

SALUD

Año 6, Edición no. 107 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Julio 2021

actual

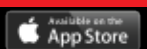
¿SUFRES DE
NEURODERMATITIS?

EL SÍNDROME
DEL NIÑO RICO

**PONTE
LA CAMISETA**
Y ESTARÁS APOYANDO
AL HOSPITAL
GENERAL CON
UNA DESPENSA

¿QUÉ SÉ
DE LAS
VACUNAS?

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



VERANO CON LOS
NIÑOS MANTENLOS
ENTRETENIDOS
Y REFRESCADOS

SEGUIMOS EN LA LUCHA

La vida poco a poco va tomando nuevamente su rumbo, y aunque el semáforo epidemiológico está en verde no debemos dejar de cuidarnos para evitar que los contagios de Covid-19 se mantengan a la baja. Julio nos trae también la posibilidad de disfrutar de actividades al aire libre gracias al cálido clima que lo caracteriza.

Buscamos mantener la información actualizada en torno a las medidas preventivas que es importante recordar y aplicar para el cuidado de nuestros seres queridos y el propio. Es importante medir qué tanto sabemos sobre las vacunas, sus efectos, los niveles de inmunidad que nos proporciona.

Con el verano de frente te damos tips para mantener a los pequeños del hogar entretenidos y frescos. Y podrás conocer sobre el síndrome del niño rico; en otro tema también encontrarás información sobre los síntomas que genera la Neurodermatitis, cómo prevenirla e identificar su padecimiento.

Los expertos también nos guían sobre cómo podemos evitar la caída excesiva de cabello, y también los daños que puede tener nuestra columna vertebral si no cuidamos una buena postura.

¡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

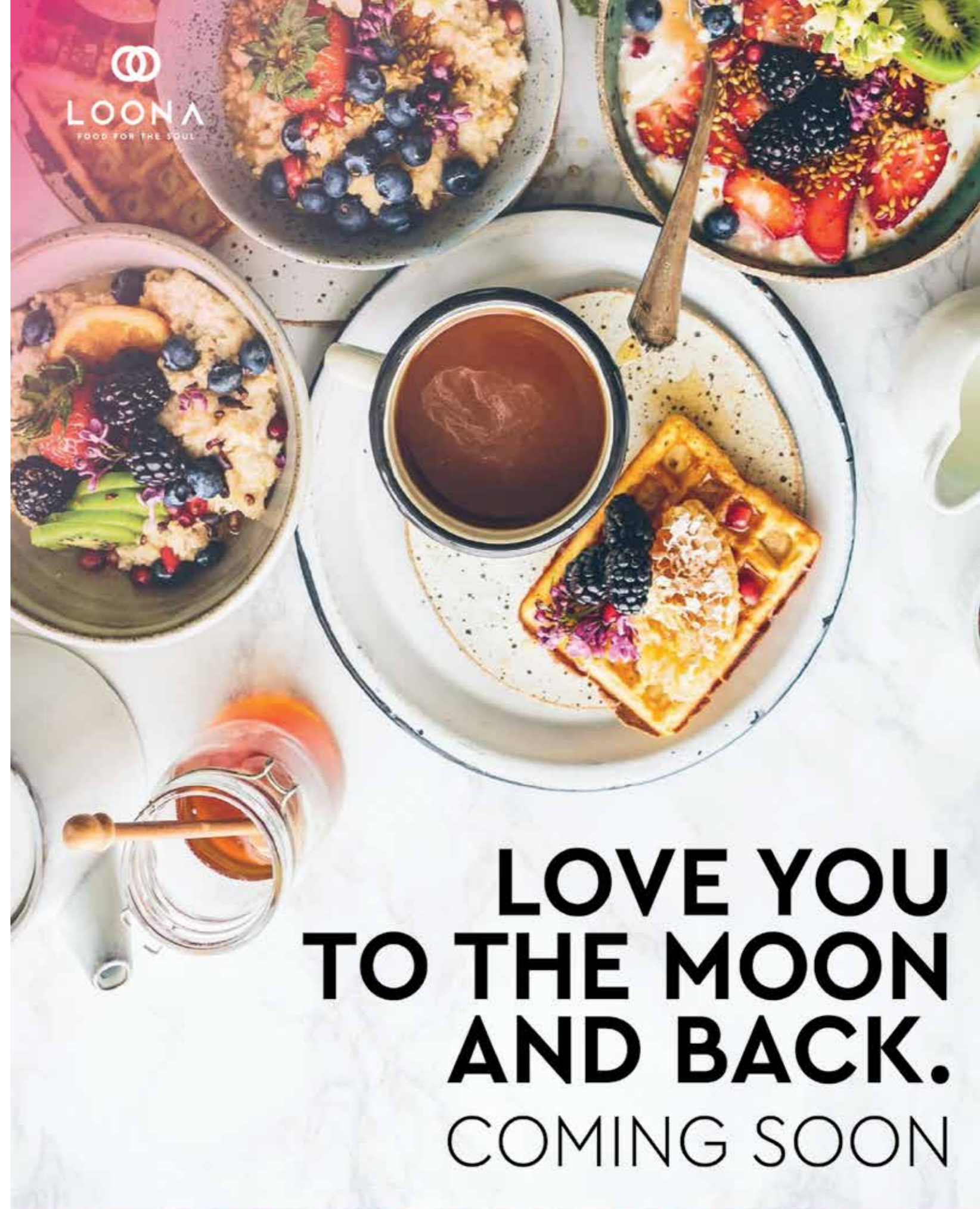
COLABORADORES
Alfredo Martínez Alvarado
Mónica Márquez
Graciela Jimenéz

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664] 225.0400
garagephotostudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramírez †

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 67457.66
ventas@revistamujeractual.com

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



LOVE YOU TO THE MOON AND BACK.

COMING SOON

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 107, inicio de impresión el 15/06/2021. 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.

VERANO CON LOS NIÑOS

MANTENLOS ENTRETENIDOS Y REFRESCADOS

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Estamos viviendo un muy caluroso verano y la pregunta es: ¿qué hacer con los niños en casa

en materia de alimentación?

La verdad es que cuando hace mucho calor, el apetito de los niños disminuye, pero es importantísimo mantenerlos hidratados y entretenidos.

POR ESO AQUÍ LES TENGO UN SÚPER TIP

Preparar en casa paletas de hielo que son la mejor botana para el verano, la más saludable y la más práctica.

Además es muy económica, y su preparación: Fácil y divertida.

En cualquier súper consiguen los moldes para paletas de hielo. Se pueden hacer de lo que sea, de: mango, piña, fresa, cereza, durazno, mora, por mencionar solo algunas de las frutas de temporada.



PALETAS HELADAS DE CARLOTA DE LIMÓN

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- >> 1 barra queso crema
- >> 1 lata leche evaporada
- >> 1 lata leche condensada
- >> 8 limones, el jugo
- >> 1 paquete galletas María
- >> 8 palitos de madera

PROCEDIMIENTO

>> Licúa el queso, la leche evaporada, la leche condensada y el jugo de limón. Añade ocho galletas a la mezcla y licúa hasta integrar. Acomoda una galleta en cada uno de los moldes para paleta. Vierte la mezcla de carlota hasta llenar los moldes. Desmorona cinco galletas y coloca las moronas en la base de la paleta. Inserta el palito en cada espacio. Congela por 8 horas. Desmolda y sirve las paletas.

¿Y CÓMO HACERLAS SALUDABLES?

¡Pues fácil! Preparamos un agua de limón o jamaica y la endulzamos con stevia, azúcar mascabado, miel de agave o miel de abeja, que son las opciones más saludables. Después ponemos nuestra agua preparada en los moldes y la congelamos.

Y lo más importante es prepararlas con los niños para que se sientan 'parte de'. No hay que agregarles ningún estabilizador o

conservador, pues yo sé: quedarán súper firmes. Así que ¡es verano y hay que divertirse! ¿Ya ven amigas?, esto es algo

Llegó la época de calor y qué mejor forma de disfrutar este verano que con paletas de hielo que fácilmente puedes hacer en casa. Su preparación es rapidísima y los ingredientes además de ser frescos y ricos, son muy sencillos de conseguir. ¡Te encantarán todas estas increíbles combinaciones!

muy divertido y saludable para los niños.

¡FELICES VACACIONES!

Fuente: www.cocinavital.mx

PALETAS DE HIELO DE MANGO CON TAMARINDO

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- >> 4 mangos
- >> 3/4 tazas azúcar
- >> 1/2 taza agua
- >> Dulce de tamarindo, en tiras
- >> 8 palitos de madera para paleta

PARA ACOMPAÑAR

- >> 1/2 taza chamoy
- >> 1/2 taza miguelito en polvo

PROCEDIMIENTO

>> Retira la pulpa de los mangos y reserva. Licúa la pulpa de mango, el azúcar y el agua. Cuela el puré resultante. Vierte el puré en moldes de paleta chicos hasta cubrir una cuarta parte de cada espacio. Acomoda dos tiras de dulce de tamarindo y un palito en cada molde. Vierte el resto del puré hasta cubrir 3/4 partes del molde. Congela por 3 horas. Desmolda y acompaña con salsa chamoy y miguelito en polvo.



PALETAS HELADAS DE PEPINO CON LIMÓN

PARA 6 PALETAS

INGREDIENTES

- >> 2 pepinos pelados
- >> 1/2 taza de limón el jugo
- >> 1 taza de agua
- >> 1/4 taza de azúcar

PROCEDIMIENTO

>> Corta láminas finas de pepino, con ayuda de un pelador. Coloca en las paredes internas de los moldes para paleta. Reserva en el congelador. Disuelve el azúcar en el agua, agrega el jugo del limón y rellena a la mitad los moldes que refrigeraste. Congela por una hora y coloca los palitos de madera.

Rellena con más limonada hasta cubrir los moldes y congela hasta que las paletas estén hechas. Desmolda y sirve con un poco de chile piquín.



¿QUÉ SÉ DE LAS VACUNAS?

POR ALFREDO MARTÍNEZ ALVARADO

Nos encontramos en fase de vacunación del operativo correcaminos del gobierno federal en el que las personas pueden aplicarse el biológico. Como es natural, la lluvia de información ha generado algunas dudas respecto a la seguridad y eficacia sobre las diferentes vacunas; en Latinoamérica las vacunas que se han aplicado son: Comirnaty de Pfizer BioNtech, Convidecia de CanSino Biologics y CoronaVac de SinoVac Biotech.

Si decimos que una vacuna tiene una eficacia del 87% para enfermedad grave, quiere decir que por cada 100 individuos susceptibles a morir por esta enfermedad estaríamos quitándole el riesgo a 87 de ellos y los otros 13 tienen una alta probabilidad de no morir. Este es el caso de CoronaVac.

Chile actualmente está realizando un estudio en su población comparando los grupos vacunados contra los no vacunados. La diferencia es abrumadora, son ahora los jóvenes quienes están llenando las unidades

¿QUÉ EFICACIA TIENEN LAS VACUNAS Y QUÉ SIGNIFICAN ESOS NÚMEROS?

Mucho se ha hablado que el biológico de Pfizer es el mejor con más del 90% de eficacia, sin embargo, ¿A qué nos referimos con la palabra eficacia?

Bueno, llamamos eficacia a la protección brindada por la vacuna en condiciones de la vida real, es decir, la capacidad que tiene para evitar alguno de los siguientes escenarios:

- >> Enfermedad sintomática por SARS-CoV-2
- >> Muerte por COVID-19
- >> Hospitalización
- >> Ingreso a cuidados intensivos

de cuidados intensivos mientras que se mantiene estable la cantidad de personas mayores a 60 años y con tendencia a la baja.

Si me realizo la prueba de anticuerpos 14 días después de la vacunación y es negativa,

¿QUIERE DECIR QUE NO ESTOY REALMENTE INMUNIZADO?

Aunque parezca anti intuitivo la respuesta es no, y trataré de explicar los motivos. Cuando generamos una respuesta inmune están involucradas células que tienen memoria y capacidad para defender el cuerpo y distintos tipos de anticuerpos contra distintas partes del virus.

Vale la pena mencionar que en nuestro medio solo contamos con tres pruebas: la prueba de antígeno cuyo mecanismo se basa en un anticuerpo anti-SARS-CoV-2 que sólo detectará presencia o no del virus, la prueba de PCR que sólo detectará información genética del virus y la prueba de anticuerpos IgG/IgM que detecta un tipo específico de complejo antígeno-anticuerpo diferente al que ha sido detectado como el más abundante en las muestras de personas vacunadas.

¿SI NO ME DIO FIEBRE, NO ME HIZO EFECTO LA VACUNA?

Como a continuación podrá observar, la fiebre es un signo raro en las personas que fueron inmunizadas. Comparando en los estudios, la cantidad de personas que tuvieron fiebre contra la cantidad de diferentes anticuerpos e inmunidad celular que se detectaron podemos inferir que no hay una relación proporcional que pudiera indicarnos que a mayor cantidad de personas con fiebre mayor es la cantidad de anticuerpos detectados.

A la fecha y desde que inició la campaña de vacunación se

ha visto un descenso en la mortalidad por el virus producto de la inmunización ya sea a causa de una infección previa o por la misma vacunación. Lograr disminuir la cantidad de vidas perdidas por esta catástrofe necesita de nuestra colaboración como sociedad, vacunándose.

**¡LA MEJOR VACUNA ES LA QUE NOS APLIQUEMOS!
¡NINGUNA TE VA A CAMBIAR TU ADN!**

¿QUÉ EFECTOS PUEDO ESPERAR Y QUÉ TAN GRAVES PUEDEN SER?

Después de los resultados publicados por los estudios con CoviShield de Oxford/AstraZeneca este tema ha causado revuelo e incluso miedo en algunas personas y aunque la posibilidad de desarrollar trombosis es muy baja, ha desanimado a muchos. Es importante recalcar que las reacciones más comunes de las vacunas administradas en nuestra ciudad no son graves; a continuación, los porcentajes relativos de éstas:

EFFECTOS ADVERSOS LOCALES: Dolor en la zona de punción (55.6%), induración (8.8%), comezón (7.1%), enrojecimiento (4.2%), hinchazón (3.8%)

EFFECTOS ADVERSOS GENERALIZADOS: Dolor de cabeza (48.5%), cansancio (26.8%), dolor de cuerpo (22.6%), diarrea (18.4%), náusea (11.3%), dolor de articulaciones

(7.5%), pérdida del apetito (6.7%), comezón (5.9%), manchas en la piel (3.3%), alergia (3.3%), vómito (1.7%), fiebre (0.4%)

CAÍDA LIBRE ¡FRÉNALA!

Aunque no existen remedios milagrosos, algunas plantas son de gran ayuda para fortalecer el cabello y evitar su caída o retrasarla. Aquí los tips...

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

No existe un tratamiento para todas las calvicies. Para saber cómo tratar una en específico es preciso determinar de forma correcta su causa.

La mayoría de casos se deben a la genética (sobre todo en los hombres), pero la caída puede obedecer a otras causas, como infecciones por hongos, la toma de determinados medicamentos, tratamientos estéticos agresivos (permanentes, lacados, etc.), mal funcionamiento de la tiroides, cambios hormonales (sobre todo en mujeres) o estrés.

Tratar las alteraciones causantes es lo más eficaz, pero existen plantas con un efecto directo sobre el cuero cabelludo.

Y la fitoterapia tiene mucho que decir en los tratamientos a largo plazo que te ayudarán a fortalecerlo.



ESTIMULA EL CABELLO CON ROMERO

El romero (*Rosmarinus officinalis*) mejora la circulación en el cuero cabelludo y detiene la caída del cabello o al menos, la reduce. ¿Qué es lo que encontrarás en el mercado? Hallarás lociones y shampoos que lo contienen. También te puedes friccionar el cuero cabelludo todos los días, con la decocción caliente, es decir, poniendo el romero en agua, e hirviéndolo. Para un posterior aclarado, si así lo quieres, se recomienda una mezcla de vinagre y agua.

DERMATITIS VS QUINA ROJA

Estudios encontraron que la corteza de la misma quina roja de la Amazonia (*Cinchona succirubra*) utilizada para acabar con la malaria, ha demostrado ser útil para combatir también la dermatitis, fortalecer los folículos y, a la larga, detener la caída. Podemos beneficiarnos de sus propiedades, haciendo uso de lociones o shampoos que contengan su extracto o tintura.

TONIFICA EL CUERO CABELLUDO CON CAPUCHINA

Tanto las flores, como las hojas de la capuchina (*Tropaeolum majus*) se usan por sus propiedades antibióticas, estimulantes y regeneradoras. Así que puedes realizarte un masaje diario, en tu cuero cabelludo, con la decocción combinando la capuchina con ortiga y romero.

REDUCE LA GRASA CON EL PALO JABÓN

En muchos casos, una clave para reducir la caída del cabello es controlar la grasa. El palo jabón (*Quillaja saponaria*) ha salido buenísimo como un buen recurso para evitar la calvicie prematura, gracias a la acción de sus saponinas, cuya función es fortalecer y acondicionar el cabello, sobre las glándulas sebáceas. ¿Qué es lo que tenemos que hacer? Podemos emplear su corteza para hacernos un masaje diario con su extracto líquido diluido o con la infusión.

RICAS INFUSIONES

Además de los remedios que te hemos propuesto, que se aplican directamente sobre el cuero cabelludo, puedes mantener tu cabello sano y vigoroso bebiendo infusiones de plantas remineralizantes como el berro, la cola de caballo, la alfalfa y la ortiga.

Fuente: www.cuerpomente.com



CONOCE LAS OPCIONES QUE TE OFRECEMOS PARA CONSEGUIR UNA MEJOR VERSIÓN DE TI...

BAÑO TERMAL

Depura toxinas, mata gérmenes y bacterias, relaja tu cuerpo y tu mente, problemas musculares, calma ansiedad.

EXFOLIACIÓN CORPORAL

Consigue una piel tersa, prepara tu piel para un bronceado duradero eliminando las células muertas de tu piel en nuestra ducha Vichy

- ✓ Tratamientos para reducir medidas
- ✓ Modelantes anticelulíticos
- ✓ Reafirmantes
- ✓ Hydrafacial
- ✓ Tshape
- ✓ Fotofacial
- ✓ Depilación IPL
- ✓ Faciales especializados

TODOS LOS TRATAMIENTOS INCLUYEN:
Sauna, vapor y sala de relajación



664 2541 | 634 26 39

www.vitaspatijuana.com

¿SUFRES DE NEURODERMATITIS?

POR MÓNICA MÁRQUEZ

¿Has notado que cuando te sometes a mucho estrés inconscientemente empiezas a rascarte la nuca, el cuello, las muñecas u otras partes del cuerpo y, al cabo de los días, te rascas más y más la misma zona, hasta que la comezón altera tu sueño y calidad de vida? Sin duda, podrías estar padeciendo neurodermatitis.

¿Qué es la neurodermatitis? De acuerdo con la dermatóloga Virginia Salas, es una dermatosis, es decir, afectación en la piel que la mayoría de las veces está localizada en alguna parte de la superficie cutánea que se caracteriza por comezón, especialmente en la nuca, en las extremidades y, en algunos casos, en los genitales.

COMEZÓN Y MÁS COMEZÓN

El síntoma frecuente es que los pacientes siempre tienen comezón y el rascado va a generar más comezón, como si fuera un círculo vicioso, hasta que sienten placer y descansan, aunque aclaró que no existe una patología previa en la piel o un factor físico, inmunológico o infeccioso que pudiera estar asociado.

SÍNTOMAS DE LA NEURODERMATITIS

A continuación, los síntomas más comunes:

- >> Comezón en nuca, extremidades o genitales
- >> Enrojecimiento e inflamación de la piel con comezón
- >> Engrosamiento de la piel con aspecto seco y con huellas de rascado
- >> Aspecto blanquecino seco con comezón.

PARA TOMARSE EN CUENTA...

Si eres víctima de la neurodermatitis, toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

EJERCICIO: Realiza una rutina en la que incluyas ejercicio, el que sea de tu agrado, esto te ayudará a liberar parte del estrés y a aumentar endorfinas.

REMEDIOS CASEROS: Si quieres calmar un poco la comezón, puedes utilizar sábila o una crema para hidratar la piel.

NO TE AUTOMEDIQUES: Utilizar pomadas indiscriminadamente podrían adelgazar o dañar tu piel.

MEDITACIÓN: Medita cuando la carga de estrés es permanente, así liberas un poco.

AYUDA PSICOLÓGICA: Si no sabes cómo controlar tu estrés o carga emocional, pide ayuda psicológica.

“Llega un momento en el que el paciente dice: ‘me estoy rascando que a gusto siento, que rico’... a eso me refiero cuando digo que sienten placer porque descargan una emoción y cuando esto sucede, la comezón cesa”, explicó la dermatóloga.

El problema viene cuando a la persona se le “pasa la mano” en el rascado y se causa lesiones en la piel, expuso, además de que la comezón le

da a todas horas, en muchas ocasiones se incrementa durante la noche, afectando así su calidad de vida.

“Los pacientes notan que cuando están con cambios intensos de estrés, sobre todo carga laboral o escolar, o que tienen muchos compromisos, eso les genera ansiedad y descargan de alguna manera estas emociones, buscando a la piel como el área receptora”.

Dijo que algo importante de destacar es que cuando se sufre de neurodermatitis, la persona presenta la comezón localizada del lado dominante, siempre es donde alcanza la mano y en casos extremos en bilateral y se puede extender a diferentes áreas del cuerpo de forma simétrica.

AFECTA LOS GENITALES

También los genitales se convierten en zona fácil para la neurodermatitis, aunque, en ocasiones, cuando los pacientes presentan prurito o comezón anal o genital se puede asociar con insatisfacciones sexuales.

“A veces, la mujer o el varón tienen insatisfacciones sexuales y, de alguna manera, sus emociones le juegan el papel de una compensación emocional y empiezan a rascarse porque son zonas muy erógenas”, explicó la dra. Virginia Salas.

Esta es una afectación en la piel que la mayoría de las veces está localizada en alguna parte de la superficie cutánea que se caracteriza por comezón, especialmente en la nuca, en las extremidades y, en algunos casos, en los genitales

ACUDE CON UN PROFESIONAL

Cuando la comezón altera la calidad de vida y se da a todas horas, es indispensable acudir con un dermatólogo, él se encargará de brindar el tratamiento adecuado y así, prevenir lesiones serias a la piel que desencadenan otro tipo de problema.

“Nosotros como médicos debemos dar una terapia que bloquee la comezón, en un inicio es tópica, podemos utilizar desde esteroides, inmunomoduladores, se pueden adicionar tratamientos orales como anti-histamínicos con efecto sedante y/o ansiolíticos sobre todo si el paciente está teniendo alteraciones en el ciclo del sueño por el rascado principalmente si hay afectación de las terminaciones sensitivas”, explicó.

Sin embargo, es muy importante que la persona identifique qué le está causando el estrés, ya sea el trabajo, la escuela, situaciones familiares o personales para que trabaje en ello, de

lo contrario no habrá tratamiento que le funcione al 100% porque el problema que lo desencadena ahí sigue.



EL SÍNDROME DEL NIÑO RICO

“Ningún amor es más grande que el de un padre por su hijo”
DAN BROWN

POR GRACIELA JIMÉNEZ

El síndrome del niño rico es un término que se ha escuchado en los últimos años aunque poco se sabe al respecto, por ello, les daré a conocer su origen, y en qué consiste dicho término.

SÍNTOMAS

Es de relevancia comenzar con definir la palabra “afluencia”, debido a que va muy relacionado con el síndrome del niño rico. Dicho término es una



combinación de dos palabras en inglés “affluent” que significa pudiente e “influenza” que se puede determinar como gripa; este vocablo fue utilizado por primera vez en la década de los 90 en el libro “El gueto dorado: psicología de las personas pudientes”.

Este libro fue escrito por Jessie O’Neill, y desde entonces se ha llegado a utilizar para definir a personas de clase alta, que consideran que tienen muchos derechos pero ninguna obligación. Su comportamiento es irresponsable, no cuentan con límites dentro de su casa, son poco tolerantes y tendientes a cursar con problemas de conducta.

Este concepto está más enfocado a hijos de personas de clases altas, responsabilizando a los padres de su conducta por malcriarlos dado su método de crianza.

RICOPATÍA

Posteriormente el pediatra Ralph Minear acuñó el término síndrome del niño rico o ricopatía, sólo que su descripción no tiene relación con el estatus económico de la familia, y que más bien es el reflejo del tipo de crianza de los padres hacia sus hijos.

Sin embargo bajo mi punto de vista aún queda muy ambigua la definición del síndrome del

OTRO EXPERTO... OPINA

El Dr. Carbajal comenta que dicho síndrome no está establecido en alguna clasificación de patologías psiquiátricas, ya que no existe una descripción clara o algún consenso que lo avale, pero se puede abordar bajo diversas perspectivas psiquiátricas:

1. CUANDO SE DESCRIBEN ALTERACIONES CONDUCTUALES, en que el niño o adolescente es desobediente, presenta ira y resentimiento hacia los demás, discute con los adultos, y culpa a otros por sus errores, tiene problemas en la escuela, pierde la paciencia y es rencoroso, estamos ante un niño que puede presentar un trastorno oposicionista desafiante, sin embargo este trastorno conductual no es a consecuencia de un estatus económico.

2. OTRO ENFOQUE SERÍA EL ABORDAR LA CONDUCTA DEL NIÑO DESDE EL CONCEPTO DE LA FAMILIA CENTRADA EN EL NIÑO, donde el problema radica en la dinámica familiar, por ejemplo padres que buscan compensar su ausencia ya sea por divorcio o carga laboral, con estímulos o recompensas de tipo económico y no afectivas, por lo que el niño puede llegar a observar que el amor se expresa mediante objetos materiales.

3. EL POLO OPUESTO ES CUANDO LOS PADRES SON SOBREPROTECTORES Y TRATAN DE EVITAR LA MENOR FRUSTRACIÓN EN SUS HIJOS, lo que en muchas ocasiones busca evitar la propia frustración de los padres. Estas dos últimas situaciones son independientes al estatus económico de la familia y tienen en común un mal manejo tanto de reglas, como de límites y consecuencias del comportamiento de los hijos.

niño rico, pues pareciera estás encasillando o estigmatizando a un grupo de la sociedad, y desde otro punto de vista sólo responsa-

bilizan a los padres, así que tomé la tarea de conocer el punto de vista al respecto, del Dr. José Carlos Cabajal, médico subespecialista en paidopsiquiatría (psiquiatría infantil), del Hospital de Salud Mental de Tijuana.

Algunos casos extremos de estos niños/jóvenes es de que pudieran llegar a consumir drogas y verse involucrados en algún delito, pero si la persona llega a estos límites estaríamos hablando de un trastorno psiquiátrico donde ya se abordan alteraciones no solo en la conducta sino en la personalidad del individuo (trastorno disocial o un trastorno antisocial de la personalidad).

Así, no se puede describir con exactitud lo que se denomina como síndrome del niño rico, aunque se empezó a acuñar cuando en el juicio de un joven de 16 años justificaban que su conducta era consecuencia de que sus padres lo consentían en exceso.

Sin embargo lo que sí está muy bien estudiado son las alteraciones conductuales de los niños y adolescentes vs la dinámica familiar, por lo tanto los padres deben de tener información y asesorarse de un profesional en cuanto a cómo establecer límites y reglas dentro y fuera de hogar, y no solo eso, sino también aprender a demostrar afecto hacia sus hijos, y que éste no sea reflejado solo en cuestiones materiales.

*El autor es Médico Psiquiatra Hospital de Salud Mental de Tijuana Hospital Santa Catalina Tecate.

CUIDA TU POSTURA Y EVITA DAÑOS EN LA COLUMNA

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

No es una sorpresa que formamos parte de una sociedad que va ligada a la tecnología, hace tiempo decidimos adoptarla e incluirla en nuestro modo de vida,

la realidad es que conforme ésta va cambiando nosotros tratamos de seguirle el paso y adaptarnos a ella. Día a día surgen diversos artículos y accesorios tecnológicos que nos comprueban cómo estamos viviendo en una era digital y de qué manera ésta influye en nosotros.

Actualmente, la mayoría de las personas cuentan con un teléfono inteligente o tableta y dejaron de limitarse a utilizar un celular que solamente hiciera las funciones básicas como llamar o mandar mensajes, ahora la gente prefiere tener un aparato electrónico que le permita hacer

mucho más; tomar fotos, hacer videollamadas, navegar en internet. Parece que, debido a eso, llevar un dispositivo electrónico a todas partes se ha vuelto algo indispensable. Pero, alguna vez te has preguntado ¿cuánto tiempo pasas usándolo? Ahora, siendo más específicos, ¿alguna vez te has puesto a pensar si su constante uso genera algún efecto en tu salud?

TEXT NECK, RESULTADO DE LA TECNOLOGÍA

Quién pensaría que una enfermedad podría surgir a partir de utilizar el celular estando en una "mala postura", y no sólo el celular, sino también videojuegos, tabletas y cualquier otro de los muchos dispositivos tecnológicos que están a nuestro alcance. El Dr. Armando Caloca Pichardo, cirujano ortopedista y cirujano de columna vertebral nos comentó sobre el "text neck" o postura de la cabeza hacia adelante (FHP por sus siglas en inglés) enfermedad relativamente nueva ocasionada por una mala postura que se adquiere al momento de estar usando estos dispositivos, por ejemplo, cuando se está mandando un mensaje de texto.

El doctor mencionó que los síntomas que se presentan consis-

Los pacientes desconocen en absoluto que esto es la causa del problema, no le toman importancia hasta que los síntomas suben de intensidad

LAS RECOMENDACIONES

Para evitar caer en esta enfermedad, el cirujano recomienda una lista de cosas básicas que te ayudarán a mejorar tu postura cuando te encuentres utilizando un aparato electrónico portátil:

- 1. SI SE ESTÁ SENTADO** al momento de usar el dispositivo, de preferencia la espalda debe estar apoyada en el respaldo del asiento.
- 2. LA DISTANCIA** del aparato debe estar a una distancia entre los 25 a 30 cm de los ojos, con la espalda recta, evitando inclinar la cabeza, es decir, el dispositivo debe levantarse a la altura del rostro aproximadamente.
- 3. SI SE ESTÁ ACOSTADO**, se sugiere que la cabeza esté ubicada en el mismo eje del cuerpo.

estar en una posición incorrecta cuando se está utilizando uno de estos aparatos de forma diaria y constante.

EL TRATAMIENTO

El especialista aseguró que la mayoría de las personas que padecen la enfermedad la desconocen, relacionando los síntomas con distintas actividades que realizaron de forma inadecuada como dormir mal, "no le dan la importancia requerida hasta que los síntomas suben de intensidad". Como proceso de sanación se ofrece un tratamiento basado en relajantes musculares, analgésicos y

antinflamatorios, posteriormente se sugiere

realizar una

terapia física y rehabilitación,

de no hacerlo, el médico menciona

la posibilidad de enfrentarse a un problema de columna degenerativa más adelante, lo cual requerirá de un procedimiento quirúrgico para atenderlo.

ten en un intenso dolor en la región del cuello, además de una limitación en los movimientos del mismo. En algunos casos también se experimenta una sensibilidad en las extremidades, todo esto ocasionado por un descontrol de equilibrio que surge en la columna vertebral debido a





Skin Lab
MEDICAL

1 SESIÓN
HI-FU
ES EQUIVALENTE A
5 AÑOS
MENOS



664 104 18 22 | Consulta Gratuita



DONA EN

www.fundacioncastrolimon.org



NECESITAMOS
400 QUIMIOTERAPIAS



Escanea
para **DONAR**

