

SALUD

Año 10, Edición no. 119 - [14 págs.] - Tijuana, B.C - Julio 2022

actual

UNA OPCIÓN
HIDRATANTE
EN EL VERANO
**FRUTAS Y
VERDURAS**

MÁS SOBRE
TU INVENTARIO
EMOCIONAL:
EL DUELO

¿QUÉ SE
SABE DE LA
**HEPATITIS
INFANTIL?**

NO ES BROMA:
EL ESTRÉS
SE ALIVIA CON

RISA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



SIGAMOS CUIDÁNDONOS

Después de pasar momentos realmente difíciles debido a la pandemia, han aparecido otras enfermedades que alertan al mundo, como es el caso de la viruela del mono, esta es una enfermedad causada por un virus, al que se conoce como el de la viruela del mono. Se trata de una enfermedad zoonótica viral, es decir, que puede transmitirse de animales a humanos, aunque también se puede propagar de persona a persona.

¿Cómo comienza esta enfermedad? De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el padecimiento inicia con fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolores musculares y de espalda, fatiga extrema y ganglios linfáticos inflamados y prominentes. Después de 1 a 3 días de la aparición de la fiebre aparece la erupción, las cuales pueden ser planas o ligeramente elevadas, llenas de líquido transparente o amarillento, para después formar costras, secarse y caerse.

Para evitar que se siga propagando, las OMS emitió algunas recomendaciones: Usa máscara si tienes que tocar la ropa o ropa de cama de una persona infectada. Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o usa un desinfectante para manos a base de alcohol, especialmente después de haber entrado en contacto con la persona infectada o con su ropa. Lava la ropa, toallas y sábanas de la persona contagiada y los utensilios para comer con agua tibia y detergente. Limpia y desinfecta cualquier superficie contaminada y elimina los desechos contaminados de manera adecuada.

Definitivamente, no debemos bajar la guardia y sí acatar las recomendaciones para que esta enfermedad no trascienda. En la próxima edición, daremos más detalles al respecto. Recuerda que si te cuidas tú, nos cuidamos todos.

¡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

ATENCIÓN A CLIENTES Y DISTRIBUCIÓN
 Mariana Maldonado
 marianarevistamujeractual@gmail.com

COLABORADORES
 Dr. Erik Narváez
 Mónica Márquez
 Jeanette Sánchez
 Adriana Reid
 Galleta Parra

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

Andrés Ruiz †
 Rafael I. Ramírez †

SERVICIO A CLIENTES
 Oficina [664] 216.15.12 y 13
 Celular [664] 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

ÁCIDO HIALURÓNICO

Perfectha Subskin es un relleno dérmico inyectable fabricado con ácido hialurónico de mayor calibre que brinda aumento de volumen en la zona malar o los pómulos, ángulo mandibular y la barbilla

POR DRA. NAIROBI LIMÓN

Gracias a los avances de la medicina estética, hoy en día ya es posible corregir arrugas, redefinir el contorno facial y lucir siempre una piel fresca, radiante y sana, un excelente aliado en esta labor es el ácido hialurónico.

En el mercado, existen varias marcas que lo manejan, pero hay una en particular: Perfectha, la cual tiene una gama de cuatro productos de ácido hialurónico, particularmente Subskin, un relleno dérmico inyectable fabricado con ácido hialurónico de mayor calibre que brinda aumento de volumen, redefine el contorno facial, da proyección en la zona malar o los pómulos, ángulo mandibular y la barbilla; inclusive, ayuda en el rejuvenecimiento de las manos y en la reducción de ojeras.

Cabe destacar que este relleno dérmico es de los pocos que su aplicación es subcutánea o supraperiostio, lo cual permite el aumento

RECOMENDACIONES

Para mejores resultados, es importante que tomes en cuenta lo siguiente:

- >> Toma diariamente al menos 2 litros de agua, así tu piel estará hidratada y el producto actuará de manera eficiente.
- >> No te expongas mucho al sol, sobre todo entre las 10:00 am y las 4:00 pm.
- >> Evita el consumo de alcohol porque contribuye a la deshidratación de la piel.



de volumen o la redefinición del contorno facial, gracias a que es una molécula más gruesa y dura.

EFFECTOS INMEDIATOS

Su aplicación es muy sencilla y se realiza en el consultorio de manera indolora; el tiempo del procedimiento dependerá de las jeringas que se requieran según las áreas a tratar. Los efectos son inmediatos y tienen una duración aproximada de 18 meses.

Los beneficios de Perfectha Subskin van más allá de voluminizar y redefinir los contornos, también hidrata la piel, le da mayor luminosidad y mejor textura, gracias a que el ácido hialurónico tiene la capacidad de atraer y retener el agua.

LAS 4 GAMAS

Perfectha ofrece otros tres productos de ácido hialurónico: FINELINES, ideal para líneas faciales superficiales de los ojos y boca, así como para la reducción de ojeras; DERM, perfecto para líneas faciales medias y depresiones de la piel, como es el contorno de los labios, la comisura oral y la línea de la glabella (zona del entrecejo), y por último Perfectha Deep, un producto indicado para el aumento de volumen en labios, redefinir la nariz, para la líneas de marioneta, la comisura oral y aumento moderado de mejillas y mentón.

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

UNA OPCIÓN HIDRATANTE EN EL VERANO

FRUTAS Y VERDURAS

POR JEANETTE SÁNCHEZ

Además del consumo suficiente de agua y electrolitos para prevenir la deshidratación durante esta época de verano, existe la opción de consumir frutas y verduras, lo que además ayudará a evitar la ingesta de bebidas azucaradas o poco nutritivas.

La nutrióloga María de Lourdes Chávez Sánchez comentó que las frutas de temporada como la sandía y el melón, tienen un alto contenido en agua en su composición, así como las fresas, kiwi, naranja y papaya.

Se debe tomar en cuenta que cualquier fruta de temporada tiene cantidades considerables de agua, a lo que se suma el aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes. Muchas de frutas contienen carotenos que ayudan a proteger la piel en esta época en la que se ve expuesta a las consecuencias de la exposición al sol.

NO AÑADAS AZÚCAR

Si se opta por hacer jugos es importante no añadir azúcar para evitar elevar las calorías. Hay opciones como el gazpacho, que además de hidratar aporta el licopeno, un magnífico antioxidante, o bien, elegir un smoothie con bases de lechada vegetal y fruta.

Sobre las verduras se recomienda consumir zanahoria y calabaza, ya que todas estas son ricas en potasio y vitamina C. La idea, dijo, es tratar de consumir más ensaladas frescas a las que se puede adicionar pollo, atún o alguna otra proteína, con una abundante base de lechuga o espinaca que son ricas en agua.

Otra buena manera de incluir verduras en la dieta hidratante son las cremas frías de calabaza, espinacas, tomate.

“Debemos asegurar la higiene de las frutas y verduras que vayamos a consumir, desinfectarlas bien, darles un buen lavado sobre todo en tiempo de verano para evitar enfermedades gastrointestinales”, señaló.

“Tratemos de llevar una alimentación saludable durante el verano y evitemos lo más que podamos los alimentos de la calle”, comentó la nutrióloga.

BENEFICIOS DE SU CONSUMO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) comer al menos 400 gramos o cinco porciones

de frutas y verduras al día, reducen el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

La nutrióloga hizo hincapié en que se debe reducir el consumo de jugos azucarados y refrescos de nuestra ingesta diaria, y consumir de preferencia aguas frescas con frutas naturales.

Según la Organización Mundial de la Salud comer al menos 400 gramos o cinco porciones de frutas y verduras al día, reducen el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética



FUSIONA LA PSICOLOGÍA CON LA CRIMINOLOGÍA

PSIC. KARLA DENISSE ZAVALA FÉLIX

“ Mi mayor reto profesional es vencer mis miedos y seguir con mis sueños. Si yo estoy bien, mis pacientes están bien ”

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Bajo el slogan “Mente en cuerpo sano”, la Psic. Karla Denisse Zavala Félix fusiona la psicología clínica con la criminología con la finalidad de ampliar el panorama y conocer mejor a la persona, logrando resultados importantes en sus pacientes.

Licenciada en Psicología con enfoque clínico por la Universidad Autónoma de Durango y una maestría en Criminología, Karla Denisse encabeza Plan B desde el 2017, un proyecto en el que han estado presentes incondicionalmente su esposo Óscar Carrillo y sus hijos Leonardo y Darianne Carrillo.

“Durante la licenciatura de Psicología nos enseñan a hacer todo el prototipo, por eso cuando estudié criminología se me abrió más el parámetro para hacer más investigación y un perfil de cada persona que llega conmigo”.

Explicó que esta fusión de la psicología con la criminología la aplica cuando llega un paciente y realiza un caso clínico. “La fusión que hago es el análisis de la conducta funcional, es



una mezcla donde llega la persona y le realizo un perfil, que es la parte clínica, investigo todo lo que es la persona y su entorno para poder encontrar la problemática”.

EL MANEJO DE TRES TIPOS DE PSICOTERAPIA

La psicóloga Karla Denisse comentó que maneja tres tipos de psicoterapia: la primera es la psicoterapia psicodinámica, en la cual trabaja el sub-

consciente, pero con herramientas actuales; la segunda es la terapia de apoyo para enfermos mentales.

“Cada enfermedad mental tiene un funcionamiento, al menos las más destacadas, cuando viene la persona ya diagnosticada, por ejemplo con bipolaridad, le explicó a ella y a la familia qué es esa enfermedad, que la entiendan, entonces lo que hago es que sea más funcional en su entorno”, explicó.

La tercera psicoterapia que ofrece es el manejo de procesos educativos para futuros psicólogos. “En cierta etapa de la licenciatura, te piden como requisito tener ciertas horas de terapia con un psicólogo avalado, yo hago eso”.

De las tres terapias, aseguró que la que le representa mayor reto es la terapia de apoyo para enfermos mentales, porque son pocos los profesionistas con este enfoque; para ello, cuenta con un programa estructurado.

Su mayor desafío profesional es su propio proceso terapéutico, “vencer mis miedos y seguir con mis sueños. Si yo estoy bien, mis pacientes están bien”, compartió la psicóloga.

FOTOGRAFÍA Abigail Fotografía





PREPÁRATE PARA VACIONES DE VERANO

- Paquetes reductivos, modelantes
- Depilación permanente

HASTA
50%
DE DESCUENTO
VÁLIDO DEL 1
AL 31 DE JULIO



*APLICAN RESTRICCIONES **NO APLICAN CON OTROS DESCUENTOS

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

☎ 664 634 2639
☎ 664 415 8190

MÁS SOBRE TU INVENTARIO EMOCIONAL: EL DUELO

- Adriana Reid -
PARTE DOS



*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
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

El duelo es diferente para cada persona, por lo que puede comenzar a lidiar con la pérdida en la etapa de negociación y después encontrarse en el enojo o negación más adelante. Se puede permanecer durante meses en una de las cinco etapas, como son negación, enojo, negociación, depresión y aceptación

El mes pasado te propuse trabajar con tu inventario emocional y aprender a distinguir los componentes de tus emociones desde el lugar del observador.

En este artículo, quisiera invitarte a practicar una técnica más, su objetivo es aprender a liberar la energía residual de las emociones que se quedaron atrapadas en nuestro sistema cuerpo-mente, producto de experiencias dolorosas en nuestro pasado.

Es importante siempre iniciar esta técnica con nuestra PRESENCIA (técnica descrita en números anteriores), la razón es sencilla: regresar a nuestro centro, nos permite darnos cuenta de que por más doloroso que sea el episodio, no está sucediendo aquí y ahora en el momento presente y nos coloca en la posición de poder observar.

En la vida, el dolor es inevitable, el sufrimiento es perpetuado debido a nuestra forma de procesar y gestionar el dolor. No sufrimos por la circunstancia en sí, sufrimos por el significado que le damos a lo que nos sucede.

DUELO Y TRISTEZA

A manera de ejemplo comparto contigo lo siguiente: se trata de la experiencia de una persona que, por respeto y salvaguarda de su identidad no comparto su nombre. Trabajamos para procesar la carga residual que provocaban los cambios que estaban sucediendo en su entorno. Cerraban el establecimiento en el cual tanto él como su papá habían trabajado durante los últimos 60 años, primero su papá por 35 años y después él otros 35 años, y aunque la suma da 70, durante 10 años, mi cliente fue aprendiz de su papá en ese mismo lugar.

La sensación de duelo y tristeza que invadía su ser, no se refería a la circunstancia per se. Establecimientos abren por primera vez y cierran en definitiva durante el mismo mes en diferentes lugares. La sensación de pérdida y duelo se trataba del significado que él les daba a las circunstancias.

Una vez identificado esto, pudimos trabajar con la energía residual que provocó el impacto de la noticia que recibió. Dejar de dolernos por algo o por alguien, no significa que se borren nuestras buenas memorias, significa dejar de ser víctimas de una circunstancia que, por un lado, no podemos cambiar, y por otro, forma parte de la única constante que no varía dentro de nuestra existencia humana, el cambio.

De no resolver el impacto que generan las circunstancias, adoptamos inconscientemente la tendencia a bloquear experiencias por miedo a que se repita la misma sensación de rechazo, traición, injusticia, abandono y humillación.

Tampoco significa que una vez que podamos identificar esto, nos deje de doler. Como lo expresaba anteriormente, el dolor es inevitable, forma parte de la vida, de crecer, de evolucionar, de convertirnos cada vez en mejores personas.

Estar consciente de lo anterior, nos coloca en el punto más liberador de nuestra existencia: nuestra capacidad de elegir.

Sobre ello, profundizaremos en el siguiente artículo.

ETAPAS DEL DUELO

No todos experimentarán las cinco etapas, y es posible que no las pasemos en este orden. El duelo es diferente para cada persona, por lo que puede comenzar a lidiar con la pérdida en la etapa de negociación y después encontrarse en el enojo o negación más adelante. Se puede permanecer durante meses en una de las cinco etapas y omitir otras por completo.

- >> Negación
- >> Enojo
- >> Negociación
- >> Depresión
- >> Aceptación

Con las herramientas que tienes hasta el día de hoy, te invito a trabajar con tu inventario emocional, sobre todo aquellas heridas que impliquen alguna pérdida. Aprender a elaborar y gestionar el dolor por pérdidas, es un elemento más de nuestra autosuficiencia emocional.

solución adecuada.

Diferentes culturas tienen distintas formas de procesar y elaborar los duelos, sin embargo, el duelo es universal.

En algún momento de la vida, todos tendremos algún encuentro con el dolor. Puede ser por la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo, el final de una relación o cualquier otro cambio que altere la vida tal como la conoces.

El duelo también es muy personal. No es lineal y tampoco sigue un orden ni horarios. Podemos llorar, enojarnos, aislarnos, sentirnos vacíos. Nada de lo anterior es inusual o incorrecta. Cada persona se aflige de manera distinta. Dentro del trabajo de Elizabeth Kübler-Ross cuando habla de las etapas del duelo, hay algunos puntos en común en ellas y en los sentimientos experimentados durante el duelo.

CUANDO SUFRIMOS UNA PÉRDIDA

Mientras tanto, te invito a analizar alguna circunstancia dolorosa que haya implicado una pérdida para ti, observar sus componentes y separarlos para que puedas darle una re-



NO ES BROMA: EL ESTRÉS SE ALIVIA CON RISA

Reír mejora la digestión debido a las contracciones, refuerza el sistema inmune, rejuvenece la piel, oxigena el cerebro y libera el estrés; además, ayuda a sentirte relajado

POR GALLETA PARRA

¿

Estresado por regresar a trabajar, por la carga laboral, por el uso del cubrebocas, por ser el sustento familiar, por el tráfico o lidiar con compañeros con los cuales no te llevas bien?

Según el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el 75% de los mexicanos padece fatiga por estrés laboral, no es algo nuevo, pero sí es algo que tomó fuerza en los últimos años y que se intensificó post pandemia.

El no atender el estrés puede tener consecuencias graves a largo plazo, porque será una persona menos productiva, presentará problemas de salud física o enfermedades mentales, con trastornos por depresión y ansiedad, esto provocará problemas familiares donde se presenten riesgos altos de alcoholismo y otras adicciones.

LA MEJOR MEDICINA ANTIESTRÉS

Hay una técnica saludable, muy sencilla que ayuda a reducir el estrés laboral, es tan poco conocida como imperceptible, simplemente RÍE, la risa inducida o espontánea trae grandes beneficios a las personas que lo practican con regularidad.

Reír mejora la digestión debido a las contracciones, refuerza el sistema inmune, rejuvenece la piel, oxigena el cerebro y libera el estrés; además, ayuda a sentirte relajado.

Ya sea que rías viendo una película o un stand up comedy, o cuando alguien te cuente un chiste, el efecto en el cerebro según la ciencia es el mismo, pero también lo es cuando ríes de manera inducida, es decir, que mientras estás laborando puedes comenzar a reírte y el cerebro oxigenará de manera natural y todos estos beneficios se activarán.

AUMENTA LA AUTOESTIMA

Impartiendo Yoga de la risa, descubrí que la risa tiene además un beneficio extra muy valioso, provoca autoestima, alguien con amor propio es más fácil que enfrente las dificultades diarias, puede mantener una vida más equilibrada con un mejor manejo del estrés y de esas queremos en todas las áreas de trabajo.

SIMPLEMENTE RÍE...

ENCUENTRA TUS ESPACIOS

» Puedes buscar una historieta cómica, programas de televisión, películas, series, revistas, las plataformas de programas de paga tienen hasta una sección que dice "comedia", ponlo como prioridad y todos los días antes de dormir ten tu dosis de risa.

DIGITALIZA

» Escucha podcasts chistosos o busca en Google chistes hay gran variedad y de todos los tiempos.

RÍE CON TUS AMIGOS

» Seguro tienes amigos que suelen hacerte reír en las reuniones, busca más espacios donde puedas convivir con ellos o llámales cada vez que puedas, ellos son amigos vitamina, de cuando en cuando sorpréndelos con chistes y no olvides hacerlo con tus compañeros de trabajo.

ESO NO ES GRACIOSO

» Cuida no reírte a costa de los demás.

Considere, amigo lector, acudir a una sesión de risoterapia, descubra los beneficios que tiene para la salud, al principio será una risa forzada, pero verá como pronto se convierte en risa genuina, alejándose del estrés que nos persigue en nuestra actualidad y verá las mejoras en su vida laboral.

La organización del trabajo y el estrés emitió un documento por la Organización Mundial de la Salud (OMS) donde dice que, si una empresa no posee buena salud, no puede lograr lo mejor de sus trabajadores.

CONTACTO

CORREO:
uncafecongalleta@gmail.com
» Miembro Activo DIRCAP

¿QUÉ SE SABE DE LA HEPATITIS INFANTIL?

Ante esta enfermedad, es importante que los padres de familia protejan a sus hijos con las medidas más básicas de protección para evitar un posible contagio, ¡cuidemos a nuestros niños!

POR DR. ERIK NARVÁEZ

En las últimas fechas se ha escuchado hablar sobre casos de hepatitis infantil, una situación de salud que preocupa a todos, pero de qué se trata. La hepatitis es una inflamación del hígado, este órgano puede ser afectado por varias causas, infecciosas y no infecciosas; dentro de las causas infecciosas puede ser invadido por una gran variedad de agentes, como virus, bacterias y otros más.

Una causa común a nivel mundial es la infección viral, se han descrito al momento 5 tipos de virus que causan hepatitis y se les ha denominado una letra a cada uno de ellos: de la A a la E. Cuando el hígado se inflama se presenta dolor en la región superior derecha del abdomen, también se acompaña de náuseas, vómito, dolor de cabeza, fatiga, fiebre, así como otros síntomas,

MEDIDAS PREVENTIVAS

Desafortunadamente no está claro el papel del adenovirus en estos casos o si se trata de un virus novedoso. Por lo pronto, los padres de familia deben de proteger a sus hijos con las medidas más básicas de protección para evitar un posible contagio, como lo son:

- >> Lavarse de forma constante las manos.
- >> Evitar comer en la calle.
- >> Lavar y desinfectar los alimentos
- adecuadamente.
- >> Evitar contacto con personas enfermas, así como lugares aglomerados.

Estas medidas básicas no deben ser minimizadas, ya que son las que una y otra vez, en el transcurso de la historia de absolutamente todas las pandemias que han afectado a la humanidad, han salvado innumerables vidas y han demostrado una alta efectividad para la prevención de todas las enfermedades infecciosas.

puede agregarse una coloración amarillenta a la piel y los ojos, conocido como ictericia; en casos severos, se puede llegar a la insuficiencia hepática causando la muerte o requerir trasplante de hígado.

FORMAS DE TRANSMISIÓN

Cada virus puede variar tanto en su comportamiento clínico como en su forma de transmisión. El virus de hepatitis tipo A se transmite por consumo de alimentos con-

taminados con materia fecal, desafortunadamente por su forma de transmisión es muy común en México, típicamente los síntomas son pasajeros y en personas previamente sanas comúnmente casi no se complican; sin embargo, otros tipos, como por ejemplo el virus tipo C, que se pueden transmitir por vía sanguínea, ya sea por transfusiones o por el uso (compartir o pincharse accidentalmente) de agujas contaminadas, o incluso por contacto sexual, como el virus tipo B.

HEPATITIS EN LOS NIÑOS

Recientemente se ha encontrado una nueva presentación de hepatitis en niños, han sido en su mayoría infantes previamente sanos, los estudios de laboratorio no identifican los tipos virales hepáticos antes conocidos y tampoco se les ha identificado una causa específica de transmisión, en esos casos se ha identificado la presencia de adenovirus, el cual es un virus causante de infecciones respiratorias, típicamente gripas y es uno de los más comunes del mundo.

El hallazgo de este virus no supone automáticamente que sea causante directo de la hepatitis, ya que puede estar presente producto de

una infección respiratoria reciente, pero no causar la inflamación del hígado directamente.

**El autor es especialista en otorrinolaringología y cursó la maestría en Ciencia de la Salud.*



Fundación CASTRO-LIMÓN
BAJA CALIFORNIA CON
QUIMIO

NECESITAMOS 1000 QUIMIOS

ESCANEA PARA MÁS INFORMACIÓN

www.fundacioncastrolimon.org

C E L E B R A M O S

MARZO 2007 - MARZO 2022



A M I G A B L E • Ú T I L I N T E L I G E N T E • D I N Á M I C A

Amamos las mariposas porque
ellas nos hacen recordar que en la vida
todo se transforma, ¡siempre!

