
DESCANSO MENTAL
¿Descanso o
sobrestimulación
constante?

DISFRUTE QUE NUTRE
Nutrición y hábitos
alimenticios

FIN A LA OBESIDAD

La Medicina actual te da alternativas: Dr. Luis Padilla

ESO QUE **SIENTES** REQUIERE ATENCIÓN **HOY**



Centro Renal de Monclova



Lic. Araceli Banda López
Dr. Ramiro Castro Rosales

ATENCIÓN INTEGRAL DE:

Enfermedades renales
Diabetes
Hipertensión

Control de Enfermedades

FARMACIA

Medicamento
de Especialidad

NUTRICIÓN

de Alta Especialidad

**DISTRIBUIDORES DE TRATAMIENTOS
DE ALTA ESPECIALIDAD**

866 100 1373

**María Curie 101, Estancias de San Juan Bautista, 25733,
Monclova, Coah.**

“Atender oportunamente las enfermedades renales permite mejorar el pronóstico y evitar complicaciones severas”.

Dr. Ramiro Castro



Evita que para tus riñones sea **MUY TARDE**

La salud renal representa uno de los mayores desafíos médicos actuales, especialmente ante el aumento de enfermedades como la diabetes e hipertensión arterial, padecimientos que afectan directamente el funcionamiento de los riñones y pueden derivar en insuficiencia renal crónica si no se atienden de manera oportuna. Ante este panorama, el equipo del Centro Renal de Monclova trabaja con un enfoque especializado e integral encabezado por el Dr. Ramiro Castro Rosales y la Lic. Araceli Banda López, ofreciendo atención enfocada en la prevención, diagnóstico y tratamiento oportuno de las enfermedades nefrológicas.

El Dr. Ramiro Castro Rosales explicó que muchas enfermedades renales avanzan silenciosamente y en etapas iniciales pueden presentar síntomas como debilidad, anemia, hinchazón, cambios en la piel, fatiga constante, orina espumosa o alteraciones en la presión arterial y niveles de glucosa. Señaló que una detección temprana puede marcar la diferencia entre controlar el padecimiento o llegar a tratamientos más complejos como la hemodiálisis o diálisis peritoneal.

“Atender oportunamente las enfermedades renales permite mejorar el pronóstico y evitar complicaciones severas. Nuestro objetivo es preservar la función renal el mayor tiempo posible y brindar al paciente una mejor calidad de vida”, destacó el especialista.



Dr. Ramiro Castro Rosales y Lic. Araceli Banda López.

MULTIDISCIPLINARIO

El Centro Renal de Monclova cuenta con servicios especializados para atención rápida y personalizada:

- Consulta nefrológica
- Medicina interna
- Nefrología intervencionista
- Protocolo de trasplante renal
- Consulta nutricional
- Radiología digital
- Ultrasonido abdominal
- Electrocardiograma
- Ultrasonido circulatorio
- Maduración de fístulas arteriovenosas
- Unidad de hemodiálisis
- Diálisis peritoneal
- Tratamientos suplementarios renales

PREVENCIÓN Y CONCIENTIZACIÓN

El Dr. Ramiro Castro Rosales resaltó que uno de los principales retos en la atención renal sigue siendo la falta de información y concientización sobre enfermedades crónico-degenerativas. Por ello, enfatizó la importancia de fomentar hábitos saludables como una alimentación balanceada, ejercicio, control de peso y revisiones médicas periódicas.

Finalmente, destacó que el Centro Renal de Monclova busca transmitir valores como humanismo, excelencia médica, innovación continua, prevención, integridad y confianza, priorizando siempre la cercanía con los pacientes y sus familias para brindar atención médica con calidad y sentido humano.



¿Descanso o sobreestimulación constante?

Lic. Salma Hernández Herrera



Día con día nos acostumbramos a llevar un ritmo de vida acelerado, pero no de la manera en la que piensas. No me refiero a la carga laboral, al tráfico, al incremento de los gastos ni a los pendientes cotidianos, sino a la manera en la que gestionamos nuestro tiempo libre: **frente a pantallas.**



Ya sea con la televisión, la tablet o el teléfono celular, la norma en la actualidad es pasar el tiempo libre en compañía de dispositivos electrónicos que constantemente nos bombardean de estímulos audiovisuales: videos cortos y llamativos, podcasts con mucho contenido informativo, series, películas, publicaciones en redes sociales con las que puedes interactuar de distintas maneras y videojuegos, entre otros.



“Destinar todo ese tiempo al uso de plataformas de streaming o de redes sociales significa exponernos a una sobrecarga de información multimedia, mientras obligamos a nuestro cerebro a procesarlo todo, dejándolo saturado. Visto así ya no suena como descanso, ¿cierto?”



Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), los mexicanos pasan diariamente un promedio de ocho horas conectados a internet; colocándonos en el tercer lugar a nivel mundial en uso de dispositivos móviles. Esto equivale a 56 horas a la semana, casi 122 días al año, ¡que a su vez son poco más de cuatro meses!



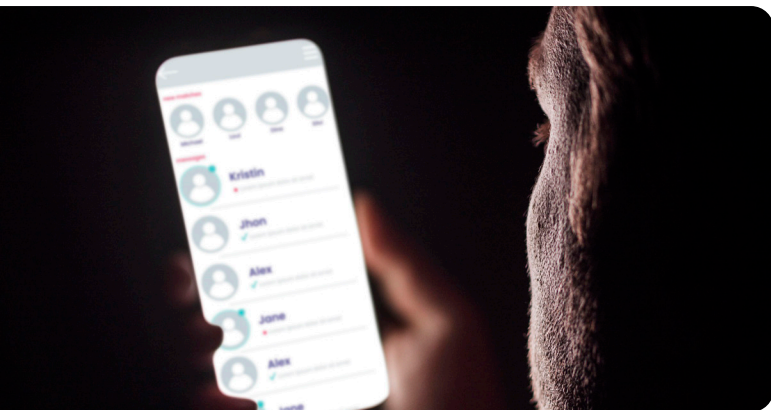
Licenciada en Psicología por la Universidad Iberoamericana Torreón y maestrante en el Máster en Sexología Clínica y Terapia de Pareja por el Instituto Superior de Estudios Psicológicos, además de cursar la maestría en Terapia Familiar por la Universidad Iberoamericana Torreón. Ha publicado investigaciones enfocadas en temas de género, salud mental y psicología social. Actualmente es psicoterapeuta de adolescentes y adultos en un consultorio privado, y auxiliar académica en el Departamento de Investigación y Posgrados de la Ibero Torreón.



¿CÓMO NOS AFECTA?

El psicólogo australiano John Sweller desarrolló la teoría de la carga cognitiva, la cual nos explica que nuestro cerebro tiene un límite de información que puede recibir a corto plazo. Para obtener un nuevo aprendizaje de forma exitosa es importante hacer consciencia de la cantidad de contenido nuevo que estamos recibiendo, y hasta qué punto comenzamos a sentirnos saturados. Sin embargo, cuando estamos entretenidos es fácil hacer caso omiso de esta consciencia.

Si nuestra memoria a corto plazo funciona como un embudo hacia la de largo plazo, permanecer horas y horas en internet es como intentar filtrar 50 elementos diferentes a la vez: el resultado es sentirnos tan saturados, que la información no puede pasar a la memoria a largo plazo, la sensación es la de una “mente nublada” y nos cuesta recordar hasta lo que hicimos esa misma mañana.



“ En última instancia, lo que enfrentamos no es un problema de tecnología, sino de **obesidad digital**.

Como bien señala el estratega Antoni Gutiérrez-Rubí, estamos saturando nuestro sistema con “calorías vacías” de información que no logramos metabolizar. Hemos confundido estar ocupados visualmente con el descanso, ignorando que nuestro cerebro, bajo la presión de la carga cognitiva de Sweller, está pidiendo a gritos un ayuno de estímulos.



ENTONCES ¿EL INTERNET Y LAS REDES SOCIALES SON NEGATIVAS?

Por supuesto que no, pero navegarlas de forma desmedida puede ser el origen de muchos malestares físicos y emocionales: cansancio, ansiedad, irritabilidad, “niebla” mental, desensibilización al placer, aburrimiento constante, fatiga ocular, alteraciones de los ciclos del sueño, dolores de cuello y cabeza, y hasta depresión por compararnos con las personas a las que les regalamos un “me gusta”, olvidando la posibilidad de que únicamente estén aparentando.

Todos estos riesgos están en nuestro panorama, pero elegimos pagarlos por el placer instantáneo que nos representa el consumo constante de contenido.

CLARIDAD MENTAL DIGITAL

El verdadero descanso mental no se encuentra en ver siete videos de 10 segundos, sino en la recuperación de nuestra capacidad de contemplación y silencio. Reconocer que los dispositivos no son un apéndice de nuestro cuerpo, sino una herramienta con un costo fisiológico alto, es el primer paso para sanar.



No se trata de abandonar la era digital, la idea es transitar de un consumo impulsivo a uno intencional. Si quieres comenzar hoy mismo tu “dieta digital” para recuperar tu claridad mental, puedes seguir estos tres pasos fundamentales:



1. Aplica la regla de los 20.

Para combatir la fatiga ocular y el agotamiento sensorial, cada 20 minutos de pantalla, mira un punto a seis metros de distancia durante 20 segundos. Esto le da a tu sistema visual y atencional



2. Crea zonas libres de dopamina.

Establece espacios y horarios sagrados sin dispositivos. Prohibir el celular en la mesa al comer y apagarlo 60 minutos antes de dormir permitirá que tu melatonina se regule y que tu cerebro procese la información del día sin interferencias. un necesario respiro.



3. Pregunta antes de dar el clic.

No abras una red social por inercia, detente y pregúntate: ¿qué necesidad estoy intentando llenar ahora mismo? Si la respuesta es aburrimiento o estrés, busca una alternativa física (caminar, estirarte, cerrar los ojos) en lugar de una digital.

En el siglo XXI aprender a desconectarse es el acto más revolucionario de autocuidado. La próxima vez que sientas el impulso de llenar un momento de silencio con el brillo de una pantalla, recuerda que tu cerebro requiere de ese vacío para consolidar tus recuerdos, fomentar tu creatividad y, sobre todo, para devolverte la paz que el scroll infinito te ha robado.

En un mundo que nos exige trabajar acelerados, ¿por qué continuar ese ritmo en nuestro tiempo libre?



Dr. David Tanimoto

Traumatología y Ortopedia

Recupera tu movimiento, recupera tu vida.



Meniscos

Diagnóstico y
tratamiento artroscópico



Ligamentos cruzados

Reconstrucción artroscópica
personalizada



Lesiones de hombro

Artroscopia y reparación
de lesiones



Desgaste de rodilla y cadera

Manejo integral y procedimientos
avanzados



Fracturas

Tratamiento quirúrgico y
no quirúrgico



Adiestramiento
en Artroscopia



Máster realizado en
Madrid, España 



Agenda tu cita

866 140 7858

Atención personalizada y
enfocada en tu recuperación.

Dr. David Tanimoto

Traumatología y Ortopedia

Cirugía Artroscópica de Rodilla y
Hombro Lesiones Deportivas



Monclova, Coahuila



@drdavidtanimoto

RECUPERA TU MOVIMIENTO, RECUPERA TU VIDA

ENTREVISTA CON EL
DR. DAVID TANIMOTO,
ESPECIALISTA EN TRAUMATOLOGÍA
Y ORTOPEDIA

El Dr. David Tanimoto, especialista en Traumatología y Ortopedia con adiestramiento en artroscopia de rodilla y hombro, comparte su visión sobre una medicina que va más allá de tratar lesiones: su propósito es devolver movimiento, independencia y calidad de vida a cada paciente.

“ Vivir con dolor no debería convertirse en algo normal. La atención oportuna puede evitar tratamientos invasivos y acelerar la recuperación.”

Uno de los mayores obstáculos en el tratamiento ortopédico continúa siendo la consulta tardía. El temor y la desinformación hacen que se posponga la atención médica, provocando que lesiones sencillas se prolonguen durante meses o que un desgaste articular viable de tratarse a tiempo termine requiriendo una cirugía mayor de prótesis como única alternativa.



JÓVENES

(15 A 25 AÑOS)

Lesiones de meniscos, ligamento cruzado anterior y actividades deportivas de alto impacto.



ADULTOS

(35 A 60 AÑOS)

Sobrecarga por exceso de peso, desgaste y artrosis temprana.



ADULTOS MAYORES

(MÁS DE 60 AÑOS)

Desgaste articular avanzado que a menudo requiere reemplazos protésicos.



PREVENCIÓN Y EJERCICIO INTELIGENTE

Para prevenir estas complicaciones el Dr. Tanimoto enfatiza la importancia del preacondicionamiento físico y advierte sobre el peligro de ser “jugador de fin de semana”, caracterizado por no entrenar y exigir al cuerpo al máximo el sábado o domingo.

Cuando el desgaste ya se ha presentado, la recomendación es el ejercicio de bajo impacto, como natación o bicicleta estacionaria. Afirmo que conservar la masa muscular entrenando constantemente en el gimnasio es el mejor hábito y la inversión más valiosa para proteger las articulaciones y prevenir lesiones futuras.



El ejercicio de bajo impacto es el mejor hábito y la inversión más valiosa para proteger tus articulaciones.



TECNOLOGÍA, PRECISIÓN Y VANGUARDIA MÉDICA

Comparte que en el ámbito quirúrgico la Traumatología y la Ortopedia han evolucionado extraordinariamente hacia procedimientos cada vez menos invasivos, como la artroscopia —técnica aconodada a principios del siglo XX en Japón— para intervenir articulaciones a través de dos centímetros, y la cirugía robótica, que introduce una cámara y corrige la lesión, reduciendo riesgos de infección y rigidez asociados al procedimiento tradicional.

Finalmente el Dr. David Tanimoto se dirige a los pacientes que por años han sobrellevado el dolor con la esperanza de que “ya se les pasará”: es fundamental acudir con un especialista para obtener una valoración profesional en lugar de guiarse por redes sociales o diagnósticos de inteligencia artificial. La invitación es a no temer miedo, confiar en la rehabilitación y acudir a tiempo a consulta para así recuperar el movimiento y la calidad de vida.



Agenda tu valoración

Un diagnóstico a tiempo puede cambiar tu vida.



ROMPIENDO MITOS MÉDICOS

Su preparación también lo capacita para romper con mitos populares muy arraigados, como la falsa creencia de que consumir grenetina repara el cartílago —se requieren ingredientes de varios kilos diarios para lograr un efecto real— o el peligro de acudir con naturistas no regulados que en ocasiones administran corticosteroides ocultos. Asimismo, desmiente categóricamente la idea de que una cirugía impide volver a caminar con normalidad, asegurando que una prótesis bien colocada casi siempre elimina el dolor y devuelve una marcha fluida.



HISTORIAS HUMANAS

Detrás de cada procedimiento hay historias humanas que consolidan su vocación, como la de una paciente de 45 años con desgaste de cadera congénito, quien llegó a su consulta rodeada de un bastón y sin capacidad para caminar la pierna, y que tras la implantación de una prótesis recuperó la libertad de pasear por el parque e ir al estadio a disfrutar del béisbol. El médico también recuerda el caso de su suegro, que había dejado de viajar con la familia debido al intenso dolor de rodillas y hoy camina con total normalidad.

Además, actualmente la Ortopedia se apoya en tecnología robótica para prótesis de rodilla y cadera, posibilitando cortes óseos más finos, rápidos y precisos, siempre bajo el control directo del especialista. La búsqueda de vanguardia llevó al Dr. Tanimoto a realizar un máster en la Clínica Centro de Madrid, junto al renombrado Dr. Pedro Guillén, traumatólogo de las estrellas*. Allí se adentró en innovaciones como el artroscopio inalámbrico y reafirmó la importancia de la actualización continua que mantiene a la medicina mexicana en el más alto nivel internacional.





Calendario de la prevención

Guía de revisiones médicas

La prevención cambia con nosotros. Estas son las revisiones que cobran importancia en cada etapa de la vida.

Solemos ver al médico como un mecánico al que acudimos cuando el auto hace un ruido extraño bajo el capó. Sin embargo, la medicina más eficiente no es la que cura, sino la que previene.

Una revisión médica a tiempo es, literalmente, una inversión en el futuro. Los datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) estiman que, si la población se realizara los exámenes preventivos recomendados, podrían salvarse más de 100 mil vidas cada año a nivel global.

El cuerpo cambia con el tiempo y, por tanto, la frecuencia y el enfoque de nuestros chequeos también deben evolucionar.



+ 100mil

vidas podrían salvarse cada año con la realización de exámenes preventivos recomendados.

FUENTE: CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CDC)

EL SEGUIMIENTO TAMBIÉN EVOLUCIONA

El monitoreo es constante porque el cuerpo se encuentra en construcción desde cero.

En los menores de un año, las revisiones ocurren prácticamente cada dos meses, espaciándose a citas semestrales entre los dos y cinco años y volviéndose anuales a partir de la etapa escolar.

En esta fase, el pediatra no busca enfermedades crónicas; fundamentalmente se enfoca en el seguimiento del desarrollo neurocultural, las curvas de crecimiento en peso y talla, la agudeza visual y el cumplimiento estricto del esquema de vacunación.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las vacunas salvan entre tres y cinco millones de vidas anualmente, lo que convierte este seguimiento en el escudo más potente de la niñez.

Entre los 20 y los 60 años, la regla general para una persona sana es realizarse un chequeo completo cada uno o dos años.

65+ AÑOS
Revisiones médicas
cada seis meses.



20 - 60 AÑOS
Chequeo completo
cada uno o dos
años.



ADULTEZ



Aquí el enfoque cambia radicalmente hacia la detección temprana de asesinos silenciosos como la hipertensión o la diabetes tipo dos.

En estas consultas, los exámenes de laboratorio esenciales son el perfil lipídico para revisar el colesterol, la glucosa en ayunas y la función renal. Además, las directrices de la Asociación Americana del Corazón (AHA) sugieren que medir la presión arterial de rutina a partir de los 20 años reduce en 30% el riesgo de eventos cardiovasculares mayores, pues permite intervenir con cambios de hábitos antes de que exista un daño irreversible.

Para las mujeres se suman las pruebas de tamizaje como el papanicolau y, a partir de los 40 años, la mamografía anual.



A PARTIR DE LOS 40 AÑOS

La medición rutinaria de la presión arterial permite intervenir antes de que exista un daño irreversible.



A PARTIR DE LOS 20 AÑOS

La medición rutinaria de la presión arterial permite intervenir antes de que exista un daño irreversible.

VEJEZ

A partir de los 65 años, el cuerpo exige una atención más minuciosa, por lo que las revisiones médicas se recomiendan cada seis meses.

En esta edad, el objetivo es preservar la autonomía y la calidad de vida. Los médicos se centran en constatar la salud ósea a través de densitometrías para prevenir fracturas, la evaluación de la función cognitiva para detectar tempranamente el deterioro de la memoria y periódicos chequeos auditivos y oftalmológicos.

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento subraya que detectar a tiempo problemas de visión y audición disminuye en 23% la tasa de caídas en adultos mayores, demostrando que una evaluación semestral es la vía para una vejez activa e independiente.

23%
MENOS CAÍDAS



La detección oportuna de problemas de visión y audición ayuda a reducir la tasa de caídas en adultos mayores.

FUENTE: INSTITUTO NACIONAL SOBRE EL ENVEJECIMIENTO



DERLY

BOUTIQUE

Y CIRUGÍAS ESTÉTICAS

TU MEJOR VERSIÓN, NUESTRA ESPECIALIDAD

Belleza - Confianza - Armonía



AUMENTO
DE BUSTO



LIPOESCULTURA



RINOPLASTIA



ABDOMINOPLASTIA



OPCIONES DE PAGO



FINANCIAMIENTO
DISPONIBLE



CONTADO

AGENDA TU CITA



866 174 6714



Avenida Oriente, entre calles 26 y 28,
colonia Tierra y Libertad, Local B,
Monclova, Coah.



Cirujano

Dr. Claudio Cantú

- Cirujano certificado con amplia experiencia
- Resultados naturales y armoniosos
- Seguridad, ética, y atención personalizada

La cirugía estética como una decisión personal

LA IMPORTANCIA DE ADAPTAR TUS LENTES A TIEMPO

En los últimos años, la cirugía estética ha dejado de ser un tema exclusivamente relacionado con la apariencia física y se ha convertido también en una decisión vinculada con la autoestima, la seguridad personal y la percepción que cada persona tiene de sí misma.

Procedimientos como la liposucción, el aumento de busto, la rinoplastia y la abdominoplastia forman parte de las alternativas que existen actualmente para quienes desean realizar algún cambio en su cuerpo. Sin embargo, detrás de cada procedimiento existe una decisión individual que requiere información, valoración médica y expectativas realistas.

En este contexto se encuentra Derly Boutique y Cirugías Estéticas, un espacio dedicado a la atención de personas interesadas en procedimientos de cirugía estética. Su trabajo se relaciona con el acompañamiento de los pacientes durante el proceso de valoración y elección de un procedimiento, buscando que cada caso sea analizado de manera particular.

Más allá de modificar una característica física, la cirugía estética implica considerar aspectos como el estado de salud, los posibles riesgos, el proceso de recuperación y los resultados que realmente pueden alcanzarse. Por ello, la orientación de profesionales capacitados representa una parte importante antes de tomar cualquier decisión.

La visión de este tipo de espacios refleja también un cambio en la manera de hablar sobre la belleza: no se trata únicamente de alcanzar un determinado estándar físico, sino de que cada persona pueda tomar decisiones informadas sobre su propio cuerpo.



42%

de crecimiento en procedimientos estéticos a nivel mundial en los últimos cuatro años

En Monclova, iniciativas como Derly Boutique forman parte de un sector que continúa creciendo y que pone sobre la mesa una conversación más amplia sobre imagen personal, autoestima, bienestar y responsabilidad médica.

1.79 millones

de liposucciones se realizaron en mujeres durante 2024 a nivel mundial, convirtiéndola en la cirugía estética más realizada entre mujeres.





El arte de escuchar al cuerpo

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO DIALOGO, NO COMO CASTIGO

“VIVIMOS EN LA ERA DEL
“SIN DOLOR NO HAY
GANANCIA”

Vivimos en la era del “sin dolor no hay ganancia”, una cultura del esfuerzo extremo que nos ha enseñado a ver el cuerpo como una máquina que debe ser sometida, con lujo organización que ni que hay que colaborar. Escuchar al cuerpo en el contexto de la actividad física es, probablemente, la herramienta de autocuidado más subestimada y difícil de dominar. No se trata de pereza, sino de una sintonía fina: saber distinguir cuándo ese cansancio es un muro que debemos romper para mejorar, y cuándo es una señal de auxilio que, de ignorarla, nos llevará directo a una lesión o al agotamiento crónico.

Abordada desde el autocuidado, la actividad física deja de ser una obligación para quemar calorías y se convierte en un termómetro de nuestra salud mental y física. Sin embargo, para escuchar hay que disminuir el volumen del ruido externo: redes sociales, metas inalcanzables y constante comparación; y empezar a atender las signos biológicos que el cuerpo emite en cada kilómetro, en cada repetición y en cada hora de descanso.

Para que el concepto de escuchar al cuerpo no suene abstracto o místico, debemos mirar la fisiología y los indicadores precisos que nos muestran si estamos en la zona de beneficio o de peligro. Uno de los más importantes es la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC): si es baja indica que el sistema nervioso se encuentra sometido a estrés y no se ha recuperado del todo.



48 HRS

El riesgo de sufrir lesiones musculares puede aumentar hasta 40% cuando el sistema nervioso permanece sometido a estrés y no se ha recuperado del todo.

Los estudios ponen de manifiesto que los atletas que ignoran una VFC baja presentan hasta 40% más probabilidad de sufrir lesiones musculares en las siguientes 48 horas.

Este fenómeno se liga estrechamente con el sobreentrenamiento, condición que afecta a casi 20% de los deportistas recreativos que, a su afán de superación, elevan sus niveles de cortisol en 25%, lo que paradójicamente facilita la acumulación de grasa y la pérdida de masa muscular.



CUANDO EL CUERPO DICE “BASTA”

Además, existe una regla psicológica de los 10 minutos, que es fundamental: el cerebro tarda ese lapso en estabilizar los químicos del bienestar (entre ellos las endorfinas) durante el ejercicio. Si después de ese periodo el cuerpo continúa experimentando una pesadez extrema o dolor agudo, requiere reposo. Este dato no es menor, pues ignorar una molestia leve en un tendón aumenta 300% el riesgo de una ruptura total en comparación con quien modifica su rutina a tiempo.

Del castigo al movimiento consciente. El principal argumento para cambiar nuestra relación con el ejercicio es la sostenibilidad a largo plazo. De nada sirve entrenar con una intensidad olímpica durante unas semanas dañando el movimiento o lesionados por el resto del año.

Para lograrlo es necesario implementar estrategias como la Escala de Esfuerzo Percibido, que nos invita a dejar de obsesionarnos con los números externos y aprender que habrá días donde un esfuerzo moderado se sentirá mucho más pesado debido al estrés o la falta de sueño.

“

**ESCUCHAR AL CUERPO
ES PARTE DEL
ENTRENAMIENTO.**

“Escuchar al cuerpo no es una debilidad, sino una ventaja competitiva.”

”



20%

de los deportistas recreativos presentan sobreexigencia.



25%

de los deportistas recreativos presentan sobreexigencia.



72%

de los deportistas recreativos presentan sobreexigencia.



EL BIENESTAR TAMBIÉN COMIENZA CON TU CUERPO

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LA MOVILIDAD, LA POSTURA Y LA RELAJACIÓN

“ VIVIMOS A UN RITMO ACELERADO Y, MUCHAS VECES, NUESTRO CUERPO ES EL PRIMERO EN RESENTIRLO.

Pasar largas horas frente a una computadora, conducir durante mucho tiempo, mantener una postura inadecuada o acumular tensión puede generar molestias musculares y limitar nuestra movilidad.

Cuidar la salud física no significa esperar a que aparezca una molestia. La prevención y el bienestar también implican prestar atención a cómo nos movemos, descansamos y respondemos al estrés cotidiano.

La quiropráctica y la terapia manual son alternativas que pueden formar parte de un enfoque integral del bienestar. A través de técnicas especializadas, un profesional capacitado puede evaluar la movilidad y trabajar sobre determinadas zonas del cuerpo, siempre considerando las necesidades particulares de cada persona.

Complementar estos cuidados con actividad física, una buena postura, descanso adecuado y hábitos saludables puede contribuir a mantener un cuerpo más activo y funcional.

Además, el bienestar físico está estrechamente relacionado con nuestra sensación de relajación. Dedicar tiempo al cuidado personal puede convertirse en una oportunidad para disminuir la tensión del día a día y reconectar con nuestro cuerpo.

Escuchar las señales que nos da nuestro cuerpo también es una forma de cuidarnos. Ante dolor persistente, lesiones o síntomas nuevos, es importante consultar con un profesional de la salud para recibir una valoración adecuada.

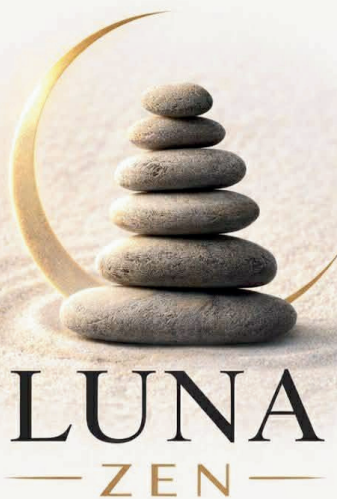
Bienestar no es solamente sentirse bien hoy; es aprender a cuidar nuestro cuerpo todos los días.



8 DE CADA 10

experimentarán dolor lumbar en algún momento de su vida.

Un estilo de vida sedentario, especialmente cuando se combina con una postura inadecuada, puede afectar progresivamente la movilidad y el bienestar físico.



QUIROPRAXIA

DESCONTRACTURANTE

¡RELAJACIÓN GARANTIZADA!

TERAPEUTA
DAVID MANCHA

¡Gracias por tu confianza!



Quiropraxia
Terapia manual



Masaje
Descontracturante



Relajación
y bienestar

ALIVIO REAL
BIENESTAR
TOTAL



UBICACIÓN:

Manuel M Ponce #14 Monclova,
Coahuila, México 25750



INF. NÚMERO

866 - 120 - 1090



CUIDAMOS TU CUERPO, RENOVAMOS TU ENERGÍA

TU BIENESTAR ES NUESTRA PRIORIDAD



Mecánica del hambre

¿QUIÉN MANDA REALMENTE EN TU ESTÓMAGO?

¿Has sentido ese vacío en el abdomen, el mal humor repentino o la falta de concentración que aparece a media tarde? Solemos decir “tengo hambre” como si fuera un interruptor que simplemente se enciende, pero la realidad es que el hambre no nace en el estómago, sino en el cerebro.

Es una maquinaria perfecta, una coreografía química diseñada durante millones de años para asegurar nuestra supervivencia. Pese a ello, en el mundo moderno, donde la comida está a un clic de distancia, este mecanismo está más confundido que nunca. Entender cómo funciona no es mera curiosidad científica: es la clave para recuperar el control sobre lo que comemos.

Para entender la magnitud de esta maquinaria hay que hablar de los protagonistas: grelina y leptina. La primera es conocida como la “hormona del hambre”, se segrega en el estómago cuando está vacío y envía una señal directa al hipotálamo: “Es hora de buscar combustible”. La leptina hace lo contrario: se produce en nuestras células de grasa, y le avisa al cerebro que ya tenemos reservas suficientes y podemos dejar de comer.

La complejidad del sistema se refleja en datos que suelen sorprender a los pacientes en las consultas de nutrición:



Ciclo de 20 minutos. Es el tiempo aproximado que el cerebro tarda en registrar la señal de saciedad desde que el primer bocado llega al estómago. Esto significa que si comes rápido puedes ingerir hasta 30% más de calorías de las que tu cuerpo realmente necesita antes de que te sientas satisfecho.



Privación de sueño. Dormir menos de seis horas aumenta los niveles de grelina en 15% y reduce los de leptina en la misma proporción. Por eso, tras una mala noche el cuerpo te pide azúcar y carbohidratos desesperadamente: no es falta de voluntad, sino un desajuste químico de que te sientas satisfecho.



Capacidad gástrica. El estómago de un adulto promedio tiene capacidad para unos 50 ml cuando está vacío, pero puede expandirse hasta cuatro litros para albergar una comida copiosa. Esta elasticidad es asombrosa, pero también es la que nos permite ignorar las señales de saciedad.

HAMBRE EMOCIONAL VS HAMBRE REAL

Uno de los mayores problemas actuales es que hemos olvidado cómo se siente el hambre fisiológica. Hoy vivimos bajo el dominio del hambre hedónica, que es el deseo de comer por placer o para anestesiar emociones, no por necesidad de energía.

El argumento central aquí es que nuestro cerebro todavía cree que vivimos en la sabana africana, donde encontrar comida era difícil. Por eso, ante el estrés (cortisol alto) activa el sistema de recompensa y nos pide alimentos densos en energía.

El problema es que ahora el “peligro” no es un león, sino un mensaje del jefe, y la “recompensa” no es una fruta silvestre, sino una bolsa de papas fritas.

Para solucionar este “cortocircuito” biológico, los expertos proponen varias estrategias:

La mecánica del hambre es una herramienta de supervivencia que hemos desvirtuado. En una sociedad que nos bombardea con ultraprocesados específicamente diseñados para burlar nuestra saciedad, comer se ha vuelto un acto político y de autoconocimiento. No



1. Reconexión sensorial. Aprender a identificar si el hambre es física (aparece poco a poco, se siente en el estómago y cualquier comida te sirve) o emocional (aparece de repente, es un antojo específico de algo dulce o salado y suele generar culpa).



2. Consumo de fibra y proteína. Estos nutrientes son los mejores “interruptores” de la grelina. La fibra expande las paredes del estómago enviando señales mecánicas de saciedad, mientras que la proteína activa las hormonas que le dicen al cerebro que el banquete ha terminado.



3. Hidratación consciente. El centro de la sed y el del hambre en el cerebro están unidos. Muchas veces lo que interpretamos como hambre en realidad que el cerebro es una deshidratación leve. Beber un vaso de agua y esperar 10 minutos puede “apagar” una falsa alarma de hambre en 40% de los casos.

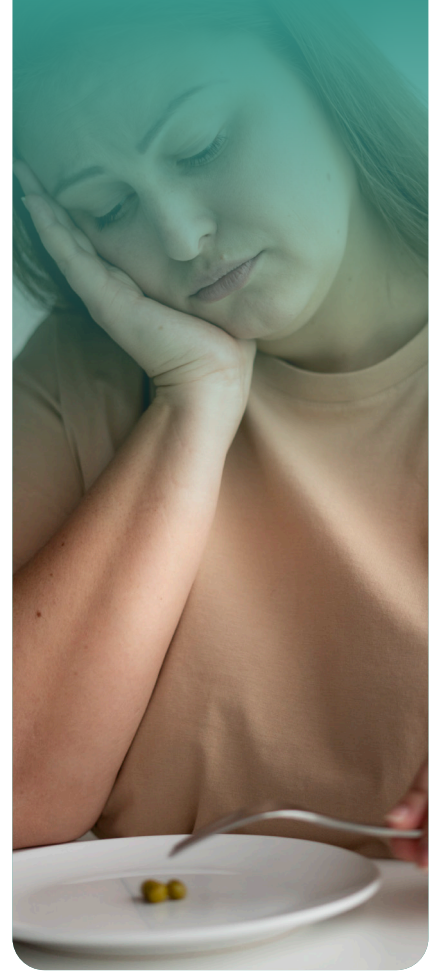
somos esclavos de nuestro estómago, pero sí víctimas de una falta de educación sobre cómo funciona nuestra biología.

Entender que el hambre es un proceso rítmico y hormonal, y no una emergencia vital cada vez que el estómago “ruge”, nos permite tomar decisiones más inteligentes. Al final la mejor dieta no es la que restringe calorías, sino la que restaura el diálogo entre el estómago y el cerebro. Aprender a escuchar a la leptina y no dejarse intimidar por la grelina es, quizá, el paso más importante para una vida saludable en lo que a alimentación se refiere.



48 HRS

Los estudios ponen de manifiesto que los atletas que ignoran una VFC baja presentan hasta 40% más probabilidad de sufrir lesiones musculares en las siguientes 48 horas.





FISIOCARE
MONCLOVA

¿TIENES UN DOLOR QUE NO DESAPARECE?

Si algo te impide moverte como
antes, ya es hora de revisarlo.



8662543458



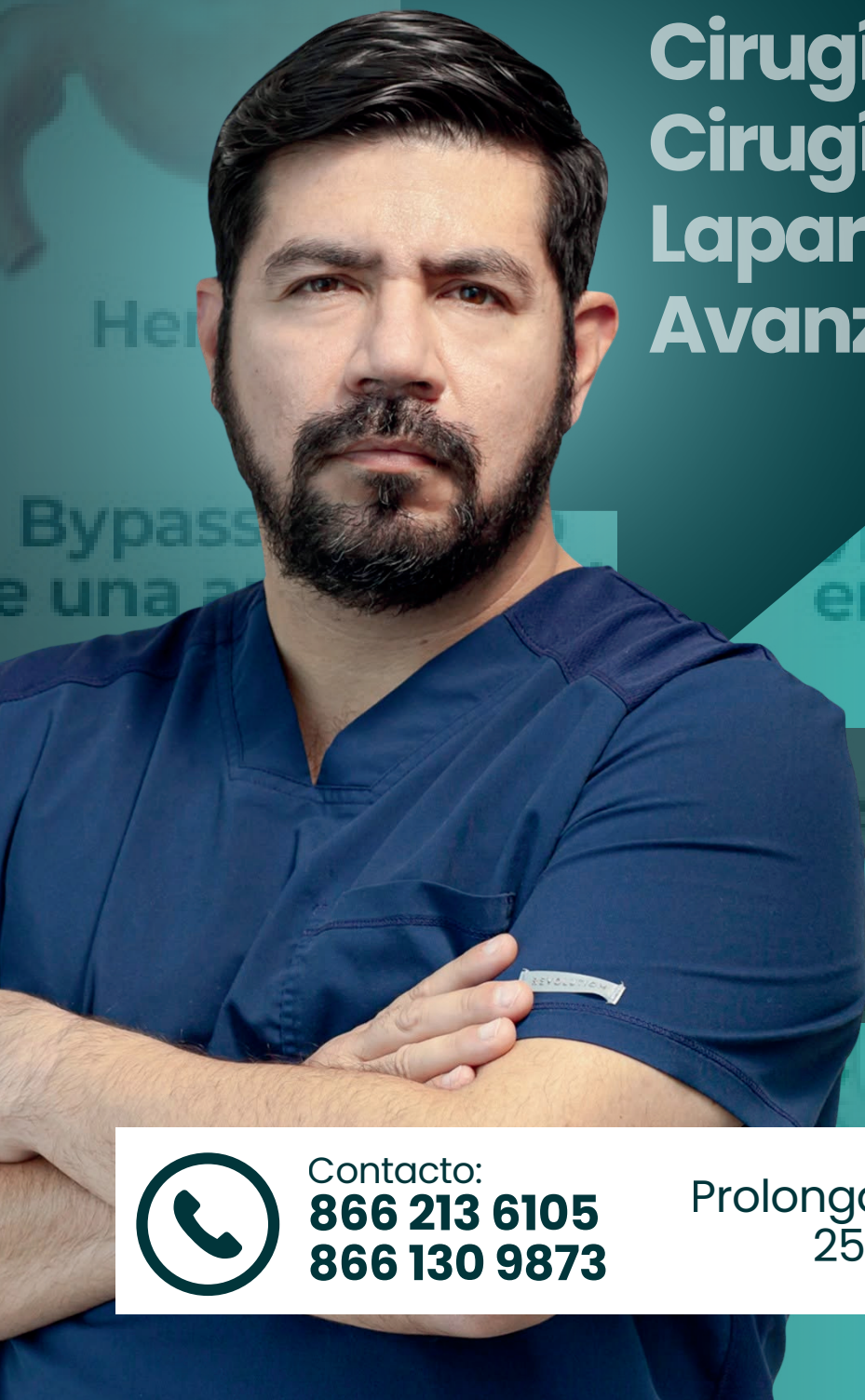
**Calle nicaragua,
colonia guadalupe**



CIRUGÍA BARIÁTRICA METABÓLICA
Dr. Luis Padilla

|Dr. Luis Padilla

Cirugía Bariátrica, Cirugía General y Laparoscopia Avanzada.



DrLuisPadillaMontes



dr.luispadilla



Contacto:
866 213 6105
866 130 9873

Prolongacion Montessori 201,
25733 Monclova, Coah.



LA OBESIDAD

no es sólo cuestión de 'kilitos' de más

La obesidad debe entenderse como una enfermedad crónica y multifactorial que afecta mucho más que el peso corporal, advirtió el Dr. Luis Padilla, cirujano bariatra y especialista en cirugía gastrointestinal, quien destacó que el verdadero objetivo del tratamiento no es solo reducir kilos, sino recuperar salud, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida del paciente de manera sostenible.

UNA ENFERMEDAD MÁS ALLÁ DE LA BÁSCULA

El especialista explicó que actualmente la medicina bariátrica ha evolucionado significativamente gracias a técnicas laparoscópicas avanzadas, mejores protocolos médicos y tratamientos personalizados que permiten atender padecimientos asociados como diabetes, hipertensión, apnea del sueño, hígado graso y problemas articulares.

Además, señaló que hoy también existen alternativas modernas como medicamentos agonistas GLP-1 y procedimientos metabólicos enfocados en mejorar la salud integral del paciente.

“Déjanos tu consulta y nos pondremos en contacto contigo tan pronto como sea posible. Gracias por elegirnos para tu cuidado médico”.

Dr. Luis Padilla.



“ El objetivo **no es solamente bajar de peso**, sino recuperar la salud y mejorar la calidad de vida del paciente”

ATENCIÓN INTEGRAL Y PERSONALIZADA

Indicó que cada paciente requiere una valoración completa que incluye factores físicos, metabólicos y emocionales, ya que la obesidad también puede estar relacionada con ansiedad, depresión, trastornos alimenticios y baja autoestima. Por ello, resaltó la importancia de contar con un equipo multidisciplinario conformado por bariatra, nutriólogo, psicólogo, endocrinólogo, cardiólogo, especialistas en rehabilitación física, bariatra clínico, médico internista, neumólogo, endoscopista y cirujano plástico, con el objetivo de lograr resultados seguros y duraderos.



El médico destacó que uno de los principales retos sigue siendo combatir los estigmas alrededor de la obesidad y la cirugía bariátrica. Aclaró que el tratamiento no representa “el camino fácil”, sino una herramienta médica que debe acompañarse de disciplina, seguimiento y cambios permanentes en los hábitos del paciente.

COMPROMISO CON LA SALUD

El Dr. Luis Padilla, Cirujano Bariatra y especialista en Cirugía Gastrointestinal, reiteró que su equipo está comprometido en brindar la mejor atención médica a cada paciente.

LAS PERSONAS INTERESADAS
PUEDEN AGENDAR CITAS AL TELÉFONO:



866 213 6105

EN LA TORRE MÉDICA
HOSPITAL SAINTE MARIE,
EN MONCLOVA, COAHUILA.



Disfrute que nutre

El verdadero sabor
del bienestar

Durante décadas la cultura de las dietas nos ha vendido una idea equivocada y un **tanto masoquista,**

basada en que cuidar de la salud implica resignarse a comer platos descoloridos, pechugas de pollo insípidas y verduras hervidas sin alma. Hemos asociado lo saludable con el castigo y lo indulgente con la culpa. Sin embargo, la vanguardia de la nutrición funcional y la neurociencia nos dice todo lo contrario.

El cuerpo humano está diseñado para encontrar placer en los nutrientes que necesita, por lo que el verdadero disfrute que nutre no nace de la restricción, sino de descubrir cómo los alimentos reales, llenos de color y sabor, pueden activar los mismos centros de recompensa en el cerebro que la comida rápida, pero sin la factura metabólica posterior.

Para comprenderlo basta con observar cómo reacciona nuestra química interna ante los ingredientes de calidad. Un estudio publicado por el American Journal of Clinical Nutrition reveló que una dieta rica en alimentos ultraprocesados altera los receptores de dopamina, obligándonos a necesitar niveles cada vez más altos de azúcar y grasa para sentir satisfacción. En contraste, cuando reeducamos el paladar con alimentos densos en nutrientes, las papilas gustativas recuperan su sensibilidad.



Los datos de la Escuela de Salud Pública de Harvard respaldan que las personas que adoptan un patrón de alimentación fundamentado en la dieta mediterránea —rica en grasas saludables como el aceite de oliva, frutos secos, especias y vegetales variados— en comparación con quienes siguen regímenes estrictamente restrictivos. en comparación con quienes siguen regímenes estrictamente restrictivos.

reportan hasta

28%

más de satisfacción y consistencia a largo plazo,

La sostenibilidad del bienestar depende, exclusivamente de cuánto disfrutemos el proceso.

La clave para lograr el equilibrio

La clave para lograr el equilibrio radica en el uso estratégico de los potenciadores naturales del sabor. Las especias y las hierbas aromáticas no sólo transforman un plato ordinario en una experiencia gourmet, sino que son centrales de **antioxidantes**.



Por ejemplo, la inclusión de cúrcuma combinada con pimienta negra, o el uso generoso de ajo y romero, eleva el perfil sensorial de la comida y reduce los marcadores inflamatorios en el organismo en un porcentaje significativo, según investigaciones de la Clínica Cleveland.



El placer culinario no riñe con la nutrición, de hecho, la digestión óptima comienza en el cerebro, cuando la vista, el olfato y el gusto anticipan un festín que promete hacernos sentir bien tanto durante como después de la ingesta, así que comer sano y comer rico en realidad son las dos caras de la misma moneda.



Comer bien es elegirte. Cada bocado puede ser **medicina, energía y felicidad**. Tu bienestar empieza en el plato, pero transforma **tu vida entera**.

AÚN ESTAS A TIEMPO



*INICIA TU PLAN DE
RETIRO Y DEDÚCELO
EN TU PRÓXIMA
DECLARACIÓN*



**DESCUBRE COMO LOGRARLO,
ENVÍANOS MENSAJE**

CONTÁCTANOS

TEL. 866 237 2910



**MONICA AGUIRRE
AGENTE DE SEGUROS**



Dormir no es un lujo

El verdadero sabor del bienestar

Solemos decir con orgullo que con cuatro horas de sueño por la noche nos recuperamos, convencidos de que eso nos vuelve más eficientes. La ciencia demuestra que recortar este tiempo no aumenta nuestra productividad, sino que nos vuelve más vulnerables mentalmente. Dormir bien no es el premio al final de una jornada agotadora: es el pilar que sostiene nuestra estabilidad emocional.

Más allá de la propensión a bostezar en las reuniones, la falta de sueño altera directamente la química del cerebro.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los trastornos del sueño ya se consideran una epidemia global que afecta a casi 40% de la población. Cuando analizamos el impacto directo en la salud mental, las cifras de las principales instituciones psiquiátricas son encubridoras. De acuerdo con la Sleep Foundation las personas con insomnio crónico tienen entre 10 y 17 veces más probabilidades de desarrollar depresión y trastornos de ansiedad. Asimismo, un estudio de la Universidad de California en Berkeley evidenció que una sola noche en vela eleva los niveles de ansiedad en 30%, reactivando la amígdala, centro del miedo en el cerebro, de forma desproporcionada.



40%

de la población mundial se ve afectada por los trastornos del sueño, los cuales ya se consideran una epidemia global según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

RESTAURACIÓN CEREBRAL



SUEÑO
SALUDABLE



DESEQUILIBRIO
QUÍMICO (Fase de
Insomnio)



REACTIVACIÓN
DE LA AMÍGDALA
(Ansiedad)



AGOTAMIENTO
MENTAL
Y BURNOUT

10 y 17

veces más probabilidades de desarrollar depresión y trastornos de ansiedad tienen las personas con insomnio crónico, de acuerdo con la Sleep Foundation.

r sus siglas en inglés) el cerebro procesa las experiencias del día, resetea los niveles de cortisol (hormona del estrés) y consolida la memoria emocional. Sin este proceso, se queda atrapado en un estado de alerta constante, lo que significa que una mente privada de sueño carece de filtros para el estrés. Los datos clínicos dan a conocer que dormir menos de seis horas por noche duplica el riesgo de sufrir un desgaste emocional severo o burnout laboral.

Proteger nuestra salud mental empieza por respetar el descanso. Un buen inicio es apagar las pantallas 30 minutos antes de acostarnos y mantener la habitación a una temperatura fresca, idealmente alrededor de 18°C. Al final del día nuestra almohada es el diván más barato que podemos encontrar.

CONVOCATORIA INSCRIPCIONES ABIERTAS



FECHAS 04, 05 Y 06
SEPTIEMBRE

LUGAR Gimnasio Municipal "Hermanos Rangel" y Auditorio "Milo Martínez de la Rosa" en Monclova, Coahuila.

CATEGORÍAS

CATEGORÍA	RAMA	NACIDOS
MINIVOLEIBOL	MIXTA	2015 y MENORES
INFANTIL MENOR	VARONIL Y FEMENIL	2013-2014
INFANTIL MAYOR	VARONIL Y FEMENIL	2011-2012
JUVENIL MENOR	VARONIL Y FEMENIL	2009-2010
JUVENIL MAYOR	VARONIL Y FEMENIL	2007-2008
LIBRE	VARONIL Y FEMENIL	16 y MÁS

INSCRIPCIONES
\$1,700

POR EQUIPO

INCLUYE

Mochila deportiva por jugador a los primeros 30 equipos inscritos



☎ 866-164-9829
Atención a clientes

✗ Bajo ningún motivo se podrá participar en dos equipos de diferente club.

✗ El comité organizador no se hace responsable por lesión de jugadores.

PREMIACIÓN POR CATEGORÍA



LIBRE
1.er LUGAR \$10,000 **2.do LUGAR \$4,000**

CATEGORÍA	1ER LUGAR	2DO LUGAR
MINIVOLEIBOL	TROFEO Y MEDALLAS	TROFEO Y MEDALLAS
INFANTIL MENOR	TROFEO Y MEDALLAS	TROFEO Y MEDALLAS
INFANTIL MAYOR	TROFEO Y MEDALLAS	TROFEO Y MEDALLAS
JUVENIL MENOR	TROFEO Y MEDALLAS	TROFEO Y MEDALLAS
JUVENIL MAYOR	TROFEO Y MEDALLAS	TROFEO Y MEDALLAS

✗ (el pago de cuota de inscripción no incluye los costos de arbitraje).
Costo de arbitraje: \$800

PARA TODOS LOS PARTICIPANTES

RIFA DE REGALOS



*incluye estancia a Mazatlán



**CONSULTA
BASES
COMPLETAS**

ACTIVZ

**ACTIVA TU ADN CON
TECNOLOGÍA EPIGENÉTICA**

**“SI TIENES SALUD, TIENES
FUERZA PARA TODO LO DEMÁS”**

TRIFECTA



**¡LLAMA HOY MISMO!
TEL. 866 142 2916**



Medicina preventiva

ANTICIPARSE AL MALESTAR



En México históricamente hemos crecido con una visión de la medicina basada en la urgencia y el alivio inmediato. Nuestra relación con el sistema de salud suele activarse únicamente cuando el dolor es insoportable o una función corporal se ve interrumpida. Esta mentalidad reactiva ha convertido a los hospitales en salas de bomberos que intentan apagar incendios que pudieron evitarse con una simple revisión años atrás.



El problema fundamental no es sólo la falta de infraestructura, sino una desconexión cultural con nuestro propio bienestar futuro. La medicina preventiva propone un cambio de paradigma radical: dejar de ver al médico como el rescatista de última instancia y empezar a verlo como un consultor de mantenimiento para la vida.

La mayoría de las enfermedades que hoy incapacitan a la población mexicana son silenciosas, por ello transitar de una medicina de “curación” a una de “prevención” es nuestro desafío más grande como sociedad en el siglo XXI.



de Estadística y Geografía y de la Secretaría de Salud, las enfermedades crónico-degenerativas son las principales causas de muerte en el país, y lo más grave es que la mayoría son prevenibles. México ocupa uno de los primeros lugares mundiales en obesidad en adultos y el primer lugar en obesidad infantil, condición que es la puerta de entrada para la diabetes tipo 2, que afecta a más de 12 millones de personas en el territorio nacional. Se estima que cerca de 45% de los mexicanos que vive con hipertensión arterial no sabe que la tiene, lo que eleva innecesariamente el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares.

45%

En términos económicos, el costo de tratar una complicación por diabetes (por ejemplo, insuficiencia renal), es hasta 20 veces mayor que el de un seguimiento preventivo anual. El sistema público destina una gran

Según datos del Instituto Nacional

parte de su presupuesto a atender etapas terminales de enfermedades que detectadas a tiempo podrían controlarse con cambios mínimos en el hábito diario y medicamentos de bajo costo.

El argumento central a favor de la medicina preventiva es la sostenibilidad de la vida y del bolsillo. Una cultura de prevención sólida permitiría que las instituciones de salud se descongestionen y las urgencias reales reciban la atención que merecen. La solución no radica únicamente en campañas de vacunación —que son un pilar fundamental y exitoso en nuestra historia—, sino en la educación del paciente para que asuma un rol activo. Precisamos normalizar el chequeo anual, incluso cuando nos sentimos perfectamente bien.



20 veces

Mayor es el costo de tratar una complicación por diabetes (ej. insuficiencia renal) que hacer un seguimiento preventivo anual que incluye laboratorios químicos y asesoría nutricional.

¿QUÉ PODEMOS HACER?



Para implementarlo con éxito, la solución debe ser integral: el fortalecimiento del primer nivel de atención es clave; las clínicas de barrio deben ser centros de bienestar y no sólo lugares para curar infecciones estacionales; se requiere una integración tecnológica donde el historial clínico sea accesible y preventivo, alertando al médico sobre tendencias al alza en glucosa o presión antes de que lleguen a niveles críticos; el medio más potente es la educación alimentaria y el fomento de la actividad física desde la infancia.



Prevenir significa rescatar nuestras tradiciones culinarias saludables y alejarnos de los productos ultraprocesados que han secuestrado la dieta nacional en las últimas décadas. La prevención es, en esencia, recuperar la soberanía sobre nuestro propio cuerpo y nuestro futuro. La medicina preventiva nos ofrece la oportunidad de escribir un final distinto para nuestra historia de salud, donde la vejez no sea sinónimo de enfermedad y dependencia, sino de plenitud.



Adoptar esta cultura requiere paciencia y voluntad, pero los beneficios son incalculables. Un México que previene es un México más productivo, más feliz y, sobre todo, más resiliente. La verdadera medicina no es la que cura la enfermedad, sino la que logra que esta nunca llegue a manifestarse. Es momento de dejar de ser pasivos y convertirnos en guardianes activos de nuestra salud.

Salud Visual al Alcance de Todos

LA IMPORTANCIA DE ADAPTAR TUS LENTES A TIEMPO

“La salud visual es fundamental para nuestro bienestar diario”

Pero a menudo posponemos las revisiones ópticas. Mantener una visión clara no solo previene la fatiga ocular, dolores de cabeza y la pérdida progresiva de agudeza, sino que mejora significativamente el rendimiento escolar y laboral. En México, se estima que cerca del 58% de la población padece algún error de refracción (como miopía o astigmatismo).

En Monclova y la Región Centro de Coahuila, las altas temperaturas y el clima seco y árido propician afecciones frecuentes como la sequedad ocular y la irritación, factores que aumentan la fatiga de la vista y hacen indispensable una graduación óptica adecuada para proteger la salud de tus ojos.

Pensando en las familias de la localidad, Óptica Lentes a Bajo Costo se consolida como una solución accesible y confiable. Especializados en la venta y fabricación de lentes graduados a precios accesibles para garantizar el tratamiento óptico exacto que necesitas.



Visítanos en Bravo 607, Fraccionamiento Carranza en Monclova, Coahuila, o agenda tu cita llamando o enviando un mensaje al 866 108 7621. ¡Invierte en tu visión hoy mismo!

VENTA Y FABRICACIÓN DE LENTES GRADUADOS

OPTICA

LENTES A BAJO COSTO



LENTES CON CALIDAD PROFESIONAL A PRECIOS ACCESIBLES

¡AGENDA TU CITA AHORA MISMO!

Contáctame 866 108 7621

**Bravo 607 Fraccionamiento Carranza en
Monclova, Coahuila**



¿Qué es realmente una urgencia médica?

EL CAOS DE NO SABER DISTINGUIR

Seguro te ha pasado: un dolor de muela a las dos de la mañana, una fiebre que no baja o un corte cocinando, y lo primero que piensas es “tengo que ir a urgencias”. El problema es que, aunque para cada uno nuestro dolor sea prioridad, para un hospital la definición de urgencia médica es mucho más técnica y fría.

Existe una enorme confusión entre urgencia y emergencia. En palabras simples: una emergencia es cuando la vida se escapa en minutos (infarto o accidente grave), en cambio, una urgencia requiere de atención rápida, pero da un margen de maniobra. Esta falta de claridad mantiene las salas de espera colapsadas, con gente desesperada porque lleva horas sentada mientras otros pasan directo a quirófano.

Cuando analizamos la realidad de las salas de urgencias a través de los datos, el panorama es alarmante y va mucho más allá de la simple percepción de “hay mucha gente”. Según diversos estudios de salud pública existe una métrica constante que revela una falla estructural: aproximadamente 60% de los ingresos a servicios de urgencias se clasifican en los niveles IV y V del Sistema de Triage (casos no urgentes). Esto significa que seis de cada 10 personas presentan cuadros que podrían ser resueltos en una consulta

externa o con medicina preventiva, como una faringitis, una lumbalgia crónica o una simple renovación de recetas.

Esta saturación artificial genera un efecto dominó en los tiempos de respuesta. En los sistemas de salud más presionados se ha documentado que en promedio un paciente no crítico espera siete a nueve horas en días de alta demanda. Aparte de una molestia logística este retraso es un factor de riesgo. Los datos demuestran que en una sala de urgencias saturada el tiempo de detección de un paciente que se está complicando silenciosamente (como ocurre en casos de sepsis o apéndice a punto de perforarse) aumenta drásticamente, elevando la tasa de eventos adversos prevenibles en 15%.

Desde el ángulo económico, el desperdicio de recursos es estratosférico. Operar un cubículo de urgencias implica costos



60%

De los ingresos a urgencias son casos no urgentes.

fijos de personal especializado (emergenciólogos, enfermeras instrumentistas, camilleros) y tecnología de punta que debe estar lista para usarse en segundos. Atender una patología menor en este entorno cuesta, en promedio, entre 300 y 500% más que hacerlo en un centro de atención primaria. En términos presupuestarios las instancias de salud queman fondos que podrían invertirse en prevención, simplemente por no saber canalizar a los pacientes al nivel de atención adecuado.

Finalmente, si hablamos de las emergencias reales —en las que el reloj es el peor enemigo—, las cifras son desgarradoras. En patologías como el infarto agudo de miocardio se sabe

“ Finalmente, si hablamos de las emergencias reales-

que cada minuto de retraso en la apertura de la arteria bloqueada equivale a la pérdida de una cantidad irreversible de tejido cardíaco. La estadística es clara: la probabilidad de supervivencia disminuye 10% por cada minuto que se posterga la desfibrilación en un paro cardiorrespiratorio. Cuando la sala de urgencias está bloqueada por casos que no corresponden, esos minutos se pierden en el triaje, en el registro administrativo o simplemente en el caos de un pasillo lleno de camillas, convirtiendo un dato estadístico en una tragedia humana evitable.

La solución no es simplemente construir más hospitales, pues eso sería como intentar apagar un incendio agregándole más leña. El verdadero cambio tiene que ser cultural y administrativo: hay que entender el Triage y tener claro que el personal de enfermería no es grosero o se niega a atender, sino que más bien sigue un código de colores (Rojo, Naranja, Amarillo, Verde, Azul) que decide quién tiene prioridad. Por ejemplo, si tu caso es “Verde”, esperarás, lo cual está bien, porque significa que no estás en riesgo.

Por otro lado, la tecnología es nuestra mejor aliada: una videollamada con un médico o un chat rápido de telemedicina puede filtrar muchísimos casos. Si educamos para el uso de estas herramientas antes de salir corriendo al hospital, dejaríamos los pasillos libres para lo que de verdad importa.



**300 Y
500%**

Atender una patología menor en un entorno de urgencias cuesta, en promedio, entre 300 y 500% más que hacerlo en un centro de atención primaria.

**7 A 9
HRS**

Tiempo promedio de espera que enfrenta un paciente no crítico en un sistema de salud presionado durante los días de alta demanda.



Entender qué es una urgencia médica es una cuestión de empatía: no se trata nada más de mi dolor, sino de que el sistema de salud es un recurso compartido. Si todos vamos a urgencias, le estamos quitando el tiempo y las manos al médico que podría salvar a alguien que llegó en una ambulancia. Sin duda necesitamos ser pacientes más informados.





Visual Lens
ÓPTICA

TU VISIÓN
NUESTRA MISIÓN

CUIDAMOS TUS OJOS,
MEJORANDO TU VIDA

EXAMEN
DE LA VISTA



CUIDA TU SALUD VISUAL
CON PROFESIONALES



LENTES
GRADUADOS

VISIÓN CLARA,
DISEÑOS PARA TI.



LENTES
FOTOCROMÁTICOS

SE ADAPTAN A LA LUZ,
SE ADAPTAN A TI.



LLAMANOS
866 122 1275



VISÍTANOS
Avenida Chapultepec #1014
Col. Progreso, Monclova,
México



**RENUEVA TU
CUERPO**
y cuida tu bienestar

MASAJES

RELAJANTE

DESCONTRACTURANTE

LINFÁTICO

DEPORTIVO

REDUCTIVO

FACIAL



SILVESTRE FLORES 2103
COL. ASTURIAS



TERAPIA FÍSICA
AQUALIFESPA



CITAS: **866 238 5393**



CONOCIMIENTO ES
SALUD

Blindaje biológico

Sistema inmune resiliente

Fortalece tus defensas de
manera natural y prepara
tu cuerpo para enfrentar los
desafíos diarios.



El estilo de vida moderno

El estilo de vida moderno constantemente nos coloca frente a una serie de desafíos invisibles: contaminación ambiental, sedentarismo de oficina, alimentación rápida y presiones cotidianas. Ante este panorama nuestro cuerpo cuenta con una infraestructura de protección extraordinaria. No obstante, para que el sistema inmunológico responda con velocidad y precisión, requiere de ciertas materias primas que muchas veces pasamos por alto. La resiliencia de nuestras defensas es el resultado directo de la calidad de los estímulos que todos los días le proporcionamos a nuestro organismo.

Una de las principales causas del debilitamiento inmunitario moderno es la falta de exposición a factores naturales esenciales, empezando por la luz solar.



La vitamina D, sintetizada por nuestro organismo especialmente a través de la piel cuando se expone al sol, en realidad actúa como una hormona que modula tanto la inmunidad innata como la adaptativa.

40% de la población mundial presenta insuficiencia de esta vitamina,



A NIVEL CELULAR EL SISTEMA INMUNITARIO SE BENEFICIA ENORMEMENTE DEL EQUILIBRIO OXIDATIVO.



El consumo de antioxidantes como las vitaminas C y E, presentes en cítricos, frutos secos y semillas, ayuda a neutralizar los radicales libres generados durante una respuesta inmune activa.



Estas vitaminas y compuestos fitonutrientes protegen a los neutrófilos, células que devoran microbios extraños, y realizan su trabajo con eficiencia.



Mantener una hidratación celular óptima asegurando agua natural suficiente es vital para la producción de linfa, el fluido que transporta los glóbulos blancos por todo el cuerpo.

Un macroanálisis publicado en el British Medical Journal reveló que cerca de 40% de la población mundial presenta insuficiencia de esta vitamina, y que la suplementación o contacto seguro con el sol en personas con deficiencia disminuye en 12% el riesgo de sufrir infecciones respiratorias agudas. Pasamos demasiado tiempo bajo luces artificiales, privando al sistema inmune de uno de sus reguladores de actividad esenciales.

150 MINUTOS

De ejercicio a la semana reducen en más de **25%** la incidencia de infecciones del tracto respiratorio superior.

El efecto de lo que ingerimos también define la velocidad de respuesta de nuestras células defensivas. El consumo crónico de alcohol y el tabaquismo daña de forma inmediata los cilios pulmonares y las barreras mucosas, que son la primera línea de defensa del aparato respiratorio.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), quienes fuman o se exponen al humo de segunda mano muestran un aclaramiento bacteriano notablemente más lento en los pulmones, lo que eleva el riesgo de complicaciones por patógenos comunes.

Por su parte, el movimiento físico actúa como el gran dinamizador del sistema de defensa. El ejercicio moderado regular beneficia al corazón y también acelera la velocidad a la que los glóbulos blancos viajan por el torrente sanguíneo. Los datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) revelan que realizar al menos 150 minutos de ejercicio a la semana reduce en más de 25% la incidencia de infecciones del tracto respiratorio superior.



Con lo antes mencionado es claro que cuidar de nuestro sistema inmunológico no requiere de estrategias complejas, sólo implica volver a lo básico, asegurando que los hábitos diarios funcionen como un escudo protector y no como un desgaste continuo.

JADE SALUD

Un nuevo espacio para informarnos, cuidarnos y vivir mejor.

Hoy nace **JADE SALUD**, una nueva propuesta editorial de El Tiempo de Monclova creada con un propósito claro: acercar a nuestra comunidad información confiable que nos ayude a cuidar lo más importante, nuestra salud.

En cada edición reuniremos la experiencia de especialistas, temas de **prevención**, avances médicos, bienestar y contenidos útiles para **comprender** mejor nuestro cuerpo y nuestra mente, pero sobre todo, para tomar decisiones más conscientes en nuestra vida cotidiana.

Queremos hablar de salud de una manera cercana, clara y responsable; convertir el conocimiento en una herramienta para prevenir, actuar a tiempo y construir mejores hábitos para nosotros y nuestras familias.

Esta primera edición marca el comienzo de ese camino.

Porque cuidarnos también comienza por conocer, entender y decidir mejor.

Bienvenidos a JADE SALUD.
Salud que informa, bienestar que transforma.

Busca nuestra próxima edición en Noviembre 2026.



El Tiempo
MX

Directora de Operaciones:
Lluvia Estrada

Gerencia Comercial y de Mercadotecnia:
Jacqueline Santos

Asesores Comerciales:
Máximo Salazar, Yulianna Díaz

Redacción:
Mariana Ramírez Estrada y Francisco Ruíz Estrada

Diseño Editorial y Comercial:
Alejandra Fdz. Barrón, Luis Ortíz, Juan Álvarez

Administración:
Yovahana Hernández, Laura Rendón



REGRESO a clases cimaco®

EN MOCHILAS, ROPA Y
CALZADO ESCOLAR

hasta

20%

de descuento

además

9

mensualidades
sin intereses

EN COMPUTADORAS, LAPTOPS,
TABLETS, CONSOLAS DE VIDEOJUEGOS,
ELECTRÓNICA Y TELEFONÍA CELULAR

hasta

15

mensualidades
sin intereses



PASEO MONCLOVA
www.cimaco.com
f X y d



Lo Mejor Para Vivir Bien



*CAT 0% INFORMATIVO. CONSULTE MARCAS Y MODELOS PARTICIPANTES EN TIENDA Y EN CIMACO.COM/RESTRICCIONES. PROMOCIONES APLICAN SOBRE PRECIO NORMAL. HASTA 15 MENSUALIDADES SIN INTERESES APLICAN EN: COMPUTADORAS, LAPTOPS, TABLETS Y CONSOLAS DE VIDEOJUEGOS. EN ELECTRÓNICA Y TELEFONÍA CELULAR APLICA PLAZO DE HASTA 13 MENSUALIDADES SIN INTERESES. MENSUALIDADES SIN INTERESES APLICAN CON TARJETA DE CRÉDITO CIMACO EN COMPRA MÍNIMA DE \$1,500 PESOS. NO ACUMULABLE CON OTRAS PROMOCIONES. VIGENCIA DEL 24 DE JULIO AL 7 DE SEPTIEMBRE 2026.