

SALUD

ABRIL 2024

AÑO 12, EDICIÓN 140 | 14 PÁGINAS

actual

NIÑOS SIN ESTRÉS = NIÑOS FELICES

CELEBRA
EL DÍA DEL NIÑO
con manzanas locas

“EL QUE BUSCA
encuentra”

¿SUFRES DE
aterosclerosis?

¿ORINAS MUCHO
por la noche?

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD
ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



EL DEPORTE Y LA PAZ

El 6 de abril se celebra el Día Internacional del Deporte y la Paz, esta fecha la proclamó la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en el 2013, con el objetivo de generar conciencia sobre el papel que tiene el deporte en el desarrollo y la paz social, pero, sobre todo, en el interés de que la niñez y la juventud formen parte de ese cambio a través de la actividad física y el deporte.

Lo cierto es que el deporte no solo contribuye a la paz sino también a nuestra salud, por lo que los invitamos a practicar alguno al menos 30 minutos al día, el cuerpo se los agradecerá.

Entrando en materia de edición, en esta ocasión por el mes del niño les presentamos en portada el tema niños sin estrés = niños felices, por ello expertos ofrecen algunas recomendaciones sobre actividades que ayudarán a mejorar su estado.

En **SALUD POR PARTES**, te hablamos sobre la nicturia, un padecimiento que se presenta entre la población adulta mayor y que puede convertirse en una preocupación que provoca una disminución del sueño y, en algunas personas, vergüenza.

En **SALUD EMOCIONAL**, Adriana Reid nos habla sobre el tema "El que busca encuentra", un refrán que nos invita a considerar complejidades y matices de la intención y el lenguaje detrás de la búsqueda humana, así como las expectativas que la acompañan. Esto y mucho más encontrarás en tu edición de Salud Actual abril 2024. ¡No te la pierdas!



¡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 Balandrán

DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Adriana Reid
Dra. Karina de Jesús Díaz

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.

CELEBRA EL DÍA DEL NIÑO CON MANZANAS LOCAS

El 8 de mayo de 1916 fue la primera vez que se reconoció en México esta celebración, aunque oficialmente se estableció el 30 de abril de 1924. Redacción Mujer Actual. En México, este 30 de abril celebramos a nuestros niños y qué mejor manera de hacerlo que preparándoles unas ricas manzanas cubiertas de pulpa de tamarindo, acompañadas de jicama, pepino y otros ricos ingredientes.

¿Conoces el origen de este día? De acuerdo con la página de Gobierno de México, el Día del Niño en nuestro país fue reconocido primero el 8 de mayo de 1916 en la ciudad de Tantoyuca, Veracruz. Sin embargo, esta fecha cambió cuando el presidente Álvaro Obregón estableció la celebración oficial el 30 de abril en 1924, luego de firmarse la "Declaración de Ginebra".

MANZANAS LOCAS INGREDIENTES

- 2 manzanas
- 15 dulces de tamarindo
- chile en polvo al gusto
- 1 taza de cacahuete japonés
- 1 taza de zanahoria, rallada
- 1 taza de jícama, rallada
- 1 taza de pepino, rallado
- 1/2 taza de gomitas enchiladas, de mango
- 1 taza de chamoy líquido
- chile en polvo al gusto
- limón al gusto

PREPARACIÓN:

- Sobre una tabla extiende los tamarindos con ayuda de un rodillo, pega unos con otros para formar una placa. Cubre las manzanas con la masita calentando un poco con tus manos para que vaya tomando la forma de la manzana. Espolvorea chile en polvo y corta en octavos. Retira las semillas.
- Coloca los gajos de manzana en un plato y agrega los cacahuates, la zanahoria, la jícama, el pepino, las gomitas enchiladas, sirve con chamoy líquido, chile en polvo y jugo de limón. Disfruta.

Fuente: www.kiwilimon.com



“EL QUE BUSCA ENCUENTRA”

ESTE REFRÁN NOS INVITA A CONSIDERAR COMPLEJIDADES y matices de la intención y el lenguaje detrás de la búsqueda humana, así como las expectativas que la acompañan

Este mes de abril, seguimos con el análisis del lenguaje con el propósito de invitarte a generar el hábito de reinterpretar y explorar los usos y costumbres de las palabras que dan significado a nuestras experiencias. Ahora toca el turno a: “El que busca encuentra.”

Este refrán en particular destaca por su sencillez y profundidad: a simple vista, parece transmitir seguridad y confianza en el resultado de nuestra búsqueda. Sin embargo, al analizarlo detenidamente, nos enfrentamos a algo mucho más profundo.

Veamos por qué: es posible que hayas escuchado este refrán con un toque de sarcasmo, utilizado por alguien con el propósito de deslindar-

“
RECONOCE
EN CADA
MOMENTO,
en tu presente,
una oportunidad
para avanzar hacia
tus objetivos y no
cargar el peso de
tareas pendientes
en tu día a día

se de responsabilidades, como si la carga recayera en aquel que necesita información adicional y no en aquel que algo oculta.

Al mismo tiempo, nos invita a reflexionar sobre nuestras expectativas y creencias acerca de la búsqueda y el descubrimiento. ¿Por qué buscamos algo con tanta perseverancia, incluso cuando no estamos seguros de qué es exactamente lo que buscamos? ¿Cuál es el motor que en realidad nos impul-

sa a explorar e investigar, y en última instancia, a conocer?

Analicemos su significado con la intención de reflexionar de manera más profunda sobre la naturaleza misma de la búsqueda y el encuentro. ¿Qué nos lleva a buscar en primer lugar? En realidad ¿Estamos en busca de respuestas y soluciones o simplemente queremos confirmar nuestras propias creencias y convicciones?

COMPLEJIDADES Y Matices

Este refrán nos invita a considerar complejidades y matices de la intención y el lenguaje detrás de la búsqueda humana, así como las expectativas que la acompañan. Es común que busquemos respuestas con la esperanza de encontrar una solución rápida o una confirmación de lo que creemos saber. Sin embargo, la realidad es que es muy raro que la búsqueda sea tan simple o lineal como imaginamos.

“Déjate sorprender” diría un muy buen amigo mío. El significado que le daba a esta frase era sembrar la esperanza después de soltar una creencia... “Si no fue como lo esperabas, tal vez pueda ser mejor.”

Este mes, reflexiona y cuestiona tus percepciones y creencias dentro de tu proceso de auto-descubrimiento. No te sorprendas con el uso irónico de esta frase: si tienes la necesidad de obtener información, tienes derecho a pedirla.

CONTACTO CORREO:

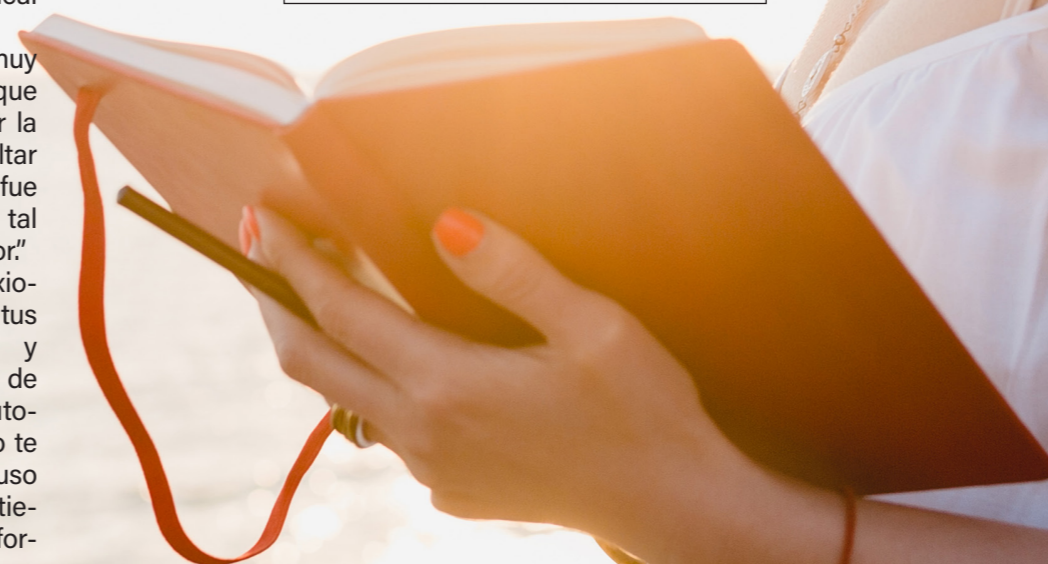
info@be2be-coaching.com

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

PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS

- 1) Coloca una libreta junto a tu cama antes de ir a dormir.
- 2) Cuando despiertes, tómate unos minutos para escribir tres cosas por las que estés agradecida.
- 3) Pueden ser pequeñas cosas como el sol que brilla, una sonrisa de un ser querido o la oportunidad de empezar un nuevo día. Concéntrate en el sentimiento de gratitud mientras escribes.
- 4) Repite este ejercicio diariamente para cultivar un sentido más profundo de aprecio por las bendiciones en tu vida.
- 5) Observa cómo este hábito afecta tu estado de ánimo y perspectiva a lo largo del día.
- 6) Recuerda la gratitud y la depresión no viven en el mismo lugar.

Si sientes que luchas con tus emociones, no dudes en buscar ayuda profesional. Si deseas explorar más sobre este tema, quieres proponer algún refrán o unirse a nuestra lista de distribución, escríbenos a info@be2be-coaching.com con el asunto: “Quiero suscribirme/abril2024” o llena este formulario. [▶](#)



NIÑOS SIN ESTRÉS = NIÑOS FELICES



“
LOS NIÑOS NO SIEMPRE SON MUY
OBVIOS y muchas veces ellos no saben decir
lo que sienten, por eso es importante reconocer
los cambios de comportamiento como posibles
señales de alerta para ayudarlos a afrontar el
estrés y mejorar su estado de ánimo
”

“

Los niños no se estresan, a ellos qué les puede preocupar”, dicen algunos adultos, pues la noticia es que sí llegan a sufrir estrés y se puede deber a la dinámica familiar, las amistades inestables o la escuela, entre otros, incluso, en el niño más despreocupado.

Según la Asociación Estadounidense de Psicología, los signos de estrés en los niños no siempre son muy obvios y muchas veces ellos no saben decir lo que sienten, por eso es importante reconocer los cambios de comportamiento como posibles señales de alerta para ayudarlos a afrontar el estrés y mejorar su estado de ánimo.

AYÚDALOS A SENTIRSE MEJOR

Si te preocupa que tu hijo se sienta estresado, el primer paso es hablar con él; lo mejor es usar palabras que pueda entender mejor que “estresado”; opta por preguntarle si se siente asustado, enojado o triste.

Si tienes miedo de que tu hijo esté experimentando un estrés significativo, habla con su médico. Puede resultar útil trabajar con un profesional de la salud mental para iden-

tificar qué está causando su estrés y ayudarlo a aprender herramientas saludables para afrontarlo.

ACTIVIDADES PARA MEJORAR SU ESTADO

Si el estrés de tu hijo se debe a un mal día, intenta animarlo con los siguientes consejos de la Academia Estadounidense de Pediatría para ayudarlo a mejorar su estado de ánimo.

● JUEGO AL AIRE LIBRE

Traten de pasar juntos al menos 30 minutos al aire libre todos los días, pero no olviden el protector solar y el agua para hidratarse.

● UN SUEÑO DE CALIDAD

Las rutinas a la hora de acostarse son importantes y pueden ayudar a los niños a dormir y descansar lo suficiente cada noche.

● QUE LLEVE UNA DIETA SALUDABLE

Dale alimentos ricos en ácidos grasos omega-3; elige muchas verduras, frutas y cereales integrales, y limita los alimentos con alto contenido de azúcar, sal y grasas saturadas.

● MANTENLO CONECTADO CON EL EXTERIOR

Los padres pueden ayudar a los ni-

ños a aprender cómo hacer amigos participando en clases locales, grupos de juego, equipos deportivos o en el patio de recreo. Y las visitas periódicas o videollamadas con los abuelos también funcionan.

● EXPLORA SU CREATIVIDAD

El arte puede ser curativo. Ya sea que a tu hijo le guste tocar música, dibujar, pintar, cantar o realizar parodias, cualquier forma creativa puede aportar color a su mundo.

● QUE PRACTIQUE LA GRATITUD

Invita a tu hijo a escribir al menos tres personas, lugares, eventos o cosas cada día que lo hagan sentir agradecido.

● BUSCA SU ACTIVIDAD

Ayúdalo a adquirir el hábito de moverse todos los días. Desde saltar la cuerda hasta jugar a la bicicleta con un amigo, cualquier tipo de actividad física puede ayudar.


● AYUDA A OTROS

Muéstrale que ser amable también puede ayudarlo a sentirse mejor. Participen como voluntarios en alguna institución que lo requiera o ayúdalo a elegir pertenencias para donar o simplemente anímalo a saludar a un vecino y observar cómo todos los involucrados se benefician.

● LIMITA EL USO DE DISPOSITIVOS

Limitar el uso de dispositivos puede ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables y tener tiempo libre para conectarse con otros, ser creativos o hacer ejercicio.

Y para los momentos en los que necesitas mejorar su estado de ánimo al instante, siempre existen los buenos recursos: organiza una fiesta de baile familiar, desafíalos a una competencia de caras tontas, inicia una competencia de hacer burbujas o intenta superar a los demás con una serie de chistes. Estas opciones son infalibles y seguramente acabarán con el mal humor rápidamente.

*Con información de Sharp. 

SEÑALES DE ALERTA

Un niño estresado puede presentar ciertas actitudes.

- Se muestra enojado o llora con frecuencia
- Se queja frecuentemente de dolores de estómago o de cabeza
- Deja de hacer actividades que antes disfrutaba realizar
- Se preocupa más de lo habitual.
- Se queja de la escuela o de sus amigos.
- Actúa con miedo
- Duerme o come demasiado o muy poco

¿SUFRES DE ATEROSCLEROSIS?

U

na alimentación balanceada y actividad física en los primeros 20 años de la vida son factores importantes para mantener alejados a los jóvenes de la obesidad y, por ende, de la aterosclerosis, un padecimiento que se caracteriza por la obs-

trucción del paso de la sangre en arterias coronarias, cerebrales, renales y la aorta, afirmó el doctor Pedro Rivera Lara.

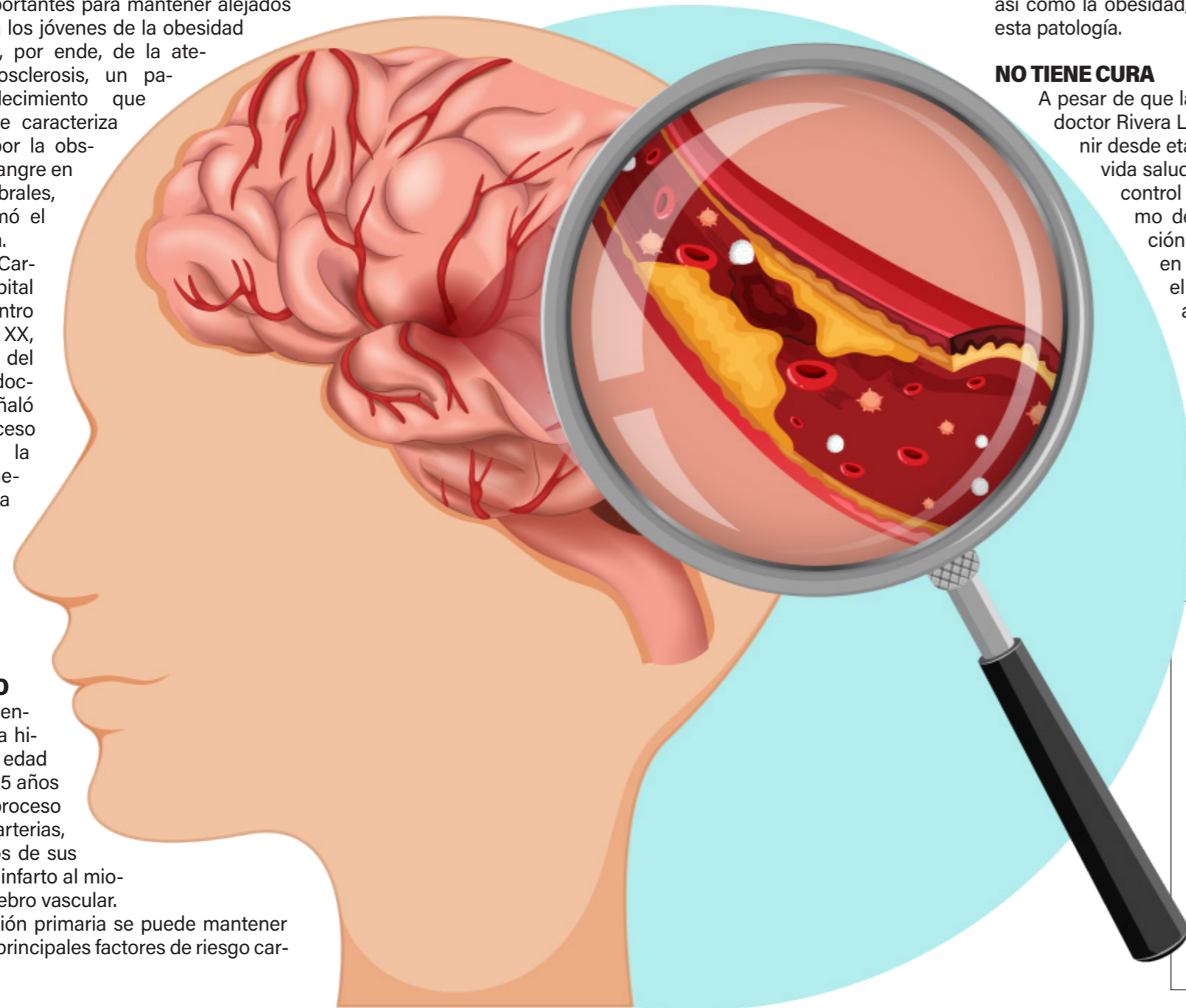
trucción del paso de la sangre en arterias coronarias, cerebrales, renales y la aorta, afirmó el doctor Pedro Rivera Lara.

El jefe de Urgencias Cardiovasculares del Hospital de Cardiología del Centro Médico Nacional Siglo XX, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), doctor Pedro Rivera Lara, señaló que aunque es un proceso crónico que deriva en la aparición de la enfermedad, se tiene evidencia que con factores de riesgo cardiovascular a edad más temprana, podrían iniciar las primeras lesiones de placa aterosclerótica.

FACTORES DE RIESGO

Detalló que padecimientos como la diabetes y la hipertensión, así como la edad (45 años en hombres y 55 años en mujeres) aceleran el proceso de degeneración de las arterias, que se manifiesta en dos de sus expresiones principales: infarto al miocardio y enfermedad cerebro vascular.

A través de la prevención primaria se puede mantener un buen control de los 2 principales factores de riesgo car-



“ ESTE PADECIMIENTO SE CARACTERIZA por la obstrucción del paso de la sangre en arterias coronarias, cerebrales, renales y la aorta

”
mias como hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, así como la obesidad, detonantes en el desarrollo de esta patología.

NO TIENE CURA

A pesar de que la aterosclerosis no tiene cura, el doctor Rivera Lara apuntó que se puede prevenir desde etapas tempranas con un estilo de vida saludable como el ejercicio aeróbico, control de peso, reducción en el consumo de alcohol y tabaco, monitorización de las cifras de colesterol LDL en población vulnerable, por lo que el padecimiento podría retrasar su aparición algunas décadas.

Refirió que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el país con un registro de 105,752 casos en el año 2022, más frecuente en hombre que la mujer, siendo el infarto agudo de miocardio la causa con mayor frecuencia asociada a la aterosclerosis. ■

LA PREVENCIÓN

Para mantener las arterias sanas es importante considerar algunos aspectos.

- Dejar de fumar
- Consumir alimentos saludables
- Hacer ejercicio de forma regular
- Mantener un peso saludable
- Controlar y mantener una presión arterial saludable
- Controlar y mantener niveles saludables de colesterol y glucosa en la sangre

FESTIVAL DE SUPERHÉROES Y ANIME

ME FEST 2024

13 y 14 ABRIL 2024

PARQUE MORELOS

\$130 PESOS POR DÍA

INVITADA ISABEL MARTÍÑON
VOZ DE NARUTO
ACTRIZ Y COMEDIANTE

INVITADO PACO MAURI
VOZ DE JIRAIYA
ACTOR DE DOBLAJE, TV Y CINE

10:30AM A 8:30PM

QUARTZ

MC CONVENTION

Mujer actual
MAIL MARKETING

PUBLICITA TU NEGOCIO O SERVICIOS ¡CON NOSOTROS!

2 ENVÍO X \$2,500

CONTRATA HOY TUS ENVÍOS MASIVOS DE EMAIL MARKETING 25,000 CONTACTOS VERÁN TU ANUNCIO

664 216.15.12 Y (13) 664 674.57.66

¿ORINAS MUCHO POR LA NOCHE?

Despertarse varias veces durante la noche por la necesidad de orinar puede ser a causa de la nicturia, padecimiento que se presenta entre la población adulta mayor y que puede convertirse en una preocupación que provoca una disminución del sueño y, en algunas personas, vergüenza.

“Si bien la edad por sí sola no es una causa directa de nicturia, las personas mayores tienden a tener más problemas relacionados con la afección”, dijo la doctora Claudia Sevilla, uróloga afiliada al Centro Médico Sharp Chula Vista.

Según Sevilla, las condiciones médicas que pueden provocar nicturia incluyen: vejiga hiperactiva o vejiga de baja capacidad, comúnmente conocida como “tener una vejiga pequeña”; diabetes no tratada o mal controlada, insuficiencia cardíaca congestiva, cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre a través del cuerpo, lo que puede provocar retención de líquidos.


Además de apnea obstructiva del sueño, cuando la respiración se interrumpe durante el sueño; poliuria nocturna, cuando el cuerpo produce demasiada orina durante la noche.

PARA CONSIDERAR

- Orinar solo dos veces durante el día y seis por la noche sería un ejemplo de que algo no va bien.
- Normalmente, orinamos menos del 30% durante las horas de noche.
- Los especialistas recomiendan restringir la ingestión de líquidos después de las seis de la tarde y eliminar el consumo de alcohol y cafeína.
- Si haces pis varias veces durante la noche, es importante que tu médico ajuste los horarios de ingesta de diuréticos u otro tipo de medicamentos que pueda provocar un aumento del flujo urinario.

INDICIOS DE UNA ENFERMEDAD

“En algunos casos, orinar con frecuencia durante la noche puede ser el primer síntoma de insuficiencia cardíaca congestiva o diabetes”, dijo Sevilla, “o puede deberse simplemente a que una persona bebe demasiados líquidos antes de irse a dormir. Nuestro paso inicial es tratar de descubrir por qué un paciente tiene nicturia y garantizar que todas las afecciones preexistentes que tenga se traten adecuadamente. Luego comenzamos a tratar la nicturia”.

“Aunque la nicturia puede ser vergonzosa, es más común de lo que la mayoría de la gente cree, recomiendo buscar tratamiento y pedirle a su médico de atención primaria una derivación para ver a un urólogo”, concluyó. 

“
SI BIEN LA EDAD POR SÍ SOLA NO ES UNA CAUSA DIRECTA de nicturia, las personas mayores tienden a tener más problemas relacionados con esta afección
”



LA NUEVA GUARIDA XOLOITZCUINTLE

*DEL HIPÓDROMO SE CONVIERTE
EN LA MEJOR ESCUELA
DE FUTBOL PARA NIÑOS DE TIJUANA*



T

ras su remodelación, la escuela oficial de futbol para niños del Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente y sus canchas se convirtieron en las mejores de Tijuana.

Ubicada en el Hipódromo a un costado del Colegio Alemán Cuauhtémoc Hank, la Guarida Xoloitzcuintle abarca desde la formación de los más pequeños que sueñan con ser profesionales, los torneos empresariales y de convivencia entre aficionados, hasta el día a día de las fuer-

zas básicas de los Xolos.

La escuela infantil, así como las canchas de fútbol 7 y 11 de Xolos son las más modernas de Tijuana y representan una parada obligatoria para todos los amantes del futbol en la frontera.

Las inscripciones para la escuela oficial de futbol de Xolos siguen vigentes y aún hay lugares disponibles. Para mayor información de costos, categorías y horarios se puede mandar un WhatsApp al número 664-1070270. Para conocer más de los torneos de futbol 7 y empresariales, se puede escribir al 664-1070268.

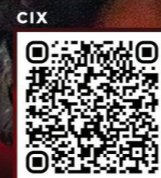
¡Súmate a la RevoluXión de Xolos y vive la experiencia como los profesionales en la nueva Guarida Xoloitzcuintle!



GUARIDA

XOLOITZCUINTLE
HIPÓDROMO

INSCRIPCIONES ABIERTAS



CIX



FUT 7

¡CONTACTANOS!

FUERZAS BÁSICAS · FUT 7 · FUT 7 FEMENIL · CIX · FUT 11



Invasora 94.5

PULSAR 107.3

tv azteca
baja california

FRONTERA

Marco Antonio Solís



18 MAYO 1PM | PARQUE MORELOS TIJUANA

- 1 Realiza una compra mayor de \$1600mn que incluya un producto de las marcas participantes.
- 2 Adquiere un BOLETO por \$300mn



CONSULTA PRODUCTOS PARTICIPANTES: WWW.ELFLORIDO.COM.MX/PROMOCIONES

1. EL CONSUMIDOR DEBERÁ SER MAYOR DE 18 AÑOS 2. PUERTAS ABREN A LAS 1.00PM 3. LUGARES NO ASIGNADOS 4. CUPO LIMITADO 5. NOS RESERVAMOS EL DERECHO DE ADMISIÓN