

# JASOÉ

MONCLOVA  
HEALTH &  
LIFESTYLE

BUENA VIDA

OCTUBRE 2023  
TERCERA EDICIÓN

A man with a beard and mustache, wearing a white dress shirt and a dark tie, is leaning on a bar counter. He is looking directly at the camera. The background is a dimly lit bar with various items on the counter and shelves.

**DR. ARTURO  
VILLARREAL  
REYES**

30 AÑOS DE SERVICIO DE ALTO NIVEL

RECUERDE



USO OBLIGATORIO  
DE MASCARILLA



**El Tiempo**  
DESDE 1964 LA HISTORIA ESTÁ EN TUS MANOS PIEDRAS NEGRAS

**59**

**ANIVERSARIO**

1964 - 2023

# VENTA RENTA

REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO



Copadoras



Impresoras



Multifuncionales

Servicio de impresión para home office y tareas.



xerox Canon  EPSON  KYOCERA



**866 636 1935**

**866 212 2656**



MINATITLÁN 604.

COL. GUADALUPE, MONCLOVA

# Contenido

<b>GERIATRÍA</b>	<b>5</b>	<b>ENVEJECER EN PLENITUD</b>
<b>FLECHAZO</b>	<b>8</b>	<b>LA QUÍMICA Y EL AMOR</b>
<b>EN PORTADA</b>	<b>14</b>	<b>DR. ARTURO VILLARREAL REYES</b>
<b>SOMBRAS</b>	<b>16</b>	<b>ELIMINANDO LAS OJERAS</b>
<b>TRAYECTORIA</b>	<b>17</b>	<b>CLÍNICA SAN MARTÍN</b>
<b>PODER NATURAL</b>	<b>20</b>	<b>INCREÍBLES BENEFICIOS DEL ALOE VERA</b>
<b>IMAGEN</b>	<b>26</b>	<b>¿ CÓMO EL VESTIR CAMBIA TU PERSONALIDAD ?</b>
<b>TÉ O CAFÉ</b>	<b>32</b>	<b>LA MAGIA DE UNA TAZA</b>



## Directorio

**Lluvia Estrada**  
Director Editorial

**Mónica Meléndez**  
Dirección Estratégica

**Mónica Gamón**  
Gerencia Comercial

**Mariaclara Delgado**  
Edición y redacción

**Néstor Donaldo**  
Fotografía

**Manuel Vázquez**  
**Juan Vázquez**  
Asesoría publicitaria

**Varenka Pérez Arellano**  
Diseño editorial

**El Tiempo**  
MONCLOVA



## + ENTREVISTA



## Dr. Eloy Cabrera Espinoza

### CENTRO MÉDICO ESPECIALIZADO CAME

Al ver como su padre se dedicaba a la medicina, fue una de sus principales inspiraciones para querer entrar al mundo de la salud. “Ver que él brindaba atención a la población para tratar de mejorar su calidad de vida, esa fue una de las principales razones por las que decidí estudiar medicina”, mencionó el Doctor Eloy Cabrera Espinoza.

**Geriatría.** Con el fin de continuar apoyando a que el nivel de esperanza de vida de los adultos mayores mejorara, fue que decidió especializarse en esta rama de la medicina. “Realicé mi internado en un hospital que era sede de geriatría, fui descubriendo cómo era esta especialidad, que es relativamente nueva a comparación de algunas otras”, explicó.

La geriatría es la rama de la medicina que se dedica a estudiar las enfermedades que aquejan a los adultos mayores y cómo brindarles un mejor cuidado. El geriatra toma en cuenta aspectos clínicos para poder ayudarle en cuanto a tratamiento, prevención y rehabilitación del paciente, integrando factores familiares, sociales y médicos.

Eloy Cabrera, explicó que se considera un adulto mayor dependiendo del país en el que se encuentre, es decir, en nuestro país una persona que tiene 60 años o más, sin embargo, hay países que tienen mayor esperanza de vida, por lo que se les puede considerar un ‘adulto mayor’ a partir de 70-75 años.

# Geriatra

La presencia de comorbilidades, el estilo y la esperanza de vida que tenemos en nuestro país son las principales razones por las cuales se considera un adulto mayor a los sesenta. “Actualmente el 80 por ciento de los adultos mayores llega a esa edad con una enfermedad crónica degenerativa, lo que repercute en la calidad de vida de los pacientes”, explicó el doctor.

**Especialistas.** México cuenta actualmente con alrededor de 12 millones de adultos mayores, sin embargo, el médico explicó que la cantidad de geriatras es relativamente poca, para la cantidad de personas que necesitan este tipo de atención en el país.

“En los últimos 10 años cada vez se incrementa más el número de plazas para obtener esta especialidad, hablando localmente, en Monclova existen alrededor de seis geriatras, hablando en otras especialidades médicas, sí hay un poco de más opciones”.

**Invitación.** Es importante recordar que, a partir de los 60 años, es necesaria la consulta con un geriatra para la valoración de distintas enfermedades, o simplemente continuar con una calidad de vida óptima.

**“Es importante geriatrizar a la población, es decir, crear conciencia de que el envejecimiento no es una enfermedad, es algo que todos vamos a vivir y lo mejor sería tratarlo de manera plena, en control de las enfermedades, con consultas para chequeos cada seis meses, si se tiene una enfermedad crónica degenerativa es dependiendo de cómo necesite ser tratado”.**



# Elegance

## BRIDAL STORE



Detrás de *Elegance Bridal Store* se encuentra una cautivadora historia de amor, dedicación y pasión por el mundo de la moda. Iniciando actividades en 1997 dando vida a diseños para uso personal. Sin embargo, es hasta 2012 cuando formalmente comienza un camino lleno de sueños, capacitación y crecimiento, que le otorga hoy el reconocimiento como una de las mejores casas de moda de la región.

La Sra. Bertha Alicia García, apasionada del diseño y quien cuenta con diversos reconocimientos, cursos y diplomados en Moda por parte de diferentes instituciones especializadas en arte y diseño, vio surgir su sueño gracias a la creación de su propio vestido de novia. Pieza que, sin darse cuenta, se convirtió en su primer boceto exclusivo y perfecto, logró capturar su esencia y estilo, además de descubrir su amor por la moda. Esta pasión fue posteriormente heredada por su hija, Ana Leticia Hernández García, Licenciada en Diseño e Industria del Vestido y Moda por la Universidad Interamericana para el Desarrollo.

Lo que comenzó como un modesto proyecto ha logrado evolucionar, adaptarse a nuevas tendencias y crecer. Actualmente ubicados en una de las mejores zonas de la ciudad, Blvd. Harold R. Pape Plaza 1300 Local 217 en Monclova, Coahuila. La misión de Elegance Bridal Store es darle vida al vestido de tus sueños. Crear esa pieza única que ayudará a realzar tu belleza y seguridad al caminar hacia el altar.

Ana Hernández compartió con Revista Jade, La Buena Vida, como su amor y pasión por crear Diseños

Exclusivos de Alta Costura la impulsan a atender incluso el más mínimo detalle durante todo el proceso. Desde la elaboración de un boceto inicial, la selección de textiles y materiales, hasta la prueba final para garantizar tener un vestido perfecto.

«Contamos con paquetes completos para nuestras Novias y Quinceañeras, los cuales incluyen asesoramiento de imagen personalizado para lograr que estés perfecta de pies a cabeza. Desde el primer momento en el que entran a Elegance Bridal Store me gusta saber qué ideas tienen para su vestido, qué esperan usar, con qué se sienten cómodas y con qué no. De esta manera y junto a nuestras clientas, vamos creando diferentes bocetos que logren unificar las características del vestido de sus sueños, su esencia y las tendencias. Si a la clienta le agrada y si ella me da luz verde la siguiente cita es para toma de medidas y selección de materiales. Se necesitan de 1 a 3 pruebas para obtener un excelente resultado de cada diseño que realizamos.», explicó Ana Hernández.

“En Monclova hay mucho talento, creatividad y preparación para lograr diseños únicos y de excelente calidad. Puedo decir que Ana, como Diseñadora de Modas, combina todas estas características, que en sus primeros años de profesión ha tenido mucho éxito. Nuestro momento favorito del proceso, definitivamente es la reacción que tienen las Novias al ver por primera vez el vestido que un día soñaron. Es inigualable, es una experiencia totalmente hermosa, que nos llena de satisfacción”, expresó Bertha Alicia García.

Elegance Bridal Store, tiene sus puertas abiertas para ayudarte a crear el vestido de tus sueños, haz tu cita a los números 866 648 33 54 en oficina o al 866 258 82 48 para WhatsApp, en Facebook como Elegance Bridal Store e Instagram como @elegance.mva. Dile ¡Sí! a Elegance Bridal Store.



# Elegance

BRIDAL STORE

POR: BERTINA

NOVIAS  
XV AÑOS  
GALA  
DAMAS  
NIÑAS

866 648 3354  866 200 1578

BLVD. PAPE, PLAZA 1300, GALERÍAS  
OLLOQUI, LOCAL 217, PLANTA ALTA

 Elegance Bridal Store  elegance.mva



*Diseños exclusivos*

## ¡OPTIMIZA TU TIEMPO!

**MC**  
SOLUCIONES CONTABLES

TE BRINDAMOS  
INFORMACIÓN FINANCIERA OPORTUNA, CONFIABLE Y ÚTIL

TE AYUDAMOS A AHORRAR TIEMPO.

SOMOS ESPECIALISTAS QUE VERIFICAN Y REVISAN  
EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES TRIBUTARIAS  
Y FISCALES.

Nosotros te ayudamos:

(866) 228-59-70  
(866) 213-96-20  
(866) 164-15-03

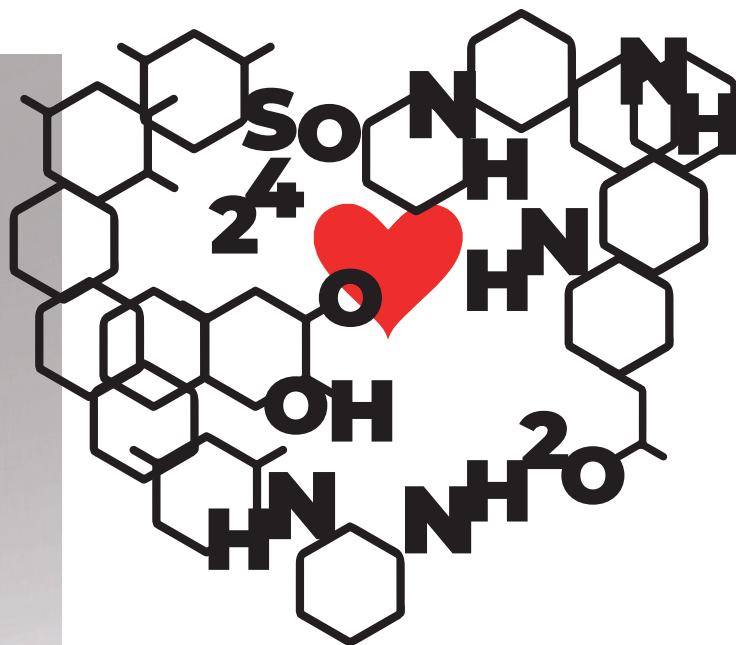
Plaza 2020, Calle Zacatecas #12 Local B  
Colonia Guadalupe Monclova

### SERVICIOS:

- ✓ Contabilidad.
- ✓ Nóminas
- ✓ Cálculo de pago de impuestos.
- ✓ Regularización de impuestos.
- ✓ Declaraciones provisionales, anuales e informativas.

#HagamosEquipo

# QUÍMICA = AMOR



**¿Has tenido alguna vez la extraña sensación de que el corazón se te aceleraba al ver a una persona en una estación de tren, por ejemplo?**

Es un momento mágico en que nos embriaga una sensación que cuesta describir. Hay personas que sienten como mariposas en el estómago. Puede ser que estemos ante un amor fugaz.

**¿Qué caracteriza el amor a primera vista o crush?**

Pues, sobre todo, lo que su propio nombre indica: es un amor a primera vista, un flechazo. Cuando un amigo nos presenta a una persona que nos atrae de forma instantánea, o nos cruzamos con alguien en la estación de autobuses y rápidamente sentimos que debemos conocerlo como sea. También puede ocurrir en un fugaz intercambio de miradas en un bar musical... en cualquier momento se puede producir el flechazo romántico. Un amor a primera vista no es exactamente un amor platónico.



La idea de amor platónico puede tener una conexión con la de amor a primera vista en el hecho de que parece sumamente complicado que dos personas que se acaban de conocer acaben consumando su pasión. Sin embargo, la idea de Platón alude a un amor absolutamente puro y desinteresado, en que nada del mundo material tenía peso alguno, y en que la faceta intelectual y moral son la base del sentimiento común. En otras palabras, el amor romántico no se basa en la mera atracción de un individuo por otro, este amor se centra en la bondad y en algo de corte más espiritual.

### ¿Es real el amor a primera vista?

De acuerdo a la ciencia: Ciertos estudios afirman que esto puede ser posible y tiene que ver con las reacciones neurológicas, las hormonas y todo lo que el amor le hace a nuestro cerebro a nivel biológico de la mano con lo que aprendemos del exterior.

Lo que entendemos por “amor” juega un papel elemental aquí.

Jin Zhang en “Reconocimiento del impulso del amor a primera vista basado en señal electrocardiográfica” hace un estudio de neurociencia acerca de cómo las señales electrográficas cambian para saber cuán atraída se siente una persona por una potencial pareja al verla por primera vez, y si eso puede contribuir a establecer una relación. Concluye que puede haber deseo, pero influyen igualmente más factores involucrados como las expectativas subjetivas de nuestro entorno.

Por su parte, en un artículo citado por Psychology Today sobre la influencia en los jóvenes de los ideales románticos presentados en las películas, concluye que la TV ha impactado en las actitudes de los adolescentes hacia las citas y relaciones. Lo que quiere decir que buscan en el entretenimiento algo así como una guía del “cómo comportarse”. Ante estas normas y el interés mostrado, concluye la psicóloga Wendy L. Patric del sitio Psychology

Today, que las personas somos las que buscamos enamorarnos a primera vista, tal como nos lo dictan las películas románticas, pero puede ser un primer paso para construir un romance.

Como explica el portal PureWow, lo que sí puede existir es la atracción sexual a primera vista.

Pero si pensamos en una visión clásica del amor romántico que es íntimo, incondicional y comprometido, entonces la ciencia parece decirnos que eso no existe a primera vista.



# AFEITADO

Antes, durante y después del afeitado: por qué los aceites de afeitado son ideales para la piel

Cuidar la piel antes, durante y después del afeitado es muy importante. Es esencial garantizar que el cutis no sufra ningún tipo de agresión durante el proceso, apostando por aliados de calidad. En primer lugar, una cuchilla o máquina eléctrica (para los profesionales de la navaja) y un cosmético de cuidado facial, normalmente una espuma. Sin embargo, hace años que los aceites de afeitado se abren camino como una opción muy interesante en esta ecuación. ¿Por qué? Te lo contamos.

## El aceite de afeitado: beneficios

El aceite de afeitado ha desbancado en muchos lavabos a la tradicional espuma o jabón de afeitado. Pero no solo eso. También se alza como un producto ideal para el pre-afeitado y after-shave. Sus propiedades hidratantes y nutritivas son ideales para el cutis después de la agresión que supone el afeitado, pero también protege la piel y la repara.

## Estas son las ventajas con respecto a la espuma o al jabón según Matarrania.

El aceite retiene el agua en la piel, de forma que la hace más flexible cuando entra en contacto con la cuchilla.

## Evita cortes e irritación, garantizando un afeitado mucho más seguro.

Para antes, durante y después del shave: los aceites de afeitado son tan versátiles que es imposible resistirse a tener uno en casa.

En el pre-afeitado, consigue ablandar el pelo, proteger la piel y en el «después» repara el cutis y aporta suavidad e hidratación. Todo ello sin contar los beneficios que ya hemos comentado durante el afeitado. Si con la espuma o el gel de afeitado necesitarás un cuidado extra para el aftershave, con los aceites de afeitado no es necesario: la piel queda tan suave e hidratada que estará súper cuidada. Eso sí, requerirá de protección solar para cuidarnos de los efectos de la radiación. Algunos contienen aceites esenciales de árbol del té y limón, que son antibacterianos y cicatrizantes, ideales para la cura de las pequeñas heridas del afeitado.



Aceites de afeitado.

También son muy recomendables para las barbas, ya que se crea una barrera que evita la evaporación de agua. De esta forma la zona aparece completamente hidratada, sin sensación grasa.

## \* Aceites de afeitado

Aceite de afeitado 100% bio, de Matarrania. Este aceite logra un afeitado cómodo, rápido y eficaz, a la vez que protege la piel y la suaviza. No deja sensación grasa debido a su fácil absorción, dejando la piel nutrida y suave.

\* **Shave ease oil, de Clarins Men.** Con la gama de aceites de Clarins Men, el cuidado y la suavidad llega hasta el pelo más duro. Este aceite calmante para el afeitado tiene aceites esenciales de romero, eucalipto y menta, que visten con un halo suave la barba de tres días y destierra la irritación.

\* **Nourishing Beard Grooming Oil, de Kiehl 's.** Este aceite ligero nutre y calma la piel mientras suaviza la aspereza del pelo, sin dejar una sensación grasa. Logra suavizar y domar el pelo facial con una mezcla de aceites esenciales de sándalo, cedro y eucalipto.



**OffiCenter**

DE FRONTERA S.A. DE C.V.

# MUEBLES DE OFICINA

Gran variedad  
de estilos.



línea italia®  
ECCELLENZA IN MOBILE

**COTIZA HOY**

 **(866) 165 65 12**

Pdte. Carranza #321,  
Zona Centro, Frontera Coah.

## HAMBURGUESAS

# EL Portón

Detrás del delicioso sabor que tiene cada bocado de estas hamburguesas, se esconde la historia de una familia que, con el fin de salir adelante, llena de dedicación y gusto por la cocina comenzaron un negocio familiar, sin imaginar hasta donde llegarían; y hoy 20 años después son reconocidos, recomendados y elegidos por las familias moncloveses para saciar su apetito en cualquier momento.

Mario Ballesteros y Verónica Sánchez, dueños de este emblemático negocio culinario comenzaron su historia en la cocina un 4 de octubre de 2003. “Cumplíamos ocho años de casados, después de un suceso que no esperábamos, no teníamos trabajo, no podíamos celebrar nuestro aniversario, ni para comer, entonces, me dice mi esposa que si vendíamos algo. Lo único que pensé fue ¿qué y con qué vendemos algo? Porque estaba muy difícil la situación”, comenzó Mario Ballesteros.

**“Un amigo me prestó 200 pesos, y con eso empezamos. Mi esposa comenzó a ponerle los condimentos a la carne, otro amigo me prestó un asadero, y de ahí dio inicio todo. Comenzamos a ponernos viernes, sábado y domingo, luego de un tiempo ya estábamos toda la semana”.** Continuó.

Su nombre actual fue gracias a que sus clientes comenzaron a conocerlos y recomendarlos como “ahí donde está el portoncito”. En 2004, la demanda de sus deliciosas hamburguesas ya no daba abasto para ellos, es ahí cuando el crecimiento se hizo presente. Así de boca en boca, con mucho esfuerzo, dedicación y amor por su negocio, pero sobre todo seguir saliendo adelante fue como llegaron a ser lo que hoy se conoce.

Su receta... es secreta, un condimento especial, huevo, harina, y sobre todo mucho amor son los ingredientes necesarios para cada hamburguesa, que con cada mordida es una explosión de sabores deliciosos, para deleitar hasta el más delicado paladar de la ciudad.

Precios y menú. Su hamburguesa tradicional tiene un precio de 75 pesos, con papas 95, papanachos 60 pesos, hasta la hamburguesa más especial con un precio de 205 pesos. Aquí, la paciencia es muy importante, ya que la preparación es cuidadosa y constante, desde el tamaño de las rebanadas de jamón, la higiene de sus verduras y lo crujiente del ajonjolí de sus panes es algo que cuidan a detalle.

La preferencia, es innegable, por su calidad, precio y sabor. La ubicación, es la que ya conoce, y si no, puede visitarlos en Matamoros Sur #517 con Boulevard Harold R. Pape en Zona Centro en Monclova, Coahuila, antes de llegar al antiguo edificio de autobuses. Para pedidos a domicilio al 866 132 02 10, y puede encontrarlos en Facebook como ‘Hamburguesas El Portón’.

No lo olvide, para satisfacer el antojo de una deliciosa hamburguesa, busque el portoncito amarillo, donde encontrará calidad, excelente sabor, buen servicio y sobre todo calmar el hambre de la mejor manera. «Los esperamos en hamburguesas El Portón donde se vende de a montón», Mario Ballesteros.





ESCAÑEA  
Y GANA

20 años

¡Pintando Historias  
En todo México!

CARRETERA 57 N. 122 , ESTANCIAS DE SAN JUAN BAUTISTA, MONCLOVA COAH.  
TEL: 866 6 35 57 11 ext 118  
@: info@championcoat.com.mx

CHAMPION<sup>®</sup>  
Coat  
PINTURAS Y RECUBRIMIENTOS



PUERTAS  
*y mas*  
PUERTAS

En Precio, Surtido y Calidad  
**NO HAY OTRO IGUAL**  
No nos confundas

- ✓ Chapas
- ✓ Marcos
- ✓ Chambranas
- ✓ Multipanel
- ✓ Tambor y madera

☎ **866 634 7386**

BLVD. EJÉRCITO NACIONAL 2600  
COL. LOS BOSQUES, MONCLOVA

Mejoramos presupuestos

+ EN PORTADA

# DR. ARTURO VILLARREAL REYES

## OFTALMÓLOGO Y CIRUJANO PLÁSTICO

### ¿Por qué decidió dedicarse a la oftalmología y cirugía plástica?

“Porque me parece que la medicina es un arte y las áreas de oftalmología y cirugía plástica, son excelentes para desarrollar este aspecto”.

### ¿Cuáles son sus estudios profesionales y en dónde los realizó?

“Estudí Medicina en el Instituto Politécnico Nacional del Distrito Federal y culminé los estudios de licenciatura en medicina en la Armada de México y Oftalmología en Unidad Médica de Alta Especialidad #25 del Seguro Social (UMAE) Subespecialidad de Cirugía Plástica Ocular en Centro Médico Nacional Siglo 21, México D.F”.

### ¿Qué diferencia se puede encontrar entre un cirujano plástico oftalmólogo y alguien que solo es oftalmólogo?

“En el área de cirugía plástica ocular el oculoplástico hace técnicas de mucho más alto nivel que un oftalmólogo general, que no es común que se dediquen a esto”.

### ¿Qué tipo de personas deben acudir con frecuencia a consulta oftalmológica?

“Adulto mayor de 70 años requiere una revisión anual para hacer un diagnóstico situacional de su visión y descartar patologías y en su momento recetar lentes; detectar enfermedades oculares y prevenirlas, personas diabéticas e hipertensas requieren un control anual, personas con glaucoma requieren control cada 3 meses y en el aspecto cosmético cuando requieren mejorar su apariencia cosmética se les ofrece una gama de tratamiento y cirugías como Blefaroplastia cosmética, rellenos con ácido hialurónico, toxina botulínica, técnicas innovadoras como lipoinyección en rostro y trasplante de pestañas”.





### ¿Cuáles son las afecciones más frecuentes?

“Defectos de refracción (necesidad de gafas- cirugía láser), catarata, infecciones, carnosidad (pterigión), cáncer en piel, lagrimal tapado, estrabismo (ojo desviado), necesidad de prótesis oculares por pérdida del globo ocular”.

### ¿A partir de cuándo y cada cuánto tiempo hay que llevar a un infante al oftalmólogo?

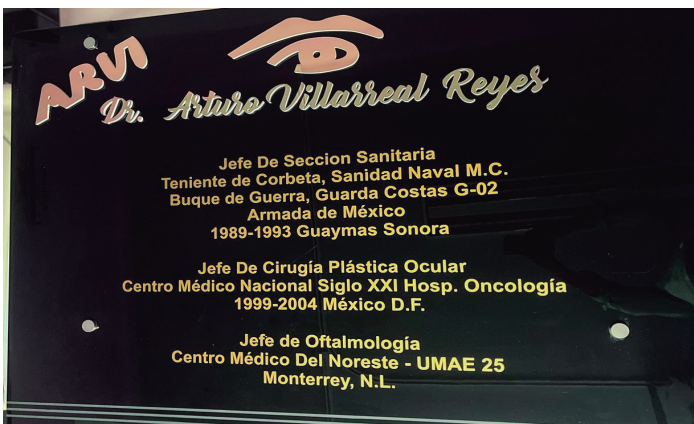
“No hay una edad específica para acudir a consulta, a menos que le encuentren algún dato relevante como: mucha secreción en sus ojos, pupila blanca en fotografías, lagrimal tapado, ojo desviado (estrabismo), detectar una mala visión”.

### ¿Se pueden prevenir enfermedades oculares como la miopía?

“Prevenir no, se puede prevenir sumar su evolución y también prevenir complicaciones”.

### ¿Qué servicios para el cuidado de la vista y estéticos se pueden encontrar en su clínica?

“Blefaroplastias superiores e inferiores y trasplante de pestañas, lipoinyección en rostro, relleno de surcos nasogenianos con lipoinyección, aplicación de ácido hialurónico, aplicación de toxina botulínica (Botox), cirugía de catarata, cirugía láser para dejar de usar lentes, cirugía de estrabismo (ojo desviado), inyecciones intraoculares para el diabético, graduación de lentes, examen de la vista, cirugía de lagrimal tapado, cirugía de carnosidad (pterigión)”.



### ¿Qué consejos les daría a nuestros lectores para que optimicen el cuidado de la salud de sus ojos?

“Lo básico es la alimentación, la mejor recomendación para el cuidado del cuerpo humano es la alimentación sana acompañada de buenos hábitos como hacer ejercicio, no fumar y no tomar alcohol”.

**¿Cuál es su nivel de credibilidad?** “Considero que tengo un alto nivel de credibilidad por el hecho de tener más de 30 años en el área oftalmológica y ser un médico de referencia de más de 150 médicos especialistas de la misma área, que me hacen el favor de confiarme sus pacientes y eso vaya que se consigue con mucho esfuerzo y forjando una trayectoria basada en la excelencia y la mejora continua”.

### ¿Cuál es su invitación a nuestros lectores para acudir al Centro Oftalmológico de Monterrey?

“Somos un equipo de profesionales dedicados a brindar una atención especializada, integral y de excelencia con la pretensión de abarcar los más altos estándares de calidad, otorgando diagnósticos certeros y confiables para nuestros pacientes”.

Si deseas una cita puedes ir al Centro Oftalmológico de Monterrey en Blvd. Tecnológico #1325, Col. Tecnológico en Monclova, o llamar al 818 254 5947, 800 830 0465, 866 6312 550. También puedes obtener mayor información en [www.oculoplasticamonterrey.com](http://www.oculoplasticamonterrey.com).



## + EDITORIAL



# DETRÁS DE LAS SOMBRAS:

## 5 PASOS PARA ELIMINAR LAS OJERAS

**¿Por qué aparecen las ojeras oscuras?** Existen diversos motivos para justificar la aparición de las ojeras oscuras o color negro. En este caso, la falta de sueño, el estrés y en general hábitos de vida poco saludables suelen incidir de manera directa en este tipo de alteración.

### ¿Cómo quitar las ojeras oscuras?

**1. Descansa lo necesario:** No es casualidad que, en aquellos días en los que no se duerme lo suficiente, el área de los ojos luzca de manera generalizada cansado, amoratado e incluso hinchado.

Es fundamental tratar de descansar de 7 a 8 horas diarias para que el cuerpo recobre las fuerzas después de la rutina realizada a lo largo del día, evitando así las ojeras oscuras.

**2. Utiliza crema de contorno de ojos para ojeras oscuras:** La piel del contorno de los ojos es especialmente sensible, muy fina y con mucha vascularización. Utilizar productos con formulaciones muy agresivas puede provocar irritación en la zona. Por ello, es importante contar con un sérum o crema especial para esta área. Si se sufre de ojeras oscuras, es recomendable adquirir productos que incluyan en sus formulaciones activos como la vitamina K, el castaño de indias o la cafeína. Si por el contrario las ojeras tienden hacia un color marrón, es recomendable utilizar productos a base de activos antioxidantes como vitamina C, vitamina E, ácido ferúlico, retinol, ácido glicólico o extracto de hamamelis.

### 3. Desinflama con opciones naturales:

- Prepara una infusión de manzanilla y déjala reposar en el refrigerador. Una vez que esté bien fría, empapa algodón con la manzanilla y colócalos sobre los ojos durante unos 15 – 20 minutos.
- Coloca sobre los párpados unas rodajas de pepino frías, durante unos 15 minutos aproximadamente.

**4. Exfolia la piel de manera regular:** Exfolia al menos una vez por semana la piel, masajeando con productos que contengan partículas finas, o remedios naturales como el azúcar y el café. También se pueden encontrar exfoliantes suaves y con ingredientes naturales, para pieles sensibles, con textura suave para afinar el cutis.

**5. Refresca la piel:** Mantener la piel fresca e hidratada también es una gran ayuda para quitar las ojeras oscuras. Evita lavar el rostro con agua caliente, aplica hidratantes regularmente y nota la diferencia. El agua fría, de hecho, es una muy buena opción para mantener la piel firme. Está demostrado que es capaz de estimular la circulación sanguínea y permite la eliminación de toxinas. Además, desecha precisamente los residuos causados por infecciones, como el acné o las manchas. De hecho, mientras que el calor abre los poros, el agua fría provoca el efecto contrario: los cierra y tiene un efecto reafirmante sobre la piel.

### 6. Aprovecha el poder del maquillaje

¡No hay nada que un buen maquillaje no pueda solucionar! Para esos días en los que sea necesaria una solución inmediata para las ojeras, no hay nada más efectivo que un buen corrector y una base de maquillaje del mismo tono de la piel.



# CLÍNICA SAN MARTÍN

BY **TSE**  
MEDIC



Para poder hablar de lo que es hoy en día la Clínica San Martín, es necesario dar un paso atrás y conocer la historia de sus directivos actuales, Gustavo Rico e Irving Espinoza, adentrarnos al largo camino que recorrieron para llegar a lo que hoy es su gran proyecto.

Desde paramédicos, brigadistas, enfermeras y médicos, están a la orden del día, preparados para cualquier atención que puedan necesitar los pacientes que crucen sus puertas en busca de mejorar su salud.

Gustavo Rico, tiene experiencia en brindar cursos de paramédico a nivel nacional, quien además tiene un gran amor por el bienestar de los demás, con más de seis años de experiencia en el ámbito de seguridad. Su sueño comenzó por tener ambulancias y motos para poder llegar a quienes más lo necesitaban para tener una atención óptima a sus necesidades, fue un camino largo, lleno de altas y bajas en busca de cumplirlo.

Por su parte, Irving Espinoza también amigo de Rico, comenzó sus estudios en técnico en urgencias médicas (paramédico), teniendo además experiencia en el área de jefaturas en el ámbito industrial gracias a su preparación.



Covid 19. A pesar de su trabajo para poder seguir brindando atención de calidad médica a empresas, en 2020 con la llegada de la pandemia vino una época de crisis, como a muchos otros esto afectó en su negocio. Sin embargo, en este caso, Gustavo fue el que tuvo que tomar la iniciativa de comenzar a hacer traslados en medio de una pandemia, para poder salir adelante, dejando que hablara más su compromiso con la población y con los que más lo necesitaban, llegando a tener consultorios en casas para seguir atendiendo a pacientes contagiados y así brindarles la mejor atención al momento.

Con todo esto se dio a conocer el gran trabajo que realizan en pro de la seguridad y salud de la población, logrando que los anteriores dueños de la clínica volteen a verlos para ofrecerles el llevar el mando de esta.

Actualmente, Clínica San Martín by TSE Medic cuenta con los mejores médicos, además de estar en contacto con especialistas, esto con el fin de poder brindarle a sus pacientes la mejor atención necesaria para mejorar su calidad de vida y atender sus necesidades. Para cualquier urgencia, pueden encontrarlos a través del 866 633 01 85, en Venustiano Carranza #223, Zona centro de Monclova, Coahuila; o en su página de facebook como Clínica San Martín By TSE Medic.

**“Clínica San Martín, donde la esperanza se vuelve realidad”.**

**Esta es tu señal**  
CLÍNICA SAN MARTÍN

CENTRO MÉDICO ANALÍTICO  
**SAN MARTÍN**  
TSE MEDIC

866 632 0787  
866 633 0185

## + Editorial

# CUIDADOS DEL COLON

## ¿Limpiar el colon?

También conocido como intestino grueso, el colon es una parte esencial del tracto digestivo. Proporciona información valiosa sobre nuestro estado de salud. El colon es la última porción del sistema digestivo, mide unos 1,5 m de longitud y 6,5 cm de diámetro, se extiende entre el íleon y el ano y su función principal es la de extraer agua, almacenar residuos, mantener el equilibrio de hidratación y absorber vitaminas, antes de que sean eliminados del cuerpo.

## ¿Cuáles son las principales enfermedades y patologías del colon?

Las enfermedades y patologías del colon pueden ser tratadas mediante cirugía colorrectal y las más comunes son las siguientes:

- Angiodisplasia del colon
- Cáncer colorrectal
- Colitis
- Diarrea
- Enfermedad de Crohn
- Síndrome del intestino irritable
- Estreñimiento

Los cuidados del colon son fundamentales para mantener la salud digestiva. Aquí tienes algunos consejos:

**Dieta equilibrada:** Consumir alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres y granos enteros, puede ayudar a mantener el colon saludable y prevenir el estreñimiento.

**Hidratación:** Beber suficiente agua es esencial para una buena salud intestinal, ya que ayuda a mantener las heces suaves y facilita su paso por el colon.

**Control del peso:** Mantener un peso saludable puede reducir el riesgo de problemas digestivos, como el síndrome de intestino irritable (SII) y el cáncer de colon.



**Ejercicio regular:** La actividad física regular promueve el movimiento intestinal y puede prevenir el estreñimiento. Intenta realizar al menos 30 minutos de ejercicio al día.

**Evitar el tabaco y el exceso de alcohol:** El tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol aumentan el riesgo de cáncer de colon. Evitarlos es esencial.

**Limitar el consumo de carnes rojas y procesadas:** Las carnes rojas y procesadas se han asociado con un mayor riesgo de cáncer de colon. Es recomendable consumirlas con moderación.

**Manejo del estrés:** El estrés crónico puede afectar negativamente al sistema digestivo. Practicar técnicas de manejo del estrés, como la meditación o el yoga, puede ayudar.

**Evitar el uso excesivo de laxantes:** El uso constante de laxantes puede ser perjudicial para el colon y causar dependencia. Úsalos bajo supervisión médica.

**Consultar a un médico:** Si experimentas cambios en tus hábitos intestinales, sangrado rectal, dolor abdominal persistente o cualquier síntoma preocupante, busca atención médica de inmediato.

Recuerda que los cuidados del colon son esenciales para mantener tu salud general. Siempre es recomendable hablar con un profesional de la salud para obtener orientación específica según tu situación personal.



## DOCTOR JOSÉ ABELARDO OFTALMÓLOGO

Tomando como inspiración y ejemplo a su padre, quien ejercía la medicina, fue como comenzó la historia profesional del Dr. José Charles, quien contó un poco de su historia. “Iba con mi papá de chiquito a los quirófanos, hospitales, al ver todo ese mundo fue como comenzó mi gusto por la medicina”.

El Dr. José Abelardo Charles Elizondo, egresado de la carrera de Medicina de la Universidad de Monterrey, se especializó en oftalmología en Cuba en el Hospital Pando Ferrer Instituto Cubano de Oftalmología, también cuenta con una subespecialización en retina, vítreo y enfermedades de mácula es por la clínica 25 del IMSS.

Todo lo que se refiere a enfermedades de oftalmología y retina pueden atenderse en su consultorio, es por eso que el Dr. José Charles realizó algunas recomendaciones de cuándo comenzar a realizar los chequeos pertinentes para estar al pendiente de la salud de los ojos.

**“Yo recomiendo que a los niños recién nacidos hay que realizarles un chequeo, es importante realizarlo cada año hasta que cumplan sus ocho años y adolescencia. A partir de los 40 años es necesario estar acudiendo a consultas constantes”,** explicó el Dr. Charles.



**“En nuestro consultorio atendemos principalmente pacientes que vienen con problemas refractivos, cataratas, glaucoma, y enfermedades como retinopatía”,** mencionó Charles Elizondo.

En los pacientes con diagnóstico de catarata se puede realizar cirugía, la cual le regresaría al paciente una visión óptima. Normalmente las afecciones del ojo si se detectan y se tratan con tiempo y cuidado se le puede dar una mejor calidad de vida.

José Abelardo Charles Elizondo agradece enormemente a sus padres, a su hijo y hermanos por acompañarlo en cada momento importante y el apoyo en su vida profesional.

Lo invitamos a visitar Óptica México, donde obtendrá el mejor servicio para cuidar la salud de sus ojos, y la de su familia, puede visitarlo en Morelia #905, entre Zacatecas y Lima en Monclova Coahuila, o al número 866 142 99 51, en donde siempre lo atenderán con la mejor disposición para procurar su salud y mejor calidad de vida.



+ EDITORIAL

# ELIXIR DE SALUD: LOS BENEFICIOS DE BEBER ALOE VERA



El aloe vera es una de las plantas más conocidas y utilizadas debido a sus múltiples beneficios para la salud y distintas aplicaciones en el sector de la belleza. El uso más común del aloe vera es tópico, es decir, aplicado directamente en la piel. Pero beber aloe vera también es una forma excelente de aportar a tu cuerpo muchas vitaminas y minerales. ¿Lo sabías? En este artículo explicaremos cuáles son los beneficios de tomar aloe vera y cómo preparar una bebida con el.

## ¿Qué es el aloe vera y de dónde se obtiene?

El aloe vera es una planta suculenta que crece en climas cálidos y secos. Es originaria del norte de África y la península arábiga, pero hoy en día se cultiva en muchas partes del mundo. Es una planta muy resistente y puede sobrevivir en condiciones extremas. De las 250 variedades que existen, solo dos poseen

propiedades medicinales: Aloe barbadensis miller y Aloe arborescens.

La parte más utilizada de la planta es el gel transparente que se encuentra dentro de las hojas. Este contiene una gran cantidad de nutrientes, como vitaminas, minerales, aminoácidos y enzimas, que lo hacen muy beneficioso para la salud.

**Beneficios de tomar aloe vera:** Se ha utilizado durante siglos por sus reputadas propiedades medicinales, saludables y cosméticas. Los beneficios de tomarlo son muchos, desde cuidar la piel hasta el estómago. A continuación, te contamos las propiedades del aloe vera más destacadas:



**Mejora la digestión:** El aloe vera es conocido por sus propiedades antiinflamatorias y antisépticas, lo que lo hace beneficioso para el sistema digestivo. Beberlo puede ayudarte a aliviar el dolor y la inflamación en el tracto digestivo, y también puede hacer que mejores la absorción de nutrientes.

**Refuerza el sistema inmunológico:** Contiene una gran cantidad de antioxidantes que te ayudan a fortalecer el sistema inmunológico. Estos antioxidantes combaten los radicales libres y protegen las células del cuerpo.

**Hidrata la piel:** Esta planta es un humectante natural que te ayuda a mantener la piel hidratada y suave. Además, puedes utilizarla para tratar diversos problemas, como erupciones cutáneas, várices, heridas y quemaduras.

**También tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas,** así como propiedades antiinflamatorias que pueden ayudarte a reducir la irritación y la inflamación de la piel. Beber su zumo también puede contribuir a reducir la inflamación y el enrojecimiento en la piel.

#### **Promueve la salud bucal**

Algunos de sus beneficios también son bucodentales. Combate las bacterias de la boca y previene la placa dental. También puede ayudarte a aliviar el dolor y la inflamación en las encías.

Además, el aloe vera contiene una amplia gama de vitaminas, minerales y otros compuestos beneficiosos, como aminoácidos, vitaminas A, B1, B2, B12, C, E, ácido fólico y colina. También te aporta minerales, como calcio, cromo, cobre, hierro, selenio, magnesio, manganeso, potasio, sodio y zinc. Todos estos nutrientes contribuyen a mejorar la salud en general de tu organismo.



# LIBERTAD SIN JUICIOS

## CÓMO DESPEDIRSE DE LA MIRADA AJENA Y VIVIR SIN PREOCUPARTE

**1. Cuestiona tu pensamiento:** Solemos creer que somos seres racionales, pero somos víctimas de diferentes sesgos cognitivos que distorsionan nuestro pensamiento. Por ejemplo, tenemos la tendencia a imaginar lo peor o filtrar las cosas positivas de una situación y prestar atención solo a lo negativo o le damos vueltas continuamente a las palabras que nos dijeron, dejando que sigan haciéndonos daño. Por tanto, la próxima vez que descubramos que estamos pensando demasiado en lo que han dicho los demás, será mejor que asumamos una distancia psicológica y nos preguntemos si realmente estamos siendo objetivos o se trata de un truco de nuestra mente para mantenernos preocupados con las opiniones ajenas.

**2. Eres el dueño de tus emociones, nadie más:** Es importante comprender que el daño o la ofensa no está únicamente en las palabras que usen contra nosotros, sino también en cómo las interpretamos y cuán a pecho nos las tomamos. No podemos controlar las palabras y opiniones de los demás, pero tenemos el control sobre nuestras reacciones y emociones. Aunque es difícil, sobre todo cuando las críticas provienen de una persona cercana o significativa, debemos aprender a dar un paso atrás y retomar el control. Como dijera Eleanor Roosevelt, 'nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento'.

**3. Muchas veces la crítica dice más de quien critica que de quien es criticado:** En sentido general, para que una crítica sea asertiva y constructiva, debe enfocarse en los comportamientos, no en la persona. Cuando una persona nos ataca en el plano personal, es probable que esa actitud sea una proyección de sus propias sombras, de esas cosas que no ha integrado en su personalidad y no quiere reconocer. Por tanto, muchas veces la crítica dice más de quien critica, que de quien es criticado. Recordar que generalmente no es nada personal, sino que quizá se debe a que esa persona está teniendo un mal día o no es asertiva, nos ayudará a lidiar mejor con sus opiniones.

**4. Refuerza tu identidad:** Para dejar de preocuparte por lo que los demás piensan de ti, necesitas aumentar tu autoconocimiento. Cuando estamos seguros de lo que somos y tenemos claros nuestros valores, buscamos menos validación externa. Cuando tenemos claras nuestras metas y el camino que debemos seguir para conseguirlas, las opiniones ajenas se reducen a meras opiniones. La clave es comprender lo que nos gusta y lo que queremos, atreviéndonos a tomar decisiones que nos permitan seguir adelante. De esa manera tomaremos las palabras de los demás como opiniones en vez de asumirlas como críticas, e impediremos que nos desestabilicen emocionalmente.





# HAMBURGUESAS **LAS CREMOSAS**

Desde 1974

LAS MEJORES Y MÁS  
RICAS HAMBURGUESAS  
CREMOSAS

BLVD. BENITO JUÁREZ 717  
COL. ROMA, A UN LADO DE  
RECAUDACIÓN

866 174 46 62

## **BALATAS Y CLUTCH MONCLOVA**

**SOMOS ESPECIALISTAS:**

- ✓ FRENOS
- ✓ CLUTCH
- ✓ SUSPENSIÓN
- ✓ AFINACIONES
- ✓ AMORTIGUADORES

 **633 41 90**

**BLVD. PAPE Y BRAVO · 601, MONCLOVA**



# 12 años de experiencia avalan D'Luxe Lase Spa

En D'Luxe Lase Spa, te sumergirás en un oasis de tranquilidad en el corazón de la ciudad. Estamos diseñados para proporcionarte una experiencia de relajación y rejuvenecimiento incomparable. Con instalaciones de lujo, terapeutas expertos y una amplia variedad de tratamientos, nos hemos ganado el favor de muchos.

## Nuestro Compromiso:

Estamos dedicados a mejorar la calidad de vida de nuestros clientes, y respaldamos la efectividad de nuestros equipos, incluyendo la innovadora tecnología de luz roja pura que garantiza una reducción de hasta el 60% en el vello desde la primera sesión. Ofrecemos una gama completa de servicios, desde tratamientos faciales hasta masajes linfáticos, presoterapia y más.

## Equipo de Profesionales:

Nuestro equipo está altamente capacitado y ha completado cursos en Colombia, México y Monterrey para brindarte la mejor atención.

## Nuestros Servicios Incluyen:

**Accent Prime:** Tecnología de última generación para remodelación facial y corporal.

**Electroestimulación:** Ideal para fitness y estética.

**Presoterapia:** Para drenaje linfático y relajación.

**Depilación Láser:** Con el revolucionario Láser de diodo



Soprano Ice Platinum.

**Vacuum:** Estimula la eliminación de toxinas y favorece la circulación.

**Masajes y Faciales:** Múltiples beneficios para relajación y bienestar.

**Diana IPL:** Tratamiento avanzado para problemas de piel.

## Precios y Promociones:

Cada mes, nos esforzamos por ofrecer descuentos especiales para que disfrutes de nuestros servicios de la mejor manera posible. Además, ofrecemos tarjetas de regalo para ocasiones especiales.

## Contáctanos:

Para obtener más información, síguenos en Facebook e Instagram o visítanos en Calle Jalisco 1010, Col. Los Pinos. También puedes llamarnos al 866 634 65 83.

**En D'Luxe Lase Spa, renovamos tu bienestar en cada visita. "Ven y conócenos, déjanos ser parte de tu vida".**





866 634 65 83

866 132 45 02

# D' Luxe

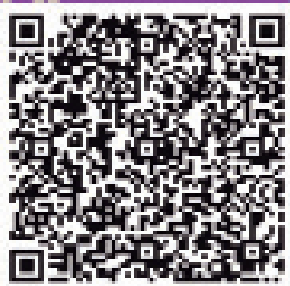


LASE · SPA



## SERVICIOS

DEPILACIÓN LÁSER  
ACCENT PRIME POST QUIRÚRGICO  
Y REDUCCIÓN DE MEDIDAS  
ELECTROESTIMULACIÓN  
PRESOTERAPIA  
VACCUM  
MASAJE  
FACIAL  
DIANA IPL



Jalisco # 1010 local C. Col. Regina ( A un lado de Vizana)

# LA INFLUENCIA DEL ESTILO

**CÓMO EL VESTIR BIEN  
CAMBIA TU  
PERSONALIDAD.**



No es necesario ser un apasionado de la moda para darnos cuenta de la gran importancia que tiene la ropa en nuestra sociedad. La ropa es un símbolo que permite exponer numerosos factores relacionados con la personalidad, la posición social o el estilo de vida. La psicología de la moda es el término que se utiliza coloquialmente para indicar lo que las personas transmiten con un determinado estilo a la hora de vestir.

### **Qué dice la psicología sobre nuestra forma de vestir**

Un reciente estudio ha revelado el impacto que tiene la ropa para las personas y cómo somos capaces de juzgar a cada persona según el tipo de ropa que lleve puesta. Cada situación social nos indica un código de vestimenta diferente y gracias a ello la psicología puede darnos pistas de la personalidad de cada individuo según el tipo de prendas que ha decidido llevar en cada una de estas situaciones.

### **¿Qué transmites con tu ropa?**

La psicología de la moda nos ayuda a transmitir el mensaje correcto y no dar una imagen diferente a la nuestra, se trata de un complemento no de una manera de falsear nuestra personalidad.

### **Personas que visten todo de marca**

Si eres de esas personas que lleva todo de marcas reconocidas de diseñadores famosos te pueden ver como una persona de una posición social alta, aunque también se te puede juzgar como una persona con autoestima baja que intenta imitar a gente exitosa, lo que puede llegar a transmitir mensajes equivocados. La psicología de la moda nos indica que las personas que llevan habitualmente prendas o accesorios de marca es porque le dan importancia a la opinión del resto.



### Look informal de forma constante

Si utilizas jeans y camiseta para cualquier evento, corres el riesgo de parecer siempre una persona más del montón y no resaltar en ningún ambiente. Aunque quizá esto sea lo más adecuado si queremos transmitir naturalidad en cualquier ambiente.



### Look provocativo

La gente que busca provocar con su ropa es aquella que intenta llamar la atención por su físico. Si estás entre esas personas que les gusta hacerse notar corres el riesgo de aparentar inseguridad y que únicamente puedes ofrecer físico.



### Look deportivo

Hay personas que habitualmente apuestan por prendas deportivas incluso cuando se reúnen con alguien o van a la consulta del médico o psicólogo. Estas personas corren el riesgo de parecer demasiado informales y un poco inmaduras.



### Sácale partido a tu imagen

Conócete bien e intenta sacarte partido. Pruébete cosas y elige los colores más apropiados para cada ocasión. No tengas miedo a probar cosas nuevas, muchas veces nos llevaremos sorpresas probando nuevos colores o prendas. Usa ropa que te siente bien, no tengas miedo a regalar ropa que no te pongas o que contenga connotaciones negativas para ti.





## COJINES TERAPÉUTICOS EUNICE

Eunice Mendoza Medellín, madre de familia, investigó el poder curativo de los cojines terapéuticos, cuando su hija comenzó a experimentar problemas en las rodillas. En su búsqueda de una alternativa para aliviar el dolor de su hija, se dio cuenta que éstos eran una buena alternativa para sus problemas de dolor

«Cuando mi hija era pequeña, sufría de dolor en las rodillas. Después de visitar varios hospitales y otros lugares sin obtener resultados significativos, se encontraba llorando con frecuencia, especialmente durante el invierno. Un día, compré un pequeño cojín, lamentablemente, no duró mucho debido al uso constante», compartió Eunice.

Deseando seguir mejorando la calidad de vida de su hija, Eunice decidió investigar más sobre estos cojines terapéuticos. Se dio cuenta de que estas Almohadillas o Cojines no solo serían útiles para su familia, sino que podrían proporcionar alivio a muchas otras personas. Después de una visita a diferentes ciudades y tomar talleres de herbolaría y terapias alternativas, Eunice encontró la manera de fabricar estos maravillosos cojines por sí misma.

Además, su experiencia con la máquina de coser hizo que el proceso fuera más rápido y sencillo.



En la actualidad, Eunice Mendoza se dedica a confeccionar cojines terapéuticos para diversas partes del cuerpo, en tamaños y estilos. Todos elaborados con telas resistentes que toleran la temperatura adecuada para su mayor beneficio

**«Recomiendo mucho estos cojines porque son 100% naturales», mencionó Eunice.**

Solo tienes que calentarlos en el microondas durante unos minutos, según el tamaño del Cojín (Compresa) y colocarlo en el área afectada, son cojines con una vida útil de hasta 10 años, por ejemplo, el Cojín Columba que cubre cualquier área del cuerpo.

“Dado que el calor puede ayudar a acelerar el proceso de reparación del tejido dañado y el hielo puede ayudar a reducir la inflamación dolorosa que puedas estar experimentando, recomiendo alternar entre calor y frío durante el día mientras te recuperas de una lesión por exceso de ejercicio. La administración de calor es muy recomendable para tratar el dolor de las inflamaciones no traumáticas de las articulaciones, además, acelera el drenaje de procesos infecciosos y relaja la musculatura contraída”, concluyó.

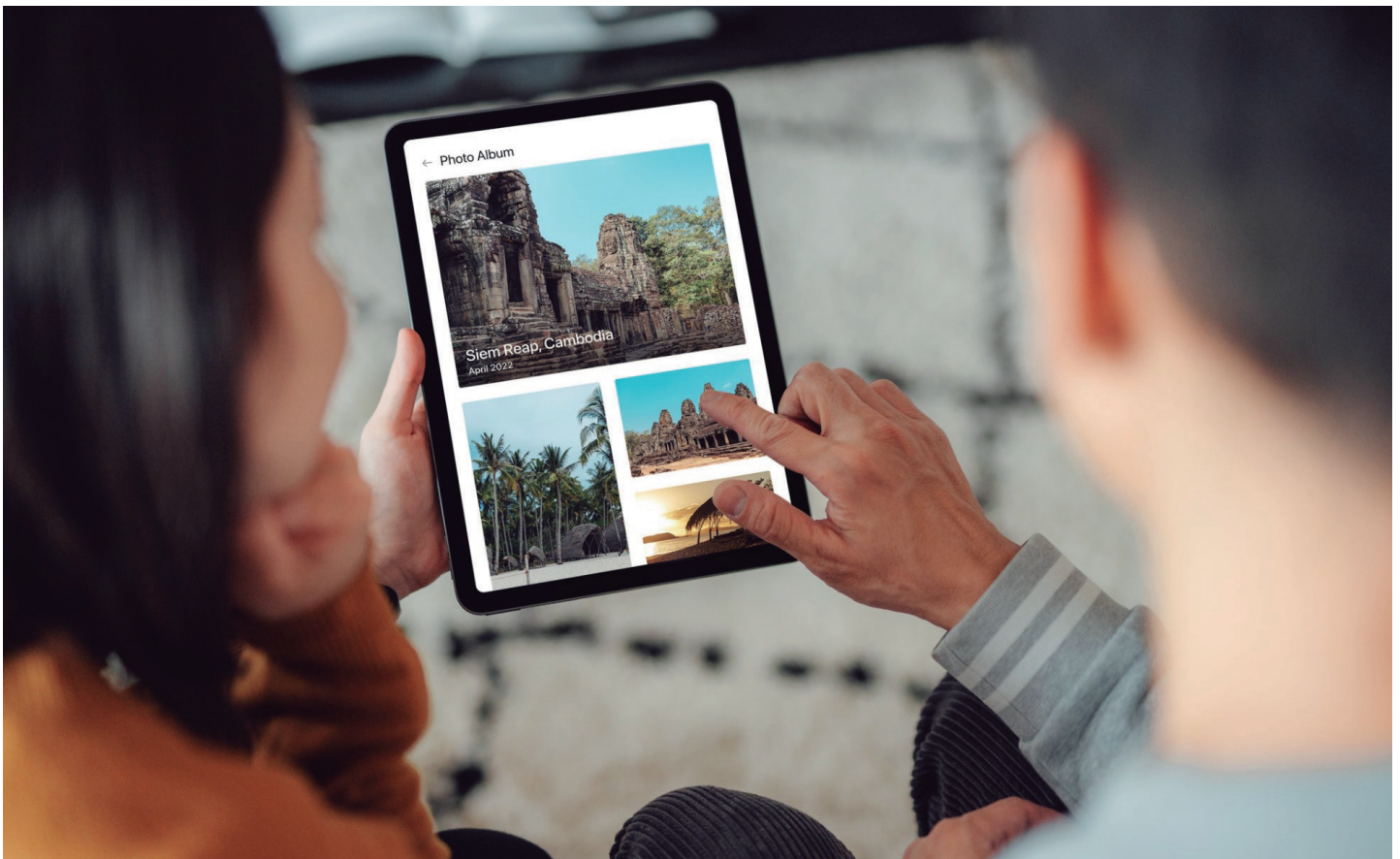
Los precios de los cojines son muy accesibles, lo que hace que estén al alcance de cualquier persona que busque mejorar su calidad de vida. Puedes encontrarlos en la página de Facebook «Cojines Terapéuticos de Eunice» para obtener más información y adquirir el que mejor se adapte a tus necesidades.





# ChatGPT

Transformando nuestra era



Ya que la IA se está utilizando en un gran abanico de industrias, la de turismo no podía quedarse atrás. La gente está buscando ahorrar tiempo y dinero, es por ello que plataformas como Chat GPT han empezado a tener mayor popularidad, tanto que ahora incluso puede ayudarnos a planear nuestros viajes.

## Chat GPT, una herramienta para tu próximo viaje

Por ejemplo, Royal Caribbean, una de las líneas de cruceros más importantes del mundo, hizo a Chat GPT su asistente de viajes digital en los dispositivos Alexa. De esta forma los usuarios pueden tener un itinerario completo que satisfaga todos sus requerimientos en pocos minutos.

Usar este sistema de chat con IA es tan sencillo como introducir las especificaciones necesarias para tu viaje. El destino, el tipo de turismo y alojamientos que buscas, el tiempo que tienes disponible, el presupuesto con el que cuentas y las personas que te acompañan. Mientras más detalles le brindes a Chat GPT, mejor será tu itinerario de viajes, pues estará más personalizado. Al darle esta información, la IA aprovechará el tiempo con el que cuentas para planear al máximo una visita a cualquier región del mundo.

Chat GPT también puede recomendarte opciones para comer, actividades populares alrededor e incluso darte información sobre el clima en la época que visitarás. Si lo prefieres, también puede darte el itinerario de viaje en una tabla para mayor comodidad.



Una vez que te brinde el itinerario de viajes, Chat GPT te recordará que los precios que menciona son aproximados, pues su información puede no estar actualizada. También te recomienda checar los horarios de funcionamiento y la disponibilidad en hoteles, pues aún no puede hacer reservaciones por ti.

Otra de las cosas que podemos preguntarle a Chat GPT antes de irnos de viaje son recomendaciones sobre qué llevar en la maleta. O bien, algunas actividades que podamos agregar a nuestro itinerario u otras opciones de restaurantes en las zonas que visitaremos.

## Inteligencia Artificial para el turismo

El sacarle el máximo provecho a herramientas de inteligencia artificial como Chat GPT significa un trato especial de parte nuestra. Es decir, se necesita ser más específico y analítico con las palabras que usamos en plataformas para que la IA pueda darnos todo lo necesario.

Es cierto que la inteligencia artificial está en constante proceso de aprendizaje para perfeccionarse y brindarnos un mejor resultado. Pero también nosotros tenemos que ir ejercitando la forma en que interactuamos con estas nuevas tecnologías, perderles el miedo y aprovechar las maravillas que pueden hacer.

No está de más recordar que esta herramienta puede tener sesgo en sus informaciones, como cualquier otro buscador de internet. Lo cierto es que desde, su lanzamiento, hace más de seis meses, Chat GPT ha tenido una aceptación brutal. En tan solo dos meses, la aplicación registró 100 millones de usuarios activos, convirtiéndose en la de más rápido crecimiento de la historia.

Esta herramienta te dará consejos para que tu visita sea ideal, por ejemplo, si tienes pensado visitar un museo, te avisará de la afluencia de público para que acudas en el mejor momento. Lo mismo sucede con las ofertas disponibles en actividades o la disponibilidad de aparcamiento en la zona de interés.

## Todo queda en tu imaginación

También le podemos preguntar al Chat GPT qué llevar en nuestra maleta, interpretando el clima que hace y las actividades a realizar, por ejemplo.

Muchas empresas y agencias de viajes ya utilizan Chat GPT para optimizar su negocio en las reservas, atención al cliente, recomendaciones personalizadas, información en viajes o el apartado de marketing. En definitiva, esta tecnología, bien entendida, puede impulsar nuestros esfuerzos y mejorar ciertas partes de nuestra metodología de trabajo. ¡Que el futuro no pare! Y los viajes tampoco. Chat GPT puede facilitarnos el trabajo de estar buscando opciones en internet. Sin embargo, somos nosotros quienes determinamos la pauta y decidimos con qué opción irnos. **¿Qué te parece esta nueva herramienta? ¡Ponla a prueba y planea uno de tus próximos viajes con Chat GPT!**



# LA MAGIA DE UNA TAZA



La mesa del café está puesta y sus invitados toman asiento. «¿café o té?». Con frecuencia esta pregunta abre paso a una interesante conversación sobre las ventajas y desventajas de estas bebidas. Pero, ¿Cuál es la alternativa más saludable de cada uno?

## Comparación de ingredientes

El efecto del té y el café en nuestro cuerpo es complejo, porque intervienen diferentes sustancias. Los amantes del café confían ciegamente en el efecto de la cafeína. La cafeína es un alcaloide que tiene un efecto estimulante. Los científicos han descubierto que la cafeína tiene un cierto efecto preventivo contra el Alzheimer y la demencia. Estabiliza la barrera hematoencefálica, que puede ser dañada por el colesterol. La cafeína no sólo se encuentra en el café, sino también en el té. En promedio, un grano de café contiene un dos por ciento de cafeína, mientras que una hoja de té entre uno y cinco por ciento. La cantidad de cafeína que contiene una bebida caliente también depende de su preparación. Para preparar el café se requiere una cantidad mayor de granos de café. El té se hace con relativamente pocas hojas de té. Por eso el café tiene el mayor contenido de cafeína. 100 mililitros de café preparado a mano contienen de 40 a 66 miligramos de cafeína.

Las variedades populares como el latte macchiato o cappuccino contienen más o menos la mitad. El expreso tiene la mayor concentración de cafeína, aproximadamente el doble de cafeína que un café de filtro elaborado a mano. El té tiene un contenido de cafeína notablemente

inferior, aproximadamente de 20 a 50 miligramos por 100 mililitros. Al tomar una taza de café, la cafeína actúa más rápidamente; en cambio, al tomar una taza de té, el efecto es más duradero. El alcaloide del té está ligado a los taninos y, por lo tanto, es absorbido más lentamente por el cuerpo. El té también contiene otras sustancias que pueden tener un efecto positivo en la salud: el flúor, por ejemplo, protege los dientes. El té verde contiene sustancias vegetales secundarias que pueden reducir el riesgo de padecer cáncer y enfermedades vasculares, disminuir la presión arterial e inhibir la inflamación. En resumen: ¿Café o té? Ambas bebidas influyen en nuestro cuerpo de una manera determinada.

## La preparación más sana

La preparación del té y el café también influye en las propiedades saludables. Para que el té desarrolle su efecto preventivo contra el cáncer y las enfermedades vasculares debe tomarse sin leche. La cafeína contenida en la leche impide absorber al cuerpo las propiedades curativas. También influye el tiempo de reposo del té. Si las hojas del té permanecen en el agua durante poco tiempo, se disuelven menos taninos. Sin los taninos, la cafeína se absorbe más rápidamente y el té tiene un efecto más estimulante. En cambio, si el té reposa durante más tiempo, tiene un efecto calmante. Como el té negro contiene menos taninos que el té verde, es un excelente estimulante. La forma más saludable de preparar el café es el clásico método de elaboración manual.





tazas de variedades como el cappuccino ya que contienen menos cafeína. La cosa cambia cuando se trata de café expreso: en este caso, se deben beber como máximo tres o cuatro tazas pequeñas al día. Para poder disfrutar del efecto saludable de la cafeína no se precisa una gran cantidad de café: bastan 100 miligramos de café al día. Esto equivale a una o dos tazas de café, la cantidad ideal para disfrutarlo en la mesa de café.

### ¿Cuánto té puedo tomar al día?

Al igual que con el resto de alimentos, con el té también se aplica el mismo principio: sólo en su justa medida es sano. Los tés de frutas no azucarados pueden disfrutarse sin preocupación. Sin embargo, la cosa cambia con las infusiones de hierbas: después de todo, muchas hierbas son populares no solo por su aroma, sino también por sus propiedades medicinales. Se pueden tomar hasta tres tazas de té de hierbas. En caso de dudas, consulte la cantidad apropiada al médico o farmacéutico. En el caso de tés medicinales se deben respetar las especificaciones del fabricante. Ciertos tés de hierbas pueden tener un efecto laxante si se beben en exceso. Por ejemplo, los tés con anís, hibisco o hinojo.

Por otro lado, el té verde y el té negro tienen mucha cafeína, por lo que debe limitarse su consumo. Se recomienda tomar de cinco a seis tazas diarias.



En una cafetera automática, el agua sale con mucha presión y alta temperatura a través de los granos de café. Durante este proceso se pueden disolver sustancias amargas, ácidos y alcaloides. Con el café hecho a mano, estas sustancias permanecen en el grano de café y el café se tolera mejor.

### Ayuda para perder peso: Café o té

Con una alimentación equilibrada y ejercicio moderado puede perder peso y mantenerse en forma al mismo tiempo. Tanto el café como el té pueden ayudarle a adelgazar. Para ello, el café debe tomarse solo. De esta manera estimula la quema de grasas, tiene un efecto de saciar y promueve la digestión. El té verde tiene un efecto similar. Naturalmente, el té también se debe tomar sin azúcar ni leche si se desea perder peso. El té es más apropiado para adelgazar ya que contiene menos cafeína y, por consiguiente, se puede tomar en más cantidad.

### ¿Cuánto café puedo tomar al día?

Tenga cuidado con el café si tiene el estómago sensible o la presión arterial alta. Las sustancias amargas del café pueden irritar el estómago y la cafeína puede elevar la presión arterial. No se deben consumir más de 400 miligramos de cafeína por día, es decir, unas cuatro o cinco tazas de café de filtro. Sin embargo, se pueden beber más



# ANSIEDAD

## BUSCANDO LA CALMA INTERIOR

A lo largo de nuestra vida, podríamos presentar uno o varios ataques de ansiedad, señala el Dr. David Szydlo Kon, psiquiatra especialista en enfermedades somatoformes del Centro Médico ABC.

La ansiedad es una emoción que se presenta en las personas como respuesta a la serie de situaciones que se están viviendo. Se puede considerar como una señal de alarma del cuerpo y la mente, que impiden al cuerpo funcionar de una manera correcta. Es normal que la gente llegue a confundir la ansiedad con la depresión, aunque estos trastornos pueden ser comorbilidades (la presencia de dos o más trastornos que ocurren al mismo tiempo), no significa que sean lo mismo. En términos generales, se puede considerar que la depresión es un estado que tiene que ver con sentir que no hay futuro, sentimientos de poca valía e incertidumbre hacia dónde seguir.

Mientras que la ansiedad es un estado de miedo, de temor e inquietud, que se encamina a la disfuncionalidad, casi siempre.

### ¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?

Existen diferentes síntomas que se pueden presentar durante un ataque de ansiedad, estos influyen la falta de aire, opresión en el pecho, sudoración, una sensación de electricidad en los brazos o piernas, la percepción de oír o ver de manera distante, dificultad de enfocar.

### Ansiedad normal

Todas las situaciones cotidianas entran en esta categoría generalmente, aunque nos afectan tendemos a manejarlas muy bien, gracias a las herramientas que hemos ido adquiriendo a lo largo de la vida y que nos permiten responder a estas situaciones.

### Trauma social

En caso de que la ansiedad llegue a impedir seguir adelante a la persona, los síntomas físicos comienzan a manifestarse. Este estadio puede durar desde algunos días hasta unos meses o años.



## Ataques de pánico

La realidad es que es algo completamente diferente, pero en términos generales, la gente lo cataloga como otro estadio de la ansiedad. Mientras que un ataque de pánico se presenta de manera abrupta, ocurriendo unos cuantos segundos después de estar normal, ahora se perciben palpitaciones muy fuertes, dolor en el pecho que podría llegar a confundirse con un infarto, sudoración excesiva, incapacidad de pensar o moverte. Los ataques de ansiedad se van presentando poco a poco, lo que nos da la oportunidad de poder hacer algo al respecto y utilizar las herramientas con las que venimos equipados y las que hemos adquirido a lo largo de nuestra vida, con el objetivo de sobrellevar o anular esta ansiedad.

### ¿Cómo se puede controlar la ansiedad?

La ansiedad es una señal de alarma que puede venir a raíz de estímulos externos como situaciones que vivimos, o debido a estímulos internos a consecuencia de nuestros pensamientos o sentimientos. Para lograr sobrellevar esta etapa, existen diferentes herramientas que ayudan a combatirla y que incluyen medicamentos psicofarmacéuticos, que deben ser recetados por un médico como los antidepresivos, antipsicóticos o ansiolíticos. También el paciente puede emplear diferentes técnicas de psicoterapia. La más común en este tipo de problemas de ansiedad es la terapia cognitivo-conductual, que trata de avocarse fundamentalmente a la conducta que tenemos las personas y nuestro pensamiento. Debemos tener en cuenta que un trastorno de ansiedad es el resultado de lo que pensamos y no de lo que sentimos. La ansiedad puede surgir ante la idea de perder un avión, pensar en llegar tarde a un evento, pensar que se puede reprobar un examen, etc.



### ¿Cómo vivir con una persona con ansiedad?

El Dr. Szydlo señala que vivir con una persona que sufre estos estadios puede llegar a ser muy difícil de entender y asimilar lo que está viviendo. Siendo un elemento común el decirle "solo no te pongas nervioso y ya". Pero todos aquellos que estamos alrededor de un paciente con ansiedad debemos entender que no pueden controlar sus sentimientos. Lo recomendable, si te toca convivir con un paciente con ansiedad, es hablar con un médico o especialista, para llegar a tener un mejor conocimiento de estos padecimientos y la manera en que se pueden manejar. También conocer el apoyo físico que se puede dar es una gran herramienta, esto se enfoca con técnicas de respiración y recordatorio de utilizar los medicamentos recetados. Al igual que cualquier otra patología, la ansiedad tiene un diagnóstico, su fisiología y un tratamiento. Por lo cual su atención va más allá de "echarle ganas" y es necesario abordar un tratamiento médico o psicológico para superar esta situación. Hay que recordar que entre más temprano se atiendan estas patologías, más rápido se saldrá adelante, menos lastimados y con una menor probabilidad de recaer.



# ¿NO PUEDES DORMIR BIEN?

## El método viral del sueño: La técnica que está revolucionando la forma en que dormimos

Esta técnica para dormir es tan sencilla que se hizo viral en un segundo.

Si siempre has tenido problemas para conciliar el sueño, no te preocupes, esta técnica para dormir es tan sencilla que no podrás creerlo.

¿Tu mente inquieta te impide dormir bien? Tienes que probar la última técnica para dormir que es tendencia en TikTok. "El método de respiración con los dedos", ha recibido 5.2 millones de visitas en la plataforma, con usuarios que comparten cómo ejecutar la técnica que adormece rápidamente el cuerpo y la mente.

### ¿Cómo es la técnica de la respiración con los dedos?

Se trata de una sencilla técnica de respiración en la que intervienen seis dedos de las manos, y que activa el sistema nervioso parasimpático del cuerpo, responsable de nuestro modo de descanso, digestión y relajación. Aunque otros tipos de respiración también requieren concentrarse en la respiración, el método de respiración con los dedos implica otros sentidos, como la vista y el tacto, ya que se observan y se sienten los dedos moviéndose a la vez que se inhala y se exhala.

Este efecto multisensorial ayuda a aumentar la atención y es especialmente bueno para facilitar que el cerebro entre en un profundo estado de relajación y aumentar la producción de endorfinas.



Ideal para aliviar el estrés, la ansiedad y el dolor físico, así como para favorecer la curación y el sueño, la respiración con los dedos puede practicarse en cualquier lugar, en cualquier momento y a cualquier edad. También es ideal para los niños. Los estudios han demostrado que aprovechar el poder de la respiración también ayuda al cuerpo a producir de forma natural la hormona del sueño melatonina, por lo que es una buena opción –y gratuita– para probar si estás luchando con tu sueño.

### ¿Cómo hacer la respiración con los dedos para dormir?

#### Pide ayuda a tus manos

Necesitarás las dos manos para esta técnica: una será tu mano 'base' (que no se moverá), y la otra para trazar los dedos de tu mano base. No importa qué mano utilices para cada cosa. Separa los dedos de la mano 'base' y colócala frente a ti.

#### Empieza a trazar

Comienza donde el pulgar se une a la muñeca en la mano base y traza lentamente el dedo índice de la otra mano hasta la punta del pulgar. Mientras lo haces, inspira lentamente. Una vez arriba, desplaza el dedo índice por el otro lado del pulgar, exhalando a medida que avanzas.

#### Continúa con el resto de la mano

Pasa lentamente el dedo índice por encima del dedo índice de la mano base y, a continuación, sigue con los demás dedos. A medida que avances, inhala y exhala profundamente como antes, relájate y déjate llevar.



# LAS CARICIAS, SEÑALES OCULTAS

## Cómo descifrar las señales según el contacto físico.

Las caricias son un elemento básico del lenguaje corporal que a todos nos gusta. Es una forma muy emotiva de expresar cariño y amor. Además, transmiten comprensión, apoyo y preocupación. Pero, ¿Sabías que no todas las caricias son iguales? A pesar de que existen muchas maneras de acariciar como, por ejemplo, en la cara, los labios, las piernas o en la espalda, pocas personas conocen su verdadero significado.

**Caricias en la cara.** Las caricias en la cara son uno de los gestos más amorosos, románticos y dulces que existen. Se trata de toques suaves sobre las mejillas o en otra parte del rostro, el cual transmite serenidad, confianza y tranquilidad. Aunado a eso, las caricias en la cara significan protección, apego y afecto. En el caso de que la caricia sea dada por el padre o la madre, es una clara muestra de amor fraternal y es un símbolo de que están allí para apoyarte a pesar de todo.

**Caricias en el brazo.** ¿Sabes qué significado tienen las caricias en el brazo? Esta caricia tiene varias interpretaciones, por ejemplo, quien la proporciona quiere decir que necesita tranquilidad y apoyo.





También, es un intento de guiar y orientar hacia un punto determinado. Otro de los significados de las caricias en el brazo es que una persona quiere transmitirte afecto y calma, sobre todo, cuando siente que estás enojado(a) por algo en particular. En todo caso, es uno de los tipos de caricias que más se da entre los amigos, familiares y seres queridos. También, puede ser que esa persona quiera tener más cercanía contigo y, por eso, te toca el brazo con suavidad.

**Caricias en el cuello.** Se trata de uno de los tipos de caricias más seductores y sexis que existe. Sobre todo, cuando viene acompañado de un suave toque del cabello o de las orejas. Su significado es que existe total comodidad con esa persona. Además, indica intimidad y confianza absoluta. Inclusive, las caricias en el cuello suelen ser el preámbulo de una intimidad mayor.

**Caricias en el cabello o cuero cabelludo.** ¿Te acariciaron el cabello y no sabes lo que eso significa? En este caso, es una caricia tierna, afectiva y hasta simpática. Muchas veces, significa que existe una atracción hacia la otra persona y que le gusta tu compañía. También, los tipos de caricias en el cabello o cuero cabelludo indican reposo y calma porque

relajan ciertas terminaciones nerviosas ubicadas en el cuero cabelludo. Sin duda, es un tipo de caricia muy agradable y sutil.

**Caricias en la espalda.** La espalda es una de las zonas erógenas más sensible en las personas. Por eso, los tipos de caricias en la espalda representan una fuerte atracción. Si se hacen con la yema de los dedos, quiere decir que buscan estimular la sensación en tu piel. De hecho, es posible que se acompañe con un suave roce de los labios por la espalda. Por otra parte, las caricias en la espalda también son una muestra de fraternidad entre los familiares o entre los amigos y compañeros. Se usan con frecuencia para indicar que cuentas con ellos cuando los necesites. Ahora bien, si la caricia en la espalda se combina con un masaje relajante, significa que esa persona se preocupa por ti y desea que estés en calma y muy cómodo(a). ¡Enhorabuena!

**Caricias en las piernas.** Al igual que las caricias en la espalda, tocar suavemente las piernas o los muslos resulta muy sexi y apasionado. Por lo general, este movimiento se acompaña de miradas ardientes que hablan por sí solas. Es normal que entre las parejas estas caricias sean el llamado para la seducción. No obstante, si alguien roza disimuladamente tu pierna, es posible que esté llamando tu atención para que le des la oportunidad de ir más allá de una simple amistad. Todo depende.

**+ EDITORIAL**

# TRASTORNO MORTAL

## ¿Qué es la apnea del sueño?

La apnea del sueño es un trastorno respiratorio bastante frecuente y a menudo crónico, que provoca interrupciones en la respiración mientras se duerme, debido al cierre de la vía respiratoria superior, que abarca las fosas nasales, la boca, la faringe y la laringe. Durante estas pausas, el aire no llega a los pulmones y pueden durar desde unos segundos hasta dos minutos y llegar a producirse treinta o más veces a la hora. Cuando la persona vuelve a respirar, es habitual que emita un ronquido o ruido fuerte.

Se trata de un auténtico síndrome, caracterizado por la aparición de un cuadro de somnolencia excesiva, trastornos cognitivo-conductuales, respiratorios, cardiovasculares, metabólicos e inflamatorios.

## ¿Qué síntomas provoca la apnea del sueño?

Son signos habituales del síndrome de apnea-hipopnea del sueño (SAHS):

- Pausas en la respiración mientras se duerme, que duran al menos entre 10 y 20 segundos y se repiten 5 o más veces a la hora (a partir de 30, se considera que la apnea es grave).

- Estas pausas pueden ir acompañadas de ronquidos, molestias en el tórax, atragantamiento, sofocos o ansiedad intensa, sueño agitado, pesadillas, movimientos anormales mientras se duerme, sudoración nocturna, sequedad de boca, insomnio, incluso reflujo gastroesofágico.

- Al despertar, suele presentarse cansancio y somnolencia y, en ocasiones, confusión, olvidos, irritabilidad y dolores de cabeza.

- También puede disminuir el deseo sexual.

## ¿Qué problemas de salud puede provocar la apnea del sueño, si no se trata?

Además del cansancio que produce la falta de sueño reparador, si no se trata a tiempo, la apnea del sueño puede provocar graves problemas de salud, ya que la obstrucción de las vías respiratorias impide que llegue al organismo el oxígeno necesario para su correcto funcionamiento. Entre las posibles complicaciones, se hallan las siguientes:

- Hipertensión: los episodios de asfixia provocan la contracción de las arterias, lo cual puede elevar la tensión arterial o agravar este problema de salud.

- Si se extiende en el tiempo, pueden desarrollarse enfermedades cardiovasculares (insuficiencia cardíaca, arritmias, cardiopatía isquémica), ictus cerebrales o, incluso, diabetes o resistencia a la insulina.

- Puede darse también una mayor tendencia a padecer depresión o ansiedad.

- Además, la somnolencia diurna puede interferir en el rendimiento académico o laboral de la persona que la padece e incluso provocar accidentes durante el manejo de máquinas o la conducción de vehículos. En el caso de los niños, puede derivar en un retraso en el desarrollo y dificultades de aprendizaje.

## ¿Cómo se trata la apnea del sueño?

La apnea del sueño es una enfermedad crónica que puede tratarse de distintas maneras, de acuerdo a las necesidades de la persona que la sufre:

- Dispositivos intraorales: son prótesis que se introducen en la boca durante el sueño para mantener la mandíbula hacia adelante y, de esta manera, las vías respiratorias abiertas. En general, se utilizan para casos de apnea leve a moderada.

- Tratamiento con presión continua positiva en la vía respiratoria superior (CPAP): se trata de un sistema de ventilación mecánica que consiste en la colocación, mientras se duerme, de una mascarilla nasal o nasobucal conectada a una pequeña máquina que bombea oxígeno.



Así, llega de manera constante a las vías respiratorias un flujo suave de aire, el cual ejerce una presión que mantiene abiertas las vías respiratorias. El apoyo de una Unidad del Sueño para instruir al paciente en su manejo, es muy útil y suele precisarse al comienzo.

- La cirugía puede ser necesaria en algunos casos: algunas de las posibles intervenciones consisten en la extracción de tejido sobrante en la garganta, la corrección de problemas en la estructura de la cara, corrección del tabique nasal o extirpación de pólipos a ese nivel, resección del paladar blando o la extirpación de las amígdalas.

Es difícil que una persona sepa que tiene ese trastorno, acude a clínicas que tratan el sueño, y así poder evitar enfermedades cardiovasculares, arritmias e inclusive ataque cardíaco.

## Diez consejos para prevenir y combatir la apnea del sueño

Los síntomas de la apnea pueden prevenirse o mitigarse mediante algunos cambios en el estilo de vida:

### 1. Sigue una buena higiene del sueño.

Duerme el número suficiente de horas y mantén horarios regulares, tanto para irte a dormir como para levantarte.

### 2. Duerme de lado.

Es la mejor postura para mantener lo más liberadas posibles las vías respiratorias y no interrumpir la respiración.

### 3. Intenta no permanecer tumbado directamente sobre la espalda.

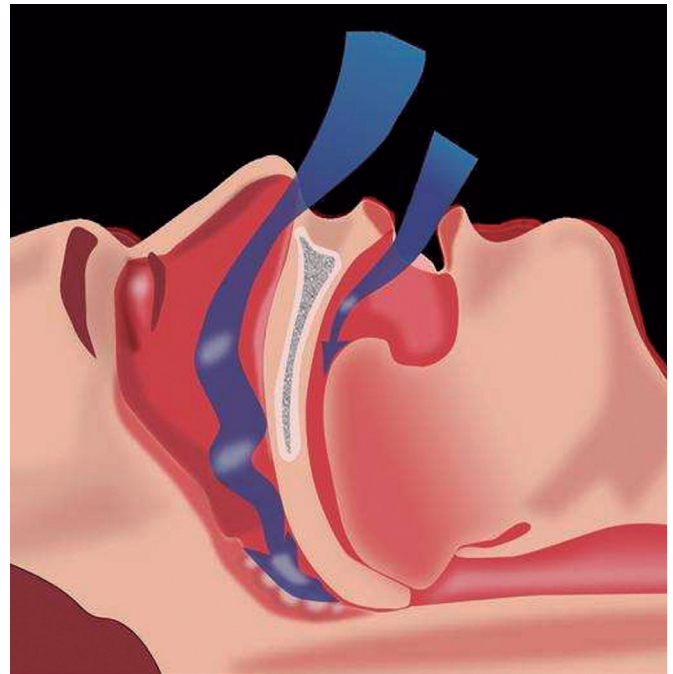
Prueba a dormir con almohadas especiales o prendas que incorporen objetos molestos cosidos a la espalda (por ejemplo, botones), que te hagan no apoyarte directamente sobre ella mientras duermes. De esta forma, conseguirás que las vías respiratorias superiores permanezcan abiertas el mayor tiempo posible.

### 4. Mantén las vías nasales despejadas durante la noche.

Pregunta a tu médico sobre la posibilidad de usar medicamentos para la alergia o instilaciones nasales con este fin.

### 5. Pierde unos kilos.

Si estás obeso o sufres sobrepeso, trata de regresar a tu peso ideal. Para ello, sigue una dieta variada y equilibrada. Realiza cenas ligeras, al menos 2 o 3 horas antes de acostarte.



*Obstrucción de las vías respiratorias.*

### 6. El deporte te puede ayudar.

Con el fin de evitar el exceso de peso, que es un factor de riesgo en este trastorno, haz todo lo posible por practicar ejercicio físico de manera regular. Evita realizarlo 2 o 3 horas antes de acostarse, porque puede que te cueste más conciliar el sueño.

### 7. Deja de fumar.

El tabaco deteriora el estado de las vías respiratorias y puede agravar la apnea del sueño.

### 8. No tomes bebidas alcohólicas por la noche.

Te ayudará a prevenir los síntomas o, incluso, la aparición del trastorno.

### 9. Evita ciertos medicamentos.

Algunos fármacos inductores del sueño, como las benzodiazepinas, hacen que el organismo disminuya su respuesta a la falta de oxígeno en sangre cuando ocurren apneas, por lo que es preferible no utilizarlos. Consulta a tu médico acerca de otros fármacos en caso de que te sea necesaria una ayuda para dormir.

### 10. Ante la duda, consulta al especialista.

Si piensas que presentas síntomas compatibles con este trastorno, no demores la consulta con el médico; puede, además, que existan otras causas que provoquen un exceso de somnolencia diurna.

# SER MÉDICO...

## ¿PROFESIÓN O VOCACIÓN?

La medicina, profesión exigente en cualquier país donde se ejerza, necesita de la presencia renovada y vital de la vocación. Alrededor del mundo, los médicos se encuentran bajo una presión incesante y una lucha constante por ofrecer servicios de salud de la más alta calidad y de la manera más eficiente posible.

El progreso científico y el desarrollo tecnológico de la segunda mitad del siglo XX han contribuido a un cambio radical en el papel del médico en la sociedad occidental. La medicina contemporánea tiene muchos desafíos, tales como mantener y mejorar el alto nivel ético que regula la profesión, porque ha incorporado la tecnología e investigación en la formación; pero el objetivo más importante es humanizar al máximo el ejercicio profesional.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo en INEGI el rango de edad de los médicos en el país es de 24 a 44 años en ambos sexos y de cada 100 doctores, 67 son médicos generales, mientras que el otro 33 por ciento cuentan con otra especialización.

Nuestro país cuenta con 2.4 médicos por cada mil habitantes.

### Las mejores inversiones para médicos y otros profesionales de la salud

1. Iniciar o comprar un consultorio o sociedad
2. Ser propietario de un negocio relacionado con la medicina
3. Propiedades para alquiler

La profesión médica ha sufrido una progresiva especialización, transformando la imagen del médico tradicional, dotado de conocimientos enciclopédicos, en un nuevo profesional cuyas habilidades se reconocen según el dominio de la especialidad dentro de la cual ejerce.

La imagen del médico brillante ha sustituido la del médico hipocrático, consiguiendo elevar el status social y puede convertirse un espejismo para captar estudiantes jóvenes con ambiciones económicas y ávidos de obtener su reconocimiento social.

Esta situación, estableció una medicina con excesivo profesionalismo, pero con un alto riesgo de perder su humanismo que la ha caracterizado durante muchos siglos.

Sólo la vocación hará que los futuros médicos no sean deslumbrados por el exitismo que impregna la medicina moderna y comprendan que el objeto de la medicina no es la enfermedad, sino el enfermo y que la mayor virtud de un médico no es el conocimiento científico, sino la compasión. Los futuros médicos tienen que comprender que la vocación es la única garantía de recuperar el humanismo que la medicina nunca debió dejar y que un médico con vocación, jamás dejará de serlo.

# POTENCIA TU ENERGÍA SANAMENTE



Si buscas añadir a tu dieta alimentos naturales que te dan más energía que cualquier pastilla, barra o bebida energética, entonces tenemos opciones súper nutritivas para ti. Ricas, saludables y sin químicos, las propuestas que te vamos a compartir te proporcionarán ese boost extra que te hará sentir lista para afrontar el día a día.

## Plátanos

Son una excelente fuente de carbohidratos naturales, especialmente de glucosa, fructosa y sacarosa, que brindan una liberación rápida de energía. Además, están repletos de potasio y vitamina B6, que ayudan a mantener los niveles energéticos y apoyan la función muscular.

## Frutos secos

Si quieres potenciar tu energía con pequeñas porciones, las almendras, nueces, pistachos, cacahuates y avellanas, son ricos en grasas saludables, proteínas y fibra, lo que los convierte en una opción perfecta para llevar durante el día.

## Espinacas

Las espinacas y otras verduras de hoja verde, como el kale y la acelga, son por ley parte de los alimentos naturales que te dan más energía al ser ricos en hierro, magnesio y ácido fólico, nutrientes que contribuyen a mantenerte activa y combaten la fatiga. Además, su contenido de nitratos puede mejorar la eficiencia del oxígeno en el cuerpo, aumentando la resistencia física.

## Avena

Si quieres un desayuno energético súper deli y reconfortante, prepara un plato de avena, ya que es una fuente maravillosa de carbohidratos complejos y fibra soluble. Además, contiene vitaminas del complejo B que juegan un papel esencial en la producción de energía.

## Huevos

Son una excelente fuente de proteínas de alta calidad y grasas saludables. Al proporcionar aminoácidos esenciales, los huevos ayudan a mantener la energía y promueven una sensación de plenitud.

## Quinoa

Es una proteína completa, lo que significa que contiene todos los aminoácidos esenciales. Además, es rica en hierro, magnesio, fósforo y manganeso, minerales que intervienen en la producción de energía y apoyan el sistema nervioso.

## Bayas

Si buscas un impulso antioxidante, las frambuesas, los arándanos, las fresas y las moras, te ayudarán a combatir el estrés oxidativo y a mantener las células saludables para un mejor rendimiento físico y mental. También son una fuente natural de azúcares y fibra que proporcionan una liberación gradual de energía.

# SENTADO O PARADO

## La importancia de una buena postura



Los investigadores descubrieron que estar de pie quemaba 0,15 calorías por minuto más que estar sentado... Si un adulto de 65 kilos estuviese de pie durante seis horas diarias, en lugar de sentado, gastaría 54 calorías más en esas seis horas.

### ¿Qué es peor estar mucho tiempo sentado o parado?

Un mega estudio nos da la respuesta. Muchas veces los trabajadores de oficina se preocupan porque pasan mucho tiempo sentados, pero la investigación sugiere que estar de pie en el trabajo aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.

### ¿Cómo es mejor trabajar sentado o parado?

No estar todo el día sentado conlleva a una mayor quema de calorías. Así, estar de pie, aunque sea de forma estática, permite quemar más grasa.

Por otro lado, se piensa que trabajar de pie aumenta la productividad, ya que los empleados se sienten más activos y están más motivados.

### ¿Qué beneficio tiene estar parado mucho tiempo?

Mejora la circulación. Reduce la hinchazón. Mejora la función

intestinal y la regularidad. Ayuda en las funciones de los riñones y la vejiga.

### La distensión muscular puede ser causada por:

**Actividad física o esfuerzo excesivo.**

**Calentamiento inadecuado antes de realizar una actividad física.**

**Flexibilidad deficiente.**

**Es especialmente útil para aquellos que realizan un trabajo sedentario y, por lo tanto, permanecen en el escritorio durante mucho tiempo:**

### Siéntate con la espalda recta y los hombros hacia atrás

Usa una toalla pequeña enrollada para mantener las curvas corporales de tu espalda.

Siéntate al final de la silla.

Distribuya el peso corporal de manera uniforme sobre ambos lados.

Doble las rodillas en ángulo recto y manténgase incluso más altas que sus caderas.

Mantenga los pies en el suelo.

### ¿Qué pasa si una persona pasa mucho tiempo sentada?

Pasar demasiado tiempo sentado en general y permanecer sentado por períodos prolongados también parecen aumentar el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular y cáncer.

Para mejorar la postura y prevenir el dolor de espalda, se pueden seguir los siguientes consejos :

- Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.

- Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.

Estire sus músculos suavemente de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular.

No cruce las piernas.

Además, se pueden realizar ejercicios diarios para corregir la postura y fortalecer la espalda.

# CIRUJANO OFTALMÓLOGO

**Dr. Juan Carlos  
Ramírez Vargas**

- ✓ Santa Elvira Especialidades Médicas
- ✓ Certificado por CMO

C. Guanajuato 1409  
Col. Regina. Monclova 866.177.7010



# DR. ALDO ALBERTO MÉNDEZ MEDINA

## UROLOGÍA Y MÍNIMA INVASIÓN

Santa Elvira, Especialidades Médicas  
C. Guanajuato 1409. Col. Regina. Monclova

866 177.7010  
866 163.0867

**MÉDICO  
ESPECIALISTA**



Santa Elvira  
Especialidades Médicas

# TRAUMATOLOGIA Y ORTOPEDIA

**DR. NEFTALÍ AGUILAR OLIVARES**

Un espacio de atención a tus:

Músculos Huesos Articulaciones

866.177.7010  
868.175.9466 C. Guanajuato 1409. Col.  
Regina. Monclova



SANTA ELVIRA ESPECIALIDADES MÉDICAS

# CIRUJANO ONCÓLOGO

**Dr. Severino Rubio Aldaran**

Certificado por el Consejo Mexicano de Oncología  
Tratamiento integral y especializado de  
enfermedades oncológicas

C. Guanajuato 1409. 866 177.7010  
Col. Regina. Monclova 866.145.0115



## SANTA ELVIRA ESPECIALIDADES MÉDICAS

*¡Me alegro de cada instante que vivo!*

HOSPITALIZACIÓN Y CONSULTA:

TRAUMATOLOGÍA  
Y ORTOPEDIA

UROLOGÍA

NUTROLOGÍA

CLÍNICA

CIRUGÍA GENERAL

CIRUGÍA

ONCOLÓGICA Y

COLOPROCTOLOGÍA

GINECOLOGÍA

ONCOLOGÍA

DERMATOLOGÍA

OFTALMOLOGÍA

TOMOGRAFÍA

RAYOS X

ULTRASONIDO

MASTROGRAFÍA

LABORATORIO DE  
ANÁLISIS CLÍNICOS

C. Guanajuato 1409.  
esq. Colima. Col. Regina.  
Monclova, Coahuila

**TELÉFONO**  
866.177.7010

**WHATSAPP**  
866.124.6428

# QEM<sup>®</sup>

## QUÍMICOS ESPECIALES DE MONCLOVA

FABRICACIÓN DE  
PRODUCTOS DE LIMPIEZA



### HOGAR Y AUTOS

Artículos de limpieza y de  
aseo personal, envases.



### ALBERCAS

Redes, extensibles, filtros,  
analizadores, cepillos, termómetro.



### ESPECIALIDADES Químicas

SÓLO LA MEJOR CALIDAD Y  
LOS PRECIOS MÁS BAJOS

TELÉFONOS  
866 635 4265  
866 634 2781  
866 634 6079  
WHATSAPP  
866 204 0416



QUÍMICOS ESPECIALES  
DE MONCLOVA  
GUANAJUATO 1300, MONCLOVA

# Soluciones COPISER

## SERVICIO TÉCNICO



IMPRESORAS

COPIADORAS

TONER

[manuelcopicser@hotmail.com](mailto:manuelcopicser@hotmail.com)

866 141 8348

866 173 3573

## EL CENTRO Ferretero

- ✓ Herramientas de mano
- ✓ Pintura
- ✓ Cerrajería
- ✓ Herramientas eléctricas

### ALTA CALIDAD EN HERRAMIENTA DE FERRETERÍA Y MATERIAL PARA CONSTRUCCIÓN

866 6353302

Blvd. Ejército Nacional Mexicano  
# 811 Col. Regina Monclova



San Juan  
Repostería Fina

866 123 1037  
866 162 9438

SERVICIO SOBRE PEDIDO

OSVALDO MENCHACA 856. ESTANCIAS DE SAN JUAN, MONCLOVA

ENTREGA RÁPIDA

LENTES COMPLETOS  
DESDE  
**\$700**

**Optica Lasser**  
...Un rayo de luz para tus ojos

BLVD EJÉRCITO NACIONAL 712-2  
COL. SAN FRANCISCO, MONCLOVA

**Especialista en  
Nutriología Clínica**

**DRA. YANETH CASTILLO**

Tratamientos nutricionales:  
pediátricos y para adulto

866.177.7010  
866.650.2775

Santa Elvira  
Especialidades Médicas.  
C. Guanajuato 1409.  
Col. Regina. Monclova

**DR ELOY  
CABRERA ESPINOZA  
GERIATRÍA**

CAME  
CENTRO MÉDICO ESPECIALIZADO

(866) 634 3627  
(866) 651 6964

Corregidora 1310, Col. Tecnológico, Monclova

Centro Médico Especializado  
CAME



Recuerdos  
Bela

866 642 9513 Recuerdos Bela  
Recuerdos para tu evento.  
Velas y jabones artesanales.  
Hecho a mano Para todo tipo de ocasión

FARMACIA  
**DON TOMAS**

**APROVECHE  
NUESTRAS OFERTAS**

CONTAMOS CON:  
**MEDICAMENTOS  
GENÉRICOS  
Y DE PATENTE**

**MONCLOVA**

Laredo #204  
Local 1  
Col. Héroes del 47  
866 632 2183

**FRONTERA**

Libertad esq.  
José García Rdz.  
Col. Borjas  
866 226 5348



# Acereros

## BEIS SHOP



**ESTADIO**

*Lunes a Viernes*

9:00 A 7:00 PM

*Sábado*

10:00 A 2:00 PM



**CENTRO**

*Martes a Sábado*

11:00 A 7:00 PM

*Domingo*

12:00 A 4:00 PM



**PASEO MVA.**

*Todos los días*

11:00 A 8:00 PM

