

# SALUD

MAYO 2023

AÑO 11, EDICIÓN 129 | 14 PÁGINAS

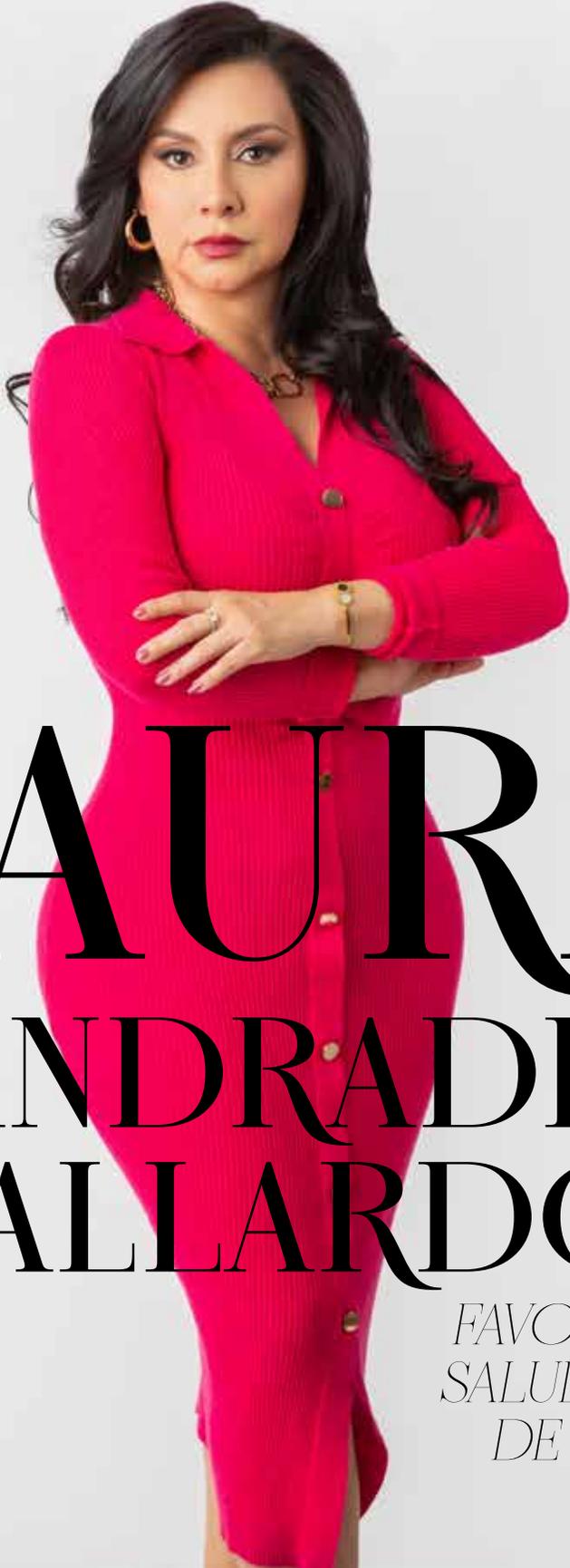
actual

**LAS NUEVAS**  
problemáticas  
de fumar

**¿CÓMO**  
**CUIDAR**  
de tu  
salud  
mental?

¿Sufres d  
e calambres?  
¡ALERTA!

**MANGO,**  
una fruta  
tropical  
cargada  
de nutrientes



# LAURA ANDRADE BALLARDO

*FAVORECE A LA  
SALUD INTEGRAL  
DE LOS PIES*

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



# MENSAJE EDITORIAL

## CUIDÉMONOS DE LA HIPERTENSIÓN

**D**e acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, se estima que en México más de 30 millones de personas viven con **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**, es decir, una de cada cuatro tiene este padecimiento, pero 46% lo desconoce. Estas cifras son alarmantes, por ello la prevención es la mejor medida para no ser parte de las estadísticas. Para **CUIDAR LA PRESIÓN ARTERIAL**, es necesario llevar una alimentación sana, reducir el consumo de sal, evitar la ingesta de grasas saturadas, mantener un peso adecuado, realizar actividad física, no fumar y cuidar la salud mental.

Compartida esta información, les comento que en esta edición tenemos en portada a la enfermera y empresaria **LAURA ANDRADE BALLARDO**, quien cuenta con una importante trayectoria en los negocios y es la pionera en la técnica del **PEDICURE MÉDICO** en **TIJUANA** desde hace más de **25 AÑOS**.

Además, en el marco del **DÍA MUNDIAL SIN TABACO** a celebrarse cada 31 de mayo, el **DR. ERIK NARVÁEZ** destaca las nuevas problemáticas que conlleva el fumar en la nueva modalidad: el cigarro electrónico. También, nuestra colaboradora **ADRIANA REID** ofrece algunos consejos sobre cómo podemos **CUIDAR** la **SALUD MENTAL**.

En el tema de **NUTRICIÓN**, les compartimos los beneficios de **UNA DELICIOSA FRUTA: EL MANGO**, que además de rica le aporta nutrientes al organismo. Aquí te ofrecemos la receta del ceviche de mango.

Continuando con el cuidado de la salud, traemos otro tema importante: **LOS CALAMBRES**, una condición que si bien puede ser producida por fatiga muscular o falta de irrigación de la sangre, también puede ser indicador de alguna enfermedad crónica degenerativa.

Esto y otros temas encontrarás en tu edición de **MAYO 2023**.

### ¡GRACIAS!

POR HACERNOS PARTE DE TU DÍA  
Y PARTE DE TU VIDA



FOTOGRAFÍA  
PORTADA  
GARAGE PHOTOSTUDIO

### CRÉDITOS

#### DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid  
saidamuriel@gmail.com

#### DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz  
loresoriarui@gmail.com

#### EDITOR EN JEFE

Mónica Márquez

#### ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Montserrat Peña  
montserrat.revistamujeractual@gmail.com

#### ATENCIÓN A CLIENTES Y DISTRIBUCIÓN

Mariana Maldonado  
marianarevistamujeractual@gmail.com

#### COLABORADORES

Adriana Reid  
Mari Carmen Flores  
Dr. Erik Narváez  
Rocelia Ramos

#### FOTÓGRAFOS

Garage Photo Studio  
[664] 225.04.00  
Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
Rogelio Arenas [664] 648.47.00  
David Vera [664] 628.82.79  
Estudio Urbano [664] 232.43.46

Andrés Ruiz †  
Rafael I. Ramírez †

#### SERVICIO A CLIENTES

Oficina [664] 216.15.12 y 13  
Celular [664] 674.57.66

#### REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

LATINA & ASSOCIATES, INC  
1105 Broadway Suite 206  
Chula Vista, CA, 91911  
[619] 426 1491 y Fax [619] 426 3206

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 11, edición 129, inicio de impresión el 15/04/2023. 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 10,000 ejemplares. Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

# MAMÁ ROMPE PARADIGMAS Y CUMPLE SUS SUEÑOS EN NY

**T**e llevamos una historia desde uno de los 2 restaurantes más importantes y románticos de New York: "One if by Land, Two if Sea", donde van los famosos y artistas.

De noche es cocinera y de día la gran escritora, coach, pero, sobre todo, la gran mamá con grandes sueños de éxito. Jenny Burbano vivió una de las pesadillas más dolorosas que una mujer y madre puede pasar, pero a pesar de eso, ella decidió partir de Ecuador con grandes decepciones para seguir adelante con sus hijos, buscando sus sueños en Nueva York.

Menciona Jenny Burbano que no importa cuántos sueños tengas, lo importante es cómo los vas realizando poco a poco, que una de las bases principales es "La perseverancia", que, a pesar de situaciones difíciles, es seguir recordando lo que quieres en tu vida, y que eso te dé la fuerza para seguir adelante.

## ¿CUÁL FUE EL MOMENTO MÁS DIFÍCIL QUE JENNY PASÓ EN NUEVA YORK?

Uno de los episodios más depresivos de su vida, fue cuando llegó a New York sin tener dónde vivir con sus hijos. Tuvo que ir a tocar puertas a un shelter, es un refugio para personas que no tienen hogar, es allí donde se aparta de sus hijos para irse a un rincón a llorar y poder sacar esa frustración, dolor, pero al mismo tiempo, se daba ánimos para no caer y seguir



adelante con su familia, en busca de una nueva oportunidad a su vida.

## ¿CÓMO ES QUE SE LEVANTA Y SIGUE SUS SUEÑOS POR SUS HIJOS?

Menciona que cada día cuando despierta, se levanta primero que sus hijos, los observa cuando duermen y acaricia, pensando que la vida de ellos tiene que ser mejor que la de ella.

## ¿CÓMO SE SIENTE JENNY CUANDO SE QUITA EL ROL DE COCINERA Y ENTRA AL ROL PARA CUMPLIR SUS SUEÑOS?

Agradece mantener su filipina de chef, pues gracias a ello, lleva el sustento a su hogar y le permite seguir preparándose para lograr su sueño de escritora y coach en el día, para ayudar a más mujeres.

Lo que ha llamado la atención de Jenny es que, a pesar de estar en

una cocina, no deja de trabajar para prepararse, cuando hay alguna junta sobre sus proyectos que son parte de sus sueños, lo toma desde su celular, y sigue preparando los alimentos del restaurante sin parar, cuando se lo permiten si no hay tantos clientes.

Uno de los valores que me impactan de Jenny es su perseverancia, disciplina y resiliencia, por lo cual le dimos su distintivo con el sello de "Punto de equilibrio", recordando sus recursos principales que le ayudarán para afrontar sus adversidades, lo verás en uno de los videos.

## ¿CÓMO LOGRAS EL EQUILIBRIO CON SITUACIONES TAN DIFÍCILES?

Muy amable menciona y recuerda uno de los principios de mi filosofía que llevo en mi libro, expresando, que es tener esa base estable, para tener esa paz mental y emocional, una vez estando tranquila puede resolver la situación.

## ¿QUÉ RECOMIENDAS A LAS MADRES QUE QUIEREN CUMPLIR SUS SUEÑOS Y LOS DE SUS HIJOS TAMBIÉN?

No pierdan la fe, ni la esperanza, respira primero ante cualquier situación y piensa en tus hijos, quienes son los que te reconfortan.

Busca el libro: Jenny Paola Burbano "Cómo eliminar el dolor de tus heridas y reconstruir tu alma".

Atrévete, hermosa mamá a lograr tus sueños.

Te invito a escuchar la entrevista desde New York en el podcast "ATRÉVETE" con Rocelia Ramos. Puedes ver la entrevista también en You tube con "Rocelia Ramos". 📺

# MIANGO

## *UNA FRUTA TROPICAL CARGADA DE NUTRIENTES*

Esta fruta tropical también aporta un grupo de enzimas digestivas denominadas como amilasas; contiene abundante agua y junto con la fibra puede ayudar a aliviar algunos problemas digestivos como el estreñimiento o la diarrea

**P**or fin el tiempo de frío quedó atrás para darle la bienvenida al calorcito y con él la presencia de una gran variedad de frutas, entre ellas el mango, un excelente aliado de la salud y de la gastronomía.

El mango es una fruta jugosa, dulce, aunque a veces ácida, súper deliciosa y rica en fibra. Lo podemos disfrutar al natural, con chilito, en aguas frescas, en mermelada, además de ser utilizado en un sinnúmero de platillos tropicales.



De acuerdo con los expertos, esta es una fruta rica en fibra y con una aportación calórica baja (65 kilocalorías por cada 100 gramos), aunque en su mayoría compuesta por hidratos de carbono, además de contener potasio, magnesio y vitaminas A y C.

Esta fruta tropical también aporta un grupo de enzimas digestivas denominadas como amilasas; contiene abundante agua y junto con la fibra puede ayudar a aliviar algunos problemas digestivos como el estreñimiento o la diarrea. Gracias a sus nutrientes, protege los huesos y promueve una mejor salud ósea.

Según un estudio de Harvard, se ha demostrado que gracias a su contenido que favorece una dieta rica en beta-caroteno, es muy efectivo para la prevención del cáncer de próstata. Por otro lado, también se demostró ser altamente efectivo en el retardo del desarrollo del cáncer de colon e hígado.

## CEVICHE DE MANGO

### INGREDIENTES

- 1/2 cebolla morada en rebanadas finas
- 3 limones, su jugo
- 1 mango tomy sin madurar
- 1 jalapeño sin semillas y picado finamente
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 aguacate
- Una pizca de sal de mar

### MODO DE PREPARACIÓN

- Corta en rebanadas la cebolla y ponla en un tazón grande.
- Agrega el jugo de los limones, mezcla y reserva.
- Pela el mago usando un pelador de verduras y luego corta en cuadrillos.
- Ponlo junto con la cebolla. Agrega el chile jalapeño, la sal y el aceite de oliva.
- Mezcla bien, prueba y, si lo deseas, puedes agregar un poco de salsa picante de tu preferencia.
- Sirve con tostadas de maíz y acompaña con rebanadas de aguacate.

umenta cuando el mango está maduro porque sus niveles de azúcar son mayores. Cabe aclarar que quienes sufren de diabetes no tienen que eliminar por completo su ingesta, pero sí moderarla.

También, si eres de las personas que con facilidad sufre de gases, toma en cuenta que consumir en exceso esta fruta puede ocasionártelo, así como dolor abdominal y diarrea. 

## ¿CÓMO ELEGIR EL MANGO?

Si eres de las personas que les gusta el mango un poco verde, basta con tocarlo y sentir la cáscara firme, pero si lo quieres ya maduro activa tu olfato, ya que los mangos maduros tienen un aroma fuerte, dulce y frutal en el área del tallo.

## ¿TIENE CONTRAINDICACIONES?

A pesar de poseer tantas bondades, el mango tiene algunas indicaciones en pacientes diabéticos, ya que posee un contenido de fibra bajo comparado con su aporte en azúcar natural y este riesgo aumenta

**verynice**  
BEAUTY STUDIO BY KN

CONOCE NUESTROS SERVICIOS DE SPA:



**MASAJES:**  
Masaje relajante  
Masaje descontracturante  
Masaje de tejido profundo

**FACIALES:**  
Facial hidratante  
Facial para caballero  
Facial control de acné  
Facial despigmentante  
Facial limpieza profunda  
Facial de rejuvenecimiento

**FACIALES PREMIUM:**  
Hifu  
Coolifting  
Dermápen  
Hydrfacial  
Hollywood Peel

**MOLDEADO CORPORAL:**  
Lipo láser  
Cavitación  
Criolipólisis  
Radiofrecuencia

**CABINA DE BRONCEADO**

**REMOCIÓN DE TATUAJES**

**verynice Spa**

Agenda tu cita vía whatsapp: (664) 603 0080  
 Agenda tu cita vía Teléfono: (664) 448 3510  
 @verynicebstudio  
 Ave. Sonora 101-2 Chapultepec Tijuana 22020, B.C.

## FOTOGRAFÍA PROFESIONAL



*Feliz día de las Madres*  
SET disponible todo Mayo



US. 619 841 6141  
 MX. 664 225 0400  
 www.garagephotostudio.com  
 garagephotostudio@hotmail.com



# LAS NUEVAS PROBLEMÁTICAS DE FUMAR

C

ada año, el 31 de mayo la OMS celebra el Día Mundial sin Tabaco, con la finalidad de destacar los riesgos que supone el consumo de tabaco para la salud y fomentar políticas eficaces de reducción de dicho consumo.

En este tema, los estudios científicos han concluido una clara relación del tabaquismo con cáncer (vías digestiva, urinaria y respiratoria) y las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, entre muchas otras cosas.

## LOS CIGARROS ELECTRÓNICOS

Este fundamento ha permitido generar leyes que regulen la venta y lugares de consumo del tabaco; sin embargo, la industria del tabaco no se ha quedado con los brazos cruzados y ha sacado al mercado sus nuevos productos que vaporizan la nicotina por medio de cigarrillos electrónicos.

Este mercado en decadencia, lo han retomado a través de los cigarrillos electrónicos saborizados, surgiendo así un nuevo grupo de consumo, los más jóvenes, a quienes buscan absorber con presentaciones casi similares a las golosinas (sabores frutales o de caramelos) y ante la ilusión de que esta presentación no es dañina, convirtiéndose así en presa fácil.

Nuevos estudios concluyen lo ya conocido, la toxicidad de la nicotina, que es la sustancia activa derivada del tabaco que contiene como base de los líquidos para evaporizar e inhalar en los cigarrillos electrónicos, es muy similar a la anterior, causando efectos dañinos en la vía respiratoria, cardiovascu-

lar y neurológica. Algunos países han prohibido el uso de saborizantes para limitar el consumo de mentores, sin embargo, la lucha continúa.

## EL CONSUMO DE MARIHUANA

La otra sustancia inhalable que se ha popularizado es la marihuana, en algunos países su legalización facilita el acceso para su consumo, aunque algunos estudios han demostrado sus beneficios en ciertos padecimientos, por ejemplo epilepsia.

Es importante diferenciar que se refiere al cannabiniol (se ingiere), esta sustancia no tiene el efecto placentero que muchas veces se busca y se obtiene del tetrahidrocannabinol (la sustancia que se inhala), pero al inhalarse causa una irritación de la vía respiratoria igual o mayor que el cigarrillo, ya que la marihuana que se inhala no utiliza filtros como los cigarrillos.

## SI USTED NO PUEDE DEJAR DE FUMAR

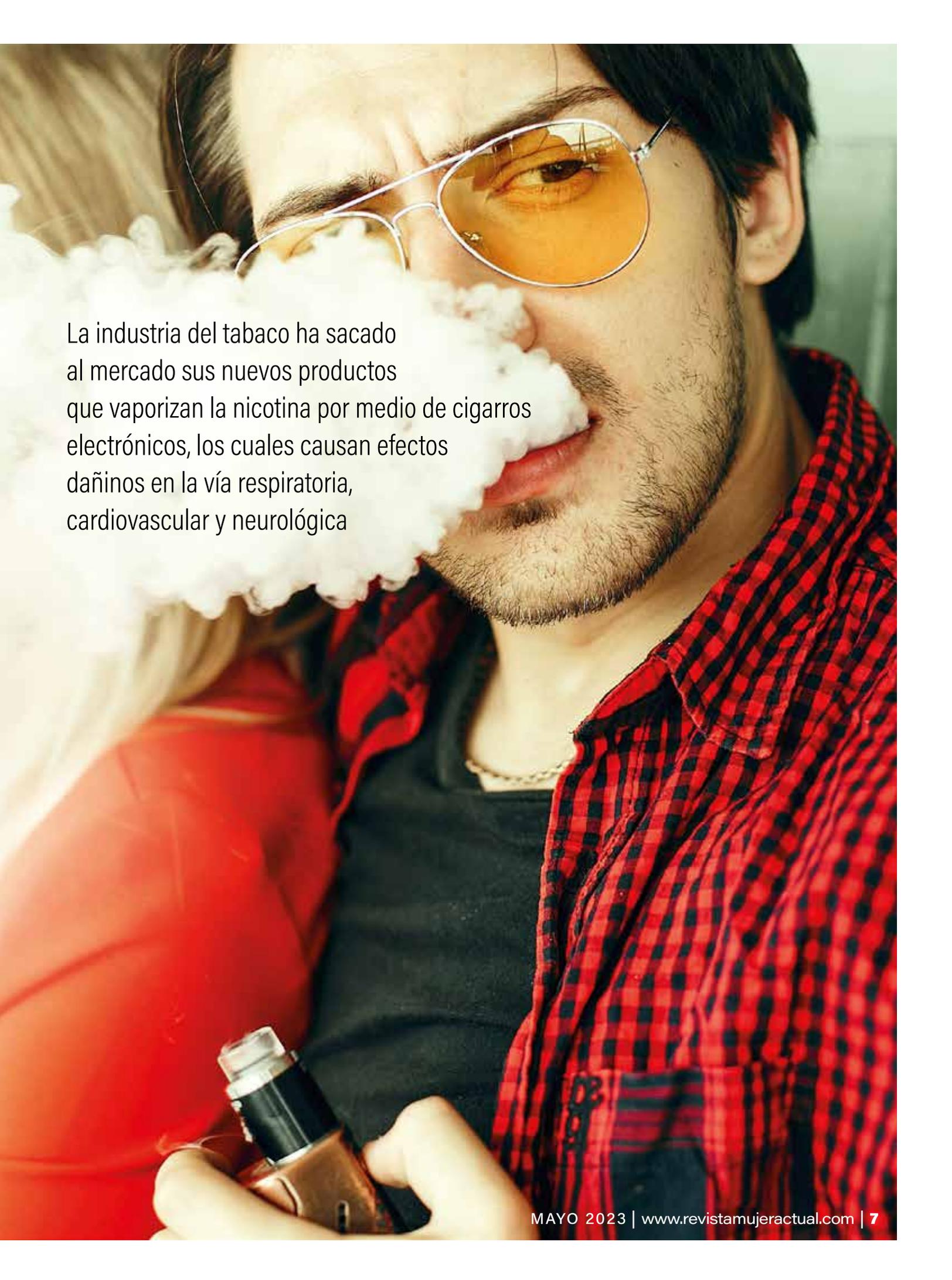
mejor considere un profesional de la salud para ayudarlo y no se desanime

## DEJAR DE FUMAR NO ES FÁCIL

Dejar de fumar no es fácil, varios estudios comparan la adicción a la nicotina con la cocaína, pues la nicotina es hasta 10 veces más adictiva que la cocaína; muchas veces, la fuerza de voluntad por sí sola no será suficiente y se requerirán tratamientos médicos para contrarrestar sus efectos.

En base a lo anterior, podemos concluir que lo único que los seres humanos debemos inhalar es aire, sin químicos, ya que el funcionamiento adecuado de la vía respiratoria depende de ello y cualquier aditivo será dañino sin importar tipo o cantidad de dicha sustancia.

Si usted no puede dejar de fumar mejor considere un profesional de la salud para ayudarlo y no se desanime en su intento que bien recompensado se reflejará en su salud. 



La industria del tabaco ha sacado al mercado sus nuevos productos que vaporizan la nicotina por medio de cigarros electrónicos, los cuales causan efectos dañinos en la vía respiratoria, cardiovascular y neurológica

# LAURA ANDRADE BALLARDO

*FAVORECE A LA SALUD INTEGRAL DE LOS PIES*

**S**u trayectoria en los negocios intachable y el cumplimiento de los compromisos pactados cabalmente son la razón de su éxito, siempre anda en la búsqueda de nuevos retos; además de ser pionera en la técnica del pedicure médico en Tijuana desde hace más de 25 años, ella es Laura Andrade Ballardó, enfermera de profesión y empresaria por convicción.

Como parte de sus múltiples actividades en el ámbito empresarial y de negocios, es la participación activa dentro de la proveeduría de servicios en la industria maquiladora, donde principalmente ha buscado el beneficio de los trabajadores en el área de la ergonomía.

El otorgar los beneficios de salud ergonómica para los colaboradores de las empresas ha sido gracias a

Con una excelente trayectoria en los negocios y pionera en la técnica del pedicure médico en Tijuana desde hace más de 25 años, la enfermera de profesión y empresaria por convicción ha contribuido en la salud de las familias tijuanaenses

la visión que ha tenido en la vinculación entre colaboradores e industrias, donde el colaborador recibe

atención directa, además de servicios con descuentos adicionales para que la salud esté al alcance de ellos y de sus familias, con este proyecto ha logrado vincular a las asociaciones e industrias, quienes han adoptado este proyecto visionario.

Otra de sus facetas es la de administradora de Hospitales, en la que ha logrado lanzar en operatividad algunas clínicas hospitalarias de corta estancia en nuestra comunidad, comentó la empresaria, quien es originaria de Jalisco.

Asimismo, la asesoría empresarial, desde la apertura de negocios hasta generar estrategias de mercado, es y ha sido otra de las áreas de interés y que son ofrecidas como parte de los servicios que otorga.

## **GRATIFICACIONES DE SU PROFESIÓN**

Sin duda, Laura Andrade ha contribuido en la salud de cientos de personas y ha ayudado a impulsar negocios, situación que resulta gratificante para ella.

“

**ESTOS AÑOS DE TRABAJO** han sido de esfuerzo, entrega, disciplina y superación constante

”

“La mayor satisfacción que he tenido en mi carrera ha sido el ayudar a sanar a los pacientes; además, esta profesión me ha enseñado que el paciente no nada más sufre de algún padecimiento o fractura, también de soledad y de abandono.

“Mientras tenía contacto con los pacientes, también trataba de sanar un poco esa parte, hacerles pasar un momento agradable por lo menos mientras mi estancia me permitía el contacto con ellos, hacerlos sentir importantes, escuchados” es muy conmovedor y gratificante ver sonreír a una persona que está enferma”, compartió Laura, quien también cuenta con un diplomado en Administración de Clínicas y Hospitales.

### **PIONERA EN PEDICURE MÉDICO**

“Estos años de trabajo han sido de esfuerzo, entrega, disciplina y superación constante. Me vi en la oportunidad de no nada más continuar con mi carrera como enfermera sino también emprender una empresa con un giro poco reconocido en México, que es el servicio de atención médica en los pies”, puntualizó.

Desde hace más de 25 años, Laura Andrade inició con el concepto de atención a los pies, pero desde un punto de vista integral. “Soy creado-

ra de una técnica de pedicure médico que dio inicio a una nueva etapa de atención y servicio en Tijuana”.

Dijo que en el tiempo que estuvo atendiendo pacientes y capacitando personas y elementos para dar este servicio a un mayor grupo de personas, descubrió que había la necesidad de implementar un soporte o plantilla que les ayudara a

una mejor pisada y balance.

“Es cuando me doy a la tarea de buscar un soporte con las características dinámicas y ergonómicas que favorecieron a los pacientes, apoyada en el conocimiento de especialistas en la materia y de esa manera tuve la oportunidad de pertenecer y formar alianzas con la CANIETI y la AIMO.

“También participé en ferias de salud que organizaban para sus empleados y pude apoyarlos dándoles pláticas y conferencias a los trabajadores de las maquiladoras, ya que pasan bastante tiempo de pie y esto ocasiona diversos daños y molestias en sus pies y en su columna”, compartió.

Al estar en las maquiladoras y notar estas problemáticas debido a que los empleados pasan la mayor parte del tiempo de pie y el haber podido ofrecerles soporte dinámico y ergonómico con excelentes resultados, expuso que fue muy gratificante para ella.

### **LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS PIES**

Durante estas casi tres décadas de trabajo dedicado al servicio de los pies, Laura expuso que reconoció y aprendió el valor y el cuidado que se les debe dar a los pies y al cuerpo en general.

“Tenemos que invertir tiempo y recurso económico para también consentir, atender y favorecer la salud integral de nuestros pies y por qué no, ya que estén sanos porque fueron tratados en una clínica especialista, también pueden posteriormente embellecerlos para lucir unos pies bellos y sanos”, recomendó.

### **SUS PROYECTOS**

Sabedora de la situación actual y de la necesidad de oportunidades laborales, la enfermera y empresaria actualmente está desarrollando un nuevo proyecto ecológico que está por darse a conocer, mismo que tendrá grandes beneficios para esta ciudad.

Para finalizar, comentó que como parte de sus proyectos está el apoyar a mujeres en la realización de alguna idea de negocio. “Cuento con nuevos proyectos como patrocinadora y apoyando a nuevas mujeres emprendedoras en la ciudad de Tijuana con empresas y personas dedicadas a la materia.”



# ¿CÓMO CUIDAR DE TU SALUD MENTAL?

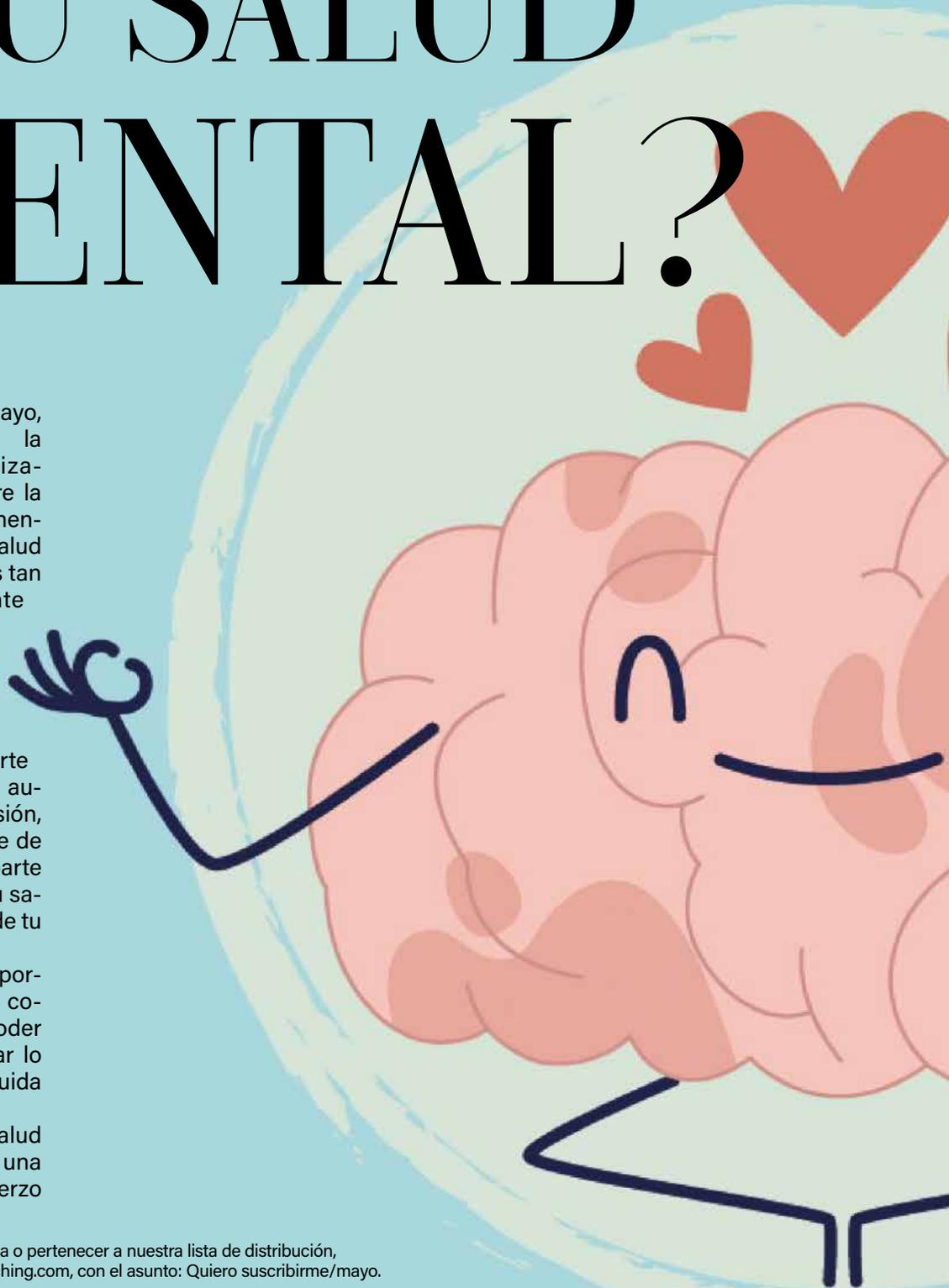
**L**egó mayo, mes de la concientización sobre la salud mental. Tu salud mental es tan importante como tu salud física y es fundamental cuidarla en la búsqueda de tu paz interior y tu felicidad.

Este mes quisiera proponerte que te concentres en ti, en tu autoconocimiento y en la revisión, reflexión y elección consciente de tus "autos", ya que son una parte fundamental del cuidado de tu salud emocional que es la base de tu salud mental.

Hablemos primero de la importancia del autoconocimiento; conocerte es necesario para poder cuidarte. Uno no puede cuidar lo que no conoce, y tampoco cuida lo que no quiere.

Recuerda que cuidar tu salud mental te corresponde a ti, es una tarea diaria que requiere esfuerzo y dedicación.

Si quisieres aprender más sobre este tema o pertenecer a nuestra lista de distribución, escríbenos un correo a [info@be2be-coaching.com](mailto:info@be2be-coaching.com), con el asunto: Quiero suscribirme/mayo.



## MEJORA TU AUTOCONCEPTO

Algunas sugerencias para mejorar tu autoconcepto:

**DEDICA TIEMPO A TI MISMA:** has actividades que te gusten.

**MEDITA:** la meditación es una práctica que te mantiene en el momento presente lo que contribuye a reducir el estrés y la ansiedad. Dedica unos minutos al día para regresar a tus cinco sentidos y verás cómo te sientes más relajada y tranquila.

**HAZ EJERCICIO:** el ejercicio físico contribuye a tu salud mental, a través del movimiento liberas tensiones y aumentas tu nivel de energía.

**MANTÉN UNA ALIMENTACIÓN VARIADA, SALUDABLE Y QUE TE GUSTE:** una dieta equilibrada es fundamental para tu bienestar mental.

**CONECTA CON OTRAS PERSONAS:** las relaciones

sociales son importantes. Dedica tiempo a estar con amigos y familiares y cultiva nuevas amistades.

**APRENDE A DECIR NO:** a veces nos comprometemos con más cosas de las que podemos hacer y eso puede aumentar el estrés. Aprende a priorizar tus necesidades.

**DESCANSA Y DUERME BIEN:** dormir lo suficiente y tener un buen descanso es esencial para la salud mental. Asegúrate de dormir las horas necesarias y de tener un espacio tranquilo y confortable para descansar.

**BUSCA AYUDA PROFESIONAL:** Si sientes que no puedes hacer frente a tus problemas por tu cuenta, busca ayuda profesional. Un coach o un psicólogo pueden ayudarte a manejar el estrés y la ansiedad.

RECUERDA QUE  
CUIDAR TU  
SALUD MENTAL  
te corresponde a ti,  
es una tarea diaria  
que requiere esfuerzo  
y dedicación

Aquí te dejo una lista de diferentes "autos" que te pueden ayudar a conocerte mejor para cuidar de tu salud emocional. En los siguientes números de la revista, profundizaremos en cada grupo para que te sirvan de guía.

### 1. LOS "AUTOS EMOCIONALES"

Estos están relacionados con tus emociones y te pueden ayudar a comprender tus sentimientos y reacciones emocionales.

Dentro de estos autos emocionales encontramos: el autoconcepto emocional, la autoestima y la autorregulación de emociones.

### 2. LOS "AUTOS SOCIALES"

Estos autos están relacionados con tu capacidad de relacionarte con tu entorno social y te pueden ayudar a mejorar y construir relaciones saludables.

Dentro de estos autos sociales están: el autoconcepto social, la autoconfianza social y la autoeficacia.

### 3. LOS "AUTOS FÍSICOS"

Estos autos están relacionados con tu salud física y te pueden ayudar a sentirte mejor con tu cuerpo y cuidar de tu salud.

Dentro de ellos, encontramos: la autoimagen corporal, la autoestima y el autocuidado físico.

### 4. LOS "AUTOS COGNITIVOS"

Estos autos están relacionados con tu forma de pensar y te pueden ayudar a desarrollar una mentalidad positiva y resiliente.

Algunos de estos autos son: la autoconfianza cognitiva, la autoeficacia cognitiva y el autoconcepto intelectual.

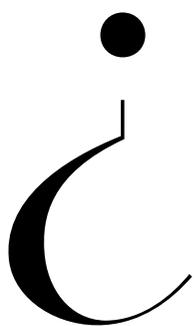
### 5. LOS "AUTOS ESPIRITUALES"

Estos autos están relacionados con tu espiritualidad y te pueden ayudar a conectar y establecer una relación con algo/alguien más grande que tú independientemente de la religión que profeses.

La autoconexión, la autoaceptación y la autoexploración espirituales son algunos de los autos espirituales que pueden ayudarte a encontrar un mayor significado en tu vida.

# ¿SUFRES DE CALAMBRES? ¡ALERTA!

Cuando se llegan a presentar más de dos veces por semana sin ser provocados por fatiga muscular o falta de irrigación sanguínea, podría ser un indicador de padecimientos crónico-degenerativos



Has notado que últimamente sufres de calambres más de dos veces por semana, sin aparente motivo? ¡Cuidado! Podría estar relacionado con problemas de tiroides, trastornos renales o diabetes mellitus,

dijo el coordinador clínico de Medicina Interna del HGZ 2-A Troncoso, Dr. Gustavo Acevedo Steinmann.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomienda a las mujeres y los hombres acudir a su médico familiar cuando lleguen a presentar calambres más de dos veces por semana sin ser provocados por fatiga muscular o falta de irrigación sanguínea, ya que son una alerta im-

portante para detectar padecimientos crónicos-degenerativos.

El Dr. Gustavo Acevedo Steinmann señaló que los calambres son una contracción súbita de los músculos que se originan principalmente por agotamiento muscular o algún desequilibrio hidroelectrolítico, aunque también podría tratarse de un síntoma relacionado con problemas de tiroides, trastornos renales o diabetes mellitus.



“

LA RECOMENDACIÓN  
ACERCA DE LOS  
CALAMBRES es que si  
no se asocian a alguna  
actividad física como tal,  
es importante que acudan  
con su médico

”

Quienes presenten calambres frecuentes, deben acudir a su Unidad de Medicina Familiar (UMF) del IMSS en donde se les brindará una atención multidisciplinaria, se identificará si tienen diabetes, alguna falla renal crónica o padecen otra enfermedad que altere los electrolitos, para determinar el adecuado manejo médico.

### **VISITA AL MÉDICO**

“La recomendación acerca de los calambres es que si no se asocian a alguna

actividad física como tal, es importante que acudan con su médico, a su Unidad de Medicina Familiar para que estudien alguna patología agregada”, exhortó.

Las personas que presenten contracciones repentinas e involuntarias de uno o más músculos, que generalmente es en extremidades inferiores como piernas, pantorrillas o los dedos de los pies, añadió, deben consumir alimentos ricos en potasio como jitomates, naranjas y plátanos,

### **PARA TOMAR EN CUENTA**

Para prevenir la presencia de calambres es importante tomar en cuenta los siguientes puntos:

**CONSUME ALIMENTOS** ricos en potasio, como jitomate, naranja y plátano.

**EVITA** llevar una vida sedentaria, practica ejercicio 30 minutos al día.

**MANTENTE HIDRATADO**, toma muchos líquidos.

además de mantenerse siempre bien hidratados con agua simple.

El coordinador clínico del HGZ 2-A “Troncoso” explicó que un calambre se genera en cualquier parte del cuerpo debido a una alteración de electrolitos, como sodio, calcio y potasio, y su presencia puede ser desde una manifestación común en los músculos, hasta una alerta de un control inadecuado de enfermedades crónico-degenerativas.

Añadió que algunas personas con diabetes mellitus de larga evolución tienen alteraciones de las fibras musculares, pero desconocen su estado de salud hasta que se presentan los síntomas como los calambres, por ello es importante que estos pacientes se apeguen a una revisión médica de forma periódica.

### **SON MUY DOLOROSOS**

“Los calambres son muy dolorosos en la mayoría de los casos, aunque la intensidad del dolor varía dependiendo de la contracción, se pueden presentar en múltiples situaciones y la forma de solucionarlos normalmente es hacer un estiramiento pasivo de la extremidad, que consiste en extender de manera recta y sin mover la parte del cuerpo en donde está ocurriendo el malestar”, dijo.

Otro aspecto que debe considerarse sobre la aparición de calambres es el sedentarismo, el cual lleva a la inmovilidad muscular e impide una adecuada circulación sanguínea y una oxigenación correcta de los músculos, además de que constituye un factor de riesgo para la obesidad.

“Los calambres pueden presentarse a cualquier edad, sin embargo son más frecuentes a partir de la quinta década de la vida debido a los padecimientos que se presentan en esta etapa de la vida”, indicó. ■

*Feliz día de las Madres*

**Mama Delia**  
PREMIUM QUALITY BRAND  
*Since Always*

LA TRADICIÓN CONTINÚA,  
COCINEMOS CON AMOR!  
EL INGREDIENTE SECRETO DE MAMÁ

¡ESTAMOS LISTOS PARA ATENDERTE!  
Visita cualquiera de nuestras sucursales,  
ubica la más cercana en: [www.fennerfoods.com](http://www.fennerfoods.com)

siguemos en redes sociales  
**FENNER FOODS**

REAL CALIFORNIA MILK

**THE NIGHTMARE CAFE GIFTS**

**COMICS ANIME & FEST**  
PARQUE MORELOS

**10:30AM A 8PM**  
f /MCCONVENTION

**\$130 PESOS** 17 Y 18 JUNIO 2023

**INVITADO MARIO CASTAÑEDA**  
VOZ DE GOKU

baja cuartos

**BOLSA DE TRABAJO**  
COPARMEX

**Aplicación de EXAMENES PISCOMETRICOS**

¿Qué personalidad buscas para tu empresa?

**Evaluación de Competencias**

- » Competencias sobresalientes
- » Competencias a reforzar
- » Competencias a desarrollar
- » Recomendaciones

**Reporte Integral-Psicometría**

- » Inteligencia
- » Personalidad
- » Comportamiento
- » Honestidad y valores

Pregunta por el precio PREFERENCIAL para Socios Coparmex

**Más información**  
(664)682.9950 Ext. 104 [empleo1@coparmextijuana.org](mailto:empleo1@coparmextijuana.org)