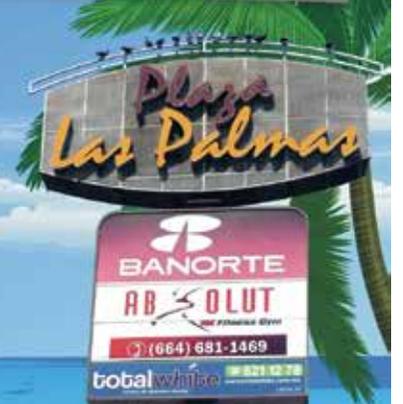
La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

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



Sushie FARMACIAS

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