

SALUD

Año 6, Edición no. 103 - [x págs.] - Tijuana, B.C - Marzo 2021

actual

NIRVANA
MIRAMÓN
ZACARÍAS:
DE LAS GASAS
Y EL SERVICIO
A EMPRESARIA

ALFREDO
ESCOBEDO
ORTIZ
EL HOMBRE
QUE CAMBIÓ LOS
SERVICIOS PRE
HOSPITALARIOS
DE EMERGENCIA

CUIDADO
DE LA PIEL EN
PRIMAVERA
Y VERANO

CABELLO
SALUDABLE
Y ALIMENTACIÓN

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

VIDAS SALVANDO VIDAS

Cuando uno piensa en una profesión que salva vidas y ayuda a recuperar la salud indudablemente se piensa en la medicina, sin embargo, en esta edición conoceremos dos historias de personas admirables, que desde sus trincheras han cambiado vidas, han ayudado a recuperar no solo la salud, sino en casos de desastre, la vida.

Es el caso de Nirvana Miramón Zacañas, enfermera de profesión pero que ha emprendido un concepto de empresa solidaria desde la cual brinda ayuda especial a enfermos acercándoles suministros y medicamentos que no pueden conseguir las familias. Su historia nos da el ejemplo de que en ocasiones las ganancias más valiosas no son las monetarias en una empresa.

Recordaremos también la vida de un hombre ejemplar, Alfredo Escobedo Ortiz, quien tuvo la visión de innovar programas, organizaciones y procesos que llevaron a Tijuana y a Baja California a ser punta de lanza en rescate, capacitación y acciones frente a desastres naturales y accidentes de alto impacto. De igual forma les compartimos consejos de salud y nutrición como apoyo a la prevención de enfermedades. Como cada mes esperamos que nuestros contenidos les sean atractivos y de utilidad.

Marzo nos acerca a la recuperación de la nueva normalidad y nos traerá el cambio estacional y de horario. Sigamos cuidando nuestra salud y la de nuestros seres queridos.

¡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
Melissa Herrera
Graciela Jiménez Trejo

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 103, inicio de impresión el 15/02/2021. 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
BOUTIQUE FITNESS

WE'RE BACK!

CLASES DE
CYCLING
BOOTCAMP
BOX
IN-SHAPE
BARRALATES
YOGA
BOUNCE
BARRE

**5 CONCEPTOS
EN UN SOLO LUGAR**

  @triibumx

Inscríbete en www.triibu.mx

LA REINA DE LAS ESPECIAS

La Cúrcuma, también conocida como Turmeric, puede cambiar nuestra salud y vida de forma impresionante

POR EDACCIÓN SALUD ACTUAL

Esta maravillosa especie se utiliza en el oriente desde hace miles de años, en la comida y como medicina alternativa y con toda la razón. Además de que es un fuerte antioxidante, es antiinflamatorio, antiviral, antibacteriano, es antifúngico; es rica en proteínas, fibra, niacina, vitaminas C, E y K, sodio, potasio, calcio, cobre, hierro, magnesio y zinc, por eso y mucho más es que se le conoce también como "la reina de las especias".

La cúrcuma la pueden

La cúrcuma es un rizoma de nativo del sureste de India. Y aunque su llegada a occidente es reciente, por siglos, esta planta ha sido utilizada en Asia como especia por su fuerte sabor, pero también ha sido alabada por sus efectos curativos

consumir fresca o en polvo, se recomienda si es en polvo utilizar en la cocina o bebidas calientes, ya que esto ayuda a la absorción de los beneficios en nuestro cuerpo, o bien, agregar en deliciosos platos como los currys y la paella.

La cúrcuma fresca es buenísima en los jugos y licuados. Yo la agrego en mis bebidas todas las mañanas.

Aunque el sabor de la cúrcuma es muy diferente, les pido e invito a que le den la oportunidad de probarla; sus beneficios son demasia-

dos como para no incluirla en nuestra dieta y la de nuestra familia.

LA RECETA...

Un té de cúrcuma para empezar el día cargado de antioxidantes.

Ayuda a combatir la inflamación y ayuda a liberar los radicales libres del cuerpo. Aprovecha sus beneficios tomando una taza de este té al día.

Ingredientes:

>> 1 cucharadita de cúrcuma en polvo o una bulbo de 5 cm de cúrcuma fresca en rodajas muy delgadas

>> 1 bulbo de jengibre de 8 cm sin piel en rodajas delgadas
>> 1 cucharadita de pimienta negra molida
>> 2 cucharaditas de miel de abeja
>> 2 tazas de agua potable

Procedimiento:

>> Vierte el agua en una tetera o pocillo y coloca en el sartén a fuego alto, lleva a hervor. Una vez que el agua esté en ebullición, baja a fuego medio bajo y agrega la cúrcuma y el jengibre. Deja hervir 5 minutos y agrega la pimienta. Deja hervir otros 5 minutos más.
>> Retira del fuego y deja que se enfríe un poco, sirve en una taza usando un colador para dejar fuera los restos de cúrcuma y jengibre. Agrega la miel y revuelve bien.



SUS BENEFICIOS

- >> Ayuda a prevenir el cáncer
- >> Alivia dolores de artritis
- >> Ayuda al tratamiento de diabetes
- >> Cura las heridas
- >> Ayuda a prevenir el alzhéimer
- >> Mejora la digestión
- >> Ayuda a desintoxicar el hígado
- >> Ayuda a mantener el peso ideal
- >> Reduce el nivel de colesterol
- >> Fortalece el sistema inmunológico
- >> Evita los gases
- >> Es un antidepresivo natural
- >> Protege el corazón
- >> Aumenta las defensas
- >> Es remedio para enfermedades respiratorias
- >> Regula el ciclo menstrual

PRECAUCIONES

- >> No se recomienda consumirla durante el embarazo y lactancia
- >> No se recomienda a personas con problemas de vesícula biliar
- >> No se recomienda a personas con reflujo gastroesofágico
- >> No se recomienda en personas programadas para próximas cirugías, ya que podría retardar la coagulación sanguínea.

CABELLO SALUDABLE Y ALIMENTACIÓN

POR MELISSA HERRERA

Aproximadamente nacemos con 100 mil folículos pilosos, para cuando cumplamos 30 años ya habremos perdido la mitad por la falta de reproducción de las células y por qué disminuye la circulación de la sangre. Pero tú puedes lograr que tu cabello crezca y esté bien nutrido si le das prioridad como parte de tu salud y te lo propones.

Para lograr que el cabello luzca saludable, debes de alimentarlo adecuadamente con las vitaminas correctas.

Es por eso que debemos llevar una dieta completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua; lograr alcanzar nuestro requerimiento nutricional y calórico para estar en óptimo estado de salud para nuestro cabello.

Evitar bebidas alcohólicas, rayos ultravioleta y la mala nutrición que pueden desfavorecer a un cabello saludable.

Siempre es importante acudir con Dermatólogos especialistas en Trilología para desarrollar un plan personalizado de la mano con la buena alimentación.

Para lograr que el cabello luzca saludable, debes de alimentarlo adecuadamente con las vitaminas correctas

A parte de una buena alimentación podemos potenciar con el apoyo de una buena suplementación, aquí se muestran las dosis en mujeres de las siguientes vitaminas o también se puede multivitaminico):

- >> Ácido Fólico: 400 mg
- >> Vitamina A: 700mcg
- >> Vitamina B: 1.3mg
- >> Vitamina C: 75 mg
- >> Vitamina D: 600 UI
- >> Vitamina E: 15 mg

>> Zinc: 8mg

TIP EXTRA...

>> Evitar a mayor usar planchas, ferros, pinzas o algún electrodoméstico que emita calor, pintar o teñir el cabello y si se va a realizar el procedimiento buscar alguno que sea libre de amoniaco.

CORRECTO CEPILLADO: lacias en seco, chinas/onduladas húmedo y con acondicionador.

Buscar el correcto shampoo para tu tipo de pelo, un detergente e ingredientes naturales.

*La autora es nutrióloga

Referencias:

- Nutrition and hair
Lynne J Goldberg et al. Clin Dermatol. Jul-Aug 2010.
Effect of ultraviolet radiation, smoking and nutrition on hair
Ralph M Trüeb, Curr Probl Dermatol, 2015.
Nutrition and hair: deficiencies and supplements
Andreas M Finner, Dermatol Clin. 2013 Jan.
The Role of Micronutrients in Alopecia Areata: A Review
Jordan M Thompson et al. Am J Clin Dermatol. 2017 Oct.
The Role of Vitamins and Minerals in Hair Loss: A Review
Hind M Almohanna et al. Dermatol Ther (Heidelb). 2019 Mar.

ASEGÚRATE DE INTEGRAR LOS SIGUIENTES ALIMENTOS QUE CONTIENEN LAS VITAMINAS MÁS EFICACES Y RÁPIDAS:

ÁCIDO FÓLICO: Los puedes encontrar en brócoli, espinacas, legumbres como lentejas y frijol, cereales enriquecidos como avena, aguacate, espárragos y frutos rojos
El ácido fólico ayuda a evitar que el cabello se adelgace.

VITAMINA A: La encuentras en espinaca y productos lácteos (leche, quesos, cremas). Esta vitamina ayuda a que el cuero cabelludo esté sano. Si lo tienes seco o inflamado, el crecimiento se puede obstruir.

VITAMINA B: Está en la carne roja y vegetales verdes (espinacas, acelgas, kale, espárragos, brócoli, lechugas). La vitamina B es la llave para el crecimiento del pelo, ya que ayuda a evitar la caída.

BIOTINA: Esta Sustancia hace que el pelo este fuerte. Se conoce también como vitamina B y la encuentras en el huevo, pollo, jitomate, coliflor, zanahoria y nueces.

VITAMINA C: Todas las frutas cítricas (naranja, toronja, limón, piña, fresas) en niveles adecuados están vinculados a cabello sano ya que ayudan a mantener la queratina.

VITAMINA D: la encontramos en salmón, atún, hígado, queso, hongos, camarón, chícharo, yema de huevo; ayuda a detener la caída del cabello, ya que muchas ocasiones se empieza a perder por la deficiencia de la misma.

VITAMINA E: semillas de girasol, Almendra, nuez, cacahuete, brócoli, espinaca, aceite de olivo, estimula la producción de "sebo", generando mayor hidratación en el cabello a parte mejor el cuero estimulando la mejor absorción de los nutrientes.

ZINC: semillas de sésamo, piñones, queso, frijol blanco, almendra, avellana, maíz, semilla de calabaza, crema de cacahuete, tofu, pan integral; pieza clave tiene muchos beneficios desde el crecimiento del pelo, su metabolismo, previene causa de cabello y contribuye a la mejoría de trastornos en la piel.

CUIDADO DE LA PIEL EN PRIMAVERA Y VERANO

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Afortunadamente cada día es más común que nos preocupemos por cuidar nuestra piel. Hombres y mujeres especialmente al paso de la edad, buscan opciones para evitar el daño solar y el envejecimiento prematuro. Sin embargo, hay errores muy comunes que cometemos a la hora de cuidar nuestra piel, y que debemos evitar como:

- 1) **USAR DEMASIADA CREMA HIDRATANTE** ya que evita que tu piel respire, y puede tapan los poros.
- 2) **EL NO ELEGIR** la crema correcta para tu tipo de piel (seca, normal, grasosa, atípica o mixta).
- 3) **SER MUY AGRESIVO AL UTILIZAR UN PRODUCTO EXFOLIANTE.**
- 4) **UTILIZAR PRODUCTOS ANTI-ENVEJECIMIENTO** si tu piel no los necesita.
- 5) **USO DE PRODUCTOS** tipo Retinol en exceso, lo que no es bueno.
- 6) **USO EXCESIVO DE TOALLITAS** desmaquillantes, pues secan la piel.
- 7) **PELLIZCAR LA PIEL** para quitarse granos, espinillas o puntos negros es uno de los mayores pecados, ya que se infectan, se hacen más grandes, y frecuentemente quedan cicatrices.
- 8) **MAL USO** del protector solar.

Así, teniendo un cuidado de la piel con apoyo profesional, podemos llegar a evitar padecimientos comunes como:

FLACIDEZ y un aspecto cansado y/o arrugado.

HIPERPIGMENTACIÓN, Melasma.

PUNTOS negros, Acné, Seborrea, Rosácea.

Independientemente del cuidado cosmético de la piel, el padecimiento más serio a prevenir es el cáncer de piel, una de las causas más frecuentes de muerte en el mundo. Por ello es de importancia básica la protección solar. No se recomiendan las camas bronceadoras.

A la hora de elegir el protector solar correcto, deberás conocer el tono y el tipo de piel, que puede ser seca, normal, grasa, mixta o atípica.



También deberás tener algunos cuidados especiales como:

- 1) **LÁMPARAS** en habitaciones, en lugares de trabajo así como la luz de los monitores pueden dañar la piel.
- 2) **SI TENEMOS HISTORIAL** familiar de cáncer de piel, es muy importante apoyarnos con un especialista en cuidado de la piel.

3) **CUIDAR LA PIEL** de nuestros niños e inculcarles la cultura del cuidado de la piel enfocada en evitar el daño solar. La piel de bebés y niños pequeños es muy sensible; evita que se irrite.

Además del uso correcto del protector solar, la cultura del cuidado de la piel incluye llevar una vida sana en general: dormir suficiente, llevar una dieta sana y nutritiva, la ingesta abundante de agua, el uso de cremas adecuadas y de un maquillaje ligero.

Para esta Primavera-Verano, no olvides incluir en tu equipaje:

CREMA hidratante **BLOQUEADOR / FILTRO** solar (Mixto, arriba de 50 SPF es lo ideal) *Aplicar cada 3 a 4 horas.
LENTEs, sombrero, guantes.

8 DE MARZO

FELIZ MES DE LA MUJER

En VitaSpa

Encuentra los mejores productos y rituales de belleza con marcas de excelente calidad para continuar tu rutina de belleza en casa

DE LAS GASAS Y EL SERVICIO A EMPRESARIA SOLIDARIA

La Enfermera que ha ayudado durante la Pandemia

Nirvana Miramón Zacarías:
Hacer donaciones también es ganar

POR MARI CARMEN FLORES

Y de pronto en los grupos de whatsapp alguien desesperado en busca de algún medicamento y de pronto allí mismo las integrantes escribían "Nirvana"; "háblale a Nirvana", "te mando el teléfono"; "seguro ella te lo conseguirá" y casi al instante la joven empresaria respondía "pasa a la farmacia" o bien: "no lo tenemos, pero te lo buscamos de inmediato". Así por muchos meses, durante lo más fuerte de la pandemia se convirtió en referencia entre quienes enfrentaban la angustia de tener a un familiar enfermo u hospitalizado. Enfermera por la UABC donde se graduó con Premio Nacional al Desempeño con excelencia tuvo –como muchos recién egresados-, el sueño de conseguir una plaza en el Seguro Social donde trabajó varios años. Sin embargo, la nativa del estado de Chihuahua, pero criada en el Valle de San Quintín, se



veía más allá por ello estudió Gestión Hospitalaria y Diseño Gráfico en el CETYS Universidad, carrera que le permitió abrir su propia agencia.

Se fue del seguro social convencida de que debería de creer en ella. Puso en práctica su creatividad a través de "Mis Puntadas" y luego llegó la farmacia. Amena, sonriente es una joven que además entona muy bien las canciones, pero sobre

“Somos una marca joven Tijuanaense, Jianamed, que necesita llegar a oído de muchas personas. Si haces el bien al mundo él regresa a ti”

todo "entona" con el servicio social le permitió reinventarse. "El éxito de un negocio no solo depende de las ganancias; importante es la responsabilidad con la comunidad por ello y, quizá un poco forzados, ayudamos en la provisión de productos y servicios esenciales para la población durante la esta crisis del COVID.19 que no ha terminado. Más que servicio o venta ofrecemos un acompañamiento nos comprometimos a ser una solución y se fortaleció su lema "Si no lo tenemos se lo conseguimos"”

“La mejor forma de ganar en nuestro negocio fue ayudando, gracias a eso más personas conocieron nuestros productos y servicios; nos pusieron en el mapa y hoy somos una opción”

Nirvana tiene dos hijos, un apuesto joven de 19 años y una pequeña de 10. El 2020 logró superar una enfermedad que la mantuvo en su casa. Meses de angustia y que para enfrentar el tratamiento su soporte fue su familia. "Mi Padre Celestial decidió darme otra oportunidad y ponerme a prueba en este mundo. Aprendí que se vive un día a la vez y me gusta vivirlo intensamente".

En la actualidad estudia Contabilidad y forma parte de la Alianza de Mujeres, del grupo Mujeres de Colores donde justo se involucró con los primeros grupos que armaron programas de donaciones para el Hospital General, junto con el patronato y el doctor Eduardo Terreros. Es pro tesorera de la Asociación de Mujeres Profesionistas y de Negocios quienes becan a mujercitas para que puedan estudiar. Pero más allá de tener el contacto con proveedores para conseguir medicamentos a ella se le ha visto recolectando, armando equipos y dotándolos para diferentes instituciones como lo hizo en la última colecta para el Hospital General de Tijuana allado de quien escribe.



"Tuve la oportunidad de ser parte de la solución para salvar vidas, mi formación como enfermera fue clave y desde mi trinchera apoyo a mis colegas y amigos durante esta pandemia".

que, cuando se sube al escenario -explicó- reconforta su existencia. "Mi compromiso está claro, quiero servir y apoyar con lo que he cosechado en esta vida y ser de ejemplo de tenacidad y lograr ser inspiración para aquellas jovencitas que piensan que no se puede por qué están viviendo una situación difícil".

De la bata blanca a dirigir tres negocios, pero además le encanta cantar. Tiene una hermosa voz

*La autora es Periodista/Investigaciones Especiales.
Twitter: @MariCarmenFlores
Facebook: mcflorestij/#

ALFREDO ESCOBEDO ORTIZ

El hombre que cambió los servicios pre hospitalarios de emergencia y rescate en Tijuana

A él se debe que en BC se encuentre lo mejor de lo mejor para atender desastres naturales

Homenaje póstumo "No se habrá ido mientras sus enseñanzas siguen vigentes"

POR MARÍ CARMEN FLORES ÁVILA

Tijuana registró intensas lluvias. Era marzo de 1978 cuando decenas de familias tuvieron que ser desalojadas de las confluencias del río Tijuana y Alamar. Gigantesca tarea de elementos del Ejército Mexicano. Sin embargo, cientos de familias se negaron a dejar sus viviendas. Tres de las compuertas de la presa Abelardo L. Rodríguez se tuvieron que abrir, el agua arrasó con todo a su paso y dejó estela de muerte. Un grupo de jóvenes que formaban parte del Radio Club Calafia RC, atentos apoyaban a las autoridades. Allí a sus 25 años estaba el joven Alfredo Escobedo Ortiz. Ante la tragedia se despertó en él y sus amigos lo que llevaban dentro: la vocación de servir; de incluso poner en riesgo



su propia vida para salvar las de otros ciudadanos.

En 1979 Escobedo fundó el Grupo de Rescate Halcones y fue el "H1", es decir comandante de un grupo que con constancia y disciplina lograron destacarse por su alto nivel de especialización en la atención pre-hospitalaria de rescate y emergencias. Formó también el primer grupo de sal-

vavidas voluntarios. Con él como comandante llegaron a Tijuana las primeras quijadas de la vida para atender accidentes automovilísticos. Capacitación constante, coordinación con otras instituciones nacionales e internacionales colocaron a Rescate Halcones como el equipo más respetado de México.

A finales de 1992 se integró al equipo de Héctor Osuna Jaime como Director de Protección Civil del municipio de Tijuana. Las lluvias de enero de 1993 fueron el primero de los grandes retos que enfrentó el señor Alfredo Escobedo Ortiz, 37 personas perdieron la vida y por todo el municipio más de 10 personas resultaron damnificadas. Gigantesca tarea de coordinación. Con él se concretó la compra de La Oruga, el primer vehículo anfíbio para rescate de personas en grandes avenidas de agua.



UN ANTES Y UN DESPUÉS DE ESCOBEDO EN LA PROTECCIÓN CIVIL, LEGADO HISTÓRICO PARA LA ENTIDAD

Tijuana contó con el Primer Plan de Contingencias Municipales elaborado por el equipo de Escobedo Ortiz, entre ellos el Dr. Carlos Vera y el ingeniero Mario Rodríguez Corrella que, valga decir fue base, incluso, para re redactar algunos artículos de la Ley Nacional y así el municipio se marcó como pioneros en esta materia.

Se redactó la primera Ley Estatal de Protección.

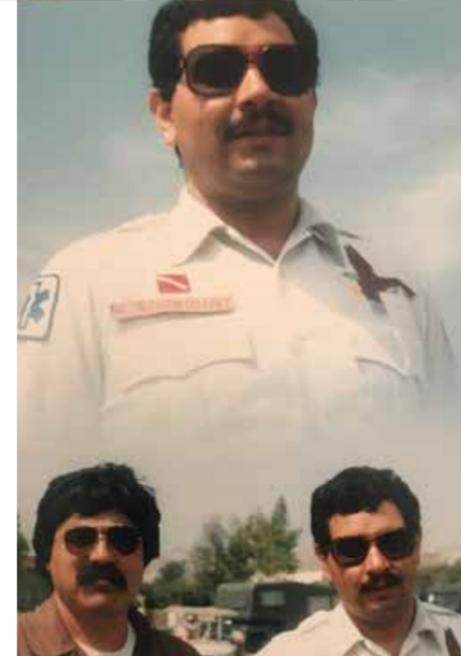
Se creó el Centro Estatal de Comunicaciones de Emergencias.

Se fundó –en 1998– el Grupo Radius, por una ciudad sísmicamente segura.

Se instaló el comité binacional de emergencias.

Capacitación nacional, único registrado al momento en el país, con Rescate Extremo.

Baja California cuenta con el primer equipo especializado para la búsqueda y rescate en estructuras colapsa-



das. Logró la integración del grupo estatal de emergencias mayores.

Mientras alguna vida estuviera en riesgo activa el trabajo inmediato. Cómo olvidar los rescates durante las nevadas en San Pedro Mártir, La Rumorosa o lo intrépido para buscar a personas extraviadas en el desierto.

Sí. Un antes y un después de un hombre que vio la luz primera un 30 de abril de 1953. Hijo de don Alfredo Escobedo Salazar y Consuelo Ortiz. Sí, un soñador que venció a la burocracia. Si, un hombre que

CURSOS CONCRETADOS POR ESCOBEDO ORTIZ

- » Rescate en ríos
- » El PHTL
- » Estructuras colapsadas.
- » Materiales peligrosos.
- » Capacitación a instructores
- » Tres niveles de el EDAN
- » 2 en la Toma de decisiones
- » El BREC y el GEREM

CAPACITACIÓN Y EQUIPAMIENTO SU PRINCIPAL MOTOR EN LA FUNCIÓN PÚBLICA

PHTL: Prehospital Trauma Life Support - Soporte Vital en el trauma prehospitalario.

EDAN: Evaluación de daños y análisis de necesidades.

BREC: Búsqueda y rescate en estructuras colapsadas.

GEREM: Gestión de riesgo de desastres.

Intercambio con la oficina de los EU de asistencia para desastres en el extranjero.

USAIR de la ONU: Bases administrativas para la gestión de riesgo.

RESCATISTAS, BOMBEROS Y PARAMÉDICOS DE TIJUANA Y BC EN ACCIÓN

- » Terremoto de 1985 en la CDMX
- » Inundaciones en Tabasco 2007
- » Simulacro BREC en Jalisco
- » Incendios forestales en México y sur de California
- » Terremoto del 2010 en Mexicali
- » Terremotos CDMX 2017 y 2019

logró alianzas. Si, un hombre que con visión se rodeó de los mejores hombres y mujeres capaces de entender que, cuando de salvar una vida se trata, no hay imposibles. Sí, un hombre que logró trascender por lo que fue, pero sobre todo por lo que hizo por su ciudad, su estado y su Patria. Casó con Elvia Valdez (finita) le sobreviven sus hijos Alfredo y Fernando Escobedo Valadez, así como cuatro nietecitas. **QEPD**

*La autora es Periodista/Investigaciones Especiales.
Twitter: @MariCarmenFlores
Facebook: mcflorestij/#

TRASTORNOS DE PERSONALIDAD:

“Mi familia me dice que soy bipolar, pero el especialista no”

“Somos temerosos de lo que nos hace diferentes”
ANNE RICE

POR GRACIELA JIMÉNEZ TREJO

Cuántas veces han escuchado la frase “esa persona es bipolar” o “eres bipolar”. Este tipo de comentarios aparecen en pláticas con amistades, compañeros, familiares, con la pareja, etc.

Cuando utilizamos la palabra “bipolar”, en ocasiones nos referimos a la persona que encuentra la vida en dos extremos (es blanco o es negro, no hay intermedios). La persona es muy apasionada, cambia fácilmente de estado de ánimo, es poco tolerante, explosiva; y esta forma de ser es tan fuerte que le provoca problemas con la familia, amigos, en el trabajo o en la escuela.

Pero el término “bipolar” es mal utilizado, éste se utiliza para nombrar un trastorno psiquiátrico que se llama “trastorno bipolar”. La persona que padece esta enfermedad presenta episodios alternados de depresión

mayor y manía/hipomanía; estos períodos duran varios días o semanas y no instantes u horas provocando un importante deterioro en la vida diaria.

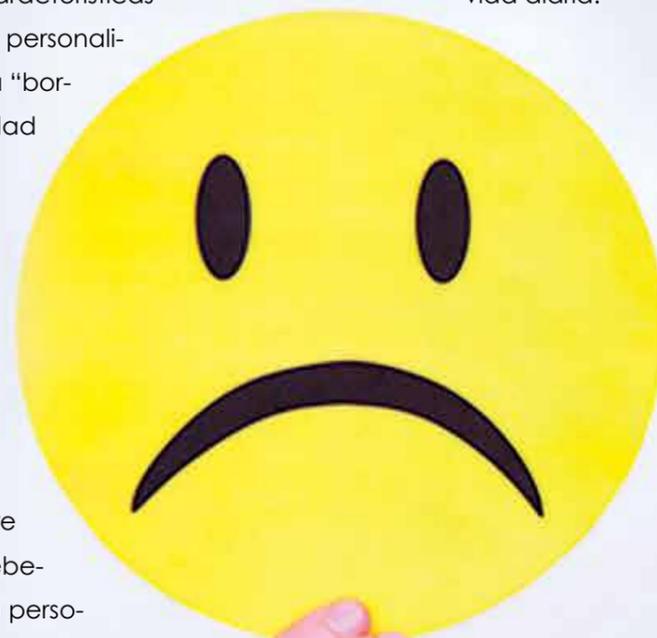
Muchas veces las personas que les llaman “bipolar”, en realidad presentan rasgos o características de un trastorno de la personalidad que se denomina “borderline” o “inestabilidad emocional”.

CONOZCAMOS QUÉ ES EL TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD

En primer lugar para conocer más sobre este padecimiento debemos revisar ¿qué es la personalidad?. Este término surge del latín personare, y esta palabra se utiliza para denominar la máscara que utilizaban los actores de teatro clásico. Si la comisura de la boca mostraba una sonrisa señalaba alegría, pero si la comisura era ha-

cia abajo se consideraba tristeza.

El significado del término “personalidad” fue cambiando a lo largo de los años, actualmente se utiliza para referirse a las características psicológicas que expresa una persona de manera automática en su vida diaria.



La personalidad se forma del temperamento y el carácter. El primero se refiere a la forma en que somos desde el nacimiento, aquello que nos heredan nuestros padres. Mientras el carácter se refiere a la manera en que nos vamos formando durante la crianza en la infancia y la pubertad.

De esta manera durante la adolescencia y el inicio de la edad adulta se termina de conformar la personalidad; ésta la vamos mostrando a través de nuestra forma de pensar, sentir, comportarnos y controlarnos, y esto marca la manera en que

relacionamos con las personas.

La personalidad debe ser flexible, adaptarse con los cambios permitiendo el desarrollo y el crecimiento como individuos.

Pero cuando las características de la personalidad son rígidas, repetitivas, e inflexibles, no permiten la adaptación, y entorpecen los cambios, provocando importantes conflictos con los demás e interfiriendo en las actividades domésticas, sociales, laborales y escolares. Cuando sucede esto, es cuando utilizamos el término “trastornos de la personalidad”.

Cuando esto se presenta de manera constante y recurrente, la persona es señalada como

“mala” o “loca”, provocando sentimientos de soledad y dolor, que con el paso del tiempo evitan el desarrollo pleno, así como predisponen a trastornos psiquiátricos como el trastorno depresivo mayor o los trastornos de ansiedad.

*La autora es Médico Psiquiatra

¿QUÉ TIPOS DE TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD HAY?

» De acuerdo a las características de la persona vamos a encontrar diferentes trastornos, algunos de los cuales son términos que utilizamos a diario para señalar a conocidos, amigos o familiares, palabras como: “narcisista”, “antisocial”, “dependiente”, “paranoide” o “histriónico”, aunque en realidad dichas palabras se utilizan para nombrar algunos trastornos de la personalidad.

» En el caso del trastorno de inestabilidad emocional, de la personalidad o borderline, la persona presenta un patrón dominante de inestabilidad en sus relaciones con los demás, en la manera en que se percibe a sí mismo, el control de sus emociones e impulsos, la persona presenta al menos cinco de las siguientes características:

1. **ESFUERZOS** desesperados para evitar que alguien le abandone.
2. **RELACIONES DONDE SE IDEALIZA** o devalúa al extremo a la pareja.
3. **SENTIRSE A DISGUSTO** con su autoimagen.
4. **SER IMPULSIVO** sin medir la consecuencia de los actos.
5. **PRESENTAR COMPOR TAMIEN TOS** recurrentes de autolesiones.
6. **TENER CAMBIOS** repentinos en el estado de ánimo.
7. **EXPERIMENTAR** una sensación crónica de vacío.
 - Sentir que nada nos llena.
8. **TENER PROBLEMAS** para controlar la ira.
9. **CONCEBIR IDEAS** paranoideas pasajeras cuando se maneja demasiado estrés.



COPARMEX
TIJUANA



BOLSA DE TRABAJO
COPARMEX

NUESTROS SERVICIOS



Publicación de Vacante



Pre-selección de Candidatos



Entrevistas Laborales



Examen de laboratorio



Estudios Socio económicos



Valoraciones Psicométricas



Solicitud de Referencias Laborales



Consulta de Cartera

Beneficios

- Optimizamos el tiempo en publicación de vacante y pre filtro de candidatos.
- Base de datos con una gran variedad de perfiles que se actualiza diariamente.
- Seguimiento constante y personalizado.
- Nos adecuamos a sus necesidades de reclutamiento y selección.

Si eres socio COPARMEX pregunta por tus beneficios o solicita una cotización sin costo de cualquiera de nuestros servicios.

Tel. 682 99 50 Ext. 103 y 104
empleo1@coparmextijuana.org - empleo@coparmextijuana.org

EMAIL MARKETING

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



Llega directo
a nuevos
clientes



**¡APROVECHA
LA PROMOCIÓN
DE ESTE MES!**

CONTÁCTANOS:

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

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

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



Susana Farmacias

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