

# SALUD

JUNIO 2024  
AÑO 12, EDICIÓN 141 | 14 PÁGINAS

actual

## LOS MEJORES ALIMENTOS PARA TU SALUD INTESTINAL

DETECTA SIGNOS  
de deshidratación y golpe  
de calor

“NO HAY MAL  
que por bien no venga”

¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS  
caminan y hablan mientras duermen?

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD  
ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN



## MENSAJE EDITORIAL

# UN VERANO TRANQUILO

**E**l 20 de junio inicia oficialmente el verano, una época en la que el sol, las altas temperaturas y la humedad se hacen presentes, favoreciendo la presencia de algunas enfermedades como hongos, quemaduras solares, deshidratación, otitis o alergias. Lo mejor es tomar algunas medidas preventivas y disfrutar de esta estación protegidos con acciones sencillas como: usar bloqueador solar, tomar suficiente agua, no andar descalzo en lugares públicos, usar tapones en los oídos si acuden a la playa o una alberca. Estos son solo algunos consejos; si tienes dudas, acude a tu médico de cabecera, quien resolverá todas tus dudas al respecto.

Después de estas sencillas recomendaciones, pasemos a nuestra **PORTADA** en la que te decimos cuáles son los mejores alimentos para cuidar tu salud intestinal. Por otra parte, en **CONSEJOS DE SALUD** te hablamos sobre la deshidratación y el golpe de calor, dos condiciones de salud de las que debemos estar muy pendientes, sobre todo en el caso de niños y ancianos.

Además, en **SALUD EMOCIONAL**, nuestra colaboradora Adriana Reid nos habla sobre el refrán: "no hay mal que por bien no venga" y nos presenta dos posibles interpretaciones a fin de invitarte a reflexionar en la manera de enfrentar situaciones inesperadas.

En **SALUD MENTAL** tocamos un tema por demás interesante: ¿Por qué algunas personas hablan y caminan mientras duermen? ¿Conoces a alguien con este trastorno del sueño? ¿sabes por qué pasa esto y qué hacer? Expertos en el tema nos hablan al respecto.

Esto y mucho más encontrarás en tu edición de Salud Actual.



**¡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

**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.

**Mujer actual**

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

BAJA CALIFORNIA CON **QUIMIO**

**Necesitan de tu ayuda.**

En México, el cáncer infantil es la primera causa de muerte por enfermedad en niños de 5 a 15 años de edad

Del 01 de junio al 31 de julio

**Formas de apoyar: Donativos únicos / Eventos entre amigos / Rifas** **+info**

Castro 4158, La Mesa 22115 Tijuana, B.C.

## DATE TIEMPO PARA PROGRAMAR TU CUIDADO DE PIEL Y CUERPO

Ven y disfruta de nuestro nuevo tratamiento

## ORO BLACK CAVIAR NEGRO & Perlas

**WhatsApp: +52 664 123 0553**

Te diseñamos tu plan adecuado de la piel de acuerdo a tu agenda

**LODOS SPA**

Sucursales en:  
Culiacán, Los Mochis, San José del Cabo, Tijuana y próximamente San Diego

# “NO HAY MAL QUE POR BIEN NO VENGA”

**E**ste mes de junio, continuamos con nuestra serie con el propósito de invitarte a generar el hábito de cuestionar, reinterpretar y explorar los usos y costumbres de las palabras que dan y han dado significado a tus experiencias.

La frase que elegí para este artículo es: “No hay mal que por bien no venga”. Seguro la has pronunciado o te la han sugerido mientras experimentabas situaciones adversas. Puede interpretarse de varias formas, aquí te presento dos para que puedas reflexionar en tu estilo de enfrentar situaciones inesperadas.

De cada situación negativa o adversa puede surgir algo positivo. Esta perspectiva contribuye a un estado más elevado de conciencia y coherencia con nuestro plan de vida, ya que es una forma de centrarnos en encontrar el lado bueno en las dificultades y de tener esperanza, incluso, en momentos difíciles.

Puede ser utilizado para justificar o minimizar problemas o sufrimiento, ignorando las dificultades reales que enfrentamos.

Esta actitud puede venir de nuestro estado mental pesimista o victimario y necesitamos aprender a distinguirlo para lograr responder de manera diferente. Tener una actitud pasiva ante las adversidades no las resuelve, culpar a otros, tampoco.

Te invito a hacer la siguiente reflexión: observa situaciones en tu pasado en las que te has sentido triste. Elige, de esas situaciones, una en la que hayas logrado transformar esa tristeza y ese dolor en sabiduría. Incluso, en nuestras pérdidas y duelos podemos encontrar realizaciones y aprendizajes significativos para crecer como individuos. La tristeza se siente, no es una emoción negativa, pero tampoco es un lugar para quedarte.

Son los momentos de adversidad los que nos empujan a desarrollar resiliencia y a descubrir recursos internos que desconocemos.

## APRENDE DE TUS ERRORES

Si elegimos aprender de nuestros errores y de nues-


tras malas decisiones o elecciones, nos damos la oportunidad de reflexionar sobre la importancia de adoptar distintas perspectivas.

Recuerda que cada ser humano puede plantear una perspectiva distinta sobre cualquier situación, esto es simple: la tenemos. Todos tenemos nuestros puntos de vista, por eso se llaman así, se trata de lo que en ese momento alcanzamos a ver. Sin embargo, podemos abrirnos a diferentes perspectivas, tanto de las circunstancias de la vida, como de la forma de pensar o el punto de vista de otras personas.

Lo anterior nos enseña a encontrar un equilibrio entre aceptar la realidad tal como es y ser proactivos en la búsqueda de soluciones. Reconocer que, incluso, de los momentos más desafiantes podemos extraer algo valioso, nos permite mantener una actitud más positiva y resiliente, contribuye a cambiar nuestro estado.

## PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS

Encuentra oportunidades de crecimiento y aprendizaje, incluso, en situaciones difíciles. Tu actitud y la posibilidad de encontrar significado en la adversidad pueden marcar la diferencia en tu bienestar emocional y mental.

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 unirte a nuestra lista de distribución, escríbenos a [info@be2be-coaching.com](mailto:info@be2be-coaching.com) con el asunto: “Quiero suscribirme/junio2024” 



“

DE CADA SITUACIÓN NEGATIVA o adversa puede surgir algo positivo; esta perspectiva contribuye a un estado más elevado de conciencia y coherencia con nuestro plan de vida, ya que es una forma de centrarnos en encontrar el lado bueno en las dificultades y de tener esperanza, incluso, en momentos difíciles.

”

## CONTACTO

CORREO:  
[info@be2be-coaching.com](mailto:info@be2be-coaching.com)

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

# ¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS CAMINAN Y HABLAN MIENTRAS DUERMEN?

“

Mi hijo desde pequeño habla dormido; en ocasiones, lo llegué a encontrar parado frente a su cama, como si estuviera despierto, pero le hablaba y no me respondía. Amanecía cansado, sin energía y de mal humor, lo llevé al pediatra y después de algunos estudios el diagnóstico fue que era sonámbulo. Llegó a despertar en la cocina por el ruido que él mismo hacía sacando cucharas y cazuelas porque en

su sueño hornearía un pastel. Ahora es ya un adulto y sigue hablando y caminando dormido, aunque ya es poco común”.

Este relato no es una broma de una caricatura, es el caso real de una persona sonámbula, que si bien no es extremadamente común, esto ocurre en la vida real, confirmó el Dr. Ari Laliotis, médico certificado en medicina interna y medicina del sueño de Sharp Rees-Stealy Medical Group.

“El sonambulismo es un trastorno típicamente inofensivo que generalmente ocurre durante las primeras horas de sueño y pasa fuera de la etapa de movimientos oculares rápidos, o REM”, explicó.

De acuerdo con el especialista de Sharp, este trastorno ocurre con mayor frecuencia en los niños, aunque suele desaparecer a medida que se acercan a la adolescencia. Durante la noche, un sonámbulo puede levantarse de la cama, parecer confundido y caminar lentamente con los ojos abiertos. Por lo general, no sueñan durante su experiencia y no lo recordarán después de despertarse.

Lo ideal es no despertar ni gritarle a una persona sonámbula, por el contrario, el Dr. Laliotis sugirió llevarlos suavemente de regreso a su cama sin intentar sujetarlos.

## ¿POR QUÉ CAMINAMOS SONÁMBULOS?

Es más probable que una persona sea sonámbula si alguien de su familia lo ha experimentado, pero también hay otras causas.

El sonambulismo puede ser desencadenado por condiciones que aumentan la probabilidad de despertarse durante la noche, como la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas y la falta de sueño. Las pastillas para dormir de acción corta, como el zolpidem (comúnmente conocido como Ambien), el alcohol, el litio o los antipsicóticos también pueden provocar episodios.

Aunque el sonambulismo no es una condición peligrosa, existe la posibilidad de autolesión accidental. Es importante que los sonámbulos mantengan un ambiente seguro para dormir bloqueando las escaleras y cerrando las ventanas para evitar caídas.

A algunas personas les puede resultar útil colocar un acolchado en los muebles o pisos cercanos y bajar el colchón al piso. Es una buena idea retirar todos los objetos peligrosos del dormitorio, como armas de fuego o cuchillos, y guardarlos bajo llave en otro lugar.

Para prevenir el sonambulismo, el Dr. Laliotis aconsejó a los pacientes a mantener un horario de sueño regular y evitar la falta de sueño, el alcohol y el estrés.

## ¿POR QUÉ HABLAMOS MIENTRAS DORMIMOS?

Hablar dormido es mucho más común que caminar sonámbulo y puede ocurrir solo o como parte de un trastorno del sueño más grave. Hablar mientras duerme puede acompañar al sonambulismo, los terrores nocturnos, el despertar desorientado, el trastorno de conducta REM, que ocurre cuando alguien representa sus sueños.

“Las personas que tienen horarios de sueño erráticos o que tienen falta de sueño podrían ser más propensas a hablar dormidas, al igual que las que experimentan un mayor nivel de estrés. El alcohol, la cafeína, la fiebre y ciertos medicamentos también pueden aumentar la probabilidad de que usted hable dormido”.

### DUERME MÁS, HABLA MENOS

A continuación algunas recomendaciones dadas por expertos de Sharp para reducir la posibilidad de hablar mientras duermes.

- Mantén un horario de sueño regular.
- Mantén la habitación oscura y fresca.
- Evita el alcohol antes de acostarte.



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

## FOTOGRAFÍA PROFESIONAL

SESIONES CORPORATIVAS  
ESTUDIO ó LOCACION · TIJUANA ó SAN DIEGO



US. 619 841 6141

MX. 664 225 0400



www.garagephotostudio.com



info.garagephotostudio@gmail.com





# LOS MEJORES ALIMENTOS PARA TU SALUD INTESTINAL

**E**

l cuerpo contiene billones de bacterias beneficiosas, la mayoría de las cuales vive en el sistema digestivo, también conocido como "intestino", a esto se le llama microbioma intestinal,

la cual afecta la capacidad del cuerpo para absorber y utilizar los nutrientes de los alimentos.

Las bacterias intestinales también ayudan en la producción de vitaminas y actúan como una barrera contra los patógenos (cualquier organismo que pueda causar enfermedades), mejorando la respuesta inmune del cuerpo.

De acuerdo con Lauren DeWolf,

dietista registrada del Centro Sharp Rees-Stealy para la Gestión de la Salud y especialista en educación sobre el bienestar, una buena salud intestinal es importante para la salud y el bienestar general.

## CINCO MANERAS EFECTIVAS

La especialista sugiere cinco formas para mejorar la salud intestinal a través de la dieta:

### 1) CONSUME ALIMENTOS RICOS EN PREBIÓTICOS

Los alimentos prebióticos promueven el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino y los puedes encontrar en:

- Plátanos
- Manzanas
- Espárragos
- Bayas
- Semilla de lino
- Brócoli
- Ajo
- Avena
- Cebollas
- Verduras de hoja verde
- Tomates

- Legumbres, incluidos frijoles, lentejas y guisantes.

### 2) DISFRUTA DE ALIMENTOS INTEGRALES, HIERBAS Y ESPECIAS EN UNA VARIEDAD DE COLORES DIFERENTES

Elegir una variedad de diferentes colores de alimentos vegetales puede garantizar una gama más amplia de nutrientes y favorecer una variedad de bacterias intestinales. Los alimentos recomendados son:

- Repollo morado
- Remolachas rojas
- Verduras de hojas verdes oscuras
- Arándanos

“  
ELEGIR UNA VARIEDAD de diferentes colores de alimentos vegetales puede garantizar una gama más amplia de nutrientes y favorecer una variedad de bacterias intestinales  
”

- Cúrcuma dorada
- Canela

### 3) OPTA POR LA DIETA MEDITERRÁNEA

Poner énfasis en las verduras, frutas, frijoles y legumbres ayuda a promover una ingesta alta de fibra que es beneficiosa para el intestino. Este tipo de dieta promueve el crecimiento de bacterias útiles.

### 4) LIMITA LA INGESTA DE AZÚCAR, CEREALES, EDULCORANTES Y GRASAS SATURADAS.

Los alimentos altamente procesados y con exceso de azúcares, grasas y edulcorantes pueden afectar negativamente a tu salud de diversas formas. Estos alimentos incluyen:

● **Azúcar refinada:** Comer demasiada azúcar puede inhibir el funcionamiento de las bacterias intestinales saludables y contribuir al exceso de inflamación en el cuerpo.

● **Granos refinados:** Los carbohidratos simples y procesados, como la harina blanca, el pan blanco, los pasteles de arroz blanco y las pastas hechas con harina blanca, han sido despojados de la fibra beneficiosa, así como de la mayoría de sus vitaminas y minerales. Estos alimentos pueden hacer que los niveles de azúcar en la sangre aumenten rápidamente, dejando nada para que la mayoría de los microbios intestinales coman.

● **Edulcorantes artificiales:** según varios estudios, los edulcorantes artificiales pueden alterar las bacterias intestinales y aumentar el riesgo de inflamación e intolerancia a la glucosa.

● **Exceso de grasas saturadas:** la ingesta elevada de grasas de origen animal, como tocino, costillas y salami, puede provocar cambios en las bacterias del intestino.

Fuente: sharp.com

“

MAREO, SUDORACIÓN EXCESIVA, enrojecimiento y sequedad de la piel, fiebre con temperatura desde 38 a 41 grados centígrados, aceleración del ritmo cardíaco con latido débil, dolor de cabeza y/o convulsiones son síntomas que no debes ignorar

”

# DETECTA SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN Y GOLPE DE CALOR

S

La importancia de reconocer a tiempo los signos y síntomas de agotamiento, deshidratación y golpe de calor.

Mareo, sudoración excesiva, enrojecimiento y sequedad de la piel, fiebre con temperatura desde 38 a 41 grados centígrados, aceleración del ritmo cardíaco con latido débil, dolor de cabeza y/o convulsiones son signos de golpe de calor, por lo cual es de vital importancia recibir atención médica.

Como resultado de la exposición a altas temperaturas, pueden presentarse casos de deshidratación, quemaduras solares, especialmente en edades vulnerables como personas menores de 5 años y adultos mayores.

Además, es importante mencionar que las personas trabajadoras de obra deberán utilizar ropa ligera y de colores claros, gorra o sombrero, protección solar y utilizar Vida Suero Oral en caso de deshidratación para evitar el golpe de calor.

Se acerca la temporada de calor, por lo que la Jurisdicción de Servicios de Salud resalta la

También es necesario proteger a las mascotas, mantenerlas constantemente hidratadas y a la sombra.

## HORAS CRÍTICAS

La Jurisdicción de Servicios de Salud hizo un llamado a la población a no exponerse a temperaturas extremas en las horas críticas del día que van de las 11:00 a las 17:00 horas, con la finalidad de evitar afectaciones a la salud.

Ante síntomas como los antes mencionados, no dudes en acudir al Centro de Salud más cercano o con su médico de confianza para su atención inmediata.

## ¡PON ATENCIÓN!

Si presentas estos síntomas, ¡alerta! estás sufriendo un golpe de calor.

- Mareo
- Sudoración excesiva
- Enrojecimiento y sequedad de la piel
- Fiebre con temperatura desde 38 a 41 grados centígrados
- Aceleración del ritmo cardíaco con latido débil
- Dolor de cabeza y/o convulsiones

## MEDIDAS PREVENTIVAS

Para prevenir estas afectaciones a la salud, es importante que tomes algunas medidas preventivas:

1. Toma abundantes líquidos, de preferencia agua embotellada, para mantenerte hidratada.
2. Evita la exposición al sol por periodos prolongados, especialmente cuando la temperatura alcanza sus niveles más altos.
3. Evita el consumo de bebidas alcohólicas o con cafeína, ya que favorecen a la deshidratación.

# LAS FRESAS

## CUIDAN DE TU SALU

ESTA FRUTA ES UNA BUENA FUENTE DE VITAMINA C, manganeso, folato, potasio y antioxidantes. Es muy baja en calorías, ideal para disfrutarla sin remordimientos



### ENSALADA CON FRESAS

#### INGREDIENTES

- 20 minutos
- 5 raciones
- 1 lechuga italiana
- 1 manojo espinacas
- 100 gr de queso manchego en cubitos o queso de cabra cenizo
- 50 gr de arándanos deshidratados
- 50 gr de nuez troceada
- 200 gr de fresas frescas

#### PREPARACIÓN

Lava, desinfecta y pica las frutas y vegetales. Posteriormente, integra con el resto de ingredientes. Puedes acompañar tu ensalada con aderezo de fresa y pechuga asada.



**E**n la actualidad, es común encontrar fresas frescas en el supermercado a un buen precio, aunque también hay congeladas o en mermelada. Lo cierto es que esta deliciosa fruta cuida tu salud aportándole diversas vitaminas y minerales.

Las fresas poseen una notable riqueza mineral, especialmente de hierro y magnesio. También aporta potasio, calcio, fósforo, manganeso, cobre y silicio, por lo que es un alimento muy indicado en el tratamiento de déficits nutricionales. Además, es una excelente fuente de vitaminas C, K y ácido fólico.

Su aporte energético es mínimo y su contenido en fibra crea sensación de saciedad, ideal para quienes deben seguir dietas restrictivas. Además de escaso, el azúcar de la fresa es fructosa (levulosa), así que son aptas para diabéticos. 🍓



AMIGABLE • ÚTIL • INTELIGENTE • DINÁMICA



“Incluso para el simple vuelo de una mariposa, es necesario todo el cielo”





# Festaja a **PAPÁ** CON **COMBOS**



**QUE BARATO AHHH!**

## COMBO **3** kg ASADA

## COMBO **5** kg ASADA



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

### \$649

- 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



DESDE NUESTRA **APP**.  
**WHATSAPP**

## HAZ TU MANDADO

# 664 724 3369 664 386 9475

**VÁLIDO AL 30 DE JUNIO DE 2024**  
PRECIOS PUEDEN VARIAR