

SALUD

Año 6, Edición no. 114 - [18 págs.] - Tijuana, B.C - Febrero 2022

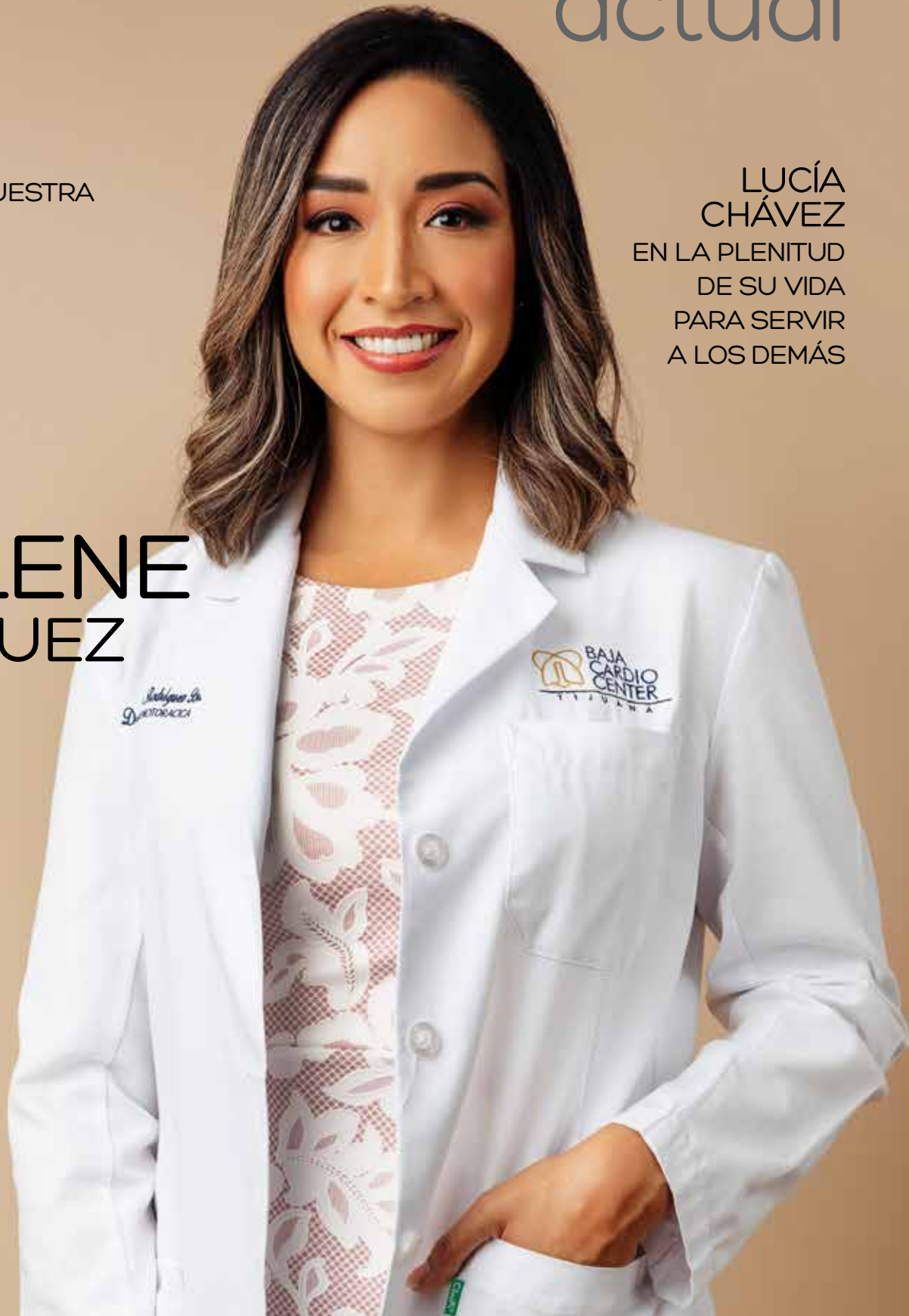
actual

¿POR QUÉ ES
IMPORTANTE
CAMINAR HACIA NUESTRA
AUTOSUFICIENCIA
EMOCIONAL?

LUCÍA
CHÁVEZ
EN LA PLENITUD
DE SU VIDA
PARA SERVIR
A LOS DEMÁS

MYRLENE
RODRÍGUEZ
BRITO

Destacada
cirujana
cardiaca
en México



DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



NO SÓLO DE AMOR LATE EL CORAZÓN

En el mes del amor y la amistad no podemos pasar por alto, en el tema de salud, el cuidado del corazón, ese órgano al que popularmente se le atribuye ser el depositario de emociones y sentimientos; cierto es que científicamente su funcionamiento tiene otras funciones e impactos en nuestra anatomía.

El corazón es un órgano vital y su cuidado requiere de profesionales de la salud especializados en él, con un alto nivel de compromiso en la atención de los pacientes cardíacos y esa es la historia de la doctora Myrlene Rodríguez Brito, quien nos comparte este mes cómo ha logrado un importante reconocimiento en el campo de la cardiología y las innovaciones médicas y quirúrgicas que ofrece a sus pacientes.

En esta edición también se incluyen algunos consejos de la doctora Paola Cota, quien habla sobre cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares, especialmente durante este mes donde las muestras de amor y amistad suelen ser mediante deliciosos y dulces regalos como las cajas de chocolates.

La importancia de mantener un correcto régimen nutricional es tema de la entrevista con Lucía Chávez Aguirre, una especialista con certificación binacional en nutrición funcional.

Tras celebrar el pasado mes de enero a las profesionales de la enfermería, el equipo del Hospital del Prado, en voz de Elizama Figueroa Sánchez, afirmó que por encima de sus temores por la pandemia que vivimos, el gremio se ha entregado con más pasión que nunca a su profesión. Hecho que los directivos del lugar les reconocieron y exaltaron su valor como seres humanos y como servidores de la salud.

¡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
 Montserrat Peña
 montserrat.revistamujeractual@gmail.com

COLABORADORES
 Adriana Reid
 Marí Carmen Flores

FOTÓGRAFOS
 Garage Photo Studio [664] 225.04.00
 garagephotostudio@hotmail.com
 Abigail Fotografía [664] 219.63.88
 Rogelio Arenas 648.47.00
 rogelio_arenas@hotmail.com
 David Vera 664.628.82.79

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

FOTOGRAFÍA PORTADA
 GARAGE PHOTOSHOP



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV, oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251 local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. 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.

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.

LOS SECRETOS DEL TAMARINDO

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Dentro de la gastronomía mexicana el tamarindo es uno de los ingredientes principales de aguas de sabor, dulces y otras recetas. ¿Lo incluyes en tu dieta? A continuación te compartimos sus beneficios y algunas recetas caseras que te harán llevar una vida saludable.

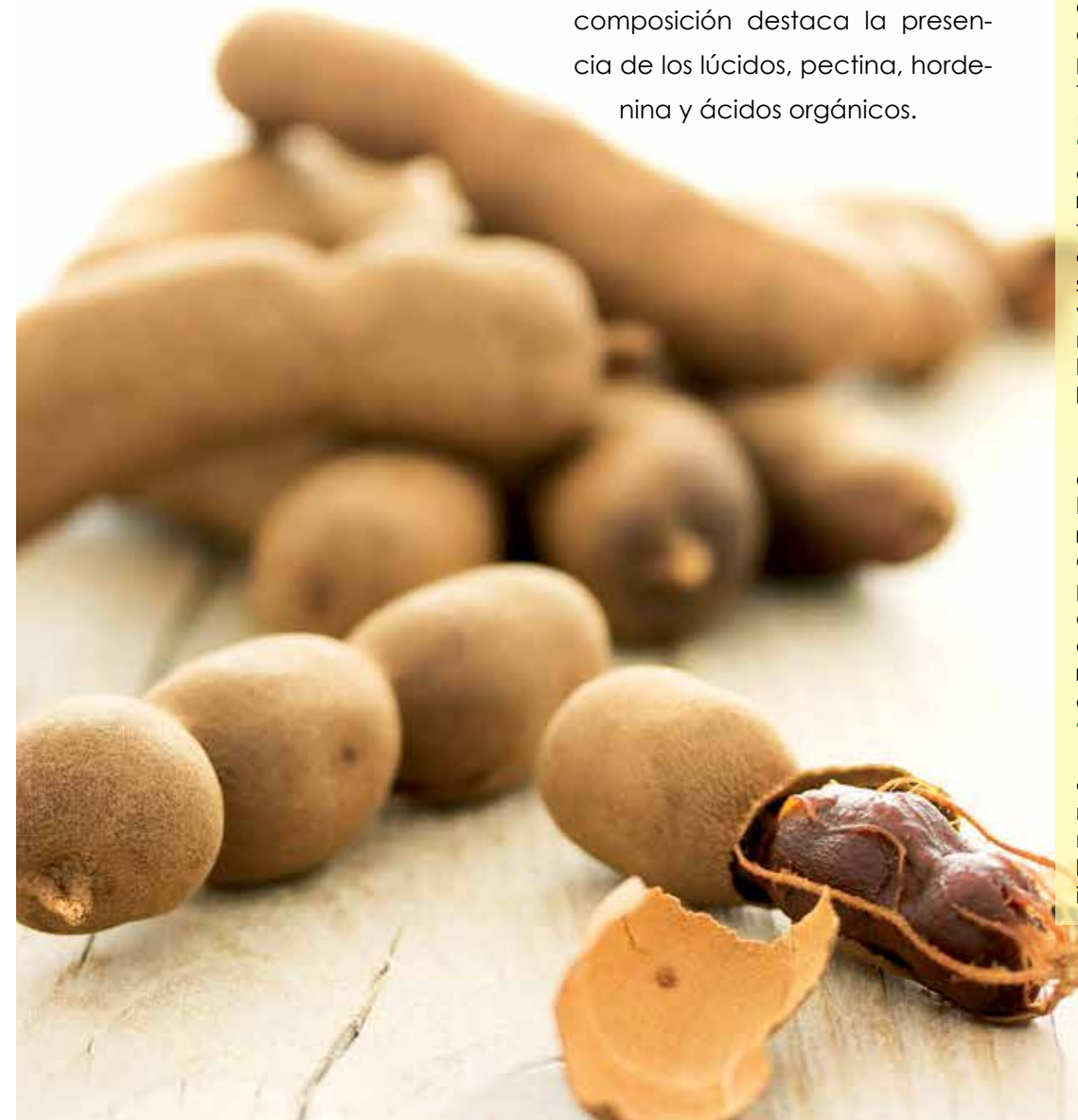
Haciendo un poco de historia,

el tamarindo (Tamarindos indica L. su nombre científico), surgió en la sabana africana y posteriormente se extendió por Asia y América gracias a la actividad de los comerciantes árabes y a los cargamentos de esclavos que llegaron al nuevo continente.

Hablando de sus usos medicinales, tanto las hojas como la pulpa de sus frutos suelen emplearse en tratamientos del sistema digestivo y malestares. Dentro de su composición destaca la presencia de los lúcidos, pectina, hordeína y ácidos orgánicos.

PROPIEDADES...

- 1. COMO LAXANTE SUAVE.** Ayuda a limpiar el intestino y a combatir el estreñimiento. Para esto deberás diluir entre 20 y 40 gramos de pulpa de tamarindo en agua y tomarlo tres veces al día.
- 2. COMO PROTECTOR DEL HÍGADO.** Ayuda a combatir trastornos biliares, para tratar el colesterol y el hígado graso.
- 3. REFRESCANTE Y TONIFICANTE.** Gracias a sus ácidos orgánicos el tamarindo es muy recomendado en bebidas para quienes realizan un entrenamiento deportivo.
- 4. ANTIOXIDANTE.** Gracias a esta cualidad el tamarindo también puede emplearse para prevenir la arteriosclerosis, padecimiento en donde las arterias se endurecen y pueden llegar a bloquearse, obstruyendo así el flujo sanguíneo.
- 5. TRATAMIENTOS PARA QUEMADURAS.** El remedio más usado consiste en poner sus hojas en un recipiente con tapa y luego en el fogón. Cuando se queman lo suficiente, se reducen a un polvo que se cierne. Mezclado con aceite vegetal, se aplica en las áreas dañadas. También es útil para curar heridas y para mejorar la salud de la piel.
- 6. REMEDIO PARA LA FIEBRE.** Se dice que la pulpa de tamarindo es excelente para bajar la fiebre. Se deben consumir 15 g para reducir la temperatura del cuerpo. Otro remedio consiste en hervir la pulpa en ½ litro de leche con azúcar, algunos dátiles, cardamomo, clavo de olor y alcanfor. La infusión resultante es eficaz para combatir estados febriles y el virus causante.
- 7. UNAS ARTICULACIONES SANAS.** La pulpa, las hojas y flores de tamarindo han probado ser muy efectivas para combatir inflamaciones y dolores de las articulaciones. El alivio en estos casos es instantáneo.



¿QUIERES PREVENIR ENFERMEDADES cardiovasculares?

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Si estás intentando bajar de peso o mantenerte, es aconsejado que te pongas un límite en el consumo de chocolate, ahora que, si en este 14 de febrero te regalan chocolates, disfruta cada bocado al meditar que también te brinda grandes beneficios cuando es chocolate oscuro.

“Este 14 de febrero regala protección cardiaca”

El chocolate contiene flavonoides y teobromina, entre más oscuro el chocolate mayor el

contenido que tendrá de éstos, mismos que ejercen un efecto antioxidante muy potente, además, su versión oscura es alta en fibra, hierro, magnesio, cobre, y otros minerales.

El chocolate en general, tiene un alto contenido en calorías y se ha asociado a problemas de acné, obesidad, diabetes, osteoporosis y anteriormente con enfermedad coronaria, creencia que ahora se contrapone. Sin embargo, estudios recientes han monitoreado una ingesta diaria de 100g de chocolate oscuro y se ha comprobado que existe una asociación de menor riesgo de enfermedad cardíaca e infarto en personas que lo consumen diariamente.

Los flavanoles que contiene el chocolate oscuro estimulan el endotelio, para producir óxido nítrico, y el óxido nítrico les manda la señal a las arterias para que se relajen, lo que disminuye la resistencia al flujo sanguíneo y esto a su vez, reduce la presión arterial; aumenta el Colesterol HDL, que es protector cardíaco y disminuye el colesterol nocivo el de baja densidad, LDL. Los flavanoles también protegen nuestra piel, en especial la que ha sido estropeada por el sol, mejoran el riego sanguíneo en la piel, al mismo tiempo que mejora su densidad e hidratación.

Incluso, los extractos de la cocoa pueden mejorar el flujo sanguíneo

CALIDAD VS CANTIDAD

Los estudios sobre los efectos positivos del consumo de chocolate coinciden en dos aspectos básicos:

LA CALIDAD. No todo el chocolate es igual de bueno. Cuanto mayor sea el contenido de cacao, mucho más saludable. Olvídate del chocolate con leche y el blanco, ya que su alto contenido de grasas saturadas y azúcar reduce las propiedades beneficiosas del cacao. El más recomendable es el chocolate oscuro y amargo.

LA CANTIDAD. Los nutricionistas recomiendan el consumo de chocolate en pequeñas porciones: unos 6 gramos al día son más que suficiente. ¡No vale comerse la tableta entera!

www.fundaciondelcorazon.com

en ciertas áreas del cerebro, en especial en enfermedades de tipo Alzheimer. También se ha visto mejoría al ingerir productos que contengan cocoa en pacientes con falla renal, al mejorar la funcionalidad a nivel de vasos sanguíneos en los riñones.

Si bien, el alto contenido en azúcar que contiene el chocolate puede llevar a pérdida dental, el chocolate puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol, prevenir el deterioro cognitivo y mejorar la presión arterial en contraparte a lo que anteriormente se decía.

CHOCOLATE Y CORAZÓN: DATE EL GUSTO

Antioxidante, antiestresante... ¡y con propiedades afrodisiacas! Por si estas ventajas no fueran ya suficiente estímulo para comer chocolate, en los últimos años han surgido numerosas investigaciones que demuestran sus propiedades como alimento beneficioso para la salud del corazón.

Otro punto importante es que los beneficios del cacao no resultan tan provechosos para el organismo si no se acompañan de unas pautas de alimentación equilibrada y actividad física habitual. Y por supuesto, aquellas personas que tienen contraindicada la ingesta de chocolate por algún motivo han de seguir siempre la prescripción de su médico.

En resumen, come sano, haz ejercicio y date el gusto de saborear una onza de buen chocolate para 'endulzar' la salud de tu corazón.

Siendo así, este 14 de febrero regala chocolate oscuro con un contenido de 70% de cocoa o mayor y así regalarás protección cardiaca. ¡Feliz día de la amistad! A disfrutar del delicioso sabor del chocolate.

Los padres debemos capacitarnos para poder guiar a esta generación de adolescentes digitales

Orenda

PADRES CON FUERZA DE VOLUNAD

Psic. Gabriel Bello

www.capacitacionparapadres.com

664-386-9773

MYRLENE RODRÍGUEZ BRITO

LA MUJER QUE "REPARA" CORAZONES

Abre camino a paso firme con procedimientos menos invasivos

Servir con pasión y disciplina, herencia de sus padres

POR MARÍ CARMEN FLORES
FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

Nada es imposible cuando te preparas y decides que tu profesión requiere entrega y también, cuando refrendas que siempre debe existir servicio social con tu comunidad. Es una mujer disciplinada que luego de concluir su especialidad regresó a Tijuana a poner en práctica su profesión. En un país con casi 129 millones de habitantes y donde -de acuerdo al INEGI el 2021- hay 305 mil 418 médicos; Myrle- ne Rodríguez Brito es una de las 300 cirujanas cardio torácicas que destaca por procedimientos menos invasivos. "El área quirúrgica siempre se ha considerado un "mundo de hombres" pero nosotras por el desempeño, cuidado y humanismo logramos hacer un equilibrio perfecto. No es algo propio del género sino de la personalidad de cada individuo".

Hija del matrimonio formado por Mirna del Carmen Brito Perea y Rodolfo Rodríguez Romero, nació en 1985, tiene 2 her-

DRA. MYRLENE RODRÍGUEZ BRITO...

- >> Egresada de medicina en la UABC en 2011.
- >> Subespecialidad cirugía cardiotorácica en el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez CDMX
- >> Ejerce desde el 2016.
- >> Jefa de cirugía y coordinación médica en 2 hospitales de Tijuana.
- >> Cirujana certificada por la Academia Mexicana de Medicina; de Cirugía y la Sociedad de Cirugía de tórax.
- >> Cirujana titular junto con el Dr. Óscar Prior en Heart team Baja Cardio y del grupo ECMO/ECLS Tijuana, único en el estado con el dispositivo corazón/ pulmón.

manas Madeleine y Myrna Teresa ambas profesionistas. Ella, ingresó a la carrera de medicina en la UABC con miras a seguir en criminología pero en el décimo semestre su maestro, el doctor Rafael Muñoz Muñoz, envió a sus alumnos a presenciar una cirugía cardiaca (cambio de válvula aórtica), "En ese momento mi vida cambió. Fue extraordinario ver cómo se ponía en pausa el corazón, se conectaba a una máquina corazón-pulmón y después volvía a latir. Estudiar medicina me ha permitido



encontrar una de mis pasiones más grandes, poder arreglar un corazón".

La templanza y el carácter los heredó de sus padres "nunca por muy grande que sea un obstáculo debe frenarte, pero sobre todo nunca perder la humildad para ser un buen ser humano y en mi caso una buena servidora de la salud". En Cruz Roja Tijuana, el equipo de Baja Cardio Center brinda servicios en el hospital, mismo que es de paga pero siempre menor a los de otras instituciones de la IP. La joven doctora quien se actualiza en forma constante y quien se ejercita todos los días tiene bien claro que en un lustro ha marcado camino "es una gran responsabilidad pues aunque uno no lo desee, implica ser fuente de inspiración o ejemplo para otras mujeres, en mi caso, para otras estudiantes de medicina o aspirantes a esta carrera".

Sencilla; de porte elegante Myrle- ne Rodríguez Brito tiene en sus planes formar una familia. "Mi mayor ilusión como profesionista es llevar la cirugía cardiaca en Tijuana a un nivel equiparable a otros estados del país con tecnología e innovación de carácter mundial y con accesibilidad para todos los Bajacalifornianos porque cada cirugía es un compromiso muy grande con el paciente y con sus familias".

Se siente realizada, pero le teme al conformismo "ha sido un enorme reto demostrar que ser mujer no es impedimento para ser buen cirujano, siempre con los pies en la tierra porque el ego, la soberbia y ambición son los peores enemigos de los médicos".

*La autora es Periodista.



“Estudiar medicina me ha permitido encontrar una de mis pasiones más grandes, poder arreglar un corazón”

EN LA PLENITUD DE SU VIDA PARA SERVIR A LOS DEMÁS

Lucía Chávez Aguirre, certificada por EUA en nutrición funcional

Venció sus problemas de salud y lo comparte como compromiso de vida

POR MARÍ CARMEN FLORES

Millones de personas en el mundo están atadas al dolor, a la super medicación y a enfermedades que pueden dejar atrás cuando lograr cambiar su mentalidad y entender que todo se centra en lo que se come. Directa, siempre con un lenguaje claro y una risa que contagia la tijuanaense se define como "una rebelde; inconforme, pero con causa". Orgullosa de la formación e independencia de sus hijos: Alejandra, Luis y Ana se ha ganado un lugar en el ámbito médico por los resultados con sus pacientes y ahora dice es una Activista Social. "Se trata de poder llegar a más personas; que acepten que no saben comer y lograr cambiar su mentalidad les permitirá cambiar su estilo de

vida. Resurge la energía. Se acaban los dolores y liberan a su cuerpo de medicinas". Casos que narra con har- to orgullo como de esas jóvenes que lograr recuperar su fertilidad.

Su propia experiencia con proble- mas de salud al tiempo que sus hi- jos eran pequeños. El tener diversos diagnósticos e ir de un médico a otro la llegó a frustrar porque su funciona- lidad se veía mermada. Así estudió Licenciatura en nutrición y Ciencias de los alimentos en la Universidad Iberoamericana donde aprendió que "la nutrición conven- cional y las calo-



“ Se trata de poder llegar a más personas; que acepten que no saben comer y lograr cambiar su mentalidad les permitirá cambiar su estilo de vida. Resurge la energía. Se acaban los dolores y liberan a su cuerpo de medicinas ”

LUCÍA CHÁVEZ

- » Nutrióloga Certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos (México)
- » Nutrióloga Certificada en Nutrición Funcional e Integrativa por IFNA (EU).
- » Socia fundadora, Asociación de Nutriólogos y Dietistas de Baja California (ANYD-BC).
- » Diplomados en Suplementación. Cáncer, Psicología, Obesidad y metabolismo.

rias no funcionan, pero sí -explicó-, hay evidencia científica que te lleva a otras capas como la nutrición celular y el abordaje es la calidad de lo que comes y no de la cantidad entonces cambias la bioquímica de las personas y a partir de allí se empiezan a resolver las enfermedades".

Es la primera nutrióloga mexicana certificada en Estados Unidos en medicina funcional y nutrición funcional. Además de los cursos y consultas personalizadas que ofrece en línea, realiza sus Podcast (piezas de audio), da consejos en Instagram y ya incursionó en TikTok. Incansable, estudiosa además está dedicada a la redacción de lo que serán sus primeros dos libros.



con la comunidad que puedan dejar de "sobrevivir" que sean parte de la solución ante sus enfermedades radi- cadas o producto de mala alimenta- ción y que entiendan que no es vida tener dolor e inflamación"

Ciento 10 por ciento feliz porque esta en la plenitud como

mujer, como madre y como pro- fesionista Lucía Chávez, elegante en su forma de vestir no maneja el término "dieta" sino nutrición con reglas básicas. Tiene 9 años que tra- baja con pacientes que llevaron a cabo cirugías bariátricas. "si no hay acompañamiento dijo, éstas pue- den resultar un fracaso".

Le inspira, inspirar. Le motiva es- cuchar que sus "rebeldes" logran cambios y le frustra el conformis- mo, al tiempo que sonríe porque ha abierto camino en el mundo de la nutrición y sentado las bases para atención integral. "Comer es rico, pero saber comer es ganarse la lo- tería en salud".

*La autora es Periodista.



¿QUÉ APORTAS A LA COMUNIDAD?

Uno de mis compromisos es con la comunidad de nutriólogos y profesio- nistas de la salud para que el abor- daje del paciente sea integral. No podemos estar desmembrando al paciente porque le duelen los pies, tiene presión arterial y terminan visi- tando a sin fin de doctores en lugar de que nos enfoquemos en la cau- sa de las enfermedades. Y el otro, es

DÍA DE LA ENFERMERA EN EL HOSPITAL DEL PRADO

CALIDEZ Y CALIDAD

DISTINGUE A ENFERMEROS MEXICANOS

Reconocimiento a la labor de quienes son soporte de los médicos

Siempre se puede dar más y siempre también, cuando las instituciones donde laboras te impulsan y te motivan la mejor respuesta la tendrán quienes acuden a los hospitales porque en las manos de las y los enfermeros está el cuidado y atención de pacientes. Elizama Figueroa Sánchez -a nombre de sus compañeros-, tomó el micrófono durante el convivio que directivos del Hospital del Prado les hicieron con motivo del día del enfermero.



les permite ser mejores".

"Difícil sin duda, lleno de temor e incertidumbre fue lo que vivimos, pero nunca nos sentimos solos; gracias por enseñarnos a ser fuertes y a renovar entre nosotros el espíritu de servicio por el cual decidimos estudiar enfermería". La tijuanaense dijo ante la directora María Eugenia Aubanel y el consejo administrativo que "las llamadas de atención, así como siempre reconocer su trabajo y dedicación

Este día, dijo la jefa de enfermería quirúrgica

"no es un día más. Hoy podemos vernos, sí con las medidas de seguridad, pero aquí estamos fuertes, sólidos en una buena empresa. "Este 6 de enero los Reyes Magos nos trajeron esperanza de que todo podrá ir mejor. Este día del enfermero del 2022 el mejor re-

“Difícil sin duda, lleno de temor e incertidumbre fue lo que vivimos, pero nunca nos sentimos solos; gracias por enseñarnos a ser fuertes y a renovar entre nosotros el espíritu de servicio por el cual decidimos estudiar enfermería”



galo es la vida, tener trabajo y poder decir aquí estamos. Los pacientes lo saben cuando los hombres y mujeres vestidos de blanco ingresan a los cuartos es que tendrán a alguien que velará por ellos".

FOTOGRAFÍA JESHUA EMMANUEL GARCIA ROSAS

Mujer actual



EN MÉXICO CADA 2 HORAS UN NIÑO ES
DIAGNOSTICADO CON CÁNCER

APADRINA AHORA

Conviértete en madrina o padrino de un niño con cáncer haciendo un donativo desde \$150 pesos mensuales.

PROGRAMA **ADOPTA**
una esperanza de vida

Mujer actual Fundación CASTRO-LIMÓN pro niñez sin cáncer

www.fundacioncastrolimon.org/apadrina / 664 117 1577

Escanea para apadrinar:



FOTOGRAFÍA ROGELIO ARENAS

HOSPITAL DEL PRADO

“Celebra a sus Enfermeros, una vocación más que una profesión”

Tradicionalmente el 6 de Enero se festeja el día de la enfermera en México, pero como fecha universal se instituyó la fecha del 12 de Mayo. Por lo tanto en el Hospital del Prado los celebró a sus valiosos enfermeros, el pasado día de Reyes con Roscas, un regalo para cada uno, bocadillos en caja y otros merecidos premios. Este año por protocolo de seguridad, se les recibió por turnos de 20 desde el mediodía en el

salón de eventos del Centro Médico. El Hospital del Prado reconoce el esfuerzo y el riesgo de esta vocación tan importante como primordial, para otorgar los servicios médicos que además les exige la normatividad por ser una Institución Certificada ante la Secretaría General de Salud. El Director General Dr. Tomás Martínez Garza y las socias del consejo, hermanas Aubanel Riedel nos informaron a Revista Actual que han incrementado el personal de enfermería; ya que

cuentan con todas las especialidades, como enfermeros de piso, cirugía, cuidados intensivos e infecciones, estas últimas bajo la dirección de la Especialista Epidemióloga Dra. Samantha Torres. El Hospital del Prado, además cuenta con personal de enfermería para operar los nuevos equipos de alta tecnología, bajo la supervisión de la Ingeniero en Biomedica Maria Campos Partida. Se cuenta con capacitación continua de cada subespecialidad en enfermería,

“Queremos felicitar a todo el personal de enfermeros y enfermeras del Centro Médico Hospital del Prado, quienes cuidan con dedicada vocación y humanismo a cada uno de los pacientes, ya que definitivamente es parte de su seguridad, calidad y recuperación”

HOSPITAL DEL PRADO
GRACIAS POR CONFIARNOS SU VIDA Y SU SALUD
¡Feliz año 2022!

misma que se evalúa semanalmente por el Depto. De Calidad, bajo la coordinación del Lic. en Sistemas Luis Peña, para evitar cualquier riesgo o cuasifalla.

TECNOLOGÍA AVANZADA

El Hospital Del Prado celebró su 55 aniversario en el pasado año, lo que hace de esta Institución, de Servicio Médico Multidisciplinario Privado; una Tradición de prestigio en Baja California. Por lo anterior se protege y se practica

en la actualidad, a través de personal especializado y con los equipos de última generación en Cardiología (Instituto de Ciencias Cardiovasculares) Laparoscopia, Endoscopia, Neurología, Pediatría, Imagenología y un Laboratorio entre los mejor equipados de la región, con químicos certificados bajo la dirección de la QF. Elvira Castro. El Hospital del Prado, recientemente adquirió un "EQUIPO de ROBÓTICA". Esta nueva tecnología de inteligencia artificial es un factor de

cambio en la medicina moderna ya que menos del 20% de los hospitales en México cuentan con ella. Este equipo de Robótica de última generación está ofreciendo óptimos resultados para cirurgías de urología y ginecología, principalmente para próstata e hysterectomías no invasivas, estos procedimientos son practicados por los médicos especialistas certificados y capacitados en este ramo del Grupo Médico en el Hospital del Prado.

LA COMUNIDAD TIJUANENSE ENGRANDECE A CRUZ ROJA TIJUANA

Sala de hemodinamia y centro de ataques cerebrales

Donativos y confianza hicieron posible el Hospital

POR MARI CARMEN FLORES

Al recorrer el segundo piso se llena de gozo el corazón cuando en cada espacio descubres los nombres de tijuanaenses a quienes se debe la edificación del hospital de Cruz Roja Tijuana. Espacioso, moderno; equipo de última generación donde -por ejemplo-, un mismo cuarto se convierte en Unidad de Cuidados Intensivos si así fuese necesario. "Las personas con menos posibilidades económicas y que no cuentan con seguridad social también merecen un trato digno, en instalaciones de primer nivel y con la atención de médicos especializados que están en la institución y otros doctores externos quienes buscan atender a sus pacientes aquí", expresó el presidente del consejo, doctor Andrés Smith Favela.

Cuando se hizo el proyecto tocaron puertas, empresarios, personas físicas, negocios locales, chicos y grandes decidieron qué espacio y desde la construcción, hasta el equipamiento se realizó con recursos de quienes demuestran cómo sí sobre en institucio-



nes que -en el caso de emergencias atienden el 98% de los accidentes que ocurren en Tijuana y, para garantizar la pronta respuesta tienen ya 7 puestos instalados a lo largo de la ciudad-, "es símbolo de lo que hace Cruz Roja. Es una emoción muy grande. Si claro se trató de dinero, pero más que nada se trata de cómo esa familia; esos empresarios; comerciantes le apuestan a la salud de quienes más lo necesitan a mucho menor costo que otros hospitales privados".

Ocho cuartos con 10 camas, con presión negativa que permite extraer las bacterias y con ello disminuir el riesgo de infecciones. Tres de las habitaciones fueron destinadas para enfermedades infecto-

contagiosas (como el Sars-Cov2). Prácticamente podría decirse están sellados para proteger el personal de enfermería y médicos quienes entran por una puerta lateral se cambian y al salir -por allí mismo-, se descontaminan y los pacientes son monitoreados las 24 horas del día.

NUEVO SERVICIO DE CONSULTA EXTERNA

Siete son los consultorios que abrió la Cruz Roja, gracias a benefactores de la institución con lo cual pone a disposición de la población la atención por medio de citas para traumatología, ortopedia, cardiología, otorrinolaringología, psicología, cirugía maxilofacial y nutrición con costos por la consulta que van de 150, 300 y 500 pesos.

El director médico de la institución, doctor Aldo Díaz dijo que es un servicio de seguimiento a quienes luego de un accidente, por ejemplo, no cuentan con recursos para seguir sus tratamientos de allí los costos accesibles.



El director administrativo maestro Alberto Quintanar mostró los nuevos consultorios que, al igual que el 2º. piso del hospital son una realidad por los benefactores. De primer nivel, con los mejores especialistas. Cruz Roja a la vanguardia en todas las áreas, siendo los servicios de emergencias; estabilización totalmente gratuitos. El hospital como cualquier otro de la IP tiene sus tarifas y los pacientes deciden quedarse allí o ser trasladados a otros nosocomios. DAR es la clave: Donar, Amar, Recibir.

*La autora es Periodista.





La mejor plaza de Tijuana


Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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



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

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CAMINAR HACIA NUESTRA AUTOSUFICIENCIA EMOCIONAL?

- Adriana Reid -
PARTE UNO



*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.
HURON
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

Si hacemos alusión al mes del amor y la amistad, la respuesta corta a la pregunta del título sería: por amor a nosotros mismos. Al final de este artículo, te propongo un diálogo interno para entrar en contacto contigo y que aprendas a acompañarte a redefinir tu historia. En el artículo pasado exploramos el significado y concepto de autosuficiencia emocional.

Analizamos que nuestra autosuficiencia emocional consiste en aprender a acomodar conceptos básicos como la aceptación, la responsabilidad, y la independencia utilizando como ingrediente esencial nuestras emociones. También vimos que la autosuficiencia emocional se practica y se adquiere.

PERO ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Me gustaría empezar respondiendo una de las preguntas que recibí en mi correo electrónico. "Adriana, ¿A qué te refieres con aceptación, responsabilidad e independencia?". Me parece una pregunta muy oportuna y me gustaría separar la respuesta y dedicar un espacio breve a cada concepto:

» **ACEPTACIÓN**, en el contexto que utilizamos en Be2Be-Coaching, significa la capacidad para asumir la vida tal cual es sin intentar combatir aquello que no podemos cambiar, reconocer las situaciones de nuestra realidad como eso, situaciones, no circunstancias ni provoca-

ciones, a sentir que no tenemos el control sobre el resultado de las cosas, lo cual no quiere decir que estemos de acuerdo con lo que sucede. Aceptar es decirle a la vida que sí. Lo contrario a la aceptación sería la resistencia, resistir a lo que es, provoca mucho más dolor emocional del que tenemos conciencia. Si analizamos la etimología de la palabra, su significado cobra un poco más de sentido, viene del latín *acquiēscere*: que significa: encontrar descanso en.

Es difícil imaginar que puedo encontrar descanso en algo con lo que no estoy de acuerdo, algo que me lastimó o algo que aún me molesta. Recuerda, aceptar no quiere decir estar de acuerdo, aceptar significa dejar de pelearse con la realidad para que guardes tu energía para desarrollar un plan de



acción a partir de las cosas como están.

» **RESPONSABILIDAD**, entendida como la habilidad para responder, en este caso a las consecuencias de nuestros actos y decisiones. Aquí recomiendo analizar el significado que tiene la palabra para ti. Para muchos, está relacionada con la "perfección" y el "deber ser" y no se trata de eso.

» **INDEPENDENCIA**, a partir de su etimología, significa "acción y efecto de no estar bajo la voluntad de otro", lo cual quiere decir que me hago responsable de mis emociones no solo para hacerme cargo de mí, sino para dejar de culpar a otros de lo que me sucede.

Estos conceptos son muy importantes en el camino de nuestra autosuficiencia emocional. Encontramos a nuestro paso personas que por hábito responsabilizan a otros o a las circunstancias de lo que hoy les sucede. Aprender a ser responsables, implica hacernos cargo del impacto de las cosas que hacemos y también de las que no hacemos. Me gustaría sugerirte un ejercicio personal, para que puedas tener un diálogo contigo desde el cual puedas analizar en donde te encuentras con respecto a la aceptación, la responsabilidad y la independencia en cuanto a tu autosuficiencia emocional.

Lo primero que te propongo es que encuentres un espacio en el cual puedas estar en contacto contigo. Que tomes un momento para hacer conciencia de tus 5 sentidos físicos.

En Be2Be, utilizamos esta técnica muy sencilla para centrarnos en el momento presente.

Una vez que te reconozcas en ese espacio, cuestiona las definiciones que hasta hoy has tenido de estas tres palabras.

¿Qué significado tiene para ti la palabra aceptar?

¿Qué significa para ti ser responsable?

¿Qué significa para ti ser independiente?

Este diálogo busca que entres en contacto con las definiciones que quedaron grabadas en tu mente subconsciente. Ponte de acuerdo hoy sobre lo que van a significar a partir de ahora.

BOLSA DE TRABAJO COPARMEX

Aplicación de EXAMENES PSICOMÉTRICOS

¿Qué personalidad buscas para tu empresa?

Evaluación de Competencias

- » Competencias sobresalientes
- » Competencias a reforzar
- » Competencias a desarrollar
- » Recomendaciones

Reporte Integral-Psicometría

- » Inteligencia
- » Personalidad
- » Comportamiento
- » Honestidad y valores

Pregunta por el precio PREFERENCIAL para Socios Coparmex

Más información
(664)682.9950 Ext. 104 empleo1@coparmextijuana.org

EMAIL MARKETING

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

Llega directo a nuevos clientes

Dragonmail

¡APROVECHA LA PROMOCIÓN DE ESTE MES!

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

MANTEQUILLA DE MANÍ

¿BUENA O MALA PARA TU SALUD?

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Desde hace mucho la mantequilla de maní se ha ganado un lugar en nuestras cocinas, su popularidad fue en aumento gracias a su delicioso sabor que pronto se convirtió en favorito de chicos y grandes. Acompañante perfecta para una rebanada de pan tostado y un vaso de leche fría, la mantequilla de maní o peanut butter, sigue conquistando cientos de paladares. Pero, ¿alguna vez se han detenido a pensar si comerla es dañino o benéfico para la salud?

A diferencia de lo que muchos creen, el cacahuate o maní no es un fruto seco, sino, una legumbre. Las legumbres suelen tener más anti nutrientes que los frutos secos, esto no es sinónimo de peligro, aunque es cierto que, en el caso del maní, consumirlo en exceso puede traer efectos en la salud intestinal como inflamación o problemas en el colon, dependiendo cómo y cuánto se consuma.

Es importante saber que no es

el mismo impacto comer cacahuate que comer mantequilla derivada de él, es decir, comerlo por sí solo en forma natural, sin sal ni ningún otro condimento o aditivo es lo recomendable ya que el maní tiene un alto contenido de nutrientes, pero ojo, esos nutrientes pueden reducirse si se come con sal o picante. Además el maní también contiene un grado elevado de grasas monoinsaturadas, las cuales se consideran "grasas buenas" para la salud.

Ahora hablando de la mantequilla de maní, especialmente de aquellas que se anuncian como "bajas en grasa", ¿te tenemos

noticias! Aunque es el principal ingrediente, esta mantequilla no sólo está hecha de cacahuate, sino que cuenta con otros ingredientes y en gran cantidad como el azúcar, lo que quiere decir que es alta en calorías y grasas regularmente malas.

El problema entonces es que la frase "baja en grasa" viene acompañada usualmente de grandes cantidades de azúcar y, el exceso de ésta en nuestra dieta, puede derivar en sensibilidad a la insulina en la sangre, lo que conlleva a distintas enfermedades como lo es la diabetes.

