

JAOE

BUENA VIDA

MONCLOVA
HEALTH &
LIFESTYLE

OCTUBRE 2025
ONCEAVA EDICIÓN



**NORMA CECILIA
BORJAS RAMOS**

Fundadora del Centro Universitario Coahuilense CEUC

PÁG. 4 - 5



**MARIO BALLESTEROS
Y VERÓNICA SÁNCHEZ**
Hamburguesas El Portón

PÁG. 14 - 15



**C.P NORMA CECILIA
BORJA RAMOS**
CEUC Monclova

PÁG. 16



DR. ANAHÍ OROZCO
Odontología

PÁG. 22



MÓNICA AGUIRRE
Seguros

**Conoce nuestros
paquetes y forma
parte de nuestras
próximas ediciones**



Colaboradores

Monica Tovar
Redacción y
Diseño Editorial

Lluvia Estrada
Directora Operativa

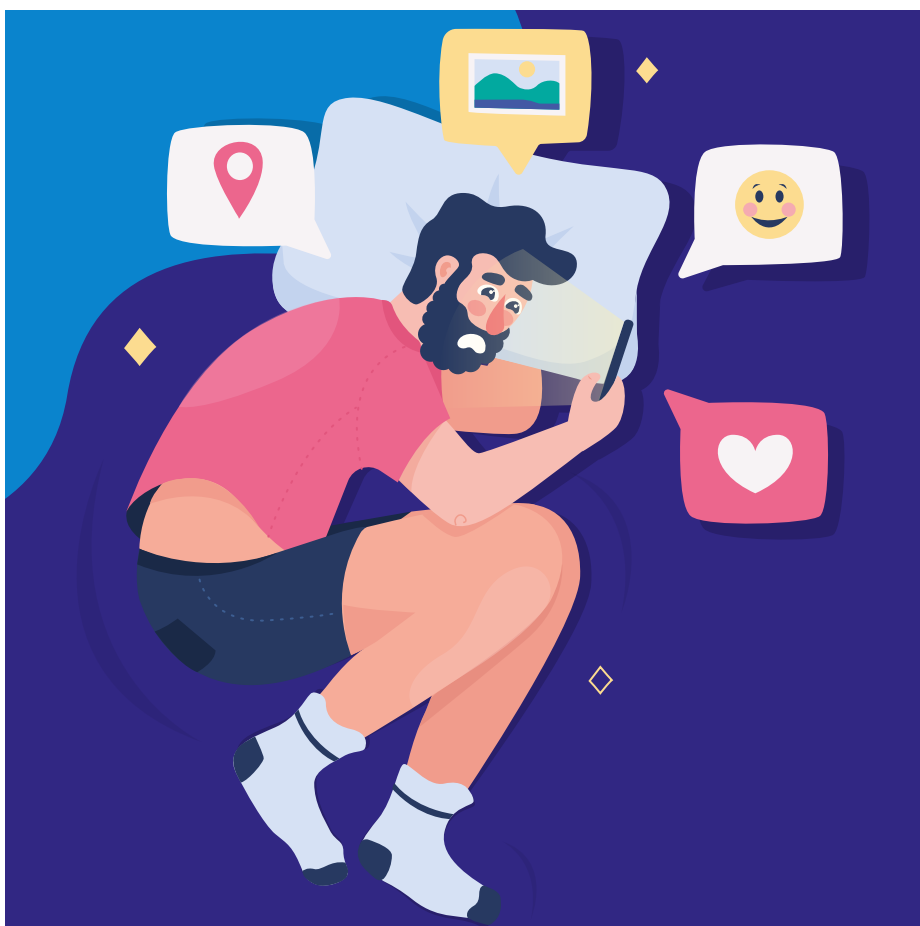
Juan Alvarez
Diseño gráfico

Gustavo Torres
Diseño editorial

Marco Orozco
Fotógrafo

Máximo Salazar
Laura Rendón
Asesores comerciales

Yovahana Hernández
Administración



Hazle frente a la ansiedad en la era digital

En la actualidad, vivimos inmersos en un entorno digital que ha transformado la manera en que trabajamos, estudiamos, socializamos e incluso descansamos. Si bien la tecnología ha traído avances significativos y facilidades para la vida diaria, también ha generado un fenómeno cada vez más común: la ansiedad digital. El acceso constante a dispositivos móviles, redes sociales y plataformas de comunicación instantánea ha provocado un aumento en los niveles de estrés y preocupación, afectando a personas de todas las edades.

La ansiedad en la era digital se manifiesta de diversas formas. Una de las más comunes es la necesidad compulsiva de revisar el teléfono de manera constante, incluso sin notificaciones presentes. También se observa en el miedo a perderse información importante (FOMO, por sus siglas en inglés), que genera inquietud al no estar conectado o actualizado en redes sociales.

ESTRATEGIAS PARA AFRONTARLA

Para manejar esta ansiedad, el primer paso es reconocer el problema y aceptar que el uso excesivo de la tecnología puede ser perjudicial. A partir de ahí, es recomendable implementar medidas prácticas como:

Establecer horarios digitales

Limitar el tiempo de uso de dispositivos, especialmente antes de dormir.

Practicar la desconexión consciente

Dedicar momentos del día sin redes sociales ni pantallas, fomentando actividades presenciales.

Promover el autocuidado

Incluir ejercicios de respiración, meditación o actividad física que reduzcan el estrés.

Buscar apoyo profesional

En casos más graves, acudir a un psicólogo que ayude a desarrollar herramientas específicas para el manejo de la ansiedad.

UN DESAFÍO ACTUAL

La ansiedad en la era digital no debe normalizarse como un “mal necesario” de la vida moderna. Reconocer sus síntomas y afrontarlos de manera responsable es esencial para preservar la salud mental y mantener un equilibrio entre lo digital y lo humano.

De acuerdo con un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), la prevalencia de trastornos de ansiedad ha aumentado significativamente en la última década, siendo la sobreexposición digital uno de los factores emergentes a considerar. Esto confirma la urgencia de abordar el tema con estrategias preventivas y educación digital responsable. 🌱



Mario Ballesteros y Verónica Sánchez

Propietarios por 22 años de Hamburguesas El Portón

HAMBURGUESAS EL PORTÓN

CALIDAD QUE UNE GENERACIONES

El pasado 4 de octubre, Mario Ballesteros y su esposa Verónica Sánchez celebraron 22 años al frente de Hamburguesas El Portón, un negocio que se ha convertido en referencia gastronómica en Monclova y sus alrededores.

Su historia es un ejemplo de perseverancia, amor por el trabajo y compromiso con la calidad.

El inicio fue humilde: una banquetta, un asador prestado por un amigo y apenas cuatro carnes listas para cocinar. Coincidentemente, aquel 4 de octubre de 2003 también era su octavo aniversario de bodas, pero en lugar de festejarlo, la pareja decidió trabajar. Ese esfuerzo marcó el inicio de un camino que, con dedicación y constancia, los ha llevado a consolidar un proyecto que hoy alimenta no solo a cientos de clientes, sino también a varias familias que encuentran en este negocio una fuente de empleo.

Significado. Para Mario y Verónica, Hamburguesas El Portón significa todo. Ha sido la base para educar a sus hijos, sustento para su familia y símbolo de unión. Pero, sobre todo, representa un compromiso inquebrantable con sus clientes. Durante más de dos décadas han mantenido la misma calidad en cada ingrediente: el mismo jamón, el mismo queso, los mismos jalapeños, sin ceder a opciones más baratas que comprometan el sabor que los distingue. "Podrán encontrar hamburguesas más económicas, pero lo que ofrecemos es calidad", afirma Ballesteros con orgullo.

Esa fidelidad a su esencia ha creado un lazo especial con sus clientes. Familias que comenzaron visitando el local en sus años de noviazgo hoy llegan con hijos adolescentes, recordando cómo antes pedían papitas para los pequeños que ahora disfrutan de sus propias hamburguesas. Esa continuidad es prueba de que lo que se ha cultivado va

más allá de un simple producto: se trata de confianza y tradición.

El agradecimiento hacia los clientes es profundo. "Estamos contentos y agradecidos por su preferencia y su lealtad. Ellos mismos saben cuándo un ingrediente cambia, porque reconocen nuestro sabor", comenta Mario.

A los nuevos visitantes, los invita a conocer y comprobar por sí mismos por qué El Portón es ya un emblema de la ciudad.

Hoy, además del servicio en el local ubicado en Matamoros 517, Zona Centro de Monclova, cuentan con entrega a domicilio en toda la región, e incluso con una traila para llevar su sabor a eventos especiales.

Su compromiso sigue siendo el mismo que hace 22 años: hamburguesas preparadas al momento, con ingredientes frescos y un sabor inconfundible que se ha ganado el corazón de generaciones enteras. Diga NO a la piratería.



En un mundo donde el bienestar se redefine con nuevas prioridades, el ejercicio funcional se ha convertido en la disciplina estrella del 2025. Más allá de los gimnasios tradicionales, esta modalidad se enfoca en movimientos que imitan nuestras actividades cotidianas, transformando la forma en que entrenamos y vivimos.


EJERCICIO FUNCIONAL

La tendencia fitness que domina el 2025

Desde mejorar la calidad de vida hasta prevenir lesiones, el ejercicio funcional se erige como una tendencia inclusiva y práctica, respaldada por avances tecnológicos e investigaciones sólidas. A continuación, exploramos los aspectos clave de esta transformación fitness.

PRÁCTICO, ADAPTABLE E INTEGRAL

El entrenamiento funcional —una modalidad que enfatiza movimientos naturales como agacharse, levantar y empujar— busca mejorar la funcionalidad del cuerpo para el día a día, integrando fuerza, movilidad, estabilidad y coordinación. Omite el enfoque muscular aislado, en favor de ejercicios compuestos que preparan el cuerpo de forma eficiente y segura. Disciplinas como sentadillas, lunge, planchas, swings con kettlebell o uso de bandas elásticas son prácticas regulares en estas rutinas.

Entrenar funcionalmente no significa simplemente prepararse para el deporte, sino para la vida misma: moverse mejor, recuperarse mejor, vivir mejor. 

1 Tecnología wearable y entrenamiento basado en datos: maximizar resultados y seguridad

El 2025 ha sido testigo de un salto cualitativo en el uso de wearables y tecnología basada en datos. Dispositivos portátiles—como relojes inteligentes y ropa con sensores—ya no solo miden pasos o frecuencia cardíaca, sino también métricas avanzadas como estrés, oxigenación, recuperación muscular y postura.

2 Modelos híbridos y personalizados: ejercicio para todos, en todos lados

La flexibilidad ha sido clave para integrar el ejercicio en rutinas diarias exigentes. El 2025 confirma la consolidación de modelos híbridos que combinan entrenamientos presenciales con opciones virtuales desde casa o al aire libre. Las apps inteligentes utilizan inteligencia artificial para crear planes adaptativos personalizados, que evolucionan según el progreso del usuario.



3 Inclusividad generacional: para jóvenes y mayormente adultos

Lo valioso del ejercicio funcional es su inclusividad. Los adultos mayores encuentran en esta práctica una forma de mantener movilidad, independencia y calidad de vida. Las rutinas adaptadas —como trabajo de equilibrio, fuerza de core y ejercicios de bajo impacto— ayudan a prevenir caídas y mejorar la salud funcional general. Al mismo tiempo, las generaciones más jóvenes adoptan estas rutinas para mejorar rendimiento, recuperación y resiliencia física.

4 Recuperación e integración mental: más que solo músculos

La recuperación ha dejado de ser un lujo para convertirse en parte esencial del entrenamiento. Infraestructura como estaciones de movilidad, crioterapia, saunas infrarrojas y terapias de percusión se incorporan cada vez más en los gimnasios funcionales. Del mismo modo, la salud mental gana protagonismo: mindfulness, respiración consciente y breves meditaciones post-entrenamiento promueven bienestar integral y mayor retención en la actividad física.

5 Eventos y comunidad: motivación social en movimiento funcional

Más allá de las rutinas individuales, las experiencias colectivas con enfoque funcional están en auge. Eventos como Hyrox o Spartan Race combinan carrera con ejercicios funcionales, creando un sentido de comunidad, logro y pertenencia. Estas experiencias fomentan el compromiso y convierten el fitness en una vivencia compartida, más allá de lo físico.

Miopía en aumento

Causas y estrategias de prevención en jóvenes

La miopía en jóvenes es una condición influida por genética, sí, pero sobre todo por factores ambientales como la escasa exposición a luz natural y el estilo de vida sedentario centrado en pantallas. Estos factores se han exacerbado con la pandemia y la digitalización creciente, acelerando tanto el inicio como la progresión de la miopía. La buena noticia es que existen medidas accesibles y eficaces.

La miopía, o visión corta, se ha convertido en una verdadera epidemia global entre jóvenes. En países como Taiwán, hasta el 90 % de los jóvenes conscriptos presentan miopía. Este aumento alarmante ha impulsado a especialistas a investigar sus orígenes y buscar soluciones eficaces.

CAUSAS PRINCIPALES DE LA MIOPIA EN JÓVENES

Predisposición genética y herencia familiar

Aunque los genes juegan un papel importante, explicando entre un 60 % y 90 % de la variación en refracción entre personas, el rápido incremento en la prevalencia sugiere que no es el único factor implicado.

Exceso de trabajo de visión cercana ("near work") y uso de pantallas

El estilo de vida actual, con largas horas frente a pantallas y actividades que exigen enfoque cercano constante,

aumenta significativamente el riesgo de miopía. Un estudio en niños chinos encontró que más tiempo de pantalla se relaciona con un mayor riesgo. Además, en países altamente educativos como muchas zonas de Asia oriental el uso intensivo de computadoras y lecturas prolongadas ha acelerado la progresión de la miopía.

Tiempo insuficiente al aire libre y baja exposición a luz natural

Numerosos estudios destacan que pasar menos tiempo al aire libre reduce la exposición a luz brillante, necesaria para liberar dopamina en la retina, lo que ayuda a regular el crecimiento del globo ocular. Según la investigación, por cada hora adicional al aire libre por semana, el riesgo de miopía disminuye entre un 2 % y 5 %. En Taiwán, la intervención "Tian-tian 120", que promueve al menos dos horas diarias afuera, logró reducir notablemente la prevalencia en escolares. 🌿

ESTRATEGIAS EFECTIVAS DE PREVENCIÓN



1 Incrementar el tiempo al aire libre

Fomentar que los niños pasen más tiempo jugando o realizando actividades fuera de casa es una de las intervenciones más simples y probadas. Los beneficios se extienden más allá de la salud visual: también promueven bienestar general, actividad física y exposición a luz natural protectora.



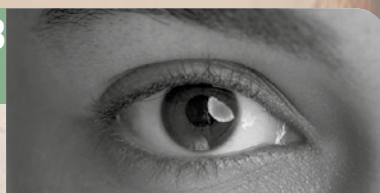
2



Limitar el tiempo de pantalla y near work, aplicando la regla 20-20-20

Reducir el tiempo frente a dispositivos electrónicos y alternarlo con pausas visuales —como mirar algo a 6 metros por 20 segundos cada 20 minutos— ayuda a relajar la vista y disminuir la fatiga y sobrecarga ocular.

3



Aplicación de intervenciones clínicas y ópticas controladoras de miopía

En casos de progresión acelerada, existen opciones médicas y ópticas para frenar el avance: colirios de atropina en baja concentración, lentes de ortoqueratología, lentes de contacto o gafas con diseño especial para control de miopía.

El consumo
excesivo de
azúcar
sigue siendo
una amenaza
silenciosa
para la salud
bucal infantil

El dulce riesgo

6 desventajas del consumo de azúcar en la salud bucal infantil

La infancia es el momento ideal para fomentar hábitos de vida saludables, y la alimentación juega un papel fundamental.

A continuación, exploramos seis desventajas claras del consumo excesivo de azúcar, respaldadas por evidencias sólidas.

1 CRIES DENTAL: LA ENFERMEDAD INFANTIL MÁS COMÚN

La caries es la enfermedad no transmisible más frecuente en el mundo, afectando a millones de niños. Según la OMS, el consumo habitual de azúcares libres como los presentes en bebidas y golosinas es el principal factor de riesgo para su desarrollo. Limitar este consumo a menos del 10 % de la ingesta calórica diaria puede reducir el riesgo de caries.

2 EROSIÓN DEL ESMALTE Y PROBLEMAS ESTRUCTURALES

No solo las caries constituyen un riesgo. El azúcar favorece la formación de ácidos por parte de bacterias, lo que provoca la desmineralización del esmalte. Esto no solo genera cavidades, sino también erosión, hipersensibilidad dental y enfermedades periodontales.

3 CRIES DEL BIBERÓN (SÍNDROME DEL BIBERÓN)

Un caso particularmente agresivo es la caries del biberón, conocida como síndrome del biberón. Consumir bebidas azucaradas en el biberón, especialmente al dormir, propicia la destrucción acelerada de los dientes anteriores primarios. El resultado puede incluir infecciones graves.

4 IMPACTO EN LA SALUD GENERAL Y CALIDAD DE VIDA

La salud bucal afecta mucho más que la boca. Niños con mala salud oral pueden sufrir dolor que interfiere con el sueño o la alimentación, afectando su concentración, crecimiento y rendimiento escolar. También se ha demostrado que reducen su autoestima por motivos estéticos y enfrentan una carga económica significativa para sus familias.

5 HÁBITOS ALIMENTARIOS POCO SALUDABLES

No basta con tratar las secuelas: el azúcar favorece patrones de alimentación dañinos desde una edad temprana. Su consumo frecuente estabiliza preferencias de paladar hacia lo dulce y debilita la adherencia a una dieta balanceada. Estos malos hábitos tienden a mantenerse si no se interviene oportunamente.

6 COSTOS ECONÓMICOS Y DESIGUALDAD EN SALUD

Los tratamientos odontológicos representan una significativa carga financiera: entre el 5 % y 10 % del gasto en servicios de salud va destinado a enfermedades bucales. Globalmente, estas afecciones generan pérdidas por más de 300 mil mdd. Las familias con menos recursos tienen menos acceso a tratamientos.

El consumo excesivo de azúcar tiene consecuencias reales y duraderas en la salud bucal infantil. Las seis desventajas abordadas —desde caries y erosión hasta impacto emocional, económico y nutricional— evidencian que su alcance trasciende lo estético y lo momentáneo.

RECOMENDACIONES PARA MITIGAR EL DAÑO

Eliminar o reducir al mínimo el consumo de azúcares libres, especialmente antes de dormir y entre comidas.

Educar a las familias desde edades tempranas, fomentando agua, frutas frescas y lácteos no azucarados como meriendas saludables.

Incorporar higiene bucal adecuada: cepillado al menos dos veces al día con pasta con flúor y primeras consultas dentales antes del primer año.

Implementar políticas públicas como etiquetado nutricional, impuestos al azúcar y campañas educativas en escuelas.

Proteger la salud bucal en la infancia impulsa un mejor bienestar integral y una base para hábitos saludables que duren toda la vida.

Ten un sueño “reparador”

Beneficia a tus músculos durmiendo mejor

El sueño profundo, también conocido como sueño de onda lenta o fase N3, es esencial para la recuperación muscular y el bienestar físico. Durante esta etapa del descanso nocturno, el cuerpo realiza tareas reparadoras clave que no se pueden sustituir por ningún otro medio.

En primer lugar, es durante el sueño profundo que se libera la hormona del crecimiento (GH), clave en la reparación y fortalecimiento de los tejidos musculares y óseos, además de promover el metabolismo de grasas. Esta liberación hormonal permite reparar microdesgarros generados durante el entrenamiento y potenciar la ganancia de

masa muscular. Asimismo, se estimula la síntesis de proteínas, vital para la regeneración muscular post-ejercicio.

MASA Y RENDIMIENTO

Además, el sueño profundo contribuye significativamente a la renovación energética corporal, recargando reservas de glucógeno y ATP (adenosín trifosfato), fundamentales para el rendimiento en entrenamientos subsiguientes.

Otro aspecto crucial es el soporte al sistema inmunológico y la reducción de la inflamación. Esta fase promueve la liberación de citoquinas y otros compuestos antiinflamatorios que ayudan en la reparación

20
minutos o 30 de siesta, pueden mitigar temporalmente el déficit en alerta y rendimiento

PONTE ATENTO

Además de lo físico, el sueño profundo mejora la función cognitiva y la coordinación motriz. Aunque esto se logra principalmente en etapas posteriores del sueño, la recuperación del sistema nervioso central también está influida indirectamente por una adecuada fase profunda. Estudios observacionales en deportistas han demostrado que prolongar el descanso —alcanzando al menos 10 horas por noche— mejora tanto la precisión (como en tiros libres) como el tiempo de reacción y el estado de ánimo.

de microlesiones musculares y en la recuperación general.

También ayuda a mantener el equilibrio hormonal, regulando el cortisol (hormona del estrés) y favoreciendo niveles adecuados de testosterona, ambos influyentes en la recuperación muscular y el rendimiento físico.

El sueño profundo es una herramienta irremplazable en la recuperación muscular: promueve la liberación de hormonas anabólicas, la síntesis de proteínas, la recarga energética, la modulación inmunológica y el equilibrio hormonal.





**ELECTROEQUIPOS INDUSTRIALES
Y DOMESTICOS SA DE CV**

VISÍTANOS

**C. ZARAGOZA SUR, N. 430
V. CARRANZA OTE N. 121
ZONA CENTRO MONCLOVA
COAH.**

Equipo y material eléctrico industrial



866 633 4630



866 633 8202



866 633 8602 al 04



En portada



C.P NORMA CECILIA BORJAS RAMOS

FUNDADORA CENTRO UNIVERSITARIO COAHUILENSE CEUC

En un mundo donde los desafíos profesionales y personales suelen parecer barreras infranqueables, hay personas que demuestran que la visión, la perseverancia y la fe pueden convertir un sueño en un legado tangible. Ese es el caso de Norma Cecilia Borjas Ramos, contadora pública de profesión, maestra de corazón y presidenta fundadora del Centro Universitario Coahuilense (CEUC), cuya historia inspira a estudiantes, docentes y emprendedores por igual.

Desde muy joven, Norma soñaba con dedicarse a la educación. Sin embargo, la vida la llevó por caminos distintos: razones personales la obligaron a estudiar una carrera en su ciudad natal, Monclova, y a ejercer la contaduría. Con los años, su pasión por enseñar nunca desapareció, y tras incorporarse como maestra en una universidad privada de Monclova, descubrió que la educación era el terreno donde realmente podía dejar huella. En palabras de Norma, este fue “el único trabajo que me ha costado de todos los que he tenido, pero que al mismo tiempo me ha dado mayor satisfacción”.

Inicios. Fue una conversación con su esposo la que marcó un antes y un después en su vida. La pregunta “¿Te gustaría tener tu propia escuela?” encendió la chispa de un proyecto que parecía imposible pero que pronto se transformaría en realidad. Con determinación, ambos comenzaron a imaginar cómo podrían impactar a la sociedad, ofreciendo una propuesta educativa diferente: planes cuatrimestrales que se adaptaran a las necesidades de los estudiantes, con un enfoque de calidad y cercanía que hasta entonces era inédito en el estado. El camino no fue fácil. Norma y su equipo enfrentaron innumerables desafíos: trámites, permisos, rechazos de la SEP y la presión de la sociedad, que los veía como “desconocidos” sin historial educativo destacado. Sin embargo, la fe y la constancia se convirtieron en sus principales aliados. Finalmente, antes de que sus primeros alumnos se graduaran, lograron obtener los reconocimientos de validez oficial, consolidando la confianza de la comunidad y dando inicio a un proyecto que hoy es ejemplo de perseverancia y visión estratégica.

Gran transformación. Lo que comenzó con solo dos empleados y seis carreras, se ha transformado en un sistema educativo con 10 sedes en todo el estado, incluyendo ciudades como Durango, Lerdo y Sabinas, y con programas de posgrado que abarcan maestrías y doctorados. Además, CEUC prepara el lanzamiento de una universi-



CEUC: Donde el conocimiento se convierte en éxito

dad online con alcance nacional e internacional, ampliando su compromiso con la educación continua y el desarrollo integral de los estudiantes.

Objetivos. La filosofía de Norma Borjas trasciende la excelencia académica: se centra en la inclusión, la empatía y la responsabilidad social. CEUC ofrece becas completas a estudiantes que enfrentan dificultades económicas, apoyo a jóvenes en situaciones de vulnerabilidad y programas educativos para niños durante vacaciones. Todo esto sin pausa: “Aquí trabajamos todos los días del año, porque creemos que la educación no debe detenerse”, afirma Norma. Su liderazgo demuestra que un proyecto educativo puede combinar calidad, compromiso social y visión de futuro. Además de ser una educadora comprometida, Norma es madre y reconoce el equilibrio entre la familia y el trabajo. Sus hijos fueron su mayor motivación y, a pesar de los sacrificios que implicó fundar y consolidar CEUC, siempre encontró en ellos apoyo y razón para perseverar. Esta dualidad entre el rol personal y profesional refleja que el éxito no es solo alcanzar metas, sino también transmitir valores y enseñanzas a la siguiente generación.

Ejemplo a seguir. El legado de Norma Borjas es un ejemplo de lo que se puede lograr cuando se unen pasión, disciplina y visión. Su historia inspira a quienes desean emprender, enseñar o trans-

formar su entorno: no existen límites para quienes están dispuestos a trabajar con constancia, aprender de los obstáculos y mantener la fe en sus objetivos. Cada logro de CEUC es también un recordatorio de que los sueños pueden materializarse, pero requieren sacrificio, dedicación y, sobre todo, la convicción de que lo imposible es posible.

Hoy, CEUC no solo forma profesionales; transforma vidas, genera oportunidades y demuestra que la educación es una herramienta poderosa para el desarrollo personal y social. Norma Borjas, con su ejemplo y liderazgo, nos recuerda que los sueños no tienen fecha de caducidad y que cada esfuerzo invertido en ellos deja una huella que trasciende generaciones. En un mundo que cambia constantemente, su historia es un faro de esperanza y motivación para todos aquellos que se atreven a soñar y trabajar sin descanso para lograrlo.



DRA. ALONDRA ANAHÍ OROZCO LARA

Maestro en odontología avanzada

En los últimos cinco años, la odontología ha experimentado avances significativos que han transformado la práctica clínica y la experiencia del paciente. La Dra. Alondra Anahí Orozco Lara, especialista en odontología avanzada, destaca que uno de los progresos más relevantes ha sido la consolidación de la odontología mínimamente invasiva, una práctica que prioriza la preservación de la estructura dentaria sana y minimiza los procedimientos agresivos. “El objetivo es mantener la funcionalidad y estética natural del diente, reduciendo el impacto de las intervenciones”, señala la Dra. Orozco Lara.

Desarrollo. La profesional enfatiza que el desarrollo de nuevas técnicas adhesivas y el uso de materiales bioactivos, han revolucionado los tratamientos restaurativos. Estos avances permiten



regenerar tejido pulpar y mejorar la cicatrización, ofreciendo resultados clínicos altamente predecibles. Asimismo, subraya la importancia de que la innovación tecnológica vaya acompañada de una educación preventiva, comenzando desde el núcleo familiar. “Formar hábitos de higiene oral en la infancia asegura que los niños integren la prevención de manera natural en su vida adulta”, explica.

Desafíos. La Dra. Orozco Lara también aborda los desafíos actuales de la odontología. Destaca que la falta de conciencia sobre la salud bucal y su relación con enfermedades sistémicas, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y la obesidad, continúa siendo un obstáculo. Además, la desigualdad en el acceso a servicios de calidad, especialmente en zonas rurales y en el sector público, requiere políticas que integren la atención odontológica como parte de la salud general.

Futuro trazado. Finalmente, la Dra. Orozco Lara proyecta un futuro centrado en la prevención, la personalización de los tratamientos y la incorporación de nuevas tecnologías. “Los odontólogos del mañana deberán combinar habilidades técnicas con actualización constante, competencias digitales, pensamiento crítico y comunicación efectiva con los pacientes”, afirma. En su visión, la odontología moderna no solo busca restaurar dientes, sino garantizar bienestar integral mediante tratamientos biocompatibles, inteligentes y adaptados a las necesidades de cada paciente.



Si presentas dolor mandibular al despertar, desgastes dentales, irritabilidad, consulta a un especialista para diagnosticar y tratar el bruxismo a tiempo.

Bruxismo y estrés

Cuando la tensión habla a través de tus dientes

Aunque el buxismo —rechinar o apretar los dientes de forma involuntaria, ya sea despierto o dormido— suele atribuirse al estrés o la ansiedad, esta condición tiene raíces multifactoriales, donde el estrés psicológico juega un papel clave, especialmente en su versión diurna.

Afecta entre
10%
y **22%**
de la población
mundial

EL PAPEL DEL ESTRÉS EMOCIONAL

Diversas evidencias científicas indican que el estrés es el principal desencadenante del bruxismo. Un trabajo halló que cerca del 70% de los casos están vinculados con estrés o ansiedad. Otro estudio refuerza este vínculo en jóvenes adultos, especialmente estudiantes universitarios, quienes manifiestan mayor incidencia de bruxismo bajo presión académica.

En períodos de alta tensión —como fases electorales, pandemias o temporadas estresantes como las fiestas— se registra un aumento de episodios de bruxismo. La ansiedad y estados emocionales alterados fomentan esta parafunción como una forma inconsciente de liberar tensión.

CÓMO SE MANIFIESTA Y QUÉ AFECTA

El estrés también exagera el bruxismo nocturno, con síntomas como desgaste dental, dolor mandibular, cefaleas y tensión facial. La alteración del sueño, los desórdenes respiratorios y la apnea obstructiva se asocian asimismo con mayor riesgo de bruxismo.

El bruxismo es una manifestación física de tensiones profundas: estrés, ansiedad, mala calidad del sueño o sobrecarga emocional.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN EFICACES

- **Férulas de descarga nocturna**
Protegen los dientes del desgaste y alivian la tensión mandibular.
- **Fisioterapia y estiramientos**
Ayudan a relajar los músculos masticatorios y prevenir tensiones.
- **Toxina botulínica (Botox)**
En casos severos, reduce hipertrofia del músculo y calma la musculatura facial.
- **Técnicas de manejo del estrés**
Incluyen meditación, respiración consciente, ejercicio físico, yoga y terapia psicológica — muy efectivas para atacar el origen psicosocial del bruxismo.
- **Higiene del sueño y evitar estimulantes**
Tales como cafeína, alcohol o tabaco, especialmente por las noches.

DEPRESIÓN

¿Cómo está tu hijo hoy?

Ante las señales,
sálvalo actuando a tiempo




La adolescencia es una etapa de transformaciones físicas, emocionales y sociales. En este periodo vulnerable, la depresión puede surgir de manera sutil y pasar desapercibida, especialmente si quienes cuidan no reconocen las señales.

Según la Organización Mundial de la Salud, uno de cada siete adolescentes de entre 10 y 19 años padece un trastorno mental, siendo la depresión una de las causas principales que limitan su desarrollo sano y bienestar. En Estados Unidos, entre el 2021 y el 2023, el 18% de los adolescentes reportó síntomas de depresión y un 40% confesó sentirse tristemente persistente o sin esperanza durante el año.

En España, las hospitalizaciones por depresión entre adolescentes se dispararon un 1200 % en las últimas dos décadas, pasando de 173 en el año 2000 a cerca de 1.800 en 2021, principalmente por autolesiones o intentos de suicidio, y mayor incidencia entre chicas de 14 a 17 años.

FACTORES DE RIESGO Y COMORBILIDADES

Hay múltiples elementos que predisponen a los adolescentes a la depresión: antecedentes familiares, estrés académico, conflictos familiares, exposición a violencia, baja autoestima, y experiencias digitales negativas como ciberacoso o comparación constante en redes sociales. Además, la comorbilidad con trastornos de ansiedad, conductuales o del sueño es muy frecuente.

La depresión adolescente es un desafío creciente y silencioso, pero con señales claras, diagnóstico oportuno y apoyo emocional, muchas vidas pueden salvarse. Los padres pueden ser el primer escudo ante el sufrimiento oculto de sus hijos: acercarse con escucha empática, buscar ayuda profesional y construir un entorno afectivo y sano hacen la diferencia. 

QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES: PASOS PARA ACTUAR

Fomentar la comunicación abierta y sin juicio

Crear espacios de confianza donde el adolescente se sienta escuchado y comprendido es fundamental. Dedicar tiempo de calidad y observar el comportamiento cotidiano ayuda a detectar cambios sutiles.

Buscar evaluación profesional temprana

Un diagnóstico realizado por un profesional de salud mental permite confirmar la presencia de depresión, evaluar riesgos suicidas y diseñar un plan terapéutico adecuado.

Considerar intervenciones terapéuticas

La terapia cognitivo-conductual y la terapia interpersonal han demostrado eficacia en adolescentes. En casos severos, puede complementarse con medicación, siempre bajo vigilancia médica.

Apoyar hábitos saludables y entorno protector

Establecer rutinas regulares, promover buen descanso, actividades físicas, alimentación adecuada y limitar el uso excesivo de pantallas fortalece el bienestar emocional.

SEÑALES DE ALERTA

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 1 Cambios emocionales persistentes
Tristeza, irritabilidad constante, apatía o pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba pueden indicar depresión. | 2 Alteraciones en hábitos corporales y energéticos
Cambios notables en el apetito (aumento o pérdida de peso), alteraciones del sueño, agotamiento constante o inquietud excesiva pueden ser síntomas destacados. | 3 Bajo rendimiento escolar y cambio en la motivación
Dificultad para concentrarse, declive en el rendimiento o desinterés escolar pueden ser señales tempranas de malestar emocional. | 4 Aislamiento social y retraimiento
Alejarse de amigos o actividades sociales, pérdida de vínculos afectivos o conductas de autolesión son señales graves que requieren intervención. | 5 Pensamientos suicidas o autolesiones
Es esencial atender cualquier indicio de autolesión, ideación o intento suicida. Registrar estos signos y hablar directamente sobre el tema con empatía es clave. |
|---|---|---|---|--|

RUTINAS EFECTIVAS EN MINUTOS

La solución para quienes están siempre apurados

En un mundo donde el reloj parece correr más rápido, dedicar horas al gimnasio puede parecer un lujo inalcanzable. Sin embargo, la ciencia del ejercicio muestra que entrenamientos breves, pero bien estructurados, pueden ofrecer beneficios comparables a los de rutinas más largas. Así, quienes tienen poco tiempo también pueden entrenar de manera eficiente y con resultados reales.

BENEFICIOS COMPROBADOS

Investigaciones recientes destacan que incluso ejercicios intensos de solo unos segundos a un minuto—como subir escaleras rápidamente o hacer una serie de sentadillas—mejoran la salud cardiovascular, reducen la presión arterial, mejoran la sensibilidad a la insulina y disminuyen el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo II. Realizar al menos un minuto de actividad vigorosa al día se asoció con una reducción del 38 % en el riesgo de mortalidad durante un periodo de seis años.

Por otro lado, los entrenamientos de alta intensidad (HIIT), aun cuando duren solo entre 15 y 20 minutos, ofrecen beneficios físicos y mentales sin necesidad de una gran dedicación de tiempo. Mejoran la fuerza, la capacidad cardiovascular y el estado de ánimo, y promueven la constancia sin el desgaste mental que suele generar una rutina prolongada. Además, un estudio reporta que rutinas de 15 minutos pueden reducir significativamente el riesgo de muerte prematura y mejorar el bienestar general.

EFFECTIVIDAD

Modelos como el “entrenamiento de 7 minutos”, ideado por Chris Jordan, se mantienen vigentes por su adaptabilidad y eficiencia. Aunque el circuito original dura sólo siete minutos, se recomienda repetirlo dos o tres veces para obtener mejores resultados (14–21 minutos en total). Estudios sugieren que este tipo de entrenamiento mejora la resistencia muscular, la salud cardiovascular y favorece la pérdida de grasa.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Además de los entrenamientos formales, adoptar pequeños “snacks” de movimiento como breves ráfagas de actividad intensa integradas durante el día también promueve grandes beneficios para la salud, especialmente si el estilo de vida es sedentario. Las rutinas de entrenamiento cortas son una alternativa realista, efectiva y accesible para quienes hablan más con el reloj que con el gimnasio.

VENTA RENTA

REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO



COPIADORAS



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**

MÓNICA AGUIRRE

Agente de seguros

“Protección e inversión:
tu futuro seguro empieza hoy”

La vida está llena de sueños, proyectos y momentos que deseamos vivir en plenitud. Sin embargo, muchas veces olvidamos lo más importante: proteger nuestro presente y garantizar nuestro futuro. Ahí es donde entra la misión de Mónica Aguirre Villarreal, agente de seguros, quien ha dedicado más de 20 años a acompañar a las personas en la construcción de un camino más seguro y lleno de posibilidades.

Mónica no vende seguros, ofrece tranquilidad. Ella entiende que cada persona es única, con diferentes metas, estilos de vida y sueños por cumplir. Por eso, su labor va mucho más allá de entregar una póliza: es escuchar, comprender y diseñar planes hechos a la medida, que acompañen cada etapa de la vida.

Un seguro de vida o de ahorro no es un gasto, es un respaldo para ti y para quien más amas. Es el regalo que asegura que tu esfuerzo de hoy se transforme en bienestar, protección y libertad mañana. Es la oportunidad de vivir con la certeza de que, pase lo que pase, tus metas estarán protegidas y tu familia segura.

La realidad es que nunca es demasiado temprano para pensar en el retiro, en la educación de los hijos o en proteger tu salud. De hecho, entre más pronto empieces, más accesible y valioso se vuelve tu plan. Los jóvenes tienen en sus manos la posibilidad de sembrar desde hoy un futuro lleno de estabilidad y logros.

Con Mónica Aguirre, cada póliza se convierte en un compromiso con tu felicidad y con la de quienes amas. No se trata solo de números, se trata de personas, de sueños y de construir un mañana digno. La pueden encontrar en redes sociales, Facebook, Instagram y Tiktok como Mónica Aguirre, o al teléfono 866-237-2910 para mayor información.

GREYMAR

PAPELERÍA - DISEÑOS - REGALOS

CONTAMOS CON:

- COPIAS E IMPRESIONES
- GRAPADO, ENGARGOLADO Y ENMICADO
- ÚTILES ESCOLARES
- ETIQUETAS DE VINIL
- ESCANEADO DE DOCUMENTOS
- MATERIAL DIDACTICO
- PLAYERAS PERSONALIZADAS
- CAJAS SORPRESAS
- GLOBOS PERSONALIZADOS

DE LUNES A VIERNES HASTA LAS 8:00 P.M.
SÁBADO HASTA LAS 7:00 P.M.



Contáctenos

 **TEL. 866 214 2518**

 **Av. Adolfo Lopez Mateos #1996 Col. Barrera
Monclova, Coahuila**

 **Greymar Papelería**





NUEVAS ALTERNATIVAS **ANTICONCEPTIVAS** Y SU EFICACIA

Nuevas opciones tanto para mujeres como para hombres emergen como alternativas más seguras, personalizadas y equilibradas, con una promesa real en eficacia.

El panorama de anticonceptivos está viviendo un momento histórico: desde implantes masculinos reversibles hasta anillos multivalentes y métodos no hormonales físicos o digitales, cada vez hay más opciones eficaces y flexibles. Si se consideran las tasas de eficacia, reversibilidad, costos y preferencias personales, la innovación en este campo no solo es necesaria, sino prometedora. El acceso equitativo a estas nuevas opciones puede transformar la planificación familiar, empoderar a ambos géneros y promover una sociedad más informada y saludable.

MÉTODOS MASCULINOS REVOLUCIONARIOS

En lo que respecta a concepción masculina, los avances son particularmente notables:

Implante no hormonal "Adam"

Desarrollado por Contraline, este hidrogel se implanta en el conducto deferente para impedir el paso de espermatozoides. En un estudio de fase I, dos participantes mostraron semen sin espermatozoides tras 24 meses, sin efectos adversos graves. La fertilidad

podría ser restaurada con el degradado natural del hidrogel, aunque aún faltan datos publicados y parte de expertos cuestiona su reversibilidad.

Plan A (gel inyectable):

Next Life Sciences avanza con una alternativa inyectable que bloquea el paso de espermatozoides por años.

Se estima una duración de hasta 10 años, reversible mediante una segunda inyección que disuelve el gel.

Píldora masculina no hormonal (YCT-529)

Primer anticonceptivo oral no hormonal aprobado seguro en humanos. Bloquea selectivamente la producción de espermatozoides sin afectar el balance hormonal. Ya pasó fase 1a y avanza hacia ensayos de eficacia y seguridad a largo plazo.

Métodos bajo desarrollo:

Geles hormonales tipo NES/T, DMAU, y técnicas como la RISUG (inyección de polímero) también están en etapas avanzadas o preclínicas.

Estas alternativas ofrecen una visión de equidad en responsabilidad reproductiva y prometen mayor control y flexibilidad para los hombres.

INNOVACIONES PARA MUJERES

En el campo femenino, también hay avances significativos:

LARCs mejorados

Los dispositivos intrauterinos (DIU) — hormonales y de cobre— siguen siendo altamente eficaces. Los nuevos modelos vienen en tamaños más pequeños, con menor contorno de flujo menstrual y duración extendida (hasta 12 años en algunos casos).

EFICACIA Y ADOPCIÓN

Muchos de estos métodos informan tasas de eficacia comparables a la esterilización permanente, con ventajas reversibles importantes. Los LARCs, por ejemplo, tienen tasas de fracaso en el primer año tan bajas como 0.05 % (implante) o 0.1 % (DIU hormonal). En cuanto a aceptabilidad, el mercado masculino mundial muestra gran interés: encuestas indican que entre el 70% y 98 % de hombres en diversas regiones estarían dispuestos a utilizar nuevas opciones anticonceptivas.

Anillo vaginal con anillo reutilizable (Annovera)

Aprobado por la FDA en 2018, combina progestina y estrógeno, puede usarse por hasta un año con un solo anillo que se limpia y reutiliza.

Multipropósito (MPT)

Combinan anticonceptivos con protección contra infecciones como el VIH. Por ejemplo, el anillo vaginal que libera levonorgestrel y dapivirina está en desarrollo clínico.

BENEFICIOS Y DESAFÍOS

Beneficios:

- Mayor elección y responsabilización.
- Opciones reversibles y eficaces.
- Reducción de efectos secundarios hormonales.
- Integración con salud sexual (MPTs).

Desafíos:

- Necesidad de más estudios de largo plazo y de reversibilidad.
- Barreras regulatorias y de financiamiento.

Ovaprene®

Anillo intravaginal no hormonal que impide físicamente el paso de espermatozoides. Ya inició estudios de fase III.

Otros métodos no hormonales

Incluyen diafragmas de talla única (Caya), geles espermicidas, condones biodegradables y tecnologías digitales basadas en apps de seguimiento de fertilidad (FABMs). 🍷



La tecnología wearable
ha transformado el cuidado
personal, permitiendo a los usuarios
monitorear su salud en tiempo real
y de manera no invasiva.

Desde relojes inteligentes hasta
parches biosensores, estos
dispositivos ofrecen datos precisos
sobre parámetros fisiológicos clave.

REVOLUCIÓN

EN EL CUIDADO PERSONAL



INNOVACIONES DESTACADAS

Uno de los avances más significativos es el Withings ScanWatch 2, presentado en la IFA 2025. Este reloj inteligente combina diseño elegante con capacidades médicas avanzadas, monitorizando 35 biomarcadores relacionados con la salud cardiovascular, el sueño, la temperatura corporal y la actividad física. Su sistema operativo HealthSense 4 y la tecnología TempTech 24/7 permiten detectar señales tempranas de enfermedades como resfriados o problemas cardíacos. Además, ofrece una experiencia personalizada a través de su aplicación renovada, que permite analizar cómo se conectan distintos parámetros de salud.

Otro ejemplo innovador es el Nutromics Lab-on-a-Patch, un parche biosensor que utiliza sensores basados en ADN para monitorear cientos de biomarcadores. Este dispositivo tiene el potencial de reemplazar



Withings ScanWatch 2.



Nutromics Lab-on-a-Patch.

las pruebas de sangre tradicionales, ofreciendo una forma más cómoda y continua de monitorear la salud. Actualmente, está en ensayos clínicos con la intención de obtener la aprobación de la FDA para 2028.

BENEFICIOS PARA LA SALUD PERSONAL

Los dispositivos portátiles ofrecen múltiples beneficios para la salud personal:

- ✓ **Monitoreo continuo:** Permiten la vigilancia constante de parámetros como frecuencia cardíaca, niveles de oxígeno en sangre y patrones de sueño, facilitando la detección temprana de anomalías.
- ✓ **Autogestión de la salud:** Empoderan a los usuarios para que tomen decisiones informadas sobre su bienestar, ajustando hábitos y estilos de vida según los datos recopilados.



**FORRAJERA
EL INICIO**

**DISTRIBUIDORA DE ALIMENTOS
PARA MASCOTAS Y PECUARIOS**

MAYOREO Y MENUDEO



**ALIMENTOS
PARA MASCOTAS
Y PECUARIOS**



**IMPLEMENTOS
Y ACCESORIOS**



**MEDICINA
VETERINARIA**



866 130 1308



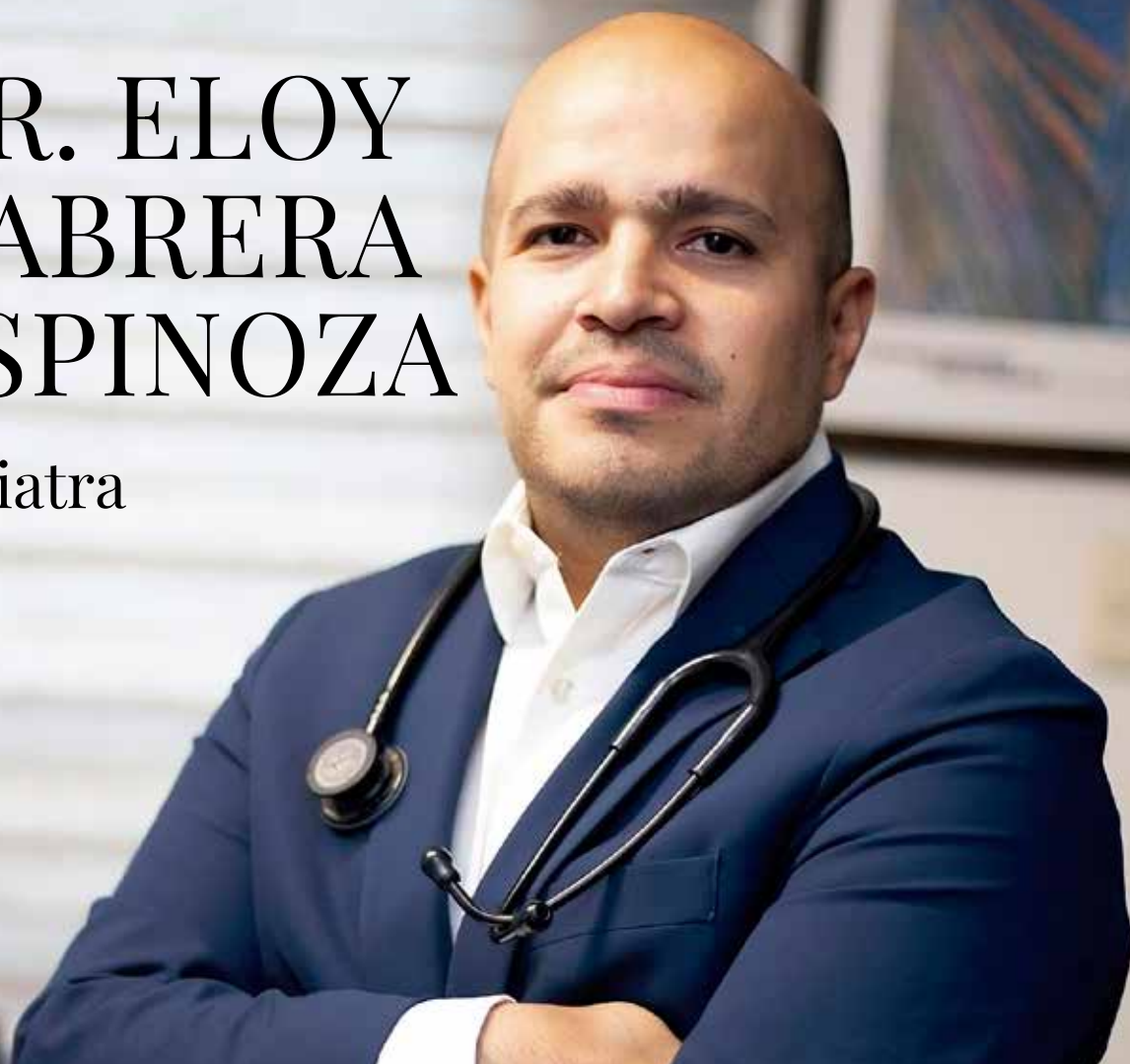
866 228 3000

**Nueva Sucursal: Ejército Nacional #706 entre Jalisco y Michoacán,
Col. San Francisco, Monclova, Coahuila.**

**Matriz: Carretera 30 #103 km 5, Col. Morelos
Frontera, Coahuila**

DR. ELOY CABRERA ESPINOZA

Geriatra



‘Cuidar la salud de un adulto mayor y honrarla’

Desde temprana edad, el Dr. Eloy Cabrera Espinoza encontró en la medicina su mayor inspiración, influenciado por el ejemplo de su padre, quien dedicó su vida a mejorar la salud de la comunidad. Esta vocación lo llevó a especializarse en geriatría, un campo que cobra cada vez mayor relevancia ante el crecimiento de la población adulta mayor en México y el mundo.

La geriatría es una disciplina médica enfocada en el diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades propias del envejecimiento, abordando de manera integral factores clínicos, sociales y familiares

para mejorar la calidad de vida de los pacientes. “Descubrí mi pasión por esta especialidad durante mi internado en un hospital especializado en geriatría, donde comprendí la importancia de brindar una atención digna y especializada a los adultos mayores”, señala el Dr. Cabrera.

En México, se estima que hay más de 12 millones de adultos mayores, cifra que continúa en aumento. Sin embargo, el número de especialistas en geriatría sigue siendo insuficiente para cubrir la demanda. En ciudades como Monclova, por ejemplo, existen apenas seis geriatras, lo que resalta la necesidad de fortalecer esta área de la medicina.

El Dr. Cabrera enfatiza la importancia de “geriatrizar” a la población, es decir, generar conciencia sobre el envejecimiento como un proceso natural que debe ser atendido de manera proactiva. Recomienda revisiones médicas periódicas a partir de los 60 años para prevenir y tratar oportunamente enfermedades crónico-degenerativas.

Comprometido con la excelencia médica, el Dr. Eloy Cabrera Espinoza continúa su labor en el Centro Médico Especializado CAME, ofreciendo atención integral y personalizada a los adultos mayores, con el objetivo de garantizarles una vida plena y saludable.

DR. ELOY CABRERA ESPINOZA

GERIATRÍA



Centro Médico Especializado

CAME

**“ESPECIALISTA EN MEJORAR Y BRINDAR
TRATAMIENTO, PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN
ADECUADO AL ADULTO MAYOR”.**

CORREGIDORA 1310, COL. TECNOLÓGICO, MONCLOVA
TELÉFONOS: 866 634 3627 Y 8666516964

AVANCES EN DETECCIÓN TEMPRANA

La detección temprana del cáncer de mama continúa siendo clave para mejorar la supervivencia y reducir tratamientos agresivos. En los últimos años, diversas innovaciones tecnológicas han ampliado las fronteras de diagnóstico precoz, brindando esperanza y eficacia.

INNOVACIONES EN TÉCNICAS DE IMAGEN.

Tomosíntesis digital (mamografía 3D). Esta técnica permite obtener imágenes tridimensionales del tejido mamario, reduciendo la superposición de estructuras y aumentando la detección de cáncer hasta en un 40%, además de disminuir las llamadas para revisiones innecesarias.

Mamografía espectral con contraste (CESM)

Al utilizar un medio de contraste yodado, la CESM destaca la vascularización tumoral, alcanzando una sensibilidad similar a la de las resonancias magnéticas para identificar lesiones ocultas o invasivas.

Ultrasonido automatizado 3D y contraste vascular.

Esta modalidad mejora la reproducibilidad de las imágenes y establece mayor eficacia en mujeres con mamas densas. Además, el ultrasonido con microburbuja (CEUS) facilita la caracterización vascular de lesiones, ayudando a evitar biopsias innecesarias.

Imagen molecular (MBI)

Utiliza trazadores radiactivos para detectar actividad metabólica en tumores que no son visibles con mamografía convencional, es-

pecialmente útil en mamas densas, aunque limitado por su disponibilidad y costo.

INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA) EN CRIBADO IA aplicada a mamografías.

Estudios en Suecia mostraron que una mamografía asistida con IA aumentó la detección de cáncer (6.4 vs. 5 casos por cada 1 000 mujeres) sin incrementar los falsos positivos, y redujo la carga de trabajo en radiólogos hasta en un 44 %.

Tomosíntesis asistida por IA

Un estudio publicado en *Radiology: Artificial Intelligence* demostró que el uso de IA en mamografías 3D mejora notablemente la precisión del cribado secuencial.

PERSONALIZACIÓN Y CRITERIOS DE RIESGO.

Evaluación temprana del riesgo personalizado. El proyecto Bcan-Ray del NHS británico apunta a ofrecer evaluaciones individualizadas con mamografía, análisis genéticos y cuestionarios de salud desde los 30 años. Cerca del 20 % de las mujeres evaluadas fueron consideradas de alto riesgo y comenzaron exámenes anuales.

TECNOLOGÍAS EMERGENTES Y SOSTENIBILIDAD.

Herramientas ecológicas de cribado. Se ha patentado una nueva herramienta de detección de cáncer de mama que es más segura y respetuosa con el medio ambiente, lo cual podría aumentar el acceso a la detección temprana mientras reduce el impacto ecológico. 🌱



La exposición prolongada a pantallas digitales ha transformado nuestras rutinas diarias, pero también ha incrementado los riesgos para la salud ocular.

La fatiga visual, conocida como síndrome visual informático, afecta a una gran parte de la población que pasa más de tres horas al día frente a dispositivos electrónicos. Se manifiesta con síntomas como visión borrosa, ojos secos, irritación ocular y cansancio.

1 APLICAR LA REGLA 20-20-20

Una de las estrategias más recomendadas por expertos es la regla 20-20-20: cada 20 minutos de uso de pantalla, mirar un objeto a 6 metros de distancia durante 20 segundos. Esta práctica ayuda a relajar los músculos oculares y reduce la fatiga visual.

2 MANTENER UNA DISTANCIA Y POSTURA ADECUADAS

Es esencial mantener una distancia de aproximadamente 50 a 70 centímetros entre los ojos y la pantalla. La parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos o ligeramente por debajo. Ajustar el brillo y el contraste de la pantalla según las condiciones.



Cuida tu vista en la era de las pantallas

Priorizar la salud ocular es invertir en calidad de vida

3 REALIZAR REVISIONES VISUALES PERIÓDICAS

Las revisiones oftalmológicas regulares son fundamentales para detectar problemas visuales a tiempo. Se recomienda realizar un examen ocular al menos una vez al año, especialmente para aquellos que pasan muchas horas frente a pantallas. Un diagnóstico puede prevenir complicaciones.

4 LIMITAR EL USO DE PANTALLAS ANTES DE DORMIR

La exposición a la luz azul emitida por las pantallas puede interferir con los ritmos circadianos y afectar la calidad del sueño. Para mejorar el descanso nocturno, es aconsejable evitar el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarse.

5 FOMENTAR ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Pasar tiempo al aire libre no solo beneficia la salud general, sino que también es beneficioso para la salud ocular. La luz natural ayuda a reducir el riesgo de desarrollar miopía y mejora el bienestar visual. Se recomienda dedicar al menos una hora diaria a actividades al aire libre.

LAS CREMOSAS

Desde 1974

**ESTAMOS EN LA
TRAILA NEGRA**



TEL. 866 174 46 62
BLVD. BENITO JUÁREZ 717, COL. ROMA
A UN LADO DE RECAUDACIÓN



HIDRATA

TU SALUD

La hidratación es un pilar fundamental para cualquier persona activa, especialmente para quienes practican ejercicio de forma regular o intensa. Más allá de simplemente calmar la sed, mantener un buen nivel de hidratación impacta directamente sobre la eficacia de los entrenamientos, la recuperación y la salud general.

En primer lugar, incluso una deshidratación leve del 2% del peso corporal puede provocar una caída notable en el rendimiento físico. Esto se debe a que la falta de líquidos reduce el volumen sanguíneo disponible para llevar oxígeno a los músculos y regular la temperatura corporal, lo que provoca un aumento en la frecuencia cardíaca, estrés térmico y un menor rendimiento aeróbico y anaeróbico. Estos efectos se amplifican en ambientes cálidos o durante esfuerzos prolongados.

MENTE SECA

Además, la deshidratación no solo afecta lo físico, sino también lo mental. Al perder más del 1% del peso corporal por líquidos, se registran deterioros en funciones cognitivas como la memoria, el tiempo de reacción y el estado de ánimo. Incluso estudios sobre trabajadores en condiciones exigentes han vinculado pérdidas superiores al 1% con disminución en la productividad y en la toma de decisiones.

En el plano muscular, una hidratación insuficiente reduce la eficiencia de las fibras musculares, disminuye la fuerza, la potencia y la resistencia en actividades de alta intensidad, con caídas en hasta un 10%.

EN RESUMEN...

La hidratación es esencial no sólo para mantener el rendimiento físico y cognitivo, sino también para proteger nuestra salud y potenciar la recuperación. Para quienes realizan ejercicio, se recomienda:



BEBER de forma regular antes, durante y después del ejercicio, sin esperar a tener sed.



REPONER también electrolitos en esfuerzos prolongados o en climas cálidos.



SUPERVISAR el peso pre/post entrenamiento y evalúa tu hidratación por el color de la orina.

BALATAS Y CLUTCH MONCLOVA



ESPECIALISTAS EN:

- **FRENOS**
- **CLUTCH**
- **SUSPENSIÓN**
- **AFINACIONES**
- **AMORTIGUADORES**

**“La técnica al servicio
de su seguridad”**



Balatas y Clutch Monclova



Tel. 866 633 4190



Blvd. Harold R. Pape y Bravo #601, Monclova, Coah.

NOTARÍAS 9 Y 40

“Certeza jurídica para el cliente”

El Licenciado Gilberto Aldo Muela Mijares ha consolidado su trayectoria en el ámbito jurídico gracias a su constante formación y actualización profesional. Graduado en Derecho por la Facultad de Jurisprudencia de la Universidad Autónoma de Coahuila, complementó su educación con una maestría en Gobernanza y Derechos Humanos en la Universidad Autónoma del Noreste. Su experiencia incluye su labor como Ministerio Público Titular en la Procuraduría

del Estado de Coahuila de Zaragoza y su desempeño como servidor público hasta 2017. Un año después, asumió el cargo de notario público en el distrito notarial de Monclova.

En entrevista exclusiva para la revista Jade Buena Vida, el Lic. Muela Mijares enfatizó que su práctica jurídica desde la etapa estudiantil le ha proporcionado un profundo conocimiento para atender y resolver eficazmente los asuntos que se presentan en su notaría.

Asimismo, ha integrado herramientas tecnológicas avanzadas para optimizar el servicio y garantizar un proceso eficiente a sus clientes. Pese a ser uno de los notarios más jóvenes del estado, su notaría ofrece amplias oportunidades para la escrituración de bienes, respaldada por convenios con instituciones como INFONAVIT, FOVISSSTE, ISSFAM y CERTUC, entre otras. Como parte de su compromiso con la excelencia, ha implementado un servicio de atención personalizada, estableciendo una relación de confianza con sus clientes.

Además, ofrece asesoría inicial sin costo, permitiendo a los usuarios evaluar el proceso antes de comprometerse económicamente. La Notaría 9 y 40 en Monclova, Coahuila dispone de una presencia activa en redes sociales a través de Facebook y atiende consultas directas en el número 8662112886. Su oficina se encuentra en el boulevard Francisco I. Madero, frente a Walmart, con horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas y sábados de 9:00 a 14:00 horas.

Por otro lado, el Notario Gilberto Antonio Muela González, con más de tres décadas de experiencia en el ámbito legal y más de 15 años como notario, compartió su trayectoria en el ejercicio notarial. Tras desempeñarse como Ministerio Público Titular en la Fiscalía General del Estado y ejercer como abogado litigante, hoy lidera la Notaría Pública Número 9. Destacó la importancia de la capacitación constante mediante cursos y diplomados para garantizar un servicio de calidad. Además, expresó su gratitud hacia su familia, quienes han sido su pilar fundamental a lo largo de su carrera. Finalmente, reiteró su compromiso con los clientes, asegurando que su notaría sigue abierta para brindar seguridad jurídica con profesionalismo y responsabilidad.





NOTARÍAS
PÚBLICAS

9 & 40

Monclova, Coahuila

**LIC. GILBERTO ANTONIO
MUELA GONZÁLEZ**

NOTARIO PÚBLICO N.9

notaria9_lic.muela@hotmail.com

**LIC. GILBERTO ALDO
MUELA MIJARES**

NOTARIO PÚBLICO N.40

muela_84@hotmail.com

SERVICIOS

- ✓ Donaciones
- ✓ Compra - venta
- ✓ Escrituras
- ✓ Contratos
- ✓ Sucesiones
- ✓ Poder notarial
- ✓ Asociaciones Civiles
- ✓ Sociedades Anónimas
- ✓ Cancelaciones
- ✓ Juicios sucesorios
intestamentario

TE ASESORAMOS **GRATIS** CON
TU CRÉDITO  FOVISSSTE E  INFONAVIT

Blvd. Francisco I. Madero #222, local -2 Centro Monclova

¡Frente a la tienda Walmart! Lunes a viernes de 9:00 a.m.

a 7:00 p.m. y sábado 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

Tel. (866) 6321955 y

6337589 Cel. (866) 2112886



Notarias 9y40

En los últimos años, el interés por el mindfulness y la meditación ha crecido exponencialmente, no solo como prácticas espirituales, sino también como herramientas científicas respaldadas para el cuidado

de la salud mental. En un mundo marcado por el estrés, la hiperconectividad y la prisa constante, detenerse a entrenar la atención plena se ha convertido en una estrategia efectiva para mejorar la calidad de vida.

MINDFULNESS

BENEFICIOS COMPROBADOS PARA LA MENTE

¿QUÉ ES?

El mindfulness, o atención plena, consiste en focalizar la conciencia en el momento presente con una actitud de aceptación y sin juicios. A diferencia de otras técnicas de relajación, no busca cambiar los pensamientos, sino observarlos tal como son, reduciendo la reactividad emocional y mejorando la capacidad de autorregulación.

La meditación, por su parte, es la práctica que entrena esta atención, utilizando técnicas como la respiración consciente, la visualización o la concentración en un objeto o sensación.

BENEFICIOS COMPROBADOS

Diversas investigaciones científicas han demostrado que el mindfulness y la meditación aportan múltiples beneficios.

Reducción del estrés y la ansiedad:

Estudios señalan que la práctica regular disminuye los niveles de cortisol.

Mejora de la concentración y memoria:

Al entrenar la mente se fortalecen procesos como la memoria de trabajo.

Regulación emocional:

La meditación fomenta la calma y la autocompasión, lo que permite reaccionar con menos impulsividad.

Prevención de recaídas en depresión:

Programas clínicos han demostrado ser efectivos para reducir la probabilidad de recaídas en personas.

EVIDENCIA CIENTÍFICA

Un metaanálisis publicado en la revista JAMA Internal Medicine (Goyal et al., 2014) revisó más de 47 ensayos clínicos con 3,515 participantes y concluyó que los programas de

meditación de atención plena tienen un efecto moderado en la reducción de la ansiedad, la depresión y el dolor. Estos hallazgos reafirman que no se trata solo de una moda, sino de una práctica con base científica sólida.



NUEVA

SUCURSAL



BARBER SHOP



**HORARIO DE 11 AM A 9 PM Y LOS
DOMINGOS 12 PM A 5 PM**

AGENDA TU CITA



866 173 5874



**Calle Brasil #1241, Colonia
Anáhuac, Monclova, Coah.**

MAL ALIENTO

Causas poco conocidas y soluciones verdaderamente efectivas

El mal aliento, o halitosis, es una afección común que va más allá del tabaco o el ajo. A menudo, sus orígenes son más complejos y requieren soluciones más precisas que los típicos chicles o enjuagues. A continuación, exploramos causas menos conocidas y tratamientos realmente efectivos para mantener un aliento fresco.

CAUSAS

Tonsilolitos: residuos en las amígdalas que huelen mal

Son pequeñas acumulaciones de materia calcificada en las amígdalas. Liberan olores y conflictos.

Boca seca (xerostomía): más común de lo que piensas

La saliva es clave para limpiar la boca, eliminar bacterias y neutralizar ácidos.

Problemas de senos nasales o sinusitis

Las infecciones respiratorias como sinusitis, secreción nasal o infecciones nasales pueden afectar el aliento.

Trastornos del sistema digestivo y enfermedades sistémicas

Algunas afecciones digestivas pueden manifestarse con un aliento característico.

Diagnóstico erróneo: pseudohalitosis o halitofobia

Algunas personas sienten que tienen mal aliento sin que éste sea perceptible para otros.

Causas bucales olvidadas: lengua y sialoadenitis

Más de un 85 % de los casos de halitosis tienen origen bucal, especialmente en la lengua.

SOLUCIONES QUE SÍ FUNCIONAN (MÁS ALLÁ DEL CHICLE)

- ✓ **Limpieza de lengua con raspador:** Elimina la biopelícula acumulada, fuente principal de gases malolientes
- ✓ **Irrigación bucal:** Los irrigadores pueden limpiar zonas difíciles eficazmente y reducir notablemente el mal aliento.
- ✓ **Agua con limón como enjuague ocasional:** Las gárgaras suaves (10–15 % de concentración) ayudan a combatir la placa, el sarro y el mal aliento —pero con moderación, ya que el ácido puede dañar el esmalte.

TU PANADERÍA EQUIPADA AL MÁXIMO



Amasadora



Horno de Convección



Batidora

DRAGO
DISTRIBUIDORA
MONCLOVA

- **Equipos de cocina**
- **Refrigeración**
- **Procesamiento**
- **Hornos**
- **Pesaje**
- **Snack**
- **Mobiliario**
- **Lavado**
- **Utensilios**

¡La mejor variedad y calidad para tu negocio al mejor precio!



Bld.Francisco I.Madero,
1528,col.Rosita,Monclova, Coahuila
TEL. 8663888749

10 SEÑALES PROBLEMAS

Detectar a tiempo problemas visuales puede prevenir dificultades en el aprendizaje y mejorar su calidad de vida. A continuación, se presentan 10 señales que padres y educadores deben observar:

ble una consulta oftalmológica lo más pronto posible, evite el automedicarse o utilizar medicamento no correspondiente por su médico de cabecera.

1

DESVIACIÓN OCULAR O ESTRABISMO

Si un niño presenta ojos que se desvían hacia adentro, afuera, hacia arriba o hacia abajo, puede estar experimentando estrabismo. Esta condición puede afectar la percepción de profundidad y la coordinación ojo-mano. Es fundamental consultar a un oftalmólogo pediátrico para una evaluación adecuada.

2

FROTARSE LOS OJOS CON FRECUENCIA

El hábito de frotarse los ojos constantemente puede indicar fatiga ocular, sequedad o irritación. Es una señal de que el niño está experimentando incomodidad visual y requiere atención.

3

SENSIBILIDAD A LA LUZ (FOTOFOBIA)

Una sensibilidad excesiva a la luz puede ser un síntoma de diversos problemas oculares, como conjuntivitis, uveítis o migrañas. Si un niño se queja de molestias en ambientes iluminados, es recomendable



La visión es esencial para
su desarrollo cognitivo y académico

PARA DETECTAR VISUALES EN NIÑOS

4

DIFICULTAD PARA LEER O ESCRIBIR

Si un niño presenta problemas al leer, como

saltarse palabras, invertir letras o mostrar desinterés por la lectura, podría estar relacionado con problemas visuales. La ambliopía, también conocida como “ojo vago”, es una causa común de dificultades en la lectura.

5

POSTURAS INUSUALES AL MIRAR OBJETOS

Adoptar posturas como inclinar la cabeza o entrecerrar los ojos para ver mejor puede indicar dificultades visuales. Estas conductas sugieren que el niño está esforzándose para enfocar objetos correctamente.

6

DESVIACIÓN DE UNO O AMBOS OJOS

La presencia de ojos que se desvían hacia adentro o hacia afuera, especialmente si persiste después de los 6 meses de edad, puede ser un signo de estrabismo. Esta condición puede afectar la visión binocular y la percepción de profundidad.

7

DIFICULTADES EN LA COORDINACIÓN OJO-MANO

Problemas para atrapar una pelota, dibujar o realizar actividades que requieren coordinación entre los ojos y las ma-

8

LAGRIMEO EXCESIVO O SECRECIÓN OCULAR

El lagrimeo constante o la presencia de secreciones en los ojos pueden ser indicativos de conjuntivitis, obstrucción del conducto lacrimal u otras afecciones oculares. Es esencial consultar a un especialista para un diagnóstico adecuado.

9

DIFICULTADES PARA DISTINGUIR COLORES

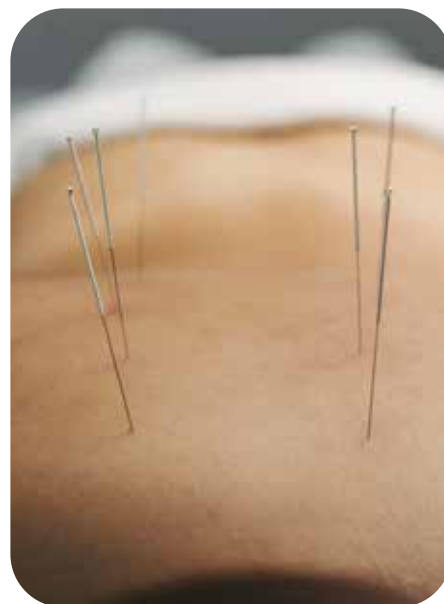
La dificultad para identificar colores puede ser un signo de daltonismo o deficiencia en la percepción cromática. Si un niño muestra problemas para reconocer colores, es recomendable realizar pruebas específicas para evaluar su visión cromática.

10

BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR INEXPLICADO

Un rendimiento académico por debajo de lo esperado, especialmente en tareas que requieren lectura o escritura, puede estar relacionado con problemas visuales no detectados. Es importante considerar una evaluación.





TERAPIAS ALTERNATIVAS

COMPLEMENTO A LA PSICOLOGÍA CLÍNICA

El creciente interés por la salud mental ha impulsado la exploración de intervenciones complementarias que, junto con la psicología clínica, promueven un bienestar más completo. Estas terapias alternativas —desde la meditación hasta el arte— no pretenden sustituir la psicoterapia, sino enriquecerla.

TERAPIAS MENTE-CUERPO (MIND-BODY INTERVENTIONS)

Ejercicios como yoga, tai chi, meditación guiada, hipnoterapia, arte o música tienen un enfoque holístico que actúa simultáneamente sobre lo mental y lo físico. Se ha demostrado que el Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), que combina CBT con prácticas de aten-

Su integración
en la psicología clínica
abre caminos prometedores
para un enfoque holístico

ción plena, resulta eficaz en la prevención de recaídas en depresión y en la reducción del deseo por sustancias.

TERAPIAS EXPRESIVAS (CREATIVE ARTS / EXPRESSIVE THERAPIES)

Estas incluyen arteterapia, musicoterapia, danzaterapia, dramaterapia, poesía terapia y psicodrama. La arteterapia, por ejemplo, ayuda a disminuir la ansiedad, elevar la autoestima y mejorar

la calidad de vida incluso en casos de enfermedades crónicas. Asimismo, en el tratamiento del trastorno por estrés postraumático (TEPT), estas terapias han demostrado aliviar emociones como la vergüenza y la ira, siendo especialmente útiles junto con la psicoterapia clínica.

BIOENERGÉTICA Y ENFOQUES CORPORALES

La bioenergética vincula la curación emocional con la liberación de tensiones físicas en el cuerpo. A través de respiración, movimiento y expresividad, permite trabajar traumas y síntomas como ansiedad, depresión, TOC o fobias, al reconocer la conexión mente-cuerpo.

ACUPUNTURA Y TERAPIAS BASADAS EN ENERGÍA

Algunos tratamientos alternativos, como la acupuntura, muestran eficacia en mejoras neurológicas, por ejemplo para la depresión post-ictus, en adultos mayores. También se emplea en trastornos de ansiedad y depresión, aunque generalmente se considera como apoyo a la atención psicológica principal.

BENEFICIOS GENERALES Y CAUTELAS ÉTICAS

Estas terapias pueden fortalecer la relación terapéutica, ofrecer enfoques más personalizados y fomentar la participación activa del paciente.

ACTIVA TU ADN CON TECNOLOGÍA EPIGENÉTICA

**SI TIENES SALUD
TIENES FUERZA
PARA TODO LO
DEMÁS**



**Función
del flujo
sanguíneo**

TEL. 866 142 2916



En los hogares, donde pasamos la mayor parte del tiempo, la calidad del aire puede influir directamente en nuestra salud respiratoria.

Respira salud

Purificadores de aire en casa y su impacto en tu cuerpo

Contaminantes como el polvo, $PM_{2.5}$ (*), alérgenos y compuestos orgánicos volátiles (COV) se acumulan con facilidad en el hogar. En estos escenarios, los purificadores de aire con filtros HEPA se erigen como una solución efectiva.

EVIDENCIA

Diversos estudios documentan que los purificadores reducen significativamente la concentración de partículas finas en interiores. Un estudio piloto en Fresno (EE.UU.) sobre niños con asma y rinitis alérgica mostró que, tras 12 semanas usando purificadores, los niveles

de $PM_{2.5}$ se redujeron en un 43%, acompañados de mejoras en los síntomas nasales y en el control del asma. Otra intervención en residencias en Irán demostró que los purificadores domésticos reducen PM_{10} y $PM_{2.5}$ a niveles por debajo de las recomendaciones de la OMS, incluso en ambientes con fumadores.

43%

se redujeron los niveles de $PM_{2.5}$ tras 12 semanas de uso.

Además, un estudio detallado en Shanghái (China) encontró que la purificación del aire interior disminuyó marcadores inflamatorios y de coagulación, así como la presión arterial sistólica (~2.7%) y diastólica (~4.8%) entre adultos jóvenes sanos.

¿ES UNA SOLUCIÓN UNIVERSAL?

Si bien los beneficios son claros en grupos vulnerables niños, personas con asma, alergias, o enfermedades crónicas los purificadores no reemplazan otras medidas como la ventilación adecuada. Además, en zonas con alta contaminación exterior, por sí solos pueden no ser suficientes. Los filtros HEPA (High Efficiency Particulate Air) son claves en la eficacia de estos dispositivos, capaces de capturar hasta el 99.97 % de partículas de 0.3 micrones. Su eficiencia, junto a un mantenimiento adecuado, determina su impacto real en la salud.

(*) Las partículas, o PM, se refieren a partículas que se encuentran en el aire, incluyendo polvo, hollín, suciedad, humo y gotas líquidas. $PM_{2.5}$ significa que las partículas miden 2.5 micras o menos.



EL CENTRO Ferretero

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

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

Blvd. Ejército Nacional Mexicano
811 Col. Regina Monclova

☎ 866 635 33 02



LEMA
CLINICA DENTAL ESPECIALIZADA

- Puentes
- Resinas estéticas
- Coronas

¡Agenda tu cita!

BLVD. SAN JOSÉ 419
COL. HÉROES DEL 47
866 120 1706

MADERO 801 C
COL. GUADALUPE
866 646 9860



Dr. Javier Guerrero
NEUROCIRUJANO

+7 AÑOS DE EXPERIENCIA

**Ofrece tratamientos precisos para
columna y enfermedades del
sistema nervioso**

AGENDA TU CITA:
871 386 0658

Corregidora 1308-U, Tecnológico,
25716 Monclova, Coah., México



ROCKE Refrigeración

**VENTA, INSTALACIÓN Y
MANTENIMIENTO
DE MINISPLIT**

- SERVICIO ELÉCTRICO
- PINTURA
- MANTENIMIENTO
GENERAL RESIDENCIAL



PARA MÁS INFORMACIÓN
TEL. 866 138 5344
TEL. 866 144 9335

**Col. Industrial
Manuel M. Ponce #1607
Monclova, Coahuila**

SORTEO DE 95 ANIVERSARIO DE CIMACO

**POR CADA \$2,500 PESOS DE COMPRA,
PARTICIPA EN EL SORTEO DE
UN AUTOMÓVIL MAZDA 2 2025
POR CADA TIENDA**

**ADEMÁS PON A PRUEBA TU DESTREZA
CON EL MANIQUEI CIMACO ¡Y PODRÁS GANAR
UNO DE LOS 95 MIL OBSEQUIOS*
QUE CIMACO TIENE PARA TI!**



**MANIQUEI
CIMACO**

¡ATRÁPALO SI PUEDES!

**PASEO
MONCLOVA**

PASEO MONCLOVA
www.cimaco.com
f x y o d

**95
AÑOS**

cimaco
**SIMPLEMENTE
SORPRENDENTE**

ESR
Empresa
Socialmente
Responsable
Cimaco

*Consulte restricciones. Participan todas las notas de compras realizadas del 29 de agosto de 2025 al 31 de diciembre de 2025 en Compañía Comercial Cimaco, S.A. de C.V. No participan notas re-impresas. Podrás participar en la dinámica del Maniquei Cimaco únicamente al depositar tu talón debidamente llenado en la urna del sorteo en la sucursal correspondiente. Tus compras con Crédito Cimaco en Autopartes Cimaco también participan. No participan empleados de Cimaco, concesionarios y sus empleados, promotores externos de Cimaco, ni sus filiales y subsidiarias, así como tampoco cualquier persona relacionada o involucrada en la elaboración y operación de la dinámica del Maniquei Cimaco. No participan las compras de vinos, cervezas y licores en envase cerrado, ni productos de tabaco realizados en Tiendas Gourmet Cimaco. No aplican abonos a cuenta de Crédito Cimaco, recargas de tiempo aire celular realizadas vía telefónica ni las compras de contado (cheque, tarjetas bancarias, efectivo) realizadas en Autopartes Cimaco. Conserve su talón del sorteo, ya que será necesario para reclamar el premio. Permiso SEGOB DE SORTEO 95 Aniversario de Cimaco: 20250139PS08. Consulte términos y condiciones en Tiendas Cimaco y en <https://www.cimaco.com.mx/sorteo-aniversario-cimaco>