

# SALUD

Año 5, Edición no. 63 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Noviembre 2017

actual

CONOCE 10 SÚPER  
ALIMENTOS

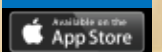
LA DIABETES  
HOY Y LA PREVENCIÓN



## HOSPITAL ARCÁNGELES

UNA NUEVA CARA CON 23 AÑOS  
DE EXPERIENCIA AL SERVICIO  
DE LA COMUNIDAD

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN



## SALUD de PRIMER NIVEL

**N**os da muchísimo gusto sin duda, el que el esfuerzo de personas comprometidas, emprendedoras y con amplio conocimiento en la materia como el Dr. Joaquín Merlos, se vea recompensado con la remodelación completa del Hospital Arcángeles, ubicado en la calle Guadalupe, colonia Guanajuato, logrando posicionarse como uno de los primeros cinco en atención hospitalaria y de servicios médicos en Tijuana.

Este hospital no sólo tiene ahora instalaciones nuevas, sino que da todos los servicios de salud, excepto el de la operación a corazón abierto. En esta edición te hablamos de todos los servicios que ofrecen, a costos además mucho más accesibles que en los otros hospitales de primer nivel, aun cuando los médicos sean de los mejores.

Por otro lado, en nuestra sección de Nutrición hablaremos sobre 10 súper alimentos, que debes incluir en tu dieta por todos los nutrientes que aportan. Te encantará saber cuáles son, así como cada una de sus propiedades.

Además, uno de nuestros reportajes centrales de esta edición es el de la Diabetes, pues estamos conmemorando el mes de la concientización sobre esta enfermedad. Aquí aprenderemos a distinguir los diferentes tipos que existen pero sobre todo, nos dirán como cuidarnos si ya la padecemos.

Así que disfruta de esta edición, de tal manera de que todo lo que aprendas lo apliques en tu vida, y logres así estar siempre más saludable.

¡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 Soría Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE  
Ana Patricia Valay  
paty.valay@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES  
Aurora Preciado  
aurora.preciado@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN  
Diana Moreno  
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES  
Dr. Henry Mateo Sáenz  
Dra. Karla V. Juárez Gray  
Lucía Chávez  
Dr. Carlos Julián de Loera Arias

FOTÓGRAFOS  
León Felipe Chargoy [664] 3640444  
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44  
Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
Garage Photo Studio [664] 225.0400  
Victor Hernández Photography [664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

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

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

# POR UN MÉXICO MÁS ACTIVO

*Si hay algo que los mexicanos sabemos hacer mejor que nadie, es celebrar.*

*¿Qué mejor oportunidad que nuestro Mes Patrio para soltarnos en un grito de celebración de esos que se contagian y se escuchan en cada rincón?*

Cada vez que digamos "¡salud!" en estas Fiestas Patrias, hagámoslo con el compromiso de promover los mejores hábitos, aquellos que saquen a nuestra población de los primeros lugares en sobrepeso, sedentarismo y riesgo cardiaco. Que cada grito de "¡Viva!" nos invite realmente a "vivir" con todas las letras. Imitemos al vecino que toma la bicicleta el fin de semana, al que camina hasta la tienda, al que se mide con las comidas aunque se le antojen.

Aprendamos a disfrutar nuestra increíble variedad gastronómica con sus ingredientes más saludables. Hemos sido por siglos una población que ha sabido crecer sana extrayendo lo mejor de nuestra riqueza natural.

Sumémosle a lo que tenemos hoy los suplementos necesarios para mantener mente y cuerpo activos. Hoy es posible y está a nuestro alcance, solo debemos encontrar el estímulo necesario, y el clima festivo de Septiembre es, sin dudas, el más estimulante de todos.

Levantémonos, entonces, del sofá, o de la silla frente a la computadora y tomémonos, de a poco, unos minutos diarios para empezar a activar nuestros músculos, oxigenar nuestro cerebro y fortalecer nuestros huesos. Pronto se te hará hábito y contagiarás ese espíritu a tu familia, a tus compañeros de trabajo. Suplementa tu dieta diaria y te sentirás tan bien que querrás gritar: **¡que Viva México! todo el año!**

**Evervital<sup>®</sup>**  
REDNTENSE cápsulas

A base de Ginseng, Omega 3,  
Luteína y Zeaxantina, con  
Vitaminas y Minerales

¡Puedo con más!

Recomendado a partir de los 18 años de edad.

**bomuca<sup>®</sup>**  
INTERESADOS POR TU SALUD

SUPLEMENTO ALIMENTICIO  
ALIMENTATE SANAMENTE

Para mayores informes del producto, comunicarse al 01 800 026 62 66.

\*Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.\*

# 10 ALIMENTOS SÚPER NUTRITIVOS QUE DEBES COMER

POR LUCÍA CHÁVEZ

Todo lo que comes tiene un impacto en tu cuerpo y una relación directa con las enfermedades. En esta época en que éstas se caracterizan por ser de origen nutri-

cional, hoy más que nunca tenemos la oportunidad de usar los alimentos como vacuna para prevenir o detener el progreso de la enfermedad. Inclusive, con un plan nutricional bien elaborado, se puede esperar la resolución de múltiples enfermedades.

Hay algunos alimentos que ayu-

dan a reducir el azúcar en sangre (glicemia), la presión arterial y el colesterol. Otros tienen cualidades anti-inflamatorias, anti-bacteriales, y hasta propiedades que combaten el cáncer. A continuación te enlisto los diez alimentos que no pueden faltar en tu vida diaria.

## SEMILLAS

**1) LINAZA.** Son semillas ricas en fibra, magnesio y Omega 3. Además, contienen antioxidantes. Esta combinación de propiedades nutritivas ayuda a mejorar tu digestión, reducir el colesterol, la presión arterial, glicemia y el riesgo de cáncer.

La mejor manera para obtener su potencial nutritivo es remojándolas en agua potable durante la noche y consumiéndolas en la mañana. Las puedes agregar a tu yogur, ensaladas, licuados, muesli, granola, panques o pan.

**2) CHÍA.** Muy similar a la linaza en su composición y beneficios, también tiene la cualidad de reducir el apetito. Es ideal como desayuno para empezar el día con el pie derecho. Remójala durante la noche e inclúyela por la mañana en yogur, licuados, aguas frescas o en forma de pudding.



**3) CÁÑAMO (HEMP).** Al igual que la linaza y la chía, las semillas de cáñamo son una buena fuente de proteína vegetal, minerales -en particular de magnesio-, y Omega-3. Estas características son especialmente importantes para personas con alguna enfermedad crónica como diabetes o presión arterial alta. A diferencia de la linaza y la chía, no es necesario remojarla antes de consumirla.

## ORIGEN ANIMAL

**4) PESCADOS GRASOS.** El salmón, sardina, jurel, trucha, dorado y mero, son ejemplos de pescados con alto contenido de grasa, en particular de Omega-3, por lo que se recomienda consumir de dos



a tres veces por semana. El atún y el escolar también son pescados grasos, sin embargo, su consumo debe estar limitado a un par de veces por mes; esto se debe al contenido de mercurio en el primero, y a que el segundo puede causar trastornos digestivos. El Omega-3 reduce marcadores inflamatorios incluyendo los relacionados a artritis, enfermedad cardiovascular, Alzheimer y enfermedades autoinmunes. Inclusive, han demostrado mejorar condiciones como la depresión y la ansiedad.

## ORIGEN VEGETAL

**5) HOJAS VERDES.** Algunos ejemplos incluyen a la espinaca, col rizada, lechuga romana, berros, acelgas, cilantro y perejil. La investigación ha demostrado que los vegetales de hoja verde no sólo reducen marcadores inflamatorios, sino que favorecen la eliminación de toxinas. Procura incluir cualquiera en cada tiempo de comida; por ejemplo, espinacas con el huevo o licuado, col rizada y lechuga romana como ensalada, cilantro en salsas o pesto, y perejil en sopas o jugos.



**6) ACEITE DE OLIVA.** El aceite de oliva tiene una excelente reputación gracias a su contenido en antioxidantes que previenen el daño de los radicales libres -compuestos que producen nuestro cuerpo como parte del metabolismo, y que pueden ser neutralizados con alimentos ricos en anti-oxidantes. El daño de los radicales libres afecta el ADN, promueve el envejecimiento celular y por lo tanto aumenta el riesgo de enfermedades y... de arrugas; puesto que es un aceite delicado en su composición, asegúrate de usarlo en frío en ensaladas o a fuego medio-bajo para saltear alimentos.



**7) ACEITE DE COCO.** El aceite de coco, por su parte, tiene características anti-bacteriales asociadas al acné y a infecciones. Lo puedes usar a fuego alto, incluir en licuados y también aplicar directamente en la piel como tratamiento para el cuero cabelludo, como base para el uso de aceites esenciales, e inclusive como desmaquillante.

**8) MORAS.** Especialmente las moras salvajes. El gran rango de anti-oxidantes que se encuentran en las frutas es la razón por la que se recomienda consumir dos a tres frutas diarias. En particular, las moras son de las frutas más ricas en antioxidantes. Y las moras salvajes superan a las moras comunes. Varios estudios han demostrado que las moras protegen contra el daño de ADN relacionado a cáncer y envejecimiento; además, tienen alto contenido de vitaminas y fibra. Puesto que es difícil encontrar moras salvajes frescas en nuestra zona, te recomiendo buscarlas secas.



**9) AJO Y CEBOLLA.** Tienen el gran poder de estimular el sistema inmune, reducir marcadores de inflamación y facilitar la eliminación de toxinas. Los alicilos sulfuros y bioflavonoides que contienen son compuestos clave para aumentar la actividad de las células NK (por sus siglas en inglés natural killer "asesinas naturales") que matan invasores y células cancerosas. Con el invierno encima, para evitar gripas, incluye sopa de cebolla, hígado encebollado, alioli (salsa mediterránea hecha con aceite de oliva y ajo) o pescado al ajillo.



**10) CRUCÍFERAS.** Estas son la crema y nata de los alimentos nutritivos ya que contienen vitaminas, fibra y compuestos anti-cáncer. En este grupo se incluyen brócoli, coliflor, coles de Bruselas, col rizada, y col. Tienen la particularidad de sintetizar un compuesto que ha demostrado prevenir metástasis en pacientes con cáncer, y que se activa nada más y nada menos que con nuestra saliva. Toma en cuenta que todos nosotros, todos los días, producimos células irregulares que pueden conducirnos al cáncer; para curarte en salud, asegúrate de masticar el tiempo suficiente para aprovechar este compuesto al máximo.



**maxess**  
diagnóstico x imagen

Cada 2 horas muere una mujer por esta causa, dejemos de ser una estadística más

Nos Unimos a la lucha contra el Cáncer de Mama

Estudio de Mamografía De \$520.00 a

\$300 Pesos.

Vigencia: Noviembre 2017

# HOSPITAL ARCÁNGELES TOTALMENTE RENOVADO

POR ANA PATRICIA VALAY

Después de dos años de que arrancaran los trabajos de remodelación del "Hospital Arcángeles" de Tijuana, éste ya luce totalmente renovado, logrando no sólo presentar una cara visiblemente diferente a sus pacientes, sino situándose indiscutiblemente entre los cinco mejores hospitales de primer nivel que tiene esta ciudad fronteriza.

## MEJORÍA EN TODO

El cambio en el Hospital, que ya cumplió 23 años desde su fundación en la colonia Guanajuato de Tijuana, no sólo se refleja en sus instalaciones nuevas y adicionales, sino en su personal capacitado, en los servicios que ofrece, en la tecnología de punta que posee, y en la calidad de servicio que presta.

"Actualmente terminamos la remodelación de lo que es Hospital Arcángeles donde ya vamos a contar con tres quirófanos, con un área materno-infantil, terapia intensiva-pediátrica, un cuarto de terapia intensiva de urgencias, y siete habitaciones más, para que se queden los pacientes a pernoctar y a recuperarse".



"Son instalaciones modernas, limpias y claras, que cumplen con todos los requisitos que nos pide COFEPRIS, para poder hacer un buen servicio, buscando también la comodidad del paciente", afirmó el Dr. Joaquín Pascual Merlos Barajas, director del área de Cirugía Estética del Hospital, Ángel Body. La decoración de las nuevas instalaciones es minimalista, limpia y pulcra, además de cómoda.

## EQUIPO MÉDICO ESPECIALIZADO

Para empezar tendríamos que hablar del Dr. Pascual, pues si alguien ha forjado su éxito y prestigio a base de mucho esfuerzo, capacitación, y visión empresarial y humana, es justa-

## SERVICIOS

- >> Consulta General
- >> Medicina Interna
- >> Pediatría
- >> Ginecobstetricia
- >> Servicio Dental
- >> Rayos X
- >> Laboratorio
- >> Traumatología
- >> Cirugía de columna y rodilla
- >> Tratamiento de Obesidad
- >> Cirugía Estética: Face Lift, Blefaroplastia, Hilos, Plasma, Botox, El Venus Legacy, Lipoescultura
- >> Grasa con transferencia a glúteos
- >> Implantes de glúteo
- >> Busto, Lipectomía
- >> Ortoplastias
- >> Rinoplastias

## CONTACTO

[www.arcangeles.com.mx](http://www.arcangeles.com.mx)

mente el Dr. Merlos. Su trascendencia en la medicina proviene definitivamente de la cultura del esfuerzo.

"Mis papás salieron del pueblo de Aporo, Michoacán de muy jóvenes, a trabajar a California a las pizcas de los duraznos, a llevar una vida muy difícil para sacarnos adelante pues somos 8 hermanos". El Dr. Merlos Barajas que es el penúltimo de los hijos, estudió medicina general, se vino a radicar a Tijuana, y años después se especializó en Medicina Estética. Y así habla del equipo que ha logrado conformar con el paso de los años.

"Hemos procurado tener especialistas muy reconocidos y capacitados.



De hecho muchos trabajan en el del Prado, en el Ángeles o en el Excel. El Dr. Romero que es cirujano general, también es maestro de la gran mayoría de los médicos egresados del hospital general que ahora son doctores exitosos. También con nosotros está el Dr. Paipilla, el Dr. Ponce de León, el Dr. Soto La Madrid, que es internista e intensivista, el encargado de dar manejo anterior y posterior a una cirugía de corazón abierto en el ISSSTECALI. El Dr. Macías, ginecólogo, el Dr. García Félix, el Dr. Hernández Porras, el Dr. Figueroa y la Dra. Ramos, anesthesiólogos, la Dra. Meda que es ginecóloga, y el Dr. Castillo, Cardiólogo. Espero no se me esté escapando nadie", comentó el Dr. Merlos, quien a lo largo de los años ha logrado conjuntar este equipo de trabajo.

"Yo creo que tenemos un equipo de primer nivel, entregados a la carrera, muy bien preparados, nos gusta el trabajo, damos lo mejor para que nuestros pacientes estén cómodos y contentos, y para que tengan los mejores resultados".

Actualmente terminamos la remodelación de lo que es Hospital Arcángeles donde ya vamos a contar con tres quirófanos, con un área materno-infantil, terapia intensiva -pediátrica, un cuarto de terapia intensiva de urgencias, y siete habitaciones más, para que se queden los pacientes a pernoctar y a recuperarse

"Contamos con aproximadamente 20 enfermeras. Tenemos de 8 a 10 médicos generales que nos ayudan en el caso de las empresas que atendemos y de los seguros médicos escolares. Aproximadamente con especialistas externos, los médicos de aquí y el personal, damos trabajo para 100 personas", agregó.

## APARATOLOGÍA NUEVA Y MODERNA

"En relación al equipo técnico, a la aparatología, los tres quirófanos que tenemos están con mesas de quirófanos, máquinas de anestesia y mo-

nitores nuevos. Las áreas de recuperación igual cuentan con respirador volumétrico, y área de terapia intensiva y de urgencias, lo que es también prácticamente nuevo".

El "Hospital Arcángeles" es un centro especializado en diversas áreas de la salud que trabaja bajo un modelo de atención medicina integral, en un ambiente cálido y humano, y ahora también, bajo una infraestructura totalmente remodelada, renovada y moderna, que ha elevado a este hospital a ser uno de los primeros en importancia y prestigio de la ciudad de Tijuana.

# LA DIABETES EN NUESTROS TIEMPOS

POR DR. CARLOS JULIÁN DE LOERA ARIAS

La Diabetes Mellitus (DM) es una enfermedad que se caracteriza por concentraciones elevadas de glucosa en sangre. Existen diversos tipos de diabetes: La Diabetes tipo 1, la Diabetes tipo 2, la Diabetes Gestacional, y otros tipos de Diabetes.

Los factores de riesgo (FR) más importantes son el sobrepeso y la obesidad, que se asocian con inactividad física y alimentación inadecuada, así como con la herencia familiar. Su evolución es silenciosa, progresiva e irreversible, que requiere de un manejo dinámico e integral, y de la atención de un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud.

## FACTORES PARA DESARROLLAR UNA DIABETES TIPO 2

La Diabetes se considera un problema de salud pública a nivel mundial, y el aumento de las personas afectadas por Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) se debe a varios factores:

- 1. EL CRECIMIENTO Y ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN.** La diabetes es más común en personas mayores; sin embargo debido a diferencias demográficas, en países ricos la Diabetes predomina arriba de los 60 años, y en los países en vías de desarrollo como el nuestro, la edad oscila entre los 40 y 60 años.
- 2. LA URBANIZACIÓN ASOCIADA** a cambios alimentarios y a un estilo de vida más sedentario.
- 3. Y LA EPIDEMIA DE OBESIDAD, DERIVADA DE UNA MAYOR REDUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

Se estima que existen en el mundo cerca de 170 millones de personas afectadas por Diabetes Mellitus, cifra que se duplicaría para el año 2030, y América Latina no es la excepción pues se estima que de los 13,3 millones de pacientes con diabetes que había en el año 2 mil,

la cifra aumentará a 33 millones para el año 2030. En el caso específico de México se estima que de 6,8 millones de afectados, la cifra aumentará a 11,9 millones para estas fechas. En Tijuana las condiciones no son distintas del resto de mundo. El Instituto de Servicios de Salud de Baja California atiende en promedio mensual a poco más de 12 mil 100 personas portadoras de diabetes. La Organización Mundial de la Salud reportó que en enero del 2011, más del 80% de las muertes por Diabetes se registraron en países de ingresos bajos y medios. Casi la mitad de esas muertes correspondieron a personas menores de 70 años, y un 55% a mujeres. Las causas de muerte son secundarias: complicaciones cardiovasculares principalmente, como el infarto agudo al miocardio, el evento vascular cerebral, y enfermedades circulatorias periféricas.

## SÍNTOMAS

Los síntomas suelen ser inespecíficos o no presentarse en sus fases iniciales. Algunos de ellos son: sed constante, orina frecuente, hambre, cansancio, debilidad muscular y visión borrosa. La diabetes interfiere con un sin número de funciones en nuestro cuerpo, pero las complicaciones más comunes son: la afectación de la visión, dolor y ardor sin causa aparente, enfermedades del riñón, úlceras en los pies, infartos y embolias entre otras.

## ¿CÓMO PREVENIR LA DIABETES?

La alimentación saludable, la actividad física regular (150 minutos por semana), el mantenimiento de un peso corporal normal y evitar el consumo de tabaco pueden prevenir la

Diabetes Mellitus (DM) es una enfermedad que se caracteriza por concentraciones elevadas de glucosa en sangre

Diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición. No necesariamente la alimentación debe ser cara y con productos escasos, sino aprovechar los alimentos como frutas y verduras de temporada, mejorar la cantidad y calidad de alimentos, y evitar el consumo de comida rápida, golosinas o bebidas edulcoradas o carbonatadas como jugos, sodas o refrescos.

Respecto a la actividad física y el ejercicio, hay que procurar moverse lo más posible. El ejercicio clínicamente significativo establece 30 minutos de actividad diarios y durante 5 días, para mejorar las condiciones de salud en general. No es exclusivo de gimnasios o parques; se puede adaptar una rutina en casa o en el lugar de trabajo. Actividades como la limpieza en casa, el baile con música, andar en bicicleta o nadar, resultan más fáciles de practicar, que destinar un lugar y un horario establecido para realizarlos.

El monitoreo y la visita con los profesionales de salud de forma anual es indispensable para la prevención y la detección oportuna de la enfermedad. Cabe señalar que las unidades de salud están abiertas y preparadas con información oportuna y sencilla; acércate a ellas.

\*El autor es Responsable del Programa de Atención a la Salud del Adulto y el Anciano en la Jurisdicción de Servicios de Salud 2, de la Secretaría de Salud de BC.

Dr. Oscar L. Villaverde Retes  
Ginecología y obstetricia



AHORA  
ULTRA  
SONIDO  
4D Y 5D



### ESPECIALIDADES

- **Ginecología y Obstetricia**
  - Videocolposcopia
  - Detención de tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
  - Ultrasonidos 4D y 5D, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
  - Cirugía Ginecológica, Laparoscopia, Partos, y Cesáreas.

- **Pediatría**
  - Dr. Claudia C. Osuna S.

### OTRAS ESPECIALIDADES

- Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Lap-Band (Banda gástrica).
- Esterilidad.

ATENCIÓN MÉDICA  
24 HORAS



tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

villaverderetes@yahoo.com.mx  
www.cemiquidadmedica.com

Av. Las Palmas 4531  
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC

# EL AGUA CUIDA TU CORAZÓN

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL

¿Cuántas veces no hemos escuchado decir: mejor NO tomo agua en la noche porque me voy a tener que estar parando de la cama al baño? Pues ¿qué creen? que se necesita el mínimo de agua para ayudar a eliminar las toxinas del cuerpo, aquellas que pueden ser dañinas para el corazón, y que por el contrario, para tener un corazón fuerte, hay que beber agua.

Tomar agua antes de dormir, también ayudará a pre-

venir calambres en las piernas por la noche. Los músculos de las piernas están buscando hidratación y es por ello que los calambres te despiertan.

Según el Dr. Virend Somers, cardiólogo de la Clínica Mayo y autor del informe del 29 de julio de 2008 en el Journal of the American College of Cardiology,

La mayoría de los ataques cardíacos se producen en el día, por lo general entre las 6 de la mañana y el medio día, por lo que sufrir uno en la noche, cuando el corazón debe estar en el mayor reposo, significa que algo muy extraño pasó.

## ¿EN QUÉ MOMENTO HAY QUE BEBERLA, Y EN CUÁNTA CANTIDAD?

Según los médicos lo ideal es:

» **TOMAR 2 VASOS DE AGUA DESPUÉS** de despertar, pues ayuda a activar los órganos internos.

» **TOMAR 1 VASO DE AGUA 30 MINUTOS ANTES** de una comida, pues ayuda a la digestión.

» **TOMAR 1 VASO DE AGUA ANTES DE DUCHARTE** o tomar un baño, pues esto ayuda a bajar la presión arterial.

» **TOMAR 1 VASO DE AGUA ANTES DE IRSE A LA CAMA**, pues esto evita un derrame cerebral o un ataque al corazón.

## ASPIRINA TAMBIÉN EN LA NOCHE

Si usted toma una aspirina una vez al día, tómela por la noche, la razón: La aspirina tiene una "vida media" de 24 horas, por lo que si la mayoría de los ataques cardíacos ocurren en las primeras horas de la mañana, la aspirina estaría más concentrada en su sistema circulatorio.



## Y ¿POR QUÉ MANTENER LA ASPIRINA JUNTO A TU CAMA?

¡Por los ataques al corazón!, y es que si esto sucede, debes disolver inmediatamente dos aspirinas en la boca y pasártelas con un poco de agua.

La mayoría de los ataques cardíacos se producen en el día, por lo general entre las 6 de la mañana y el medio día, cuando el corazón debe estar en el mayor reposo

incluso puede ser que no exista dolor en el pecho.

La mayoría de las personas, aproximadamente el 60 por ciento, que tuvo un ataque al corazón durante el sueño, simplemente no despertaron. Sin embargo si el ataque provoca dolor en el pecho, la persona sí puede despertar incluso de su sueño más profundo, y la recomendación es que no se acueste sino que permanezca sentado.

Comparta este mensaje porque seguro usted podrá salvar una vida.

## SEA CONSIENTE DE LOS SÍNTOMAS

Hay otros síntomas de un ataque al corazón además del dolor en el pecho y en el brazo izquierdo. Hay que tener en cuenta también, un intenso dolor en la mandíbula derecha y/o en el cuello, así como náuseas y mucha sudoración; sin embargo estos síntomas puede que no ocurran con frecuencia,

NUEVAS PROPUESTAS CULINARIAS PARA DELEITAR TU PALADAR

<p>1er. Paquete</p> <p><b>\$3,780.00</b></p>	<p>2do. Paquete</p> <p><b>\$3,460.00</b></p>
<p>3er. Paquete</p> <p><b>\$3,260.00</b></p>	<p>4to. Paquete</p> <p><b>\$3,200.00</b></p>

Todos los paquetes son para: 6 personas  
 Apártaralo con el 70% de anticipo  
 664 498 47 56 - 664 628 71 71

## ¿CONOCES A ALGUIEN CON CÁNCER?

Un diagnóstico temprano y preciso puede ser la diferencia.



INFORMES Y CITAS  
(665) 655-5169



info@imagenologiyterapia.com | imagenologiyterapia.com

# LUZE

SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	\$150
PLANCHADO	\$150
ONDAS	\$170
RETOQUE	\$350
TINTES DESDE	\$500
CORTES	\$250
CORTES CABALLERO	\$150
GELISH	\$200
MANICURE	\$130
PEDICURE	\$190
ACRÍLICAS	\$250
TRATAMIENTOS DESDE	\$350
MOROCCAN OIL OLAPLEX	
WELLA ENRICH Y MAS..	
BRAZILIAN BLOWOUT	\$100
GLOBAL KERATINA	\$100



AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101 LUZESecado



CONTAMOS CON VALET PARKING

## SERVICIOS DE SOCIAL MEDIA Y EMAIL MARKETING

Llega a una base con más de

**60'000 CONTACTOS**



**Dragonmail**  
marketing ro-go

✉ [ventasdragonmail@gmail.com](mailto:ventasdragonmail@gmail.com)

☎ (664) 216 15 12 Y 13 📠 (664) 674 57 66

## Tu apoyo fortalece a nuestras familias



**DIF**  
MUNICIPAL TIJUANA



# SÍ

## al redondeo

### Con tu redondeo logharemos:

Mejorar las condiciones de infraestructura y mobiliario en nuestros Centros de Desarrollo Infantil Comunitario.

### Beneficios:

Contar con espacios dignos para el cuidado y protección de nuestras niñas y niños.

**Del 01 de octubre al 31 de diciembre**