

# SALUD

Año 10, Edición no. 121 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Septiembre 2022

## actual

LO QUE SABEMOS  
DE LA VIRUELA  
DEL MONO

CAMBIAN  
VIDAS  
EN CLÍNICA  
DE REHABILITACIÓN  
Y TERAPIA FÍSICA

PREPAREN  
EN FAMILIA  
LONCHES  
SALUDABLES  
PARA EL REGRESO  
A CLASES

¿TIENES EN LA  
CABEZA ZONAS  
SIN PELO?

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN



# PREVENGAMOS EL SUICIDIO

**D**e acuerdo con INEGI, en 2021 sucedieron 7 mil 818 fallecimientos por lesiones autoinfligidas en el país, lo que representa 0.7% del total de muertes en el año y una tasa de suicidio de 6.2 por cada 100 000 habitantes, siendo más alta la incidencia en el grupo de jóvenes de 18 a 29 años.

Lo cierto es que estas pérdidas pueden prevenirse si se interviene de manera oportuna, por lo que es debido centrarse en la comprensión de estos sucesos para crear estrategias adecuadas de intervención, por ello se instituyó el 10 de septiembre como el Día Mundial para la Prevención del Suicidio.

Sin duda, la prevención está en casa y es importante que nosotros como padres aprendamos a escuchar a nuestros hijos y observar cómo se comportan. Para conocer del tema, en nuestra siguiente edición un experto en la salud mental hablará sobre cómo prevenir el suicidio en los adolescentes. ¡No se lo pierdan!

Entrando en materia de la edición de septiembre, la dermatóloga Laura Alhely Niebla nos habla sobre la alopecia areata, un problema dermatológico muy común, cuyas causas no se tienen muy claras.

También te presentamos el tema de la viruela del mono, una enfermedad que no es nueva, pero de la que muy poco se hablaba. En esta ocasión, el Dr. Erik Narváez nos habla sobre los síntomas y medios de transmisión, así como algunas medidas preventivas.

Esto y más encontrarás en Salud actual.

¡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**  
Montserrat Peña  
montserrat.revistamujeractual@gmail.com

**ATENCIÓN A CLIENTES Y DISTRIBUCIÓN**  
Mariana Maldonado  
marianarevistamujeractual@gmail.com

**COLABORADORES**  
Dr. Erik Narváez  
Adriana Reid  
Jeanette Sánchez  
Mónica Márquez

**FOTÓGRAFOS**  
Garage Photo Studio [664] 225.0400  
garagephotostudio@hotmail.com  
Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
Rogelio Arenas 648.47.00  
rogelio.arenas@hotmail.com  
David Vera 664.628.82.79

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

# CAMBIAN VIDAS EN CLÍNICA DE REHABILITACIÓN Y TERAPIA FÍSICA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

**D**urante siete años, la Clínica de Rehabilitación y Terapia Física se ha dedicado a ayudar a pacientes con lesiones de músculos, ligamentos y huesos, o bien, con problemas de la movilidad, para que se integren lo mejor posible a su vida diaria, comentó la dra. Abril Alejandra Seañez Estrada, especialista en Medicina de Rehabilitación.

"Nuestro objetivo es lograr que en menor tiempo posible se restablezcan al máximo las capacidades físicas perdidas o disminuidas de nuestros pacientes; así como mantener una mejor calidad de vida, aumentar la capacidad funcional y lograr la máxima independencia física", expresó la también directora de la clínica.

Cabe destacar que esta clínica de rehabilitación tiene un enfoque más especializado dado que su directora es médico y cuenta con la especialidad en Medicina de Rehabilitación, permitiéndole realizar prescripciones médicas, hacer infiltraciones y practicar estudios con ultrasonido diagnóstico mediante un ecógrafo.

## REHABILITACIÓN POST COVID

Hoy en día, la rehabilitación y terapia física es un excelente aliado en cier-



“Nuestro objetivo es lograr que en menor tiempo posible se restablezcan al máximo las capacidades físicas perdidas o disminuidas de nuestros pacientes”

tos padecimientos y no solo luego de una fractura o lesión del músculo, ahora también aplica para pacientes post COVID y con problemas en el suelo pélvico.

"Cuando un paciente post COVID sufre cansancio

crónico, taquicardia y aumento de la frecuencia respiratoria al estar haciendo actividades cotidianas esto se da porque el virus ataca todos los órganos y sistemas del cuerpo. En casos graves en los que aplica la rehabilitación es por lesiones importantes en el sistema nervioso periférico, que les puede ocasionar una pérdida importante en la movilidad de piernas y brazos.

La rehabilitación consiste en identificar qué parte está afectada y después proceder a terapia con diferentes aparatos como electroterapia, para ayudar a restablecer la función neuromuscular y el ejercicio supervisado y monitorizado con un oxímetro para ver que no baje el oxígeno y que su frecuencia cardíaca esté en los límites.

## REHABILITACIÓN EN EL SUELO PÉLVICO

Esta rehabilitación aplica en pacientes con incontinencia urinaria a grados 1 y 2 que no tienen indicación de tratamiento quirúrgico; las terapias en la clínica consisten en acudir 2 veces por semana para aplicar dispositivos que ayudarán a fortalecer los músculos.

"Nosotros lo que hacemos es preparar al paciente, para que desarrolle la fuerza suficientes de su suelo pélvico para estar bien toda su vida".

## CONTACTO

**FACEBOOK:**  
Dra. Seañez, especialista en Rehabilitación y Terapia Física en Tijuana  
**TELÉFONO:** 664 386 7244

# LO QUE SABEMOS DE LA VIRUELA DEL MONO

Es una enfermedad infecciosa de origen viral, es causada por el virus de la viruela símica, miembro del género Orthopoxvirus, de la familia Poxviridae

POR DR. ERIK NARVÁEZ

En los últimos meses se está hablando mucho de una enfermedad que no es nueva, pero de la que muy poco se hablaba. Pero, ¿qué es la viruela símica o del mono? Es una enfermedad infecciosa de origen viral, es causada por el virus de la viruela símica, miembro del género Orthopoxvirus, de la familia Poxviridae.

Este padecimiento se presenta principalmente en zonas de selva tropical de África central y occidental y, esporádicamente, se exporta a otras regiones del mundo.

## LOS SÍNTOMAS

Se manifiesta clínicamente con fiebre, lesiones en la piel y crecimiento de los ganglios. En la piel se presentan lesiones similares a los granos o ampollas y podrían ser dolorosas o

causar picazón, estas lesiones pasarán por varias etapas, que incluyen la formación de costras, antes de sanar.

Los síntomas de la viruela símica suelen aparecer dentro de las 3 semanas de la exposición al virus. Inicialmente presentan síntomas similares a los de la influenza, por lo general presentará el sarpullido entre 1 y 4 días después.

Puede transmitirse desde el momento en que aparecen los síntomas hasta que el sarpullido haya sanado, se hayan caído todas las costras y se haya formado una nueva capa de piel. La enfermedad dura por lo general de 2 a 4 semanas.

Afortunadamente, el riesgo de muerte (mortalidad) de esta enfermedad es bajo (3% al 6%). Las vacunas utilizadas durante el programa de erradicación de la viruela también proporcionaron protección contra la viruela símica.

Se han desarrollado vacunas más nuevas, una de las cuales ha sido aprobada para la prevención de la viruela símica.

## ALERTA DE LA OMS

El 18 de mayo de este año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió un comunicado al detectar esta enfermedad en el Reino Unido, posteriormente se comenzaron a detectar más casos en Europa y, actualmente, en el continente americano.

Siempre que un virus salga de una región, se emiten este tipo de alertas al resto de los países, con el objetivo de vigilar la aparición de nuevos casos, intentar limitar los contagios, reforzar su sistema de vacunación e informar adecuadamente a la población en general; afortunadamente, esta situación aún no alcanza los mismo niveles de contagio y mortalidad como la infección por coronavirus.

Afortunadamente, el riesgo de muerte (mortalidad) de esta enfermedad es bajo (3% al 6%). Las vacunas utilizadas durante el programa de erradicación de la viruela también proporcionaron protección contra la viruela símica

## FORMA DE TRANSMISIÓN

La enfermedad se transmite por medio de:

1. LAS SECRECIONES RESPIRATORIAS al toser y estornudar.
2. Por transmisión sexual.
3. Por contacto con las lesiones de la piel (sarpullido, granos y costras).

## TOMA TUS PRECAUCIONES

Las medidas de prevención continúan siendo como las que conocemos ahora y son simples:

- >> Continuar practicando el lavado y desinfección de manos.
- >> No tocarte la cara.
- >> Cubrirte al toser o estornudar.
- >> Practicar sexo seguro mediante el uso de preservativo o el evitar tener múltiples parejas.
- >> Continuar vacunando a nuestros hijos.
- >> Acudir al médico en caso de fiebre o aparición de las lesiones en la piel antes descritas, en pocas palabras no dejar de cuidarnos y seguir con las medidas higiénicas básicas que han demostrado ser efectivas, prácticas y seguras.

# PREPAREN EN FAMILIA LONCHES SALUDABLES PARA EL REGRESO A CLASES

“Es importante que los más pequeños de la casa puedan alimentarse sanamente en el día y así fortalecer sus capacidades cognitivas y físicas, además de contrarrestar el cansancio de cada jornada”

POR JEANETTE SÁNCHEZ

El regreso a clases es una buena oportunidad para involucrar a toda la familia en los asuntos de la sana alimentación y la importancia de apostar por refrigerios preparados en casa, aún luego de una larga etapa de confinamiento a causa de la pandemia, la cual nos obligó a resguardarnos en casa por cerca de dos años.

La etapa escolar es cuando los menores empiezan a salir del hogar para ser parte de nuevos grupos e iniciarse en el proceso de socialización. Es una edad para el aprendizaje, el descubrimiento de la vida social y la adquisición de hábitos.

Uno de los factores importantes en este proceso es la alimentación, ya que aporta los nutrientes necesarios para

crecer, condiciona la salud y tiene impacto sobre el desarrollo del cerebro y el rendimiento escolar.

Angélica Pon Méndez, subdirectora general médica del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Gobierno y Municipios del Estado de Baja California, afirmó que una buena alimentación es una de las claves para el desarrollo físico y mental óptimo del ser humano, por ello recomienda a los padres de familia “elegir alimentos saludables en los lonches que llevarán los estudiantes este regreso a clases”.

## UNA DIETA EQUILIBRADA

De igual forma enfatiza en la importancia de mantener una dieta equilibrada en los menores, ya que

una mala nutrición puede llegar a favorecer alguna enfermedad de índole metabólica en etapas adultas.

“Es importante que los más pequeños de la casa puedan alimentarse sanamente en el día y así fortalecer sus capacidades cognitivas y físicas, además de contrarrestar el cansancio de cada jornada”, añadió Pon Méndez.

Asimismo, recomendó incluir a los menores en la organización del menú, para enseñarles desde temprana edad a ser responsables de su alimentación, tanto con la cantidad de alimento a ingerir como la forma de combinar los mismos.

## COCINEN JUNTOS Y ALIMENTEN LA MEMORIA

Compartir momentos en familia mientras se preparan los alimentos es una oportunidad para generar recuerdos que durarán toda la vida, aunado al aprendizaje que los menores obtendrán sobre la preparación y manejo de los alimentos.

Debido al acelerado ritmo de vida que algunas familias enfrentan, en ocasiones, es más fácil optar por alimentos ya preparados o de rápida cocción, sin embargo, puede optarse por organizarse una o dos veces a la semana y preparar varias opciones de refrigerios sencillos que puedan llevar a la escuela durante la semana.

Es importante hacerle saber a los menores que ningún producto preparado sustituye a la comida casera y el acto de cocinar.

La comida casera siempre es la mejor opción y es insustituible para la salud de la familia.

## UNA LONCHERA SALUDABLE

A continuación la lista de los productos que debe contener una lonchera saludable:

- >> Fruta o verdura picada
- >> Grano integral, por ejemplo: tortillas de maíz, avena, amaranto o pan integral
- >> Una proteína
- >> Una fuente de grasas buenas, como alguna semilla o almendras
- >> Una bebida sin azúcar añadida o agua natural

## VENTAJAS DE COCINAR EN CASA

- >> Se deciden los ingredientes y las formas de cocción
- >> Se controla la cantidad de sal, el azúcar y el tipo de grasa
- >> Se omiten colorantes, conservadores y otras sustancias artificiales
- >> Se amplía el abanico de alternativas saludables



# TÚ CREAS TU REALIDAD

La diferencia entre un pensamiento y una creencia es que los pensamientos, yo los tengo mientras que las creencias me tienen. Nuestras creencias se convierten en nuestra forma de relacionarnos con el mundo

POR ADRIANA REID  
PRIMERA DE DOS PARTES

El mes pasado, hablamos sobre nuestra capacidad de elegir, te propuse reflexionar sobre aceptación y resistencia y abrirte a la posibilidad de que las cosas pueden ser distintas a lo que tú crees real.

Alguna vez habrás escuchado o leído esta frase: "La vida es como es, no es como somos". Aunque ya hemos hablado de este tema en artículos anteriores, quisiera empezar por revisar el concepto detrás de nuestras creencias.

Nuestras creencias están hechas a partir de nuestras experiencias, muchas de ellas sucedieron en nuestra etapa pre-verbal, es decir, ni siquiera somos conscientes de ello.

Desde que éramos muy pequeños, incluso antes de hablar, aceptábamos sin filtrar, todas las creencias y conceptos tanto de mamá y papá como de la gente que estaba a nuestro cuidado. Al no cuestionarlas, se convirtieron en

"la verdad" sin darnos cuenta de que se trataba de conclusiones que, si se hubiera tratado de otra cultura, de otros padres, de otro ambiente, podrían haber sido distintas. Bajo esta premisa, nuestras creencias responden a las circunstancias.

## ¿QUÉ QUIERO DECIR CON ESTO?

Diría el filósofo Ortega y Gasset: "Cada ser humano conoce la realidad según su punto de vista y todo conocimiento está sujeto a dicho punto de vista o perspectiva"

La diferencia entre un pensamiento y una creencia es que los pensamientos, yo los tengo mientras que las



creencias me tienen. Nuestras creencias se convierten en nuestra forma de relacionarnos con el mundo.

Por ejemplo, el mundo de un niño de 7 años es construido con base en la visión de sus papás o las personas a su cuidado. Para él, el mundo es lo que sus papás le dijeron que era. Mientras que, ser adulto implica darnos a nosotros mismos la libertad y el derecho de cambiar lo que creemos y definir lo que queremos creer.

Desde este principio, puedo desafiar y cuestionar todo lo que he creído y definir todo lo que quiero creer, ya que las creencias: CREAN.

La creencia le da forma a la realidad que creamos, de ahí el principio de que lo que crees lo creas. Las creencias por tanto son los moldes que elegimos de manera consciente o inconsciente para que la realidad se configure.

Todo el tiempo estamos creando, nuestra existencia y nuestra relación con nuestra existencia, es una relación de creación.

Si los moldes son limitativos, revisa tus costumbres y lo que crees que es normal.

## ¿CUÁL ES TU CONCEPTO DE NORMALIDAD?

Revísalo y si no te gusta... CÁMBIALO

Tenemos instalados "normales" en nuestra mente; por costumbre, por familiaridad, por no saber, por falta de referencia. Convéncete, no necesitas un marco de referencia para cambiar tu realidad. Necesitas revisar tus "normales" porque fuera de lo que tú crees y has creído, hay otras cosas.

A medida que te abras a permitir que las cosas pueden ser distintas a lo que tú defines como real, cierto o correcto, te vas a dar cuenta como aumenta tu capacidad de elegir.

En el siguiente artículo Tú creas tu realidad | Parte 2, analizaremos conceptos como aceptación y resistencia, además del punto más claro para ejercer nuestra capacidad de elegir.

Recuerda, puedes hacer preguntas o comentar sobre este tema en [info@be2be-coaching.com](mailto:info@be2be-coaching.com)

**Hielo purificado:**

- Cristalino.
- Cilíndrico/tubular.
- Mayor tamaño, densidad y rendimiento en el mercado.

**Contamos con congeladores en comodato con un mínimo de consumo semanal.**

**Botellas personalizadas:**

- Diferentes modelos y tamaños.
- Branding para tu negocio.
- Diseñamos tu etiqueta.

**Llenado de garrafones en planta para tu hogar y negocio.**

**CuencaAzul**  
PURIFICADORA DE AGUA

(664) 104-17-11 | [cuencaazultijuana@gmail.com](mailto:cuencaazultijuana@gmail.com)  
[www.cuencaazul.mx](http://www.cuencaazul.mx)

# ¿TIENES EN LA CABEZA ZONAS SIN PELO?

La alopecia areata es una enfermedad autoinmune, es decir, que nuestras mismas defensas atacan las propias células; en este caso, el sistema inmune, por error, empieza a atacar al folículo piloso, destruyéndolo de forma temporal o definitiva

POR MÓNICA MÁRQUEZ

¿Has notado que se te cae el cabello y poco a poco se te han formado en la cabeza círculos sin pelo? Si tu respuesta es sí, estás atravesando por una alopecia areata, una enfermedad con memoria que afecta a mujeres, hombres y niños, comentó la Dra. Laura Alhely Niebla, dermatóloga y cirujana dermatóloga.

“La alopecia areata es una enfermedad autoinmune, es decir, que nuestras mismas defensas atacan las propias células; en este caso, el sistema inmune, por error, empieza a atacar al folículo piloso, destruyéndolo de forma temporal o definitiva”.

De acuerdo con la Dra. Niebla Maldonado, las causas pudieran ser genéticas o hereditarias, aunque también puede ser espontáneo este tipo de padeci-

## PARA CONSIDERAR...

**A continuación, algunas recomendaciones dadas por la dermatóloga Laura Alhely Niebla:**

» Mantente tranquilo, no te enfoques ni te obsesiones con tu problema de alopecia areata, muchas veces esto contribuye a que empeore.

» Utiliza un champú de acuerdo con tu tipo de cuero cabelludo. Opta por aquellos que ayuden al crecimiento del cabello, por ejemplo, los que contengan minoxidil.

miento. La mayoría de las veces, lo vamos a observar en la cabeza, en las pestañas, las cejas o en el cuero cabelludo, que es lo más común.

Como parte de este padecimiento dijo que también se da la alopecia universal, que abarca toda la cabeza, incluso las cejas y pestañas, como es el caso de la actriz Jada Pinkett. Aunque cabe aclarar que la alopecia areata en placas es la más común y tiene muy buen pronóstico.

Existen factores externos que tam-

bién intervienen para que el espacio sin cabello se haga más grande o no se mejore, aseguró, como pudiera ser el estrés, el embarazo o alteraciones hormonales, aunque esto no está 100% comprobado.

“Las causas de la alopecia areata son desconocidas, todo lo que envuelve a esta enfermedad tiene un halo de misterio porque el sistema inmune trabaja de formas que no están del todo conocidas, es súper complejo, pero sí se sabe que hay células que están atacando directamente al folículo piloso del sistema inmune”.

## EL TRATAMIENTO

La dra. Laura Alhely Niebla mencionó que el tratamiento con esteroides para alopecia areata tiene buenos resultados, pues estos inhiben la respuesta inmune. El tratamiento es localizado, es decir, en forma de crema o de inyecciones aplicadas

directamente en la zona afectada.

“Hay casos en los que el tratamiento no responde, como es el caso de la artista Jada Pinkett, te puedo asegurar que ella ha agotado todos los tratamientos y simplemente no tiene resultados favorables; por fortuna, son los menos, los pacientes casi siempre van a tener una reversión, incluso espontánea.

“Siempre les digo a los pacientes que no se estresen, sé que es muy incómodo tener espacios sin pelo, pero entre menos caso le hagan, mejor funciona”, aseguró.

Como parte de los síntomas, a veces les puede dar un poco de ardor porque hay “una guerra de célu-

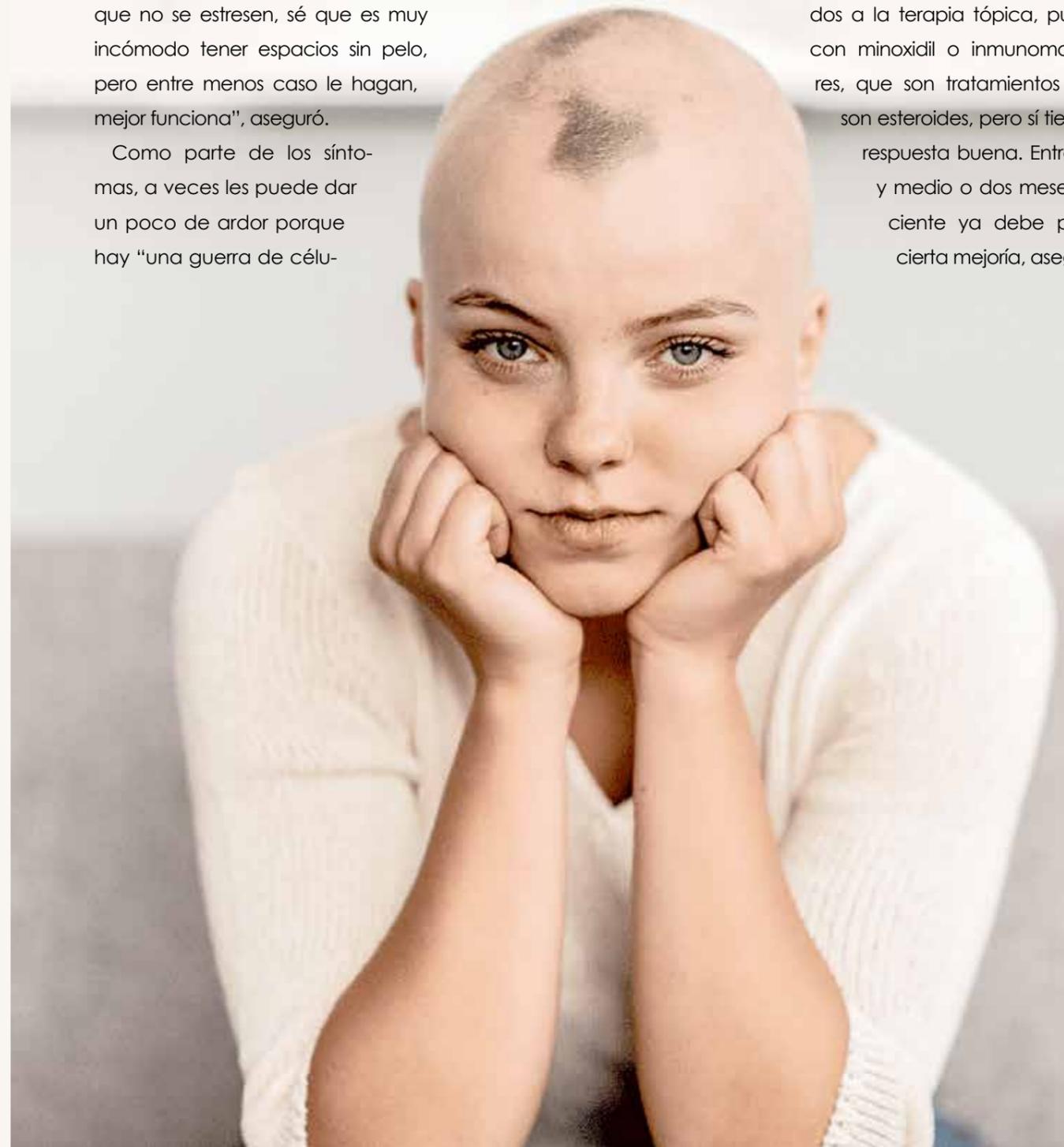
las”, agregó, pero otras, puede ser asintomático.

## LOS LÁSERES COMO TRATAMIENTO

Aunque es una enfermedad muy incierta que no se puede prevenir y le puede suceder a cualquiera, la buena noticia es que existe una gran variedad de tratamientos, entre ellos el uso de láser.

“Existen láseres que se utilizan en la alopecia areata como el láser eximer, que es un tipo de luz que tiene diferentes funciones, una de ellas es disminuir las células inmunitarias y otra, estimular el crecimiento del cabello con buenos resultados, esto independiente del tratamiento que hay”, expuso.

El eximir láser se ha visto que tiene resultados bastante buenos, aunados a la terapia tópica, puede ser con minoxidil o inmunomoduladores, que son tratamientos que no son esteroides, pero sí tienen una respuesta buena. Entre el mes y medio o dos meses, el paciente ya debe presentar cierta mejoría, aseguró.



**MS**  
**HORROR FEST 2022**  
 GALERIAS HIPÓDROMO

**baja cuadros**

OCTUBRE  
 22 Y 23

**150 PESOS POR DÍA**

**HORARIO**  
 1 PM A 9:30 PM

VENTA DE ARTÍCULOS DE TERROR CONCURSO DE DISFRACES INFANTIL / ADULTOS ÁREA DE MÚSICA EN TERROR VIVO

ACTIVIDADES EN ESCENARIO Y MUCHO MÁS SIN ESCAPE.



Facebook MCOOH

**SERVICIOS DE SOCIAL MEDIA Y EMAIL MARKETING**

**Llega a una base con más de**  
**50,000 CONTACTOS**




**Dragonmail**  
 marketing to go

✉ [ventasdragonmail@gmail.com](mailto:ventasdragonmail@gmail.com)  
 ☎ (664) 216 15 12 Y 13 📞 (664) 674 57 66

**FENNER Foods**

**UN MUNDO DE PRODUCTOS A TU ALCANCE.**

[www.fennerfoods.com](http://www.fennerfoods.com)  

*Siempre en tus manos!*



Contamos con sucursales en Tijuana, Ensenada y Mexicali.