

SALUD

DICIEMBRE 2023
AÑO 11, EDICIÓN 136 | 18 PÁGINAS

actual

INCREMENTA
TUS INGRESOS
ACEPTANDO
SEGUROS DENTALES
AMERICANOS
XP QUICK
CLAIMS

CUIDA TU SALUD
MENTAL DURANTE
LA MENOPAUSIA

EL INVIERNO
Y LOS CUIDADOS
DE LA VÍA RESPIRATORIA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD
ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



MENSAJE EDITORIAL

REGÁLATE SALUD

Ya pensaste cómo deseas concluir este 2023 y recibir el 2024? A quién no le gustaría hacerlo con una gran cena, una torre de regalos, amigos, fiesta, brindis y mucho más, pero creo que no hay mejor manera de cerrar el año que teniendo salud, para así disfrutar de los regalos de la vida y fruto del trabajo.

Un buen regalo para ti sería hacerte un chequeo clínico completo, para ello visita a tu médico de cabecera para que te realice un examen físico y te solicite los estudios complementarios. Como bien dice Ralph Waldo Emerson: "La primera riqueza es la salud".

Después de esta sencilla recomendación, te comparto detalles de nuestra última edición de este 2023. Te comento que en **PORTADA**, te presentamos a XP Quick Claims, una compañía fundada y dirigida por Ximena Rodríguez, quien junto a su equipo se dedica a gestionar el trámite y cobro de seguros dentales americanos, trabajando estrechamente con dentistas resolviendo sus reclamos de manera favorable y rápida.

En **SALUD POR PARTES**, especialistas hablan sobre cómo los diabéticos se deben cuidar durante las festividades de fin de año, previniendo de esta manera que el cambio de rutina y alimentación afecten la salud. En **SALUD EMOCIONAL**, nuestra colaboradora Adriana Reid nos dice cómo cerrar círculos y elegir nuestros estados emocionales.

En **CONSEJOS DE SALUD**, el Dr. Erik Narváez ofrece algunas recomendaciones preventivas para tomar en cuenta para esta época invernal, las cuales nos ayudarán a evitar, en la medida de lo posible, infecciones y otras enfermedades respiratorias.

Esto y mucho más encontrarás en tu edición de diciembre 2023 de **SALUD ACTUAL**.

¡Felices fiestas!



¡GRACIAS!
POR HACERNOS PARTE DE TU DÍA
Y PARTE DE TU VIDA

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez

DIRECTOR DE DISEÑO
Aurora Preciado

DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Adriana Reid
Maru Lozano
Dr. Erik Narvaez

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

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 131, inicio de impresión el 15/06/2023. 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.

GRUPO FENNER

Felices Fiestas

Gracias por acompañarnos este 2023

Síguenos en redes sociales
Fenner Foods

REALE
Mama Delia
BELLISSIMO
REAL CALIFORNIA MILK

VERTE BIEN ES
SENTIRTE bien

Mujer de Marca.com

-15%

en todos nuestros lentes

Disponibles en Love To Shop:

Hipódromo
Zitacuaro 42-Local 5,
Hipódromo, C.P. 22020

Zona Río
Blvd Gral Rodolfo
Sánchez Taboada 10291

www.mujerdemarca.com | mujerdemarca | (664) 115 3442

CUIDA LA DIABETES EN LAS FESTIVIDADES

Nos encontramos en uno de los meses del año en el que las fiestas están llamando a nuestra puerta. Para muchos de nosotros, las vacaciones incluyen viajes físicos y unas vacaciones ligeras de nuestra dieta diaria. Una de las enfermedades de mayor auge definitivamente es la diabetes, por ello especialistas de Sharp Grossmont Hospital señalaron que, si tienes este padecimiento, el cambio de rutina durante esta época del año puede ser uno de los mayores retos navideños, por lo que planificar con anticipación puede ayudar a controlar la temporada festiva y tu diabetes.

PLANIFICA Y PREVEN

Como parte de esta planificación, los especialistas compartieron algunas recomendaciones:

- Mientras viajas, es importante llevar el doble de suministros para la diabetes que crees que necesitarás, en caso de emergencias o retrasos.
- Cuando vuelas, lleva todos estos suministros en tu bolso de mano y ten los medicamentos, refrigerios, sustitutos de comidas y geles o tabletas de glucosa en tu asiento para tener fácil acceso.

Si te sirves una comida en el vuelo, asegúrate de llamar con anticipación para solicitar una comida para diabéticos.

- Si usas insulina, comunícate con el fabricante para obtener instrucciones especiales sobre el cambio de presión del avión.
- Obtén las vacunas recomendadas y siempre lleva tu información médica que indique que efectivamente eres diabético.

DISFRUTA LAS COMIDAS

Entonces, ¿qué pasa con esas comidas de días de fiesta? Kendra Grinde-Busalacchi, RDN, CDE, dietista nutricionista registrada y educadora en diabetes certificada del Sharp Grossmont Hospital, dice que la diabetes y las vacaciones se pueden controlar de forma conjunta con éxito.

“Tener diabetes no debería impedirte disfrutar de las festividades y las comidas tradicionales”, dice Grinde-Busalacchi. “Con un poco de preparación y planificación, aún puedes celebrar con tus platos favoritos”.

Para disfrutar la temporada

Para que la comida y la diabetes no arruinen tus festejos navideños, ten en consideración las siguientes recomendaciones:

- 1) Preguntar al anfitrión con anticipación qué se servirá y llevar una guarnición saludable favorita para compartir.
- 2) Llenar al menos la mitad del plato con verduras coloridas y elegir aquellas sin salsas ni aderezos para mantener la ingesta de sodio al mínimo.
- 3) Comer un pequeño refrigerio antes de ir a las celebraciones para no llegar con hambre; esto ayuda a evitar comer en exceso y tomar malas decisiones alimentarias.
- 4) También es importante mantenerse activo durante las vacaciones. Trata de realizar al menos 30 minutos de actividad física.

Finalmente, Grinde-Busalacchi ofrece un valioso consejo para todos: no es necesario que la fiesta sea el centro de atención: “Céntrate en la familia, los amigos y las actividades en lugar de la comida”.

“ EL CAMBIO DE RUTINA durante esta época del año puede ser uno de los mayores retos navideños, por lo que planificar con anticipación puede ayudar a controlar la temporada festiva y tu diabetes ”



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
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
@verynicestudio
Ave. Sonora 101-2 Chapultepec Tijuana 22020, B.C.



COLECCIONABLES

- FUNKOS
- CARTERAS
- MOCHILAS
- POSTERS





@THE.NIGHTMARE.CAFE

CONTAMOS CON SISTEMA DE APARTADO ENCUENTRA ESTOS Y MÁS PRODUCTOS EN:

baja cuadros +52 664 5865140
Plaza Calimax Hipódromo

INCREMENTA TUS INGRESOS ACEPTANDO SEGUROS DENTALES AMERICANOS XP QUICK CLAIMS

¿ Deseas incrementar las consultas dentales en tu clínica? ¿Eres dentista y dudas en aceptar seguros americanos por temor a que no te paguen? XP Quick Claims te ayuda a que este proceso sea exitoso, ya que se trata de una compañía dedicada a gestionar el trámite y cobro de seguros dentales americanos, trabajando estrechamente con dentistas resolviendo sus reclamos de manera favorable y rápida.

XP Quick Claims cuenta con una plataforma amigable y eficiente para la gestión de cada uno de los reclamos, desde la verificación hasta el pago de los claims.

Para conocer más sobre los servicios y procesos, Mujer Actual platicó con Ximena Rodríguez, directora y fundadora de XP Quick Claims.

¿CÓMO Y CUÁNDO SURGE XP QUICK CLAIMS?

XP Quick Claims inició en el 2007, yo trabajaba en bienes y raíces en Estados Unidos y se viene la crisis americana, entonces empiezo a trabajar en una clínica dental integral, en la cual teníamos dos tipos de pacientes: los de aseguranza y los particulares.

En ese entonces, teníamos contratada una compañía que nos tramitaban entre seis y ocho meses, entonces si atendíamos un paciente el día de hoy, nos pagaban seis u ocho meses después, lo que implicaba que invirtiéramos en todo: en el local, el personal, en laboratorio, pagas a profesionistas y no recibes nada hasta en tanto tiempo.

Entonces, empecé a ver cómo se hacían las cosas, me certifiqué en Estados Unidos y empecé hacer la cobranza en esa clínica. Poco a poco fuimos creciendo, me fueron recomendando y así es como tengo clínicas en San Luis, Mexicali y Tijuana.

¿QUÉ SERVICIOS OFRECE?

Cobranza dental para pacientes que vienen de Estados Unidos a atenderse a México. Me encargo de que las aseguradoras americanas le paguen al doctor mexicano. Realizo el trámite de Estados Unidos para que ya sea que le reembolsen al paciente o a los dentistas mexicanos, para ello se envía la radiografía, se codifica, se les da seguimiento a los casos hasta que el seguro manda un cheque. El 98% siempre termina en pago.

Es una oportunidad para que los doctores se puedan abrir a este mercado, porque a pesar de las largas filas para cruzar a Estados Unidos, las personas vienen por servicios médicos o dentales, especialmente los fines de semana y días festivos, porque en México cuesta una cuarta parte de

lo que vale en E.U. y con una cobertura al 100%.

De cada 10 pacientes, 4 preguntan si aceptan aseguradora y los doctores no lo quieren tomar porque no saben cómo es el proceso, ahí es donde entro yo, los llevo de la mano y también capacito al personal para que puedan ir conociendo, vamos desmenuzando hasta que el doctor pueda encontrar el nicho de mercado y de ahí, los mismos pacientes refieren el trabajo.


CONTACTO
FACEBOOK
E INSTAGRAM:
XP Quick Claims
Web: www.xpquickclaims.com

¿CÓMO LES BRINDAN LA ATENCIÓN A LOS DENTISTAS?

Tengo una plataforma donde es un tipo WhatsApp, todo es en tiempo real, el doctor me manda la verificación, yo la recibo y recibe notificación, ahí mismo

se manda cobrar, radiografías, reportes, toda la documentación que se requiere; nosotros codificamos y mandamos. Aquí siempre está el estatus real del cobro, nadie en la ciudad lo ofrece. Cuando recibimos el pago, los doctores por ese medio reciben sus facturas y explicaciones de beneficios.

¿QUÉ DISTINGUE A XP QUICK CLAIMS DE OTROS NEGOCIOS DEL MISMO GIRO?

La baja comisión que tenemos, la agilidad y la plataforma, que es el parteaguas de muchas cosas. Antes utilizábamos el correo electrónico porque siempre me ha gustado que quede la evidencia de cuándo el doctor envía las cosas. Nosotros siempre estamos documentando los reclamos para evitar negaciones, todo es transparente y seguro. 



“
ESTA ES UNA COMPAÑÍA dedicada desde hace 16 años a gestionar el proceso y cobro de seguros dentales americanos, trabajando estrechamente con dentistas resolviendo sus reclamos de manera favorable y rápida.
”

EL BAJÓN DE INVIERNO

¿Te has sentido bajoneada en la época decembrina? ¿Conoces a alguien que experimenta profunda tristeza y hasta se enferma? Existe el trastorno afectivo estacional "TAE" que es una condición del estado de ánimo debido al cambio de estación que se tiene desde noviembre. Esta depresión otoño-invernal no es para siempre, de hecho, los trastornos no se convierten en patologías si los aterrizamos en tratamiento.

El psiquiatra sudafricano y nacionalizado americano Norman E. Rosenthal descubrió este trastorno en

”

EXISTE EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL

“TAE” que es una condición del estado de ánimo debido al cambio de estación que se tiene desde noviembre.

Esta depresión otoño-invernal no es para siempre, de hecho, los trastornos no se convierten en patologías si los aterrizamos en tratamiento.

“

1984. Dice que aparece y desaparece al concluir el invierno. Nos platica que da más en mujeres y que los síntomas son un sueño bárbaro, muchas ganas de comer y, por supuesto, aumento de peso. El deseo sexual disminuye totalmente.

Aunado a lo anterior, se siente apatía, todo da tristeza y el decaimiento tumba la mayor parte del día. No dan ganas de hacer absolutamente nada porque algo consume el interés, la energía y el dinamismo. Como se la pasa uno comiendo y subiendo de peso, ahora también se suma la culpa a la bomba de sentimientos del trastorno afectivo estacional.

Ya ni mencionar el cambio de humor porque como tenemos menos luz, baja la actividad física y también disminuye la producción de vitamina D; entonces, como no hay sol hace acto de presencia las irregularidades del ritmo circadiano. Éstos son los trastornos del ciclo de sueño y vigilia, son problemas que aparecen cuando nuestro reloj biológico -que nos indica el momento de dormir o de estar despiertos- no está sincronizado con el entorno. Imagínate cómo andaremos sin serotonina, este neurotransmisor que impacta directamente en nuestro estado de ánimo y que en invierno mengua.

Con toda esta sintomatología, entonces parecería que estamos ante una gran depresión porque no queremos movernos, ni bañarnos, arreglarnos ni mucho menos interactuar con las personas. Fíjate, ¡hasta gripa da! Ya lo ha publicado el "American Journal of Psychiatry", diciendo que alrededor del 20% de los episodios depresivos recurrentes surge del cambio estacional.

¿QUÉ HACER?

Se suelen recetar antidepresivos para ayudar a aliviar los síntomas graves de la depresión y el TAE. Muchas personas descubren que los resultados duraderos se logran mediante la participación en la psicoterapia, tal vez en combinación con medicación o terapia de luz.

La terapia cognitiva conductual, por ejemplo, ha demostrado en algunos estudios ser tan efectiva como los medicamentos antidepresivos para tratar la depresión porque ayuda a las personas a comprender y reorganizar sus patrones de pensamiento cuando viven con una enfermedad como el TAE o la depresión, lo que conduce a métodos más saludables para hacer frente a la situación que depender solo de la medicación para tratar los síntomas.

Sugiero pensar por cinco minutos, reviviendo, un evento o suceso que te de alegría recordar, ¡cinco minutos! Usa todos tus sentidos al relacionarte con la comida, las personas y las cosas, toca, observa, escucha... ¡Siente! Un psicoterapeuta humanista es buenísimo para este tipo de terapia.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Hay muchas medidas preventivas que pueden ayudar a las personas a hacer la transición a los meses de invierno sin experimentar cambios negativos en el estado de ánimo.

- Intenta pasar algún tiempo al aire libre cada día, incluso en un día nublado.
- Realiza algún tipo de actividad física al menos treinta minutos al día.
- Los alimentos ricos en triptófano dan serotonina natural, búscalos y organiza tu dieta basada en ellos.
- Invierte en una lámpara de fototerapia o conocidas como lámparas para la depresión estacional para que te des luminoterapia; ¡las encuentras en las tiendas en línea!
- Busquemos luz exterior e interior, ésta última practicando la gratitud no sabes cómo ayuda a cambiar tu vida. Acuérdate, esos minutos de revivir algo bello y significativo dan calor y energía para ti y tu entorno ¡sin dudar! 🌱

CONTACTO

CORREO:
lozanocarbonell@gmail.com

La autora es Lic. Educación con estudios en psicoterapia Gestalt

TU SALUD MENTAL DURANTE LA MENOPAUSIA

Los síntomas físicos y fluctuaciones emocionales por las alteraciones hormonales que experimentan las mujeres durante la menopausia podrían impactar en su salud mental, por lo cual el Hospital Materno Infantil de Mexicali (HMIM) recomienda prestar atención a esta situación para mejorar su calidad de vida.

José Rojas Serrato, director del nosocomio, explicó que la menopausia es un proceso natural en la vida de una mujer que marca el fin de la etapa reproductiva y viene acompañada de cambios físicos y hormonales significativos.

"Este periodo, que generalmente comienza alrededor de los 45 a 55 años, puede influir en la salud mental de las mujeres de diversas maneras, ya que las fluctuaciones hormonales intervienen en el equilibrio emocional", añadió.

Durante el proceso, las mujeres pueden experimentar sofocos, insomnio, fatiga y cambios en el estado de ánimo. La disminución de estrógeno puede contribuir a la ansiedad y la depresión. Además, los cambios físicos pueden influir en la

TÓMALO EN CUENTA

Para cuidar tu salud mental durante esta etapa es importante considerar los siguientes puntos.

- Mantén una comunicación abierta con profesionales de la salud y busca apoyo emocional en caso necesario.
- Practica técnicas de relajación como la meditación y yoga, que pueden ayudar a reducir el estrés.
- Adopta un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada y ejercicio regular, esto puede mejorar la salud física y mental.

SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA


- Periodos irregulares
- Calores repentinos
- Sudores nocturnos
- Problemas para dormir
- Cambios vaginales
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Infecciones urinarias
- Cambios en el estado de ánimo y en el deseo sexual

autoestima y la imagen corporal. La falta de información y apoyo adecuados puede aumentar el estrés durante esta transición.

LA EDUCACIÓN SOBRE LA MENOPAUSIA

"Aún en nuestros días este tema sigue siendo tabú o motivo de mitos, por lo que la educación sobre la menopausia y sus síntomas es crucial, ya que empoderará a las mujeres para tomar decisiones informadas sobre su bienestar", aseveró.

Un enfoque de autocuidado con información adecuada puede mitigar los efectos negativos y promover una transición más suave hacia esta nueva etapa.

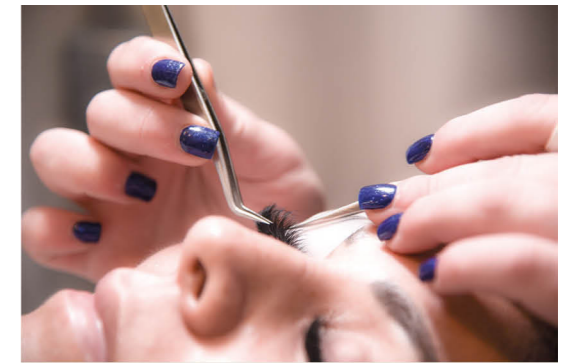
Por último, reiteró que el Hospital Materno Infantil de Mexicali seguirá impulsando una cultura de no discriminación y estigmatización hacia las mujeres que atraviesan este proceso. Las mujeres que lo viven deben sentir la confianza para solicitar atención médica que no solo se centre en lo físico, sino también en su salud emocional. 



“

ESTE PERIODO, que generalmente comienza alrededor de los 45 a 55 años, puede influir en la salud mental de las mujeres de diversas maneras, ya que las fluctuaciones hormonales intervienen en el equilibrio emocional”

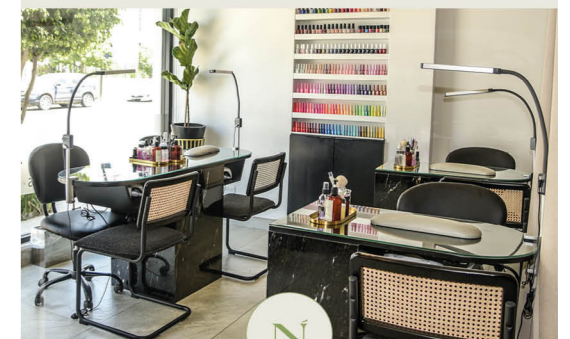
”



NAÍN
BEAUTY SOCIAL CLUB



**Pestañas
Uñas
Cabello
Cuidado de la piel**



HORARIO
Lunes a Sábado
9:00 am a 7:00 pm

AGENDA TU CITA
664 393.5400

Av. Jalisco 2750 - 2
Col. Dávila

f Nain Beauty Social Club @ nain_beauty_social_club

CIERRA CÍRCULOS Y ELIJE TUS ESTADOS EMOCIONALES

Este mes, te invito a hacer un recuento de nuestra serie 'Autoconocimiento'. Desde junio propuse iniciar un viaje a nuestro interior revisando nuestros diferentes autos. Aquí te presento un resumen:

En el primer artículo de la serie, hablamos sobre la importancia del cuidado de nuestra salud emocional, resaltamos que las emociones no deben ser etiquetadas como buenas o malas, sino como útiles o no útiles. La propuesta de Be2Be-Coaching se centró en comprender y regular nuestras emociones como mensajes que se manifiestan en tu cuerpo, lo que te da herramientas para interpretar y manejar tus estados emocionales de manera más efectiva y saludable. Además, destacamos la necesidad de reconocer nuestros "autos emocionales" como parte esencial de nuestro bienestar.

AUTOS SOCIALES Y AUTOS FÍSICOS

En el segundo artículo de la serie, nos centramos en nuestros "autos sociales" y su impacto en nuestra vida emocional y social en general. Destacamos cómo mejorar nuestro autoconcepto y autoconfianza social puede fortalecer nuestras relaciones y contribuir significativamente a mejorar nuestra calidad de vida. Subrayamos la necesidad de comprometernos y practicar activamente para cultivar estos aspectos, resaltando beneficios significativos.

En el tercer artículo de la serie, nos enfocamos en nuestros "autos físicos" y su papel integral en el autoconocimiento y la salud en general. Destacamos la importancia de cuidar no solo nuestra apariencia física, sino también nuestra autoimagen corporal, nuestra autoestima y nuestro autocuidado físico. Reconocimos cómo estos aspectos tienen un impacto significativo en nuestra salud mental, emocional y física, y cómo un mayor conocimiento de nosotros mismos y de nuestro cuerpo

“
A LO LARGO DE
ESTA SERIE HEMOS
VISTO cómo nuestros
autos nos acercan a un
mayor entendimiento de
quiénes somos y a partir
de ahí utilizar nuestras
herramientas para crecer.

”

puede crear la conciencia necesaria para el autocuidado. También abordamos el reto que muchas mujeres enfrentan con su autoimagen, fomentando la aceptación y valoración de su singularidad.

Te propuse ejercicios prácticos para iniciar una comunicación amorosa contigo misma para reemplazar declaraciones de inferioridad con afirmaciones positivas. Recuerda abrazar tu singularidad, aquello que te hace única e irreplicable, el autocuidado físico no se trata solo de la apariencia, sino también de tu salud emocional y tu bienestar.

LAS CLAVES DEL AUTOCUIDADO

En el cuarto artículo de la serie, nos enfocamos en las claves del autocuidado y lo que significa hacernos cargo de nosotras mismas en un mundo lleno de demandas y responsabilidades. Nos sumergimos en la idea de reconectar con partes de nosotros mismos que podrían haber quedado desconectadas del

amor durante nuestro crecimiento.

Enfatizamos la importancia de sanar las heridas invisibles de la infancia como un acto de amor propio y cómo este proceso libera emociones que distraen nuestro amor propio. Alentamos la observación imparcial de uno mismo como una herramienta poderosa en el autocuidado y la reconexión interior, permitiendo descubrir patrones de comportamiento y reacciones desproporcionadas que podrían

ser la causa del autosabotaje.


En el quinto y último artículo de la serie exploramos el autoconcepto y su influencia en la percepción de nosotros mismos y en las interacciones con los demás. Destacamos la importancia de comprender y trabajar en el autoconcepto para mejorar nuestra autoestima, la confianza personal y la capacidad para alcanzar metas y objetivos. Además, te propuse dos ejercicios simples, el "espejo de la autoimagen" y el "registro de logros y habilidades", para fortalecer el autoconcepto y fomentar un mayor entendimiento de ti mismo en el proceso de crecimiento personal.

QUIÉNES SOMOS

A lo largo de esta serie hemos visto cómo nuestros autos nos acercan a un mayor entendimiento de quiénes somos y a partir de ahí utilizar nuestras herramientas para crecer. La capacidad de autoobservación, el autocuidado y la autoimagen nos capacita para recuperar el poder de hacernos responsables de las consecuencias que generan nuestras decisiones y elecciones.

Para este cierre de año te propongo el siguiente ejercicio: revisa tus autos y desde este momento, agradece a tu yo del pasado por todas las veces que tu resiliencia te trajo hasta aquí en 2023; en otra hoja, has una carta a tu yo del futuro y explícale todas las cosas que quieres manifestar en 2024.

Date cuenta, durante este ejercicio, que mientras agradeces, no hay lugar a la ansiedad.

Si sientes que luchas con tus emociones, no dudes en buscar ayuda profesional. Si deseas explorar más sobre este tema o unirte a nuestra lista de distribución, escríbenos a info@be2be-coaching.com con el asunto: "Quiero suscribirme/diciembre2023" o escanea este código QR para pertenecer a nuestro grupo de Salud Emocional ¿por dónde empiezo? 



CONTACTO CORREO:

info@be2be-coaching.com

La autora es maestra en Educación con especialidad en Ingeniería en Software Humano.

EL INVIERNO Y LOS CUIDADOS DE LA VÍA RESPIRATORIA

El invierno se caracteriza por el rápido descenso de la temperatura ambiental, en nuestra región se agrega época de lluvias, nuestro cuerpo realiza cambios a nuestro metabolismo para adaptarnos a las circunstancias, pero en ocasiones son superados por las circunstancias y aparecen infecciones de la vía respiratoria y otros problemas respiratorios, como la aparición de crisis asmáticas.

A continuación platicaremos sobre cómo evitar estas complicaciones durante el invierno.

1) ABRÍGATE BIEN

Lo primero es protegernos del frío, utilizando ropa apropiada, como chamarras, bufandas y gorros cuando sea necesario, esto se vuelve fundamental en niños menores de 5 años y adultos mayores (mayores de 60 años), ya que sus cuerpos pueden no adaptarse lo suficientemente rápido a un cambio de temperatura brusco, por lo tanto cargar con una chamarra al salir de casa siempre es una precaución adecuada. Es muy importante tomar en cuenta que los cambios bruscos de temperatura en un asmático pueden desencadenar crisis.

“
ABRIGARTE BIEN,
vacunarte contra influenza,
neumococo y COVID,
llevar una alimentación
balanceada y acudir
al médico en caso de
presentar síntomas son
algunas de las medidas
preventivas que debes
considerar en esta
temporada invernal

”
2) VACÚNATE
Los virus respiratorios
se multiplicarán en
esta temporada y son
causa de infecciones, bacterias
agregadas y también crisis asmáticas,
es por eso que típicamente se reinician las campañas de
vacunación para influenza, neumococo y ahora COVID.

Es importante que todos los menores de edad cuenten con su esquema de vacunación completo de acuerdo a su edad, especialmente menores de 5 años, así como todos los adultos mayores, especialmente si tienen enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión o enfermedades pulmonares crónicas (enfisema, asma o bronquitis crónica).

3) LLEVA UNA ALIMENTACION ADECUADA

Una alimentación adecuada siempre es importante para nuestro sistema inmunológico y respiratorio, los alimentos ricos en antioxidantes, como algas, guisantes, puerros, arándanos, brócoli, yema de huevo, espinacas, acelga, repollo, col, maíz, tomate, plátano, perejil, apio, flor de calabaza y naranja, nos ayudan para evitar infecciones y disminuir una resurta inflamatoria. También es importante consumir alimentos ricos en antioxidantes como la vitamina A, C y D, ya que son especialmente beneficiosos en esta temporada como por ejemplo: Cítricos, guayabas y piña.

4) ACUDE A TU MÉDICO

Por último, no dejes que las gripas se compliquen, si presentas irritación de garganta, obstrucción nasal o tos persistente por más de una semana, visita a tu médico y no permitas que arruine estas fechas decembrinas, es mejor dedicarlas a tu sano convivio familiar.

CONTACTO

*El autor es especialista en Otorrinolaringología.

TELÉFONO

664 331 7801

CORREO:

eriknvz@gmail.com



Jennifer
COLECTIVO

Instagram icon jennifercolectivo

Espacios
Disponibles

Mi objetivo es
apoyar a otras
mujeres
emprendiendo
por medio de
mi colectivo

Phone icon 664-814-93-41

El Mejor Regalo esta Navidad

Certificado de Regalo

Certificado de Regalo Gif Certificate

Para: _____
Válido por: _____

VitaSpa

En esta época disfruta de nuestros

El Florido
Abarrotes y Carnes

Combos

COMBO POZOLE

COMBO ASADA 5 kg



-6KG DE ESPINAZO DE CERDO
-3KG DE MANITAS DE CERDO
-2 GALONES DE MAÍZ
-2PQ. DE TOSTADAS
-2PQ. DE PLATOS C/20PZAS.
\$569

-5KG CARNE P/ASAR
-400G QUESO MONT. JACK
-400G CHORIZO ESPAÑOL
-3KG TORTILLAS DE MAÍZ
-2 REFRESCO COCA COLA 3L
-10LB CARBÓN
-2PQ. PLATOS #8 C/20PZAS.
-2PQ. VASOS #10 C/25PZAS.
-1PQ. SERVILLETAS C/200PZAS.
\$1099

FOTOGRAFÍA PROFESIONAL

ESTUDIO . LOCACIÓN . TIJUANA . SAN DIEGO



... FOTO DE PRODUCTO

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



BOLSA DE TRABAJO COPARMEX

Aplicación de **ÉXAMANES PISCOMÉTRICOS**

¿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

HAZ TU MANDADO

DESDE NUESTRA **APP** **664 724 3369**
WHATSAPP **664 386 9475**

VÁLIDO AL 31 DE DICIEMBRE DE 2023
PRECIOS PUEDEN VARIAR



prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

EN LA COMPRA DE
\$25.00^{DLLS.} RECIBA
\$5.00^{DLLS.} DE DESCUENTO
EN SU COMPRA.

VÁLIDO 1 POR PERSONA

VIGENCIA HASTA EL 15 DE ENERO DEL 2024.

MERCANCÍA NUEVA TODOS LOS LUNES

320 West San Ysidro Blvd., San Ysidro, Ca. 92173
www.primeshoesandmore.com