

SALUD



actual

Año 6, Edición no. 105 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Mayo 2021



MENSAJE EDITORIAL

LAS VOCES DE LA PANDEMIA

Nos ha tocado como bajacalifornianos enfrentar juntos esta contingencia mundial que impactó esta región hace poco más de un año, por ello creímos prudente hacer un recuento de las experiencias que han marcado a esos guerreros de primera línea, le damos voz a esos rostros que desde las salas hospitalarias con todo y temor se han entregado para salvar todas las vidas posibles; conoceremos también las historias de las nuevas generaciones de profesionales de la salud que abrieron sus mentes y corazones para aprender día a día como atender y cuidar a la población contagiada por la Covid -19 y nos emocionaremos con las historias surgidas en medio de la jornada de vacunación, una luz esperanzadora lograda gracias a la impecable vigilancia y cuidado de las fuerzas armadas que tuvieron a su cargo la responsabilidad de movilizar las vacunas para su aplicación; toda la cadena de las brigadas es crucial en este proceso.

Otros temas que traemos para ustedes este mes tienen que ver con el cuidado de nuestra salud si ya enfrentamos el proceso de la menopausia, los consejos van en el sentido del cuidado de nuestra alimentación. Además, aprenderemos un poco sobre los efectos de los videojuegos en el cerebro, hoy que debido al confinamiento se ha incrementado el tiempo que se dedica a esta actividad de esparcimiento, pero que requiere tomar ciertas precauciones.

Que mayo les sea un mes de reconstrucción y nuevos planes.

¡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
Mónica Márquez

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] 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

**CONECTANDO CON EL CORAZÓN
DE LAS MARCAS...**



estrategia · branding · social media · diseño gráfico · fotografía
multimedia · sitio web · formación de públicos · influencer marketing
asesorías creativas · relaciones públicas

Síguenos en:   | [ame.marketingstudio](https://ame.marketingstudio.com)

Bld. Agua Caliente No.9580, Col. Marrón, Tijuana, Baja California | (664) 905 65 23

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 TRÁMITE). Año 6, edición 105, inicio de impresión el 15/04/2021.** 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.



EL TÉ

EL FAVORITO DE TODOS

POR MELISSA HERRERA

Siempre será de las bebidas favoritas del mundo y esto es por sus grandes bondades que aporta al ser humano, incluso gran parte del mundo y desde las antigüedades se consume en distintas presentaciones y sabores.

La seguridad de los tés es que cualquiera que elijas o sea tu preferido, obtendrás de TODOS beneficios para nuestro organismo por el excelente contenido de antioxidantes, disminuye el estrés, neuroprotector, antimicrobial, anticancerígeno, antihipertensivo, antiinflamatorio, control de colesterol y propiedades termogénicas.

Cualquiera que sea la forma, ya sea frío o caliente, el que más te resulte atractivo en los dos tienes que atreverte a incluirlos más seguido en tu dieta diaria.

ANTIOXIDANTE

De las propiedades más famosas es que el té tiene el poder de retrasar el proceso de envejecimiento, regenerar y reparar células. También es bien conocido que podría mejorar en tratamientos y así como de forma preventiva en una patología como

cáncer gracias a sus antioxidantes.

Otra de las patologías que se sugiere implementar el té como parte del tratamiento multidisciplinario es la diabetes, donde se ha demostrado múltiples beneficios en el cuerpo humano.

SISTEMA INMUNOLÓGICO

Recientemente hay más estudios actualizados donde se puede corroborar que tomar tiene una mejora en el Sistema inmune gracias a su con-

tenido de flavonoides y vitamina H (también conocida como vitamina B) que se relaciona con el buen funcionamiento de defensas del cuerpo, reducción de consecuencias del estrés y prevención de daño celular.

Incluso la cafeína y la teína son partidarios de favorecer al sistema inmune.

BENEFICIO COGNITIVO...

Todos los tés tienen poderes antioxidantes y este a su vez estimula el buen funcionamiento de la memoria, protege al cerebro incluso con patologías cognitivas como el Alzheimer.

>> Té de matcha con limón
>> Té verde
>> Té laurel con canela
>> Té manzana 1/3 manzana roja con cáscara 1 cm de jengibre 2 sobres de manzanilla 1 varita de canela

>> Té de piña 1/3 taza de cáscara de pino 2 varitas de canela 1/2 cm de jengibre

EFFECTO CARDIOVASCULAR

La ingesta de té, también puede estar relacionado con evitar coágulos de sangre, ataques cardíacos y aparte de llevar un correcto estilo de vida puede ser la bebida perfecta para el tratamiento de hipertensión arterial.

DIENTES Y CRIES

De los puntos que casi no se mencionan, es de lo bueno que es para tu boca, no solo en sabor si no que disminuye el riesgo de padecer caries, placa bacteriana: uno de los componentes son los taninos, que aportan flúor natural y protegen el esmalte de

los efectos de todos estos microorganismos nocivos para la salud oral.

A parte que sus antioxidantes previene la halitosis (mal aliento) y mejor aún si NO agregas azúcar o miel a tus tés.

La bebida perfecta para mantenerte hidratado.

Uno de los grandes beneficios es que siempre te mantienes hidratado, tu piel luce radiante y luminosa. A parte que ayuda increíble en la digestión del cuerpo.

SIN CALORÍAS

Y de las mejores bondades es que NO CONTIENE ABSOLUTAMENTE NINGUNA caloría, por lo que lo hace ideal para un tratamiento de reducción de peso.

*Bibliografía

- Tea and its consumption: benefits and risks
Khizar Hayat I, Hira Iqbal, Uzma Malik, Uzma Bilal, Sobia Mushtaq
- Tea polyphenols for health promotion.
Khan N, Mukhtar H. Life Sci. 2007 Jul 26;81(7):519-33. doi: 10.1016/j.lfs.2007.06.011. Epub 2007 Jun 26.
- Beneficial effects of green tea—a review.
Cabrera C, Artacho R, Giménez R. J Am Coll Nutr. 2006 Apr;15(4):321-32.
- Studies on prevention of obesity, metabolic syndrome, diabetes, cardiovascular diseases and cancer by tea.
Yang CS, Wang H, Sheridan ZP. J Food Drug Anal. 2018 Jan;26(1):1-10.
- Green tea: nature's defense against malignancies.
Butt MS, Sultan MT. Crit Rev Food Sci Nutr. 2009 May;49(5):465-475.

Spa médico enfocado a la salud, belleza, bienestar facial y corporal.

Skin Lab
MEDICAL

Contamos con tecnología italiana de última generación y procedimientos de mínima invasión médico estéticos.



Esculpe tu figura

Reafirma la piel

Elimina la celulitis

Reduce grasa localizada

Delinea el cuerpo

Ven y conoce **T-Shape**, el equipo galardonado y premiado en Europa, gracias a sus beneficios en reducir, reafirmar y remodelar la figura y rostro de nuestros clientes.

954 104 18 22

info@skinlabmedical.mx

Bld. de Las Americas 5085

QUÉ COMER DURANTE LA MENOPAUSIA

REDACCIÓN SALU ACTUAL

La menopausia es una etapa de transición entre los 40 y 50 años de la vida de la mujer, en la que se produce una reducción en la producción de hormonas sexuales femeninas.

Los síntomas que se presentan durante esta etapa pueden tener consecuencias psíquicas y físicas, ya que se producen una serie de cambios fisiológicos debido a la fal-

ta de estrógenos como sudoración, sofocos, irritabilidad y ansiedad, por mencionar algunos. También el cuerpo sufre cambios, por ejemplo aumentamos de peso.

Durante la menopausia, aumenta el riesgo de sufrir diabetes o hipertensión arterial y osteoporosis ya que la disminución de las hormonas sexuales femeninas produce una descalcificación ósea con repercusiones graves y se incrementa el riesgo de fracturas óseas.

LA ALIMENTACIÓN ES CLAVE EN LA PREVENCIÓN DE ESTOS FACTORES, POR LO QUE TE SUGERIMOS CONSIDERAR LO SIGUIENTE:

- » Hay que reducir el consumo de grasas saturadas, trans y colesterol (presentes sobre todo en carnes y derivados).
- » Tenemos que aumentar el consumo de grasas insaturadas (aceite de oliva, chía, amaranto, pescados ricos en omega).
- » Cuidar nuestro peso.
- » Tener cuidado con el consumo de la sal.
- » Hacer algún tipo de deporte.
- » El consumo de calcio y vitamina D es muy importante (La mejor fuente de vitamina D es el sol).
- » Evitar el consumo de proteínas ya que favorecen la descalcificación y evitar cereales pues no ayudan a que el calcio se absorba.



¿QUÉ ALIMENTOS SE RECOMIENDAN?

- » Muchas frutas, verduras, leguminosas, fibra, pollo y pescado (recuerda siempre tratar de consumir productos orgánicos).
 - » Productos lácteos (leche, queso, yogurt) de buena calidad.
 - » Aceite de oliva, aceite de coco, aceite de chía, aceite de linaza, aceite de ajonjolí.
- Y los dos "Super Foods" (súper alimentos) que no deben faltar en tu dieta durante la menopausia son:**

SOYA (ORGÁNICA)

Es una de las principales fuentes de fitoestrógenos.

OJO: Es por eso que la soya solo se debe consumir durante la Menopausia. Los fitoestrógenos son compuestos químicos no esteroideos, que se encuentran en los vegetales pero son similares a los estrógenos humanos, en pocas palabras son hormonas.

MACA

Es una raíz que se consume en forma de polvo, hoy en día la encuentras en casi cualquier tienda naturista y es ideal para la mujer en el estado de la perimenopausia o menopausia. Es un estabilizador circulatorio, da mucha energía, ancestralmente fue usada por los Incas para mejorar la fertilidad de las mujeres.

Pienso que lo más importante durante esta etapa es una buena actitud y mente positiva. Es un cambio más en el cuerpo de la mujer...

y sí que pasamos por muchos las mujeres ¿qué no? pero es por eso que somos tan fuertes.



En Garage tiramos la casa por la ventana!

Todo el mes de Mayo 20% de descuento en nuestros paquetes de fotografía



WWW.GARAGEPHOTOSTUDIO.COM

MX. (664) 225 0400 EU. (619) 841 6141

Garage LLC y estudio de fotografía profesional

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



LOS ROSTROS ANTE EL COVID Y LA VACUNACIÓN EN BC

POR MARÍ CARMEN FLORES ÁVILA

FOTOGRAFÍAS PAOLA AVENDAÑO ROJAS
Y ANTONIO MARTÍNEZ MARISCAL

En ellos quizá –como en millones de personas–, el miedo les invadió, pero en ellos su vocación, entrega y calidad de seres humanos les hizo estar en la primera línea de atención con los pacientes contagiados por el virus Sars-Cov2. En marzo del 2020 todo cambió. Fue inesperado. Poco se conocía respecto a cómo atender. Lo que sí: era protegerse. Enfrentaron falta de equipo, pero recibieron del pueblo el apoyo que fue desde guantes hasta alimentos. Duros momentos

Duros momentos donde lo mejor de las personas en cada rincón de Baja California se manifestó de tal manera que se refrendó “ser el brazo poderoso” de un estado echado para adelante, solidario y comprometido

donde lo mejor de las personas en cada rincón de Baja California se manifestó de tal manera que se refrendó “ser el brazo poderoso” de un estado echado para adelante,

solidario y comprometido.

Médicos, enfermeras, asistentes, residentes de medicina, afanadores empezaron a ser llamados “Los Héroos”. Muchos –recorremos– cambiaron sus casas por “re-cámaras” en sus automóviles; se quedaron por meses en cuartos de hoteles que empresarios locales patrocinaron porque temían llevar el virus a sus casas y poner en riesgo a sus familiares.

A muchos se les tuvo que decir adiós. Ofrendaron su vida al servicio de los demás. A muchos no sólo se les llora sino que se convirtieron en ejemplo para otras generaciones. “Un buen trabajador de la salud –como los capitales de los barcos–, nunca deja sola la tripulación”.

HA TRANSCURRIDO UN AÑO

Ellos no han terminado su labor porque la pandemia en sus diferentes etapas desde las más críticas hasta ahora con la llegada de la vacuna; con las variantes del virus ya detectadas en el estado y, sobre todo con la irresponsabilidad de quienes se niegan a cuidarse les obliga a seguir adelante.

Más de 800 personas involucradas en el proceso de vacunación. Son quienes dan la cara pero detrás de ellos toda una maquinaria. Logística, control, vigilancia de parte de militares y horas y horas de trabajo que –hasta el corte del 10 de abril–, colocó al estado a la cabeza en la vacunación de adultos mayores con casi 240 mil dosis. La vacuna es una luz que se abre en el pesado camino del encierro. Es la posibilidad de no



agravarse. Representa el que –sin dejar las medidas de protección–, un día regresen los abrazos. Vuelva la paz interior y disminuya la ansiedad. Son los rostros del sector salud a quienes, a un año de distancia decimos: “Los tenemos aquí. En la mente; en el corazón porque sin ustedes, su entrega y pasión el avance no hubiese sido posible. “Los tenemos aquí, no como los héroes. Los tenemos aquí como seres humanos que pese a exponer su propia vida siempre velan por la

de los demás”. Se “los quiero mucho” que cada mañana repite el secretario de salud de Baja California, Alfonso Pérez Rico, resuena –ciertos estamos–, en millones de personas a quienes atendieron; a quienes ayudaron a despedirse de sus familiares; a quienes les dieron seguimiento post-covid; a quienes vacunaron. Son los rostros por la salud. Aún falta y sabemos que ustedes civiles, voluntarios, militares siempre estarán aquí.

**El autor es Periodista.
Agradecimiento a Karla Beltrán de la Secretaría de Salud.



LA PANDEMIA

NOS HIZO CRECER, APRENDER Y APOYAR

Entre la madurez y juventud destaca la vocación de ayudar

POR MARÍ CARMEN FLORES ÁVILA

Cuando ingresó a la Secretaría de Salud lo peor de la pandemia por el SarsCov2 se enfrentaba en todo el país y a pesar de eso no tuvo miedo. El equipo de protección sobre su uniforme fue su mejor escudo. Extremar cuidados; poner en práctica todo lo aprendido para prevenir y ¡vaya! lo ha logrado. A un año de distancia no se contagió y ello le permitió salvaguardar a su familia. “ni cuando emigre a Baja California tuve miedo porque dejé el terruño con la ilusión de crecer y, míreme –dice con una risa que contagia-, aquí estoy como jefa de enfermeras en Ensenada”

A sus 50 años de edad María del Rocío participó con su equipo en las diferentes jornadas de vacunación a lo largo del estado. Revisó, ordenó, vigiló –en coordinación con la jefa estatal de vacunación-, que todo se llevara en orden y de pronto se le veía en recorriendo las carpas dando ánimo a quienes por horas se dedi-



caron a aplicar las dosis. “se trata de que recibes la hielera con 120 dosis y, cada vacuna puesta debes regresar el frasco vacío. Hay un estricto control y además que las jeringas utilizadas deben colocarse en los recipientes especiales de color rojo”.

Sus hijos de 27 y 25 años de edad le repetían y lo sigue haciendo “cuídese amá”. Mientras ella, añora los momentos en familia. El 2020, recién ingresada a la Secretaría y ante la situación –al igual que millones de madres de familia-, no festejó el 10 de mayo. “Ojalá ahora se pueda sin embargo para la ma-

zatlaca su mejor regalo es el tener salud y la vida que tiene porque la enfermería no sólo le abrió las puertas a mejorar su condición familiar sino que celebra el verse realizada ya que “desde niña siempre quise ser enfermera y poder ayudar al prójimo. Quien no tiene las ganas de ayudar –dice-, difícilmente podría ejercer esta carrera”

Y en eso coincide la joven de apenas 24 años de edad Claudia Areli Cervantes Valle quien en la sangre lleva la vocación de la enfermería ya que su abuelita sirvió muchos años con su cofia a la comunidad de Tijuana. ¡Pásele!

“Ha sido una experiencia muy gratificante. Cuando logras sacar una sonrisa a las personas antes de la vacuna y, luego que se vayan agradecidos y confiados, es la mejor paga que encuentra uno durante las jornadas laborales”

¡Pásele! Así con voz dulce y bajita la chica que trabaja en el Instituto Mexicano del Seguro Social (clínica 27), se apostaba en la puerta de la escuela Miguel F. Martínez para que los adultos mayores pasaran al salón donde ella y dos compañeras aplicaron las vacunas. “Ha sido una experiencia muy gratificante. Cuando logras sacar una sonrisa a las personas antes de la vacuna y, luego que se vayan agradecidos y confiados, es la mejor paga que encuentra uno durante las jornadas laborales” dijo la chica tijuanaense.

Le gusta el oficio. Siempre su risa se escucha. Enormes ojos detrás de los lentes. Contagia su buen ánimo y con mucha claridad explicó –previo a la vacuna-, los posibles síntomas. ¡Ándele madrecita! Pásele. Lo importante –dijo- es hacer lo que te gusta y sobre todo, “como tuve una abuelita muy entregada, siempre aprendí de ella



que te puede cansar, pero nunca tu corazón sentirá dolor al saber que pudiste con tus manos; con tus palabras mejorar el estado de ánimo y la salud de alguna persona”

Dos generaciones al servicio de la salud. Dos mujeres que hallaron en la enfermería su oficio de vida. Dentro de todo lo malo que ha dejado la pandemia, miles de familias en duelo; las secuelas en los pacientes post-covid más las extenuantes jornadas laborales, no merman el estado de ánimo de María del Rocío quien suspiró

profundamente cuando externó: “aprendimos hacer equipo y ¡claro! indicó, no se necesitaba una pandemia cuando en la vida, en el oficio, en el andar se requiere trabajar en equipo, ser solidarios y sobre todo hacer lo que te gusta con todo el placer de servir”. Once meses como jefa de enfermeras donde su mayor prueba ha sido estar lejos de su familia, aunque reflexiona “la mejor familia es la comunidad de un estado que me abrió las puertas para crecer, avanzar y saber que ser enfermera es lo mejor pues mis hijos me admiran y las personas con un ¡gracias!, me llenan el corazón al saber que lo he hecho bien”. Mientras Claudia aspira a obtener ya su título este 2021 porque en ella se refleja justo lo que dijo Rocío, tiene todas las ganas de ayudar.

*El autor es Periodista.

*Agradecimiento a María del Rocío Pérez Beltrán y Claudia Areli Cervantes Valle



EL MEJOR FRENTE DE BATALLA QUE LES HA TOCADO VIVIR

La razón de vida: ayudar a los demás
Los soldados por la salud en Baja California

POR MARI CARMEN FLORES

En ellos recayó no sólo la vigilancia y custodia de las vacunas del Covid19. Firmes con mirada atenta los elementos del Ejército Mexicano, en coordinación con el equipo del sector salud del estado llevan un estricto control de cada uno de los frascos que se entregan.

En el brazo se lee "brigada de salud covid19", pero en su rostro se refleja el deber cumplido. Porque "siempre hay que pensar si nuestro trabajo ha sido suficiente para ayudar a la población", dijo la cabo auxiliar de enfermería Yoshira Janeth Bautista Cruz, asignada desde el Hospital Regional de El Ciprés en Ensenada para formar parte de las brigadas de vacunación en el municipio de Tijuana; al tiempo que su compañero recuerda que desde pequeño siempre, por lo que escuchó de su padre fijó su mirada en el Ejército Mexicano. "Siempre busca tu función y razón de ser en la vida" le decía el señor Alvarado por ello ingresó como soldado y en la milicia logró concluir es-



tudios superiores. Es el subteniente asistente de enfermería José Martín Alvarado Blancarte, dispuesto y servicial; de buen carácter "yo quería formar parte de algo grande y lo estoy logrando porque este servicio para la prevención significa mucho para el país"

Equipos divididos por grupos. Cada cual custodiados por otros elementos a las puertas o carpas donde se asignaron los lugares para la vacunación. "Los civiles en estos tiempos de contingencia requieren apoyo y nosotros estamos para servir a la comunidad. "cada

“Siempre hay que pensar si nuestro trabajo ha sido suficiente para ayudar a la población”

día hay que ponerse pilas nuevas y salir a darlo todo. Cada acción de quienes decidimos servir a la Patria debe provocar que los ciudadanos sepan que llevar este uniforme es para responder por ellos y por México", así la claridad de pensamiento de la joven Yoshira.

Aún los contagios siguen presentándose y el haber iniciado ya con la vacunación significa que éstos deberán disminuir y sobre todo que ya terminen los decesos. Para "Blancarte" este ha sido su mejor frente de batalla porque somos muchos, millones de soldados que participan en las brigadas y ellos al igual que yo sabemos que todo esto deberá mejorar por el bien de todos.

Navarrete, López, Martínez, Jiménez, Alvarado, Pérez llevan bordado su apellido en el uniforme son los soldados en pro de la prevención y la salud en la entidad.

No rompen las reglas. Son disciplinados y explican cada paso a quienes se formaron para que ellos, los uniformados les pusieran su pri-



mera dosis. "es lo mejor, dijo la señora Leonor de Herrera, una mujer de 101 años de edad a quienes vacunaron. Ellos sí saben lo que hacen". La "grand-mamá" le dicen posó para

la foto con los militares. No es el plan DNIII de los desastres naturales. Los militares salvaguardan a la Patria. Ahora con su área médica y de enfermería, además de la custodia de las vacunas, reiteran que la razón de ser de un soldado "es ayudar y estar al frente de batalla protegiendo a los ciudadanos".

*El autor es Periodista.

¿SABES QUÉ IMPACTO TIENEN LOS VIDEOJUEGOS EN EL CEREBRO?

“ Los videojuegos no son malos, nada en sí es malo, lo malo son los excesos, hasta el tomar exceso de agua trae daños a la salud; sin embargo, tenemos que analizar diferentes factores, como tipo de personalidad y de familia, el tiempo que pasa el niño con estos aparatos, si hay o no un círculo social y el tipo de videojuego que juega ”

POR MÓNICA MÁRQUEZ
PRIMERA DE DOS PARTES

Jugar videojuegos es malo? ¿causa adicción en los niños? ¿beneficia su creatividad? Existen tantas interrogantes al respecto, lo cierto es que los videojuegos son una de las principales formas de entretenimiento que utilizan niños, jóvenes y hasta adultos, teniendo algunos efectos a nivel cerebral y emocional.

Durante los últimos años, la venta de consolas ha incrementado considerablemente, se estima que el 20% de los hogares en México cuenta con una en casa, esto sin contar a todas aquellas personas que lo hacen desde un celular.

El pasado mes de abril, en el municipio de Piedras Negras, Coahuila, sucedió un hecho lamentable: un jovencito de 15 años decidió suicidarse luego de que perdiera una batalla de Free Fire, un videojuego para dispositivos móviles. ¿Qué lo motivó a tomar esta decisión? A nivel cerebral y emocional, ¿qué pasó? ¿Qué tan bueno o malo es que jugara videojuegos?

De acuerdo con Ivonne Oropeza Soto, neuropsicóloga infantil con maestría en Diagnóstico y Rehabilitación Neuropsicológico, el uso de esos

aparatos no es malo, sino el tiempo excesivo que pasan jugando, sobre exponiendo al cerebro, adicionado a una serie de factores.



“Los videojuegos no son malos, nada en sí es malo, lo malo son los excesos, hasta el tomar exceso de agua trae daños a la salud. Los medios de comunicación satanizan mucho el uso de videojuegos y sus consecuencias; sin embargo, tenemos que analizar diferentes factores, como tipo de personalidad y de familia, el tiempo que pasa el niño con estos aparatos, si hay o no un círculo social y el tipo de videojuego que juega”, explicó.

IMPACTO EN EL DESARROLLO DEL LENGUAJE

Lo cierto es que hay un impacto negativo en el cerebro cuando hay un exceso de tecnologías desde muy pequeños, no solo de videojuegos; hoy en día, es muy común que los padres reemplacen tiempo de interacción con sus hijos por tecnología, precisó, pensando en que así aprenderán a dominarlas mejor a temprana edad, eso es un grave error.

Dijo que los bebés aprenden por medio del afecto, tacto y movimiento, así como de escuchar a mamá o papá, por eso cuando desde muy chiquitos los ponen frente a un celular o televisión, su proceso de desarrollo del lenguaje se retrasa.

“El niño tiene presente un contacto unidi-

CONSEJOS PARA LOS PADRES.

A continuación, una serie de consejos dados por la neuropsicóloga Ivonne Oropeza.

» No todos los videojuegos son aptos para todos los niños y edades, hay que analizar y seleccionar qué les compran a sus hijos.

» Eviten que sus hijos jueguen videojuegos violentos, está comprobado que hacen niños insensibles ante la violencia, irritables y poco tolerantes a la frustración.

» Acérquense, jueguen con sus hijos, abran canales comunicativos de su interés.

» Dejen límites claros y mantengan horarios fijos.

RECUERDEN: Los niños necesitan rutinas para que su cerebro esté sano.

reccional, está la pantalla y está recibiendo este estímulo, pero no hay nada a cambio; nunca se podrá reemplazar el contacto con papá o con un cuidador primario por una pantalla”, afirmó.

Además, esta sobreexposición a las pantallas tiene como consecuencia directa la simulación a la luz solar, lo que hace que se retrase la producción de melatonina en los niños y, por ende, tengan dificultades para conciliar el sueño, dando como resultado: pequeños irritables y papás desesperados.

LLUVIA DE ESTÍMULOS

Los estímulos de los videojuegos son con muchos colores, música y movimiento, lo cual provoca que esta recepción de impulsos hace que el cerebro empiece a tratar de compensar lo rápido y trata de actualizarse rápidamente con lo que está sucediendo en la pantalla, por eso cuando el niño deja de jugar trata de reemplazar esa misma sensación visual y un juguete le parece aburri-

do, explicó la psicóloga infantil.

“El cerebro es un órgano biológico social, si yo estoy estimulando a los niños únicamente de esta forma, el cerebro se va a formar de esta manera y a la larga serán niños que necesitan interacciones con juegos de alto ”.

“¿Qué pasa con los videojuegos? El nivel de esfuerzo que me toca jugar un videojuego nunca va a ser el mismo a que yo físicamente haga algo, que corra, brinque... es un esfuerzo mucho más corto. Por ejemplo, a veces para jugar solo usas un dedo”.

Explicó que cuando un niño logra una meta, hay una liberación de dopamina, que es la que lo hace sentir bien, por eso cuando en un videojuego no logra ganar la partida o conseguir los puntos deseados, muchas veces explota, está agresivo y tiene una baja tolerancia.

“Ahora bien, si yo estímulo de esta forma al circuito de recompensas, provocó que el esfuerzo que se requiere para tener una recompensa sea más corto, promoviendo que el niño o adolescente busque solamente estos estímulos y 'simula' una adicción”.

NO TODO ES MALO, TAMBIÉN HAY BENEFICIOS

Cabe destacar que, si se tiene el control y no se cae en los excesos, los videojuegos en tiempos cortos son buenos y estimulan muchas áreas: la atención visual, las habilidades de control y la memoria de corto plazo, precisó Ivonne Oropeza.



PAQUETE ESPECIAL PARA MAMÁ

**EMPAQUE EXCLUSIVO
+ 2 LENTES
+ OFTALMÓLGO**

Mujer de
marca.com

*Paquete especial \$4.900 M.N. Productos con garantía

www.mujerdemarca.com - Whatsapp (664) 115 34 42

La mejor
plaza de
Tijuana

Plaza
LAS PALMAS



Todo en
el mejor
lugar

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



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