

# SALUD

Año 10, Edición no. 122 - [18 págs.] - Tijuana, B.C - Octubre 2022

actual



MES DEL  
CÁNCER  
DE MAMA

SI TE TOCAS,  
PREVIENES

SIGUE TUS  
SUEÑOS  
QUE EL CÁNCER  
NO TE FRENE

DOCTOR  
**JAVIER  
SALDAÑA  
JASSO**

DA BELLEZA  
A TU ZONA  
A ÍNTIMA

LOS  
CAMBIOS  
OTOÑALES  
Y LA VÍA  
RESPIRATORIA

DETECTA LA  
DEPRESIÓN  
EN TU HIJO  
ADOLESCENTE

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN



# MENSAJE EDITORIAL

# POR UNA BUENA SALUD MENTAL

**C**ada 10 de octubre se conmemora el **Día Mundial de la Salud Mental**, con el objetivo de sensibilizar sobre los problemas relacionados con la salud mental y reunir esfuerzos para contribuir a mejorarla.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social, existen algunos puntos que nos pueden ayudar a tener una buena salud mental, como es: tener buenos hábitos alimenticios, realizar ejercicio con regularidad, conservar buenas relaciones interpersonales, evitar el tabaco y el consumo de alcohol, dormir como mínimo de 8 horas diarias, realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas, así como fomentar el hábito de la lectura: leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés.

Otra fecha importante a celebrar en **octubre** es el **Día del Cáncer de Mama**, por ello en esta edición te presentamos un artículo sobre factores de riesgo y de prevención, síntomas e importancia de la mamografía.

Además, nuestra coach **Becky Krinsky** inicia con su **columna Pregúntale a Becky**, donde podrás realizarle consultas y ella les dará respuesta. En esta ocasión, presenta un test para que descubras si eres un buen candidato para sesiones de coaching.

También, el **Dr. Javier Saldaña Jasso** nos habla sobre la **cirugía estética vaginal**, un procedimiento muy en boga que cualquier mujer que desee embellecer su zona íntima se la puede realizar. Esto y más encontrarás en la edición de octubre de Salud actual.

¡Gracias por hacernos parte de tu día y parte de tu vida!

**CRÉDITOS**  
**DIRECTOR GENERAL**  
Saida Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

**DIRECTOR DE DISEÑO**  
Lorena Soría Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

**EDITOR EN JEFE**  
Mónica Márquez

**ASISTENTE DE DIRECCIÓN**  
Montserrat Peña  
montserrat.revistamujeractual@gmail.com

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

**COLABORADORES**  
Dr. Erik Narváez  
Becky Krinsky  
Jeanette Sánchez  
Adriana Reid

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

Andrés Ruiz ☒  
Rafael I. Ramírez ☒

**SERVICIO A CLIENTES**  
Oficina [664] 216.15.12 y 13  
Celular [664] 674.57.66  
ventas@revistamujeractual.com

**REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO**  
Energy Communications  
[619] 585.93.98 y [619] 585.94.63  
Mujer actual usa lic  
1364 Santa Oliva Rd.  
Chula Vista, CA, 91913  
salesusa@revistamujeractual.com



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 TRÁMITE). Año 10, edición 12, Inicio de Impresión el 15/08/2022. 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 25,000 ejemplares. Salud Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

# ¿Cómo saber si eres un buen candidato para sesiones de coaching?

- Becky Krinsky -

Descubre si estás listo para enfrentar tus miedos y aprender cómo manejar tus problemas de una forma más efectiva y dirigida con una persona profesional



\*La autora es egresada de la Universidad Anáhuac de México con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano, maestra universitaria y organizadora de simposios. Fundadora en conjunto de Receta para la Vida.  
\*Prohibida su reproducción total o parcial sin el permiso escrito del editor y sin citar la fuente.

Copyright © 2005-2014. Recetas para la vida®. Todos los Derechos Reservados

Más del 60% de la población actual sufre de problemas relacionados con ansiedad, depresión, problemas de relaciones personales y estabilidad emocional, sin embargo, no piden ayuda. La mayoría de estas personas tienen dudas o están indecisos con respecto a este tipo de apoyo psicológico.

Algunas de las razones incluyen tabúes o falta de información con respecto al proceso; sienten que este tipo de ayuda solo lo requieren personas con problemas extremos. La razón principal de esta resistencia no radica en los miedos y las creencias sino en cuestiones internas relacionadas a actitudes más profundas que tienen que ver con la vergüenza, el miedo y la imagen social que señala a las personas que piden ayuda.

## ¡DESCÚBRELO!

Responde las siguientes preguntas y descubre si puedes ser un buen candidato.

- 1- Probablemente no votaría por algún candidato que haya luchado contra algún tipo de problema emocional en el pasado.  
 Falso  Cierto
- 2- Fortalecer el carácter es la mejor forma de superar los problemas emocionales.  
 Falso  Cierto
- 3- Las dificultades emocionales se terminan resolviendo solas con el paso del tiempo.  
 Falso  Cierto
- 4- Cuando uno pide ayuda la precaución más importante sería el recibir un mal consejo.  
 Falso  Cierto
- 5- Manteniendo mi mente ocupada y concentrarme en mi trabajo y las cosas que tengo que hacer es la forma más efectiva para solucionar mis problemas.  
 Falso  Cierto

6- Las personas que han tenido ayuda psicológica tendrán una desventaja grande en su vida futura.

Falso  Cierto

7- Aceptaría tener algunas sesiones de coaching siempre y cuando personalmente haya agotado todos mis recursos para poder solucionar mis cuestiones.

Falso  Cierto

8- Creo que prefiero no saber y entender todo lo que me sucede.

Falso  Cierto

9- En comparación con mis amigos soy una persona muy cerrada.

Falso  Cierto

10- Las personas que acuden a sesiones de ayuda psicológica son personas que no han tratado suficiente de ayudarse personalmente.

Falso  Cierto

### PUNTUACIÓN E INTERPRETACIÓN:

**Añade 1 punto a cada respuesta que diga Cierto: SI TU RESULTADO FUE 6 O MÁS:**

Tu resistencia a asistir a algún tipo de terapia o sesiones de coaching es fuerte. Entre más te acerques al 10 mayor será tu resistencia. Quizá sería bueno que platicaras con personas que van y su calidad de vida les ha mejorado.

### SI TU PUNTUACIÓN FUE 5 O MENOR:

Tienes una buena disposición a recibir ayuda y posiblemente te puedes beneficiar y enriquecer mucho de buscar algún tipo de ayuda emocional.

Si tienes dudas nos gustaría mucho que mandaras tus preguntas personales y las contestaremos en forma anónima. Hacer tu pregunta a:

**recetasparalavida@gmail.com**

También si te interesaría hacer una cita sin compromiso con Coach Becky. Recuerda que pedir ayuda y escuchar un buen consejo te va ayudar a sentirte mejor y podrás tomar mejores decisiones en tu vida.

# LA RIQUEZA DEL JUGO DE GRANADA

Integrar a tu dieta el consumo de granada será un excelente aliado para tu salud, ya que esta aporta importantes beneficios gracias a que es rica en antioxidantes, fitoquímicos, vitaminas, entre otros

## REDACCIÓN SALUD ACTUAL

**D**urante todo el año, la naturaleza nos regala diversas frutas y verduras, en septiembre una de las estrellas es la granada, cuyo jugo puede aportar grandes beneficios a nuestro organismo debido a que contiene más de 100 fitoquímicos, los cuales pueden ayudar en la prevención del cáncer.

Lo cierto es que el jugo de granada tiene muchos otros beneficios, a continuación, algunos de ellos:

**RICO EN ANTIOXIDANTES**  
Su jugo contiene tres veces más antioxidantes que el vino tinto y el té verde, los cuales pueden ayudar a eliminar los radicales libres, proteger a las células de daños y reducir la inflamación.

**RICO EN VITAMINAS**  
El jugo de una sola granada tiene más del 40% de vitamina C que requieres al día. Además también es rico en vitamina E, folato, potasio y vitamina K. Lo recomendable es tomarlo fresco, o bien, asegurarte que sea 100% jugo de granada pura, sin azúcar agregada.

## PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Después de muchos estudios, investigadores han encontrado que el jugo de la granada podría ayudar a detener el crecimiento de las células de cáncer de próstata, aunque esto aún sigue estudiándose, así que nada pierdes al agregarlo a tu dieta.

**AYUDA A TU DIGESTIÓN**  
El jugo de granada puede reducir la inflamación en los intestinos y mejorar la digestión, aunque si presentas diarrea los especialistas recomiendan no tomarlo hasta que esa molestia pase.

## PARA LA MEMORIA

Según un estudio reciente, tomar  $\frac{1}{4}$  de litro de jugo de granada al día puede mejorar el aprendizaje y la memoria.

## ENSALADA DE GRANADA

### Ingredientes:

- >> 1 lechuga
- >>  $\frac{1}{2}$  granada
- >> 10 nueces
- >> Vinagre balsámico
- >> Sal al gusto

### Preparación:

- >> Lava la lechuga y deja escurrir.
- >> Adereza con aceite de oliva y unas gotas de vinagre, sal y pimienta.
- >> Remueve bien y reparte sobre la ensalada las pepitas de granada y las nueces troceadas.
- >> Sirve la ensalada.

¡Buen provecho!

\*Fuente: cocinadico.es

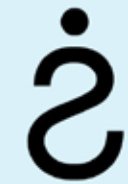




# DETECTA LA DEPRESIÓN EN TU HIJO ADOLESCENTE

Aislarse, dejar de hacer las cosas que antes disfrutaba, mostrarse siempre irritable o triste y tener un bajo rendimiento escolar son algunas de las señales de que algo no anda bien y que requiere atención profesional

POR MÓNICA MÁRQUEZ



Has notado que tu hijo adolescente dejó de realizar las cosas que le gustaban, no sale de su cuarto, evita a sus amigos, ha bajado su rendimiento escolar? ¡Alerta! Tu hijo podría pasar por un periodo de depresión en la que es muy importante la intervención profesional oportuna.

Lo cierto es que la depresión en los adolescentes clínicamente diagnosticada va más allá de sentir tristeza pasajera, es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo, sentimientos de tristeza asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento.

"Hay etapas en las que nos podemos sentir depresivos y es natural, pero es muy diferente al trastorno clínicamente diagnosticado en el que el

## SEÑALES DE ALERTA

**Muchas de las condiciones de riesgo pueden parecer comunes y propias de la adolescencia, pero es importante estar atentos a la frecuencia, duración e intensidad de los cambios emocionales y del comportamiento.**

- » Se aísla la mayor parte del tiempo.
- » Presenta sentimientos de tristeza, los cuales pueden incluir episodios de llanto sin razón aparente
- » Se comporta excesivamente irritable
- » Duerme mucho.
- » Ya no disfrutan las cosas que antes le gustaban
- » Presenta cambios en el sueño y alimentación
- » Tiene problemas en la escuela
- » Sensibilidad extrema al rechazo o fracaso
- » Bajo rendimiento escolar o ausencias frecuentes de la escuela
- » Menor atención a la higiene o al aspecto personal.
- » Sentimientos de desesperanza o vacío

adolescente lleva meses deprimido y presenta una afectación en lo social, académico y personal", expuso la psicóloga infantil Paulina Sánchez.

## LAS CAUSAS

De acuerdo con la psicóloga infantil, las causas de este trastorno son diversas, una de ellas es genética, pues

cuando en la familia hay alguien con este padecimiento, el adolescente es más propenso; también los eventos estresantes o traumáticos, como acoso escolar, las expectativas académicas, un estilo de crianza muy autoritario o de abandono, la muerte de un ser querido, entre otros, pueden ser otro causal, además de los cambios hormonales.

## QUÉ HACER

"Muchos papás dicen: es normal que duerma mucho y que esté siempre enojado o triste, es la adolescencia"... no papás, si es muy recurrente y con mucha intensidad no es parte de la adolescencia; no se confíen, esto no debe impedir que se desarrollen en las áreas personal, emocional y social, porque si afecta hay que buscar ayuda profesional", puntualizó la Psic. Paulina.

Es muy importante que si los padres detectan que algo está pasando con su hijo traten de conectar con él, aconsejó, intenten buscar



el diálogo, escúchenlo sin juzgar, "se trata de hacer un ejercicio de empatía y escuchar de manera activa, es decir, escuchar con la intención de entender, no de solucionar".

"Para mí no hay más qué hacer en estos casos que acompañar y buscar la ayuda adecuada, no esperarse a ver si se le pasa, menos si empieza a decir que no le haya sentido a su vida, ahí es sí o sí la ayuda psicoterapéutica y, en algunos casos, psiquiátrica", puntualizó.

A la par, hay que evitar la excesiva crítica o rechazo a su adolescencia porque en esta etapa se están encontrando; no lo ignores, mejor aprende a escucharlo en lugar de llenarlo de consejos, acompañalo en su camino, pero no seas su sombra.

## IDEACIÓN SUICIDA

Un punto de alarma en la depresión en los adolescentes es el hecho de que tengan pensamientos o comportamientos suicidas, ya que el suicidio es la segunda causa de muerte entre personas de 10 y 24 años.

"Ya no quiero vivir, esta vida ya no me gusta"... "mejor quisiera estar muerto"... "a nadie le importo", esta son algunas de las frases que si en algún momento llegamos a escuchar de nuestros adolescentes no debemos ignorar y de inmediato debemos buscar ayuda psicoterapéutica pues están teniendo una posible ideación suicida.

"No existe una manera en la que yo pueda saber si alguien tiene una alineación suicida, es por eso que sucede con tanta frecuencia, aún no hemos inventado la manera de leer el pensamiento, por eso se lo deben tomar súper en serio. Ve y pide ayuda, no te esperes", recomendó.

¿Cómo podemos brindarle factores de protección a los hijos? "Dándoles un estilo de crianza respetuosa y trabajando mucho con la educación emocional".

"No tengan miedo de pedir ayuda, eso no nos hace débiles ni malos papás, nos hace seres más conscientes y sabios", concluyó la Psic. Paulina Sánchez.

# DA BELLEZA A TU ZONA A ÍNTIMA

## DR. JAVIER SALDAÑA JASSO

POR MÓNICA MÁRQUEZ  
FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

**H**ace algunos años, embellecer el área genital era una práctica que los ginecólogos o cirujanos plásticos no tenían entre sus procedimientos principales, pero de un tiempo a la fecha ha habido un boom de lo que hoy se conoce como cirugía estética vaginal, de la cual el Dr. Javier Saldaña, de Vida Wellness & Beauty Center, es experto.

"Tiempo atrás suturamos con un enfoque funcional y lo estético era secundario, pero ahora ya lo estético es por igual de importante que lo funcional. El tema de las cirugías vaginales estéticas o de rejuvenecimiento son cosas que antes se veían mal y poco a poco han tenido apertura, es como los tatuajes que, antes, si traías uno eras un delincuente y hoy en día es considerado como un arte", comentó el Dr. Saldaña Jasso, egresado de ginecología en el 2009 por la Universidad Autónoma de Yucatán.

Lo cierto es que desde siempre han existido las cirugías vaginales como algo funcional, puntualizó, solo que de un tiempo a la

El ginecólogo es experto en cirugía estética vaginal, un procedimiento que se realiza no solo por lo estético sino también lo funcional, como reparar los daños vaginales como consecuencia de partos, cicatrices de episiotomías, deformaciones, asimetrías, envejecimiento y patologías

fecha las mujeres se preocupan también por tener un aspecto juvenil y atractivo de su zona íntima como parte de sentirse cómoda con su cuerpo.

"Desde que entré a ginecología, en mis primeros años de residencia, me llamó mucho la atención esta área estética, le llamaban ginecosmetología, aunque realmente no tenía un nombre; todos se reían o se burlaban porque quería enfocarme en

esto, porque lo asociaban con mujeres de la vida galante, sin embargo, la sexualidad es para todos, no hay porque asociarlo con esto si el sexo es algo funcional, es parte de nuestra integración y psiqué", puntualizó.

### ¿PARA QUIÉN ESTÁ INDICADA LA CIRUGÍA ESTÉTICA VAGINAL?

"Para quien quiera, aunque hay situaciones funcionales, no todo es estético. Hay mujeres que dicen: "me orino"... "no puedo tener intimidad con mi esposo, no siento, me duele o me arde", para ellas es la cirugía, aunque una de las principales causas es el daño colateral de la maternidad, es decir, los partos vaginales".

Destacó que, por razones estéticas, la labioplastia es la más común, la cual se trata de una cirugía de remodelación de los genitales externos femeninos que permite reducir el tamaño de los labios menores o buscar la simetría entre ellos.

Sin duda, lo primordial es reparar los daños vaginales como consecuencia de partos, cicatrices de episiotomías, deformaciones, asimetrías, envejecimiento y patologías que puedan lesionar o alterar la anatomía vaginal y/o vulvar.



## INFORMARSE ANTES DE UN PROCEDIMIENTO

Si están pensando en un procedimiento de este tipo es importante que acudan con un especialista honesto y que ejerza su profesión con ética, recomendó, porque en ocasiones hay pacientes que desean realizarse tratamientos que pueden perjudicar su salud y es necesario que se los hagan saber. "Se trata de proteger al paciente del mismo paciente", aseguró.

El también experto en rejuvenecimiento vaginal dijo que lo recomendable es que la paciente acuda a entrevista con el ginecólogo estético para que despeje todas sus dudas y haga su propia investigación, que verifique que esté certificado y que esté rodeado de un equipo multidisciplinario, como es su caso en Vida Wellness & Beauty Center.

## ¿QUIÉN ES EL DR. JAVIER SALDAÑA?

El Dr. Saldaña proviene de una familia de médicos, su padre el Dr. Ignacio Saldaña Caro fue un reconocido ginecólogo de esta ciudad, además de que su tío Emilio Saldaña también ejercía como médico ginecólogo.

"Yo toda la vida estuve rodeado de muestras y propaganda de los laboratorios farmacológicos, de óvulos, de anticonceptivos... me crié al modo del hijo de un médico: salía de la escuela y pasaba alguna parte del día en el consultorio", comentó el Dr., quien además cuenta con un diplomado en colposcopia.

Por lo anterior, su amor por la medicina y el servicio a los demás lo lleva en la sangre y lo ha demostrado a lo largo de su profesión, la cual estuvo desempeñando en el Hospital General durante dos años y, posteriormente, en el Instituto Mexicano del Seguro Social, así como en la consulta privada.

A la par, es parte de los expertos de la salud de Vida Wellness & Beauty Center, donde es el encargado de la protección de la salud de la mujer, especialmente realizando cirugías reconstructivas y estéticas

vaginales con técnicas avanzadas, y procedimientos ambulatorios como es el uso del LASER Erb-YAG "Juliet", una herramienta más para tratamientos exclusivos de la mujer.

"Los genitales son tan importantes como cualquier otra parte del cuerpo y también pueden requerir de atención estética o funcional".



## CONTACTO

>> PORTAL:  
[www.vidawellnessandbeauty.com](http://www.vidawellnessandbeauty.com)  
>> TELÉFONO: +52 (664)748-0003

# TÚ CREAS TU REALIDAD

## ACEPTACIÓN Y RESISTENCIA

A medida que te abras a permitir que las cosas puedan ser distintas a lo que tú defines como real, cierto o correcto, te vas a dar cuenta cómo aumenta tu capacidad de elegir. El punto más claro para ejercer nuestra capacidad de elegir se encuentra entre lo que aceptamos como real y lo que rechazamos o resistimos

POR ADRIANA REID  
SEGUNDA PARTE Y ÚLTIMA DE DOS PARTES

**E**l mes pasado, en *Tú creas tu realidad | Parte 1*, hablamos sobre nuestra capacidad de elegir, te propuse para esta edición, reflexionar sobre aceptación y resistencia.

Revisamos que, a medida que te abras a permitir que las cosas puedan ser distintas a lo que tú defines como real, cierto o correcto, te vas a dar cuenta cómo aumenta tu capacidad de elegir. El punto más claro para ejercer nuestra capacidad de elegir se encuentra entre lo que aceptamos como real y lo que rechazamos o resistimos.

### LA ACEPTACIÓN

Vale la pena recordar lo que ya hemos comentado sobre estos dos conceptos, en la edición de febrero, definíamos la palabra aceptación de esta manera:

aceptación, en el contexto que utilizamos en *Be2Be-Coaching*, significa la capacidad para asumir la vida tal cual es sin intentar combatir aquello que no podemos cambiar, reconocer las situaciones de nuestra realidad como eso, situaciones, no circunstancias ni provocaciones, a sentir que no tenemos el control sobre el resultado de las cosas, lo cual no quiere decir que estemos de acuerdo con lo que sucede. Aceptar es decirle a la vida que sí a todo lo que es, a todo lo que hay y a todo lo que podría ser.

### LA RESISTENCIA

Lo contrario a la aceptación sería

la resistencia, resistir a lo que es, provoca mucho más dolor emocional del que tenemos conciencia. Si



analizamos la etimología de la palabra aceptación, su significado cobra un poco más de sentido, viene del latín *acquiēscere*: que significa: encontrar descanso en.

Es difícil imaginar que podemos encontrar descanso en algo con lo que no estamos de acuerdo, algo que nos lastimó o algo que aún nos molesta, o nos duele, pero recuerda, aceptar no quiere decir estar de acuerdo, aceptar es un punto de partida que significa dejar de pelearse con la realidad para que guardes tu energía para desarrollar un plan de acción a partir de las cosas como están.

La resistencia no es mala, nuestras resistencias provienen de una serie de creencias, pensamientos, identidades, emociones y aspectos de nosotros mismos que en su momento, nos llevaron a tomar decisiones que fueron útiles en el pasado. Nosotros mismos pusimos ahí la resistencia para evitar terminar en situaciones que pensábamos dolorosas, peligrosas o inseguras.

Cuando analizamos conceptos como estos, también sugiero analizar la definición de aquellos que se contraponen a la propuesta de "aceptar". Veamos como ejemplo la frase "pronta resignación". La sola palabra resignación, nos coloca en un estado de indefensión, de pasividad, de estancamiento. Nos fija la mirada en la pérdida, en la expectativa no cumplida, en el sufrimiento.

## LA FÓRMULA

El solo hecho de elegir un concepto sobre otro para enfrentar la realidad, nos coloca en una postura distinta ante la vida.

Una fórmula que proponemos en Be2Be-Coaching, es analizar el sufrimiento por medio de ingeniería a la inversa.

Dicho de esta forma, el sufrimiento es provocado por la resistencia a la realidad. El dolor es inevitable y existen fases del duelo.

\* Para hacer preguntas o comentar sobre este tema en [info@be2be-coaching.com](mailto:info@be2be-coaching.com)

# C E L E B R A M O S

MARZO 2007 - MARZO 2022



A M I G A B L E



Ú T I L



I N T E L I G E N T E



D I N Á M I C A

Amamos las mariposas  
porque ellas nos  
hacen recordar  
que en la vida  
todo se transforma,  
¡siempre!

**Mujer**  
actual

# SI TE TOCAS, PREVIENES

19 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama, una enfermedad que, si bien no se puede prevenir, sí existen factores que pueden retardar su aparición o gravedad, así como herramientas para detectar su presencia desde etapas tempranas

POR JEANETTE SÁNCHEZ

La definición del cáncer, según la Organización Mundial de la Salud, precisa que se trata de un proceso de crecimiento y diseminación incontrolable de células que puede aparecer en cualquier lugar del cuerpo, hecho que ha motivado a organismos para crear fechas y espacios para concientizar sobre la importancia de la prevención, la identificación de síntomas, así como tratamientos y alternativas de cuidado.

El 19 de octubre de cada año se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama, con el fin de sensibilizar a la población respecto a la importancia de la detección temprana que permite mejorar el pronóstico y la supervivencia al ser éste el más frecuente entre la población femenina, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo.

José Rojas Serrato, director del Hospital Materno Infantil

## PARA REDUCIR EL RIESGO

- >> Practicar la lactancia materna por más de 12 meses.
- >> Consultar a su médico sobre el uso de anticonceptivos orales.
- >> Llevar una dieta rica en frutas y vegetales por su alto contenido de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
- >> Reducir al mínimo el consumo de grasas, azúcar y alcohol.
- >> Mantener un peso adecuado.
- >> Realizar actividad física al menos 30 minutos al día.

\*FUENTE: Instituto Nacional de Salud Pública.

de Mexicali, precisó que, aunque el cáncer de seno no se puede prevenir, sí existen factores que pueden retardar su aparición o gravedad, así como herramientas para detectar su presencia desde etapas tempranas, lo cual permitirá realizar intervenciones o tratamientos de forma oportuna.

## FACTORES DE PREVENCIÓN

La autoexploración es una técnica que permite a la mujer conocer sus senos y aprender a identificar ano-

malías como cambio de coloración o forma, incluso en el pezón.

Aunque el cáncer de mama se presenta con mayor frecuencia como una masa indolora en la mama, puede presentarse de muchas maneras, por lo que es importante un examen médico completo.

Destacó la importancia de que las mujeres mayores de 40 años se realicen una mas-



tografía, a fin de detectar de forma oportuna cualquier posible presencia de lesiones cancerosas.

La importancia de este estudio radica en que un cáncer, en sus inicios, no presentará signos o síntomas, continuó, incluso podría encontrarse en una etapa avanzada y causar estragos mucho antes de que pueda detectarse físicamente una bolita, se sienta dolor o se vea una malformación en el seno.

## LOS SÍNTOMAS

Otros síntomas del cáncer de mama incluyen engrosamiento de la mama, alteración en el tamaño, la forma o la apariencia de la mama, alteraciones de la piel como enrojecimiento, picaduras o hoyuelos,

cambio en la apariencia del pezón o la piel alrededor (areola), y/o secreción anormal del pezón.

De acuerdo con Rojas Serrato, los cánceres de mama avanzados pueden erosionarse a través de la piel y propagarse a otras partes del cuerpo, desencadenando síntomas adicionales.

La edad ideal para realizarse la primera mastografía es a partir de los 40 años, en caso de no tener antecedentes familiares debe realizarse cada 2 años y después de los 50 años cada año.

## LA VIGILANCIA ES VITAL

Por su parte, Eva Guerrero Santillán, responsable del Programa Cáncer en la Mujer del Hospital General Tijuana, destacó que el cáncer de mama es el de mayor mortalidad para las mujeres, por lo cual se pide no dejar este estudio para después.

"Entre los factores de riesgo se encuentra

la obesidad y la falta de ejercicio, haber tenido hijos después de los 35 años, haber iniciado con su ciclo menstrual antes de los 12 años de edad, no haber tenido hijos o no haber practicado la lactancia", apuntó.

Otras características que se asocian con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama incluyen el consumo de alcohol, antecedentes familiares de cáncer de mama, exposición a radiación, antecedentes reproductivos y hormonales y consumo de tabaco.

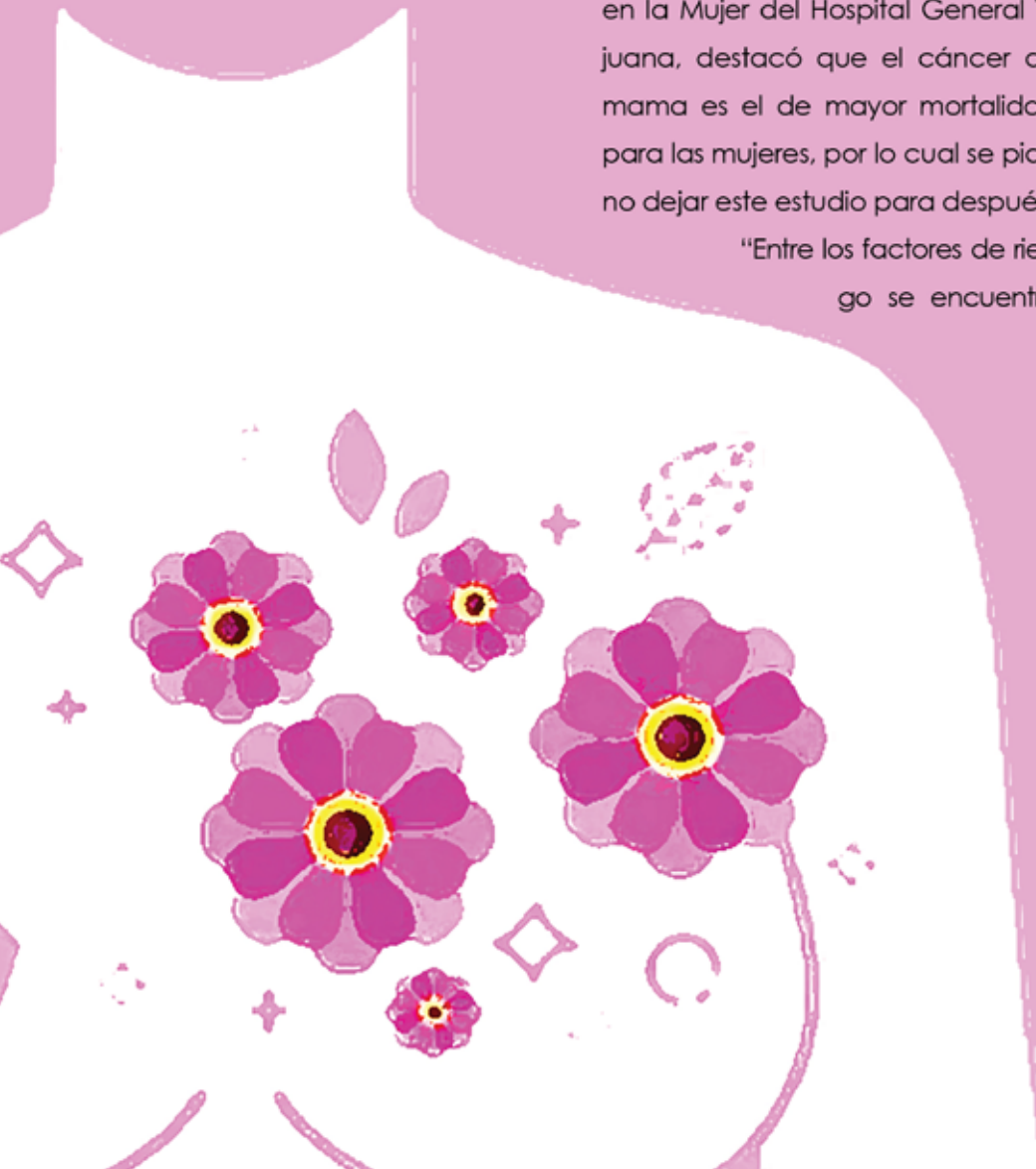
El tratamiento del cáncer de mama puede ser eficaz, especialmente cuando se detecta a tiempo. Por lo general, implica cirugía con o sin radiación y medicamentos. La efectividad del tratamiento depende de someterse al curso completo del tratamiento.

Los cuidados paliativos y de apoyo ayudan a mejorar la calidad de vida de las pacientes y sus familias y también pueden influir positivamente en el curso de la enfermedad, con el objetivo de satisfacer las necesidades de atención de apoyo, psicosociales y espirituales de las mujeres con cáncer de mama.

## LA MAMOGRAFÍA, UNA ALIADA

La mamografía es una radiografía de dosis baja que permite a los especialistas ver si hay cambios en el tejido mamario que no son normales.

Lo recomendable es programar la mamografía para la semana posterior al periodo menstrual, ya que los senos no estarán sensibles ni hinchados, lo que significa que se obtendrá una imagen más clara.



# SIGUE TUS SUEÑOS

## QUE EL CÁNCER NO TE FRENE

Muchas personas, cuando no sabemos gestionar la inteligencia emocional nos cuesta trabajo en verdad hacer cosas en nuestra vida, tomar decisiones, dar el primer paso, porque tiene miedo ¿Sí? Por miedo, viene la ansiedad, viene el estrés y a lo mejor la desesperación que no nos permite pensar con claridad para avanzar

POR ROCELIA RAMOS

**D**edicada con amor y admiración a toda persona que está pasando por una situación de cáncer y a las demás mujeres para cuidarnos, principalmente en nuestra mente.

Relato que escribo dentro de mi libro "Cómo transformar tu vida y profesión con éxito".

Y si te dijeran que vas a morir, ¿qué harías? Si te dijeran que tienes una enfermedad donde está en juego tu vida, ¿Dejarías de seguir tu sueño?

Esto me recuerda que en una ocasión, sentía que el mundo se me venía encima, de repente recibo una llamada de mi casa diciéndome que el seguro social me estaba buscando, que era urgente que me presentará, sin imaginar qué me dirían, me presento y me dicen...

### TRIADA DE ORO

Hay una TRIADA DE ORO importante para reflexionar.

**1. ATENCIÓN** (En qué te estás enfocando en este momento, si son cosas que no están en tus manos resolver o que no tienen solución.)

**2. TIEMPO** (Cuántas horas, semanas o días llevas en lo mismo, cómo gestionas tu tiempo para que sea redituable y sea productivo, el tiempo no vuelve.)

**3. ENERGÍA** (Cuánto desgasto emocional te genera esa situación.)

Señora, en sus estudios sale una malformación de sus células, es sospechosa de cáncer, por un instante sentí que mis sueños se acababan y en mi mente estaba la idea que no podía ser posible lo que me decían ¡Qué yo aún tenía muchos sueños por cumplir!

Yo no podía perder el tiempo en eso y de repente inhale y exhale profundo, para poder estabilizarme y pensar mejor, tuve miedo a lo desconocido.

Cuando fui la primera vez con el on-

cólogo salí aterrada escuchando historias que contaban las mujeres que tenían tiempo yendo a tratamiento, entendí que la vida no la tenemos contada, que en un abrir y cerrar de ojos puede acabar, pero entendí también que el tiempo es importante cómo lo aprovechamos para lograr lo que queremos y seguir adelante a pesar de la situación.

### LA POSTURA ANTE LA VIDA

Cuando mi hija más chica me preguntó, ¿has llorado?, yo le dije que sí, que yo aún no había dejado huella y me contestó... Mamá, tú ya dejaste huella, en cada lugar que vas con tus talleres o das tus charlas, entonces pensé, yo ya dejé huella con esas personas... A veces estamos buscando reconocimiento por fuera, cuando lo más importante es el reconocimiento que te da tu familia y ella me lo esta-

ba dando, mi angustia desapareció.

Esto me ayudó mucho para seguir adelante y a su vez pensar positivo, seguir trabajando por lo que más quería, me había prometido que los siguientes estudios que me hicieran saldrían limpias mis células, todo lo que hice ayudó.

Necesitaba ocupar mi mente en todo lo bueno, entre otras cosas de alimentación y aprovechando lo más que se pudiera mi tiempo en mis proyectos, enfocándome solo en lo que sí podía hacer. Si ahorita dejaste algo inconcluso en tu vida o hay algo que deseas hacer, es el momento de empezar y crear el hábito que te ayuda a acercarte a él, es decir, a conservar esa postura ¿A veces es cansado? Sí, pero dime qué proyecto en la vida personal o profesional a veces no es cansado.

## TERMINA TUS PROYECTOS

Entonces, mi segunda piedra es "postura ante la vida", es lo que se necesita para terminar un proyecto ¿Cuál es esta postura que tienes en este momento? ¿Te cansas? ¿Te aburras al hacerlo? ¿Inicias cosas y las dejas? o bien no terminas porque pones excusas. Fíjate muy bien, esto de las excusas ¿Cuántas veces te has vendido una idea y te la compras? porque dices ¡Ah no, es que no terminé por esto!, ¡Ah, es que!... Reflexiona ¿Es porque no se ha podido o pones excusas? Enfócate en lo que haces.

Los hombres se enfocan mucho para terminar algo y a las mujeres nos cuesta trabajo, porque somos multitask, esta-

mos en muchas cosas, pero algo muy importante que sí necesitamos identificar como área de oportunidad y que es debilidad es que no siempre nos enfocamos al 100%. Andamos en muchas cosas y por eso a veces no terminamos lo que deseamos en la vida.

¿Si la vida que estás viviendo no te gusta!

Tú eres RESPONSABLE de lo que estás manifestando.

## ¿POR QUÉ ALGUNOS SÍ LOGRAN COSAS EN SU VIDA Y OTROS NO?

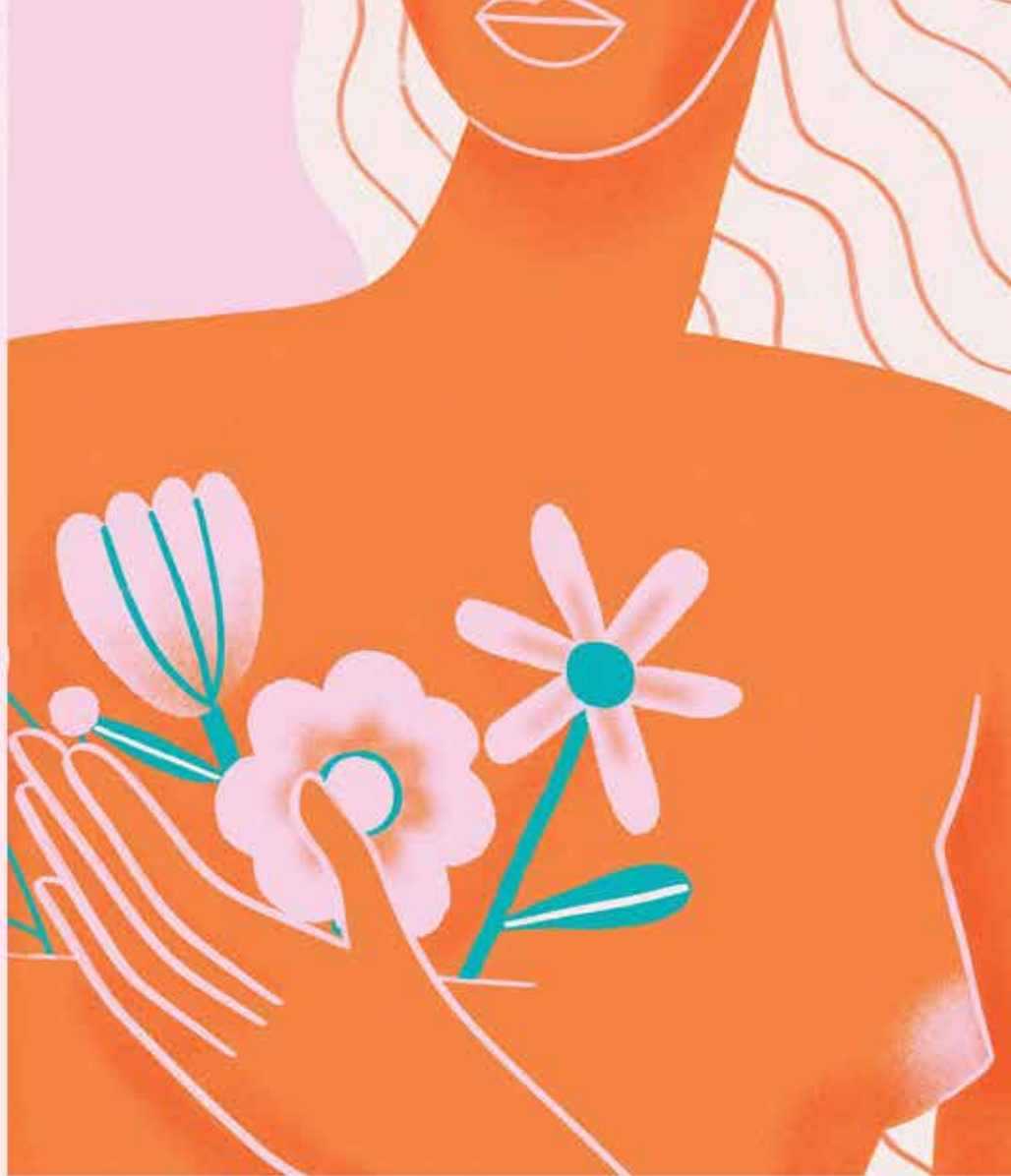
Logran cosas en su vida ¿Por qué manejan la inteligencia emocional? Muchas personas, cuando no sabe-

mos gestionar la inteligencia emocional nos cuesta trabajo en verdad hacer cosas en nuestra vida, tomar decisiones, dar el primer paso, porque tiene miedo ¿Sí? Por miedo, viene la ansiedad, viene el estrés y a lo mejor la desesperación que no nos permite pensar con claridad para avanzar.

¿Y tú, sigues tus sueños a pesar de la situación que estás viviendo o te dejas abrumar por las circunstancias?

Con amor y respeto a esa gran mujer que a pesar de su situación de cáncer lucha cada día por salir adelante, mi abrazo fraternal donde quiera que te encuentres.

*"La autora es de la firma "Punto de Equilibrio" y escritora del Best Seller "Cómo transformar tu vida y profesión con éxito".*



# LOS CAMBIOS OTOÑOÑALES Y LA VÍA RESPIRATORIA

Durante esta época, también los ciclos de reproducción de los virus se modifican, es por eso que típicamente a finales de octubre y durante noviembre se reinician las campañas de vacunación para influenza, neumococo y ahora COVID

POR DR. ERIK NARVÁEZ

Los cambios de estación son una combinación de cambios climáticos, así como de cambios en los ciclos de vida tanto de las plantas como de los animales. Esta temporada significará la proliferación de ciertos pólenes u hongos, en los seres humanos representa una nueva adaptación al medio ambiente y a sus condiciones.

En nuestra región, la entrada al otoño se caracteriza por las últimas ráfagas de calor y la entrada de condiciones climatológicas propias de la temporada, como lo es la condición Santa Ana, cálidos vientos provenientes de zonas tan retiradas como Arizona, que arrastran todo tipo de polvos, pólenes, hongos y otros contaminantes. Posterior a esta

## EL OTOÑO Y LAS ALERGIAS

**Lo más pesado para las personas con alergias en esta región durante el otoño es la condición Santa Ana, durante ese periodo es importante tomar las siguientes medidas:**

- » Evita salir o estar mucho tiempo en exteriores.
- » Cierra ventanas y puertas para limitar la entrada de aires contaminados.
- » En el próximo servicio a tu auto, pide el cambio del filtro de pólenes.

condición climatológica, comenzará un descenso algo súbito de las temperaturas ambientales para dar paso al invierno.

## EL EFECTO DEL AIRE ACONDICIONADO Y EL VENTILADOR

Los seres humanos al tratar de adaptarnos a estas condiciones buscaremos refugio del calor du-

rante el día con el uso de ventiladores y aires acondicionados, pero en las tardes y noches percibiremos temperaturas más frescas.

Lo cierto es que muchas veces no se modifican las temperaturas en los aires acondicionados o se deja en máxima potencia los ventiladores, permitiendo eso amanecer con irritación de la vía respiratoria, despertando con la molesta sensación de garganta irritada o congestión nasal, esto se debe porque hay una mayor producción de moco o flema que permite una adaptación a las frías temperaturas nocturnas.

Por lo anterior, se sugiere regular la potencia de los ventiladores y la temperatura de aires acondicionados durante la noche, considerando que la temperatura ambiente en ese momento del día ya descenderá.



## LA IMPORTANCIA DE LAS VACUNAS

En otoño, también los ciclos de reproducción de los virus se modificarán, es por eso que típicamente a finales de octubre y durante noviembre 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 con su edad, especialmente menores

Esta temporada significará la proliferación de ciertos pólenes u hongos, en los seres humanos representa una nueva adaptación al medio ambiente y a sus condiciones

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).

Lo único constante en la vida del ser humano es el cambio y la su-

pervivencia de nuestra especie siempre ha dependido de nuestra capacidad de adaptación a una nueva estación, este otoño cuídate de los descensos de las temperaturas y actualiza tus vacunas para seguir saludable y puedas seguir disfrutando de esta hermosa parte del año con tu familia y seres queridos.



**16 OCT. 2022** 7:00 AM  
SALIDA Y META @COPARMEX TIJUANA

**5K, 10K** IV EDICIÓN COPARMEX  
Calimax

**CARRERA**  
**5K Y 10K**

**DERECHOS DEL CORREDOR**  
Camiseta tipo Dry Fit, Chip, Número, Medalla Finalista, Foto/Video PIC2GO, Certificado de Tiempo, Premio Económico por Categorías, Participación en Rifas con más de \$75,000 pesos en premios....

**COSTO**  
Fase 1 (hasta 30 Sept.): \$300 MXN  
Fase 2 (1-9 Oct.): \$350 MXN  
Fase 3 (10-15 Oct.): \$400 MXN

Más información:  
[coparmextijuana.org/carrera](http://coparmextijuana.org/carrera)

Calimax, volaris, TRIBU, NIBLAN, Laboratorio GAMBOA, X kenexa, AutoProductos, Rosarito, UNID, Linguatex, Eversital, Pacifica Universidad

**SERVICIOS DE SOCIAL MEDIA Y EMAIL MARKETING**

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

Dragonmail  
marketing por-go

ventasdragonmail@gmail.com  
(664) 216 15 12 Y 13 (664) 674 57 66

**Fundación CASTRO-LIMÓN**  
pro niñez sin cáncer

**Día de Muertos en el valle**

**FINCA TRÉ, VALLE DE GUADALUPE**  
**29 de octubre**  
**de 15:00-23:00 hrs.**

Evento pro niñez sin cáncer

FINCA TRÉ VALLE, m, LA BARRICA, **Mujer**

[www.fundacioncastrolimon.org](http://www.fundacioncastrolimon.org) (664) 310 8465



# CENTRO CULTURAL TIJUANA

Una producción de  
Morris Gilbert y Mejor Teatro

## ITATÍ CANTORAL EN SOLA EN LA OSCURIDAD

de Frederick Knott dirección Enrique Singer

**Sábado 8 de octubre, 2022**

18:00 y 20:30 h

Sala de Espectáculos

Boletos en taquilla y en [www.cecut.gob.mx](http://www.cecut.gob.mx)



# YO SOY EL SOL

— 40 años del —  
Centro Cultural Tijuana

Muestra gráfica sobre los orígenes y proyectos iniciales de la institución, con motivo de su aniversario.

**HASTA FEBRERO 2023**

Sala Central de Exposiciones  
Martes a domingo • 10 a 19 h  
Entrada libre

*Celebramos 40 años contigo*

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana



CULTURA  
SECRETARÍA DE CULTURA



Centro  
Cultural  
Tijuana