

# SALUD

Año 6, Edición no. 110 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Octubre 2021

actual

HOMENAJE  
ABELINA:  
VOLUNTARIA  
POR SIEMPRE

CÓMO MANTENER  
SALUDABLE TU  
CORAZÓN

DOCTORA  
**BRIANDA  
RUIZ**  
CREA  
ARMONÍA  
EN  
ROSTROS

GIGANTESCA TAREA  
EN LA VACUNACIÓN:  
DRA. CLAUDIA  
MENDOZA  
HERNÁNDEZ

ALIMENTOS QUE  
REDUCEN  
TU RIESGO DE  
DESARROLLAR  
CÁNCER

**DESCARGA**  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN



# MENSAJE EDITORIAL

## VAMOS CONTRA EL CÁNCER Y A CUIDAR EL CORAZÓN

Creíble ver en el calendario que ya octubre está aquí con dos fechas importantes en el tema de la salud, este mes se refuerza por un lado el tema de prevención del cáncer y por otro la importancia de cuidar nuestro corazón, vital órgano que además se asocia a nuestros sentimientos, a nuestro amor.

Es por ello que en esta edición te compartimos algunos consejos para mantener sano tu corazón, para prevenir algún daño en él y que sepas detectar síntomas de alerta sobre su correcto funcionamiento.

También podrás encontrar un artículo con consejos sobre alimentos que contribuyen a fortalecer tus defensas contra la posibilidad de desarrollar cáncer.

Esta edición incluye también una inspiradora historia en memoria de Abelina Atala García, quien desde su actividad como voluntaria en el Cruz Roja dejó una lección de amor y de valentía social; también podremos conocer la historia de la doctora Claudia Mendoza, quien nos narra los temores que debió vencer para coordinar los trabajos de vacunación masiva en el estado durante esta pandemia por Covid-19.

En nuestra portada aparece el joven rostro de la doctora Briana Ruiz, una apasionada de la medicina estética desde donde labora para brindar a sus pacientes los cambios faciales que les permitan lucir un rostro armonioso.

Vivamos en salud y cuidado este último trimestre del año, reforcemos nuestras defensas con una buena alimentación y ejercicio al aire libre, lo mejor debe estar por llegar y podremos juntos celebrarlo.

¡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



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 110, inicio de impresión el 15/09/2021. 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.

“SOMOS UN EQUIPO QUE BRINDA ATENCIÓN ESPECIALIZADA Y CONFIANZA A TODOS NUESTROS PACIENTES”

**BAJA HOSPITAL & MEDICAL CENTER**



**HISTORIAS DE ÉXITO**

**PERSONAL MÉDICO CERTIFICADO:**  
ENFERMEDADES METABÓLICAS  
MEDICINA GENERAL  
BARIATRÍA  
PSICOLOGÍA  
NUTRICIÓN  
ENFERMERAS ESPECIALIZADAS

**HOSPITAL TOTALMENTE EQUIPADO:**  
6 QUIRÓFANOS  
LABORATORIO  
CAFETERÍA  
TRANSPORTE PARA PACIENTES



Dr. Alonso Óscar Pérez Rico  
Secretario de Salud de BC

**DESPUÉS**

**CLÍNICA DE PSICOLOGÍA INTEGRAL**

Av. Las Ferias 5630-4B,  
Col. Burócratas, Hipódromo, Tijuana BC

TELÉFONO  
(664) 681-00-00

# ALIMENTOS ESTRELLA PARA PREVENIR EL CÁNCER

## REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Una dieta equilibrada reduce el riesgo de padecer cáncer es ya una evidencia consolidada, y la alimentación se asocia directa o indirectamente con más del 35% de los tumores. A pesar de ello, el seguimiento de una alimentación saludable sigue siendo una asignatura pendiente para buena parte de la población. Es recomendable tener siempre presentes para aprovechar todo su potencial, empezando por el grupo de las coles, cuyos compuestos fitoquímicos generan importantes sustancias protectoras.

Un estudio del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA), advierte que en arte de la población aún está asentada la creencia de que el cáncer tiene fundamentalmente un origen hereditario, "cuando la realidad es que todos los cánceres se originan en cambios genéticos, en el

Es una apuesta segura que una dieta rica en alimentos integrales, combinada con un estilo de vida saludable, mejorará muchos aspectos de tu salud

40% esto es por causas ambientales y sólo entre el 5-10% son claramente hereditarios". La dieta está así ligada directamente con el 9% de los tumores, mientras que un 5% están vinculados a la obesidad, pero en conjunción con otros factores, la alimentación está asociada con más del 35% de todos los casos de cáncer que se producen.

## PARA PREVENIR EL CÁNCER

Es fundamental entender, que no se trata de un suceso, sino de un proceso, relacionado con cambios celulares derivados de una exposición continuada a agentes carcinógenos, entre los que se incluyen ciertos alimentos.

La buena noticia es que una dieta saludable puede ser un potente aliado en la prevención del cáncer.

## AGUA Y ACTIVIDAD FÍSICA

Es muy importante asegurar la hidratación, a través de la ingesta de 1-2 litros de agua al día, junto a la alimentación y la práctica de ejercicio físico que incluyan media hora, al menos, de actividad al día, y de dos horas dos días a la semana, tanto por el beneficio físico como a nivel emocional, es fundamental.

## LISTADO ESTRELLA

**COLES:** col, brécol, coliflor y lombarda: Junto col rizada, rábanos, nabos y coles de Bruselas ocupan el primer puesto de esta lista de alimentos saludables. Son alimentos con compuestos fitoquímicos entre los que destacan los flavonoides, entre otras sustancias que estimulan la producción de enzimas que bloquean el daño originados por los agentes carcinógenos. Además, son ricos en muchas sustancias esenciales para la salud como todo tipo de vitaminas, betacarotenos, ácido fólico, calcio, hierro, zinc, potasio, azufre, selenio y silicio.

**AJO Y CEBOLLA:** Estos bulbos son anticancerígenos, antiinflamatorios, antisépticos, diuréticos, desinfectantes, antihipertensivos, potentes frente al asma, entre otras muchas propiedades. La recomendación es consumir todos los días dos o tres dientes de ajo y media cebolla. El aliento desagradable se puede combatir masticando hojas frescas ricas en clorofila.

**VERDURAS ROJIZAS:** tomate, zanahoria, pimiento, remolacha y calabaza. El tomate es el rey del grupo por su alto contenido en carotenoides, sobre todo, licopeno, con doble poder anticancerígeno respecto al betacaroteno, lo que le da propiedades antitumorales únicas. La recomendación es consumir al menos alguna verdura rojiza cada día.

**CÍTRICOS:** naranja, limón, kiwi y piña. Junto con el arándano rojo y el pomelo son ricos en vitamina C y antioxidantes. El kiwi contiene el doble de vitamina C que la naranja y es rico en potasio. Es necesario tener en cuenta que si se consumen en zumo se pierde la fibra, aunque el resto de las propiedades se mantienen.

**VERDURAS DE COLOR VERDE:** lechuga, espinaca, repollo y puerro. Junto con la acelga, el apio, el berro, los canónigos, la borraja, la alcachofa y el espárrago deben su color verde a la clorofila, sustancia protectora frente al cáncer.

**FRUTOS ROJIZOS:** fresa, cereza, frambuesa y mora. Además de la granada, la grosella, el albaricoque, el melocotón, la ciruela roja, la sandía, la papaya y la uva, deben su color a los betacarotenos y a los polifenoles, fotoquímicos que poseen poderosas propiedades anticancerígenas y antioxidantes.

**HONGOS:** kawaratake, maitake, shiitake y champiñones. Los hongos son las plantas con mayor número de propiedades medicinales, destacando las inmunomoduladoras, antiinflamatorias y antitumorales.

**PESCADOS AZULES:** Como sardina, boquerón, anchoa, trucha, atún, bonito, salmón, angula, caballa, arenque, cazón, congrio, chicharro, emperador, lamprea o palometa, que se diferencian del pescado blanco en que poseen grasa saludable, puesto que la grasa de este pescado, a diferencia de la de la carne roja, es poliinsaturada y eleva el colesterol bueno, ayudando a proteger del cáncer y de las enfermedades cardiovasculares.

**YOGUR NATURAL Y PAN TIERNO INTEGRAL:** El yogur y otros alimentos equivalentes como el queso fresco, el kéfir o el requesón son alimentos muy digestivos, que regulan la flora intestinal y aportan calcio y azúcares, con mucha menos grasa que los quesos curados. El pan integral tiene un alto contenido en fibra favoreciendo el tránsito intestinal. Debe consumirse en pequeñas cantidades en todas las comidas, evitando su asociación con salsas.

Fuente: [cuidateplus.marca.com](http://cuidateplus.marca.com)

## NUEVOS SERVICIOS



VitaSpa  
Aqua Cellulite

APARATOLOGIA ITALIANA  
DE ALTA GAMA,  
RESULTADOS  
ESPECTACULARES

DILE ADIÓS A  
LAS CELULITIS

## TU DECIDES QUE ÁREA MEJORAR

Remodelación corporal o facial  
por área localizada

- Alisado de la piel de naranja
- Levantamiento de glúteo
- Reducción del volumen generalizado
- Tratamiento post liposucción
- Lifting y rejuvenecimiento facial
- Mejorar el contorno de ojos (bolsas y ojeras)
- Reafirmación cutánea y muscular

TU CITA  
PARA  
VALORACIÓN  
SIN COSTO

## PREVIA CITA

Vigencia al 31  
de octubre 2021



EFECTO LIFTING

REJUVENECIMIENTO FACIAL

EFECTO PUSH UP

MANIPOLO ROLL

664 608 2541 | 634 26 39

DOCTORA

# BRIANDA RUIZ

## CREA ARMONÍA EN ROSTROS

Egresada de la UABC como Médico General, desde hace dos años se dedica a la Medicina Estética, una especialidad que desde los inicios de su carrera le llamó su atención

POR MÓNICA MÁRQUEZ

**A** pasionada de su trabajo y su familia, la Dra. Brianda Ruiz Lugo se dedica a crear armonía en los rostros de sus pacientes y, por ende, a resaltar de manera natural la belleza de cada uno.

Egresada de la UABC como Médico General, desde hace dos años se dedica a la Medicina Estética, una especialidad que desde los inicios de su carrera le llamó su atención.

"Fue algo que desde un principio me interesó; el realizar procedimientos para realzar el rostro sin necesitar de cirugía, se me hace algo extraordinario, y fue como decidí aprender un poco más acerca de todo lo no quirúrgico y mínimamente invasivo", explicó.

### LOS RESULTADOS ESPERADOS

Cuando un paciente acude con un especialista en medicina estética, sin duda, espera terminar su tratamiento, verse en el espejo, reconocerse y admirarse, esa es la filosofía de la Dra. Brianda: "Porque quiero realzarte, no cambiarte".

"Me encanta realizar armonización facial desde bótox, rellenos y bioestimuladores para crear armonía en el rostro de una persona", puntualizó.

### LA VISITA AL ESPECIALISTA

Hoy en día, existen un sinnúmero de tratamientos estéticos que pueden dar excelentes resultados, aunque es muy importante que estén correctamente apli-

cados por médicos dedicados al área, recomendó la dra. Brianda, quien en Tijuana atiende a pacientes en colaboración con el Dr. Sergio Verduzco en VIVE MED SPA.

"La tecnológica cada vez progresa a pasos gigantes, ahorita existen muchos tratamientos mínimamente invasivos que son buenísimos y con resultados increíbles, como la tecnología de Morpheus", explicó, "que es un generador de colágeno y elastina con retracción de tejido que mejora la laxitud de la piel y, además, mejora la patología de paniculopatía edemato-fibro-esclerótica (celulitis), eliminando los acúmulos de grasa".

"Tengo un proyecto en puerta: me gustaría crear una clínica donde puedan encontrar mis ser-

vicios de rejuvenecimiento integral y, aparte, tengan otras especialidades como: ginecología, pediatría, nutrición y algunas otras más para consentinos", concluyó.

“Me encanta realizar armonización facial desde bótox, rellenos y bioestimuladores para crear armonía en el rostro de una persona”



# REFLEXIÓN

## ¿QUIÉNES SOMOS EN REALIDAD?

- 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

“Mientras no descubramos la realidad de quiénes somos, vamos a definir nuestra identidad y nuestro sentido de ser personas, desde la percepción que tenemos del mundo que nos rodea”.

Hasta que comprendamos esto, nuestra Autosuficiencia Emocional parecerá una tarea imposible. Seguiremos creyendo que somos producto de los paradigmas culturales, las tendencias los mitos, los roles, etc.

Como ejemplo podemos utilizar una creencia colectiva con impactos muy dolorosos “no soy suficiente” que si la analizamos dentro del paradigma cultural en el que crecimos varias generaciones: “ganar a toda costa”, nos damos cuenta que esto ha generado una crisis de identidad sabiendo que solo hay un número determinado de lugares en el equipo de fútbol, que solo había medallas para primer, segundo y tercer lugar en una competencia; y que el diploma de participación se recibía como premio de consolación, reafirmando el “no soy suficiente”.

Cuando el resultado final es ganar, el costo y el daño de llegar ahí se esconde debajo de la alfombra. Si nos atrevemos a analizarlo, encontramos el origen de muchas de las creencias colectivas con las que crecimos y aprendimos a funcionar/sobrevivir: No soy lo suficientemente bueno, valioso, inteligente, fuerte, rápido, capaz, etc. Y por lo tanto no merezco \_\_\_\_\_.

El hecho de reconocer que podemos ser exitosos en nuestra propia vida inde-

pendientemente de ganar o perder, de los kilos que diga la báscula y los centímetros que mida; el color de la piel, nuestras habilidades, el saldo en nuestra cuenta de banco o el lugar en el que vivo, implica un cambio de paradigma:

la validación y el reconocimiento no vienen de afuera, vienen de dentro, de reconocermé yo, de validarme yo.

Muchos fusionan su sentido de ser personas con los roles que desempeñan...

Ejemplo de respuestas que recibo cuando pregunto ¿qué haces? “soy empresario/a”, “soy papá”, “soy mamá”, “soy consejero”, “soy chofer”, “soy estudiante”... interrumpo diciendo SOY, proviene del verbo SER y sin embargo mi pregunta es ¿qué haces?

Para mí, la respuesta ha sido más clara a lo largo de los años. Cuando me preguntan ¿qué hago? O ¿a qué me dedico? respondo con palabras que indican acción: me gusta caminar, leer, andar en bicicleta, enseñar, proporcionar sesiones de coaching, dirijo talleres, etc. La lista de las cosas que “hago” es larga. Pero no representa “quién soy”.

No hacíamos nada de lo que describimos anteriormente cuando teníamos 2 años y, sin embargo, somos seres humanos desde que comienza nuestra existencia. Aprendimos del mundo que nos rodea a definirnos y obtener nuestra identidad a través de etiquetas, por lo que irónicamente sin darnos cuenta, desde nuestro SER, nos centramos en dos actividades primordiales hacer y tener.

# TÓCATE

PARA QUE *no te toque*

Yo  mi vida

Mujer actual SALUD 

#SúmateAlRosa #YoAmoMiVida #Ámate #Únete #Prevención  
#AmaTúVida #NoMásCáncerDeMama #OctubreRosa  
#Siente #Tócate #Actúa #Vive #Explórate

SIGUENOS EN:



# GIGANTESCA TAREA EN LA VACUNACIÓN: DRA. CLAUDIA MENDOZA HERNÁNDEZ

Vencí el miedo cuando pensé en el futuro  
de las nuevas generaciones

Haré una especialidad porque en la salud  
uno siempre puede dar más

POR MARÍ CARMEN FLORES

El concepto de la medicina en un consultorio o la atención a niños y mujeres embarazadas cambió en forma radical para quien, durante la pandemia del Sars-Cov2 se enfrentó –como miles de doctores y especialistas-, a lo desconocido; a un virus del que nada se sabía y que, en ella, la doctora Claudia Guadalupe Mendoza Hernández la llenó de impotencia y llanto cuando compañeros del sector salud, maestros, amigos o familiares perdieron la vida. “Eso sí que fue muy doloroso” narra quien desde la educación preescolar gustaba de vestirse de blanco “porque era la doctora o la enfermera de la familia”, según le ha contado su mamá. Muy pequeña de la mano de su madre, ama de casa, iban al Centro de Salud en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas y allí, recuerda, se le quedaron grabadas las imágenes de la gente humilde, necesitada esperando atención en curaciones.



“ Mi visión era trabajar en una institución pública. Hacer lo más que se pudiera para poder ayudar a las personas y mi enfoque era trabajar en pro de la salud de niños, mujeres embarazadas. Ese era mi concepto de medicina que -por fortuna-, y dentro de todo lo que ha sido la pandemia nos hizo sacar lo verdaderamente bueno que tenemos ”

De padres chiapanecos, mecánico de aviación y ama de casa la doctora vio la luz primera en Culiacán, Sinaloa donde pasó su infancia. Luego regresaron al sureste mexicano donde inició la carrera de medicina misma que concluyó en su natal estado de donde la enviaron hacer prácticas al Hospital General de Tijuana donde estuvo un año de interna. El 2015 recibió la invitación para trabajar en Baja California y así llegó al Hospital del sector salud de Playas de Rosarito

“Mi visión era trabajar en una institución pública. Hacer lo más que se pudiera para poder ayudar a las personas y mi enfoque era trabajar en pro de la salud de niños, mujeres embarazadas. Ese era mi concepto de medicina que -por fortuna-, y dentro de todo lo que ha sido la pandemia nos hizo sacar lo verdaderamente bueno que tenemos. En mi caso aprendí y reforcé la urgencia de la atención.”

## COORDINADORA GENERAL DE LA VACUNACIÓN VS EL COVID19

Introvertida. Serena pero siempre atenta; sin perder detalle ni distraerse la doctora Claudia Mendoza fue promovida para hacerse cargo de la gi-



gantesca tarea cuando comenzaron a arribar al estado las vacunas. “Fue una sorpresa que mis directivos, mis jefes me hayan promovido para este cargo. Fue una decisión que se tuvo que tomar y consensar con la familia”. De alguna manera los casos de contagios iban en descenso, pero en su mente Jovani su hijo de 7 años le permitió aceptar el reto. ¡Claro! Si tenía mucho miedo, pero pudieron más mis ganas de querer hacer algo diferente porque -pensé-, qué futuro le voy a entregar a mi hijo y a las nuevas generaciones; tenemos que empezar a trabajar en eso y dije no es por mí, es por los que vienen entonces por eso dije si quiero hacer algo para él (su hijo) y todas esas personalitas necesito hacerlo”,

Así en un solo día en Tijuana, el mes de junio, se rompió récord al aplicar más de 200 mil vacunas.

Cansancio sí. Temor que no es lo mismo que miedo o pánico. Satisfacción porque el esfuerzo -dijo-, dejó de estar sólo dedicado a mi hijo, ahora es para toda la comunidad y eso tiene un gran valor que me obligará a cada día ser mejor. “Haré una especialidad y una maestría ya que ese concepto de medicina en consultorio ha quedado en el pasado”. La Revista Mujer Actual vio su entrega, dedicación y coraje y por ello Claudia Guadalupe Mendoza Hernández fue reconocida. “Fue un día muy especial porque además de que mis jefes confiaron en mí, la comunidad ha visto lo que se ha hecho”. De Culiacán, con raíces chiapanecas, ahora es una tijuanaense que halló su destino justo “Donde comienza la Patria”.

\*El autor es periodista.

# ABELINA: VOLUNTARIA POR SIEMPRE

Su servicio impregnado entre sus descendientes

POR MARICARMEN FLORES

El ulular de la sirena de la ambulancia invadió el patio. Afloraron las lágrimas en todos los presentes. El dolor de quienes convivieron con Abelina Atala García Miranda a flor de piel. Fue de esos momentos en que en que el silencio se convierte en un grito interno por la partida del ser querido.

El 2004, invitada por su amiga Lupita González, llegó a la Cruz Roja de Tijuana donde fue secretaria de la dirección. Siempre prudente y con soluciones a todo tipo de situaciones. Quien llega a la institución, quien sabe el enorme trabajo que realizan en pro de la comunidad durante las emergencias; quienes entienden cómo se enfrentan los gastos y quienes llevan el voluntariado en la sangre nunca se van.

Originaria de Tijuana, Abelina fue una de las fundadoras de la coordinación de Damas Voluntarias en Tijuana, que ahora encabeza Lidia Susana Galindo Ortiz. Firme, pero con voz entrecortada dijo "todos recordamos lo positiva y tierna que fue; el amor a sus hijos, a su familia, sus nietos eran su adoración".



“Solo muere quien pasa por la vida sin dejar huella y Abelina dejó muchas huellas”

TATIANA MICHEL  
Coordinadora estatal de las Damas Voluntarias

Personal de la institución se apostó en el patio a despedir a quien por 17 años se entregó para el servicio de la comunidad y fueron testigos de un hecho inédito: sus hijos Abelina Eiré y Emilio Magaña García recibieron de manos del presidente del Consejo, Dr. Andrés Smith, el reconocimiento póstumo que a nivel nacional envió la Benemérita Institución al tiempo que por más de un minuto la sirena y los aplausos de conjuntaron en el adiós.

La fotografía de Abelina Atala García Miranda, a un lado de sus cenizas. "Solo muere quien pasa

por la vida sin dejar huella y Abelina dejó muchas huellas", expresó la coordinadora estatal de las Damas Voluntarias, Tatiana Michel.

Con fecha 2 de septiembre se firmó la placa póstuma para Abelina García Miranda por su valor y entrega a la causa humanitaria. Todos somos hermanos.

Ejemplo de fortaleza, paciencia, trabajo y amor reflejado en las fotografías del pasillo del hospital porque ella, físicamente no volverá, pero la dama "vivirá eternamente en los corazones de todos aquellos a quien extendió la mano", dijo el doctor Smith.

Trabajo incansable que a las Damas Voluntarias de Tijuana les ha dado reconocimientos nacionales. El llanto cesó cuando su hija, pegada al pecho se aferró a la fotografía de su madre y su uniforme. Abelina una dama en toda la extensión de la palabra. QDEP.

\*El autor es periodista.

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

# A UN AÑO DE LA PANDEMIA

ARTE ROXANA DÍAZ



HÁBITOS QUE NECESITAS PARA MANTENER UN

# CORAZÓN SALUDABLE

Este Día Mundial del Corazón conoce lo que este órgano vital hace por ti y por qué merece que le des un cuidado especial

## REDACCIÓN SALUD ACTUAL

“ Sigue lo que dicta tu corazón” es una frase famosa que suena a menudo, porque este órgano vital es uno de los primeros que se exalta cuando experimentas alguna emoción, así que, si ésta es positiva, seguro te impulsará hacia algo bueno.

Este 28 de septiembre es el Día Mundial del Corazón, también te recordamos que es uno de los órganos más importantes de las personas, ya que se encarga de llevar oxígeno y nutrientes a cada rincón del cuerpo. Sin embargo, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte a nivel mundial, menciona la World Heart Federation.

México no se queda atrás, ya que el último reporte del INEGI señala que también lideran los índices de defunciones con 218,885 fallecimientos anuales, lo que representa alrededor del 20% del total. Entre los prin-

## ES MOMENTO DE CAMBIAR TUS HÁBITOS Y CUIDARTE COMO MERECE...

Ahora que conoces todos estos datos sobre el corazón, entenderás que resulta muy importante cuidar de su salud. Entre los hábitos que recomiendan la OMS, la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud, así como el Instituto del Corazón de Texas están:

**1 - EJERCÍTATE.** No importa cuál sea el deporte que elijas, selecciona aquel que más te gusta y ponte en movimiento por lo menos media hora diaria.

**2 - LIMITA EL CONSUMO DE TABACO.** Éste acelera la frecuencia cardíaca, contrae las arterias principales y puede ocasionar alteraciones en el ritmo de los latidos del corazón.

**3 - CONTROLA EL COLESTEROL.** Los niveles altos de éste pueden conducir a un ataque cardíaco o incluso a un derrame cerebral. Por ello es importante realizarse chequeos anuales o hasta semestrales, según sea tu caso, esto lo podrá determinar un médico.

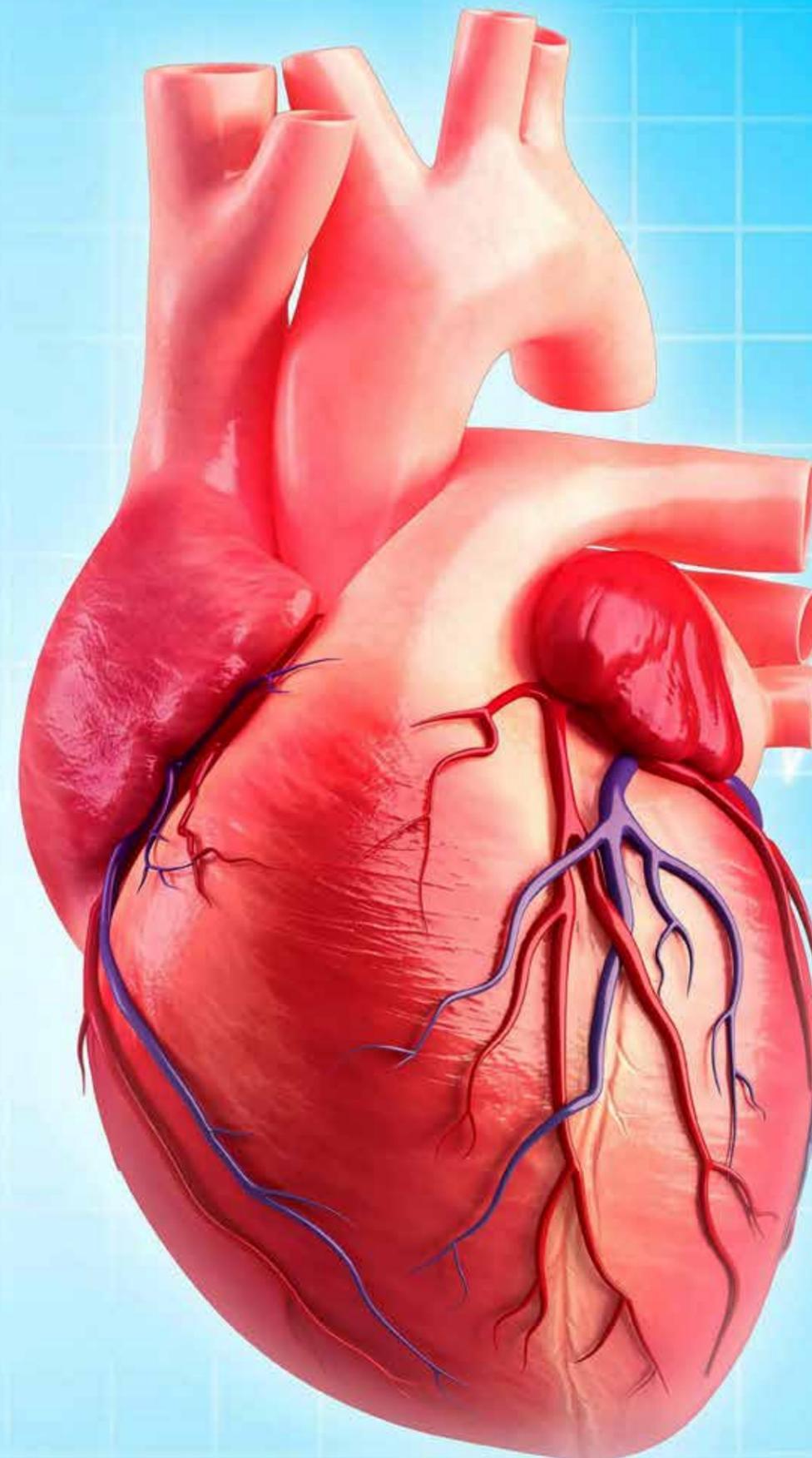
cipales padecimientos que afectan al corazón están los ataques cardíacos, hipertensión, angina de pecho, arritmias e insuficiencia cardíaca.

**4 - MANTÉN UN PESO SALUDABLE.** La obesidad favorece los padecimientos cardiovasculares como la hipertensión arterial o dislipidemia, que es la elevada concentración de lípidos en la sangre. Tu médico o nutriólogo te dirá cuál es tu rango de peso ideal y qué alimentos debes ingerir para tener una dieta balanceada que te ayude a no tener kilos de más que te puedan afectar.

**5 - CONTROLA EL ESTRÉS.** Éste puede aumentar la presión arterial y detonar en un ataque al corazón. Incluso, puede llevar a un aumento del colesterol. Por ello es esencial conocer tus niveles de estrés en tiempo real y mantenerte bajo control.

De hecho, algunos factores de riesgo que impulsan estas enfermedades son la diabetes, obesidad, sedentarismo y colesterol elevado.

Celebra este Día Mundial del Corazón dándole un giro a tu vida en pro de tu salud y prevén cualquier enfermedad cardiovascular, siempre de la mano de tu médico de cabecera



Ceremonia

# Libres de cáncer

Damián, 6 años  
Leucemia

**Jueves 21 de octubre 7:00pm**  
(hora pacífico)

a través de Facebook Live

 fundacioncastrolimonac

PROGRAMA

## ADOPTA

una esperanza de vida



**COPARMEX**  
TIJUANA



## NUESTROS SERVICIOS



Publicación de Vacante



Pre-selección de Candidatos



Entrevistas Laborales



Examen de laboratorio



Estudios Socio económicos



Valoraciones Psicométricas



Solicitud de Referencias Laborales

### Beneficios

- Optimizamos el tiempo en publicación de vacante y pre filtro de candidatos.
- Base de datos con una gran variedad de perfiles que se actualiza diariamente.
- Seguimiento constante y personalizado.
- Nos adecuamos a sus necesidades de reclutamiento y selección.

Si eres socio COPARMEX pregunta por tus beneficios o solicita una cotización sin costo de cualquiera de nuestros servicios.

Tel. 682 99 50 Ext. 104 [empleo1@coparmextijuana.org](mailto:empleo1@coparmextijuana.org)

## EMAIL MARKETING

AUMENTA TUS VENTAS...

...Y GENERA PROSPECTOS



Llega directo  
a nuevos  
clientes



¡APROVECHA  
LA PROMOCIÓN  
DE ESTE MES!

CONTÁCTANOS:

Tels: (664)-216-1512 Cel: 664 6745766

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