

# SALUD

Año 6, Edición no. 115 - [18 págs.] - Tijuana, B.C - Marzo 2022

actual

¿TE GANAN  
LOS DESEOS DE ORINAR?

LAS ALERGIAS  
EN PRIMAVERA

UN MES  
DEDICADO  
A TI

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN





# MENSAJE EDITORIAL

## FECHAS PARA RECORDAR

**E**n cuestión de salud, en marzo se conmemoran algunas fechas importantes en las que se busca llamar la atención sobre temas de salud pública: **3 de marzo:** Día Mundial de la Malformaciones Congénitas

**8 de marzo:** Día Internacional de la Mujer

**14 de marzo:** Día mundial del riñón

**22 de marzo:** Día mundial del agua

**24 de marzo:** Día mundial de la tuberculosis

Cada una de estas fechas, nos recuerda la lucha constante que el sector salud mantiene día a día frente a las enfermedades y la importancia de que cada uno de nosotros esté al pendiente y cuidado de su salud.

No es tan difícil mantenernos sanos, solo es necesario seguir algunas recomendaciones de los expertos, como: realizar actividad física al menos media hora al día, tener una buena higiene personal, visitar al médico periódicamente para la detección temprana de enfermedades, llevar una alimentación balanceada, tener higiene bucal y disfrutar de una buena salud sexual, entre otras cosas.

Pasando a otro punto, no te pierdas las recomendaciones del Dr. Eric Narváez, quien nos habla de las alergias que se despuntan llegada la primavera. De igual manera, te presentamos la historia del Dr. Clemente Martínez y su gran labor al frente de la UMF 36 del IMSS.

Otro tema de gran importancia es el de incontinencia urinaria, del cual el Dr. Andrés Hernández Porras explica causas, tratamiento y recomendaciones para sobrellevar esta enfermedad, la cual afecta principalmente a las mujeres mayores de 35 años. Esto y más encontrarás en nuestra revista Salud Actual, edición Marzo 2022.

**¡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

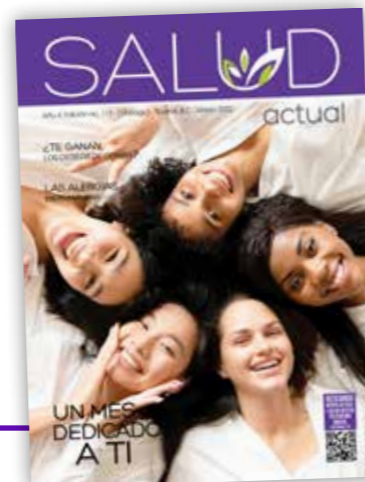
**COLABORADORES**  
Mari Carmen Flores  
Dr. Eric Narváez  
Mónica Márquez  
Adriana Reid

**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 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



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 115, inicio de impresión el 15/02/2022. 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.

# RESET FACIAL®

## Nuestro Tratamiento ELITE

¿Cómo hacemos Reset Facial®?

1.- **Bótox®:** Procedimiento de Medicina Estética que con más frecuencia se realiza a nivel mundial, registrándose en 2018 más de 6 millones de aplicaciones, Botox® se utiliza con mayor frecuencia para eliminar líneas de expresión y/o mejorar arrugas del tercio superior del rostro dándole una apariencia más fresca, relajada, descansada y joven.

2.- **Ácido Hialurónico:** Es el segundo procedimiento que con mayor frecuencia se realiza, registrándose más de 3,6 millones de aplicaciones en 2018, el objetivo es rellenar, dar estructura al rostro, reponer la pérdida de tejido óseo, graso y muscular del mismo secundario al envejecimiento.

3.- **Bioestimuladores:** Productos que se inyectan, provocando estimulación de colágeno, mejorando así la flacidez de la piel. (Ellanse, Sculptra, hilos Silhouette Soft).

4.- **Ácidos Hialurónicos Hidratantes:** (Volute o Vital) son ácidos hialurónicos de muy baja densidad que inyectados en la piel del rostro provocan hidratación facial intensiva.

5.- **Despigmentantes:** (Cosmelan) Enfocados a embellecer, hidratar superficialmente y eliminar el fotodaño de la piel. Mejoría proporcional a la que puedes tener con una cirugía, Lifting Facial Quirúrgico, Facelift, o Ritidectomía.

“Es nuestro procedimiento ELITE, agrupa una serie de productos concentrados en un *sistema o proceso* mismo que fue diseñado para darle *estructura y embellecer tu rostro*.”

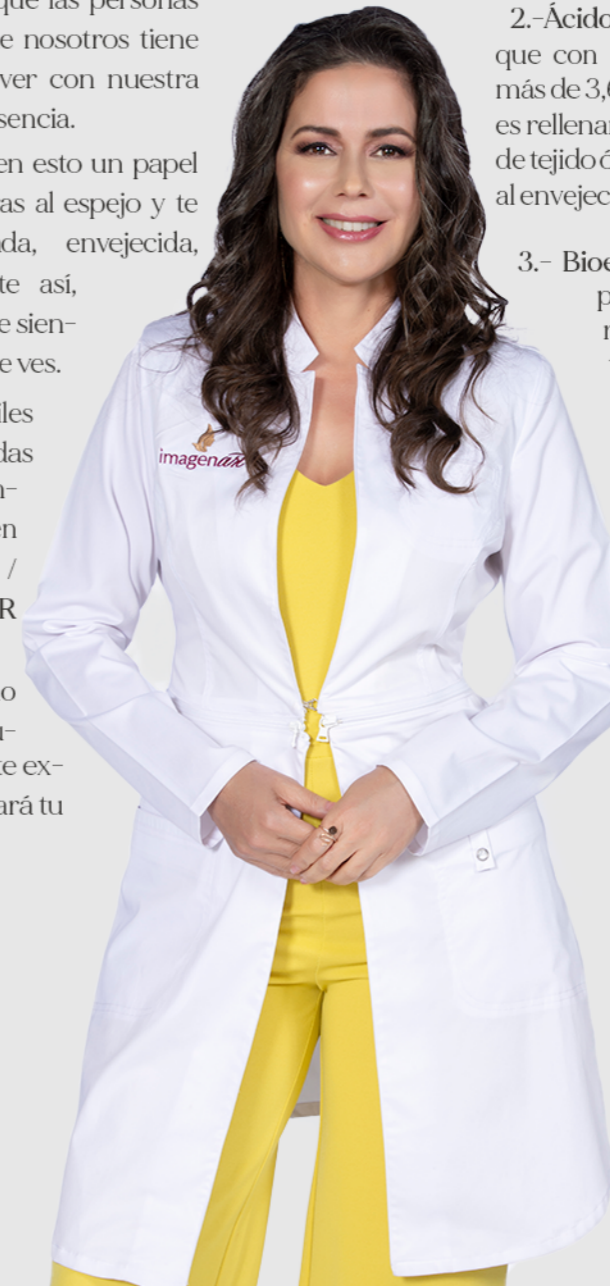
Por Dra. Mileidy Fernández Ribot®

**L**a opinión que las personas se crean de nosotros tiene 83% que ver con nuestra simple presencia.

Nuestro rostro tiene en esto un papel protagónico, si te miras al espejo y te ves cansada, enojada, envejecida, terminarás sintiéndote así, porque, como te ves, te sientes y como te sientes, te ves.

Luego de 15 años y miles de vidas transformadas hemos creado el concepto Reset Facial® en donde alineamos SER / PARECER o PARECER / SER.

Esto te permitirá como resultado sentirte auténtica o genuinamente excelente, lo cual impactará tu vida y tu entorno.



Dra. Mileidy  
Fernández Ribot

Medicina Estética & Anestesiología



# LA PRIMAVERA Y SUS RICAS FRUTAS

## REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Consumir frutas y verduras durante todo el año es la recomendación de los médicos, pues estas nos aportan vitaminas, minerales

y antioxidantes que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, especialmente cuando se combinan con ejercicio regular. Lo cierto es que los 365 días del año encontraremos una gran diversidad de frutas, aunque lo ideal es aprovechar y deleitarse con las frutas de temporada.

Las encontrarás de mayo a agosto, mientras que las cerezas ácidas las podrás disfrutar a mediados de junio, aunque tienen una temporada mucho más corta que puede durar solo dos semanas.

### FRESAS

Sin lugar a dudas, la fruta favorita de la temporada son las fresas, que podemos comer frescas, con crema, en smoothies, en agua fresca y, desde luego en postres. Su mejor temporada de cosecha va desde finales de marzo hasta el mes de junio, meses en que las encontraremos más dulces y a un mejor precio.



Estamos a unos días de entrar a la primavera, una de las mejores estaciones del año para encontrar frutas de temporada a un precio razonable, como son las cerezas, las fresas y los kiwis.



### KIWIS

Nutricionalmente el kiwi es muy completo, contiene el doble de vitamina C que una naranja, el doble de vitamina E que el aguacate y una buena cantidad de vitamina A, pero con muy pocas calorías, 100 gramos de Kiwi nos aporta 63 calorías. Lo cierto es que los kiwis los encontramos de octubre hasta mayo; lo ideal es que los elijas firmes y sin manchas. Para saber si están maduros, simplemente presiona un poco la fruta con el pulgar: un kiwi maduro cederá un poco ante la presión.



## SMOOTHIE DE FRESA

### Ingredientes:

- >> 2 tazas de fresas congeladas sin azúcar
- >> 1/2 taza de jugo de arándano o frambuesa
- >> 1/4 de taza de jugo de naranja
- >> 1/2 taza de yogurt natural de tu preferencia

### Preparación:

- 1- Coloca las fresas congeladas en la licuadora.
- 2- Agrega los jugos de arándano y el de naranja; después el yogurt.
- 3- Licua perfectamente hasta que quede un puré. Sirve de inmediato.

## SMOOTHIE DE KIVI

### Ingredientes:

- >> Dos vasos de leche
- >> Dos yogures naturales
- >> Cuatro kiwis maduros
- >> Dos cucharadas de azúcar
- >> Un plátano (Opcional)
- >> Hielo (Opcional)

### Preparación:

- 1- Pelar los kiwis y cortarlos en trozos más pequeños, reservando unas rodajas finas de los mismos si queremos decorar los vasos una vez los sirvamos.
- 2- Echamos todos los trozos en el vaso para batir, y de forma opcional podemos añadir un plátano pelado y troceado, con lo que conseguiríamos un smoothie más dulce y con más cuerpo, aunque lo recomendable es probarlo sin el mismo para ver si nos gusta así.
- 3- Agrega los yogures naturales al vaso, añadimos la leche, azúcar, y vamos a batirlo todo hasta que nos quede una bebida homogénea y con aspecto cremoso.

### CEREZAS

Las cerezas tienen un alto contenido en potasio, fibra, vitamina A, vitaminas B1, B3 y B6, vitamina C, vitamina D y E, ácido fólico, betacaroteno o provitamina A, además de antocianinas y ácido elálgico, unos antioxidantes de alta calidad. Esta fruta es de las favoritas para realizar ricos postres; la temporada de cosecha es a finales de primavera. Si bien, en estas semanas aún no abundan en los supermercados, prepárate porque las cerezas dulces usualmente



# UN MES DEDICADO A TI

El 8 de marzo se celebra el Día Internacional de la Mujer y no hay mejor manera de celebrarlo que aplicando pequeñas acciones que harán que nuestra vida sea saludable

## REDACCIÓN SALUD ACTUAL

**M**arzo es el mes dedicado a la mujer y no hay mejor manera de celebrarlo que regalándote algunos chiqueos de salud, ofreciéndote algunos tips que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, te mantendrán saludable.

## 10 CONSEJOS

### 1 - LLEVA UNA DIETA SALUDABLE

Los alimentos y bebidas que consumimos a diarios se reflejan indiscutiblemente en la salud, por ello es importante hacer una elección adecuada para prevenir o controlar muchos problemas de salud que afectan a las mujeres, esto sin contar que si ellas comen saludables muy seguramente el resto de la familia también lo hará.

### 2 - MANTENTE ACTIVA FÍSICAMENTE

Lo recomendado es rea-

“Somos suficientes, somos poderosas, hoy más que nunca abracemos nuestra esencia. No hay canon que me defina, soy excepcional”

Amparo María Vazquez García  
Fundadora de I am exceptional, movimiento que busca promover el respeto y la conciencia de que cada mujer es excepcional y única

lizar al menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días. Si deseas bajar de peso, mantener la pérdida de peso o alcanzar metas específicas de acondicionamiento físico, es posible que necesites hacer más ejercicio.

### 3 - VACÚNATE

Las vacunas juegan un rol muy importante en la salud de las personas, por ellos contar con el esquema de vacunación completo es lo ideal. Ahora que estamos en época de pandemia, no dejemos de vacunarnos contra el COVID, esto bajará el riesgo de consecuencias importantes en caso de contagio.

### 4 - EVITA FUMAR

Es bien sabido sobre los efectos nocivos que tiene el tabaco en el organismo, mejor antes de fumar piénsala dos veces, o bien, prueba una terapia de reemplazo de nicotina, mastica algo que distraiga tu mente del querer fumar, realiza actividad física o de relajación, esto te ayudará a resistir la necesidad de consumir tabaco.

### 5 - EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL O REDÚCELO

Tomarse de vez en cuando una copa de vino o de cerveza no tiene repercusiones graves en la salud, aunque lo ideal es evitarlo o

reducir su consumo, para ello evita a las personas con las que normalmente bebería o los lugares donde tomarías, planea actividades que disfrutes y mantén el alcohol fuera de tu hogar.

### 6 - TRABAJA CON TU ESTRÉS

Mantenernos libres de estrés es una tarea algo complicada, aunque podemos aplicar algunas medidas para liberarnos un poco de él: muévete, haz ejercicio, lleva un estilo de vida saludable, prueba con yoga o pilates, sal de vacaciones si tu presupuesto te lo permite, ríe y sueña que la vida es hoy.

### 7 - MANTÉN UNA BUENA HIGIENE

La higiene personal representa una función primor-

dial en la prevención de enfermedades. Llevarla a cabo de manera incorrecta puede causar olores desagradables e infección.

### 8 - LLEVA UNA BUENA SALUD SEXUAL

De acuerdo con la OMS, la salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad. Por ello, es importante tener hábitos saludables que ayuden a mejorarla.

### 9 - SOMÉTETE A REVISIONES MÉDICAS PERIÓDICAS

Existen estudios que toda mujer

debe realizarse en su vida adulta para detectar de forma oportuna alguna enfermedad, entre ellos el Papanicolau, la mamografía y densitometría ósea, aunque es muy importante que acuda con su ginecólogo a las revisiones periódicas para que sea él quien los indique.

### 10 - SEGURIDAD, ANTE TODO

Abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil y ponerse casco al ir en bicicleta son dos medidas preventivas que te pueden salvar la vida, así que no lo dudes y haz de estas pequeñas acciones, un hábito.





# SE ACERCA LA PRIMAVERA Y CON ELLA, LAS ALERGIAS

Las alergias afectan de manera importante la calidad de vida y representan una de las causas más comunes de ausentismo escolar y laboral en el mundo, también afecta la calidad de sueño por presentar síntomas respiratorios nocturnos como la obstrucción nasal o tos

POR ERIK NARVÁEZ HERNÁNDEZ

**D**urante la primavera muchas plantas y árboles florecen como parte de su ciclo de vida y producen polen, este contiene proteínas que en algunas personas puede estimular una reacción alérgica inflamatoria caracterizada por estornudos, comezón (en la nariz, garganta, ojos, oídos y piel), congestión nasal, aumento en la producción de moco y tos.

Toda la vida estamos expuestos los seres humanos a diversos pólenes; sin embargo, podemos desarrollar una tolerancia a estos, la cual depende de varios factores: cuando desde nacimiento o edad muy temprana estamos expuesto a estos pólenes es más probable que se desarrolle dicha tolerancia, el contraste es cuando en la vida adulta nos cambiamos a radicar a otra ciudad con características de flora y climáticas muy

distintas de donde somos originarios. En estos casos, la persona puede presentar síntomas en su nuevo domicilio, con el tiempo algunos podrán desarrollar tolerancia, pero otros desafortunadamente no.

## LA PREDISPOSICIÓN GENÉTICA

Para entender mejor los fenómenos de la tolerancia a las sustancias que nos producen alergias es importante comprender el concepto de predisposición genética conocido como atopia, del punto de vista hereditario hay familias donde hay una muy marcada tendencia para desarrollar problemas alérgicos, esto es multifactorial y desafortunadamente no hay una manera de evitar esa tendencia alérgica hereditaria. Lo que sí es posible es evitar que la reacción alérgica inflamatoria empeore con el tiempo.

Se han realizado estudios sobre estos fenómenos y se ha desarrollado el concepto de "Marcha alérgica",

en este concepto se ha observado que algunos niños que presentan alergias en la piel (dermatitis atópica) pueden presentar en un futuro alergias a ciertos alimentos (como las proteínas de la leche).

Otros estudios indican que esto se puede dar al revés, es decir, presentar primeros problemas de alergia a ciertos alimentos y después alergias en la piel o, incluso, presentarse simultáneamente alergias en la piel y problemas de alergia alimentaria.

Con los años, estas mismas personas desarrollan síntomas alérgicos nasales (rinitis alérgica) y aún más tarde inflamación en la vía respiratoria baja (asma).

## AFECTACIÓN EN LA CALIDAD DE VIDA

Las alergias afectan de manera importante la calidad de vida y representan una de las causas más comunes de ausentismo escolar y laboral en el mundo, también afecta la calidad de sueño por presen-

tar síntomas respiratorios nocturnos como la obstrucción nasal o tos.

Para evitar dichas complicaciones es importante diagnosticar y tratar adecuadamente las alergias y no permitir la evolución de la marcha alérgica. El problema es que comúnmente los problemas alérgicos son confundidos con cuadros gripales o infecciones

bacterianas, a estos pacientes les son prescritos rutinariamente múltiples tratamientos con antibióticos (innecesarios por cierto) sin obtener mejoría en el control de sus síntomas.

Las alergias pueden producir múltiples complicaciones como por ejemplo sinusitis, infecciones de garganta y bronquitis, pero estas recurrirán mientras no se identifique

si tienen un problema alérgico de fondo y tratarse adecuadamente.

## CÓMO TRATAR LAS ALERGIAS

Los tratamientos para la alergias son muy diversos y deberán individualizarse a la severidad de los síntomas de cada paciente, hay personas que con solo una pastilla al día sea suficiente y otros requerirán múltiples medicamentos para obtener un adecuado control de los síntomas o, incluso, ser candidatos a inmunoterapia (vacunas).

La duración puede estar limitada a una estación del año, por ejemplo primavera, pero otros pueden incluso presentar síntomas todo el año. Lo más importante es acudir a consulta en caso de presentar síntomas como estornudos, obstrucción nasal, comezón en oído, nariz, ojos o piel para evitar un empeoramiento en los mismos, así como complicaciones infecciosas agregadas, esto sobre todo en niños para impedir la progresión de la marcha alérgica.

Las alergias desafortunadamente no se curan, se controlan, pero se pueden tener una buena calidad de vida con el control de los síntomas.

Durante esta primavera también podemos tomar acciones simples como limpiar los filtros del aire acondicionado de la casa, trabajo y auto, y el uso de cubrebocas (n95) para uso en el exterior también ha demostrado cierto beneficio.





UNA NAYARITA QUE SUEÑA EN VIAJAR

# JUANA SANDOVAL RODRÍGUEZ

CADA DÍA, OPORTUNIDAD  
PARA RENOVARSE  
Y SERVIR BIEN A LOS DEMÁS

POR MARÍ CARMEN FLORES

La entrega que tuvo su mamá al cuidar a su abuelo, un hombre enfermo que se quedó en casa le dejó bien en claro que la condición de una persona puede ser mejor si quien lo atiende lo hace bien. Se remontó a sus años de juventud cuando en Tepic, Nayarit -su tierra natal-, el hombre mayor se quedó en cama. "Mi mamá lo cambiaba, lo aseaba sin quejarse, siempre con palabras de aliento", recordó Juana Sandoval Rodríguez quien por 29 años ha ejercido su profesión en el Hospital Del Prado. Llegó a Tijuana el año de 1989 y es la única enfermera de su familia integrada por 7 hermanos y sus padres.

Se le ve recorrer el pasillo del segundo nivel. Hace sus notas, platica con los más jóvenes. Hace sus notas y aunque poquito renuente al principio, al final se dio la plática



“ Quiero que digan que he sido muy, pero muy feliz en el Hospital Del Prado ”

"mire yo le digo a los muchachos que deben tener vocación. Que siempre busquen la manera de estar de buenas. La vocación va más allá de un suelo, porque si de pronto -un día-, llegas de

malas, cuando ves al paciente que amaneció mejor; en ese momento se te quita el mal humor porque sabes que algo de la recuperación tiene que ver con la atención de los doctores, pero sin duda también por los cuidados de los enfermeros".

Una y otra vez se le ve lavarse las manos, desinfectar los aparatos para medir la presión. Ha sido cuidadosa. Por la pandemia -contó-, no ha ido a visitar a su

mamá y, con excepción de que sale a trabajar, no va ningún otro lado. "Hay que ser responsables. Tengo a mi nieto Damián de 8 años y a mi hija Natali, con quienes platicamos y hacemos planes de cómo cuando me jubile nos iremos a viajar".

Es una mujer que busca actualizarse porque para lograr la recuperación de un paciente siempre hay que estar al día y aunque habla con Natali de su día a día, procura no llevarse a casa temas que la estresen. "Los pacientes son de aquí; cuando estoy aquí son mi responsabilidad y cuando salgo, pido por ellos, pero al cabo de los años aprendí a que los debes dejar en el hospital."



Aunque aún tiene fuerza y pudiera seguir trabajando ya piensa en su jubilación porque quiere

viajar, tener mejor su casita -más comfortable-. En el Del Prado se desarrolló; le agrada el tipo de pacientes y sobre todo los médicos. "Aquí todo se soluciona, la experiencia se gana día a día. Hasta el día de hoy he vivido muy feliz con mi trabajo y desempeño; mi hija mi nieto y mis padres".

Es ejemplo de las nuevas generaciones; es aliento de los pacientes. Juana Sandoval, la pelirroja y de ojos claros en el ir y venir ha dejado 29 años de vida en el hospital que es su casa y del cual aspira salir aún fuerte para irse a viajar y disfrutar su vida luego de colgar la cofia y los uniformes de enfermera.

\*EL autor es Periodista.

**BIBAYOFF VINOS**  
SEDE OFICIAL

**Mujer**  
actual

**PEDALEANDO**  
**26 DE MARZO**  
**60K PRO NIÑEZ SIN CÁNCER**  
Desde Rosarito hasta Valle de Guadalupe

**Fundación CASTRO-LIMÓN**  
pro niñez sin cáncer

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA [WWW.PASEOCICLISTA.COM](http://WWW.PASEOCICLISTA.COM)



DOCTOR  
**CLEMENTE  
MARTÍNEZ RUIZ**

LA CULTURA DEL ESFUERZO,  
UNA REALIDAD DEL MÉDICO FAMILIAR

“ Es un tema de liderazgo que todos hablemos el mismo idioma, de pronto desde nuestra trinchera pensamos que estamos haciendo el bien, pero el bien se hace cuando nos ponemos de acuerdo todos y podemos llevarlo a la población. Entender que nuestro trabajo es atender a la gente que viene, en el momento que llegue ”

POR MARÍ CARMEN FLORES

Todos los días pasa por la misma puerta por donde ingresa el personal a su cargo. A todos, a quienes halla durante su andar, saluda, les brinda una sonrisa o un “cómo está; cómo amaneció”. Es un hombre que siendo joven ingresó al Seguro Social en el área de intendencia. Es quien allí vivió de cerca la medicina; el trabajo que realizaban en enfermería; en urgencias. Trabajaba y estudiaba. El anhelo, quizá guardado muy en su interior, era verse como a quienes en su adolescencia, para él, eran los grandes doctores de la institución. Así se



convirtió en doctor y, a la postre, logró concluir la Maestría en Medicina Familiar.

Clemente Martínez Ruiz es su nombre y, recién llegado como director a la UMF # 36 aceptó que es un enorme reto porque dicha unidad siempre se ha caracterizado por ser pionera en el tema de calidad.

“Hay que estar siempre preocupados por sus pacientes y, principalmente, que los trabajadores tengan un clima que permita que permee esa calidad hacia la gente, ese es el reto que hay que mantener. Es decir, no solamente pensar en el escritorio sino estar en la operación con la gente atendiendo las necesidades, haciéndoles ver que la gente tiene sus necesidades y que tenemos que ver por ella esa es nuestra labor”.

#### UN TRABAJO DE CALIDAD

Fue jefe de Prestaciones Médicas del IMSS en BC y, antes -2012, 2013 y 2014-, logró con el equipo de la clínica número 27, ubicada en el Boulevard Díaz Ordaz en la Delegación La Presa de Tijuana, los premios de calidad que otorga el Seguro a quienes se destacan por la atención a los derechohabientes.

“Carencias en cualquier tipo de organización son presentes, pero hay algo que yo siempre he dicho. Definitivamente podemos tener muchas necesidades, pero no estamos hablando de necesidades, estamos hablando de cómo atendemos a la gente.

“No es de qué tanto me quejo por lo que me falta sino lo que



“ Hay que estar siempre preocupados por sus pacientes y, principalmente, que los trabajadores tengan un clima que permita que permee esa calidad hacia la gente, ese es el reto que hay que mantener ”

hago a pesar de que me falta, puedo dar todavía mucho más parte de mi corazón, parte de mi persona y hacer mi trabajo que sí, definitivamente me hacen falta los insumos para atender, pero atender a la gente con calidad es lo que hace la diferencia”.

#### UN RECONOCIMIENTO A SU ESFUERZO

El crecimiento personal en la institución es una realidad y, luego con el trabajo y dedicación pueden subir peldaños. Eso depende

de cada persona, dijo quien tiene en la mira el Premio Platino para la unidad que ahora “comanda”.

“Es un tema de liderazgo que todos hablemos el mismo idioma, de pronto desde nuestra trinchera pensamos que estamos haciendo el bien, pero el bien se hace cuando nos ponemos de acuerdo todos y podemos llevarlo a la población. Entender que nuestro trabajo es atender a la gente que viene, en el momento que llegue.

“Si es cierto que de pronto el hecho de que la expectativa de la gente que nos busca no es la correcta porque ellos en ocasiones buscan algo que no es posible, pero la manera de decirle no a la persona es atendiendo sus sentimientos y las necesidades reales y lo que le podemos otorgar esa combinación amalgama la atención”.

De pensamiento sencillo. Exigente, pero práctico a la vez. Entiende al personal, mantiene buena relación con los líderes sindicales porque reiteró, si hay comunicación quienes “ganarán siempre serán los pacientes”.

\*El autor es Periodista.

# ¿TE GANAN LOS DESEOS DE ORINAR?

La incontinencia urinaria es un problema que afecta entre el 30% y 50% de las mujeres mayores de 35 años, quienes muchas veces por pena no acuden al médico, optando por aislarse

POR MÓNICA MÁRQUEZ

¿Frecuentemente sientes unas ganas inmensas de orinar y no logras aguantarte sufriendo accidentes de forma recurrente?

¿Te ríes o estornudas y te haces pis?

¿Levantas algo pesado y tienes fuga de orina? Si respondiste que sí,

te tengo una mala noticia: eres parte del 50% de las mujeres que sufren de incontinencia urinaria, un mal que aqueja mayormente al sector femenino a partir de los 35 años.

De acuerdo con el urólogo Andrés Hernández Porras, la incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina y esta puede ser posterior a un esfuerzo o luego de un fuerte deseo de orinar.

"Normalmente, la vejiga está detenida en una hamaca, la cual es un grupo de mús-

## PARA CONSIDERAR...

**Si presentas algunos de estos síntomas, es importante que acudas con tu médico para una valoración.**

- >> Tienes escape de orina si te ríes, estornudas, saltas o realizas un movimiento brusco.
- >> Presentas problemas para contener la orina.
- >> Las ganas de orinar se te presentan con mayor frecuencia y en periodos cortos.

culos que se llaman elevador del ano, es algo que detiene... también se le llama piso pélvico, este debe tener una resistencia para que no se caigan los órganos que tenemos en el abdomen", explicó.

En el caso de las mujeres, cuando ese piso pélvico se adelgaza o afloja hace que la vejiga vaya bajando de nivel y la uretra se hace más cortita, añadió, ocasionando menos presión de cierre y, por lo tanto, fuga de orina.

## ¿POR QUÉ SIENTO TANTAS GANAS DE ORINAR?

Dijo que las ganas de orinar frecuentemente son porque la zona que da la sensibilidad a la vejiga que es el trigono de la vejiga, se comprime, mandando señales desordenadas, por eso cuando la mujer tiene poquitas ganas es como si tuvieran la vejiga muy llena.

El trigono de la vejiga manda tres señales al cerebro, llamados reflejos volitivos: el primero se da a los 100 ml, que es cuando la persona tiene poquitas ganas de orinar, continúa con sus actividades y se le olvida orinar. El segundo se da a los 250 ml, en este caso siente más ganas de orinar y ya no se le pasan las ganas; el tercero es cuando la vejiga alcanza su máxima capacidad, entre 350 y 450 ml, y ya no

hay manera de aguantar más.

"Cuando la vejiga está caída y el trigono está descendido, en lugar de mandar la señal del primer reflejo, muchas veces se salta dos y manda el tercero, aunque tenga poca orina, de ahí que sientan que ya no aguantan", explicó.

## TIPOS DE INCONTINENCIA

De acuerdo con el experto, existen tres tipos de incontinencia: de urgencia, de esfuerzo y mixta. Cuando se trata de la incontinencia urinaria por urgencia, la mujer tiene una necesidad repentina e intensa de orinar, seguida de una pérdida involuntaria de orina.

En el caso de la incontinencia de esfuerzo, añadió, la orina se escapa cuando la mujer ejerce presión sobre la vejiga al toser, estornudar, reír, hacer ejercicio o levantar algo pesado.

Expuso que cuando se trata de la mixta, la persona experimenta más de un tipo de incontinencia urinaria; la mayoría de las veces, esto se refiere a la combinación de incontinencia de esfuerzo y por urgencia.

La incontinencia por esfuerzo es la más frecuente y afecta al 49% de las mujeres con este padecimiento, mientras que la mixta representa al 29% y la de urgencia al 21%.

## EL TRATAMIENTO

"Los tratamientos dependen del grado de incontinencia que tenga la paciente, son tres niveles de incontinencia tipo 1, 2 y 3. El tipo 1 es cuando dice: 'hay veces que toso y me sale orina, pero hay otras veces que no'; regularmente, en estos ca-

sos los ejercicios de Kegel ayudan mucho. También hay un tratamiento con láser intravaginal", explicó.

El tipo 2 es cuando la paciente siempre que hace esfuerzo, como reír o estornudar, se le sale la orina, añadió, los ejercicios de Kegel podrían ayudar un poco, aunque llegado el momento será necesario recurrir a la cirugía para solucionar el problema de salud.

Dijo que el tipo 3 es cuando la mujer haga lo que haga, hasta platicar, se le sale la orina y es necesario usar pañal para evitar accidentes y es irremediable someterse a una cirugía para colocarle una malla.

## LAS CAUSAS DE LA INCONTINENCIA

Existen algunos factores que predisponen a la mujer a sufrir de incontinencia urinaria, uno de ellos es el embarazo con parto normal, esto aunado a que, si el parto fue prolongado o complicado, el piso pélvico se afloja, puntualizó el Dr. Hernández Porras.

"La otra causa es la menopausia, pues cuando hay problemas hormonales, el piso pélvico se adelgaza más, el tejido empieza a sufrir y eso hace que la hamaca se afloje y se baje la vejiga".

Otros factores que influyen en su aparición son la obesidad, la edad avanzada y el tabaquismo. Aunque la incontinencia en el caso de los hombres no es tan frecuente, sí se llega a presentar es debido a problemas con la próstata o por daños en la vejiga.



# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CAMINAR HACIA NUESTRA AUTOSUFICIENCIA EMOCIONAL?

- 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 Humano  
**WhatsApp**  
 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

Constantemente somos creadores de la realidad que vivimos independientemente de si somos conscientes o no. Nuestro subconsciente tiene guardadas las definiciones de principios y valores que aprendimos de niños, como si fuera un programa de software de una computadora

**G**racias a todas y a todos por sus correos. En el artículo anterior, sugería un ejercicio personal: entrar en contacto con las definiciones de aceptación, responsabilidad e independencia que quedaron grabadas en nuestra mente subconsciente para redefinir su significado. Mencionaba que estos conceptos son muy importantes en el camino de nuestra autosuficiencia emocional.

Veámos también que, responsabilizar a otros o a las circunstancias de lo que nos sucede, es un mecanismo de defensa que se manifiesta como hábito. Un hábito es una conducta aprendida a través del tiempo que puede llegar a repetirse de forma automática. Las respuestas a nuestros hábitos se pueden convertir en conductas no deseadas, difíciles de transformar si lo que aplicamos es la fuerza de voluntad. Por eso cuando revisamos y redefinimos de manera consciente nuestro concepto de responsabilidad es el primer paso hacia nuestra autosuficiencia emocional,



es decir, si entendemos la responsabilidad como la habilidad para responder a las consecuencias de nuestras decisiones, estaremos más alineados con la realidad: todo lo que hacemos y lo que no hacemos, genera impacto, hacernos responsables, es hacernos cargo del impacto que generamos en nosotros y en los demás.

"Lo que crees, lo creas"

En este artículo, me gustaría sugerirte continuar con este mismo ejercicio, pero ahora con relación a tus principios y tus valores.

Hacer este ejercicio también es importante para tu autosuficiencia emocional. ¿Por qué? "Porque lo que crees, lo creas". Constantemente somos creadores de la realidad

## TE DEJO UNA LISTA A MANERA DE EJEMPLO PARA QUE PUEDES TU HACER LA TUYA:

- >> Autocontrol
- >> Compasión
- >> Dignidad
- >> Empatía
- >> Familia
- >> Honestidad
- >> Humildad
- >> Igualdad
- >> Justicia
- >> Lealtad
- >> Libertad
- >> Paciencia
- >> Respeto
- >> Responsabilidad
- >> Sacrificio
- >> Solidaridad
- >> Tolerancia
- >> Valentía

que vivimos independientemente de si somos conscientes o no.

Nuestro subconsciente tiene guardadas las definiciones de principios y valores que aprendimos de niños, como si fuera un programa de software de una computadora. Al igual que mi computadora responde con base en los programas de software dentro del sistema operativo, de igual forma, nosotros como seres humanos operamos de acuerdo con los programas que tenemos guardados en nuestro sistema cuerpo-mente, independientemente de si estamos de acuerdo o no.

>> **HAS UNA LISTA** de los principios y valores con los que creciste de acuerdo con la escala de tu sistema familiar.

>> **AÑADE LOS VALORES Y PRINCIPIOS** que adquiriste con base en tu experiencia de vida.

>> **REVÍSALOS UNO POR UNO**, define lo que significan para ti y escoge conscientemente.

>> **ELIMINA DE TU LISTA** aquellas definiciones que no vayan de acuerdo contigo (independientemente de quién te los enseñó)

Vivir de acuerdo con tu definición dentro de tu escala de valores, no quiere decir dejar de honrar tu sistema familiar, solo quiere decir que reconoces que la vida que estás viviendo es la tuya y que a medida que vayas con integridad desde tu nueva lista, será más fácil para ti responsabilizarte del impacto que generan tus decisiones.

## Aplicación de EXÁMENES 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



Estás pensando en **construir, ampliar** o **remodelar?**



Contáctanos  
 Cotizaciones sin compromiso

(664) 111 6638 / 664 835 4666 Sermac Construcción y Mantenimiento Tijuana  
 direccionsermac@gmail.com



# Celebremos 28 años

siendo tu Spa de tradición...



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

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

## ¡Muchas, muchas gracias!

ABRIMOS DE LUNES A DOMINGO

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

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

[www.vitaspatijuana.com](http://www.vitaspatijuana.com)

