SALUD

Año 6, Edición no. 87 - [14 págs.] - Tijuana, B.C - Noviembre 2019

actual

¿CÓMO PREVENIR
CON ALIMENTACIÓN,
LA MOLESTA GRIPE?

EN MÉXICO
SARAMPIÓN
¿QUÉ CON EL RESURGIMIENTO
EN ESTADOS UNIDOS?

ME HINCHO
EN LUGAR DE BAJAR

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN
Available on the App Store

MENSAJE EDITORIAL

CONTENIDOS VIOLENTOS, AFECTARÁN A TUS HIJOS ¡CUIDADO!

Permitir que nuestros hijos vean programas o series violentas, porque están de moda y todo mundo habla de éstas, o porque consideras que es ficción y que ellos lo saben, o porque tú no le ves nada de malo, es uno de los peores errores que pudieras cometer.

Y es que según los expertos, si nuestros hijos o hijas son menores de edad, tenemos que reconocer que siguen en proceso de formación, de definición de su carácter y de personalidad, así como de sus gustos y preferencias, por lo que cualquier influencia ejercida sobre ellos de manera directa o indirecta, tanto de compañeros, amigos, vecinos, maestros, de ideologías diseminadas por las redes sociales o algún libro, de videos, influencers, canciones, programas y series de televisión, tendrán implicaciones en sus vidas, aunque a distinto nivel en cada uno, pero la tendrán.

Así que NO es sano que le permitas a tus hijos, consumir contenidos violentos y te lo vamos a explicar con mucho mayor detalle, de mano de nuestra experta, Dra. Graciela Jiménez en Salud Emocional.

Por otro lado, vamos a hablar del sarampión y de cómo se dispararon los casos en la Unión Americana, lo que significa que aunque no hay alerta en México, sí debemos tomar precauciones, y eso nos lo explicará Raymundo Aguilera.

Y ahora que estamos con temperaturas cambiantes, donde la temperatura baja por las noches, y los próximos días bajará más, fortalece tu sistema inmunológico y cuida tu alimentación para que no te enfermes de gripe.

Tenemos también en la edición, otros temas que te serán de utilidad, y que esperamos disfrutes. Cualquier sugerencia de temas, nos la puedes hacer llegar al correo de nuestra editora: paty.valay@revistamujeractual.com y con mucho gusto lo tomaremos en cuenta.

¡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

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

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

COLABORADORES
Graciela Jiménez
Raymundo Aguilera
Alejandra Valdez

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664] 225.04.00
garagephotostudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Rogelio Arenas [664] 648.47.00
rogelio_arenas@hotmail.com
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 87, inicio de impresión el 15/10/2019.** 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.

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR LA DIABÉTES?

En México la cifra de personas con problemas diabéticos es ALARMANTE

Actualmente la prevención en la salud es uno de los puntos más importantes para poder identificar enfermedades de manera temprana y ofrecer tratamientos oportunos; esto acompañado con un estilo de vida saludable, otorga al paciente la oportunidad de tener una mejor calidad de vida.

Es importante que por lo menos una vez al año visitemos al médico para hacer una revisión general de nuestro estado de salud, esta debe acompañarse por estudios de laboratorio que permitan identificar de manera temprana cualquier señal de enfermedad.

Certus Laboratorio apoyando a las familias de Baja de California ha desarrollado una serie de estudios llamados Perfiles TU Guía, los cuales incluyen pruebas que identifican tempranamente enfermedades hepáticas, renales, metabólicas y anemia entre otras.

Dentro del perfil TU GUÍA 36, que es uno de nuestros perfiles más solicitados, además de la valoración de la glucosa en sangre se encuentra la prueba de Hemoglobina Glucosilada, este análisis es determinante para el diagnóstico de la diabetes ya que evalúa el nivel promedio de glucosa de los últimos tres meses, lo que ayuda de gran manera para un diagnóstico oportuno, así como para el seguimiento de la enfermedad.

Sabemos que, en México, de acuerdo a datos proporcionados por la Encuesta Nacional de Salud 2017, la Diabetes es la segunda causa de muerte, esto se debe en parte por las complicaciones que va presentando el paciente al no realizarse un diagnóstico oportuno ni llevar un seguimiento adecuado en caso de padecer la enfermedad.

En Baja California, de acuerdo con información proporcionada por el Instituto Estatal de Salud, se han detectado más de diez mil casos de diabetes durante este año, de los cuales solo el treinta por ciento de ellos llevan un control adecuado de su enfermedad. Es importante que las personas realicen ejercicio rutinariamente, evitar alimentos altos en grasas, incluir frutas y verduras todos los días en la alimentación, no fumar, no ingerir bebidas alcohólicas de manera recurrente ni en exceso y tomar agua frecuentemente.

MUJER PREVENIDA, DE LA GRIPE SE OLVIDA

La vitamina D es conocida por actuar en el fortalecimiento de los huesos. Esta SÚPER vitamina hace mil y una cosas más por tu cuerpo y no le estamos dando el lugar que se merece

POR ALEJANDRA VALDEZ CAMACHO

¡Por fin está llegando el invierno!, pero… ¡también las gripes! Un día esás bien, y al otro día no puedes con tu vida. Sales corriendo a la farmacia por el medicamento milagroso, te echas un shot de miel de abeja con limón, y 10 menjurjes después, te acuerdas cuando tu mamá te decía: "no camines descalza", y "llévate una chamarra". ¿Por qué no prevenimos la gripe tal y como previenes un accidente automovilístico al respetar los señalamientos de tránsito? Cuerpo y vida sólo hay una. Hacer algo al respecto te previene tanto a ti como a los que te rodean.

PREVEE LA GRIPE

Un dicho muy famoso en inglés dice: "one apple a day keeps the doctor away" ("una manzana al día mantiene al doctor lejos de ti"). Lo cierto es que para lograr esto, se necesita más que una fruta al día. De más está decir que los colores de las frutas y los vegetales ayudan a identificar las principales vitaminas, minerales y fitoquímicos que éstos contienen. Por ejemplo, las frutas y verduras naranjas son ricas en betacarotenos y los cítricos en vitamina C. Ya sabemos que la vitamina C es excelente para el sistema inmunológico, pero esta heroína no pelea solita contra las enfermedades. Lo hace por medio de la producción de glóbulos blancos, que son los que realmente nos defienden, y una vez enfermos, la vitamina C, puede ayudarnos a tener una pronta recuperación.

Lo cierto es que, comer comida naranja no lo es todo.

La clave de la nutrición es la VARIEDAD. Entre más colores incluyas en tu día a día, mejor y mayor nutrición obtienes. Existen miles de sustancias benéficas en los alimentos. Limitar tus opciones a tres o cuatro, hará que te pierdas de los maravillosos beneficios de los demás.

La vitamina D es conocida por actuar en el fortalecimiento de los huesos. Esta SÚPER vitamina hace mil y una cosas más por tu cuerpo y no le estamos dando el lugar que se merece. Lo peor del caso es que su deficiencia es mucho más común que la de vitamina C, pero como su sintomatología no es específica, la única forma de descartarla es mediante un análisis de sangre.

Con o sin deficiencia, es importante consumir alimentos ricos en vitamina D, tales como la yema del huevo (¡NO LA TIRES! Ahí está la nutrición), los champiñones, el salmón y el hígado. Además, la exposición de 15 minutos al sol ayuda a que tu mismo cuerpo la produzca. Esta vitamina también trabaja con otras células encargadas de pelear contra los intrusos que entran en tu cuerpo.

CONSEJOS...

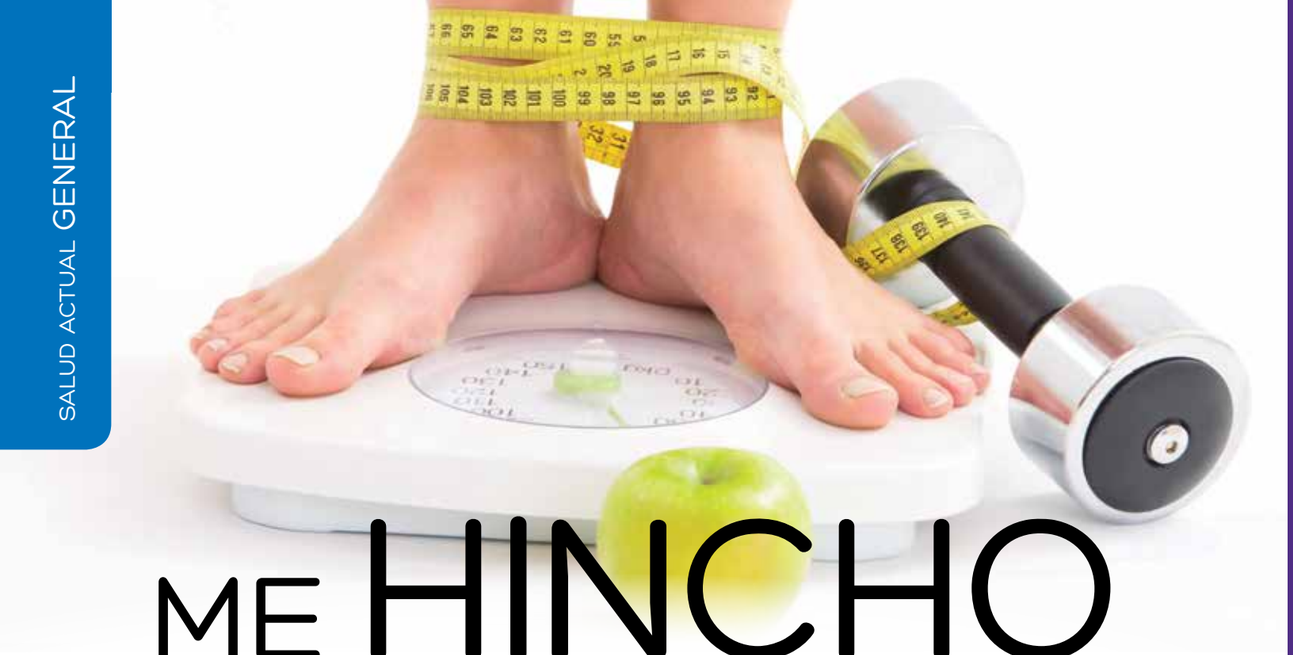
» Los colores, las bacterias buenas, descansar y relajarte son indispensables para prevenir gripes y resfriados. Cuida y fortalece a tu ejército de defensor. Tu cuerpo, tu familia y hasta tus compañeros de trabajo te lo agradecerán.

¿SABÍAS QUE EL 60% DE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO DEPENDE DE LA SALUD DE TU INTESTINO?

Las bacterias que habitan en nuestros intestinos son defensoras natas contra enfermedades. Ellas se encargan de mantener un balance en nuestro cuerpo al impedir que partículas y bichos extraños entren a tu sistema. Incluir un suplemento de probióticos te beneficiarán a nivel digestivo e inmunológico.

Y ya para finalizar… ¿Cuántas veces no has experimentado una gripe justo después de un evento muy estresante, como una temporada de exámenes o una auditoria? Coloquialmente le llamamos "soltar el cuerpo", pero como en todo, hay ciencia detrás de esto. Se trata del cortisol, una hormona que se activa con el estrés y que activa tu sistema inmunológico, pero que cuando sus niveles se mantienen elevados por, pierde su efectividad; en otras palabras, hay cortisol, pero ya no le echa ganas y consecuentemente te enfermas. Aunque, es poco probable que renuncies a tu trabajo estresante, o que le pidas tu hijo que ya no te estrese tanto, lo que SÍ puedes hacer es dormir y darle a tu cuerpo el descanso que necesita; al hacerlo, tu cuerpo produce citoquinas, proteínas que también luchan contra las enfermedades y regulan tu sistema inmunológico. De igual manera, puedes practicar ejercicios de respiración e incluso meditación. Y si eres de las que la meditación no se le da, salir a caminar, ejercitarse con regularidad y hacer manualidades también ayudan a disminuir los niveles de cortisol.

**La autora es Clínica de Nutrición Aplicada.*



ME HINCHO EN LUGAR DE BAJAR

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL

¿Te ha pasado que cuando más ejercicio estás haciendo, en lugar de bajar, sientes que engordas y que te ves hinchada? ¿Por qué nos hinchamos al hacer ejercicio?

Lo que sucede es que cuando empezamos a hacer ejercicio, o tenemos tiempo que no hacíamos y queremos volvernos a poner en forma, o aumentamos el nivel de entrenamiento, nuestro cuerpo reacciona y provoca que en un principio nos hinchemos. Aquí algunas razones:

1. FALTA DE AGUA / RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Al hacer ejercicio sudamos y perdemos no solo agua, sino también sodio y minerales, eso incide en que podamos deshidratarnos, y lo que nuestro cuerpo busca es el equilibrio. Al verse sin agua o deshidratado, el cuerpo se protege y empieza a retener líquidos, por ello es muy importante tomar agua durante el ejercicio, y los recomendados 8 a 10 vasos en el día.

Por el contrario, tomar tanta agua o en exceso es engañoso porque los niveles de sodio aun así podrían estar bajos, y por ende, también causar hinchazón. Por ello se recomienda alcalinizar el agua.

OJO...

» La hinchazón no debe durar más de 2 a tres semanas.

2. MEDICAMENTOS

Si por cuestiones médicas están tomando algún medicamento, estos también pudieran provocar que sudes o que vayas al baño con mayor frecuencia Por consecuencia, se daría el factor que comentábamos arriba. El cuerpo se protege y retiene líquidos, causando hinchazón, más si hacemos ejercicio.

3. MALA ALIMENTACIÓN

Al hacer ejercicio, ¿tiendes a comer más, justificándote de que has quemado muchas calorías? ¡Cuidado!, porque puede salirte peor el remedio que la enfermedad y estarte excediendo con las calorías. Eso sin duda va a ocasionar que te sientas hinchada.

Se recomienda consumir más proteína como pescado, pollo; más alimentos verdes, acelgas, espinacas, alcachofas, kale; alimentos altos en Vitamina C, que contrarresta el efecto de la cortisona desatada al hacer ejercicios a los que no está acostumbrado el cuerpo.

4. FALTA DE ESTIRAMIENTO

Cuando hacemos muchos abdominales, nuestro abdomen se contrae tantas veces que los músculos que activamos comienzan a inflamarse por el estrés al que los sometemos. Por ello es importante estirar para relajar esos músculos, porque si no podemos sentirnos hinchadas todo el día.

Fuente: http://lifestyle-2.com

serenacenter
Tijuana

Residencia dedicada al cuidado temporal o permanente de adultos mayores

El mismo amor para tus seres queridos, ahora con **10 habitaciones más** en la nueva sala de Cuidados Especiales

- Cuidado y supervisión de enfermeras las 24 horas
- Cómodas habitaciones privadas
- Supervisión médica geriátrica
- Programa de fisioterapias personalizadas
- Menú supervisado por nutriólogo
- Desarrollo de actividades recreativas y cognitivas diarias

Agenda un recorrido al (800) 030 0070
Ave. Sacramento #12733 Las Palmas, Tijuana B. C. 22440
Serena Care Serena Senior Care serena_care

serena
Cuida de ti

¿QUÉ HACER ANTE EL BROTE DE SARAMPIÓN EN CALIFORNIA?

Los de mayor riesgo no sólo los niños menores a 5 años, también los mayores de 20

POR RAYMUNDO AGUILERA

Ante las continuas noticias sobre los casos de sarampión en varias partes del mundo, es necesario que estemos preparados, más aún cuando California es el estado de la Unión Americana que presenta el mayor número de personas infectadas y la cercanía que tenemos con diversos sitios turísticos pone en riesgo nuestra región, pero existen varias medidas de prevención que podemos tomar.

ALGUNOS CUIDADOS A TENER

En el caso de nuestros niños es importante que mantengamos su cartilla de vacunación al día, acudir de forma puntal al servicio médico donde tengamos derechohabiencia, además de encargarnos de que cuenten con una buena nutrición. Recordemos que quienes se encuentran en mayor riesgo son los menores de 5 años, pero también las personas mayores de 20.

Cuando asistamos a lugares o países donde se tengan conocimiento de casos de sarampión debemos lavarnos las manos de forma frecuente, utilizar alcohol, gel antibacterial después de subir a autobuses o tocar pasamanos, abrir puertas o haber estado incluso en juegos mecánicos; en general, extremar precauciones en lugares donde haya una gran concentración de personas. Evito sobre todo, tocarte la cara.

Algunos servicios de salud de otros países como Estados Unidos, han hecho énfasis en la inmunización en el grupo poblacional de 20 a 45 años pues la mayoría no recuerda si fueron vacunados o no, y no cuentan con registro de haberse aplicado el biológico. En México se realizaron dos campañas intensivas de vacunación contra el sarampión y la rubéola, en este grupo de la población en el 2009 y 2012, por ello la mayoría está ya protegido.

¿QUÉ CAUSA EL SARAMPIÓN, Y SUS SÍNTOMAS?

Esta enfermedad es causada por un virus que tiene una de las mayores tasas de contagio conocidas. Entre los principales síntomas se encuentran: fiebre mayor a 38 grados, conjuntivitis, congestión nasal, tos y sobre todo ronchitas que se pueden presentar en cara, torso o espalda.

Desde el momento en que se tiene contacto con una persona infectada hasta que se manifiesten los primeros síntomas pueden transcurrir de 10 a 12 días, y para que aparezcan las ronchitas el periodo varía entre los 7, y hasta los 21 días posteriores. Por ello es importante tener muy claro que, si visita algún país donde se presenten casos de esta enfermedad, y a su regreso a México, tiene dos o más síntomas de los anteriormente mencionados, es necesario que acuda a su unidad de salud, notifique el antecedente de viaje, y por ningún motivo se auto medique, pues esto podría su cuadro clínico.

Una persona puede transmitir la enfermedad desde 4 días antes de presentar los primeros síntomas, y puede seguir contagiando durante toda la duración del padecimiento, por ello es importante antes de viajar, verificar si el lugar que va a visitar tiene algún brote de esta enfermedad.

Los cuidados que se deben tener durante el padecimiento de sarampión, son la administración de analgésicos y algunas cremas o pomadas para evitar la comezón, sobre todo se debe evitar reventar las ronchitas.

**El autor es el Coordinador de Comunicación Social de la Jurisdicción de Servicios de Salud.*

VIVE UNA EXPERIENCIA ÚNICA EN VITA SPA

Tu spa de tradición, con servicios de calidad mundial

Con sus áreas de hidroterapia totalmente renovadas, pero dejando intacta su esencia icónica de spa tradicional, Vita Spa, te ofrece calidad, exclusividad y profesionalismo, todas las cualidades que te garantizan una experiencia inigualable.

A ello se suma, que es el único lugar de la región que ha traído la famosa Bubble Pure Air de Natura Bissé, donde sus clientes pueden respirar el 99.99 por ciento de aire puro, mientras se recibe cualquier tratamiento de belleza. "Te oxigena, libera de toxinas, activa la circulación, y los tratamientos se potencializan", destacó la directora, Silvia Millán.

"Desde hace siete años contamos con la línea Natura Bissé, que es una línea de alta cosmética española, nada médico, pero son productos que se manejan sólo en lugares muy exclusivos como Dubái, Nueva York, Tokio, CDMX, por mencionar algunos, y nosotros en esta región, por lo tanto la burbuja es parte de este privilegio", añadió.

"Además, a Natura Bissé se suma nuestra línea de cabecera de origen alemán: Janssen, una línea cosmeseutica de primera calidad, que nos garantiza que nuestros clientes estén recibiendo tratamientos con un producto de alta gama, que cuenta con un respaldo en investigación de primer nivel; una línea que también está innovando constantemente, con tratamientos vanguardistas. Por otro lado, contamos con protocolos elaborados exclusivamente para Vita Spa por esta línea, que nos provee de capacitación y actualización de manera constante".

SERVICIOS

» Sauna, vapor, regadera suiza, cuarto de relajación, jacuzis con aguas termales, faciales y corporales; hidroterapia.

DATOS...

RESERVACIONES: De lunes a domingo
TELÉFONO: 664-6360016 y 17, 664-6342639
DOMICILIO: Paseo de los Héroes #18818, Zona Río, Hotel Holiday Inn
PORTAL: ww.vitaspatijuana.com

SERVICIO PROFESIONAL

Otro punto que Vita Spa cuida muchísimo, es su personal: que esté capacitado y certificado para realizar los protocolos que las marcas exigen. "Eso nos convierte en un spa que está a la altura de cualquier otro a nivel mundial".

EXCLUSIVIDAD Y VANGUARDIA EN CADA SERVICIO

"Buscamos cosas diferentes a otros spas de la ciudad. Contamos con las aguas termales, lo que es un verdadero privilegio: ofrecer este beneficio a la salud de los tijuanenses. Somos un spa integral, con instalaciones muy completas que nos colocan como únicos en nuestro tipo en todo el estado, donde manejamos promociones, pero sin sacrificar la calidad", concluyó.

INFLUENCIAS NEGATIVAS

EN NUESTROS HIJOS POR VER CONTENIDOS VIOLENTOS

En los últimos años el contenido de la televisión ha cambiado. Cada día nos encontramos con nuevos programas que intentan mostrar la realidad de nuestro mundo, utilizando contenido explícito y violento

> “En cada niño se debería poner un cartel que dijera: Tratar con cuidado, contiene sueños”
>
> MIRKO BADIALE

POR DRA. GRACIELA JIMÉNEZ

La televisión desde hace varias décadas forma parte de la rutina y actividades de la familia mexicanas. Desde su aparición a mediados del siglo pasado se posicionó como uno de los elementos indispensables dentro del hogar. ¿Quién no recuerda su infancia mientras veía la barra matutina de caricaturas del fin de semana o el período vacacional? Disfrutábamos con caricaturas como Los Picapiedra o Los Supersónicos. También veíamos cómo en la tarde nuestros padres lloraban con las noveles vespertinas, o se irritaban al ver una competencia deportiva donde su equipo favorito perdía.

Desde las últimas décadas la televisión incluso, en algunas familias, ha jugado un papel importante en la crianza de los niños, donde los padres dejan que el infante se encuentre varias horas frente a la pantalla. Ello provoca controversia sobre las consecuencias y riesgos que conlleva, que los niños dediquen varias horas del día a frente al televisor. Se ha documentado incluso sobre problemas físicos cómo el daño visual que puede provocar el que un menor vea de cerca la pantalla a temprana edad, o los cambios que sufre la conducta, al ver contenido violento.

Esto último ha desatado polémica por lo que hay diferentes opiniones y puntos de vista.

INFLUENCIA DE LA TV EN TUS HIJOS

En la actualidad un niño llega a pasar en promedio, de tres hasta cinco horas frente a una pantalla. La televisión actualmente se vuelve una fuerte influencia en el desarrollo de valores de un niño, así como en la formación de su conducta.

En los últimos años el contenido de la televisión ha cambiado. Cada día nos encontramos con nuevos programas que intentan mostrar la realidad de nuestro mundo, utilizando contenido explícito y violento, generando interés de la audiencia y ocupando horarios estelares, captando la mayor cantidad de personas.

Pero, ¿es conveniente que mi hijo desde pequeño vea programas violentos? Para responder a este cuestionamiento debemos señalar que la infancia es una etapa crucial en la vida, en la que uno va aprendiendo valores, conoce reglas, y desarrolla su personalidad y su juicio.

En caso de que usted o alguien conocido este presentando problemas debido a que su hijo observa programas violentos y ha notado cambios en el comportamiento, se sugiere buscar la atención de un especialista de la salud mental como un psiquiatra o un psicólogo. Recuerde que la peor ayuda es aquella que uno no busca, siempre existe una solución.

** La autora es Dra. Médico Psiquiatra*

INFLUENCIA NEGATIVA

En algunos estudios se ha demostrado que observar contenido violento desde temprana edad puede provocar importantes cambios en la persona, algunos de ellos son:

1. **SE VUELVEN** poco sensibles al horror que representa un acto violento.
2. **ACEPTAN** poco a poco que la violencia es una vía para resolver los problemas.
3. **IMITAN** la violencia que observan.
4. **SE IDENTIFICAN** con ciertos personajes, ya sea agresores o víctimas.
5. **ADMIRAN** a personajes violentos, deseando ser de esa manera en la adultez.
6. **PROVOCA** que el niño empiece a manifestar cambios en el comportamiento como volverse hostil o agresivo con sus compañeros, que batalle para conciliar el sueño por tener pesadillas recurrrentes, asociadas al evento que observaron en la televisión.
7. **LES PROVOCA** miedo y ansiedad, llegando a pensar que el mundo real es peligroso.
8. **TAMBIÉN** los incita a beber alcohol, consumir drogas, fumar cigarrillos y mantener relaciones sexuales de manera precoz, y que lo vean como algo normal, sin medir los riesgos.

Como en los niños el juicio no se ha desarrollado, por este motivo no cuenta con la capacidad que tiene el adulto para diferenciar lo que se debe o no realizar, por ello es importante cuidar que a los hijos no se les permita el acceso a contenidos que estén dirigidos a una audiencia adulta.

¿CÓMO PUEDO EVITAR QUE VEAN CONTENIDOS VIOLENTOS?

- Prestar atención a los programas de televisión que su hijo observa.
- Mirar junto a su hijo los programas de televisión.
- Establecer límites relacionados al horario de televisión.
- Evitar que el hijo pase largos períodos al día viendo la televisión
- Cuando hay una muerte, informar a su hijo que el actor no se ha hecho daño o está muerto.
- Informarles que la violencia en la vida real resulta dolorosa.
- Informarles que la violencia no es la manera para solucionar problemas
- No permita que su hijo vea programas violentos de televisión.
- Cambiar el canal o apagar el televisor en caso de encontrarse con un programa violento.
- Contrarrestar la presión de los amigos o compañeros por ver un programa violento, recuerde que la clave de una cordial relación entre padre e hijo es la comunicación, Enseñe valores y reglas, y no intente ser amigo.

NADA DE EXCESOS CON TU "AMIGO INSEPARABLE"

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Sí algo hemos constatado al entrevistar a nuestras amigas y amigos que nos han compartido su historia de éxito en la revista, es que el móvil se ha convertido en sus vidas, tanto en el ámbito personal como profesional, en su artículo indispensable, en ese amigo inseparable del que no podemos prescindir. ¿Y para quién no lo es?

Lo cierto es que para quienes son mamás, estar al pendiente de sus hijos en cualquier lugar, es mucho más fácil con el celular, y a tan sólo un clic se pueden no sólo hacer compras, sino también enterarse de lo más relevante de la información y de manera inmediata.

¡Es casi imposible no usar el celular todos los días!, y aunque no terminaríamos de hablar de todas sus bondades, lo cierto es que no cuidamos la postura al usarlo, podría ocasionarnos problemitas de salud.

SU USO ES CADA VEZ MAYOR, Y ASÍ LAS CONSECUENCIAS

Durante los últimos años el uso del móvil se ha incrementado exponencialmente al punto de que una persona puede pasar hasta cuatro horas del día usando su teléfono, según un estudio reciente, y el abuso, siempre cobra factura.

Esto está haciendo que aparezcan problemas físicos y de comportamiento.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 25% de la población mundial tiene problemas de conducta relacionados con el uso de las nuevas tecnologías: de sueño, de descuido de actividades como el estudio o las relaciones de familia y sociales; irritabilidad cuando la conexión falla o resulta lenta, y una necesidad imperante de ver a "nuestro amigo", como lo primero y lo último que se hace en el día.

TRES PROBLEMAS POR VERLO EN EXCESO

TEXT NECK

» Es el trastorno que ocurre por el uso prolongado e inadecuado del celular. Al inclinar el cuello hacia adelante para ver la pantalla, se sobrecarga la columna vertebral, y se sobre exige con hasta 27 kilos al llegar a los 60 grados de inclinación.

» Esto puede ocasionar neuralgia occipital, que es cuando los nervios occipitales se inflaman o dañan. Se puede sufrir de dolores de cabeza, sensibilidad en el cuero cabelludo, molestias detrás de los ojos y rigidez en la columna.

» Los fisioterapeutas recomiendan hacer ejercicios de estiramiento en el cuello para evitar los nudos.

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

» Las lesiones en los tendones de las manos y el síndrome del túnel carpiano son cada vez más comunes en menores de 25 años.

» Usar el celular, tabletas o el computador de forma excesiva, ocasiona lesiones en los tendones y las articulaciones de las muñecas.

» Se presenta cuando el nervio mediano se ve afectado, lo que provoca entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular.

ADICCIÓN Y ESTRÉS

» La necesidad de estar revisando constantemente el teléfono, también trae problemas de conducta, pues eleva la producción de dopamina, lo que aumenta la adicción, así como se incrementa la producción de cortisol.

» Estos últimos afectan la corteza prefrontal, un área del cerebro crítica para la toma de decisiones y el pensamiento racional.

» Lo anterior disminuye el autocontrol, y al combinarse con la ansiedad, puede llevar a hacer cosas que pueden aliviar el estrés en momentos inadecuados, como enviar mensajes de texto cuando se maneja, lo que incluso puede tener consecuencias mortales.

Fuente: revistadiners.com