

SALUD

Año 6, Edición no. 111 - [22 págs.] - Tijuana, B.C - Noviembre 2021

actual



FORJADORES
POR LA
SALUD CON
55 AÑOS
DE HISTORIA

El Del Prado,
el hospital
de los
tijuanaenses



DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



MENSAJE EDITORIAL

HAY DE LUCHAS A LUCHAS

La pandemia por COVID-19 ha tenido diversos impactos en la vida social, laboral, familiar e individual, ha afectado en diversos niveles a los diferentes sectores, pero sin duda uno de los más impactados es el sector médico, por ello nos hemos acercado a una mujer cuya profesión la ha puesto al frente de la batalla contra este virus en nuestra entidad, la doctora Desirée Sagarnaga, ella nos habla desde su experiencia sobre la intensa lucha para combatir este padecimiento y el reto de dirigir una campaña de vacunación masiva.

Además, podremos conocer la historia de una institución pionera en los servicios médicos de la ciudad, el Hospital Del Prado.

En esta edición te diremos que, si tienes la inquietud de mejorar la estética de tu rostro, pero no deseas someterte a una intervención quirúrgica, analiza la información que nos comparte el doctor Sergio Verduzco sobre los tratamientos que ofrece Vive Med Spa.

Por otra parte, también podremos conocer sobre la avanzada tecnología de Baja Cardio Center y ECMO Team Tijuana, especialistas en procedimientos cardiovasculares.

¿Has pensado qué tanto te conoces?, pues en esta edición te ayudamos a saber sobre la importancia del autoconocimiento.

Dolor, inflamación, manchas, úlceras en la piel pueden ser síntomas de artritis reactiva, conoce sobre los síntomas y detéctalos a tiempo para mantener sanas tus articulaciones.

También incluimos un artículo que te habla sobre la historia del camote, una versátil raíz que nos ayudará a lucirnos en la cocina de esta temporada.

¡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
Marí Carmen Flores
Adriana Reid
Mónica Márquez

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664] 225.0400
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
Mujer actual usa llc
1364 Santa Olivia Rd.
Chula Vista, CA, 91913
salesusa@revistamujeractual.com

FOTOGRAFÍAS PORTADA
GARAGE PHOTOSTUDIO
ROGELIO ARENAS



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 TRAMITE). Año 6, edición 111, inicio de impresión el 15/10/2021. 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.

BAJA
HOSPITAL
& MEDICAL CENTER

CLÍNICA
de
PSICOLOGÍA INTEGRAL
& NUTRICIÓN

HOSPITAL BARIÁTRICO

Cambiando VIDAS



Directora General

Carmen Payán
(619) 948-2753

RAÍZ CON HISTORIA CAMOTE

En los días cercanos al Día de Muertos, se prepara un dulce en forma de papilla con el camote amarillo; mientras que el morado es reservado para lucirse en las ofrendas de esta mística fecha

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

El camote es un alimento de temporada que además de ser un buen elemento en la cocina mexicana también tiene múltiples beneficios.

El camote es rico en carbohidratos, vitaminas C, B6 y A, minerales como el potasio, fibra y compuestos antioxidantes.

Los camotes tienen grandes beneficios para la salud, como: reducir los niveles de ácido úrico en la sangre, además de ayudar a reducir la reabsorción del ácido úrico en los riñones des-

DATOS CURIOSOS

El camote o batata es un tubérculo, cuya palabra deriva del náhuatl camotli; es irregular, voluminoso, alargado y puntiaguado en sus extremos. >> Según la variedad puede medir de 25 a 30 centímetros de largo y ser de corteza parda, amarilla, rosada o morada; mientras que su pulpa puede ser blanca, amarilla o violeta.

azúcar en la sangre aumentando la sensibilidad a la insulina; y reduce la inflamación del hígado además de ayudar en la producción de enzimas antioxidantes; controla la hipertensión, trata la enfermedad de la gota, reduce el estrés oxidativo, la inflamación, ayuda a prevenir el desarrollo de enfermedades cardíacas, con-

trola la diabetes y frena el envejecimiento prematuro.

El camote aporta hasta 6.5 gramos de azúcar por cada 100 gramos; por esta misma razón recomiendan no solamente servir con miel o endulzantes que puedan agregar mucha más azúcar de vez en cuando, también es importante consumirlo en distintas maneras: salteados, asados o al vapor.

También es la verdura que se asocia con un platillo típico de "Thanksgiving", la encontramos en cualquier menú o mesa en ese día tan especial.

*Fuente: www.mejorconsalud.as.com



QUARTZ
HOTEL & SPA

EL ESPACIO IDEAL PARA TU *Posada*

7 SALONES PARA EVENTOS

DESDE 20 HASTA 500 PERSONAS

1 JARDÍN IDEAL PARA 100 PERSONAS

Además de una atención personalizada de principio a fin para hacer de tu evento algo inolvidable.

Contáctanos y conoce nuestros espacios para tu posada.

Los pequeños detalles crean momentos inolvidables

gte.banquetes@quartzhotel.mx
664.231 9976

[f](#) [i](#) [v](#) [t](#) [quartzhotel.mx](#)

QUARTZ
HOTEL & SPA

LINK

The perfect blend between location & technology

SMART CONDOS
DE 2 Y 3 RECÁMARAS

APÁRTALO
CON **\$2,500** DLLS

(664) 454 0022 ✦ (619) 831 0008 ✦ linkresidencial.com

¿DESEAS FIRMEZA Y FRESCURA EN TU PIEL?

La hidroxiapatita de calcio es un tratamiento estético de última generación, no invasivo, que ayuda con solo una sesión a que la piel luzca hidratada, firme y con mayor luminosidad, o bien, a corregir o resaltar facciones

POR DRA. NAIROBI LIMÓN

En los últimos años, los rellenos para cara y cuerpo se han convertido en una de las opciones no quirúrgicas más confiables y con excelentes resultados, el de última generación es la hidroxiapatita de calcio, un bioestimulador de colágeno, natural y absorbible que resulta una maravilla.

Este está compuesta de micropartículas sintéticas de hidroxiapatita cálcica (CaHA) suspendidas en un gel portador que son inyectadas en la piel mediante un simple y seguro tratamiento, mínimamente invasivo. Se ha pensado que la hidroxiapatita de calcio es un relleno para cuando pierdes el volumen en el rostro, pero realmente es un bioestimulador de colágeno y puede actuar de las dos maneras, tiene esa versatilidad; se puede utilizar en rostro y cuerpo.

LUCE UNA PIEL FRESCA

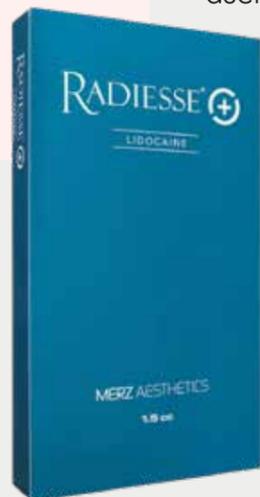
Adicional a realizarte tratamientos de relleno y bioestimulación, es necesario considerar algunas recomendaciones:

- >> Toma al menos 2 litros de agua.
- >> Duerme 8 horas diarias.
- >> Lávate la cara todos los días antes de dormir.
- >> Usa un buen hidratante.
- >> Aliméntate sanamente.
- >> Practica ejercicio, este mejorará tu circulación y te ayudará a eliminar toxinas.

FIRMEZA EN LA PIEL

El producto inyectable tiene dos presentaciones: el clásico y el plus, el primero se puede preparar con lidocaína y solución

salina para disminuir la celulitis, así como en piernas y brazos flácidos, resultado del paso del tiempo, exceso de ejercicio o dietas rigurosas. El plus ya viene con lidocaína y es para aplicarse de manera directa; su uso está indicado, por ejemplo, para realizar un contorno mandibular o para el mentón. También se puede usar en las manos para que recupe-



ren firmeza, juventud e hidratación.

Este producto no se puede aplicar en las líneas de expresión localizadas alrededor de los ojos y labios porque son zonas muy finas y el producto tiene mayor densidad, lo que recomiendo es el ácido hialurónico.

La buena noticia es que, recientemente, se aprobó su aplicación en el cuerpo para reafirmar la zona, por ejemplo: después de un embarazo ayuda a combatir la flacidez del abdomen; también se puede aplicar en glúteos para disminuir la celulitis, así como en piernas y brazos flácidos, resultado del paso del tiempo, exceso de ejercicio o dietas rigurosas.

UN PRODUCTO NATURAL

Dado que la hidroxiapatita de calcio es un producto biocompatible, no es necesario hacer pruebas de alergia

y se puede aplicar de manera sencilla en consultorio: primero se infiltra el producto en las zonas a tratar con una aguja muy fina o una cánula; después, se masajea la zona tratada, sin causar molestias en la piel.

El total de sesiones dependerá de las zonas que desees arreglar, para ello el especialista realizará una valoración personalizada, pero por lo regular en la misma sesión, que no dura más de 20 minutos, obtienes los resultados esperados.

Al final de la sesión, la piel luce más hidratada, firme, con mayor luminosidad, las ligeras líneas superficiales disminuyen muchísimo; las profundas, si se tratan, también. En rostro, hace un efecto lifting, no quirúrgico, muy atractivo.

El efecto del bioestimulador de colágeno dura entre 18 y 24 meses, todo dependerá de la edad, del tipo de piel o de la zona tratada, aunque lo cierto es que las cualidades de la piel siguen mejorando.

Reparador de defectos

Una de las grandes bondades del bioestimulador es que puede remediar defectos o daños, por ejemplo, en el caso de las secuelas de acné ayuda a mejorarlas mucho porque reafirma la piel, ofreciendo mayor luminosidad, es posible que ni se note que un día estuvieron ahí.

Cualquier persona se puede realizar este procedimiento, hombres, mujeres o jóvenes que deseen lucir una piel fabulosa, fresca y luminosa.

No te pierdas en la próxima edición la entrevista sobre los beneficios y efectos que tiene en la piel el ácido hialurónico.

**La autora es médico cirujano con máster en Medicina Estética.*



FORJADORES POR LA SALUD CON 55 AÑOS DE HISTORIA

EL DEL PRADO, EL HOSPITAL DE LOS TIJUANENSES
VOCACIÓN, HUMANISMO Y CALIDAD EN TODAS LAS ÁREAS

POR MARÍ CARMEN FLORES

Visionaria y decidida la señora María Luisa Riedel Betancourt -con solo 32 años de edad-, no se quedó con los brazos cruzados cuando su esposo, el doctor Gustavo Aubanel Vallejo decidió cerrar la clínica Aubanel -abierta en 1947 en el centro de Tijuana y al servicio de la comunidad 20 años-. "Fue el lugar donde todos los tijuanaenses empezaron a nacer. Ese fue el motivo de la clínica para que todas nosotros tuviésemos un lugar digno donde nacer. Ese compromiso, esa dedicación a la salud de los tijuanaenses con tanto cariño y con tanta responsabilidad y entrega pues ha hecho que la gente nos tenga confianza. Allí vieron la luz primera los primeros nativos de la ciudad fronteriza", recordó la doctora Patricia Aubanel Riedel.

El hospital Del Prado fue



abierto en 1969. Ha cumplido 55 años. Tres de las cuatros hijas que tuvieron los Aubanel Riedel han estado al frente desde el 2002, año en que falleció su fundadora. María Eu-

“Qué bueno que tengas un título, pero ese título tiene que respaldarlo el humanismo, la entrega, la vocación”

**MARÍA EUGENIA
AUBANEL RIEDEL**

genia quien estudio Tecnologías Médicas en los Estados Unidos e impulsora del laboratorio clínico y

“Ningún hospital en Tijuana tiene el volumen de cirugía que nosotros tenemos y eso habla de la confianza que tiene la ciudadanía por los resultados. Contamos con buenas instalaciones, buen servicio; no podemos tener al personal que no tenga sus certificaciones. La competencia nos hizo crecer muchísimo y debo decirle, sin afán de ser ególatra, realmente no han sido competencia”



JUAN MANUEL DIPP NÚÑEZ
Director médico el ortopedista con postgrado en cirugía de espalda



“Nunca se ha tratado de correr y pretender ganar. En el Del Prado se trata de pasos firmes. Los mejores médicos y tecnología. Comprometidos con su profesión y con la sociedad”

**CAROLINA
AUBANEL RIEDEL**



el primer gabinete de Rayos X señalo que las 5 décadas y media han hecho todo para continuar el legado de su madre "Ella siempre estaba interesada en el bienestar

de sus empleados. Ese humanismo de ella poseía ha trascendido. Ayudaba a muchas causas y eso se permeó entre su familia". De una empresa familiar están en el proceso de convertirse en un corporativo, trámites que iniciaron el 2004.

"Ningún hospital en Tijuana tiene el volumen de cirugía que nosotros tenemos y eso habla de la confianza que tiene la ciudadanía por los resultados. Contamos con buenas ins-



FOTOGRAFÍAS
GARAGE PHOTOSTUDIO | ABIGAIL FOTOGRAFÍA

talaciones, buen servicio; no podemos tener al personal que no tenga sus certificaciones. La competencia nos hizo crecer muchísimo y debo decirle, -sin afán de ser ególatra, dijo el director médico, el ortopedista con postgrado en cirugía de espalda: Juan Manuel Dipp Núñez-, realmente no han sido competencia".

El Instituto de Ciencias Cardiovasculares "Madre Teresa de Calcuta" cuenta con la sala de hemodinamia y tecnología en imágenes de última generación. El director General, ensadenense y especialista en medicina familiar, doctor José Tomás Martínez Garza, dijo que

“ Mis padres fueron forjadores y somos hijas de forjadores. Hemos seguido su ejemplo: humanismo y servicio de calidad siempre

PATRICIA AUBANEL RIEDEL

el último año ha sido el de mayor avance tecnológico. "De la Cirugía convencional, llegó la cirugía laparoscópica y ahora cirugía robótica. El Del Prado adquirió el el Da Vinci para procedimientos donde se combina la laparoscopia con la robótica de alta pre-

cisión. No todos los pacientes son candidatos, pero si estamos a la vanguardia".

Forjadores de la salud sus padres, Forjadoras de una herencia con vocación que han dado pasos seguros. Son épocas nuevas confió la comunicóloga Carolina Aubanel donde el hospital ha trascendido generaciones y eso nos obliga a no bajar la guardia. 55 años de servicio. María Luisa, María Eugenia, Patricia y Carolina Aubanel Riedel, en sus hombros la tarea que inició su padre. Medicina cercana a la población. Compromiso, visión y entrega humanitaria lo que les heredó su madre.

**La autora es Periodista.*

ADQUIERE TU CAMISETA
Y ESTARÁS APOYANDO AL HOSPITAL GENERAL CON UNA DESPENSA

A UN AÑO DE LA PANDEMIA

ARTE ROXANA DÍAZ



LA IMPORTANCIA DEL AUTO CONOCIMIENTO

- Adriana Reid -



*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.

Portal
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

El mes pasado reflexionamos sobre ¿Quién eres realmente si el rol o los roles que desempeñas no definieran tu respuesta?

Si no soy lo que hago, entonces ¿Quién soy?

Podemos responder a esta pregunta desde varios ángulos y teorías. Para efectos de este artículo, quisiera utilizar algunos fundamentos de Be2Be-Coaching, Inc.

Desde que somos muy pequeñitos, tomamos decisiones sobre el mundo que nos rodea cuando todavía no teníamos un lenguaje para expresarnos con palabras, a esto denominamos

condicionamiento pre-verbal, se va conformando con base en nuestras respuestas y reacciones a heridas emocionales básicas: abandono, rechazo - humillación, traición - falta de justicia.

Podemos decir que somos la acumulación de creencias, pensamientos, actitudes, emociones, decisiones, elecciones y acciones; producto de paradigmas culturales, lealtades familiares, reglas, escritos, roles, mensajes, tradiciones, normas, etc.

En un artículo anterior hablamos sobre la conciencia de salud emocional. En nuestro camino de crecimiento personal, es importante entrar en contacto consciente con nosotros mismos para responder a las preguntas: ¿de dónde venimos?, ¿de dónde vienen nuestras respuestas o reacciones?, ¿qué nos gusta?, ¿por qué nos gusta?, tener estas respuestas, nos coloca en una posición de autoridad hacia nosotros mismos lo que nos va a permitir cuestionar y redefinir nuestros principios y valores.

Cuando hablamos de principios y valores, el primer paso es reco-

nocer que fueron transmitidos desde que éramos muy pequeños y por tanto los adoptamos como nuestros sin cuestionarlos, muchas veces más por miedo a las consecuencias que por el beneficio y el auténtico valor que conlleva actuar o comportarnos de determinada manera.

¿De qué nos sirve cuestionar nuestros principios y valores? Es el primer paso para adquirir responsabilidad como vehículo primordial para hacernos cargo de nosotros.

Ser responsable no es seguir normas, ser cumplido no es ser responsable. Ser responsable es tener la habilidad para responder a las consecuencias de nuestras decisiones y elecciones.

Es importante considerar que el camino de la autosuficiencia emocional no es el más cómodo ni el más corto, cuando empezamos a hacernos cargo de nosotros mismos van a surgir decisiones que rompen reglas de adaptabilidad con las cuales, en algún momento de nuestra existencia, estuvimos de acuerdo para sobrevivir, sin embargo, cuando empezamos a hacernos cargo de manera responsable de redefinir nuestros principios y nuestros valores, podemos tomar decisiones basadas en nuestro poder personal y en lo que es mejor para nosotros en libertad.

Te invito a hacer un ejercicio: Divide una hoja de papel de manera que tengas dos columnas, en la primera, has una lista de los valores y principios con los cuales creciste, aquellos que fueron transmitidos por las personas responsables de tu cuidado -padres, escuela, religión, etc.; en la otra columna, has una lista de los principios y valores que son importantes para ti. Te darás cuenta de que, aunque la mayoría son los mismos, tomar la decisión de adueñarte de ellos le da un sabor distinto a tu poder personal.

En resumen, cuestionar nuestros valores y principios y elegir con libertad conservar o desechar lo que está en resonancia con nosotros, nos permite ser responsables de hacernos cargo de las consecuencias lo cual está directamente relacionado con nuestro poder personal.

No te pierdas el próximo artículo, hablaremos del perdón.



PREPÁRATE PARA LUCIR
espectacular
CON ALGUNO
DE NUESTROS TRATAMIENTO

Tshape | Cavitación | Masajes modelantes
Madero terapia | Cacao contour | Tshock

- Moldea
- Reafirma
- Reduce hasta dos tallas
- Mejora la celulitis



664 608 2541 | 634 26 39

TIJUANA CON MÉDICOS ALTAMENTE CAPACITADOS PARA PROCEDIMIENTOS CARDIOVASCULARES

Conocimiento e innovación tecnológica para cirugías cardíacas mínimamente invasivas

Equipos Multidisciplinarios en Baja Cardio Center y ECMO Team Tijuana

POR MARÍ CARMEN FLORES

Los avances son impresionantes, por ello las nuevas generaciones de especialistas no solo dedicaron años de su vida para lograr el conocimiento y las destrezas que les permitieran regresar a su tierra natal a ejercer, sin perder también el sentido social que debe tener la medicina y que, en el caso del doctor Víctor Andrés Cabrera Morales, traía impregnado desde la adolescencia cuando acudía a la Cruz Roja de Tijuana. "Lo que me gustaba es que se ayudaba independientemente de que fueras rico o pobre; atendíamos y eso me dejaba mucha satisfacción". Es anestesiólogo por la influencia que tuvo del doctor Héctor Velázquez Suárez a quien llama su padrino.

En la práctica -de un quirófano a otro-, descubrió la enorme necesidad de conjuntar a los médicos para ofrecer experiencia, tecnología y compromiso con la salud. "Hay mucho retraso; hay cosas nuevas dentro de la cardiología, hay infraestructura y sobre todo está el



CONTACTO

CER HOSPITAL

DOMICILIO: Diego Rivera 2386

5º. piso, Zona Urbana Río Tijuana

» Revisión Cardiológica

» Aneurisma Aórtico

» Disección Aórtica

» Bypass Coronario

» Cateterismo Coronario

» Cirugía Cardíaca de mínima Invasión

» Estenosis Aórtica Severa

» Enfermedad Vascul Periférica (EVP)

» Embolización Tumoral

CORREO:

Info@bajacardiocenter.com

TELÉFONO: 664 208 7909

personal para hacer cosas nuevas y mejores dentro de la cirugía cardiovascular. Así al tiempo que trabajaba en el programa ECMO, el médico emprendió y dio forma a Baja Cardio Center donde realizan la Cirugía Cardíaca Mínimamente Invasiva (MICS). Llegan al corazón a través de pequeñas incisiones entre las costillas

del tórax. "Es un procedimiento que permite una rápida recuperación a los pacientes. Además de lo estético, reduce el tiempo de estancia hospitalaria. Igual, en la mayoría de los casos, se utiliza una máquina de circulación extracorpórea como en la cirugía de corazón abierto". No todos los pacientes son candidatos, pero si la principal causa de muerte en el mundo son los padecimientos cardíacos habría que "ofertar" esto en Tijuana que, coincidió con el plan de Cruz Roja Tijuana al echar andar la sala de hemodinamia y entonces "hacerlo allí; dar este servicio a menor costo deja en claro que hay

compromiso con la comunidad, porque cuando te haces en Cruz Roja, nunca dejas de serlo".

"Llegué infartado. Mis arterias estaban bloqueadas en un 98%. El cateterismo reveló lo grave de mi situación. La parte derecha de mi corazón -por los infartos-, está sin vida. Prácticamente estaba desahuciado, narró Enrique Sánchez Martínez. "Cuando llegó el equipo de Baja Cardio Center para mí fue impresionante ver que todos eran demasiado jóvenes. No podía creer que estaba en manos de ellos a quienes -además de Dios-, agradezco haberme dado una nueva oportunidad de vida".

ECMO (OXIGENACIÓN DE MEMBRANA EXTRACORPÓREA)

Por tres años el doctor Cabrera "pico piedra", para lograr tener en la ciudad una máquina que pone en reposo al corazón o pulmones para permitir a los órganos recuperarse de sus lesiones. Es una terapia de sustitución respiratoria que a través de ECMO Team Tijuana se tiene a disposición de la comunidad.

El 10 de abril pasado médicos del Hospital Del Prado recomendaron a los padres del joven Alexander Bazán Gómez Llanos esta terapia. Así, el equipo con los doctores Fernando Bátiz, Óscar Prior y Víctor Cabrera iniciaron la conexión extracorpórea al em-



preendedor quien -además-, lideró a los jóvenes en Coparmex. El 14 de mayo fue trasladado a Monterrey, Nuevo León, entidad donde lo avanzado de estos procedimientos ha marcado la pauta. Ecmo Team Tijuana fue base con Alexander quien el 7 de agosto -tras 7 semanas conectado-, fue desprendido de la máquina Y, el 1 de octubre el Grupo

Reforma cubrió la salida del hospital. "Cuando el pulmón falla -como el caso del joven Bazán-, entró ECMO para dar oportunidad a sus órganos para recuperarse. Se les dejó descansar y ECMO hizo la función de oxigenar explicó el doctor Víctor Andrés Cabrera quien a sus 44 años y, padre de dos hijos Diego e Isabela, lidera -como director-, a dos equipos "Jóvenes con mucho impulso; empeñados en ejercer lo que estudiaron. Brillantes, con ganas de innovar sin arriesgar. Todos se especializaron en hospitales de alto nivel de enseñanza de tecnología y, regresar a su tierra a servir; es

EQUIPO BAJA CARDIO CENTER

DR. FERNANDO BÁTIZ

» Cardiólogo intervencionista Hospital Español y Siglo XXI del IMSS

DR. ÓSCAR PRIOR

» Cirujano Cardiorácico IMSS de Monterrey y mínima invasión en Colombia

DRA. MYRLENE RODRÍGUEZ BRITO

» Cirujana Cardiorácica. Inst. Nal de Cardiología Una de las 4 mujeres al frente de del programa de cirugía cardíaca a nivel nacional

DR. DAMIÁN GONZÁLEZ

» Cuidado crítico cardiovascular Intensivista Inst. Nal. De Cardiología

DRA. KARINA R. SÁNCHEZ

» Urgencióloga e intensivista. - Hospital Español.

DR. SERGIO CHÁVEZ

» ECMO Team Tijuana

Falla cardíaca

DR. VÍCTOR ANDRÉS CABRERA

» Anestesiólogo cardiovascular Hospital 20 de noviembre IMSS e Inst. Nal. de cardiología con post grado en Texas

DRA. SARAÍ VELARDE SÁNCHEZ

» Médico General

LIC. BRENDA BARRERAS

» Enfermera con postgrados en Terapia intensiva y perfusión

NADIA A. PINEDA

» Lic. en Salud pública y postgrado enfermería quirúrgica

maravilloso", expresó con una mueca en su rostro de hartazgo orgullo.

En estos equipos, comentó la doctora Genoveva Ochoa Ortiz, oncóloga médica con especialización en hematología, ponen la muestra del compromiso de las nuevas generaciones. "Preparados, entregados y que, además lo hagan en Cruz Roja, deja en claro la vocación de servicio".

No se trata solo de construir un nombre que puede llevar años; se trata de conjuntar equipos multidisciplinarios que, sin egos, finalizó Víctor Cabrera, tengan la misma visión por la salud de la población.

*El autor es periodista.

INSTITUCIONES AISLADAS NUNCA PODRÁN CON LAS NECESIDADES DE SALUD

Desirée Sagarnaga Durante jubilada, mujer del IMSS por convicción

Coordinadora Federal en BC para la vacunación vs COVID19

POR MARÍ CARMEN FLORES

De Baja California se destacaba a nivel nacional que tal o cual Unidad de Medicina Familiar del Seguro Social había obtenido premio de calidad. “Se deben estar haciendo bien las cosas” pensaba la doctora jubilada Desirée Sagarnaga Durante quien, mediante concurso de oposición, fue designada -el 2019- representante del Órgano de Operación Administrativa Desconcentrado Regional del IMSS ya que es responsable en el estado y San Luis Río Colorado, Sonora. (lo que antes era la Delegación)

Amable. Elegante en su forma de vestir la doctora, quien en su natal estado Chihuahua se desempeñó en la UMF #33 y también en la Unidad de Medicina Ambulatoria #68. Inicialmente -pensó-, sería un enorme



FOTOGRAFÍA ROGELIO ARENAS

“ Yo llegué sabiendo eso (la calidad en el servicio de varias Unidades del IMSS). Me encontré a gente muy talentosa, pero se había perdido. Cuando se me entregó el Órgano de operación Baja California estaba ubicada -con los indicadores que se evalúa todo el país-, en el lugar 32 de 35 ¡gravísimo! Ya que por años había sido de los primeros 10 en toda la República Mexicana ”

reto mantener entre los primeros lugares al Seguro de BC que por años destacó en el país.

“Yo llegué sabiendo eso (la calidad en el servicio de varias Unidades del IMSS). Me encontré a gente muy talentosa, pero se había perdido. Cuando se me entregó el Órgano de operación Baja California estaba ubicada -con los indicadores que se evalúa todo el país-, en el lugar 32 de 35 ¡gravísimo! Ya que por años había sido de los primeros 10 en toda la República Mexicana.

En la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez obtuvo la Maestra en Ciencias de Investigación de Sistemas de Salud reveló que la caída en los niveles de atención provocó -en los últimos 6 años-, el aumento en la tasa de mortalidad materna. Había problemas en los registros, en la orientación e importantísimo en los programas para la prevención de la salud. La calidad en la consulta externa, en general, se mantiene en la atención a los pacientes. “al interior del consultorio no creo que se haya perdido el compromiso”, el asunto fue el liderazgo. La Dirección se perdió por ello BC, estuvo a punto de ocupar



el último lugar en la evaluación.

Enamorada del servicio y de la institución donde ejerció y se desarrolló hasta el 2001, cuando se jubiló, sigue en el IMSS porque convencida está de que hay mucho por hacer. El pueblo merece servicios dignos. En el caso de la entidad 29 la doctora Desirée está segura de que el personal que logró mantener a la delegación en los primeros lugares “allí estaba, allí esta; están trabajando en el día a día. Pienso que fue una crisis de liderazgo de dirección”

Por si fuera poco poner en orden y asumir el liderazgo que ella misma reconoció, es clave para

impulsar el avance sólido y quitar los sesgos políticos, la maestra Desirée fue designada por el Gobierno Federal la coordinadora del programa “Correcaminos” implementado para cumplir las metas de vacunación vs el COVID19 a nivel nacional en las entidades de la república. “Hay buena coordinación con todos los involucrados, se nos obligó a fortalecer el trabajo conjunto en pro de la comunidad, trabajando de forma más cercana con otras instituciones. Se obligó a fortalecer la coordinación”. Reconocida durante el 1er Foro de Salud Actual por su desempeño y compromiso la doctora dijo “fue un honor ser elegida para el programa Correcaminos. Una institución aislada nunca podrá hacer frente a tan enormes retos”. Con 30 años de servicio en el IMSS la dama se dice enamorada de la gestión. Refleja tranquilidad y lanzó un ligero suspiro: “Estoy contenta; orgullosa de que, en año y medio con todo y la crisis del COVID, hemos logrado -con todo el personal-, escalar 15 peldaños en la calidad. Recibí en el lugar 32 y ahora estamos en el 18.

*El autor es periodista.

MEJORA LA ESTÉTICA FACIAL

DR. SERGIO VERDUZCO

Uno de los tratamientos que ofrece en Vive Med Spa es Morpheus8, la nueva radiofrecuencia para rejuvenecer la piel sin necesidad de someterse a una cirugía

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Factores como el sol, la edad, el acné y las dietas rigurosas pueden influir de manera significativa para que tu piel no luzca lifting, tersa y suave; por fortu-

na, ya existen tratamientos de spa que ayudan a verte y sentirte mejor, y de ello se encarga el Dr. Sergio Verduzco Casillas, director médico de Vive Med Spa.

El Dr. Verduzco, originario de Colima, tiene muy



clara su misión: que sus pacientes se sientan mejor consigo mismos, que tengan una mejor aceptación de su físico y de su autoestima a través de tratamientos de medicina regenerativa y anti-edad, entre otros encontrando el equilibrio entre el interior y exterior de la persona.

Su objetivo es brindar al paciente atención de calidad y profesionalismo con material y métodos modernos e innovadores. En colaboración con el paciente, elegir el método más adecuado para cubrir las necesidades médicas, estéticas o patológicas de cada uno de ellas.

EL TRATAMIENTO MORPHEUS8

Como parte de los tratamientos que se ofrecen en Vive Med Spa se encuentra Morpheus8, que ayuda a que la piel sane de adentro hacia afuera. "Morpheus8 es una radiofrecuencia focalizada, que por medio de microagujas se penetra a las capas más profundas de la piel.

"El tratamiento de Morpheus8 lo que hace es entrar para poder realizar la radiofrecuencia internamente y que la piel tenga mejor consistencia y una reparación interna, generando nuevas fibras de colágeno y elastina que nos va a dar una retracción de la piel, haciendo un levantamiento en áreas difíciles, como alrededor de la boca o debajo del cuello, para poder que se tense y, por lo tanto,

“ El tratamiento de Morpheus8 lo que hace es entrar para poder realizar la radiofrecuencia internamente y que la piel tenga mejor consistencia y una reparación interna, generando nuevas fibras de colágeno y elastina que nos va a dar una retracción de la piel, haciendo un levantamiento en áreas difíciles, como alrededor de la boca o debajo del cuello, para poder que se tense y, por lo tanto, se rejuvenezca de una manera integral ”

CUIDADOS PREVENTIVOS.

En la medicina estética, también aplica la prevención para retardar el envejecimiento, por ello de acuerdo con el médico estético es importante:

- » Siempre usar bloqueador solar.
- » Mantener la piel hidratada.
- » Dormir sin maquillaje.
- » Evitar las dietas rigurosas que hacen subir y bajar de peso, lo cual hace que la piel luzca flácida.
- » Utilizar crema de noche, sin olvidar una que ofrezca beneficios anti-edad.

TRATAMIENTOS ANTIEDAD

» De acuerdo con el Dr. Sergio Verduzco, en Vive Med Spa cuentan con tratamientos preventivos, como son los de láser de uso médico realizados por personal altamente calificado.

se rejuvenezca de una manera integral", explicó el especialista en medicina estética.

EXCELENTES RESULTADOS

Este procedimiento no solo sirve para generar el efecto lifting, también tiene resultados en la

textura de la piel, especificó, mejorando que las fibras de colágeno se reestructuren y permitan tener una piel más tersa y levantada con solo tres sesiones, dejando un intervalo de 6 semanas entre cada una.

Las personas que deseen mejorar el aspecto de su piel, ya sea porque tuvieron una pérdida de peso considerable, se expusieron mucho al sol, tienen cicatrices de acné o la edad les ha dejado huellas son los candidatos idóneos para Morpheus8.

"Los resultados son inmediatos y notorios, tienen una duración de hasta 5 años en el tensado de la piel. Es una alternativa para pacientes que no quieren realizarse un procedimiento quirúrgico, ya tiene un procedimiento quirúrgico o simplemente quieren mejorar su estética facial", puntualizó.

¿SUFRES DE ARTRITIS REACTIVA?

Esta enfermedad es una inflamación de las articulaciones que se produce después de algún tipo de infección, predominantemente en el estómago o en las áreas genitourinarias

POR MÓNICA MÁRQUEZ

¿

Siente dolor y rigidez en sus articulaciones luego de haber sufrido una infección estomacal o genitourinaria? Ponga atención a los sínto-

mas que está sintiendo, pues podría tratarse de una artritis reactiva que requiere tratamiento para no convertirse en un problema incapacitante.

La artritis reactiva es una inflamación de las articulaciones que se produce después de algún tipo de infección,

predominantemente en el estómago o en las áreas genitourinarias, explicó el Dr. Ángel Javier Pedro Martínez, reumatólogo.

Es importante diferenciar este tipo de enfermedad de la artritis reumatoide y la séptica, esta última se distingue porque hay presencia de bacterias en las articulaciones; en cambio, en la reumatoide es una enfermedad crónica que se presenta en

mujeres entre 20 y 40 años, causándoles dolor e inflamación por semanas o meses hasta llegar a ser deformante.

UN DIAGNÓSTICO ACERTADO

Lo cierto es que la sintomatología de la artritis reactiva podría confundir y dar indicios de diversas enfermedades, sobre todo si nos dejamos llevar por los consejos de la tía o los remedios de la abuela; por ello, es importante no automedicarte y acudir con un especialista para que realice un diagnóstico correcto.

"Para un buen diagnóstico siempre es importante el interrogatorio con los pacientes, los antecedentes familiares. También muchas veces, el paciente reconoce que en días pasados tuvo diarrea o infección en vías urinarias y a raíz de eso empezó el cuadro.

"Si no queda claro el diagnóstico, aspiramos las articulaciones, extraemos líquido para mandarlo a estudiar: si sale pus es artritis séptica, si hay datos de que hay cristales puede ser gota, pero también si no crece nada, muy probablemente es una artritis reactiva", explicó.

¿QUÉ CAUSA LA ARTRITIS REACTIVA?

De acuerdo con el especialista, existe el gen HLAB27 que forma parte del espectro, es decir, está

“ La artritis reactiva es una inflamación de las articulaciones que se produce después de algún tipo de infección, predominantemente en el estómago o en las áreas genitourinarias ”

RECONOCE LOS SÍNTOMAS.

De acuerdo con el Dr. Pedro Martínez, existen algunos síntomas específicos de la artritis reactiva:

- >> Dolor articular.
- >> Inflamación en la parte baja del cuerpo, como pueden ser rodillas, tobillos y pies.
- >> La afectación se puede dar en una articulación o varias.
- >> Inflamación de los tendones.
- >> Dolor y manchas en la planta de los pies.
- >> Lesiones tipo úlceras en los genitales.
- >> Inflamación ocular y enrojecimiento.

ARTICULACIONES SANAS.

A continuación, algunas recomendaciones dadas por el Dr. el Dr. Ángel Javier Pedro Martínez:

- >> **PRÁCTICA EJERCICIO:** Se ha visto que el ejercicio mejora el movimiento e impide el desgaste de las articulaciones.
- >> **PRODUCTOS MILAGROSOS:** En el mercado, ha surgido un sinfín de productos que prometen regenerar el cartílago, pero esto es mentira, no existe nada que lo repare; el ejercicio es el mejor tratamiento preventivo.
- >> **PESO ADECUADO:** Mantener un peso adecuado ayudará a unas articulaciones sanas.
- >> **CONSUMO MODERADO DE CARNES ROJAS:** De preferencia, hay que llevar una dieta mediterránea, rica en carnes blancas, dado que las carnes rojas contribuyen a la inflamación de las articulaciones.

relacionado con la artritis reactiva, por ello cuando la persona nace con este gen y sufre de alguna infección estomacal o genitourinaria tiene más predisposición a padecerla.

"El otro requisito es el tipo de bacteria, está muy documentado que bacterias como campylobacter, salmonelas, pero sobre todo la clamidia es

la que más artritis reactiva produce. "La clamidia es una bacteria que se mete dentro de las células para reproducirse, estas células infectadas son reconocidas por el sistema inmunitario y las trata de atacar, por ello buscan lugares donde casi no hay oxígeno, como en la zona genital y en las articulaciones, ahí se ha encontrado material genético de clamidia", puntualizó.

Otro factor que influye a la aparición de este padecimiento es la enfermedad de Lyme, precisó, ya que causa dolor en las articulaciones y, muy probablemente, la persona quede con artritis.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Lo cierto es que si la persona ya tuvo un evento de artritis reactiva, tiene una probabilidad del 30% que le vuelva a pasar y si recae constantemente, existe la posibilidad de que se convierta en un problema crónico, por ello hay que tomar medidas para mantenerse lo más alejado de las bacterias que la causan.

Parte de las medidas preventivas, se encuentra el tener relaciones sexuales seguras con protección, así como estar muy atentos a las diarreas, sobre todo cuando viajamos, recomendó el reumatólogo.

A todos y cada uno de quienes se solidarizaron con nosotros en momentos difíciles para poder sacar adelante a **ENRIQUE GERARDO SÁNCHEZ MARTÍNEZ**. Su desinteresado apoyo demostró -una vez-, que los tijuaneños unidos somos una gran comunidad...

SAIDA MH Lore SR SAUL CV Jorge HR RUBÉN AL Carolina AR RAYMUNDO AR Mariana JSF MARIÉN MSF Tania LRF PAU RF Laura A Sh. SUSANA L Estela B DALIA R Guillermo C JOSÉ MR Rafael U YOAN G Adolfinia E SILVIA COCO G Tao W REYNA R Yanneth L AMADA G Carlos DLP RUBÉN FB José MR MARÍA LC Alberto I KARLA IP Gerardo C HÉCTOR RD Guillermina A ANA CC Marco AC JOSÉ GO JOSÉ RC GABRIELA B Elia M ADRIANA M Gustavo M LUISITO M Maribel A BLANCA A Claudia B SERGIO Clupita D PATRICIA G Mercedes O CYNTHIA L Alejandra S DANIELA ER César DP KARLA GB Ricardo C ERNESTO P Ana LFF GLORIA LG Sofía A Oli M Sandra M DIANA MN Graciela Z SAYRA O Estela Z JUANA PF Carmen A CARMEN P Alma VT SAMIA B Consuelo ER ENRIQUE GE JOSÉ LH JORGE AT Karla E PABLO G Xochitl M ADRIANA GL Rosario T ALMA AG Heriberto G MARIO AR Pau RF ARTURO PB Lupita SL DIANA CZ Alonso O MARTINA M Miguel S Ali M Rosy C RICARDO Z Gilberto L ROSALVA MC Luis Jesús VF ADRIANA M Bety SI PATY V Nirvana M ROSARIO T Consuelo R ZIRLA D Claudia G ALICIA P Fabiola Z TERE M Edith T NIDIA T Esperanza C ROSALVA LR Kathia B KARINA MM Melba AR MARTINA M Aldo DD ALBERTO Q Andrés SF EVELYNE T Eva S ROSA MC Leticia F MAYRA M Ivetta C ALMA DA Lolis CZ FÁTIMA J Natalia IC MARIO RC Laura VC ADRIANA GFA Ana LFA FRANCISCO R Óscar CP ELVIRA C María MV CLAUDIA B Carmen E JORGE AO Tatiana M SARA AE Sofía Z ANGÉLICA F Rosa MC MARILU P Becki H VÍCTOR C Myrlene R ÓSCAR P Sara BS BRENDA B Nadia AP GLORIA H María EH CATI HdZ Fernando BA Luis MG

Al personal médico, enfermería y administrativo de Cruz Roja Tijuana, Revista Mujer actual; Flores VIP, Universidad Xochicalco, Mujeres de Colores, Héroe Neta, AMPM; Héroe M&M, Patronato 11 de julio, Chicas Grey, Inhaloterapia Acondicionamiento Respiratorio, Seguro Tanques de Oxígeno, Baja Cardio Center, Donadores de Sangre y Plasma; Generación 89-94 Derecho UABC; Mujer de Marca; Semanario ZETA, Info Baja, compañeros de los medios y a todos con y sin nombre por su gran corazón.

¡GRACIAS!

Mari Carmen Flores
 PERIODISTA - INVESTIGACIONES ESPECIALES
 ENRIQUE DANIEL SÁNCHEZ DÍAZ



Aplicación de **EXAMENES PISCOMÉTRICOS**

¿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

baja cuadros
 Servicio de enmarcado a la medida

Enmarcamos:

- Documentos
- Fotografías
- Pinturas
- Posters
- Camisetas
- Otros Objetos

TEL. (664) 681 2051
 Calimax Hipódromo

**Tensado de lienzos, espejos biselados,
 pegado sobre foamboard.**

Bldv. Agua Caliente No. 11988-6 TEL. (664) 6812051
 Centro Comercial Calimax Hipódromo, Tijuana, B.C.

cuadrosbc@hotmail.com Baja Cuadros