

SALUD

JUNIO 2023

AÑO 11, EDICIÓN 130 | 14 PÁGINAS

actual

QUE LA
GOTA
no te ataque

¿Cómo anda
TU SALUD
EMOCIONAL?

SUSTITUYE
la sal sin
sacrificar
el sabor

YA VIENE EL VERANO
**¡PROTEGE
TU PIEL!**

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



DONA SANGRE, SALVA VIDAS

Alguna vez has donado sangre? Sin duda, este es un acto de generosidad y solidaridad que ayuda a salvar vidas y, al mismo tiempo, beneficia también al donante, ya que la sangre fluye de manera menos perjudicial para el revestimiento de los vasos sanguíneos, contribuyendo así a un menor riesgo de sufrir un ataque al corazón y accidentes cerebrovasculares. **SI DESEAS DONAR SANGRE o PLAQÜETAS, puedes acudir al BANCO DE SANGRE DEL HOSPITAL GENERAL DE TIJUANA, haz un acto de amor y salva vidas.**

Entrando en materia de la revista Salud actual, en esta EDICIÓN te presentamos EN PORTADA los cuidados básicos que debes tener para PROTEGER TU PIEL en esta época de VERANO que está por iniciar. Además, en la sección de Nutrición, la DRA. LIZA MARÍA POMPA nos habla sobre la OBESIDAD Y LA DISLIPIDEMIA: sus causas, síntomas y tratamientos disponibles.

En otro tema, te ofrecemos algunos consejos sobre cómo sustituir la sal sin sacrificar el sabor, aportándole de esta manera salud a tu cuerpo. También, te compartimos importante información sobre LA GOTA, una enfermedad que afecta las articulaciones y produce severo dolor y enrojecimiento. Aquí te decimos cómo puedes prevenirla.

En tanto, nuestra colaboradora ADRIANA REID profundiza sobre los "AUTOS EMOCIONALES", herramientas que nos ayudan a entender y regular el sistema de mensajería como parte integral de nuestro bienestar.

En CONSEJOS DE SALUD, te brindamos algunas recomendaciones que para los niños y las niñas tengan una buena higiene de sueño y, por lo tanto, un sueño reparador.

Esto y otros temas más encontrarás en la edición de JUNIO 2023 de Salud actual.

¡GRACIAS!

POR HACERNOS PARTE DE TU DÍA
Y PARTE DE TU VIDA



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. 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 R.L. 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 11, edición 130, inicio de impresión el 15/05/2023. 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.

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saidamuriel@gmail.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
loresoriaruiz@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
Dra. Liza María Pompa González
Psic. Ana María Reynoso

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

NUTRICIÓN

POR DRA. LIZA MARÍA POMPA GONZÁLEZ



OBESIDAD Y DISLIPIDEMIA

La obesidad es una enfermedad compleja que no es causada por un solo problema. Muchos factores influyen en la ecuación que lleva a una persona a aumentar de peso hasta el punto de amenazar su salud, como el entorno en el que creció, las condiciones médicas subyacentes que le impiden mantener un peso saludable o estilos de vida sedentarios. Cualesquiera que sean los factores de riesgo, la obesidad se ha convertido en un problema global que afecta a millones de personas de diferentes edades.

La obesidad afecta a todos en todo el mundo con datos que sugieren que "la cantidad de personas obesas en el mundo se ha triplicado desde 1975 a aproximadamente el 30% de la población total, y esta cifra sigue aumentando. La obesidad pone a las personas en mayor riesgo de padecer varias enfermedades o dolencias, como: diabetes, dislipidemia, enfermedades cardíacas, osteoartritis, apnea del sueño, accidentes cerebrovasculares y presión arterial alta.

La dislipidemia se refiere a los niveles no saludables de uno o más tipos de lípidos (grasas) en la sangre. La dislipidemia puede ser causada por varios factores que van más allá de la falta de una dieta saludable o un estilo

SÍNTOMAS DE DISLIPIDEMIA

No existen síntomas evidentes de dislipidemia y se requieren análisis de sangre para determinar si una persona tiene esta afección. Si la dislipidemia no se diagnostica ni se trata, puede provocar complicaciones graves, como enfermedades cardiovasculares, que pueden ser sintomáticas.

FACTORES DE RIESGO

Si bien la dislipidemia primaria se hereda, existen varios factores de riesgo o comportamientos que pueden aumentar las posibilidades de que una persona desarrolle esta afección. Entre los más prevalentes tenemos el tabaquismo, la obesidad, el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y grasas trans, así como el alto consumo de alcohol.

de vida activo. Para este artículo, analizaremos más de cerca y más profundamente la dislipidemia, sus causas, síntomas y tratamientos disponibles.

DISLIPIDEMIA: ¿QUÉ ES?

Como mencionamos brevemente en la introducción de este artículo, ser diagnosticado con dislipidemia significa tener niveles no saludables de uno o más tipos de lípidos en la sangre. Para tener una mejor comprensión, es importante proporcionar más información sobre lo que implica esta condición. La dislipidemia es el desequilibrio

de lípidos como el colesterol, el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL), los triglicéridos y las lipoproteínas de alta densidad (HDL).

También es importante saber qué son los lípidos para comprender mejor cómo su desequilibrio, ya sea orgánico o inorgánico, puede causar dislipidemia. Los lípidos, como el colesterol o los triglicéridos, se absorben en los intestinos y se transportan por todo el cuerpo a través de las lipoproteínas para obtener energía, producir esteroides o formar ácidos biliares. Si a una persona se le diagnostica dislipidemia, puede deberse a niveles altos de LDL, también puede significar que sus niveles de HDL están por debajo del promedio.

El colesterol LDL se considera el tipo de colesterol "malo" porque puede acumularse y formar placas en las paredes de las arterias. Esto puede conducir a demasiada placa en las arterias del corazón y puede causar un ataque al corazón. Por otro lado, el HDL es el colesterol "bueno" porque ayuda a eliminar el LDL de la sangre.

Los triglicéridos se almacenan en las células grasas y provienen de las calorías que no se queman de inmediato. Si una persona ingiere más calorías de las que quema, es posible que sus niveles de triglicéridos aumenten. Los niveles altos de LDL y triglicéridos aumentan el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular, mientras que los niveles bajos de colesterol HDL están relacionados con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. **N**

*La autora es cirujano bariátrica y directora de LIMARF, Centro de Excelencia Internacional para la Obesidad, que cuenta con programas de nutrición, manejo de la dislipidemia y cirugía de pérdida de peso para todo tipo de pacientes.

SUSTITUYE LA SAL SIN SACRIFICAR EL SABOR

El ingerir sal puede ser perjudicial, está comprobado que el exceso de sodio afecta a la salud, pero, seamos sinceros, muchos pensábamos que sin la sal, la comida iba a ser insípida pero por suerte, aquí te diremos cómo sustituir la sal de las comidas sin que pierdan sabor...

C

Eres de las personas que les gusta tener el salero en la mesa cuando van a comer? ¿Le echas sal a la comida aun sin saber si realmente la necesita? Consumir más sal de la recomendada tiene efectos dañinos en la salud, la buena noticia es que puedes sustituir-la sin sacrificar el sabor.

Si bien la sal es vital para el correcto funcionamiento del organismo, siempre y cuando consumamos las cantidades recomendadas, excederse es un factor de riesgo para desarrollar hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca e infartos, accidente cerebrovascular (hemorragia), daño en riñones que lleva a insuficiencia renal e incluso la posibilidad de presentar cáncer gástrico o colorrectal, entre otros.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo recomendado para los adultos es consumir menos de 5 gramos, que equivale a un poco menos que una cuchara de té, de sal al día, aunque según estudios, la mayoría de las personas consumen de 9 a 12 gramos por día en promedio.

La recomendación de la OMS es consumir sal yodada, es decir, enriquecida con yodo, lo cual es esencial para un desarrollo sano del cerebro del feto y del niño pequeño, así como para optimizar las funciones mentales en general. ■

PRODUCTOS CON GRAN CANTIDAD DE SODIO

Entre los productos que contienen gran cantidad de sodio encontramos:

- Conservas de pescado (una lata pequeña de atún puede contener hasta 750 mg de sodio)
- Aperitivos
- y papas chips
- Embutidos
- Quesos
- Salsas
- Pizzas y lasañas
- Croquetas

Por otra parte, una vez hayamos limitado el consumo de estos productos, hay que limitar el consumo de sal de mesa.

LO QUE DEBES SABER...

- El exceso de sal puede perjudicar nuestra salud, sobre todo si padecemos hipertensión arterial, problemas renales o riesgo de osteoporosis.
- Existen diferentes formas de aderezar nuestros platos que no conlleven el uso de la sal, como las especias.
- No se recomienda consumir productos que contengan más de 140 mg de sodio por porción.

FORMAS DE SUSTITUIR LA SAL

Existen diferentes maneras de aderezar nuestros platillos sin necesidad de usar sal. Aquí te damos algunas opciones:

1. EL AJO Y LA CEBOLLA

Frescos, cocidos o molidos en seco, las especias son excelentes aliados para aderezar desde un huevo, verduras o ensalada hasta un gran trozo de carne. Por ejemplo, el ajo y la cebolla los puedes utilizar en seco para sazonar carnes, pescados y mariscos, siendo un excelente comodín para reducir el consumo de sal.

2. ORÉGANO Y TOMILLO

El orégano y el tomillo los puedes añadir a salsas de tomate y luego utilizarlas en pastas o platillos mexicanos, como tostadas o flautas.

3. EL CILANTRO

Si bien, el cilantro regularmente se consume fresco en preparaciones como ensaladas o mariscos, también se puede añadir en caldos y sopas, dándole ese toque particular.

4. EL ZUMO DE LOS CÍTRICOS

El zumo de limón, lima o naranja es ideal para aderezar ciertos platillos, como ensaladas, ceviches, mariscos, sopas, caldos, entre otros.

En definitiva, si lo que deseamos es disminuir el consumo de sal, podemos optar por añadirla en cantidad moderada a nuestras cocciones y atrevernos a utilizar esta amplia gama de opciones que lejos de originar platillos insípidos, seguramente resaltarán los sabores, solo es cuestión de atreverse.

YA VIENE EL VERANO

Ya sea que estés cenando al aire libre, nadando, sudando en un paseo en bicicleta o simplemente pasando unos momentos tomando el sol, es importante asegurarte de cuidar tu cuerpo para que puedas disfrutar de esos rayos durante toda la temporada

¡PROTEGE TU PIEL!

El verano trae sol y muchas oportunidades emocionantes para salir al aire libre y divertirse con la familia y los amigos. Si bien esos momentos alegres hacen que la temporada sea especial, toda esa exposición al sol puede causar estragos en la piel si no se toman las precauciones adecuadas. Ya sea que estés cenando al aire libre, nadando, sudando en un paseo en bicicleta o simplemente pasando unos momentos tomando el sol, es importante asegurarte de cuidar tu cuerpo para que puedas disfrutar de esos rayos durante toda la temporada.

CUIDADO SUTIL PARA PIELES SENSIBLES

Para muchas, el cuidado de la piel puede ser tan simple como seguir una rutina básica. Sin embargo, aquellos con piel más sensible pueden requerir atención adicional.

MASCARILLA DE SANDÍA Y PLÁTANO

- 1 cucharada de jugo de sandía
- 2 cucharadas de puré de plátano maduro

PROCEDIMIENTO:

En un tazón, mezcla jugo de sandía (para hidratación) y puré (para aliviar la inflamación). Aplica la mascarilla en la cara y deja reposar de 10 a 15 minutos antes de enjuagar con agua tibia.

TÓNICO DE SANDÍA:

- 1/3 taza de jugo de sandía
- 1 cucharada con avellana
- 1 cucharadita de agua destilada

PROCEDIMIENTO:

En un tazón pequeño, combina el jugo de sandía con avellana y agua. Aplica el tónico sobre el rostro limpio y déjalo reposar de 2 a 3 minutos antes de enjuagar con agua tibia. Almacena en el refrigerador en un contenedor hermético hasta por 5 días.

REFRESCA TU ROSTRO

Como una de las partes del cuerpo que sufre la mayor exposición al sol, tu cara es quizás el área más importante para cuidar durante los meses más soleados. Un tratamiento facial casero totalmente natural que puedes hacer tú mismo ofrece una forma iluminadora e hidratante de darte un capricho.

Para un verdadero resplandor desde la comodidad de tu propia casa, prueba esta solución rápida:

- Mezcla 2 cucharadas de yogur griego (para ayudar a exfoliar y purificar)
- 1 cucharada de jugo de sandía (para la hidratación).

PROCEDIMIENTO:

Mezcla y aplica la mascarilla en rostro y cuello durante 10 minutos, luego enjuaga y seca la piel.

CÓMO EXFOLIAR Y PULIR SU PIEL

Mezcla los siguientes ingredientes:

- 1 1/2 tazas de azúcar blanca
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/4 taza de jugo de sandía.

Si lo deseas, agrega 1 cucharadita de ralladura de cáscara de sandía micro planeada y 1 cucharada de aceite de oliva.

Guarda el exfoliante en un recipiente hermético hasta por 1 semana y, cuando te bañes, frota suavemente un puñado de exfoliante sobre la piel y enjuaga.

Otra forma deliciosa de evitar la deshidratación -que conduce a la pérdida de energía, en casos leves- es comer frutas y verduras con alto contenido de agua. Un ejemplo es la sandía, que tiene un 92% de agua y ayuda a reponer líquidos.

PRIORIZAR LA PROTECCIÓN DE LA PIEL

Ya sea que estés al sol durante unos minutos o unas pocas horas, es primordial proteger la piel aplicando protector solar. En los días en que el índice UV es de 3 o más, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan aplicar protector solar de espectro exterior SPF 15 o más.

Otra opción es usar ropa ligera y holgada que cubra la mayor parte posible del esolizón mientras te mantienes cómodo en el calor.

TEN TODO TU CUERPO EN MENTE

Si bien es probable que tu cara vea mucho sol, eso no debería significar descuidar el resto del cuerpo. Este exfoliante corporal suave puede brindarte ese brillo que estás buscando con un aroma dulce y afrutado. 🍉

FUENTE: National Watermelon Promotion Board.

DULCES SUEÑOS

= BUENA SALUD

Está comprobado científicamente que los niños que duermen bien durante la noche tienen sistemas inmunitarios más sanos y un mejor rendimiento académico, comportamiento, memoria y salud mental, de ahí la importancia de que tengan una buena higiene del sueño.

La higiene del sueño consiste en todas aquellas acciones, hábitos y medidas necesarias para que la niña o niño duerma el número de horas que le corresponde de acuerdo a sus diferentes edades, y que ese sueño sea de calidad, informó Angélica María Aguilar Ceniceros, médico pediatra del Hospital General de Mexicali.

Las horas del sueño varían de acuerdo a la edad; por ejemplo, los recién nacidos y hasta los 3 meses de edad duermen de 16 a 17 horas por día. Conforme van creciendo, las horas del sueño van disminuyendo, pero promedian entre 10 a 12 horas nocturnas, llegando a dormir toda la noche después del año de edad.

UN AMBIENTE ADECUADO

La pediatra Aguilar enfatizó que para una adecuada higiene del sueño se recomienda crear en las niñas y los ni-

Los especialistas recomiendan que los niños no tengan contacto con un dispositivo electrónico por lo menos dos horas antes de irse a dormir

ños prácticas que les permitan irse a la cama a dormir en un ambiente adecuado. Dentro de las rutinas recomendadas está generar un ambiente de tranquilidad y sin ruido para el sueño nocturno, sobre todo en los primeros meses de edad, con una habitación que tenga luz cálida, no luces blancas ni azules.


"Para crear hábitos de sueño, en la noche media hora o una hora antes de dormir, decirles a las y los niños que les vas a contar un cuento, poner música agradable, platicar con ellos y cenar. Así, empezarán a asociar ese momento con que después que pase eso, él o ella tiene que dormir. Posteriormente de contar el cuento, los cambias de pañal, les pones su pijama, los llevas a cepillar sus dientes y el niño va aprendiendo por asociación que es la hora de dormir", explicó.

Otras formas de generar buena higiene del sueño es dormir a los niños limpios, (la hora del baño es variable), dormirlos con ropa cómoda, sin zapatos, ni pantalones de mezclilla, se deben cambiar con ropa apropiada para ello, de tela suave, no ajustada, comento, evitando tener contacto con un dispositivo electrónico como celular, tableta o televisión, por lo menos dos horas antes de su hora de sueño.

FUNCIÓN REPARADORA

Cuando no dormimos bien, nos levantamos sin energía, a veces de mal humor, cansados, distraídos, ¿a qué se debe esto? El sueño tiene la función de reparación del organismo de un ser humano, por eso los infantes al tener un crecimiento continuo, necesitan tener un sueño que repare todo lo que han gastado durante el día.

Definitivamente, si el niño no descansó adecuadamente puede que al día siguiente esté irritable, inquieto y llorón, mientras que el niño en etapa escolar puede no tener un adecuado rendimiento y esto repercutir en su aprendizaje.

"Es importante que los niños y las niñas cumplan con sus horas de sueño con calidad, las horas más recomendadas para ir a dormir siempre son el inicio de la noche entre 8, 9 o 10 a más tardar, es lo que se recomienda para que tengan un sueño saludable", finalizó. 

“

Es importante que los niños y las niñas cumplan con sus horas de sueño con calidad, las horas más recomendadas para ir a dormir siempre son el inicio de la noche entre 8, 9 o 10 a más tardar, es lo que se recomienda para que tengan un sueño saludable

”

PARA CONSIDERAR

A continuación algunas recomendaciones que ayudarán a que tu hijo tenga un sueño reparador.

UNA HORA ANTES DE DORMIR, dale a tu hijo un baño caliente y relajante.

ACUESTA a tus hijos con ropa cómoda y apropiada para dormir.

NO PERMITAS que vean TV o usen el celular al menos dos horas antes de irse a la cama.

PROCURA QUE EL AMBIENTE sea tranquilo y sin ruido.

MANTÉN una rutina diaria, es decir, procura que se acueste y se levante a la misma hora.

NO LLENES LA CAMA con juguetes, esta se hizo para dormir y no para jugar.

BAJA LA INTENSIDAD de las luces antes de ir a dormir y, en lo posible, controla la temperatura en el hogar.



PARA CREAR HÁBITOS DE SUEÑO, EN LA NOCHE MEDIA HORA O UNA HORA ANTES DE DORMIR, decirles a las y los niños que les vas a contar un cuento, poner música agradable, platicar con ellos y cenar. Así, empezarán a asociar ese momento con que después que pase eso, él o ella tiene que dormir

¿CÓMO ANDA TU SALUD EMOCIONAL?

“

Saber vivir es hacer lo mejor que podemos con lo que tenemos en el momento en que estamos

ALEJANDRO JODOWROSKY

”


LAS PERSONAS QUE GOZAN DE UNA BUENA SALUD EMOCIONAL TIENEN EL CONTROL sobre sus emociones y comportamiento, son capaces de manejar los desafíos de la vida, construyen relaciones fuertes, y logran recuperarse de las pérdidas y de la adversidad, ya que todos en algún momento atravesamos por esas situaciones


L

a salud emocional es una de las bases para lograr una vida equilibrada, feliz y plena. Es importante destacar que la salud emocional no es equivalente a sentirse feliz constantemente, ese podría ser un trastorno psicológico, ya que en la vida cotidiana siempre se presentarán dificultades y problemas, la salud emocional nos permitirá afrontarlos adecuadamente.

Las personas que gozan de una

buena salud emocional tienen el control sobre sus emociones y comportamiento, son capaces de manejar los desafíos de la vida, construyen relaciones fuertes, y logran recuperarse de las pérdidas y de la adversidad, ya que todos en algún momento atravesamos por esas situaciones.

Mejorar la salud emocional puede ser una experiencia gratificante y muy beneficiosa, en todos los aspectos de la vida. Esta se refiere a la presencia de características positivas, como son una alta autoestima, la capacidad para lidiar con el estrés, el amor a la vida, capacidad para reír y divertirse, flexibilidad para adaptarse a los cambios. 

Mejorar la salud emocional puede ser una experiencia gratificante y muy beneficiosa, en todos los aspectos de la vida. Esta se refiere a la presencia de características positivas, como son una alta autoestima, la capacidad para lidiar con el estrés, el amor a la vida, capacidad para reír y divertirse, flexibilidad para adaptarse a los cambios. 

PON ATENCIÓN

Hay que tomar en cuenta los siguientes puntos:

1. SER CONSCIENTE DE TUS EMOCIONES Y REACCIONES

Observa lo que te pone triste, frustrado o enojado.

2. EXPRESA TUS SENTIMIENTOS DE MANERA APROPIADA

Informa a las personas cercanas a ti cuando algo te molesta. Mantener ocultos los sentimientos de tristeza o enojo aumenta el estrés.

3. PIENSA ANTES DE ACTUAR

Date tiempo para pensar y estar tranquilo antes de decir o hacer algo de lo que puedas arrepentirte.

4. MANEJA EL ESTRÉS

Aprende métodos de relajación para lidiar con

el estrés, estos podrían incluir respiración profunda, meditación y ejercicio.

5. QUE TU META SEA LOGRAR EL EQUILIBRIO

Encuentra un equilibrio saludable entre el trabajo y el juego, entre la actividad y el descanso. Tómame tiempo para hacer las cosas que disfrutas. Concéntrate en las cosas positivas en tu vida.

6. CUIDA TU SALUD FÍSICA

Haz ejercicio regularmente, come comidas saludables y duerme lo suficiente. No abuses del alcohol. Evita que la salud física afecte tu salud emocional.

7. RELACIÓNAME CON OTROS

Haz una cita para desayunar o comer fuera con alguna amistad. Necesitamos conexiones positivas con otras personas.

8. ENCUENTRA PROPÓSITO Y SIGNIFICADO DE LA VIDA

Descubre qué es importante para ti en la vida. Podría tratarse del trabajo, la familia, una acción de voluntariado. Dedicar tiempo a hacer lo que le parezca significativo.

9. MANTÉNTE POSITIVO

Concéntrate en las cosas buenas de la vida. Perdónate por cometer errores y perdona a los demás. Pasa tiempo con personas sanas y positivas.



**BAJA
HOSPITAL**
& MEDICAL CENTER



PSICOLOGA CARMEN PAYAN
DIRECTORA GENERAL



DR. MARIO ALMANZA
MÉDICO BARIÁTRA



DR. FRANCISCO CONTRERAS
MÉDICO BARIÁTRA



DR. ERICK CASTELAN
MÉDICO BARIÁTRA



DR. RICARDO BLASS
MÉDICO BARIÁTRA



DR. JORGE MAYTORENA
MÉDICO BARIÁTRA

CIRUGÍA BARIÁTRICA

CIRUJANOS CERTIFICADOS Y MONITOREO DE 1 AÑO.
ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y NUTRICIÓN A NUESTROS PACIENTES.

bajahospital

bajahospitalmedicalcenter

CONTÁCTANOS

+1 619 948 2753
+52 664 681 0000
bajahospital.mx

CAMBIANDO VIDAS



A SOLO 5 MIN DE LA FRANJA FRONTERISA CON CALIFORNIA.
SERVICIO DE TRASLADOS AEROPUERTO DE SAN DIEGO - TIJUANA.
ATENCIÓN PERSONALIZADA.

HAZ TU CITA



PRESENTA

NOCHE Blanca

7ª EDICIÓN • 2023

VIERNES

04 AGOSTO

Save the date

CASTILLOS DEL MAR
En ROSARITO, BAJA CALIFORNIA
Km 29.5 Carretera escénica Tijuana - Ensenada
*Paquetes de hospedaje y transportación disponibles

Este año apoyamos a:

#REGRESAMOSALPLAYA

WWW.NOCHEBLANCA.COM

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
Dermapen
Hydrafacial
Hollywood Peel

MOLDEADO CORPORAL:
Lipo láser
Cavitación
Criolipólisis
Radiofrecuencia

CABINA DE BRONCEADO

REMOCIÓN DE TATUAJES

verynice Spa

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

CENTRO CULTURAL TIJUANA

SANTIAGO ARAU TERRITORIOS

Primera exposición individual del fotógrafo mexicano que reúne siete años de trabajo y 33,302 km de recorrido a lo largo, ancho, alto y profundo de México.

Martes a domingo
El Cubo, Sala 1
10:00 a 19:00 h

En colaboración con Fomento Cultural Fundación BBVA y Comex.

CELEBREMOS AL Rey DE LA CASA, CON LOS MEJORES PRODUCTOS

Sucursal Sierra
Interchilán 205, Lathams
22634 Tijuana, B.C.
Tijuana, Baja California
Tel: 664-449-8033

Sucursal Cacho
Av. Guadalupe 2733-B
Col. Moderna (Cachal), 22045
(entre España y Divisadero)
Tijuana, Baja California
Tel: (664) 378 30 78

Sucursal Blvd. 2000
Carretera 2000
Las Playas 22001, Maratón
Sanito María, Cañitas del Puerto
22243 Tijuana, B.C.
664 650 5082

Sucursal Abastos
Blvd. Federico Berioz,
No. 6420 58 Col. Yumbú,
22243 Tijuana, B.C.
664 660 7045

Sucursal 20 de Nov.
Av. 20 de Noviembre
No. 22442-B, Col.
20 de Noviembre, Tijuana B.C.
Tel: 423-2249

Sucursal Mexicali
Blvd. Lázaro Cárdenas
No. 2493, Independencia,
22250 Mexicali, B.C.
666 248 6675

Sucursal Mariano
Barranca Obisporo
Palo Mariano Matamoros
No. 12092, Col. Mariano
Matamoros, Tijuana B.C.
Tel: 462-2262
(a un minuto de salida)

Sucursal Ensenada
Paseo del Obispo
Av. Reforma No. 174 Int. 4
Col. Nueva Ensenada
C.R. 10000, Ensenada B.C.
Tel: 646 172 9287

REAL CALIFORNIA MILK
BUSCA EL SELLO.

Campamento de verano del Cecut

¡UN CAMPAMENTO DE ARTE DIVERTIDO!

Teatro, danza, pintura, ajedrez,
entre otros talleres más.

Además de actividades como cuentacuentos, recorridos por las exposiciones de arte, el Acuario, películas en el Domo IMAX y espectáculos.

Dirigido a niñas y niños entre 6 y 12 años, ¡inscríbete ya!
Cupo limitado.

**Del 17 de julio
al 11 de agosto, 2023**
Lunes a viernes, de 9:00 a 13:30 h

Informes e inscripciones en la Gerencia de Promoción Escolar:
664 687-9645 al 48 y escolares@cecut.gov.mx

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana
mexicoescultura.com



¡CELEBRA A PAPÁ!

CON NUESTROS COMBOS QUE BARATO AHHH!



COMBO ASADA **3** kg

COMBO ASADA **5** kg



- 3KG CARNE P/ASAR
- 400G QUESO MONT. JACK
- 2KG TORTILLAS DE MAÍZ
- 1 REFRESCO FANTA NARANJA 2L
- 10LB CARBÓN
- 1PD. PLATOS #8 C/20PZAS.
- 1PD. VASOS #10 C/25PZAS.

\$599

- 5KG CARNE P/ASAR
- 400G QUESO MONT. JACK
- 400G CHORIZO ESPAÑOL
- 3KG TORTILLAS DE MAÍZ
- 2 REFRESCO COCA COLA 3L
- 10LB CARBÓN
- 2PD. PLATOS #8 C/20PZAS.
- 2PD. VASOS #10 C/25PZAS.
- 1PD. SERVILLETAS C/200PZAS.

\$1049



SERVICIO A DOMICILIO

WHATSAPP O LLAMADA

664 724 3369
664 386 9475

DESCARGA
NUESTRA APP



PRECIOS PUEDEN VARIAR **VÁLIDO AL 30 DE JUNIO DE 2023**

