

SALUD

Año 3, Edición no. 42 - [10 págs.] - Tijuana, B.C - Febrero 2016

actual

BIENESTAR

¿QUIERES PREVENIR
ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES?

EN LA COCINA

NIGHTSHADES
En español
conocidas
como
plantas
Solanáceas

DESDE MI ESPACIO

MENOS
ES MÁS

INFARTOS
FULMINANTES
A TEMPRANA EDAD

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

ESTE MES, toma nota para estar saludable

El mes del amor ya está aquí y es por eso que en esta edición algunos de los temas presentados son perfectos para que aproveches la fecha, comiences a cuidar de tu salud y la de tus seres queridos. Explota al máximo este 14 de febrero e invita a esa persona especial a hacer ejercicio a tu lado, las ventajas de correr en pareja que te comentamos en esta edición te sorprenderán, no solo por los beneficios físicos, sino por lo que aportan en términos de comunicación y empatía a tu relación.

Por otro lado, ¿Conoces los beneficios de comer chocolate oscuro? pues, además de ser riquísimo, este manjar tiene una lista de beneficios para tu salud que probablemente ignoras. Comer esta delicia en cantidades adecuadas tiende a prevenir enfermedades cardiovasculares, un buen pretexto para regalarlo en este día del amor y la amistad; conoce más de cómo consumirlo por gusto y por salud.

Además, si eres de las personas que utilizan el celular por largos períodos de tiempo, en estas páginas encontrarás todo lo que necesitas saber sobre las consecuencias que trae a tu cuerpo -especialmente a tu columna vertebral- el usar el celular en una postura incorrecta.

En esta edición también hablaremos sobre las posibilidades de infartos en adultos jóvenes a causa del ritmo de vida que se lleva en la actualidad, pues éste se ha convertido en una causante para que personas menores a los 50 años sufran enfermedades cada vez más graves que incrementan las posibilidades de sufrir un infarto fulminante.

En fin, disfruta este mes en compañía de tu pareja, mejores amigos y familia, diviértete, recuerda viejas anécdotas y crea otras, aprovecha este 14 de febrero para sacar tu lado más creativo y consiente a esas personas que quieres.

¡Feliz mes del Amor!

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saída Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soría Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Patricia Garibay Romero
patricia.garibay@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COORDINADOR OPERATIVO
Karla V. Rentería A.
karla.renteria@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO
Laura Rodríguez
laura.rodriguez@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES
Dora Ramírez
Fernanda Castro
Fernanda Fontes
Leticia Quintero
Lucy García
Rosa E. Santiago
Carlos Cimas

VENTAS ENSENADA
Lorena Inzunza

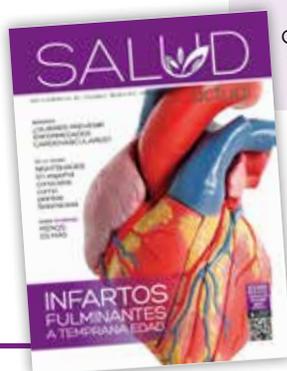
COLABORADORES
Arlene González
Elizabeth Segovia
José Carlos Tellaeché
Natalia Monroy
Paola Cota
Susan Monsalve

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com
[664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88

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

**EN PORTADA
FOTOGRAFÍA**
Banco de Imágenes



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 04-2009-012913064200-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 3, edición 42, inicio de impresión el 15/01/2016.** 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. Traje 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.





Smile Art TJ

CLINICA DENTAL

DR. DEMETRIO LANDEROS, DDS

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA

NUESTROS SERVICIOS

- CARILLAS DE PORCELANA
- IMPLANTES DENTALES
- OBSTURACIONES DENTALES (IGUALACIÓN DE COLOR)
- BLANQUEAMIENTO
- CORONAS Y PUENTES (LIBRES DE METAL)

☎ LLÁMANOS:

TIJUANA:

(664)634.6610

SAN DIEGO, CA:

(619)7342358



www.smilearttj.com | smileart.tj@gmail.com | /smileart.tjuanabc

BLVD. SÁNCHEZ TABOADA 4002-C-9, CENTRO COMERCIAL MINARETE, ZONA RÍO

ESTAMOS CELEBRANDO CON PRECIOS DE AMOR



Un espacio relajado y chic para ti...

Reduce y REAFIRMA...

\$120
o
\$1,860
POR PAQUETE

10 SESIONES
de Lipolaser o' Cavitación
+ Radiofrecuencia +
Electroestimuladores
+ Drenaje linfático

REQUIERES ASISTIR 2 VECES POR SEMANA
Y BEBER MUCHA AGUA
45 MINUTOS POR SESIÓN

VALORACIÓN NUTRICIONAL Y MEDICIÓN DE GRASA CORPORAL INCLUIDA. NUTRIÓLOGA: DANIELA GUTIERREZ

*APLICA EN CERTIFICADO DE REGALO CON VIGENCIA DE 90 DÍAS • NO APLICA EN OTRAS PROMOCIONES • RESTRICCIONES APLICAN EN ÁREA TRATADA, PUEDES COMPRAR MÁS DE UN PAQUETE SI QUIERES TRABAJAR EN MÁS ÁREAS •

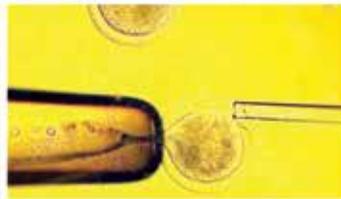
Blvd. Las Américas 5088 2do piso,
Residencial Agua Caliente, Tijuana BC

spaandnails@gmail.com

CITAS
104 18 22

Valet parking

"Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa"



CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

GINECO-OBSTETRA | BIÓLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA

MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS

UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA



- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopia/Histeroscopia.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Fertilización IN VITRO
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitriificación (congelación) de óvulos.

- Profesor asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Miembro de la Asociación Mexicana de Medicina de la Reproducción.
- Miembro de la Asociación Americana de Ginecólogos Laparoscopistas.
- Miembro de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología.
- Fellow Visitor Kato Ladies Clinic (Tokyo-Japón).
- Fellow Visitor Instituto Valenciano de Infertilidad (España).
- Profesor Asociado Científico del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Coordinador Científico y Académico de la FEMECOG (Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología).

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO

TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com



NIGHTSHADES

EN ESPAÑOL CONOCIDAS COMO PLANTAS SOLANÁCEAS

POR SUSAN MONSALVE

Hace algunos años una cliente me pidió una caja de verduras "sin nightshades", yo no tenía idea de que era esto; lo investigué, pero solo para saber qué verduras eran "nightshades" para no incluirlas en su caja, sin darle más importancia.

Hace muy poco me diagnosticaron una condición que se llama "fibromialgia", que es la inflamación del tejido blando, lo cual ocasiona un dolor crónico muy fuerte. Al final, fue por esto que empecé a investigar lo que podía cambiar en mi alimentación para ayudar a prevenir la inflamación, y ¡boom! me aparecen los

"nightshades" nuevamente. Esto es lo que yo descubrí y espero que sea de ayuda a toda lectora que sufre de artritis, reumas, fibromialgia, inflamación del colon o cualquier parecido.

Se les conoce bajo el nombre de nightshades (sombras de la noche), pues se dice que crecen durante la noche y forman parte de ellas unos 92 géneros con más de 2000 especies. Entre sus miembros se encuentran muchas plantas estimulantes, venenosas y medicinales, tales como el tabaco, el beleño negro, la mandrágora, la belladona, y algunos de nuestros alimentos más usados en la cocina, como los tomates, berenjenas, pimientos de todas clases y papas, por mencionar solo algunos.

LA LISTA DE SOLANÁCEAS

- » Alcachofas
- » La Bufera o Ashwagandha
- » Pimienta de cayena
- » Berenjena
- » Arándanos (contienen alcaloides que inducen la inflamación)
- » Bayas de Goji
- » Grosellas
- » Alquequenjes
- » Okra
- » Pimentón
- » Pimientos (todas las variedades, tales como pimiento verde, chiles, etc.)
- » Papas (todas las variedades, NO los camotes o batatas)
- » Acedera
- » La "Belladona" homeopática
- » Tabaco
- » Tomarillos (parecida a la ciruela - de Perú)
- » Tomates (todas las variedades, incluyendo tomatillos)
- » Salsa de soya hecha en los Estados Unidos se hace generalmente con soya genéticamente modificada que se mezcla con Petunia (planta solanácea).

*Los condimentos, pimientos y granos de pimienta no son solanáceas

Las solanáceas contienen alcaloides, sustancias estimulantes, alucinógenas, que en ocasiones se utilizan para elaborar medicamentos, mientras que algunas personas tienen una sensibilidad a ellas que no pueden digerirlas completamente; si eres una de esas personas, puedes experimentar diarrea, gases, hinchazón, náuseas, dolor en las articulaciones, dolores de cabeza e incluso depresión al consumirlas.

Uno de los peligros de los alimentos solanáceos es que sus alcaloides pueden bloquear la actividad de la enzima en las células nerviosas; este fenómeno se llama "inhibición colinesterásica" y

OTROS INGREDIENTES Y PRODUCTOS QUE DEBEN EVITARSE

- >> Los remedios homeopáticos que contienen Belladona.
- >> Medicamentos recetados y de venta libre que contienen almidón de papa como relleno (especialmente frecuente en pastillas para dormir y relajantes musculares).
- >> Flores comestibles: petunia, solandra, jazmín, trompetas de ángel y del diablo.
- >> La atropina y la escopolamina, utilizadas en las pastillas para dormir.
- >> Los medicamentos tópicos para el dolor y la inflamación que contienen capsicum (pimienta de cayena).
- >> Levaduras artificiales que contienen almidón de papa.

está diseñado para mantener a los insectos depredadores lejos. Puede causar temblores, espasmos musculares y convulsiones, aunque no es usualmente lo suficientemente fuerte como para hacerlo en los seres humanos.

En las solanáceas alimenticias, existe un tipo de alcaloide, la solanina, se encuentra en muy pequeñas cantidades, pero es muy estable y no se destruye con la cocción ni con la digestión, por lo que se almacena en el cuerpo ocasionando algunos trastornos, siendo el más visible, la calcificación de los tejidos blandos (articulaciones, arterias, riñones, pulmones), afectando el grado en enfermedades como la artritis, artritis reumatoide, arteriosclerosis, la insuficiencia coronaria, la esclerosis cerebral, los cálculos renales, la bronquitis crónica, la osteoporosis y la hipertensión.

Algunos investigadores creen que la artritis se diagnostica a menudo en las per-

sonas que de hecho pueden estar experimentando los efectos secundarios del consumo de las solanáceas. Muchos de los que sufren de artritis o una enfermedad relacionada con la artritis, el lupus, el reumatismo y otros trastornos de dolor musculoesquelético, han encontrado que el consumir alimentos de la familia de las solanáceas es lo que afecta negativamente su salud.

Por lo tanto, no perdemos nada con hacer un reto de 3 meses sin "NitghtShades o Solanáceas", así comprobamos si somos sensibles o no y si pueden estar afectando nuestra salud.

¿Quieres QUEMAR GRASA de tu organismo?



PROGRAMA DETOX

DE 3 DÍAS

634.0056

Visítanos en:



campiña  urbana
eres lo que comes

www.campinaurbana.com

¿QUIERES PREVENIR ENFERMEDADES cardiovasculares?

POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

Si estás intentando bajar de peso o mantenerte, es aconsejado que te pongas un límite en el consumo de chocolate, ahora que, si en este 14 de febrero te regalan chocolates, disfruta cada bocado al meditar que también te brinda grandes beneficios cuando es chocolate oscuro.

El chocolate contiene flavonoides y teobromina, entre más oscuro el chocolate mayor el contenido que tendrá de éstos, mismos que ejercen un efecto antioxidante muy potente, además, su versión oscura es alta en fibra, hierro, magnesio, cobre, y otros minerales.

El chocolate en general, tiene un alto contenido en calorías y se ha asociado a problemas de acné, obesidad, diabetes, osteoporosis y anteriormente con enfermedad coronaria, creencia que ahora se contrapone. Sin embargo, estudios recientes han monitoreado una ingesta diaria de 100g de chocolate oscuro y se ha comprobado que existe una asociación de menor riesgo de enfermedad cardíaca e infarto en personas que lo consumen diariamente.

Los flavanoles que contie-

Este 14 de febrero regala protección cardíaca



ne el chocolate oscuro estimulan el endotelio, para producir óxido nítrico, y el óxido nítrico les manda la señal a las arterias para que se relajen, lo que disminuye la resistencia al flujo sanguíneo y esto a su vez, reduce la presión arterial; aumenta el Colesterol HDL, que es protector cardíaco y disminuye el colesterol nocivo el de baja densidad, LDL. Los flavanoles también protegen nuestra piel, en especial la que ha sido estropeada por el sol, mejoran el riego sanguíneo en la piel, al mismo tiempo que mejora su densidad e hidratación.

Incluso, los extractos de la cocoa pueden mejorar el flujo sanguíneo en ciertas áreas del cerebro, en especial en enfermedades de tipo Al-

zheimer. También se ha visto mejoría al ingerir productos que contengan cocoa en pacientes con falla renal, al mejorar la funcionalidad a nivel de vasos sanguíneos en los riñones.

Si bien, el alto contenido en azúcar que contiene el chocolate puede llevar a pérdida dental, el chocolate puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol, prevenir el deterioro cognitivo y mejorar la presión arterial en contraparte a lo que anteriormente se decía.

Siendo así, este 14 de febrero regala chocolate oscuro con un contenido de 70% de cocoa o mayor y así regalarás protección cardíaca. ¡Feliz día de la amistad! A disfrutar del delicioso sabor del chocolate.

*dra_cotafernandez@hotmail.com

Promoción:

San Valentín

♥♥ REJUVENECIMIENTO y MOLDEO CORPORAL ♥♥

al **2x1**



Válido del 01 al 29 de Febrero, 2016. Aplican restricciones.

DERMATO LÓGICA

LÁSER & COSMETIC

¡Centro Dermatológico con la tecnología más avanzada
...profesionales al cuidado de tu piel, pelo y uñas!

Síguenos en:

DermatologicaLC Dermatologica.LC

www.dermatologica.org

ENFERMEDADES DE LA PIEL, PELO Y UÑAS:

- Dermatitis.
- Psoriasis.
- Alopecia.
- Cáncer de Piel.
- Verrugas
- Alergias y más.

TRATAMIENTOS DE MOLDEO CORPORAL:

- Anticelulitis.
- Estrías.
- Eliminación de adiposidades.
- Criolipolisis.
- Cavitación.
- Radiofrecuencia.
- Radiofrecuencia Fraccionada.

REJUVENECIMIENTO CUTÁNEO:

- Botox y Rellenos Faciales.
- Ultrasonido Focalizado.
- Laser CO2.
- Radiofrecuencia Venus Freeze.
- Fotofacial IPL.
- Lumimax.
- Peeling.
- Microdermoabrasión.
- Plasma Rico en Plaquetas.
- Mesoterapia.
- HidraPEEL.
- Facial de Limpieza.

ELIMINACIÓN DE:

- Acné.
- Cicatrices.
- Manchas.
- Hongos en uñas.
- Lunares.
- Mezquinos y más.

NUTRICIÓN:

- Evaluación y Asesoría Nutricional.
- Control de Diabetes y Colesterol.
- Regulación de Peso.
- Control de Colitis, Gastritis, etc.

¡Resultados desde la primera sesión....promociones TODO el año!



Plaza Xtal Ave. Paseo de los Héroes #9211 Int. 202 Zona Rio, Tijuana B.C. México. TEL: (664) 684.2400 EU: (619) 713.7202

Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y Obstetricia



AHORA-
ULTRA
SONIDO
4D Y 5D

Especialidades:

- **Ginecología y Obstetricia**
- Videocolposcopia
Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- Ultrasonidos 4D y 5D, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
- Cirugía Ginecológica, Laparoscopia, Partos y Cesáreas.
- **Pediatría**
Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades**
Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Lap-band (Banda gástrica).
- Esterilidad.

ATENCIÓN
MÉDICA
24 HORAS



tel: **681.85.11** cel: (664) **666.10.94**
villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiquidadmedica.com

Av. Las Palmas 4531
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC

ESTILO DE VIDA BIENESTAR

INFARTOS FULMINANTES A TEMPRANA EDAD

POR NATALIA DELGADO

Por mucho tiempo se ha creído que las enfermedades relacionadas con el corazón solamente atacan a adultos mayores, específicamente a aquellos que rebasan los 50 años de edad y que han olvidado el cuidado de la salud por una serie de malos hábitos relacionados con la alimentación y los vicios, sin embargo, hoy en día parece que esa idea va desapareciendo poco a poco.

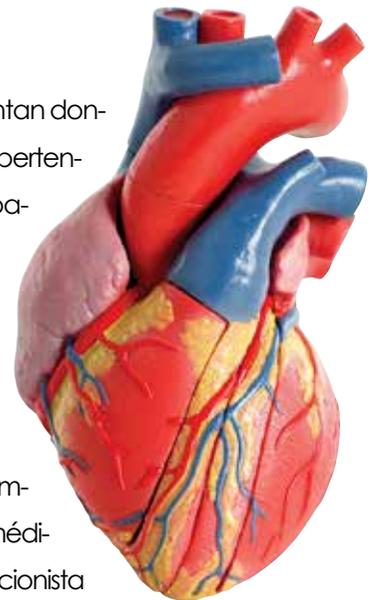
LAS CAUSAS

Cada vez son más los casos que se presentan donde enfermedades como la diabetes, hipertensión, colesterol o problemas de presión aparecen en personas apenas mayores a los 20 años; padecimientos que al ser ignorados pueden llegar a convertirse en los causantes de un infarto detonante.

El sedentarismo, es decir, la falta de ejercicio diario y hasta el estrés, aumentan también las posibilidades de éste, a lo que el médico Lorenzo Arce Piña, cardiólogo intervencionista del Grupo Cardiovascular de Tijuana, nos explica que al tener una persona alguno de estos trastornos, es probable que ya se esté gestando en sus arterias la formación de placas de aterosclerosis, proceso que conlleva a un infarto, mismo que está comprobado surge desde los 10 años de edad. "El infarto viene cuando estas placas se rompen o fracturan, entonces se vierte su contenido a la circulación, dejando sin suministro de sangre a un área del corazón".

El factor genético, una mala alimentación basada en el exceso de grasas y el actual ritmo de vida que los jóvenes tienen, son las principales causas del aumento de estos sucesos a temprana edad; los vicios como el uso de drogas sintéticas, son responsables de acelerar el proceso cardiaco. Para el especialista: todo tiene que ver. "Tendemos a olvidarnos de vivir, no dormimos bien, no comemos de forma saludable, no hacemos ejercicio, nos volvimos sedentarios".

www.grupocardiovascular.com / Teléfono (664) 634.31.39



MAKEOVER

Dental Studio

Diseñando Tu Sonrisa Por Computadora

Dr. Rafael Cortés Álvarez

Cirujano Dentista | Implantólogo
U.A.B.C. | Loma Linda University

ODONTOLOGÍA DE PRECISIÓN Y ALTA ESTÉTICA
IMPLANTES • ENDODONCIA • ORTODONCIA



MAKEOVER REAL CON CARILLAS E IMPLANTE

CONSULTA
GRATIS

TRATAMIENTOS DE VANGUARDIA

- CIRUGÍA DE IMPLANTES GUIADA EN 3D
- BRACKETS DAMON Y ESTÉTICOS
- DISEÑO DE SONRISA POR COMPUTADORA
- CONFECCIÓN DE PRÓTESIS EN 3D Y PORCELANAS LEVANTADAS A MANO ARTÍSTICAMENTE
- ENDODONCIA DE PRECISIÓN TRIDIMENSIONAL

www.mkoverdentalstudio.com

makeoverdentalstudio@hotmail.com



Makeover Dental Studio

Misión de Loreto No. 2962
Suite 102, Zona Río Tijuana



Tels. 634.2023
USA: (619) 202.0423

Aquí cuentas con un grupo de especialistas entregados a recibir y mantener *el milagro de la vida*

HMN HOSPITAL
de la mujer y el niño

desde el principio...
siempre contigo

- Ginecología
- Pediatría
- Cirugía general
- Cirugía dental pediátrica
- Cirugía plástica
- Traumatología
- Cardiología
- Urología
- Laboratorio y Rayos X

Diego Rivera # 2312 Zona Río, Tijuana, B.C.
Tels: (664) 215.6464 / 215.9194 / 634.2675 / 634.2878
www.hmn.com.mx



Incluye 12 tratamientos a escoger:

- Masajes de 50 min. (relajantes, deportivos)
- Exfoliación corporal
- Vichy shower
- Facial de limpieza con robot
- Facial hidratante
- Radiofrecuencia facial
- Microdermoabrasión
- Detox con iones
- Cama de Jade
- Baño termal

TU ESCOGES CUALQUIERA DE ESTOS TRATAMIENTOS
 | TIENES DERECHO A 12 DE LOS MENCIONADOS
 EN LA PROMOCIÓN | MEMBRESÍA PERSONAL | PREVIA CITA



LA SESIÓN INCLUYE
 CIRCUITO DE HIDROTERAPIA:
 SAUNA
 VAPOR
 TINA TERMAL
 REGADERA SUIZA
 CAMA DE JADE
 DETOX



*Válida para su compra al 29 de febrero del 2016
 *No aplica con otra promociones ni descuentos
 *Vigencia 12 meses *Sesión programada y no cancelada se dará como tomada *Sujeto a disponibilidad

LLÁMANOS O VISITANOS PARA PEDIR INFORMACIÓN

636 00 16 (17) | 634 26 39

www.vitaspatijuana.com

DESDE MI ESPACIO

Menos es más

- José Carlos Tellaeche -

¿Sabías que más no siempre es mejor? Más, algunas veces, puede ser menos. Y menos, sorprendentemente puede ser más.

En arquitectura le llaman minimalismo, caracterizada por la simplicidad de formas y líneas, utilización de colores puros, materiales naturales y la preferencia del espacio antes que la acumulación.

En decoración, mientras menos objetos y muebles es más el espacio disponible para las personas que habitan la casa.

En la agenda, menos cantidad de tareas irrelevantes es más energía y tiempo para los asuntos relevantes, significa más eficacia para tu día.

En la vida, el tener menos problemas o contratiempos significa más oportunidades para crecer, emprender y ayudar a los demás lograr sus sueños.

En la comunicación, si te hablan muchas personas a la vez es menos probable que comprendas alguno de los mensajes. Prácticamente sólo escuchas ruido.

Ahora bien, muchas veces el ruido que percibimos no sólo es auditivo, sino que también se puede presentar de formas visual, mental y psicológica.

Tomando esto en cuenta, podemos analizar qué efectos tendría en nuestra vida el simplificar las actividades que realizamos día a día. Seguramente el valorar los beneficios nos resultará muy motivador.

Algunas formas de empezar pueden ser mantener el orden, seleccionar prioridades, eliminar pensamientos tóxicos, soltar los rencores y enfocarnos en lo bueno que tenemos.

Recuerda que es más fácil alcanzar nuestras metas y somos más productivos cuando nos mantenemos enfocados.

**El autor es consejero de profesión, conferencista y motivador. Un accidente automovilístico lo dejó cuadripléjico a los 16 años.*