

SALUD

Año 6, Edición no. 109 - [20 págs.] - Tijuana, B.C - Septiembre 2021

actual

SANOS
EN CASA:
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

VOCACIÓN
CONVERTIDA
EN LEGADO
DE VIDA

CONCIENCIA
DE SALUD
EMOCIONAL

DOCTORA
**IXCHEL
BRISEÑO
NAVARRO**

VIVIENDO A PLENITUD
SU MEJOR VERSIÓN

1ER. FORO
SALUD
ACTUAL

2 • SEP • 2021
QUARTZ HOTEL & SPA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



LEONARDO
NORZAGARAY
EL CÁNCER LE DIO
SENTIDO A SU VIDA

MENSAJE EDITORIAL

APRENDAMOS DE LOS EXPERTOS

Recibimos este noveno mes del año con mucha emoción porque este 2 de septiembre tendrá lugar nuestro Primer Foro Salud Actual, edición virtual y presencial, donde podremos aprender sobre diversos temas relacionados con nuestro bienestar gracias a la participación de al menos 25 expertos que compartirán valiosa información sobre sus respectivas áreas de especialidad, así como algunos testimonios de éxito.

Por otra parte, en esta edición podremos conocer un poco sobre la doctora Ixchel Briseño Navarro, quien nos habla sobre la pasión con la que desarrolla su profesión y los retos que ha debido enfrentar y convertido en aprendizajes.

Ante la pandemia que enfrentamos es importante conocer sobre las opciones que tenemos para mantener una alimentación sana, y aquí podrás encontrar algunos consejos. De igual forma, podremos conocer sobre la conciencia de la salud emocional.

Otras historias interesantes son las de Leonardo Norzagaray y su experiencia frente al cáncer; así como la vocación que en cada momento de su carrera se fortaleció más y más para la jefa de enfermería Fátima Juárez, hoy una feliz y reconocida mujer jubilada.

¡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
Ana Patricia Valay

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664] 225.0400
garagephotostudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88

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



QUARTZ
HOTEL & SPA

THE
PERFECT
GETAWAY

Reservations
001+52 (664)231.9976
f @ quartzhotel.mx



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL de CV, 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 CV. 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 109, inicio de impresión el 15/08/2021. 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.



A UN AÑO DE LA **PANDEMIA**

**ADQUIERE
TU CAMISETA**

Y ESTARÁS APOYANDO
AL HOSPITAL
GENERAL CON
UNA DESPENSA



ARTE
ROXANA DÍAZ

1ER. FORO

SALUD ACTUAL

6^{TO.}
ANIVERSARIO

COMPROMETIDOS

x Tijuana

QUARTZ
HOTEL & SPA

JUEVES
2 SEPTIEMBRE
2021

ENTRADA **LIBRE**





9:30 AM A 9:55 AM



CONFERENCIA
"Si te enfermas, también tu patrimonio: Protejamos ambos"

JULIETA QUIÑONEZ
DIRECTORA GENERAL MORRIS SEGUROS

10:05 AM A 10:50 AM

PANEL DE BARIATRÍA
Mi vida cambió gracias a la Cirugía Bariátrica



CARMEN PAYÁN
PSICOLOGA CLÍNICA



CLAUDIA MUÑOZ
PSICÓLOGA CLÍNICA



MA. OFELIA ESTRADA DE LOS RÍOS
LIC. EN NUTRICIÓN Y CIENCIAS DE LOS ALIMENTOS



FERNANDA ROJAS
TESTIMONIO DE CASO DE ÉXITO

11:00 AM A 11:25 AM



CONFERENCIA
Innovación en Turismo Médico
DR. FRANCISCO JAVIER CISNEROS
DIRECTOR MÉDICO DE NEWCITY MEDICAL PLAZA

12:10 PM A 12:55 PM

PANEL
Oftalmología a la vanguardia



DR. EDGAR MUÑOZ
CIRUJANO EXPERTO EN LÁSER Y CATARATA



DRA. MARTHA GUTIÉRREZ
CIRUJANA ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA DE PÁRPADOS Y ÓRBITA



DRA. NATALIA MATTI
RETINÓLOGA PEDIATRA

11:35 AM A 12:00 PM



CONFERENCIA
La revolucionaria cirugía de columna 360
DR. MARIO CALOCA PICHARDO
MÉDICO TRAUMATÓLOGO ORTOPEDISTA



CONFERENCIA
Más que belleza: amor propio
DRA. IXCHEL BRISEÑO NAVARRO
MEDICINA ESTÉTICA



CONFERENCIA
Rejuvenecer es lo de hoy
DR. GILBERTO MONTFORT MARGAIN
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA

1:05 PM A 1:30 PM

1:40 PM A 2:05 PM

3:15 PM A 4:00 PM

PANEL
Tuve COVID, ¿Cómo atender las secuelas?



DRA. SARA ACUÑA ESCOBAR
MÉDICO DE PRIMER CONTACTO Y DIRECTORA GENERAL DE OMIANAA



DRA. MICHEL MARTÍNEZ FRANCO
MÉDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA INTERNA Y MEDICINA DEL ADULTO EN ESTADO CRÍTICO



DRA. VIRIDIANA DE LA HERRÁN RIVAS
NEUMÓLOGO Y LÍDER DEL EQUIPO COVID EN CENTRO MÉDICO FLORENCE

4:10 PM A 4:35 PM



CONFERENCIA
Hipertensión Arterial: La pandemia olvidada
DR. JUAN JOSÉ PARCERO
DIRECTOR DEL CENTRO DE ESTUDIOS DEL CORAZÓN MÉDICA NORTE

1ER. FORO SALUD ACTUAL
2 • SEP • 2021

ENTRADALIBRE

4:45 PM A 5:10 PM

CONFERENCIA
Impacto de la salud mental en el sistema digestivo



DRA. EVA MARINA MORA CAÑAS
CIRUJANA GENERAL SUBESPECIALIDAD EN CIRUGÍA DE COLON, ANO Y RECTO



ATZIMBA VILLEGAS
DIRECTORA DE SALUD Y BIENESTAR DE LA SUBSECRETARÍA DE TURISMO DE BC



DRA. LIZA MARÍA POMPA
DIRECTORA DE LIMARP



ALBERTO KIBRIT
CEO DE UL BAJA



DR. ABRAHAM SÁNCHEZ FREHEM
PRESIDENTE DEL MEDICAL HEALTH CLÚSTER

5:20 PM A 6:10 PM

PANEL
El futuro del turismo de salud está en BC

7:05 PM A 7:30 PM

CONFERENCIA
Nutrición Anti-Envejecimiento
LUÍA CHÁVEZ
NUTRIÓLOGA CERTIFICADA EN MÉXICO Y EU



6:20 PM A 6:55 PM

CONFERENCIA
Salud emocional "El poder sanador de una sonrisa"



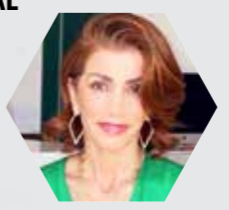
ROBERTA DE OCAMPO
BIONEUROEMOCIÓN Y LIFE COACH



TATIANA MICHEL
COORDINADORA ESTATAL DE DAMAS VOLUNTARIAS EN BAJA CALIFORNIA DE CRUZ ROJA MEXICANA

7:40 PM A 8:05 PM

CONFERENCIA MOTIVACIONAL Y DINÁMICA
Morir para Renacer
CARINA LUZ VALLADOLID
CONFERENCISTA MOTIVACIONAL



CONDUCTORAS: ALEJANDRA GAXIOLA • ANA PATRICIA VALAY • GABRIELA GAXIOLA • NELLY SANDOJA



CENTRAL | TOREO

PISOS EXCLUSIVOS PARA CONSULTORIOS MÉDICOS

UL BAJA



CENTRAL TOREO
TE PONDRÁ EN EL
CENTRO DEL ESCENARIO DE
LA NUEVA DEMANDA DE
SERVICIOS MÉDICOS
EN LA REGIÓN.



¡VISÍTANOS EN
NUESTRO
SHOWROOM
AGENDA TU CITA:
664 215 5050

AMENIDADES

13 Niveles de Oficinas

80 Bodegas

1 Pent Office (440m²)

5 Niveles
de Estacionamiento



6 Elevadores

Boulevard Agua Caliente No. 9995,
Fraccionamiento Calette, Tijuana Baja California.



LOONA
FOOD FOR THE SOUL

A SWEET MIMOSA
TO REFRESH THE SOUL.

  @loona.restaurante

📍 Av. Río Bravo #9539, Marrón 22015, Tijuana, Baja California

SANOS EN CASA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19. Lo que comemos y bebemos puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Aunque ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir ni curar la COVID-19, una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento

del sistema inmunitario. La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

En el caso de los bebés, una alimentación saludable implica lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses, con la introducción gradual

de alimentos nutritivos y seguros como complemento de la leche materna desde los 6 meses hasta los 2 años y más. En los niños pequeños, una alimentación sana y equilibrada es esencial para el crecimiento y el desarrollo. En el caso de las personas mayores, puede ayudarles a llevar una vida más saludable y activa.



CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE...

1. CONSUMA ALIMENTOS VARIADOS, INCLUIDAS FRUTAS Y VERDURAS

COMA TODOS LOS DÍAS una combinación de cereales integrales como trigo, maíz o arroz, legumbres como lentejas o frijoles, verduras y frutas frescas en abundancia, y algún alimento de origen animal, por ejemplo, carne, pescado, huevos o leche.

SIEMPRE ELIJA CEREALES —como maíz, avena, trigo o arroz— integrales; no procesados como, son ricos en fibra beneficiosa y proporcionan una sensación de saciedad más duradera.

COMO REFRIGERIO ENTRE HORAS, tome hortalizas crudas, fruta fresca o frutos secos sin sal.

2. REDUZCA EL CONSUMO DE SAL

AL COCINAR Y PREPARAR LA COMIDA, emplee poca sal y reduzca la salsa de soja o la salsa de pescado.

SI CONSUME ALIMENTOS ENLATADOS O DESECADOS, elija hortalizas, frutos secos y frutas sin sal ni azúcar añadidas.

RETIRE EL SALERO DE LA MESA sazona con hierbas y especias frescas o secas.

3. CONSUMA CANTIDADES MODERADAS DE GRASAS Y ACEITES

AL COCINAR, sustituya la mantequilla o la manteca de cerdo por grasas más saludables como el aceite de oliva, de soja, de girasol o de maíz.

CONSUMA AVES Y PESCADO, que por lo general contienen menos grasa que la carne de ternera, cordero o cerdo; aparte la grasa visible y limite el consumo de carnes procesadas.

TOME LECHE y productos descremados.

EVITE LOS ALIMENTOS PROCESADOS, horneados y fritos que contengan grasas.

PRUEBE A HERVIR LOS ALIMENTOS o cocinarlos al vapor en lugar de freírlos.

4. LIMITE EL CONSUMO DE AZÚCAR

LIMITE EL CONSUMO DE GOLOSINAS y de bebidas que contengan azúcar como refrescos, jugos de fruta y bebidas a base de jugo, concentrados líquidos y en polvo, aguas aromatizadas, bebidas energéticas y deportivas, té o café listos para beber y bebidas lácteas aromatizadas.

COMA FRUTA FRESCA en lugar de dulces como galletas, pasteles y chocolate.

5. MANTENGA BUENA HIDRATACIÓN BEBIENDO SUFICIENTE AGUA

UNA BUENA HIDRATACIÓN ES CRUCIAL para una salud óptima. Siempre que se disponga de ella y que sea apta para el consumo, el agua del grifo es la bebida más saludable y económica. Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas es una forma sencilla de limitar el consumo de azúcar y evitar un exceso de calorías.

6. EVITE UN CONSUMO PELIGROSO Y NOCIVO DE ALCOHOL

Las bebidas alcohólicas no forman parte de una alimentación saludable. Su consumo no protege contra la COVID-19 y puede ser peligroso. El consumo frecuente o excesivo de alcohol aumenta el riesgo inmediato de lesiones, además de provocar efectos a más largo plazo como daños en el hígado, cáncer, enfermedades del corazón y trastornos mentales. No existe un nivel seguro de consumo de alcohol.

7. PRACTIQUE LA LACTANCIA MATERNA

LA LECHE MATERNA ES EL ALIMENTO IDEAL PARA LOS BEBÉS. Es segura, limpia y contiene anticuerpos que ayudan a proteger de muchas enfermedades.

A PARTIR DE LOS 6 MESES, se debe complementar con alimentos que sean adecuados y ricos en nutrientes. La lactancia debe mantenerse hasta los 2 años.

Fuente: Organización Mundial de la Salud.

VitaSpa
Agua Caliente

T-SHAPE



DILE ADIÓS
A LAS
CELULITIS

PROMOCIÓN

6 SESIONES

+

2 SESIONES
DE CORTESÍA

X \$480 DLLS

Precio regular por sesión: \$100 dlls

PREVIA CITA
Vigencia 30 de septiembre del 2021

664 608 2541 | 634 26 39

ESFUERZO, DEDICACIÓN Y PASIÓN

DRA. IXCHEL BRISEÑO NAVARRO

“ Todo lo que hagas hazlo con pasión; dedícale tiempo y amor. Recuerda que no hay límites. Los límites los ponemos nosotros...”

DRA. IXCHEL BRISEÑO

POR ANA PATRICIA VALAY | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO | MAQUILLAJE MOKA COSMETICS

Era plena pandemia, nadie aún se vacunaba y reinaba la incertidumbre, pero el mensaje de la Dra. Ixchel Briseño Navarro en el foro de Mujer Actual del pasado noviembre, era claro y contundente: buscar la oportunidad de crecimiento en medio de la crisis.

En aquel momento ella misma desconocía qué tanto su vida sería cimbrada y su fe probada. Fue un largo camino el que tuvo que recorrer entre la ciencia, la espiritualidad, la fortaleza y la esperanza que la convirtieron en lo que hoy sin duda refleja desde dentro: SU MEJOR VERSIÓN.



MOMENTOS DE CONFIAR Y SOLTAR

Cerca de la navidad del 2020, el 21 de diciembre para ser exactos, su padre, el entrañable maestro Enrique Briseño, ingresa-

ba a cuidados intensivos de Cruz Roja Tijuana, víctima del Covid.

“Curiosamente llegó a la que fue mi casa por muchos años, la cruz roja. Ahora le tocó a mi papá que lo acogieran, y yo sabía que se

quedaba en las mejores manos. Es ahí cuando te das cuenta de todo lo que sembraste en tus colegas. Todos se portaron de lujo conmigo”.

Y es que no todos saben que fue ahí, en la benemérita institución donde la Dra. Briseño fue paramédico voluntaria años atrás. De hecho, ella ejerció esta vocación de servicio desde los 16 años, siendo voluntaria también en rescate Tijuana y en bomberos, así como salvavidas en mar abierto.

“Mi papá tenía 90% de daño pulmonar cuando yo vi la tomografía. Médicamente dije: ¡esto es imposible! Cabizbaja, pero con la espada desenvainada, dije: mi papá ocupa un milagro.... Y yo les decía a mis hermanos: lo único que quiero es que mi papá no sufra, y sólo había que confiar y soltar. Él dice que mi hija fue el milagro que lo mantuvo vivo. Estuvo a punto de que lo intubaran, pero soportó”, recuerda.

ALCANZANDO SU DESEO MÁS AÑORADO

Pero no todo fue dolor y angustia, hubo sentimientos encontrados. Luego de 6 años de novios y poco más de 5 de casados, la Dra. Briseño y su esposo Jesús Vega, finalmente lograron su tan anhelado sueño de ser padres.

La pandemia les trajo grandes pruebas, pues también su suegro contrajo el virus y fue intubado, pero ésta difícil etapa también les permitió tener a su amada hija, Amaité.

Nada fue como lo planearon, no fue un embarazo convencional, no pudieron compartir su dicha como hubieran querido, pero cuando les digo que la mirada de la Dra. Briseño se transforma en amor puro cuando habla de su hija, no exagero.

AYUDANDO A LOS DEMÁS A LOGRAR SU MEJOR VERSIÓN

Todo este tiempo, la Dra. Ixchel siguió trabajando. Había que hacerlo. La necesidad económica por salud lo ameritaba, pero nos confiesa que: “mi hija me motivó y aumentó mi pasión por hacer lo que amo”.

En su consultorio donde ahora tiene la más sofisticada aparatología y lo más nuevo en tecnología, trabaja con absoluta pasión, dedicación y corazón.



Y es que más allá de mejorar la piel de sus pacientes de cuerpo y cara: de mujeres, hombres y adolescentes; más allá de mejorar su imagen erradicando el acné, rejuveneciendo una vagina, eliminando vello, celulitis o la grasita acumulada entre de-

cenas de otros tratamientos, su gran satisfacción es cambiar la vida de estas personas logrando en ellos autoestima, amor propio, y su mejor versión.

SUPERANDO SUS PROPIAS EXPECTATIVAS

Empezó en un pequeño local, con una sola máquina que aún debía pagar, y hoy ofrece una amplia gama de procedimientos y tratamientos de primer nivel.

“No cabe duda que superaste tus propias expectativas”, le expreso.

“Tienes que creer en lo que haces, y si lo haces con pasión y eres dedicado, lo puedes lograr. Para el éxito debes ser dedicado. Nada llega de la noche a la mañana. Hasta los domingos contesto mi teléfono. Tienes que seguir trabajando y seguir superándote. Esto ha sido producto del esfuerzo y dedicación, y con el ingrediente especial que es la pasión”, responde.

Ixchel Briseño Navarro es una mujer muy preparada. Es médica con especialidad en medicina familiar y tiene la maestría de medicina estética, regenerativa y antienviejecimiento, entre muchos otros estudios.

“ Estoy altamente comprometida con lo que hago y soy 100% pasional”

Es una mujer honesta con sus pacientes, pues les ofrece siempre expectativas reales. Es perseverante y dedi-



cada. Y si volvemos al principio de este artículo en que recordábamos sus palabras en aquel noviembre, de: buscar la oportunidad de crecimiento en medio de la crisis, podemos concluir que ella lo ha logrado, y que hoy brilla más intenso que nunca.

Definitivamente ella predica con el ejemplo, y hoy por hoy vive: Su mejor versión.

VOCACIÓN CONVERTIDA EN LEGADO DE VIDA

La jefa Fátima Juárez concluyó su etapa laboral en el IMSS Entregada al servicio, pero siempre fiel a la unión de su familia

POR MARÍ CARMEN FLORES

Desde que llegó como pasante de la carrera de enfermería destacaba por ser muy estudiosa. Siempre activa y propositiva era una joven, a principios de los noventa, que buscaba convertirse en la mejor de su generación por ello Josefina Amaya, integrante de un grupo experimentado en la enfermería y, ya en servicio en la unidad de medicina familiar número 7 del Seguro Social “le echó” el ojo a la joven Fátima. “Era muy dedicada siempre obtenía muy buenas calificaciones y en los procedimientos, además de la destreza, le imprimía calidad humana; es decir ella le ha puesto siempre corazón y, sabe –explica a quién nombran con cariño “Chepina”-, de nada sirve la vocación sino hay entrega y el verdadero deseo de servir al prójimo y, ella –señaló a donde se encontraba la jefa Fátima, nació con eso por eso logró no sólo ser una buena pasante, sino



ir ascendiendo hasta convertirse en la “Jefa Fátima” de la Unidad de Medicina Familiar número 36 ubicada en Otay.

El Premio IMSS a la Calidad se instituyó en 1999 para motivar y lograr que los usuarios recibieran un trato digno y satisfactorio, siempre manteniendo el derecho a la salud en manos de profesionistas desde las

recepciones, hasta las altas especialidades. Así se convirtió en un modelo de atención y también, por así decirlo, de competencia entre los servidores públicos es allí, donde el papel de la dirección de la UMF # 36 de la mano con su equipo, incluida la “Jefa Fátima Juárez” obtuvieron por primera ocasión –el 2009-, su primera “Águila Dorada”, premio que se repitió el 2014 y, justo el año de la pandemia el 2020 se alzaron con su tercer reconocimiento nacional. “lo que se busca e impulsar, dijo el director de la UMF #36, el doctor Clemente Martínez es que todas las unidades del IMSS en Baja California logren brindar servicios de calidad y con calidez. El premio motiva, pero no se trata sólo de tener las “Águilas” sino de permear que la vocación tenga el trato digno, humano y sin complicaciones para los derechohabientes”.

Allá a principios de 1992 la joven estudiante concluía sus estudios técnicos de la mano de su tutora “Chepina”. Fátima, una mu-

“ He aprendido que cualquier proyecto de vida se puede ejemplificar con la aviación como un plan de vuelo... Ella me ha enseñado que nada en la vida vale la pena si no tienes una pareja para compartirlo... El éxito en la vida no es tener mucho, sino que el verdadero y mayor éxito está en brindarte a los demás... Con ella he aprendido a volar muy alto. Es mi bonita y su nombre es Fátima ”

ING. ARTURO DÍAZ RENTERÍA (Frase to Grandes Hombres de AMPM)

jer de mucha fe y de gran corazón absorbió la experiencia de las enfermeras mayores. Ella fue labrando su propio camino y luego cuando la institución construyó otras unidades en Tijuana las nuevas generaciones fueron formando sus grupos. “La mayor satisfacción es que de casi 200 pasantes que tuvimos muchísimas de ellas lograron puestos directivos en el IMSS. Fátima es el claro ejemplo de que el corazón puesto en los guantes, en los vendajes en los procedimientos les permite avanzar porque el IMSS para quienes lo hemos vivido adentro es una institución de servicio que logra trascender con su personal los cambios políticos ya que en la salud no hay colores; sólo existen los derechohabientes”.

Siempre estudiosa y positiva, recordó el director general Clemente Martínez “nos tocó iniciar la maestría juntos. Yo la concluí, pero ella no. ¿Por qué dejaste la maestría le pregunté al integrarme como director a la UMF #36 y ella me dijo algo que es una enorme lección “en esos momentos mi familia me necesitaba; en esos momentos no podía seguir porque ellos requerían



de mí y el cimiento más grande es la familia. Ese es un gran legado que nos deja a sus compañeros y a pesar de llegar a los 28 años de servicio y jubilarse la esperaremos para recibir el premio de la unidad”, le dijo en

su mensaje de despedida. El nombre del personal, todos, está inscrito en una enorme lona en la pared de la unidad quienes están buscando obtener a nivel nacional la Estatuilla de Platino.



“Madrecita, ahijadita, madrinita, comadrita, amiguita” palabras de una enfermera que –al igual que miles de personas del sector salud-, se entregó en las jornadas masivas de vacunación. Aquella tarde al llegar a la UABC por un megáfono su voz animaba a vacunarse “el personal de salud estamos listos para servirlos ¡qué bueno que están aquí!” era ella Fátima quien en coordinación con la doctora Claudia Mendoza de la Secretaría de Salud de Baja California lograron instalar los módulos para, por ejemplo, en un solo día aplicar casi 8 mil vacunas en esa sede.

Se conocieron durante una graduación. Corría el año 1992 cuando el ingeniero Arturo Díaz Rentería quedó atrapado por su enorme sentido del humor y de cómo siempre, ella –Fátima-, buscaba resolver todo de forma positiva. El anhelaba ser pi-



loto aviador de la Fuerza Aérea. Sin embargo, como él mismo escribió en el libro “Grandes Hombres”, editado por la Alianza de Mujeres por Mujeres, el destino lo condujo a hallar a la mujer que se convirtió en su esposa un 17 de noviembre de 1993. Procrearon 2 hijos: Arturo y Juan Pablo Díaz Juárez, ambos profesionistas y quienes, junto con sus padres, siempre están activos en la iglesia del Divino Rostro.

La “amiguita hermosa” deja el Seguro Social pero su vocación la conduce a acciones en pro de los demás. 28 años de trayectoria fueron reconocidos con una placa que amablemente el director de la UMF #36 cedió para que la entregara su tutora: Josefina Amaya quien jubilada hace ya 20 años sabe que la vocación sin corazón no da resultados.

*La autora es periodista.

LEONARDO NORZAGARAY

EL CÁNCER LE DIO SENTIDO A SU VIDA

POR ANA PATRICIA VALAY
FOTOGRAFÍA CALLEJEROSHOT
Y HÉCTOR MEDINA

A Leonardo Norzagaray lo conocí en la plenitud de su trayectoria profesional, como el exitoso Gerente General de Milenio Radio BC donde yo trabajaba. Carismático y extremadamente extrovertido, se movía como pez en el agua entre las grandes marcas, las relaciones públicas y las estrategias comerciales. Pero inesperadamente su vida dio un giro radical.

ENFRENTANDO LO PEOR

Luego de contraer una bacteria que casi lo mata tras comer en un restaurante de lujo, Leonardo tomó conciencia de la importancia de realizarse chequeos generales de salud cada año, lo que le salvó la vida.

Y es que, en marzo del 2018, en uno de esos chequeos de rutina, le detectaron cáncer colorrectal en fase inicial, lo que le permitió tratarse con radioterapia y someterse a un par de cirugías que hoy lo mantienen dentro del 15% de los hombres que lo padecen, pero sin secuelas, mientras que el 65% que es diagnosticado

EL CÁNCER COLORRECTAL

- >> Es el de mayor crecimiento en el país, y tarda en incubarse entre 10 y 14 años antes de mostrar síntomas.
- >> Es más común en hombres, y en el 95% se da después de los 50.
- >> 1 de cada 19 hombres corren el riesgo de padecerlo.
- >> Si se detecta a tiempo, se puede curar en el 90% de los casos.

Fuente: INEGI e Instituto Nacional de Cancerología.

muere por su estado avanzado, y el otro 20% lo vive con secuelas.

Para Leo han sido años de aceptación, vulnerabilidad, sufrimiento y constante lucha. “Ésta es sin duda la experiencia mas difícil que me ha tocado enfrentar hasta ahora. Sin embargo, la forma en la que tú la enfrentes es el gran diferenciador. El hecho no cambia, ¡tienes cáncer!, lo que cambia es la forma de enfrentarlo”.

SU MISIÓN: SALVAR FAMILIAS

Leonardo no sólo ha vivido en carne propia el desgaste físico y emocional a consecuencia del cáncer, sino que ha investigado la enfermedad a profundidad, y ha emprendido una misión que va más allá de alertar a los hombres sobre los peligros que corren, al NO realizarse chequeos preventivos.

“Las mujeres tienen una cultura de prevención mucho mas avanzada que nosotros. Tienen el 19 de octubre como día internacional del cáncer de mama. Gobiernos, farmacéuticas, aseguradoras, asociaciones civiles y la sociedad misma, se vuelcan en promover la detección oportuna como medida de prevención de salud ¡y está increíble! ¡Hay que seguir con ello! sólo que ya es tiempo de empezar a hacer lo mismo para cuidar a los hombres, y yo estoy poniendo todo mi esfuerzo para lograr difundir esta cultura de prevención”.

“Y cuando hablo de salvar familias, es porque cuando un paciente de cáncer pierde su última batalla, cada miembro de su familia muere un poco con él. Y si a través de la prevención y el cuidado oportuno logramos salvar al menos a un hombre de morir por esta enfermedad, no sólo lo estamos salvando a él, estamos salvando a toda la familia”.

LOS HOMBRES SÍ DEBEN LLORAR

Leonardo también atribuye a cuestiones culturales, el que los hombres no prevengan y atiendan su salud.

“Nuestra cultura está diseñada

“ Ésta es sin duda la experiencia mas difícil que me ha tocado enfrentar hasta ahora. Sin embargo, la forma en la que tú la enfrentes es el gran diferenciador. El hecho no cambia, ¡tienes cáncer!, lo que cambia es la forma de enfrentarlo ”

para que a los hombres no nos duela nada, y no nos pase nada. No hablamos de nuestras emociones, nos da vergüenza, y si lo hacemos, somos objeto de burla de hombres y mujeres. Por ello debemos tocar este tema sin tabúes, ni prejuicios”.

En su libro “Vivir para vivir”, que pronto saldrá a la luz, Leonardo Norzagaray comparte su historia y busca concientizar a los hombres sobre la prevención de este tipo de cáncer. Además, impartirá una TED TALK, y según los pronósticos alentadores, pronto estará totalmente libre de cáncer.





EMAIL MARKETING

**AUMENTA TUS VENTAS...
...Y GENERA PROSPECTOS**

Llega directo
a nuevos
clientes



**¡APROVECHA
LA PROMOCIÓN
DE ESTE MES!**

CONTACTANOS:

Tels: (664)-216-1512 Cel: 664 6745766
Correo: ventasdragonmail@gmail.com



**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



DÍA DE MUERTOS
EN EL VALLE
SÁBADO 30 DE OCTUBRE

donativo
\$140 dlls
por persona

Todos los donativos serán destinados al tratamiento integral de niñas, niños y adolescentes con cáncer

Regístrate en
www.bit.ly/DiaDeMuertosFCL




FINCA TRÉ, VALLE DE GUADALUPE
Comunícate al (664) 406 7574