

SALUD



FEBRERO 2026
Año 13, Edición 160 | 18 páginas

actual

POR QUÉ EL CAMBIO ES
INCÓMODO

CUIDARNOS
TAMBIÉN ES AMOR

VOCACIÓN
Y ENTREGA

CUANDO LA PRÁCTICA IMPORTA

BOCA
IRRESISTIBLE,
PIEL IMPECABLE:
EL RITUAL DE FEBRERO



DESCARGA
MUJER ACTUAL
y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



CUIDAR TAMBÍEN ES AMAR

Ebrero nos invita a mirar el amor desde un lugar más profundo. Más allá de las fechas y las celebraciones, este mes nos recuerda que el amor también se expresa en el cuidado diario, en la atención que damos a nuestro cuerpo, a nuestras emociones y a nuestra salud. Elegirnos, escucharnos y atendernos es una de las formas más honestas de amar.

En esta edición de **SALUD ACTUAL** abrimos la conversación desde distintos espacios que nos acompañan en la vida cotidiana. Hablamos del cuerpo y de cómo hábitos aparentemente pequeños, como la postura y el movimiento, impactan directamente en nuestro bienestar físico. También reflexionamos sobre la importancia de **CAMBIAR EL "TENGO QUE" POR EL "PUEDO"**, reconociendo que el cuidado personal no nace de la exigencia, sino de la conciencia.

Abordamos, además, por qué el cambio suele incomodarnos y cómo entenderlo desde la **BIOLOGÍA** y la **SALUD EMOCIONAL** nos permite transitarlo con mayor claridad y compasión. Porque cambiar no es perder, es adaptarnos, reorganizarnos y crecer. Nuestra **PRTADA** rinde homenaje a **ESPECIALISTAS DE LA SALUD** que ejercen su práctica desde la vocación y la entrega, recordándonos que acompañar, atender y estar presentes es también una forma profunda de amar.

Deseamos que estas páginas te acompañen y te inspiren a cuidar de ti y de quienes amas, hoy y siempre.

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



FOTOGRAFÍA
GARAGE PHOTOSTUDIO

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 BC. 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 13, edición 160, inicio de impresión el 15/01/2026. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 10,000 ejemplares.

Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE
Ana Patricia Valay

DISEÑO EDITORIAL

STUDIO GRÁFICO CREATIVO
By Lore Soria Ruiz

DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado

COLABORADORES

Adriana Reid
Alba Rodríguez Gil
Dra. Nairobi Limón
QFB Cynthia Lavandera

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

LABIOS IRRESISTIBLES, PIEL IMPECABLE: EL RITUAL DE FEBRERO

Siquieres hacer algo para ti, ya sea por gusto, por prevención o porque tequieres ver más radiante, te tengo una gran opción

POR DRA. NAIROBI LIMÓN

Hay algo que tengo claro: la moda pasa, pero el estilo permanece. Y en el rostro, la verdadera armonía se nota cuando te ves fresca, luminosa y en equilibrio... sin que sea evidente "el procedimiento". Mi objetivo siempre es el mismo, que no te digan: "¿qué te hiciste?", sino "¡qué bien te ves!"; gracias a que alguien supo escucharte, orientarte y ayudarte a sacar lo mejor de ti, sin cambiar quién eres.

A esto le llamo, "lujo silencioso" en la medicina estética funcional: aquí los resultados se integran a tu rostro con naturalidad, donde lo que resalta no es el tratamiento, sino la persona, su esencia y su forma de habitarse.

Febrero celebra muchas formas de amor: el que compartimos con otros y el que cultivamos con nosotras mismas. Por eso también es un momento ideal para regalarte un cuidado inteligente desde un enfoque integral, donde la estética vaya de la mano con el bienestar. Tras 18 años de experiencia, hemos observado que en este mes lo más solicitado son los labios.

Los labios son una de las zonas más sensoriales y expresivas del rostro. Con el tiempo se deshidratan, pierden definición y aparece el famoso "código de barras". Aquí no se trata de exagerar, sino de rejuvenecer: devolver hidratación, redefinir el contorno y lograr unos labios más suaves, frescos y naturalmente sensuales. El procedimiento toma alrededor de 30 minutos y los resultados perduran aproximadamente 12 meses, según sea el caso.

Siquieres un cambio sutil pero poderoso, con una piel radiante y unos labios que reflejan sensualidad sin exceso, este dúo es un inicio perfecto. **SI**

clínica y actualización constante.

Siquieres un cambio sutil pero poderoso, con una piel radiante y unos labios que reflejan sensualidad sin exceso, este dúo es un inicio perfecto. **SI**

¿LO VEMOS JUNTAS?



"ESCRÍBENOS
en WhatsApp
"NAROstyle" y obtén una
valoración sin costo"
INSTAGRAM
@narowellnesscenter
TELÉFONO
664 410 3340

VOCACIÓN Y ENTREGA

CUANDO LA PRÁCTICA IMPORTA

POR ANA PATRICIA VALAY
COORDINACIÓN CYNTHIA LAVANDERA | FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

En esta edición quisimos compartir con ustedes la mirada y la experiencia de tres especialistas de la salud que ejercen su práctica desde la vocación y la entrega. Desde distintos ámbitos, sus voces coinciden en algo esencial: el cuidado de la salud también se construye con presencia, escucha y humanidad. En el mes de febrero, cuando el amor cobra un significado especial, estas reflexiones nos recuerdan que acompañar, atender y estar para el otro es, también, una forma profunda de amar



DRA. ABRIL DENISSE FLORES CARRILLO

ESPECIALIDAD: Hematología

REDES:

TIKTOK: @dra.abril.flores.hemato | INSTAGRAM: @dra.abril_flores_hematologa
FACEBOOK: Dra. Abril D. Flores Carrillo- Médico Hematóloga en Tijuana
YOUTUBE: @Dra.Abril.Flores

Ejercer mi profesión es un privilegio y un gusto, y con ello vienen también grandes responsabilidades. Aun así, resulta profundamente satisfactorio poder acompañar y ayudar a mis pacientes a lo largo de todo el proceso de su enfermedad, estando presente no solo desde lo médico, sino también desde lo humano.

Desde mi especialidad, la empatía, la escucha y la sensibilidad humana son fundamentales en el cuidado de la salud. En Hematología, muchos padecimientos implican momentos

difíciles tanto para el paciente como para su familia, por lo que el acompañamiento cercano y comprensivo se vuelve una parte esencial del proceso de atención. Cuidar la salud desde el amor y la conciencia es, para mí, una regla de oro. Los pacientes acuden cuando su salud está afectada, muchas veces con limitantes y preocupaciones profundas. En ese contexto, lo menos que podemos ofrecer como médicos es amor, conciencia y apoyo, reconociendo la fragilidad del momento y respondiendo con respeto y compromiso. S

"LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL también se construye desde la empatía y la conexión con el paciente"



DRA. MARÍA LEONOR LARIOS GARCÍA

ESPECIALIDAD: Medicina de Rehabilitación y Electrodiagnóstico

REDES:

INSTAGRAM: @dralarios1 | FACEBOOK: @Electromiografia Tijuana Dra. Larios
WEB: electrodiagnosticobc.com

La entrega y la vocación forman parte esencial de mi práctica diaria, especialmente al valorar y acompañar a personas con discapacidad motora. En la Medicina de Rehabilitación, el médico se convierte en un acompañante constante a lo largo de todo el proceso, con el objetivo de alcanzar la máxima recuperación funcional posible y mejorar la calidad de vida de cada paciente. Desde mi especialidad, la empatía, la escucha y la sensibilidad humana lo son todo. Una buena conexión con el paciente, sumada a los conocimientos médicos especializados, permite definir tratamientos más precisos y establecer tiempos de recuperación mejor delimitados.

Esta relación de confianza es clave para avanzar con claridad y compromiso, entendiendo que cada proceso es distinto y requiere atención personalizada. Cuidar la salud desde el amor y la conciencia implica reconocer que el amor propio y la salud están profundamente vinculados. Atender el cuerpo es una manifestación directa de ese cuidado, y en cada consulta este principio guía mi práctica profesional. Desde la Medicina de Rehabilitación, el acompañamiento consciente busca no solo tratar una condición, sino fortalecer la autonomía, la funcionalidad y el bienestar integral de las personas, siempre con respeto, responsabilidad y dedicación. S



GABRIELA PLASCENCIA

ESPECIALIDAD: Máster en Psicoterapia, Ing. Bioquímica.

REDES:

INSTAGRAM: terapeutagabyplascencia | FACEBOOK: @GabyPlascencia
WEB: www.vivebienestar360.com | FACEBOOK E INSTAGRAM: vivebienestar360

Vivo la entrega y la vocación en el cuidado de la salud como un compromiso profundo con la vida emocional y humana de las personas. A lo largo de mi camino profesional he comprendido que acompañar implica estar presente con respeto, responsabilidad y coherencia, especialmente en momentos de vulnerabilidad. La vocación se expresa en la preparación constante y en la capacidad de sostener procesos con sensibilidad, entendiendo que cada historia merece ser acompañada con dignidad y humanidad.

Desde mi especialidad, la empatía, la escucha y la sensibilidad humana son pilares fundamentales del

cuidado de la salud. El conocimiento técnico orienta el proceso, pero es la calidad del vínculo terapéutico lo que permite generar confianza. Escuchar de manera profunda y sin juicio permite comprender no solo los síntomas, sino también la historia, el contexto y las emociones de cada persona.

Cuidar la salud desde el amor y la conciencia significa acompañar desde una visión integral que contempla cuerpo, alma y espíritu. Implica reconocer los tiempos y procesos, ofreciendo un espacio seguro donde la sanación pueda darse de manera auténtica. Es un cuidado que busca no solo aliviar, sino fortalecer a la persona desde todas sus dimensiones. S

¿TE SIENTES TRISTE EN EL INVIERNO?

EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL (TAE)

es un tipo de depresión que se caracteriza por el cambio de estaciones; los síntomas incluyen: mal humor, cambios en el apetito, falta de energía y problemas para dormir

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

El fin de año suele traer consigo festividades y alegría. Pero ¿qué pasa si te sientes constantemente cansado y deprimido? Podría ser un signo del trastorno afectivo estacional (TAE).

El trastorno afectivo estacional (TAE) es un tipo de depresión que se caracteriza por el cambio de estaciones. Existe la idea errónea de que los episodios depresivos relacionados con el TAE solo ocurren en otoño e invierno. Sin embargo, la depresión de patrón estacional también puede ocurrir en primavera o verano.

Los síntomas del TAE incluyen mal humor, cambios en el apetito, falta de energía y problemas para dormir. Los síntomas comienzan y terminan en ciertos meses del año y se presentan anualmente durante

PARA CONSIDERAR

Otras maneras de ayudar a disminuir los síntomas del TAE incluyen:

- Haz que el ambiente sea luminoso y soleado y pasa tiempo en habitaciones con más luz. Sal al sol, pasea, ve al parque o a la playa.
- Haz ejercicio: la actividad física ayuda a liberar endorfinas, esas sustancias químicas naturales del cerebro que nos hacen sentir bien, mejoran el estado de ánimo y ayudan a reducir la depresión y la ansiedad.
- Mantente en contacto con amigos y seres queridos.

al menos dos años.

Aunque se desconocen las causas específicas del TAE, los expertos creen que está relacionado con cómo la cantidad de luz natural durante una época específica del año

afecta el ciclo de sueño y la liberación de hormonas y neurotransmisores. Cuando los días más cortos se combinan con largos períodos de lluvia o cielo nublado, y especialmente cuando los cambios de clima alteran la rutina, la disminución general de la exposición a la luz puede hacer que los síntomas estacionales sean más notorios.

ENTENDIENDO EL TAE

Verónica Campbell, terapeuta matrimonial y familiar con licencia en Sharp Mesa Vista, afirmó que el cambio de estación puede afectar la liberación de melatonina, la hormona que nos ayuda a dormir.

"En las personas que sufren de TAE, los niveles de melatonina suelen alcanzar su punto máximo más tarde, lo que provoca insomnio, y persisten más tiempo, lo que dificulta despertarse", explicó. "Es relativamente normal que muchos de nosotros tengamos dificultades con estos cambios, pero para quienes padecen TAE, es mucho más difícil

adaptarse y encontrar el equilibrio".

El trastorno es más común en mujeres que en hombres, aunque también puede presentarse en niños y adolescentes.

"El trastorno afectivo estacional a menudo refleja cambios normales en nuestro estado de ánimo", dijo, pero se vuelve más generalizado y a menudo afecta más de un aspecto de la vida, como faltar al trabajo, evitar hacer ejercicio o aislarse de los demás.

¿CÓMO SE TRATA EL TAE?

El tratamiento para el TAE abarca desde la fototerapia hasta los antidepresivos y la terapia conductual.

La fototerapia puede implicar el uso de una caja de luz o un visor de luz durante un tiempo determinado cada día durante las estaciones en las que la persona se ve más afectada por el TAE.

El simulador de luz, otra forma de fototerapia, es una luz que se activa con un temporizador y simula el amanecer natural en el dormitorio, aumentando gradualmente la intensidad hasta que se despierta.

"El tratamiento siempre es una opción para cualquiera que esté lidiando con cambios emocionales, ya sea por dificultades para afrontar los cambios estacionales o no.

"Recomiendo buscar tratamiento para cualquier persona que tenga dificultad para dormir durante días o semanas, desesperanza persistente, pensamientos suicidas o que se aísle, beba o consuma drogas en exceso para sobrellevar la situación", aconsejó. ■



DEL “TENGO QUE” AL “PUEDO”: UNA NUEVA FORMA DE PENSAR Y ACTUAR

POR ALBA RODRÍGUEZ

El inicio de un nuevo año suele llegar cargado de promesas, propósitos y listas interminables. Comenzamos con entusiasmo, pero muchas veces también con una sensación silenciosa de peso. Sin notarlo, llenamos nuestros días de frases como “tengo que trabajar más”, “tengo que hacer ejercicio” o “tengo que organizarme mejor”. Aunque las acciones puedan ser positivas, el lenguaje desde el que las nombramos marca profundamente cómo las vivimos.

EL PESO INVISIBLE DEL “TENGO QUE”

Desde el coaching ontológico sabemos que el lenguaje no solo

describe la realidad: la crea. Las palabras que usamos a diario influyen en nuestras emociones, en nuestro cuerpo y en la manera en que nos relacionamos con la vida. Decir “tengo que” coloca la acción en el territorio de la obligación, la imposición y, muchas veces, el cansancio.

Cuando vivimos desde el “tengo que”, suele aparecer la presión interna, la culpa si no cumplimos y una sensación constante de deuda con nosotros mismos. El cuerpo

se tensa, la respiración se acorta y la experiencia cotidiana se vuelve pesada, aun cuando se trate de actividades valiosas. No es el hacer lo que agota; es desde dónde hacemos.

EL PODER DE CAMBIAR UNA PALABRA

¿Qué ocurre cuando cambiamos el “tengo que” por el “puedo”? Decir “hoy puedo trabajar” no elimina la responsabilidad, pero devuelve algo esencial: la elección. El “puedo” reconoce capacidad, posibilidad y presencia. Nos recuerda que aquello que hacemos hoy es algo que, en este momento de nuestra vida, está a nuestro alcance.

GRATITUD Y PRESENCIA EN LO COTIDIANO

El “puedo” nos conecta con la gratitud. No una gratitud forzada o superficial, sino una gratitud consciente que reconoce lo que sí



CAMBIAR EL “TENGO QUE” POR EL “PUEDO” no es un juego de palabras: es un cambio de mirada

está disponible: un cuerpo que responde, una mente que piensa, un día más para aprender. Desde esta mirada, trabajar, movernos, aprender o acompañar a otros deja de ser una carga y se transforma en una oportunidad.

Reconocer lo que hoy sí podemos hacer es una forma de honrar la vida y de confiar en que no caminamos solos. Cuando decimos “puedo”, también reconocemos que contamos con la fuerza necesaria para dar el paso que hoy nos toca.

Una invitación a la conciencia

Más que una técnica, este cambio es una invitación a la presencia. Observar el diálogo interno, hacer una pausa y elegir palabras que acompañen con mayor amabilidad transforma la manera en que transitamos nuestros días.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¿En qué áreas de tu vida aparece con más fuerza el “tengo que”?

¿Qué emociones se activan en ti cuando hablas desde la obligación?

Cambiar el “tengo que” por el “puedo” no es solo un ajuste de palabras, sino un acto de conciencia y amor propio. Cada vez que eliges cómo nombrar tu día, eliges también cómo vivirlo.

RECUERDA TU GRANDEZA

EJERCICIO PRÁCTICO

1. DURANTE UN DÍA – O UNA SEMANA – OBSERVA

conscientemente tu lenguaje. Cada vez que aparezca la frase “tengo que”, haz una pausa y cámbiala por “puedo”.

2. AL FINAL DEL DÍA, escribe al menos tres frases comenzando con: Hoy pude...

PERMITETE NOTAR cómo este cambio impacta tu estado emocional y tu forma de vivir lo cotidiano. No se trata de corregirte, sino de escucharte con más atención, gratitud y amor.

CORREO
coachalbarodriguez@gmail.com
INSTAGRAM
@coachalbarodriguez

*La autora es psicóloga y life coach.

GRAND HOTEL TIJUANA

“Masaje Sintonía de Amor”

Disfruta de una experiencia de conexión en pareja, donde generaran su aroma en sintonía; este se impregnará en un par de velas, con los que recibirán un masaje relajante, una crema corporal y un body mist con su esencia para sellar el tratamiento.

INCLUYE:

- Sauna Infrarroja (20 min)
- Jacuzzi (20 min)
- Cold Plunge (15 min)
- Masaje relajante (50 min)
- Botella de Vino Espumoso

\$ 5000 MXN
(Por Pareja)

Grand Hotel Tijuana, Piso C
Citas al: 664 104 70 80 ó 664 581 70 00 Ext: 4600
WhatsApp: 664 123 3176

TIEMPO PARA CELEBRAR
MARZO 2007 - MARZO 2025

AMIGABLE • ÚTIL • INTELIGENTE • DINÁMICA

¡ÚNETE A LA CELEBRACIÓN!

18 AÑOS

REVISTA Mujer actual



“La mariposa no cuenta meses sino momentos, deja que tus sueños alcen el vuelo”

AZÚCAR,

EL ENEMIGO OCULTO DE TU CALMA

"La recomendación de consumo de un 5% del consumo total en un día, equivale a aproximadamente 25 gramos o lo que sería igual a máximo 6 cucharaditas al día para un adulto con peso corporal normal"

POR DR. VÍCTOR ALEXANDER QUINTANA LÓPEZ

El azúcar es un nutriente que aporta energía (en forma de calorías) a partir de los alimentos y bebidas que consumimos. Actualmente este nutriente tiene un papel importante en la dieta de las sociedades actuales, encontrándose en aproximadamente el 75 % de los alimentos envasados (Universidad de California, 2017).

Este nutriente es reconocido por su sabor, sus propiedades edulcorantes especiales y su papel en la conservación de los alimentos. Sin embargo, hay que resaltar que su alto consumo se ha relacionado con enfermedades no transmisibles y muchos problemas de salud, como alto riesgo de caries dental, sobre peso y trastornos del neurodesarrollo en los niños (White, 2018). Por estos problemas relacionados es que se debe hacer énfasis en los programas de salud que promuevan el consumo moderado de azúcar.

AZÚCARES NATURALES VS AZÚCARES AÑADIDOS

Es importante distinguir las clasificaciones que se le dan hoy en día a los azúcares de acuerdo con la for-



Los niveles bajos o altos de azúcar en sangre, la mala hidratación, el consumo de alcohol, cafeína y fumar pueden precipitar o imitar los síntomas de ansiedad

ma en la que los consumimos. Una de las distinciones más relevantes en lo que respecta a la salud, es sobre si se encuentran naturalmente en alimentos como frutas, verduras y lácteos, o si son azúcares añadidos, es decir, que se agregan a los alimentos y bebidas durante la fabricación, el procesamiento o la preparación (Harvard Health Publishing, 2019).

En ese sentido, es común encontrarnos en el dilema si consumir frutas es "bueno" o "malo" por el contenido de azúcar que estas tienen. Sin embargo, el azúcar que contienen las frutas se denomina "fructosa" y para la mayoría de las personas, consumir azúcares naturales como este no está relacionado con efectos negativos para la salud, ya que la cantidad de azúcar tiende a ser modesta y está "envasada" con fibra y otros nutrientes saludables (Guyenet, 2019).

Por otro lado, el azúcar "añadido" en productos sí son los que se han relacionado con aumento de peso corporal y enfermedades crónicas (Centers for Disease Control and Prevention). Especialmente las bebidas azucaradas son la mayor fuente de azúcares añadidos en la dieta, seguidas de los dulces y otros productos como galletas o pan.

RECOMENDACIONES DEL CONSUMO DE AZÚCAR

Ante el riesgo del consumo de azúcares añadidos, la Organización Mundial de la Salud recomienda que el consumo de azúcares debe representar menos del 10% de la ingesta calórica total diaria, es decir, de todo lo que se consume en un día. Sin embargo, también hace énfasis en que si el consumo se reduce a menos del 5% se pueden obtener beneficios adicionales en la salud (Organización Mundial de la Salud, 2014).

Estas recomendaciones se aplican para el total de azúcares consumidos (es decir tanto para azúcares naturales como el de las frutas como para azúcares añadi-

didos como el de galletas u otros productos). La recomendación de consumo de un 5% del consumo total en un día, equivale a aproximadamente 25 gramos o lo que sería igual a máximo 6 cucharaditas al día para un adulto con peso corporal normal. De este modo, si se tiene un diagnóstico de sobrepeso u obesidad es importante acudir con un profesional de la nutrición para establecer los límites de consumo diario de azúcar.

¿CÓMO SE RELACIONA CON MIS NIVELES DE ANSIEDAD?

La ansiedad se manifiesta como un estado de ánimo que está orientado al futuro y consiste en una compleja respuesta cognitiva, afectiva, fisiológica y de comportamiento relacionada con la preparación para circunstancias percibidas como amenazantes (Chand & Marwaha, 2023).

Se habla de ansiedad patológica cuando hay una sobreestimación de la amenaza percibida o una evaluación errónea del peligro de una situación que conduce a respuestas excesivas e inapropiadas (Domhardt et al., 2019).

Actualmente, este es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes, pero se desconoce su verdadera prevalencia, ya que muchas personas no buscan ayuda o es difícil establecer el diagnóstico. Sin embargo, se han establecido algunos factores que pueden predisponer a padecer mayores niveles de ansiedad.

Entre los factores relacionados con mayores niveles de ansiedad se encuentra el uso de medicamentos, abuso de sustancias, experiencias de la infancia entre otros (Chand & Marwaha, 2023). Así mismo, en los últimos años, algunas investigaciones han relacionado algunos aspectos de la dieta con los niveles de ansiedad.

Específicamente, el consumo de alimentos procesados y altos en azúcar se relaciona con un mayor cambio en los niveles de glucosa

en sangre, por lo que puede generar un mayor nivel de ansiedad.

Los niveles bajos o altos de azúcar en sangre, la mala hidratación, el consumo de alcohol, cafeína y fumar pueden precipitar o imitar los síntomas de ansiedad (Harvard Health Publishing, 2018). En un estudio realizado en Francia, se comparó el consumo de azúcar entre personas que tenían niveles altos de ansiedad respecto a quienes presentaban niveles bajos de ansiedad. Los investigadores encontraron que las personas con mucha ansiedad tenían un consumo mayor de azúcares añadidos (galletas, bebidas azucaradas u otros productos procesados y consumo menor de fruta en comparación con las personas con baja ansiedad (Kose et al., 2021).

Todo lo anterior refleja cómo el consumo de azúcar puede ser un predisponente para elevar la ansiedad en las personas, por lo que se debe comenzar a trabajar en una ingesta moderada de este nutriente principalmente de azúcares añadidos y darle preferencia al consumo de frutas y jugos naturales. Todo esto aunado a actividades de relajación como la meditación o la actividad física de manera regular. ■

CONTACTO

CORREO
vquintana@uabc.edu.mx

*El autor es profesor investigador de la Facultad de Medicina Mexicali de UABC

REFERENCIAS

- University of California, San Francisco. Sugarscience: the unsweetened truth website [Internet].
- White J. R., Jr (2018). Sugar. Clinical diabetes: a publication of the American Diabetes Association.
- Harvard Health Publishing. (2019, May 29).
- Guyenet S. J. (2019). Impact of Whole, Fresh Fruit Consumption on Energy Intake and Adiposity: A Systematic Review. *Frontiers in nutrition*.
- Centers for Disease Control and Prevention. (s.f.). Added sugars. *Nutrition, Physical Activity, and Obesity*.
- Organización Mundial de la Salud. (2014, 5 de marzo). WHO opens public consultation on draft sugars guideline.
- Chand SP, Marwaha R. Anxiety. [Updated 2023 Apr 24]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan.
- Domhardt M, Geßlein H, von Rezori RE, Baumeister H. Internet- and mobile-based interventions for anxiety disorders: A meta-analytic review of intervention components. *Depress Anxiety*.
- Kose J, Cheung A, Fezeu L, K, Péneau S, Debras C, Touvier M, Hercberg S, Galan P, & Andreeva V.A. (2021). A Comparison of Sugar Intake between Individuals with High and Low Trait Anxiety: Results from the NutriNet-Santé Study. *Nutrients*.

PORQUÉ EL CAMBIO ES INCÓMODO

AQUÍ ESTÁ LA CLAVE: la incomodidad no es el final. Es la señal de que el cerebro está trabajando

POR ADRIANA REID

El cambio es una constante en la vida de todo ser humano. Ya sea una transición profesional, una transformación en nuestras relaciones o el paso del tiempo que nos invita a soltar roles que durante años definieron quiénes somos, todas atravesamos momentos en los que la realidad deja de sentirse cómoda. Y aunque sabemos que el cambio es inevitable, pocas veces nos preparamos para la incomodidad que trae consigo.

ESTA SENSACIÓN NO ES DEBILIDAD. ES BIOLOGÍA PURA

Nuestro cerebro está diseñado para la supervivencia, no para la felicidad. El sistema límbico tiene como prioridad mantenernos a salvo. Cuando algo cambia, el cerebro lo interpreta como una posible amenaza. Esta percepción activa el sistema nervioso simpático: aumenta el cortisol, se acelera el rit-

CUATRO PRINCIPIOS PARA NAVEGAR EL CAMBIO

Reconocer que el cambio es un proceso biológico permite transitarlo con mayor amabilidad hacia nosotras mismas:

RECONOCE LA BIOLOGÍA DEL CAMBIO.

La incomodidad es una respuesta natural. No estás fallando; estás en adaptación.

CREA NUEVAS RUTAS NEURONALES.

Explora actividades que requieran atención consciente. La práctica constante fortalece el cerebro.

ESCUCHA LAS SEÑALES DEL CUERPO.

El movimiento y la respiración consciente ayudan al sistema nervioso a procesar lo nuevo.

PERMITETE TIEMPO.

La neuroplasticidad requiere paciencia. Cada día cuenta.

mo cardíaco y la mente busca regresar a lo conocido.

Además, al cerebro le gusta ahorrar energía. Por eso, cuando atravesamos cambios importantes, suelen aparecer el cansancio mental y emocional. Lo familiar requiere menos recursos cerebrales; lo desconocido exige atención, presencia y reorganización constante.

El cerebro opera a través de redes neuronales ya establecidas. Estas rutas automáticas nos permiten funcionar sin esfuerzo consciente. Pero cuando llega el cambio, esas rutas dejan de ser útiles. El cerebro necesita crear nuevas conexiones. Este proceso, conocido como neuroplasticidad, es profundamente incómodo porque implica soltar lo que ya sabe para aprender algo nuevo.

LA IDENTIDAD EN TRANSICIÓN

La incomodidad se intensifica cuando lo que está en juego es nuestra identidad. Durante años, muchas mujeres construyen su sentido de valor alrededor de roles específicos definidos por la cultura, la familia o el trabajo.

Cuando esos roles se transforman o desaparecen, el cerebro enfrenta una crisis de coherencia. La

corteza prefrontal, encargada del propósito y la narrativa personal, se ve obligada a reorganizar la historia interna. Esto puede manifestarse como desorientación, tristeza, ansiedad o una sensación de vacío difícil de nombrar.

Pero aquí está la clave: la incomodidad no es el final. Es la señal de que el cerebro está trabajando.

REDESCUBRIRSE: UN ACTO DE NEUROPLASTICIDAD

Redescubrirse es, literalmente, un ejercicio de reorganización cerebral. Implica crear nuevas conexiones neuronales y permitir que el cerebro encuentre motivación más allá de los roles anteriores.

La investigación muestra que las actividades realizadas con atención plena y movimiento físico favorecen la producción de factores neurotróficos, sustancias que promueven nuevas neuronas y conexiones sinápticas. Retomar un hobby, explorar intereses personales o aprender algo nuevo es una inversión directa en salud cerebral.

Además, el cuerpo es una fuente primaria de información. El flujo de señales del cuerpo hacia el cerebro es nueve veces mayor que en sentido inverso. Por eso, actividades que involucran el cuerpo envían señales de seguridad y calma, ayudando a contrarrestar la respuesta de amenaza que el cambio activa.

EL CAMBIO COMO OPORTUNIDAD

El cerebro humano tiene una capacidad extraordinaria para adaptarse y reinventarse. Aunque el cambio sea incómodo, esa incomodidad es evidencia de que el cerebro está activo, aprendiendo y reorganizándose. No es el final: es el inicio de una nueva versión de ti misma. §

Si te interesa profundizar en estos temas, escríbe a info@be2be-coaching.com con el asunto: Suscripción Mujer Actual / febrero 2026.



DORMIR BIEN

ES UNA NECESIDAD, NO UN LUJO

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Dormir bien es uno de los pilares más importantes de la salud y, al mismo

tiempo, uno de los más ignorados. Vivimos acostumbradas al cansancio, normalizando noches cortas, despertares constantes y jornadas que comienzan sin energía. Sin embargo, el cuerpo no se recupera con fuerza de voluntad, sino con descanso real.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la falta de sueño está relacionada con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, alteraciones hormonales y problemas de salud mental. Dormir no es solo "apagar el cuerpo", es un proceso activo donde se regulan funciones vitales como la memoria, el sistema inmune y la regeneración celular.

Cuando el descanso falla, todo lo demás se desajusta. El estado de ánimo cambia, la concentración disminuye, la piel pierde luminosidad y el cuerpo comienza a enviar señales que muchas veces ignoramos. Por eso, cuidar

el sueño no es un lujo ni una recompensa: es una necesidad básica para sostener la salud física y emocional.

1. **EL SUEÑO REGULA TODO TU CUERPO**

Dormir menos de siete horas de forma constante afecta la concentración, la memoria y el sistema inmune. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades señalan que uno de cada tres adultos duerme menos de lo recomendado.

CONSEJOS PRÁCTICOS:

- Mantén horarios regulares para dormir y despertar.
- Evita pantallas antes de acostarte.
- Cena ligero y respeta tu descanso.

2.

EL CUERPO NECESITA PAUSAS REALES

Vivir cansada no es normal. El estrés sostenido eleva el cortisol, hormona relacionada con inflamación, aumento de peso y fatiga crónica. Estudios del Instituto Nacional de Salud indican que las pausas

activas reducen el impacto físico del estrés.

APLICA ESTO EN TU DÍA:

- Haz pausas breves cada dos horas.
- Respira profundo y estira el cuerpo.
- Desconectarte también es productividad.

3.

LA PIEL REFLEJA CÓMO DUERMES Y VIVES

La piel es el órgano más grande del cuerpo y uno de los primeros en mostrar desajustes internos. Dormir mal se asocia con deshidratación, pérdida de luminosidad y envejecimiento prematuro, de acuerdo con la Academia Americana de Dermatología.

CUÍDALA MEJOR:

- Prioriza el sueño reparador.
- Hidrátate durante el día.
- Usa rutinas simples y constantes.

La Organización Mundial de la Salud, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y Academia Americana de Dermatología coinciden en que el descanso adecuado es un pilar preventivo de la salud integral. ■

“ CUANDO EL DESCANSO FALLA, TODO LO DEMÁS se desajusta. El estado de ánimo cambia, la concentración disminuye, la piel pierde luminosidad y el cuerpo comienza a enviar señales que muchas veces ignoramos ”



CONECTADAS, INFORMADAS Y... CADA VEZ MÁS

ENCORVADAS

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

La cabeza inclinada, los hombros hacia adelante, la espalda cada vez más encorvada. La edad no es un pretexto; el cansancio, tampoco. Es la postura de una generación que vive mirando hacia abajo. A esta curvatura ya le pusieron nombre: joroba milenial o joroba tecnológica, conocida en inglés como text neck. Y sí, nos está pasando a más personas de las que creemos.

¡LA BUENA NOTICIA: ES REVERSIBLE!

En la mayoría de los casos, la joroba tecnológica puede mejorar e incluso corregirse si se atiende a tiempo. No se trata de forzar el cuerpo, sino de cambiar hábitos cotidianos.

FUENTES: Harvard Health Publishing · National Library of Medicine (PubMed Central) · World Health Organization · Journal of Physical Therapy Science.

LO DICEN LOS DATOS

HASTA EL 68 % DE JÓVENES universitarios presenta síntomas asociados al text neck, relacionados con el uso prolongado del celular y otros dispositivos con el cuello inclinado.

PASAR MÁS DE 6 HORAS AL DÍA FRENTES A PANTALLAS puede incrementar hasta en un 88 % el riesgo de dolor cervical, en comparación con personas con mayor movilidad y mejores hábitos posturales.

¿CÓMO SABER SI YA TE ESTÁ PASANDO?

El text neck no aparece de un día para otro. El cuerpo avisa. Algunas señales frecuentes son:

- Dolor o rigidez en cuello y espalda alta
 - Tensión constante en hombros
 - Dolores de cabeza recurrentes
 - Fatiga muscular al final del día
 - Postura encorvada incluso al caminar

QUÉ PUEDES EMPEZAR A HACER HOY

- Eleva la pantalla a la altura de los ojos
 - Haz pausas activas cada 30-60 minutos
 - Fortalece espalda y cuello con ejercicios de resistencia y activación (ligas, peso corporal o pilates); no solo estires
 - Ajusta tu postura al sentarte y al usar el celular
 - Consulta a un especialista si el dolor persiste

Cuidar la postura no es solo una cuestión estética: es salud, bienestar y calidad de vida. Atender estas señales a tiempo es una forma clara y muy actual de autocuidado.



Blvd. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701

COLOR, FRESCURA Y NUTRICIÓN AL MÁXIMO

Este mes es ideal para aprovechar la variedad de frutas de temporada, ricas en vitaminas, antioxidantes y sabor. Destacan los cítricos y los frutos rojos, junto con opciones tropicales y clásicas que fortalecen la salud y llenan de energía la alimentación diaria

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Las frutas de temporada ofrecen una amplia variedad de sabores y beneficios para la salud. Entre ellas destacan los cítricos como naranjas, mandarinas, limones y toronja, ideales

para fortalecer el sistema inmunológico. También sobresalen las frutas tropicales como mango, papaya, plátano, piña y mamey, ricas en energía y nutrientes. Se suman opciones frescas y refrescantes como fresas, melón, sandía y guayaba, además del tamarindo. Este mes es especialmente favorable para consumir frutos rojos y cítricos, así como aguacate y manzana, que se encuentran en su mejor momento de calidad y sabor.

FRUTAS DE TEMPORADA

CÍTRICOS EN SU MEJOR MOMENTO:

Naranja, mandarina, limón, toronja, lima (excelentes para reforzar el sistema inmunológico).

FRESCAS Y

REFRESCANTES: fresa, melón y sandía, perfectas para hidratar.

TROPICALES LLENAS DE SABOR:

Mango, papaya, plátano, piña, guayaba, mamey, melón, sandía, tamarindo.

SABORES TRADICIONALES:

Guayaba, tamarindo y manzana, versátiles y nutritivos.

PLUS DE LA TEMPORADA:

Excelente momento para consumir frutos rojos, aguacate y manzana por su calidad y frescura.

