SALUD actual

Año 6, Edición no. 85 - [14págs.] - Tijuana, B.C - Septiembre 2019

RECUPERA TU FIGURA CON TECNOLOGÍA

CONSTRUYENDO HÁBITOS, CAMBIANDO GENERACIONES

ANSIEDAD Y AUMENTO DE PESO

"ME DIJO QUE NO QUIERE VIVIR,

¿QUÉ DEBO HACER?"

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

MENSAJE EDITORIAL

LA DEPRESIÓN PUEDE SER MORTAL

Muchas veces, una depresión malentendida, ignorada, y mal cuidada, puede llevar a la muerte. Hay personas que literalmente mueren de tristeza, personas a las que incluso científicamente se dice que les rompieron el corazón, pero en esta edición, específicamente, queremos enfocarnos en tus hijos adolescentes o pequeños, con un tema poco tratado y tabú, por el dolor que estos conllevan: el suicidio.

Cuando tu hija o hijo te comenten que no le encuentran sentido a la vida, que ya no quieren vivir; cuando están experimentando cambios en su comportamiento: ya no conviven, se encierran en su cuarto, no quieren ir a la escuela… ¡ponte alerta! Esto no debes dejarlo pasar, nuestra experta en psiquiatría, la Dra. Graciela Jiménez toca el tema en esta edición de una manera muy cuidadosa, pero a la vez muy puntual. El propósito es prevenir el índice de suicidios en adolescentes, que, en México, ocupa el segundo lugar en muertes. Esperemos que el artículo te sirva de mucho, porque se puede tratar de algún jovencit@ o niñ@ cercano a ti, a quien pudieras ayudar.

Otros de los temas que estaremos abordando en esta edición es el de la ansiedad, como enemigo de la esbeltez y del tener un control de peso saludable. La ansiedad es aliada de la gordura y del comer sin control, incluso sin hambre. La Dra. Liza María Pompa nos dará algunos tips para reducirla.

También hablaremos sobre los hábitos que en materia de nutrición tenemos por su propio bien, que fomentar en nuestros hijos, y cómo lograrlo.

Ojalá esta edición sea no sólo de interés para ti, sino de mucha ayuda.

¡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
Raymundo Aguilera
Graciela Jiménez
Alejandra Valdez

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.04.00

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 84, inicio de impresión el 15/07/2019.** 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.

NOVAPIEL

FARMACIA DERMATOLÓGICA

Sin duda, Novapiel llegó a Tijuana para quedarse, pues ya son veinte años de éxito ininterrumpido, los que la primera farmacia especializada en dermatología tiene en esta ciudad fronteriza.

Abrió sus puertas por primera vez en 1999, ofreciendo lo que nadie: la gama más completa de productos especializados en dermatología para el cuidado de la piel, el cabello y las uñas, todo en un mismo lugar.

Hoy a dos décadas de distancia de la inauguración de Novapiel, podemos decir que el compromiso sigue siendo el mismo: brindar atención especializada de calidad a sus clientes, de la mano de expertos en dermatología.

¿QUÉ OFRECEN?

Ante todo, la garantía de tener un respaldo científico dermatológico, además de una estrecha coordinación con los laboratorios médicos transnacionales.

Ello le exige a Novapiel estar certificados y ofrecer estándares de calidad de primer nivel, por lo que los productos dermatológicos que se ofertan, satisfagan sin lugar a dudas, el giro cosmético que desde hace años ha tomado la dermatología, buscando siempre que las personas se vean y se sientan bien.

NOVAPIEL
DIRECCIÓN
Av. General Gustavo Salinas 10-650 11
Colonia Aviación
TELÉFONO
622 5061

UN MISMO LUGAR A PRECIOS ACCESIBLES

Una de las ventajas competitivas de Novapiel, es el tener todos los medicamentos dermocosméticos en un solo lugar, lo que implica que habrá un ahorro de tiempo y de dinero.

Ahí podrás encontrar dermocosméticos que van desde quitar arrugas, manchas; protectores solares, maquillajes y medicamentos para pieles dañadas.

También podrás encontrar las últimas líneas de cremas hidratantes, mascarillas con pantalla y filtro solar, así como una amplia gama de productos dermatológicos de patente, para combatir el acné y otros padecimientos de piel, cabello y uñas.

CON LAS MEJORES LÍNEAS

Novapiel trabaja con todas las líneas de laboratorios de nivel nacional y trasnacional, y con el respaldo de las mejores marcas fabricantes de productos de belleza y dermatológicas. Tienen el más completo inventario, en excelentes instalaciones, y, sobre todo, cuentan con el personal calificado para surtir las recetas correctas, orientar al cliente en cualq uier medicamento dermocosmético que necesite.

ANSIEDAD Y AUMENTO DE PESO

- Dra. Liza María Pompa González -

**La doctora Pompa dirige el equipo multidisciplinario de LIMARP Centro Internacional de Excelencia para la Obesidad y está certificada como cirujano bariatra de excelencia.*

INSTAGRAM: drpompa.limarp
FACEBOOK: dr.liza.maria.pompa

El estrés es parte de la vida diaria de la mayoría de las personas. Dificultades económicas, situaciones delicadas en el trabajo, problemas familiares; las razones del estrés son muchas y todas pueden ser válidas, pero hay que tomar en cuenta que el estrés o la ansiedad crónica se relaciona con una gran cantidad de enfermedades, incluyendo la obesidad.

En un estudio de la Asociación Americana de Psicología titulado "Estrés en América" un impresionante 40% de los encuestados informó que recurre a la comida para lidiar con el estrés o la ansiedad. Estar bajo los efectos del estrés también puede provocar que comamos sin mucha consciencia de cantidad o calidad, y sin lograr al final una verdadera saciedad.

La buena noticia es que hay mucho que se puede hacer para romper este círculo vicioso. Entre lo más importante está:

1. LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA: Una dieta alta en frutas y verduras y muy baja en alimentos procesados se relaciona con un mejor funcionamiento de los sistemas del cuerpo.

2. EL EJERCICIO: La actividad física, además de quemar calorías, es un excelente reductor del estrés y puede ayudar a mitigar sus efectos negativos.

3. BUSCAR UNA ACTIVIDAD RECREATIVA O RELAJANTE: Realizar con constancia una actividad que nos guste, es un componente importante en la fórmula para el control de la ansiedad y el peso.

4. DORMIR BIEN: La falta de sueño afecta al cuerpo de diferentes maneras, y no hace nada por reducir los niveles de ansiedad, sino lo contrario.

Todo tratamiento para combatir la obesidad debe incluir estrategias para ayudar al paciente a reducir sus niveles de ansiedad. Sin duda se trata de algo más complicado de lo que suena, pero con la asesoría correcta y las estrategias adecuadas, puedes evitar que el estrés cause estragos en tu peso y en tu salud.

CONSTRUYENDO HÁBITOS, CAMBIANDO GENERACIONES

POR ALEJANDRA VALDEZ CAMACHO

Educación, valores, patrimonio, genes… ¿hábitos? ¡SÍ! A los hijos también se les heredan hábitos (también conocidos como "mañas"), que en su mayoría llevarán consigo hasta la adultez. Un hábito es una acción que se realiza repetitivamente y que incluso puede pasar desapercibida. Tipos de hábitos hay muchos. Están los de higiene, los intelectuales, los físicos, los alimenticios…

En nuestra niñez, nuestros padres se vuelven nuestros ejemplos a seguir, y como esponjas, absorbemos los hábitos buenos, y los malos también. Estos hábitos pasan de generación en generación, tal y como lo hacen las enfermedades hereditarias, que en su mayoría están más relacionadas con el ambiente en el que se desarrolla una persona que con los genes.

NUESTRA RELACIÓN CON LA COMIDA, SE REMONTA A LA NIÑEZ

La casa es el primer ambiente que conoce un niño. Conforme va creciendo y estableciendo relaciones (tanto con las personas como con la comida), descubre otras formas de ver y hacer su vida. Y hablando de la relación con la comida… ¿Cuántos de nosotros no hemos escuchado el típico "no te paras de la mesa hasta que te acabes la comida", o "si no te portas bien, no te voy a comprar dulces"? Muchos adultos con problemas de peso y comedores emocionales no se imaginan que su problema se remonta a su niñez. Por ello, permite que tu hijo experimente y reconozca por sí mismo el hambre física y la saciedad. Y si bien, la comida no es recompensa, ¿qué sí lo es?: pasar tiempo de calidad, ir al parque, ver su película favorita, hasta comprarle un detalle.

LA COMIDA SE DISFRUTA MÁS EN FAMILIA.

Un excelente hábito que le puedes inculcar a tus hijos es el aprender a compartir juntos cuando menos una comida del día, evitando distracciones y aprovechando ese pequeño momento del día para hablar de su día. Niños que comen en familia tienen mejor autoestima, sentido de pertenencia, habilidades sociales y vocabulario.

Además de los hábitos, desde pequeños establecemos nuestros gustos y aversiones. Este aspecto prevalece en muchos casos por el resto de su vida. Colores = variedad. Esta es sin duda, la clave de la nutrición.

Los colores de los alimentos nos aportan diferentes antioxidantes, vitaminas, minerales y otras sustancias químicas que mejoran nuestra salud. Una forma excelente de agregar variedad es jugar con alimentos que contengan colores del arcoíris. Para aquellos niños que sólo comen 3 cosas, no te impacientes, y aplica la de "la tercera es la vencida", aunque si aguantas 15 veces ¡mucho mejor!

Las verduras son tus amigas, ¡no las evites! Más vale intentarlo ahorita que tiene 5 años,

> Cambia la preparación y la textura de los alimentos, especialmente si se trata de un niño selectivo, pero ¡no caigas en la trampa! No permitas que tus hijos se conviertan en los dictadores del menú

que dejarle la chamba a su pareja, cuando tenga 30 años. Cambia la preparación y la textura de los alimentos, especialmente si se trata de un niño selectivo, pero ¡no caigas en la trampa! No permitas que tus hijos se conviertan en los dictadores del menú. Como diría mi mamá: "si no es buffet". ¡Compláceles!, pero toma el control de la situación.

Establecer una rutina es fundamental, y esto empieza por evitar esquivar comidas.

Típico que todos corremos en las mañanas para alistarnos y es más importante andar bien peinados que bien alimentados ¿no? Pero… ¡qué mejor manera de empezar tu día que desayunando rico y tranquilo en casa! Por supuesto que esto significa despertarse más temprano, pero un desayuno así te permitirá pensar mejor, tener más fuerza y energía, ser más eficiente y eficaz e incluso estarás previniendo enfermedades crónicas. Según estudios, un niño que NO desayuna tiene 4 veces más probabilidad de ser obeso en su adultez.

Y FINALMENTE…

Los Dulces. Por naturaleza, nuestro cuerpo reconoce lo dulce como algo placentero, sin embargo, esto puede llegar a convertirse en una adicción. Estudios sugieren que el aumento por el gusto a los dulces está relacionado con la fase de crecimiento rápido del niño. Quitale refrescos y jugos, y disminuirás su consumo de azúcar.

Estos pequeños cambios marcarán la diferencia en la salud no sólo de tu hijo, de la futura familia de tus hijos, y de los hijos de tus hijos.

La autora es Licenciada en Nutrición, con especialidad en la familia.

Facebook:
Nutrición Familiar Tijuana
Correo:
nutricionfamiliartj@gmail.com

RECUPERA TU FIGURA CON TECNOLOGÍA

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Cuando se trata de querer bajar de peso, esta regla de oro no falla. Consume menos calorías que las que quemas, y bajarás de peso. Se trata de una simple operación matemática, gasta más calorías que las que ingieres y la báscula registrará menos peso al paso de los días. ¡El número de calorías sí importa! Para algunos, de hecho, es todo lo que importa, y la ciencia pareciera estar de acuerdo.

Se ha demostrado científicamente que la restricción calórica, aumenta la vida útil de varios organismos, y reduce la tasa de cáncer y de otras enfermedades relacionadas con la edad, lo que se ha comprobado en humanos, no sólo en animales.

Un estudio reciente de The National Institutes of Health sugiere que en adultos jóvenes y de mediana edad, la restricción crónica de la ingesta de calorías puede tener un impacto positivo en la salud.

Los efectos además de perder peso, fueron los de perder grasa corporal, mejorar niveles de colesterol, disminución de la presión arterial, mejor control de azúcar en la sangre y menos inflamación.

Después de tener claro lo anterior, ahora te diremos cómo recuperar tu figura con la nueva tecnología. Estas son las aplicaciones más populares.

1. CONTROL MY WEIGHT

Esta aplicación tiene como premisa que: para perder peso, se necesita ingerir la cantidad correcta de calorías, no menos, obviamente, no más. ControlMyWeight le ofrece un objetivo personalizado y le dice cuándo lo ha alcanzado.
La aplicación, además de permitirte el ingreso de calorías diarias para contabilizar lo que come cada día, te dice lo que has perdido, y los alimentos que debes descartar de tu dieta.

2. MY FITNESS PAL

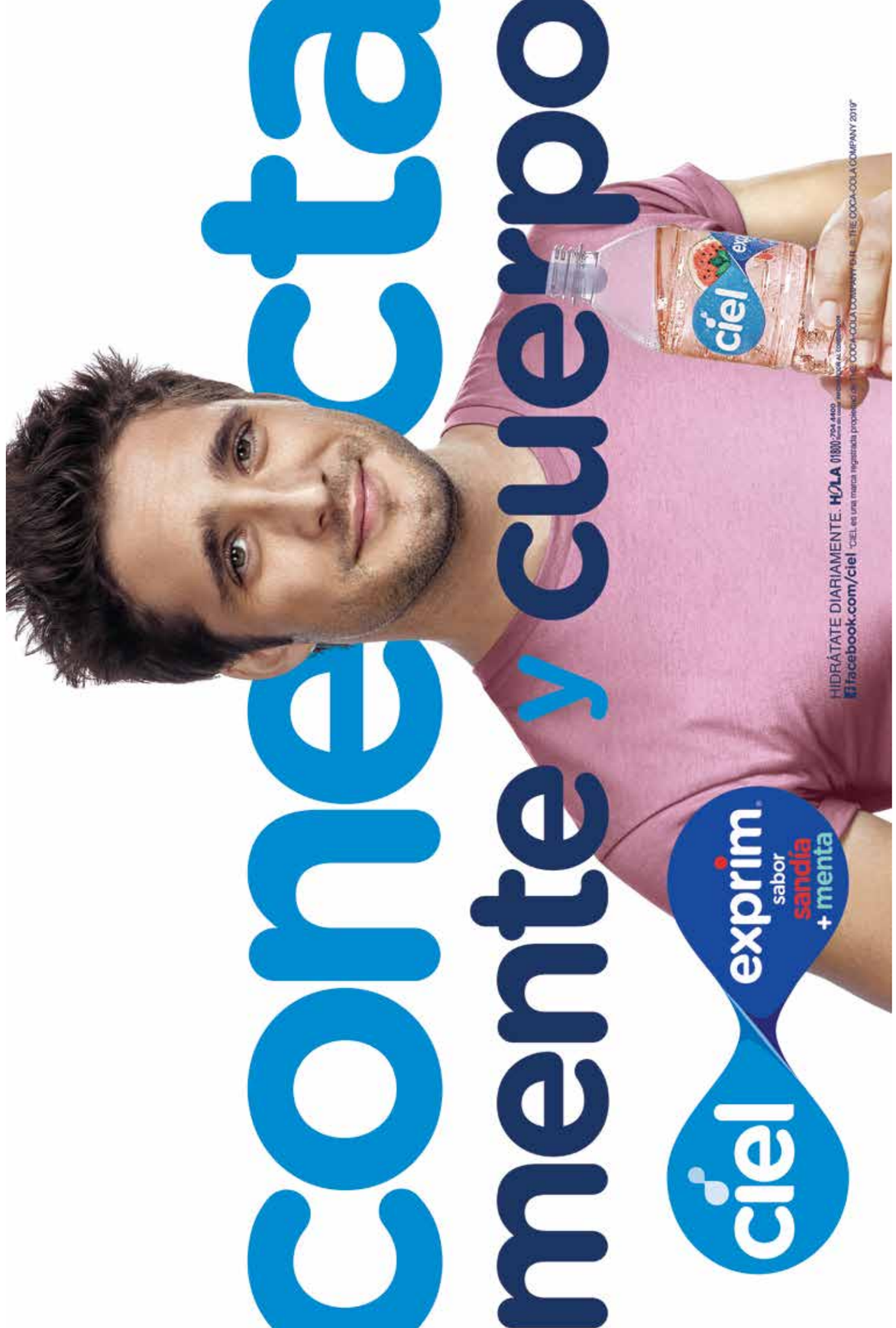
Hace lo que esperarías, permitirte calcular la ingesta diaria recomendada de calorías y te dice cuántas calorías has ingerido, una vez vayas ingresando cada alimento. Además, muestra el consumo recomendado restante y te resta las calorías del ejercicio que hayas realizado, dato que deberás alimentar al sistema.
Pero, además, My fitness pal tiene escáner de código de barras que registra la información nutricional de la mayoría de alimentos envasados.
Lo cierto es que también se pueden descargar recetas o crear comidas personalizadas, pues la base de datos de nutrición de MyFitnessPal contiene más de 5 millones de alimentos.

3. CALORIE COUNTER PRO

Esta aplicación, al igual que la anterior, permite escanear los códigos de barras de su comida, y hace un cálculo inmediato de la ingesta de calorías que contiene el alimento. También los usuarios pueden compartir consejos, motivación y recetas.

4. FATSECRET

Esta aplicación cuenta las calorías e incluye un diario de alimentos como las demás, te ofrece una base de datos de nutrición, recetas saludables, registro de ejercicios, tabla de peso y diario. Pero, además, FatSecret ofrece una vista de resumen mensual, que proporciona las calorías totales consumidas cada día, y los promedios totales de cada mes.
La novedad de esta aplicación está en la función llamada «desafíos», donde los usuarios pueden crear o participar en retos dietéticos con otras personas que usen la aplicación.



"ME DIJO QUE NO QUIERE VIVIR, ¿QUÉ DEBO HACER?"

"Es una locura odiar a todas las rosas porque una te pinchó, renunciar a todos tus sueños porque uno de ellos no se realizó"

EL PRINCIPITO

POR DRA. GRACIELA HERNÁNDEZ

Luis es un joven de 21 años que vive con sus padres y 2 hermanos menores. Estudia la licenciatura en medicina, acude al gimnasio, le gusta salir con sus amigos, es aficionado a la música rock y norteña, y algunos días apoya en el negocio familiar. Todo parece transcurrir de manera normal, hasta que un domingo por la mañana es encontrado sin vida en su habitación.

Una noticia impactante y fuerte, donde uno se pregunta ¿por qué lo hizo?, ¡tenía una vida por delante!, ¡siempre hay una solución! Al hablar del suicidio nos enfrentamos a un tema poco agradable, envuelto en tabúes y mitos; del cual cada vez son más frecuentes los casos de personas que deciden quitarse la vida.

La Organización Mundial de la Salud define al suicidio como todo acto deliberado de quitarse la vida; siendo considerado como grave y perjudicial para la persona que lo comete, provocando importantes efectos para la familia, los amigos y la sociedad. Es un problema grave de salud pública, siendo la segunda causa de defunción entre las personas de los 15 a los 29 años.

A nivel mundial más de 800 mil personas se suicidan cada año, estimando que cada 40 segundos una persona lo lleva a cabo. En nuestro país durante el año 2016 ocurrieron más de 6 mil muertes debido al suicidio, de las cuales la mayoría fueron personas del sexo masculino. La mayor tasa se encuentra en jóvenes de los 20 a los 29 años.

Estos números se han incrementado en los últimos años, motivo por el cual en más lugares se comienza a platicar sobre este tema, con el fin de prevenirlo. Anteriormente existía un fuerte tabú hacia el suicidio, era visto como una situación indeseable y vergonzosa; muchas personas decidían no hablar del tema, siendo motivo de enojo o frustración.

ALGUNOS SIGNOS DE ADVERTENCIA SON LOS SIGUIENTES:

- Utilizar frecuentemente frases como "desearía estar muerto", "si yo no hubiera nacido" o "todo estaría mejor si yo estuviera muerto".
- Aislarse, permanecer la mayor parte del tiempo solo.
- Aumentar el consumo de drogas y bebidas alcohólicas.
- Cambios en el hábito de sueño y apetito, como dejar de comer o dormir poco.
- Realizar actividades arriesgadas sin la adecuada protección o cuidado.
- Regalar las pertenencias o poner en orden los asuntos personales como realizar testamento.
- Despedirse de las personas como si ya no los fuera a ver de nuevo.
- Mostrar cambios de personalidad encontrando mayor enojo o ansiedad.

EL SUICIDIO: UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

El suicidio no se trata de un acto de valentía, una salida rápida, un pecado, una cobardía, un chantaje, un berrinche, una moda o tendencia; se trata de un problema de salud pública que puede ser evitado. Por este motivo uno de los objetivos es hablar sobre el tema, romper los mitos acerca del suicidio, enseñar los datos de alarma y lo que debemos realizar en caso de una emergencia.

Pero uno de los principales obstáculos son los mitos, creencias como que: "la persona que intenta suicidarse está decidida a morir", "quien ya intentó suicidarse nunca dejará de hacerlo" o "la mayoría de los suicidios suceden repentinamente". Este tipo de ideas en conjunto con los prejuicios acerca de los servicios de atención en salud mental, provocan que la persona no busque la ayuda de manera oportuna.

Una de las principales preguntas es: ¿qué motivos o causas provocan que una persona decida suicidarse?, muchas personas lo asocian inmediatamente con la depresión mayor, llegando a cometer el error de pensar que ambas condiciones van de la mano o que toda persona deprimida va a cometer suicidio. Esto no es cierto, cuando hablamos de las causas del suicidio, estas son diversas como: tensión social, problemas con la familia o en las relaciones sociales, pérdidas personales, trastornos psiquiátricos como la depresión o la esquizofrenia, el abuso de sustancias, acontecimientos destructivos y enfermedades terminales.

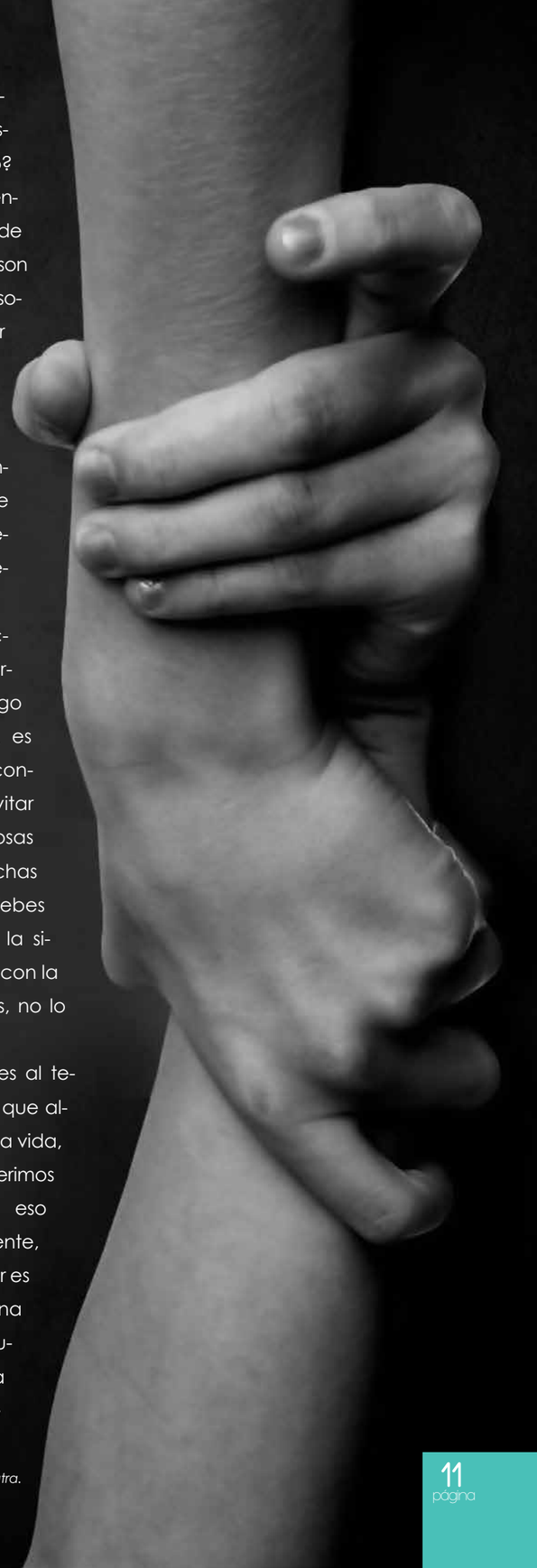
Por lo tanto, debido a la diversidad de causas, encontramos que muchas personas se encuentran expuestas y aquí surge la siguiente pregunta: ¿qué señales puedo reconocer en alguien cercano que este en riesgo de cometer suicidio?

Es importante comentar que estos datos de alarma no siempre son obvios. Algunas personas pueden mostrar cambios de manera llamativa, dejar en claro y comunicar abiertamente sus intenciones, mientras que otros lo guardan en secreto y los cambios resultan más sutiles.

Cuando uno detecta que alguien cercano está en riesgo de cometer suicidio, es importante no ser condescendiente y evitar frases como "hay cosas peores" o "tienes muchas razones por las que debes vivir". Toma en serio la situación, no te enojes con la persona o te alarmes, no lo tomes personal.

Muchas de las veces al tener conocimiento de que alguien quiere quitarse la vida, nos asustamos y preferimos quedarnos callados, eso no es lo más conveniente, lo que se puede hacer es preguntarle a la persona cómo podemos ayudarle, y buscar ayuda con un profesional de la salud mental.

*La autora es Médico Psiquiatra.



¡ALERTAS!

ANTE LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS

POR RAYMUNDO AGUILERA

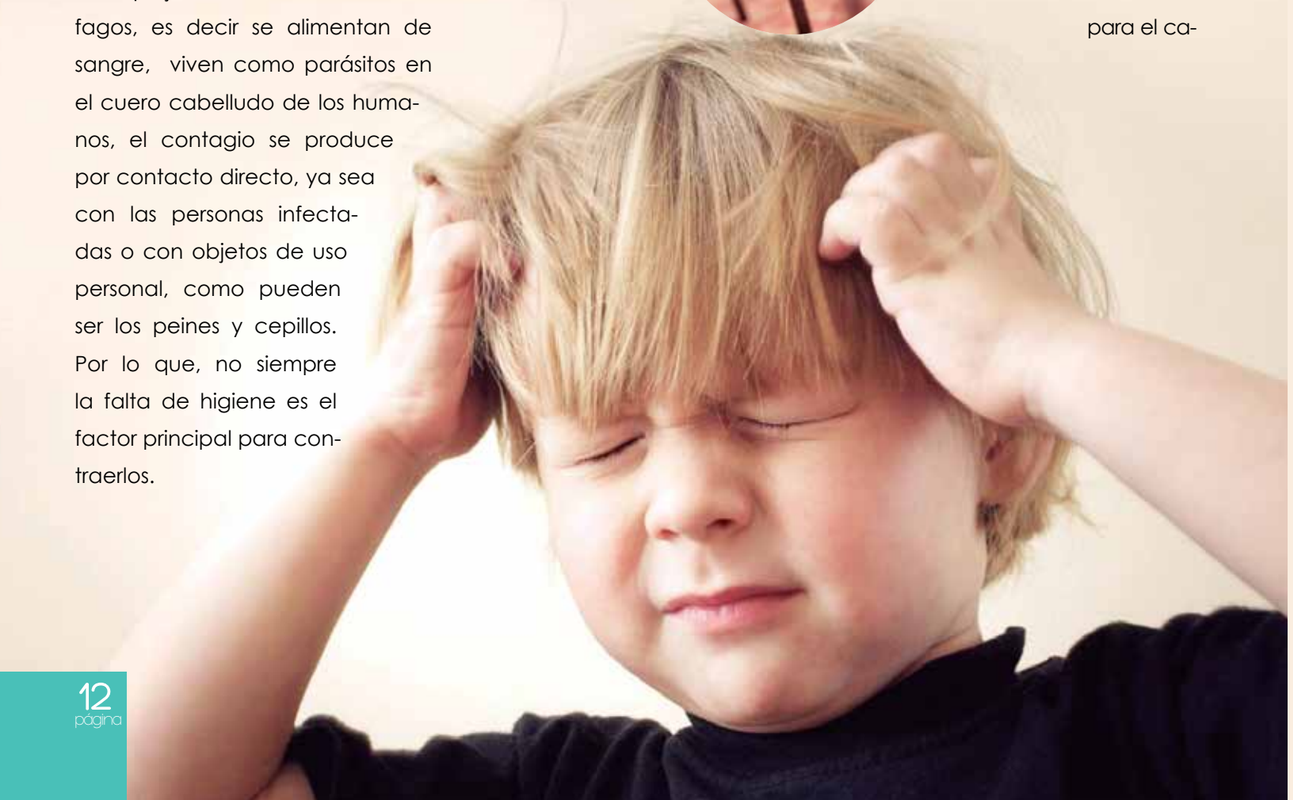
Con el regreso a clases se pueden presentar algunos padecimientos contagiosos como la pediculosis o infecciones como varicela, lo cual no debe preocuparnos, pero si debemos estar preparados para atenderlos.

Los piojos son insectos hematófagos, es decir se alimentan de sangre, viven como parásitos en el cuero cabelludo de los humanos, el contagio se produce por contacto directo, ya sea con las personas infectadas o con objetos de uso personal, como pueden ser los peines y cepillos. Por lo que, no siempre la falta de higiene es el factor principal para contraerlos.

CONSEJOS VS LOS PIOJITOS

Cuando alguien tiene piojos o liendres, se pueden seguir estas recomendaciones para eliminarlas; lavar el cabello diariamente con un shampoo especial, desenredar el cabello con peine extrafino, y hacer un barrido para asegurarse de eliminar de su cabeza todas las liendres.

También se debe atender al mismo tiempo a todos los miembros de la familia y demás personas que convivan diariamente, peinarse diariamente 2 ó 3 veces, y es muy importante no compartir peines, gorras o accesorios para el cabello, almohadas, toallas o prendas de vestir.



Se debe extremar precauciones en la limpieza de las manos, incluyendo las uñas, pues al retirar los parásitos se pueden quedar entre los dedos, lo cual puede infectar a otra persona.

Es necesario revisar el cuero cabelludo de forma continua, a fin de detectar oportunamente cualquier problema. En caso de encontrar liendres o piojos, es necesario iniciar el tratamiento profiláctico a todos los miembros de la familia y avisar de manera inmediata a los directivos del plantel educativo, para que de la misma forma, todos los niños sean sometidos a una evaluación y así, detener la transmisión.

El signo más característico de la pediculosis es la comezón en la cabeza, además de la irritabilidad en la piel, que al rascarse frecuentemente originan lesiones que pueden infectarse.

Es importante recalcar que los piojos no son privativos de ningún status social, lugar de residencia, nivel académico, sexo ni edad, "todas las personas estamos expuestas a contagiarnos". De tal forma, es necesario manejar el control de estos parásitos con mucha prontitud y sobre todo discreción, a fin de evitar posibles burlas o estigmatización hacia las personas portadoras.

¿Y LA VARICELA?

En el caso de la varicela es muy fácil de contagiar como la gripa, y los síntomas característicos son la fiebre, malestar general, dolor de cabeza, y en el caso de varicela y rubeola, la aparición de ronchas o granitos en la piel, por lo que es necesario llevar al menor al médico, evitando que tenga contacto con el resto de los niñ@s para disminuir el contagio.

En todos los padecimientos es importante llevar a los menores al médico, y bajo ninguna circunstancia administrar medicamentos sin la supervisión de un profesional de la salud o darle remedios caseros, ya que podríamos complicar el estado de salud del menor.

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

CORRE CON ESPUMA
CORRE, TROTA O CAMINA
Hiram Estrada
11 años - Diagnóstico Leucemia
29 Sep 2019
5K
En pro de una niñez sin cáncer
Mujer actual
Salida 9:00am en
Fundación CASTRO-LIMÓN
pro niñez sin cáncer
Donativo de inscripción
Niños $200
Adulto $250
Familiar $750
www.fundacioncastrolimon.org / (664) 969.5914