

# JAJOSE

MONCLOVA  
HEALTH &  
LIFESTYLE

BUENA VIDA

JULIO 2023  
SEGUNDA EDICIÓN

MUJER, HIJA, ESPOSA,  
MAMÁ Y EMPRESARIA.

**ROSSANA  
HARB**



**¡ESTRENA ESTE VERANO!**

**FÁCIL, SIMPLE Y RÁPIDO**

**0% DE COMISIÓN  
POR APERTURA**



Llámanos al: **866 105 0123**

WhatsApp: **866 169 3490**

MONCLOVA



**¿YA CONOCES  
RENAULT  
MONCLOVA?**



Monclova

entrega inmediata  
**866 252 00 82**

KWID

LOGAN

KOLEOS

STEPWAY

DUSTER



# GRAN venta ANUAL



Escanea  
para ver el  
**Catálogo**



EN ROPA, CALZADO Y ACCESORIOS  
PARA TODA LA FAMILIA

hasta

**40** <sup>\*</sup> DE DESCUENTO  
**%**

además

**9** <sup>\*</sup> MENSUALIDADES  
SIN INTERESES

EN ARTÍCULOS MAYORES  
y hasta

hasta

**12** <sup>\*</sup> MENSUALIDADES  
SIN INTERESES  
**¡SOBRE PRECIO  
DE OFERTA!**

**36** <sup>\*</sup> MENSUALIDADES  
PARA PAGAR



\*CAT 0% INFORMATIVO. CONSULTE RESTRICCIONES, MARCAS Y MODELOS PARTICIPANTES EN TIENDA Y EN CIMACO.COM. PROMOCIONES VIGENTES DEL 21 DE JUNIO AL 14 DE AGOSTO 2023 O HASTA AGOTAR EXISTENCIAS. DESCUENTOS APLICAN SOBRE PRECIO NORMAL Y NO SON ACUMULABLES CON OTRAS PROMOCIONES. MENSUALIDADES SIN INTERESES APLICAN CON TARJETA DE CRÉDITO CIMACO. PRECIOS SUJETOS A VARIACIONES EN CIMACO PLAZA JUÁREZ MALL. NO PARTICIPAN EN PROMOCIONES: PERFUMERÍA, TARJETAS PREPAGADAS, TIEMPO AIRE, RESTAURANTES, ALIMENTOS, REVISTAS, REFACCIONES, TALLER DE SERVICIO, NI INSTALACIONES. IMÁGENES PARA ILUSTRAR. COLORES, TEXTURAS Y ACABADOS DE PRODUCTO PUEDEN VARIAR.

# Contenido

<b>DAY SPA</b>	<b>6</b>	<b>RESULTADOS ASOMBROSOS EN CLINIC'S MDS</b>
<b>LA SUPREMA FISCAL</b>	<b>13</b>	<b>30 AÑOS SIENDO PARTE DE MONCLOVA</b>
<b>EN PORTADA</b>	<b>14</b>	<b>ROSSANA HARB, EMPRESARIA</b>
<b>TRASTORNOS</b>	<b>22</b>	<b>TDAH Y TEA, ¿ENFERMEDAD O NO?</b>
<b>DANCE STUDIO</b>	<b>24</b>	<b>LA HISTORIA DE UN SUEÑO</b>
<b>ANTI-AGING</b>	<b>27</b>	<b>BRINDANDO SEGURIDAD EN TEMAS ESTÉTICOS</b>
<b>MINDFULNESS</b>	<b>40</b>	<b>EJERCICIOS PARA ENFOCARSE EN EL PRESENTE</b>



## Directorio

**Lluvia Estrada**  
Director Editorial

**Mónica Meléndez**  
Dirección Estratégica

**Mónica Gamón**  
Gerencia Comercial

**María Clara Delgado**  
Edición y redacción

**Néstor Donaldo**  
Fotografía

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

**Varenka Pérez Arellano**  
Diseño editorial

**El Tiempo**  
MONCLOVA



## + MEDICINA ESTÉTICA



# MED AND BEAUTY

Med and Beauty se divide principalmente en tres rubros importantes, como son la medicina estética, sobrepeso, obesidad, y recuperación capilar. Por lo que en esta ocasión conocerás más a fondo como es que se trabaja con cada uno de estos aspectos en la clínica de la mano de la Doctora Denise Rodríguez Romo, especialista en antienvjecimiento y longevidad.

**Medicina Estética.** Tratamientos faciales y tratamientos corporales. A nivel mundial en tratamientos de medicina estética facial el número uno sigue siendo el Bótox, el cual ayuda a combatir líneas de expresión (dinámicas: frente, entrecejo y patas de gallo, siendo las más frecuentes), sin embargo, hay puntos avanzados en los que se llega a utilizar en áreas como cuello y sobre el labio. “No existe nada, ni cremas, ni pastillas milagrosas que ayude con las líneas de expresión como el botox. En mi experiencia desde los 28 años comencé a ponerme botox y voy a cumplir ya 10 años utilizándolo, por lo que pueden comenzar a aplicarlo desde temprana edad sin repercusiones”, explicó.

**Trasplante capilar.** Para esto es necesaria la visita de un profesional que llega directamente de la Ciudad de México y es quien realiza el procedimiento. “Se podría decir que es de lo que menos hacemos ya que se necesita tener al menos dos pacientes, sin embargo, aun así, tenemos la opción abierta para quien guste tomarla, no obstante, tenemos principalmente el tratamiento médico como shampoo, antes de llegar a pensar en un trasplante”.

**Nutrición.** En el caso de control de peso se inicia registrando una historia clínica completa sobre el cliente. Denise Rodríguez hizo hincapié en el hecho de que el sobrepeso y la obesidad es una enfermedad de difícil control y recaídas fácilmente, es por eso que no tiene cura, solo existe el control de la misma. *“Yo como médico puedo hacer el diagnóstico y tratamiento de otras enfermedades que están en conjunto con la obesidad como diabetes e hipertensión, una vez que hemos pedido los exámenes de laboratorio y vemos que es una enfermedad pequeña o sencilla a tratar yo misma puedo tratarlo, sin embargo, si es algo más complicado lo refiero directamente al especialista adecuado dependiendo de la enfermedad que llegue a tener”.*

Un medicamento específico para bajar de peso realmente no existe, sin embargo, la Dra. Rodríguez mencionó que sí hay medicamentos que su objetivo es facilitar el bajar de peso, sin dejar de lado que no cualquiera hace esto, ya que, del 100 por ciento, un noventa no funcionan, como por ejemplo los productos milagro, el otro 10 por ciento que sí son funcionales son medicamentos de grado médico, para los cuales se necesitan ser adquiridos con receta e incluso llegan a ser controlados.

Los avances en los tratamientos y medicamentos para el cuidado constante ya sea de la piel corporal o facial, y nutricionales siempre están en constante actualización, es por eso que es necesario acudir con un especialista como en la clínica Med and Beauty para ser guiados por un especialista y así conseguir los resultados que se desean.



## + DAY SPA

En un principio la clínica que hoy se conoce como MDS Clinics comenzó siendo conocida como 'Cuerpo bello', sin embargo, gracias a la visita a un congreso en el extranjero fue que se tomó la decisión de cambiarlo a Medical Day Spa por sus siglas en inglés MDS. "En el congreso se hablaba mucho sobre lo nuevo, los 'Day Spa', donde el paciente podía ir a un centro clínico médico para algún procedimiento estético sin necesidad de ser internado, es por eso que se creó el nombre de Medical Day Spa", explicó Romeo del Campo.

Actualmente las instalaciones de MDS Clinics cuentan con todo lo necesario para todos aquellos que quieran tener un cambio radical en su vida. Tres pisos dedicados al cuidado de la salud y la belleza de sus clientes, comenzando con el primer piso donde se realizan procedimientos médicos y consultas, el segundo piso para tratamientos de spa, y el tercer piso está destinado a un área de gimnasio.

Gracias al desarrollo de un sistema de orientación nutricional ayudado con suplementos y medicamentos especiales por lo que el nombre del doctor fue cada vez más reconocido, a tal grado que actualmente cuenta con clínicas en Nuevo Laredo, Piedras Negras, Sabinas, Monterrey, convirtiéndolo en una franquicia. Alrededor de 30 mil personas han pasado por esta clínica buscando un cambio para tener una vida más saludable y totalmente diferente, las cuáles han logrado resultados asombrosos. Cabe destacar que en esta cifra están incluidos pacientes que llegan por procedimientos estéticos, tratamientos faciales, limpiezas, nutricionales, entre otros.

"Muchos pacientes continúan constantemente hasta llegar a su meta, y otros claudican en el intento, sin embargo, tenemos récord en cuestión de nutrición donde el paciente que más ha bajado son alrededor de 70 kilos en un año y medio", explicó el doctor.

Tratamientos. Romeo del Campo explicó que actualmente la medicina estética está muy de moda, eso hace que la gente que está interesada recurra a la clínica para verse y sentirse mejor. "Anteriormente los procedimientos médicos estéticos y quirúrgicos eran un poco inaccesibles, o se creía que el someterse a alguno de estos era muy caro, pero realmente los precios son muy accesibles. El procedimiento número uno sigue siendo la aplicación de toxina botulínica (bótox)".

***"El éxito de mis dietas no se basan en los medicamentos que yo le pueda recetar al paciente, más bien se basa en el que pueda llevar bien su plan alimenticio, si eso no se lleva, por más pastillas que tome no va a lograr su objetivo".***

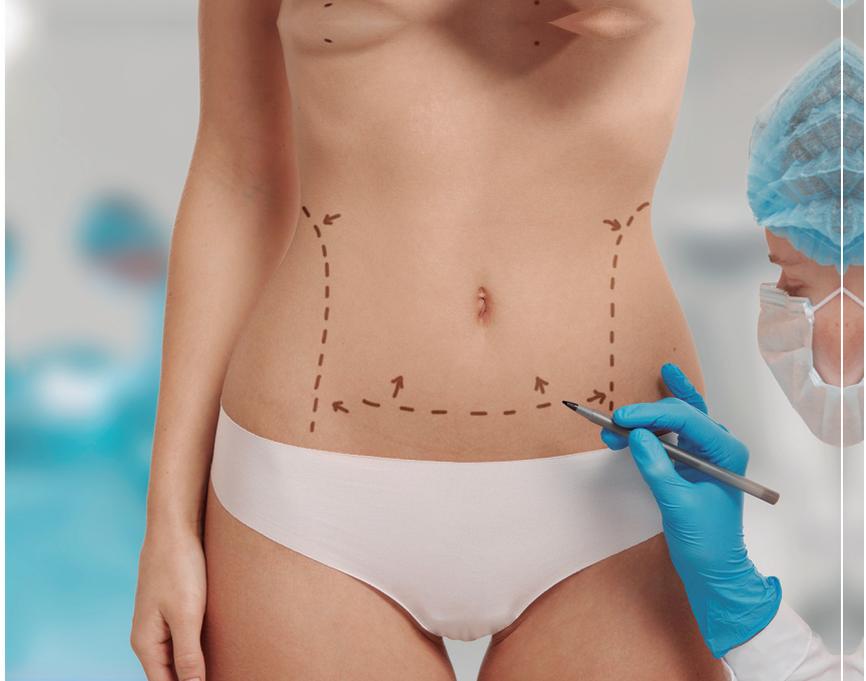
# CLINIC'S MDS

Toma la decisión de cambiar tu vida. "Primero que nada nunca es tarde ni demasiado pronto para hacerse un procedimiento médico estético o nutricional, nunca se es muy joven para realizarnos algo, realmente la edad sale sobrando, cuando algún paciente ocupa algún tratamiento como toxina o rellenos es una manera en la que se puede ver mejor y más joven a pesar de que tengan corta edad.

En pacientes mayores que tienen alguna enfermedad que aún dudan en querer cambiar su estilo de vida, a veces el bajar de peso y el hacerse un procedimiento médico va de la mano para que ese paciente anímicamente y emocionalmente se sienta mejor y pueda lograr mejores resultados", finalizó Romeo del Campo.

No pierdas la oportunidad de darle un giro de 180 grados a tu vida, toma la decisión de querer cambiar y comenzar cualquier tratamiento que desees, acércate a MDS Clinics.





## SERVICIOS:

- MEDICINA ESTÉTICA
- BOTOX
- RELLENOS FACIALES
- CIRUGÍA ESTÉTICA
- NUTRICIÓN CLÍNICA Y BARIATRÍA
- MED SPA
- FACIALES
- LO ÚLTIMO EN APARATOLOGÍA ESTÉTICA



**MDS Clinics**



Asunción 1032, Col. Guadalupe entre C,  
Habana y Av. Acereros.



866 638 0406, 866 212 7976, 866 177 2200, 866 635 5784



# ¡LIBÉRATE! ACCESS BARS

Los pensamientos son una forma de energía que tienen carga eléctrica. Cuando pensamos mucho nuestro cerebro se sobrecarga, lo que hace que éste se encuentre en una frecuencia de ondas Beta. Este tipo de frecuencia nos bloquea, dificulta enormemente la relajación y eleva el nivel de estrés con los problemas que todo esto conlleva.

Access Bars es una técnica de aplicación manual que consigue, mediante unos suaves toques en ciertos puntos específicos de la cabeza, que las ondas cerebrales cambien, pasando de ondas Beta (estado de vigilia) a ondas Theta o Delta (estados de relajación profunda).

### **¿Pero es sólo eso Access Bars?**

No, hay mucho más, y si te apetece descubrirlo sólo tienes que seguir leyendo.

Access Bars es un proceso que activa 32 barras energéticas situadas en la cabeza. Cada una de estas barras contiene información sobre determinadas áreas de la vida (dinero, control, creatividad, poder, sexualidad, cuerpo, envejecimiento, alegría, tristeza, etc.). La información que dichas barras contienen los puntos de vista que has ido creando y haciendo significativos a lo largo de tu existencia y que, de una forma u otra, te mantienen anclado y te impiden mejorar en algún aspecto de tu vida.

Al ser estimuladas, las barras comienzan a descargarse y eliminar información (carga eléctrica). Se trata, literalmente, de formatear nuestro cerebro, como si de un disco duro se tratase.

**¿Significa eso que perderás información valiosa para ti? ¿que olvidarás nombres, datos importantes o recuerdos vitales? Para nada...**

Access Bars no borra ese tipo de información, llamémosla objetiva, sino que, por ejemplo, hará desaparecer puntos de vista, percepciones como "los hombres son malos" o "hay que sufrir para conseguir lo que se quiere" seas consciente de ellas o no. Estas ideas asentadas en tu mente están limitando tu capacidad de recibir mucho más de esta vida.

**¿Y qué se siente después de que esas barras sean activadas en una sesión de Access Bars?**

El primer síntoma suele ser una relajación profunda como casi nunca antes se ha experimentado. Muchas personas se duermen durante la sesión, otras entran en un estado de entresueño, en el que parecen dormidas, pero están conscientes. En este estado de la mente, el inconsciente comienza a soltar y eliminar la basura acumulada durante años de forma suave y placentera. El segundo síntoma suele ser una sensación de paz y claridad mental, muy poco común para la mayoría de las personas.

En los días siguientes a la sesión te envuelve un sentimiento de mayor seguridad y confianza en ti mismo, mayor creatividad, más soltura y alegría a la hora de relacionarte, y más placer y dinamismo en cuanto a lo físico se refiere. Los pensamientos limitantes y juicios que habitaban tu cabeza comienzan a desaparecer. Dejas de actuar en función del pasado o del miedo al futuro para vivir plenamente conectado con el presente.

### **¿Para quién está indicado Access Bars?**

Para personas con todo tipo de problemas generados por el estrés.

Para empresarios que quieren mejorar su rendimiento sin aumentar su estrés.

Para niños con baja autoestima, bajo rendimiento escolar, trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDA y TDAH).

Para mujeres embarazadas que quieran mejorar su estado de ánimo y evitar transmitir estrés a su bebé.

Para artistas que desean más facilidad o mayor creatividad a la hora de crear.

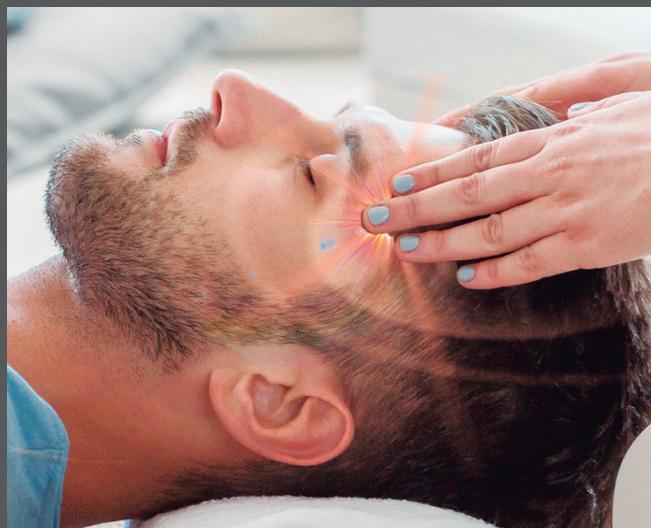
Para amantes de la meditación, que por más que la buscan no encuentran esa paz mental tan prometida.

Para personas que se sienten bloqueadas e infelices sin saber por qué, Access Bars limpia a un nivel tan profundo el inconsciente que no es necesario saber qué es lo que nos bloquea.

Para todos los exploradores vitales que quieran ir mucho más allá de donde están ahora y abrirse a sus infinitas posibilidades.

### **¿Qué puede cambiar esto en tu vida?**

Eso es algo que sólo tú con tus vivencias y tus elecciones puedes descubrir, pero el simple hecho de estar expuesto a la experiencia directa de la consciencia pura ya es de por sí transformador, y puede generar cambios mucho más allá de lo que podemos imaginar.



## + CERO IMPERFECCIONES

# El secreto de los maquillistas

Las bases de maquillaje son un must en el mundo de la belleza pues al usarlas podemos unificar el tono, mejorar la textura y proteger la piel del exterior. Sin embargo, no siempre es cómodo aplicarlas porque algunas de ellas son tan cubrientes que parece que tenemos una máscara puesta que delata todo tipo de poros abiertos, arruguitas y aspecto acartonado.

¿La buena noticia? Gracias a las nuevas tendencias, ahora es preferible elegir las con un acabado ligero para que se sientan como una segunda piel y nos permitan lucir un rostro resplandeciente a modo de clean makeup. Eso no significa que no cubran nada, ¡al contrario!. Las bases que te presentamos a continuación son algunas de las favoritas de los expertos por su textura y alta capacidad para unificar el tono.

## Les Beiges Teint Belle Mine Naturelle Hydratation Et Longue Tenue, de Chanel:

Pati Dubroff, celebrity makeup artist, quien este año se encargó del look de novia de Sofía Richie y hace un par de días compartió en TikTok (@patidubroff) que utilizó esta misma base de Chanel para darle ese hermoso acabado a la piel de Margot Robbie para la Met Gala 2023.

Su textura fina y acabado ligero proporciona al rostro luminosidad, formando una capa casi imperceptible a la vista y al tacto, como de second skin. Su cobertura modulable y de larga duración, hace que la piel resplandezca durante 12 horas gracias a su combinación de pigmentos y polvos reflectores de luz.



Otras ventajas: su fórmula está enriquecida con agentes hidratantes que proporciona confort y protege la piel de agresiones externas.

## True Match Nude Plumping Tinted Serum, de L'Oréal:

También hay muy buenas bases de maquillaje con acabado ligero a precios más accesibles y una de las favoritas de maquillistas e influencers es esta de L'Oréal que además, es avalada por dermatólogos porque funciona como sérum rellenador con color. Este producto es ideal si buscas cuidar tu cutis, unificar el tono, hidratar e iluminar. Debido a su textura, puedes ir construyéndola hasta obtener una cobertura alta sin que se deje de ver natural.

Otras ventajas: contiene 1% de ácido hialurónico, por lo que te ayudará a mantener una piel hidratada y sin arrugas.

## The Soft Fluid Long Wear Foundation Broad Spectrum, de La Mer:

En un video de Byrdie Beauty, le preguntaron al makeup artist Patrick Ta, cuáles serían sus cinco esenciales de maquillaje y no dudó en responder que entre ellos, debe estar esta base de maquillaje de acabado ligero y natural que es transpirable y construible a una alta cobertura. Proporciona a la piel un efecto fresco, luminoso e impecable, además de que es de larga duración y resiste al sudor y a la humedad. Otras ventajas: contiene FPS 20 y otros antioxidantes por lo que mantiene a tu cutis protegido del sol y otros factores urbanos externos.

- SERVICIOS:**
- NÓMINAS
  - CÁLCULO DE PAGO DE IMPUESTOS
  - DECLARACIONES ANUALES
  - REGULARIZAMOS TUS ATRASOS

**¡Optimiza tu tiempo !**

UN CONTADOR BRINDA:

\*INFORMACIÓN FINANCIERA OPORTUNA, CONFIABLE Y ÚTIL

\*TE AYUDA A AHORRAR TIEMPO

\*SON ESPECIALISTAS QUE VERIFICAN Y REVISAN EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES TRIBUTARIAS Y FISCALES.

Plaza 2020. Calle Zacatecas #12 Local 8 Colonia Guadalupe Monclova



Tel: 866 216 45 06



**AUTOS ROGELIO**  
MONCLOVA

- ✓ Compra, venta
- ✓ Renta
- ✓ Financiamiento



866 638 0570



866 635 7324



Autos Rogelio



[www.autosrogelio.mx](http://www.autosrogelio.mx)

Bldv. Pape y Colima # 501 Col. Los Pinos Monclova



Compra tu carro  
y el seguro es

**GRATIS**

Oferta por  
tiempo limitado

## + LIBERA EL ALMA CON EL MOVIMIENTO

### ¡Tu cuerpo y tu pareja te lo agradecerán!

El baile, además de traernos beneficios físicos, también nos aporta en nuestra salud emocional. En este artículo te contamos lo que esta actividad puede aportar durante un proceso sanador.

A través del baile se pueden expresar los sentimientos y pensamientos, así como soltar preocupaciones, tristezas y aspectos de la vida que en diversas ocasiones no nos permiten avanzar o encontrar plenitud.

Produce tal confianza y seguridad en las personas que lo practican, que permite que algunos trastornos mentales y pensamientos negativos, así como dolencias físicas desaparezcan o se reduzcan.

Y por si fuera poco, bailar libera endorfinas, más conocidas como las hormonas del placer, producen una sensación de bienestar, euforia y alegría; favoreciendo directamente nuestra vida sexual al hacernos más activos.

A menudo, el sexo y el baile se asocian a un mismo concepto, debido a que la danza es muy seductora. Además, puede percibirse como una expresión artística a través del cuerpo en busca del éxtasis final.

#### ¿Qué pasa en el cuerpo al bailar?

#### Conoce siete beneficios físicos

Las personas que practican el baile, comienzan a adoptar hábitos positivos que les permiten trabajar mejor en equipo, eliminar prejuicios, quitar miedos y lograr buscar soluciones para avanzar, eliminar el malestar o los problemas.

Por eso, por medio del baile las personas se reencuentran, se autoconocen más, aprenden a gestionar las situaciones y emociones de manera asertiva, ya que cuando las personas bailan, los pensamientos cambian, dejan de enfocarse en el problema o lo negativo y empiezan a formarse para dar soluciones, ayuda a superar muchas situaciones y a sobrepasar eso que detiene el avance.

# ¿BAILAS? ¿?

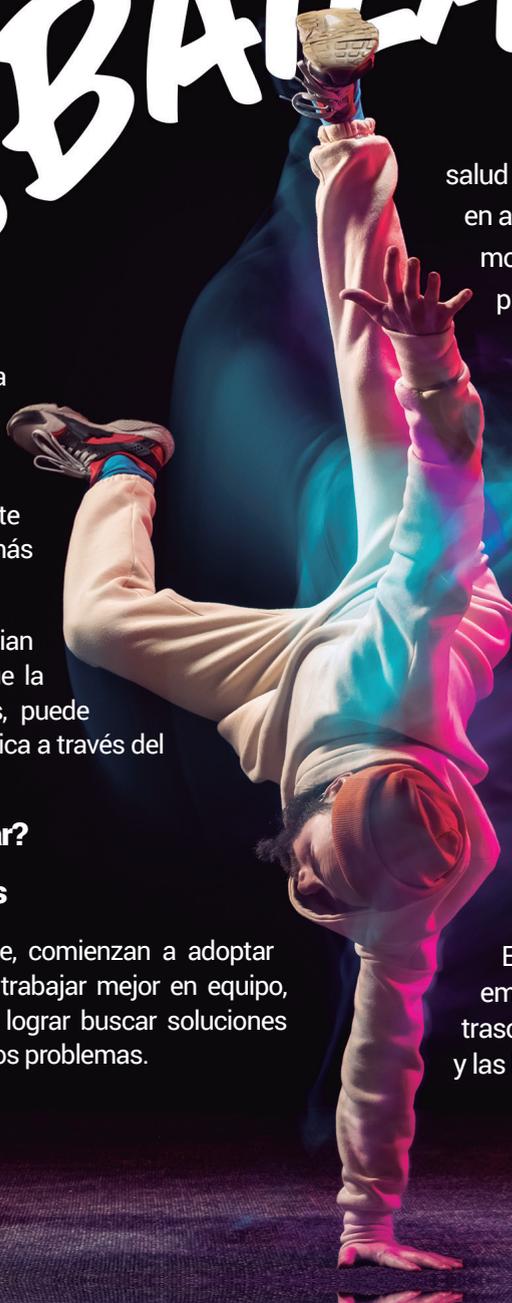
El movimiento corporal refleja los estados emocionales y la

salud interna, por lo que cuando el cuerpo incursiona en actividades que necesitan de bastante movilidad, se producen cambios psicológicos que promueven la salud y el desarrollo.

Así mismo, cuando escuchamos música se activan áreas del cerebro similares a cuando tenemos experiencias placenteras y cuando a esto le agregamos movimientos, nuestro cerebro libera dopamina y endorfinas, que son neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar, empoderamiento y alegría.

Además, terapeutas de danza y movimiento afirman que el lenguaje no verbal tiene la misma importancia que el lenguaje verbal. De acuerdo con la terapeuta Macarena Palmero:

El baile ayuda a las personas a despertar emociones y fantasías, lo que facilita sanar y trascender, así también, ayuda a trabajar la memoria y las habilidades cognitivas.





## 30 AÑOS EN LA CIMA

La Suprema Fiscal cumplió 30 años de seguir siendo parte de la historia de Monclova, gracias a la iniciativa de Belén Calzada García y su esposo Carlos Alberto Martínez Rodríguez.

Esta papelería se ha caracterizado por estar actualizándose constantemente y tener lo que sus clientes requieran para cualquier ocasión, desde equipo de cómputo para oficina, gaming, libros, artículos escolares, etc.

**Inicio.** En febrero de 1993, luego de que en el trabajo del señor Carlos Alberto Martínez Rodríguez, lo mandaran a una capacitación de atención al cliente, surgió la idea de emprender un negocio cerca del que en ese entonces era su trabajo ya que notaron una necesidad de los clientes que recurrían a esta casa de servicios postales donde trabajaba. Lamentablemente, como el local donde estaban no era propio, tuvieron que dejarlo por un tiempo debido a que fue vendido.



“Pensamos que ya no seguiríamos con este negocio debido a que ya no teníamos el local, sin embargo, luego de orar pidiendo a Dios que nos ayudara, que, si él quería que siguiéramos adelante, que nos diera la oportunidad de tener otro local donde continuar con nuestra idea de negocio. En 1994 seguimos con la papelería aquí donde estamos ubicados actualmente, y cuando iniciamos era un local muy pequeño a comparación de ahora”, expresó Belén Calzada.

**Negocios familiares.** Gracias al reconocimiento de los monclovenses en la calidad de sus productos, además del esfuerzo diario de la familia Martínez Calzada, fue posible que, de los frutos de la papelería, nacieran tres negocios más, como son un despacho contable, reparación de celulares y computadoras.

Cabe mencionar que tanto como Belén como su esposo Carlos Alberto son Licenciados en Contabilidad, al igual que su hija Belén Sarahí Martínez Calzada, quien decidió seguir los pasos de sus padres, y actualmente es quien está al frente del despacho contable. Su hijo, Carlos Alberto Martínez Calzada, Ingeniero en Sistemas Computacionales es quien está actualmente al mando del negocio de reparación de celulares y computadoras.

**Productos.** Desde impresoras y sus consumibles (hojas, toner), equipo de cómputo (mouse, teclados, monitores, CPU), libros, artículos escolares, cuadernos, en una gran variedad de marcas es algo de lo que se puede encontrar en La Suprema Fiscal. Para todos aquellos que son amantes de los videojuegos y quieren armar su propia PC, esta papelería cuenta con todo lo necesario para poder hacer su sueño realidad, sin embargo, Belén Calzada, mencionó que para los artículos de gaming es necesario hacerlo sobre pedido, siempre encontrando los mejores precios, así como marcas totalmente confiables HP, Epson, Casio, Printaform, siendo las más buscadas y vendidas por sus fieles clientes.

*“Estamos para servirles, cualquier necesidad que pueda surgir, pueden contar con nosotros, que trataremos de tener siempre los mejores productos, proveedores y precios, para poder cubrir sus necesidades y seguir manteniendo a nuestros clientes felices por otros 30 años más en este negocio familiar”, expresó e invitó Belén Calzada.*

+ EN PORTADA

# ROSSANA HARB

## Empresaria

Mujer, hija mayor de una familia de cuatro hermanas, esposa de Enrique Zabaleta, mamá de Patricio y Lorenzo, empresaria, profesionista, Ing. en Industrias Alimentarias, egresada del Tecnológico de Monterrey... es como podemos comenzar describiendo a Rossana Harb, propietaria de las agencias Suzuki Monclova y Piedras Negras, Renault Monclova y próximamente Piedras Negras.

**Crecimiento.** El decidir que queremos crecer siempre trae cambios importantes en la vida de cualquier persona, en el caso de Rossana fue entrar a una etapa totalmente diferente en un mundo conocido, ya que su esposo, Enrique Zabaleta es propietario de la agencia Nissan Monclova. «Estuvimos en una etapa en la que queríamos crecer, analizamos varias marcas y decidimos aplicar para Suzuki. En ese momento mi esposo estaba muy ocupado y mis hijos estaban en México estudiando la universidad, cuando nos dan la marca mi marido me dice que tiene muchas cosas que hacer, estaba apurado ya que no tenía tiempo de buscar el personal necesario para la nueva agencia, fue cuando yo le dije que me diera oportunidad de buscar, hacer las entrevistas necesarias”, explicó Rossana. Lo que comenzó como algo temporal, se convirtió en algo permanente, cumpliendo ya siete años de estar al frente de estas importantes agencias que también traen crecimiento y oportunidades de empleo a la ciudad desde 2017.

**Presidenta Nacional de la Asociación de concesionarios Suzuki.** *“Cuando entré me puse un objetivo de estar al cien por ciento, yo no quería estar por mientras ni ser la mamá que solo iba a cubrir tiempos muertos. Fui parte de la mesa directiva, tesorera, un tiempo vicepresidenta por dos años, y ahora como Presidenta a nivel Nacional de la Asociación de Concesionarios”.* Es importante mencionar que Rossana Harb es la primera mujer que entra a una directiva y presidenta de concesionarios Suzuki, por lo que se siente orgullosa de lo que ha logrado a lo largo de estos años.





**Negocios y familia.** Cuando uno empieza a adentrarse en el ámbito laboral con pasión, a veces el trabajo llega a consumir gran parte del tiempo, sin embargo, se puede llegar a buscar las oportunidades perfectas para poder hacer que todo funcione correctamente, Rossana platicó como es que en su familia hacen que esto sea posible.

“Podría decir que es de lo que más se me ha complicado, debido a que al principio Enrique estaba muy ocupado con lo suyo, y yo sentía que necesitaba un poco de orientación de su parte y cuando tenía la oportunidad buscaba su ayuda. Decía él que ‘desayunaba, comía y cenaba Suzuki’ porque apenas lo veía en la mañana, a la hora de la comida y era preguntarle que hacer en ciertas ocasiones. Como yo no tengo la experiencia que él tiene, creo que fue un momento difícil, sobre todo al principio de tratar de emparejarnos y buscar la información que necesitaba en los tiempos que él tenía. Y ya que Patricio, nuestro hijo mayor se incorporó a trabajar con nosotros fue un poco más complicado, ya que los tres podemos ‘desayunar, comer y cenar carros’, al final hablamos el mismo idioma. Por otro lado, para mí el viajar es una de las soluciones más factibles, el salir de Monclova, me hace separarme más de los temas del trabajo y dedicarle a mi familia el tiempo que merecen”.

**Nunca es demasiado tarde.** En la vida, hay momentos en los que llegamos a aprender cosas gracias a experiencias, es por eso que Rossana nos platicó sobre la lección más importante que ha aprendido en su vida hasta el momento.

**“La lección creo que es ‘Nunca es demasiado tarde’.** Yo estudié, sin embargo, desde el principio de mi matrimonio fue un acuerdo con Enrique, criar a mis hijos mientras él iba a trabajar, proveer en nuestra casa.

Pasa el tiempo, y cuando ya me vi sola dije, pues ahora sí tengo tiempo de hacer algo. Una de las cosas que más me gusta es estudiar, en pandemia que nos cerraron gran parte del negocio, estuve haciendo un programa de alta dirección en Monterrey, creo que nunca es demasiado tarde. Me siento plenamente feliz, y yo creo que eso es lo más importante, que no es tarde para nada y yo, por ejemplo, quiero seguir aprendiendo”.

“Ser un ejemplo para mis hijos, ejemplo para muchas mujeres que tienen miedo de entrar a una industria en la que te ven un poco ajena, y a otros países. Una de las experiencias más importantes que he tenido sucedió hace poco, fui a Japón, en un viaje de Suzuki como presidenta y estuve sentada, imagínate, con el dueño de la marca, todo mundo estaba preocupado por atender al Señor Suzuki, el descendiente de la familia, y me toca estar a un lado de él, yo pensaba ‘soy mujer y soy de Monclova’, soy de una ciudad super pequeña y soy la que representa a todo México. La verdad para mí es un logro y un reto a la vez. Por lo que puedo decir que aprendo también a decir que no importa de dónde vengas, estamos al mismo nivel de poder llegar a ocupar cargos importantes en la sociedad”.

**Futuro.** “Dentro de cinco años me sigo viendo igual que ahora, trabajando, a lo mejor con más negocios, pero todavía quiero seguir en mi vida productiva. Yo tengo muy claro que a los 65 años pienso retirarme, es algo que he platicado y planeado mucho”.

**Mensaje a las mujeres.** *“Primero que nada, visualícense, vean a donde quieren ir, porque si no tienen un rumbo es difícil ya que hay muchos distractores y muchas cosas que te hacen cambiar. Una vez que sepas hacia donde quieres ir, algo super importante es el no rendirte, el estar siempre buscando ese objetivo. ¿Qué hacer para llegar a donde quieres ir? Yo creo que el mejor consejo es ese, no rendirse, nunca es tarde y siempre estarse preparando, nunca se conformen con lo que ya saben.”*



## + CLARIDAD EN LA DIETA

### ¿Cuáles son sus diferencias?

En los últimos años ha crecido el número de personas que optan por nuevas formas de alimentación. Ya sea por cuidar más su salud, por una mayor preocupación por el medio ambiente o por ambas cosas, la realidad es que cada día surgen otras formas de consumo a las ya tradicionales. Dos de las que más se han puesto de moda recientemente son el vegetarianismo y el veganismo y aunque ambas comparten muchas características, existen importantes diferencias entre las dos.

### Diferencias entre veganos y vegetarianos:

Las diferencias entre veganos y vegetarianos suelen generar confusión. En esencia, las personas vegetarianas son menos estrictas con la dieta, ya que excluyen, principalmente la carne animal. Sin embargo, los veganos, eliminan de su dieta todos los productos cuyo origen sea animal, esto incluye los quesos, los huevos o los yogures. Es decir, los vegetarianos, aunque basan su dieta en verduras, legumbres, frutas o cereales, sí consumen productos que provienen de los animales mientras que los veganos rechazan por completo todo aquello que provenga de un animal.

Se podría decir que el veganismo es un movimiento que va más allá de la comida. Se trata de una postura ética frente a la sociedad. Por ejemplo, no utilizan productos que hayan sido testados en animales (como el maquillaje, las cremas para el cuerpo o una prenda de vestir) ya que defienden que los animales tienen derecho a ser libres y que el ser humano no está por encima de ellos.

En resumen, la dieta vegetariana es más flexible y permisiva que la dieta vegana y sí incluye algunos productos de origen animal. Sin embargo, el veganismo es una forma de vida que combate la crueldad animal.

### Otras dietas a tener en cuenta:

Más allá del veganismo o vegetarianismo, existen otras dietas que prestan atención, como son:

**Ovolactovegetarianos:** Es una dieta donde no se consume ni carne, ni pescado ni marisco, pero sí huevos o lácteos.

**Flexitarianos:** Personas que siguen una dieta basada en productos vegetales, pero también se alimentan de carne o pescado de forma esporádica.

**Lactovegetarianos:** Se trata de personas vegetarianas que sí consumen lácteos, pero no el huevo o la miel.

**Frugivoristas:** Se trata de una dieta derivada del vegetarianismo cuyo consumo principal son frutas.

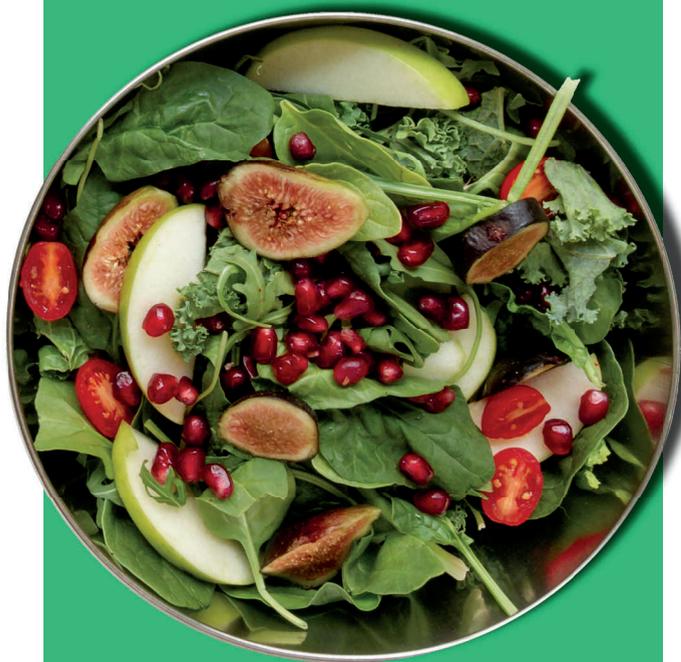
**Ovovegetariano:** Dieta vegetariana que sólo puede comer huevos, rechazando otros productos de origen animal.

**Crudiveganos:** Dieta que defiende que los alimentos deben cocinarse en su estado natural (crudos) para mantener intactos los nutrientes.

**Apivegetarianos:** Al igual que en otras dietas, no consumen comida animal, pero en este caso, sí consumen un único producto de origen animal: la miel.

**Pescetarianos:** No consumen carne, pero sí pescado y marisco.

# ¿VEGETARIANO



# O VEGANO?

# PUERTAS *y mas* PUERTAS

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

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

 **866 634 7386**

BLVD. EJÉRCITO NACIONAL 2600  
COL. LOS BOSQUES, MONCLOVA

Mejoramos presupuestos

¡TENEMOS TODO  
PARA QUE DES  
A CONOCER TU  
NEGOCIO!  
COTIZA CON NOSOTROS

## IMPRESION DIGITAL Lona & Vinil

BY PERALTA  
DESDE 1956



- LONAS
- VINIL
- VOLANTES
- SELLOS
- BANDERAS
- MICROPERFORADO
- ANUNCIOS LUMINOSOS
- TARJETAS

PRESENTANDO LA REVISTA  
OBTENDRÁS UN  
**50% DSCTO.**  
EN LA ELABORACIÓN  
DE LONA Y VINIL

 Impresión Digital

 866 632 5980  866 147 8179

 Calle Manuel Acuña Esquina con Navarrete #1316  
Col. El Pueblo Monclova.



# Salud visual: --- Infancia

## ¿Cuándo se realiza la primera revisión optométrica a los niños?

Debido al desconocimiento acerca del tema, mucha gente piensa que no se puede hacer un examen visual a un bebé, cuando lo idóneo es comenzar un seguimiento del desarrollo de su sistema visual desde los 6 meses de edad.

## Desarrollo de la visión

Los ojos actúan como una cámara de fotos que nos permite ver el mundo exterior y relacionarnos con nuestro entorno. El recién nacido tiene la visión poco desarrollada, pero madura rápidamente en los primeros meses y casi se ha completado hacia los tres años. De hecho, a partir del primer mes, los bebés empiezan a fijarse en las luces, en los objetos y poco a poco empiezan a seguirlos.

Cuando el ojo no es capaz de enfocar la imagen en la retina surgen los errores de refracción, por lo que es fundamental que desde pequeños los niños acudan a controles de salud infantil que permitan detectar algún problema en la visión y corregirlo lo antes posible.

## Revisiones visuales

Muchas personas ignoran la relevancia de los exámenes oculares para la buena salud de los niños en edad escolar.

La primera revisión ocular debe realizarse cuando el bebé alcanza los 6 meses de edad, en ella se comprueba la visión binocular, que ambos ojos trabajen juntos, la motilidad ocular, si existe desviación de un ojo o no y que el desarrollo de su sistema visual se efectúe de manera correcta.

En esta primera revisión, si observamos alguna anomalía revisamos a corto plazo y si sigue un desarrollo normal, se puede alargar hasta el año. Recordemos que a temprana edad es más fácil de tratar y corregir cualquier problema visual a través de las diferentes alternativas disponibles para la mejora del sentido de la vista.





### Anomalías visuales

El sistema visual del niño está en continuo desarrollo y maduración. Cuanto antes se detecten y se traten los problemas visuales, mejor podrá desarrollarse su sistema visual.

Si las alteraciones se diagnostican tarde, más difícil será corregirlas y habrá que emplear tratamientos durante un periodo de tiempo más extenso.

### Tipos de pruebas que se realizan

Los optometristas, recomiendan una visita anual para controlar y seguir cualquier cambio que pueda presentar el niño en su salud ocular. Esta visita al optometrista consiste en una revisión completa con pruebas que van desde la agudeza visual hasta el enfoque, visión 3D y percepción entre otras más.

Con estas pruebas lo que se busca es preparar y ejercitar el sistema visual de los niños desde temprana edad y poder mantener un control minucioso hasta los 14 años aproximadamente.

Cuando en la familia existen antecedentes genéticos de problemas de salud ocular tales como la miopía o hipermetropía las posibilidades de que nuestros hijos desarrollen este mismo padecimiento se multiplica por dos.

### Señales que deben ponerte en alerta de que es momento de llevar a tu hijo al optometrista:

- Picores cuando realiza sus tareas escolares
- Guiña o frunce el ceño
- Afirma tener dolores de cabeza después de la jornada escolar
- Presenta desviación de uno de sus ojos
- Se salta las líneas mientras lee
- Tiene la sensación de que las letras se mueven
- Refiera una visión borrosa o doble
- Tiene molestias con la luz solar o artificial

### Observa y pregunta a tu hijo

Sólo las evaluaciones oculares completas podrán indicarte si estamos ante un caso de padecimiento ocular grave o algo puntual y para ello no debes dejar de prestar atención a sus hábitos o costumbre mientras realiza sus tareas escolares.

Obsérvalo con detenimiento, hazle preguntas sobre su calidad de visión, pero sobre todo no esperes a que estos síntomas aparezcan, programa una visita al optometrista para comenzar a llevar un control preventivo a tu hijo.

# BOLSAS EN TENDENCIA

## 1. Puffy bags

Son protagonistas en esta temporada y no solo te harán ver más joven, ya que también lucirás como toda una experta en moda, debido a que es lo más in de la industria en este momento.



## 2. Bolsas XL

Son *tendencia en este verano* y además de que podrás llevar todo lo que quieras contigo, se ven muy cool y de inmediato te restará años.

## 3. Bolsas clásicas

Aunque no lo creas, *te harán ver siempre en tendencia*, y para conseguirlo elige colores divertidos y de tamaño medio.



## 4. Redondas

Otra manera de revitalizar tu estilo con bolsas, es elegir distintos diseños como la Vanity de Chanel que es redonda y pequeña, y que 100% aunque es una *propuesta clásica*, se ve divertida y trendy.

## 5. Bolsas tejidas

Aunque no estés en la playa, se ven súper chic incluso en la ciudad y en días nublados, así que no dudes en llevar una para salir con tus amigas o pasear a tu mascota.



## 6. Crossbody:

Para que una *bolsa se vea moderna y cool*, elige las versiones remasterizadas, pues de esta manera no se verá vintage (aunque amamos esa vibe).

# ¿TIENES BARBA?

“TRAER BARBA YA ES MODA, ADEMÁS DE REPRESENTAR UNA SEÑAL DE RESPETO O PODER, ALGUNOS HOMBRES BUSCAN APARENTAR MÁS EDAD”

## NO DESCUIDES EL ASPECTO DE TU BARBA.

Rutina de arreglo:

**PASO 1: LIMPIAR LA PIEL** Para empezar, limpia tu rostro con un limpiador facial energizante, para eliminar la suciedad y las células muertas de la piel.

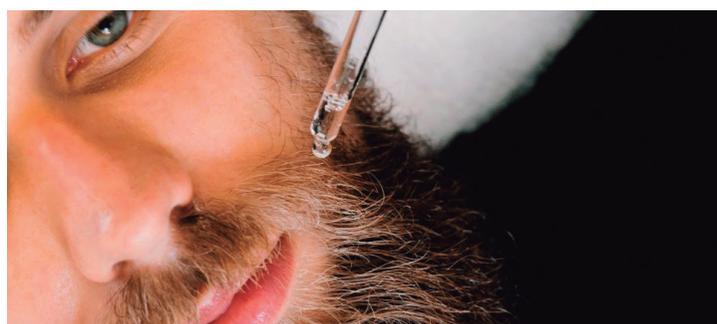
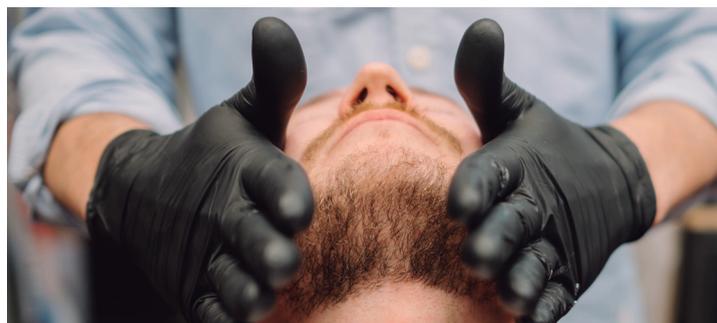
**PASO 2: ASEO PERSONAL** Coloca unas gotas del aceite para barba en las palmas y distribúyelas por las manos y dedos. Pasa suavemente los dedos por los costados de tu barba, a lo largo de las mejillas, el mentón y el cuello. Y, si tienes bigote, usa las puntas de los dedos para cubrir el vello con el producto.

**PASO 3: NO TE OLVIDES DEL CABELLO** Pasa las manos con restos del producto por el cabello y el cuero cabelludo. Este aceite agrega brillo y control para un estilo saludable.

**PASO 4: RETOQUE FINAL** Después de aplicar el aceite para barba, termina con un peine para suavizar y peinar tu barba.

## Cuidado de la barba seca

Si tienes la barba descamada o te pica, te recomendamos que añadas a tu rutina un aceite para barba que combata la sequedad. Hay ciertos pasos que puedes seguir con los productos de cuidado de la barba que mantienen tu vello facial y a la vez que cuidan la sequedad de la piel.



+ EDITORIAL

# TDAH Y TEA



La naturaleza humana es increíblemente compleja. Y es que todo aquello que emerge del cerebro y que define nuestra forma de ser, de responder a los estímulos, de percibir la realidad que nos rodea, de relacionarnos con los demás y de definir nuestra propia autoimagen sigue siendo, pese a los increíbles avances en las ciencias neurológicas, uno de los mayores enigmas de la ciencia.

Y si a este desconocimiento le sumamos el estigma que, por desgracia e inexplicablemente teniendo en cuenta que estamos en pleno siglo XXI, sigue rodeando a la salud mental, condiciones clínicas que mezclan ambos elementos, sin duda, son cuestiones muy complejas para la sociedad en general. Y pocos trastornos definen tan bien esta situación como el trastorno del espectro autista y el TDAH.

El trastorno del espectro autista es una condición relacionada con el desarrollo del cerebro que afecta al modo cómo la persona percibe y socializa con los demás, derivando en problemas en la comunicación y la interacción social. El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), una enfermedad crónica que provoca dificultad para mantener la atención y comportamientos impulsivos e hiperactivos.

No es de extrañar, viendo sus definiciones, que estas condiciones cuyo impacto lo solemos relacionar con la infancia suelen confundirse a nivel de población general. Por ello, de la mano de las más prestigiosas publicaciones científicas, vamos a indagar en las bases clínicas del autismo y del TDAH y a presentar, en forma de puntos clave, sus principales diferencias.



### ¿Qué es el autismo? ¿Y el TDAH?

Trastorno del espectro autista (TEA): El trastorno del espectro autista es una condición relacionada con el desarrollo del cerebro que afecta a la manera cómo la persona percibe y socializa con los demás, derivando en problemas en la comunicación y la interacción social. Es una afección neurológica que comienza en la niñez y que dura toda la vida.

### Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH): ¿qué es?

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad, más conocido como TDAH, es una enfermedad crónica que provoca dificultad para mantener la atención y comportamientos impulsivos e hiperactivos. Se trata de un trastorno neurológico que afecta a millones de niños en el mundo y que muchas veces continúa en la edad adulta.

### Trastorno del espectro autista y TDAH: ¿en qué se diferencian?

Tras haber definido individualmente ambas condiciones, seguro que sus diferencias han quedado más que claras. Aun así, por si necesitas (o simplemente quieres) disponer de la información con un carácter más visual y esquemático, hemos preparado la siguiente selección de las principales diferencias entre el autismo (al que nos referiremos como TEA, de trastorno del espectro autista) y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad en forma de puntos clave.

### 1. El TDAH es reconocida como enfermedad; el TEA, no

Son solo palabras, es cierto. Pero es importante tener en cuenta que el trastorno del espectro autista no se considera una enfermedad. Es una condición relacionada con el desarrollo del cerebro que afecta a la interacción social y a la comunicación, pero no es una patología. En cambio, el TDAH sí que es reconocido como una enfermedad, como un trastorno neurológico crónico que provoca dificultad para mantener la atención y comportamientos impulsivos e hiperactivos.

### 2. La sintomatología es distinta

Ambos trastornos destacan por tener una sintomatología muy variable que depende mucho del caso en concreto. Aun así y pese a que a veces las manifestaciones pueden ser parecidas, sí que hay una serie de "síntomas" muy definitorios de cada una de las condiciones. Mientras que el TEA afecta a la comunicación y a la interacción social (carencia de expresión de emociones, tendencia al aislamiento, desarrollo de rutinas muy específicas, falta de empatía, reticencia a las caricias, dificultades para entender la comunicación no verbal...), el TDAH se manifiesta con dificultades para mantener la atención y comportamientos impulsivos e hiperactivos (tendencia a distraerse, incapaz de prestar atención de los detalles, hablar demasiado, olvidar las tareas diarias, interrumpir conversaciones...).

### 3. Un niño con TDAH habla todo el tiempo; uno con TEA tiene problemas para expresar emociones

Una de las señales que más permiten diferenciar el TDAH del trastorno del espectro autista es que mientras que un niño con TDAH suele hablar todo el tiempo e incluso interrumpir y entrometerse en conversaciones ajenas, un niño con TEA hace todo lo contrario. No solo es que hable poco, sino que suele aislarse y tener problemas para expresar sus emociones.

### 4. Un niño con TDAH evita las rutinas; uno con TEA, las necesita

Otra diferencia importante es que mientras que un niño con TEA desarrolla rutinas y rituales muy específicos cuyo incumplimiento genera en él malestar; a un niño con TDAH le pasa todo lo contrario. No tolera las rutinas y todas aquellas actividades repetitivas le generan malestar, huyendo de ellas.

### 5. El TDAH es más prevenible que el TEA

Las causas detrás del trastorno del espectro autista son, en gran parte, desconocidas. Y es que la genética es el principal factor que lo explica, por lo que no hay una prevención posible. En el TDAH, en cambio, si bien evidentemente la genética juega un papel esencial, tiene factores ambientales detrás que también juegan un rol importante.

# CARO CANTÚ

## Academia de danza

Caro Cantú Dance, el sueño que una pequeña tuvo un día y que actualmente es una realidad. Carolina Cantú Hernández, dueña y fundadora de la academia de danza que con esfuerzo y dedicación ahora es una de las más reconocidas de nuestra ciudad Monclova. “El proyecto Caro Cantú Dance Studio comenzó desde niña, desde ese entonces tuve la inquietud de ser bailarina, pero más que nada de crear y ser quien enseñara a bailar”, expresó la egresada de la Escuela Superior de Música y Danza de la ciudad de Monterrey, Nuevo León, de Ejecutante en Danza Contemporánea en el 2004.

**Comienzos.** Antes de ser conocida por la academia de danza que actualmente dirige, Carolina inició con pequeños proyectos para el Museo Coahuila y Texas, particulares, y gimnasios, donde le permitían tener espacios para dar clases durante tres años. Gracias, a una beca de ese entonces llamado ICOCULT, que le brindó un estímulo económico durante un año para desarrollar un proyecto como artista individual en desarrollo, su idea fue dar clases a niñas en la ciudad y abrir un grupo de danza contemporánea, sin embargo, puso su toque especial mezclándola con teatro. Así fue como en 2010 inició formalmente Caro Cantú el DANCE STUDIO, presentando su primer Festival en la Cámara del Teatro de la Ciudad “Raúl Flores Canelo”.

*“Cuando empezó la academia ya en forma, con mi lonita afuera del local que me prestaban, eran once niñas de las cuáles dos eran mis hijas, tres eran las dueñas del local y el resto eran las niñas que me pagaban para poder sostenerme todo un mes”, mencionó Carolina sobre sus inicios.*

*“He sido muy bendecida y muy arriesgada, también, porque desde el primer año renté la Cámara del Teatro de la Ciudad, sabiendo que mis recursos tal vez no iban a alcanzar para pagarlo, pero pedí prestado e hice ‘circo, maroma y teatro’ para poder hacerles su primer festival en el Teatro. A partir de ahí me empezaron a llegar muchas niñas, en el primer año fuimos once, en el segundo año ya eran un poquito más de 20, en el tercero llegamos a 40, llegando a tener un récord de 140 niñas en la academia”.*



Caro Cantú  
Dance Studio



**Para todas las edades.** Caro Cantú Dance Studio se caracteriza por ser para todas las edades ya que acepta a niñas desde los tres años hasta adultos que quieran ser parte de esta maravillosa academia.

*“Yo lo trabajo de una manera integral, ya que enseño lo básico de ballet, debido a que no soy bailarina de clásico. Se les enseña las posiciones básicas para que la niña tenga conocimientos de danza clásica, nos enfocamos mucho en jazz, acrobacia, que es como gimnasia con ejercicios de fuerza, elasticidad y resistencia, y lo que es la danza contemporánea”,* explicó Carolina.

**Disciplinas.** Las niñas están divididas en grupos, de los cuales tienen que ir subiendo mediante la experiencia que van tomando. Es decir, grupo A, B, C, hasta que lleguen a un nivel más de adultos, la coach explicó que tienen también equipos de competencia, es decir, en este grupo están las niñas con más alto rendimiento debido a las horas de entrenamiento.

*“Actualmente tengo una generación de niñas que entraron cuando tenían dos años, porque antes las recibía más pequeñas, y ahorita ya están cumpliendo 15 años. Lo que es maravilloso, el poder formar parte de su vida”.*

**Competencias.** La academia y su grupo de alto rendimiento ha visitado ciudades como Monterrey, Cancún, Querétaro, Guadalajara y Ciudad de México, en ocasiones han tenido la oportunidad de ir a 4 competencias y así poner en alto tanto el nombre de la academia como el de Monclova.

*“Tengo trofeos y fotos desde 2012 donde hemos podido ir a competencias”.*

**Éxitos.** Trascender ha sido el mayor éxito como maestra en mi academia, el poder ser recordada, o simplemente el ser parte de la vida de estas pequeñas seguirá siendo una de las cosas más importantes en la carrera de la bailarina. “Varias exalumnas de la academia están estudiando actualmente en la Escuela superior en Monterrey y son alumnas de excelencia, además tengo dos exalumnas ya tituladas también, pero del Centro Nacional de Danza de Querétaro (CENADAQ) y de artes escénicas. Son personitas que han llegado a mí, jóvenes de 12 o 13 años, y cuando empiezas a mostrarle la vida dentro de la danza, que se puede vivir de eso, que realmente es un trabajo que te da bastantes cosas para seguir adelante en la vida, ellas creen en eso y se van buscando la carrera, es un aliento que por ejemplo yo en mi época de estudiante no lo tuve”, contó Carolina.

Al día de hoy es más común que niñas se acerquen con ella para pedirle ser entrenadas con el fin de presentar exámenes de ingreso a las universidades que tienen programas de arte, sobre todo de danza en nuestro país. “Eso es algo que me llena muchísimo y creo que es uno de los mayores logros que tengo como maestra”.

Con la presentación de cuatro festivales en el año 2009, tuvo uno de los mayores logros como academia, ya que el organizar un solo festival se tarda alrededor de seis meses, esto fue algo totalmente retador tanto para ella como para sus niñas, sin embargo, salieron victoriosas. “Fue un año maratónico, pero estuvimos en todas partes, presidencia, secretaría de cultura, parque Xochipilli, por decir algunos de los lugares donde ya nos conocen y nos piden nuestros proyectos”.

**Costos.** En la academia se pueden encontrar diferentes precios de los cuales van desde los 680 pesos, hasta paquetes de 2 mil 500 pesos, depende de las disciplinas en las cuales estarán aprendiendo las pequeñas, o en su caso los cursos a los que estarán asistiendo. Cabe destacar que las clases son totalmente mixtas, es decir, pueden asistir niños y niñas.

*“Padres de familia busquen siempre ver quien va a darle las clases a sus hijos, cerciórense que tengan los conocimientos necesarios para poder estar al frente de un grupo y que puedan transmitirle el conocimiento a su hijo correctamente, ya que es una responsabilidad muy grande porque estas trabajando con el cuerpo de otra persona, por lo que tienes que ser muy sutil y delicado para no lastimar ni dejar lesiones, es necesario conocer el cuerpo, pero sobre todo conocer la danza. Para las personas mayores que en muchos de los casos les da pena, yo les diría que nunca es demasiado tarde, y nunca dejas de bailar cuando lo traes dentro de ti, a lo mejor no profesionalmente, pero tómallo como el hobby que un día puede a lo mejor sacar muchas emociones dentro de ti que tal vez no sabes como liberarlas”,* así fue como Carolina Cantú exhortó al público en general a tomar la decisión de perseguir sus sueños y volver la danza parte de su vida.

# TU PIEL, TU ESCUDO

Cada vez más, los riesgos van en aumento porque la intensidad de los rayos del sol es mayor. Protegerse resulta imprescindible para evitar alergias, quemaduras, urticaria... ¿Cómo? Con protección solar, preferiblemente, de alto espectro -es decir, protectores solares con SPF50, por ejemplo-. Para recordar cómo hacerlo bien, hacemos un repaso sobre cómo usar correctamente el protector solar

- Recuerda que la radiación ultravioleta Sí atraviesa las nubes, así que en los días nublados, utiliza también tu fotoprotección.

- Aplica la protección solar al menos media hora antes de la exposición, porque no actúa de forma inmediata y renueva cada 2 horas.

- Una crema de protección solar dura abierta entre 6 y 12 meses así que renueva tu protector solar, especialmente, si ha estado sometido a altas temperaturas, ya que no garantiza su protección así.

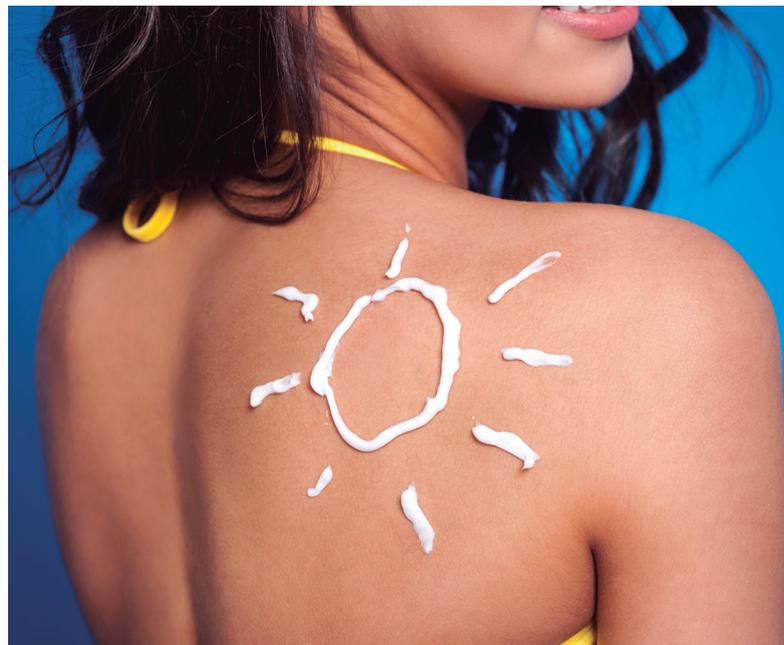
- Los protectores para niños sí pueden ser usados por adultos, pero no todos los filtros adultos pueden usarlos los niños. Para los menores de 3 años sólo se recomiendan filtros solares físicos o minerales y a los menores de 6 meses, se debe evitar exponerlos al sol de forma directa.

- ¿Qué cantidad aplicar? La cantidad correcta es de 2 miligramos de producto por cada centímetro cuadrado de la piel. En un adulto equivale a unas 6 cucharadas de café para todo el cuerpo.

- Evita las quemaduras solares, especialmente en los niños. Si suceden, antes de volver a exponerse al sol la piel ha de estar totalmente recuperada ya que la quemadura daña la piel a nivel celular.

- Las personas con acné deberán usar un fotoprotector adecuado para piel grasa.

¿Qué crema protectora he de usar? ¿Hay unas que funcionan mejor que otras? ¿Sirven todas igual? No te preocupes, porque te dejamos la lista definitiva de las 5 mejores cremas solares de farmacia con las que podemos encontrarnos en nuestra botica de confianza. Protegerse nunca fue tan sencillo.



## - *Avene Solaire Haute Protection Fluide Sport*

Protección solar para pieles sensibles, formulada además para las actividades deportivas y ejercicio intenso. Puede ser utilizada en cara y cuerpo. No es pegajosa, tiene perfume, no deja efecto blanco y es resistente al agua.

## - *Uriage bariesun 100 intoleran*

Crema solar biodegradable con SPF 50+ indicada para pieles sensibles o intolerantes al sol. Su fórmula y textura fluida deja un acabado sedoso en la piel, contiene filtros orgánicos, agua termal de Uriage, no tiene perfume y es respetuoso con los arrecifes de coral y la vida marina.

## - *NIVEA SUN Leche Solar Zanahoria*

Conseguir un bronceado intenso es posible gracias a esta crema solar de farmacia. Además, su hidratación duradera y resistencia al agua la hacen un infalible. Eso sí, mejor usarla una vez ya tengamos un poco de color, ya que su nivel de protección no es el preferible para las primeras exposiciones.

## - *Avène B-Protect SPF50+*

Su fórmula es un perfecto 3 en 1: protección UV, protección anti-polución y efecto embellecedor. Contiene pigmentos microencapsulados que se liberan en la aplicación y dan color a la piel, dejando la tez iluminada y radiante.

## - *NIVEA SUN Protección Facial UV*

Olvidate de un rostro pegajoso y lleno de brillos tras usar la protección solar. Con esta crema para la cara de Nivea con protección +50 y su efecto matificante no tendrás problema.



# Doctora Alicia López Mena

## Máster en Medicina Estética. Clínica Anti –Aging

Alicia López Mena, una gran especialista en medicina estética, quien después de terminar sus estudios de medicina general en Durango, posteriormente inició medicina estética en Veracruz, para seguir con constantes preparaciones y actualizaciones en el tema. Llegó a Monclova para establecer su propia clínica y ofrecer a sus pacientes un servicio profesional en cuestiones estéticas, dejando en claro que su objetivo es brindar seguridad a las personas que se acercan a Anti-Aging.

**Preparación y profesionalismo.** Ante seguir sus sueños desde pequeña, la doctora Alicia siempre mantuvo fijo su objetivo de iniciar una carrera médica, así como también quería fusionar su preparación con temas de belleza, por lo que cursó una maestría estética, lo que le abrió las puertas para poder ofrecer los mejores servicios en dicha rama.

Desde que surgió su interés por la medicina estética supo que su verdadera labor se basa en regalar autoestima, pues, incluso resalta la importancia de la seguridad que las personas deben tener en sí mismas y la clave es mejorar diversos aspectos físicos que puedan limitar a alguien a sentirse pleno.

Hablemos de Anti-Aging. Este importante proyecto inició hace tres años, pues de las principales metas para Alicia siempre fue tener su propia clínica para atender a quienes lo solicitan, sin embargo, ella tiene una preparación de más de 6 años y hoy en día pudo establecerse en la ciudad de Monclova, en donde desarrolla plenamente su profesión

debido a la buena respuesta que ha obtenido gracias a los excelentes resultados que su preparación profesional le permite ofrecer a sus pacientes.

**“Lo que más me gusta es atender complicaciones estéticas” sostuvo la Doctora Alicia López.**

**Prevención.** El principal servicio que se ofrece en Anti-Aging son los tratamientos de prevención, pues incluso, muchos de los pacientes que Alicia atiende en compañía de su equipo de trabajo son jóvenes, pues se les ofrecen procedimientos de bótox y estimulación. Aunque por otra parte atender complicaciones estéticas es también uno de los puntos fuertes para la Doctora, es decir, reparar malas prácticas faciales que las personas han tenido en procesos no aptos para ellos, resaltando la importancia de una valoración médica y profesional antes de recibir cualquier tipo de tratamiento.

*“Si las personas le toman la importancia adecuada a algo que les incomoda físicamente y lo corrigen, se tendrán mejorías en muchos aspectos, reforzando la seguridad y el bienestar personal” expresó.*

### ¿Por qué elegir Anti-Aging?

En esta clínica se cuenta con una profesional y actualizada preparación en temas estéticos, y no solo eso, pues les ofrece un ameno trato a las personas, no solo por parte de la Doctora Alicia, si no también por su equipo de trabajo que es complementado por la Cosmetóloga Daniela Ozuna Guerra. Iniciar un tratamiento basado en una valoración puntual es de las principales cualidades y ventajas de este par de profesionales, sí como siempre mantener informado al paciente, generando confianza.

*“Y como siempre quieres mejorar algo en tu entorno, es mejor iniciar por ti mismo” Expresó.*



+ PODER TRANSFORMADOR

# Armonía interior

## Los 7 centros energéticos principales

Seguro que has escuchado hablar alguna vez de los chakras, pero quizás no tengas muy claro qué son exactamente. En este artículo te voy a explicar qué son y me voy a centrar en los 7 más conocidos.

### ¿Qué es un chakra?

Chakra, en sánscrito, significa círculo o rueda. Los chakras son vórtices energéticos de nuestro cuerpo a través de los cuales fluye nuestra energía vital. Cada uno de los siete chakras está relacionado con un aspecto de nuestro ser e influyen tanto en el plano físico, como el mental y el emocional. Por eso, es importante que estén en perfecto equilibrio.

Cuando los chakras están equilibrados disfrutamos de una sensación de bienestar general y nos sentimos más en armonía y en sintonía con todo aquello que nos rodea. En cambio, si uno o varios chakras están bloqueados los otros chakras también pueden empezar a funcionar mal y perdemos nuestro equilibrio interior. Por eso, para mantener una vida saludable es importante cuidar de nuestros chakras y mantenerlos en equilibrio.

El concepto de los chakras nace de la tradición hindú y se encuentra dentro de los textos de los Vedas. Principalmente, en los conocidos como "Upanishads", redactados alrededor del s.VII a.c.

### ¿Qué significan los 7 chakras?

Cada chakra es una zona de confluencia de las energías ubicadas a lo largo de nuestro canal central o Sushumna nadi, situado en la columna vertebral. Cada tradición asocia un número de chakras que pueden ser de cuatro a once. Aunque, en occidente, se han incorporado 7 chakras, que también se pueden encontrar en culturas como en el Tíbet o incluso los Mayas.

Así mismo, cada chakra tiene una frecuencia única que percibimos como uno de los siete colores del arcoiris.





### Chakra 1 – Muladhara, el chakra raíz:

El chakra de raíz, Muladhara, es nuestro centro de energía y supervivencia. Se encuentra en la base de la columna vertebral y se puede considerar que es nuestra raíz, la que nos mantiene física y emocionalmente arraigados. Se dice que es el lugar donde reside la energía kundalini, la energía más poderosa de impulso y fuerza vital del ser humano.

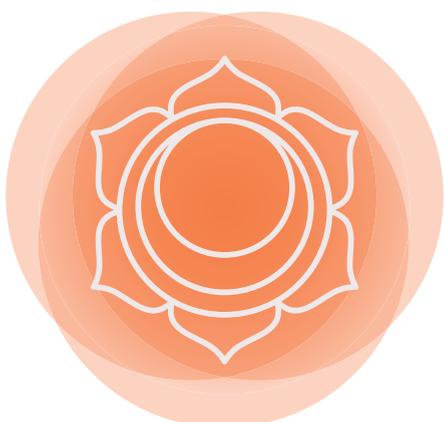
El Chakra Muladhara nos proporciona un tipo de energía que nos hace sentir más satisfechos a nivel vital y material; nos proporciona seguridad y estabilidad. A nivel físico, este chakra se relaciona con el intestino, las piernas, los pies y la base de la columna vertebral. Cuando está bloqueado podemos sentirnos desarraigados, con culpa y miedo a enfrentarnos a situaciones de la vida diaria. También podemos sentirnos más distraídos y con cierta dificultad para concentrarnos.

El mantra asociado a este chakra es "LAM", el elemento tierra y el color rojo.



### El chakra 3 – Manipura, el chakra del plexo solar:

El chakra del plexo solar, Manipura, es el tercer chakra. Se ubica unos 3 dedos por encima del ombligo, y está asociado con el color amarillo. Sus funciones están relacionadas con el sistema digestivo y con la transformación. Su elemento es el fuego. Cuando el plexo solar está cerrado o bloqueado a nivel físico aparecen enfermedades en el sistema digestivo como: úlceras, acidez, dolor de estómago, etc. así como fatiga crónica. A nivel emocional uno se puede sentir inferior a los demás, inseguro, con falta de confianza e insatisfacción con uno mismo, o por el contrario, tener un exceso de ego y problemas de estrés cuando está demasiado acelerado. El mantra asociado a este chakra es "RAM".



### Chakra 2 – Svadhisthana, el chakra sacral:

El segundo Chakra, el chakra sacral Svadhisthana, se ubica en el abdomen, por debajo del ombligo. Es el chakra de la sensualidad y las emociones. Por ello, en equilibrio está vinculado a una sexualidad plena y libre de toda culpa. Cuando está bloqueado puede aparecer un sentimiento de desprecio o represión, así como también puede estar desajustado en forma de exceso y adicciones. Este chakra vibra en el color naranja y nos conecta con el elemento agua, nos permite abrirnos al fluir de la vida. Físicamente, se asocia con las caderas, los genitales, el sistema reproductivo, los riñones y la vejiga. Este chakra es una apertura a nuevas experiencias de la vida. Nos ayuda a aceptar el cambio y las experiencias sensoriales que se puedan dar. El mantra para estimular este chakra es "VAM".



### El chakra 4 – Anahata, el chakra corazón:

El cuarto Chakra, Anahata, se asocia al corazón. Es decir, a los sentimientos de amor hacia los demás y la apertura hacia la vida. Por eso, se ubica en el centro del pecho. Cuando está cerrado pueden aparecer enfermedades cardíacas o coronarias. En el plano emocional puede costar relacionarnos de forma sana y sentirnos libres de abrirnos al exterior.

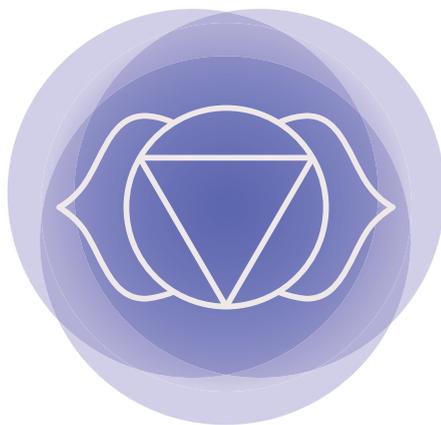
Actúa como un punto de conexión y equilibrio entre el mundo físico y el espiritual. Su elemento es el aire y está conectado con el sistema respiratorio. Se asocia al color verde lo que nos revitaliza con las fuerzas del amor como la compasión, la armonía, la amistad, el amor de pareja, el amor de familia, el amor por uno mismo y la existencia misma. El mantra asociado a este chakra es "YAM".



### El chakra 5 – Vishuddha, el chakra de la garganta:

Vishuddha, el chakra de la garganta, es el quinto chakra y se asocia a la comunicación, la trascendencia y purificación. Este chakra nos ayuda a ocupar nuestro rol en la sociedad al cumplir objetivos y metas.

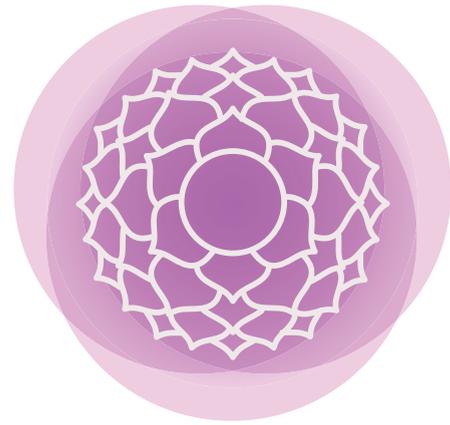
Se le asocia el color azul turquesa y su elemento es el éter. Está situado en la garganta y se relaciona con el cuello, la mandíbula y los dientes. Este chakra representa el motor de la creatividad y la comunicación. Cuando lo trabajamos activamos la energía necesaria para la escritura, el canto, el habla y la escucha. Cuando está cerrado pueden aparecer problemas en la garganta y la voz. También podemos experimentar dificultades para comunicarnos con otros y temor a expresarnos por miedo a tener problemas. El mantra asociado a este chakra es el "HAM" y su vibración se asocia al poder de curación.



### El chakra 6 – Ajna, el chakra del tercer ojo:

Ajana, el sexto Chakra, es el chakra del tercer ojo, se ubica en la frente en la zona del entrecejo y nos conecta con el mundo del pensamiento y con la intuición. Con la energía que nos permite visualizar, ver sin necesidad de mirar y entender. Su color es el azul índigo y su elemento es la luz. Por eso, está íntimamente ligado a la glándula pineal y al contacto con otras formas de conciencia.

Sus cualidades nos ayudan a mejorar la memoria, la capacidad de concentración y la intuición. Permittiéndonos desarrollar atributos como la imaginación, la creación artística, los sueños y el poder de visualizar. El mantra asociado a este chakra es "OM".



### El chakra 7 – Sahasrara, el chakra corona:

El séptimo chakra, el chakra corona o Sahasrara es el último chakra. Está ubicado en la coronilla y está relacionado con la espiritualidad. Es el chakra de la conciencia pura y su color es el violeta aunque su energía es también blanca, entendida como la vibración más alta que cubre todos los colores existentes. Por eso, su elemento es la luz interior, la voluntad y el pensamiento que tiene el poder de la mente. Sahasrara está representada por una flor de loto con cientos de pétalos. Nos pone en sintonía con la divinidad y la gracia de nuestro verdadero ser; conectándonos con el infinito, el significado de la vida y la devoción. El mantra asociado a este chakra es "AUM".



# TONIFICA TUS AXILAS

Tener como aliados a los ejercicios para tonificar la grasa de las axilas es un buen complemento para aumentar nuestra autoconfianza y así, evitar las cirugías.

## Remo inclinado:

Colócate de pie con las rodillas y caderas levemente flexionadas e inclina el tronco hacia adelante mientras sostienes una mancuerna en cada mano. Flexiona tus brazos mientras llevas los codos hacia atrás por encima de tu espalda y mantén esta posición por un minuto. Extiende tus brazos al frente para repetir el ejercicio con el que fortalecerás la espalda, dorsales, romboides y tríceps. Realiza tres series de 15 repeticiones.

## Press de pecho:

Para realizar este ejercicio no es necesario ir a un gimnasio para **tonificar la grasa de las axilas**, pues puedes hacer el **press de pecho** con mancuernas. Inicia recostándote boca arriba y coloca los codos en el suelo en un ángulo de 90 grados. A continuación, empuja las mancuernas hacia arriba hasta que tus brazos estén casi rectos y perpendiculares al suelo. Luego baja para que regreses a la posición inicial. Te recomendamos hacer tres series de 10 a 12 repeticiones.

## Elevación lateral de brazos:

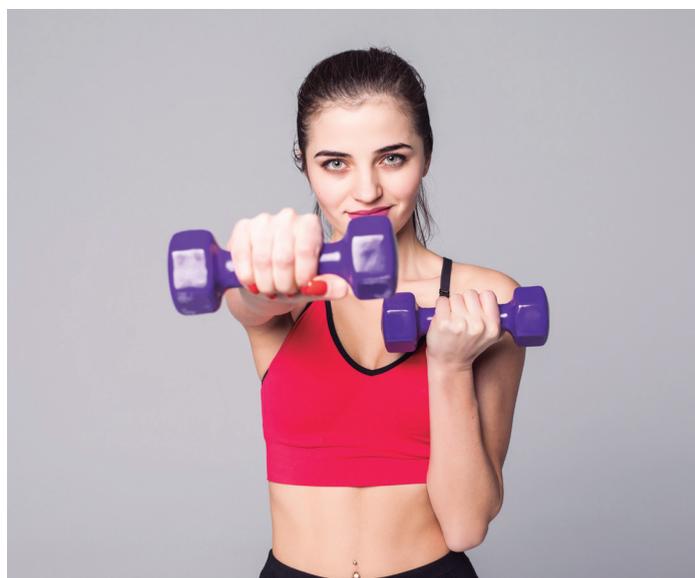
Con este **ejercicio** trabajarás trapecio y deltoides medios, es decir, el músculo que se encuentra arriba de los hombros para fortalecer los brazos y **eliminar la grasa de las axilas y la espalda**.

Para realizarlo necesitas sujetar unas mancuernas en cada mano y lo que harás es colocarte de pie con las piernas ligeramente flexionadas y separadas a lo ancho de la cadera, mientras los brazos permanecen a los lados del cuerpo, levemente flexionados. A continuación, eleva las mancuernas hasta que los brazos queden alineados con los hombros y baja lentamente. Repite este ejercicio 15 veces hasta completar 3 series. **Peso muerto:** El ejercicio de peso muerto no sólo es increíble para

tonificar los glúteos, sino también los brazos y la espalda. Párate detrás de una barra con los pies separados al ancho de los hombros. La barra debe estar justo delante de tus tobillos. Dobla las rodillas y baja tu cuerpo para agarrar la barra con las manos separadas a la misma distancia que tus hombros.

## Plancha:

La plancha isométrica es de los mejores ejercicios para fortalecer tu abdomen y brazos, logrando así tonificar la grasa de las axilas y para hacerlo, no necesitas levantar más que tu propio peso. Coloca un tapete en el suelo y acuéstate boca abajo, apoya tu cuerpo sobre los codos en un ángulo de 90° y ambos antebrazos, elévate en línea recta desde la parte superior de la cabeza hasta la punta de los pies. Aguanta en esta posición durante 1 minuto haciendo fuerza en el abdomen.



# FISIO vs MASAJE



## **Para aliviar el dolor, ¿conviene un masajista o un fisioterapeuta?**

Seguro te ha pasado que sientes dolor o molestias y no sabes si necesitas recurrir a un fisioterapeuta o a un masajista. Debes saber que, tanto la fisioterapia como la masoterapia pueden ayudarte a controlar el dolor, pero hay diferencias en ambos tratamientos.

Conoce en qué consiste cada uno y cuál es el más adecuado para tu padecimiento.

## **¿Cuál es la diferencia entre masoterapia y la fisioterapia?**

La diferencia entre la masoterapia y la fisioterapia radica en su propósito: la masoterapia, es decir, la curación de enfermedades a través de masajes, se usa para una relajación inmediata y el alivio del dolor y los espasmos musculares, mientras que la fisioterapia, es decir, el método curativo de algunas enfermedades y lesiones físicas a través de agentes naturales o artificiales (luz, calor, frío, ejercicio físico, radiaciones luminosas, rayos X, etc.), está orientada hacia la rehabilitación de la función muscular y articular.

## Fisioterapia

Las personas a menudo acuden a la fisioterapia porque tienen dolor o pueden tener una afección continua que requiere un tratamiento a largo plazo. Los fisioterapeutas crean programas diseñados individualmente para ayudar a tratar las necesidades específicas del paciente.

Estos son algunos tratamientos que lleva a cabo la fisioterapia:

Programas de ejercicio desarrollados para regresar la fuerza, el rango de movimiento y la función del paciente.

Movilización articular y ejercicios de manipulación para reducir el dolor y la rigidez de los músculos.

Métodos de depuración de la vía aérea para pacientes con dificultades respiratorias.

Manejo de la incontinencia mediante rehabilitación del suelo pélvico.

Tratamiento para la artritis y esclerosis múltiple.

Programas para fracturas, lesiones deportivas y esguinces de espalda y cuello.

La fisioterapia también se puede utilizar como medida preventiva, ya que los fisioterapeutas también deben proporcionar educación y ejercicios diarios para la prevención de lesiones.

### ¿Cómo saber si es para ti?

Si experimentas dolor o falta de movimiento como resultado de un evento, que va desde una tensión hasta un accidente vehicular.

Si has tenido cirugía y necesitas rehabilitación.

Si estás buscando incorporar más actividad física en tu vida y requieres un mejor movimiento.

Si quieres aprender a prevenir lesiones.

## Masoterapia

Es un tratamiento terapéutico práctico que se utiliza para manipular los tejidos blandos del cuerpo, incluidos los músculos, los ligamentos, las articulaciones y los tendones.

Algunos beneficios incluyen:

Alivio del dolor crónico.

Eliminación / reducción del dolor muscular y articular causado por estrés laboral o entrenamientos intensos.





### **Masajes musculares para el malestar y dolores cotidianos.**

Reducción de los síntomas de ansiedad y depresión al aumentar los niveles de serotonina y dopamina para ayudar a estabilizar el estado de ánimo del paciente.

- Mejora del sueño.
- Alivio del dolor de cabeza.
- Mejora de la circulación.

### **Si decides cualquiera de las dos opciones no olvides que es importante acudir también con tu médico.**

la masoterapia puede ser un tratamiento adecuado cuando un paciente necesita alivio inmediato para el dolor y la incomodidad.

¿Cómo saber si es para ti?

Un candidato para recibir masoterapia, a menudo:

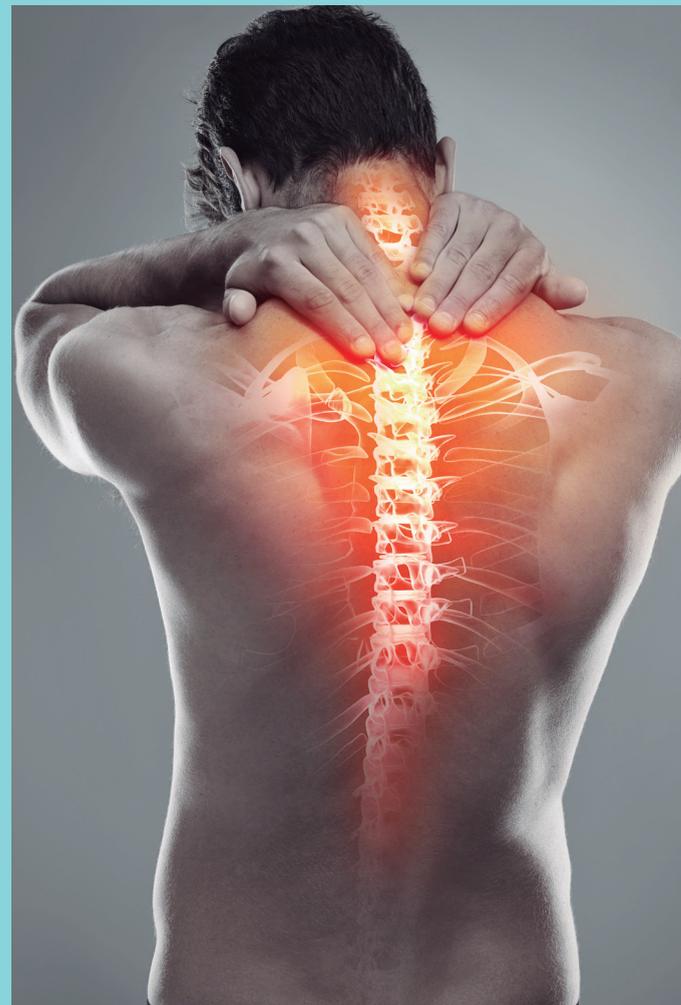
Requiere alivio muscular y articular.

Necesita relajación debido a los altos niveles de estrés.

Quiere mejorar su postura.

Tiene necesidad de descomprimir los músculos cansados y sobrecargados.

La decisión entre la fisioterapia y la masoterapia depende de la condición y los síntomas específicos.



# PANTALONES CARGO

Hace tiempo que sabemos que los pantalones cargo están de moda, pero cuando entra en juego el satén ligero y vaporoso, la prenda se convierte en una alternativa glam en un abrir y cerrar de ojos.

El satén es conocido como una alternativa más accesible a la seda. Este tejido sintético se caracteriza por su superficie brillante y su estructura fluida, por lo que es perfecto para las estaciones más cálidas o también para ocasiones especiales, como fiestas o citas. A diferencia de los pantalones cargo tradicionales, que suelen estar hechos de mezclas de algodón más resistentes, los modelos de satén son superligeros y cómodos.

Por supuesto, los detalles clave, como los numerosos bolsillos y el aspecto generalmente informal, están siempre presentes. Por un lado, hay modelos para todas aquellas que quieren formar parte de la tendencia de los pantalones que se arrastran por el suelo. Por otro, también hay cargos satinados en el popular corte  $\frac{7}{8}$ .

En cuanto a estilo, los pantalones cargo de satén son una tendencia realmente agradecida. El corte especial mezclado con el tejido brillante es tan impresionante que puedes combinarlos con básicos como camisetas de tirantes. En cuanto al calzado, los sneakers son tan adecuados como las sandalias o los mules.

**Aerie:** Esta pieza te ayudará a crear el look perfecto para una salida entre amigas. Lo único que tienes que hacer es agregar una blusa denim.



**H&M:** Lo mejor de este tipo de prendas es que pueden crear cualquier tipo de look, desde algo formal hasta algo más casual.



**Farfetch:** El negro es el color imprescindible para obtener un outfit elegante. ¡No puedes dejarlo fuera de tu armario!



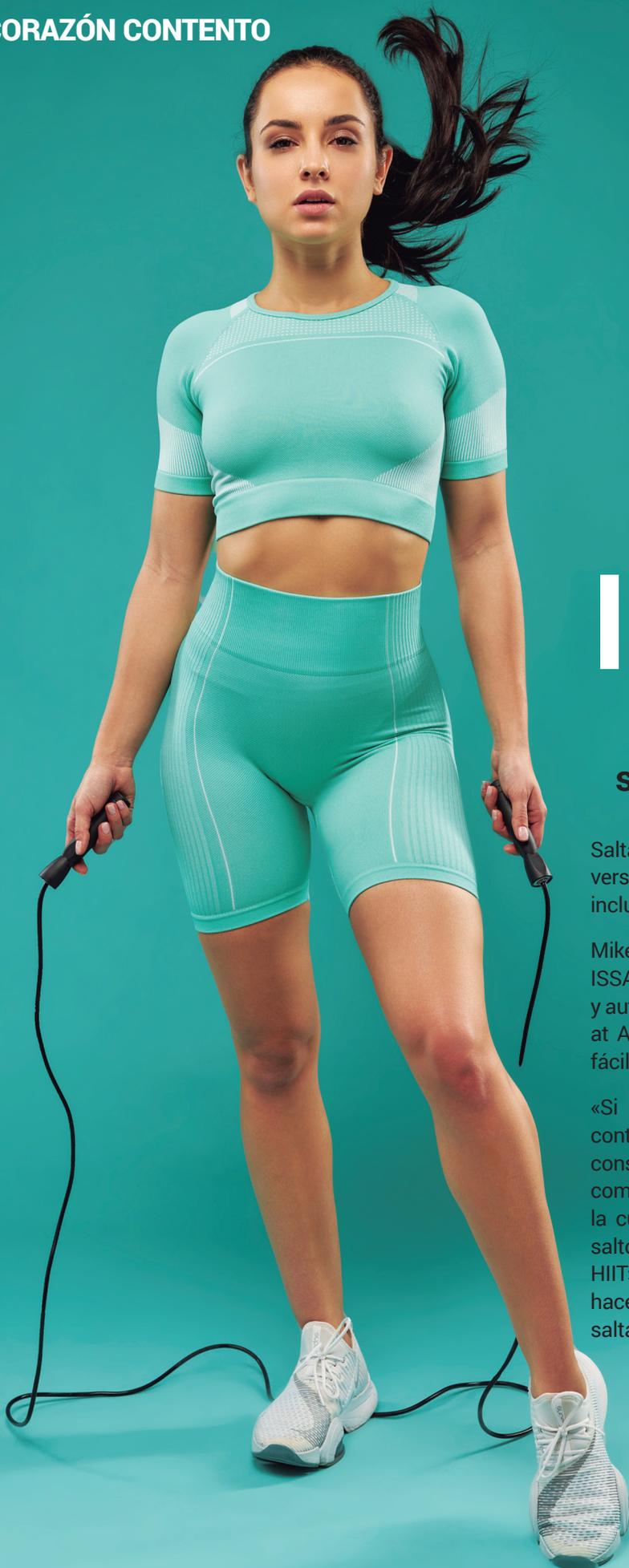
**Stradivarius:** Atrévete a lucir tus pantalones cargo de satén con una blusa de tejido. ¿La razón? Le dará un toque sofisticado a tu look.



**Shein:** Los cargo se han vuelto una de las piezas favoritas de la gen Z, debido a que son mega cómodos y fáciles de combinar. Así que, ¡un top será tu mejor opción para lucir fabulosa!



+ CORAZÓN CONTENTO



# Saltar la cuerda

**¿Cuáles son los beneficios de saltar la cuerda todos los días?**

Saltar la cuerda no es solo para niños. Este ejercicio es versátil y a menudo se utiliza como calentamiento o incluso como parte clave del entrenamiento.

Mike Matthews, entrenador personal con certificación ISSA (Asociación Internacional de Ciencias del Deporte) y autor de «Muscle for Life: Get Lean, Strong, and Healthy at Any Age!» dice que saltar la cuerda puede incluirse fácilmente en cualquier rutina de entrenamiento.

«Si quieres hacer ejercicio de bajo impacto o cardio continuo, puedes saltar la cuerda a un ritmo lento y constante, o puedes aumentar la intensidad con técnicas como la elevación de rodillas o los saltos dobles (cuando la cuerda pasa dos veces por debajo del pie en cada salto) si prefieres usarlo como un entrenamiento estilo HIIT», explica. «Además, si el tiempo apremia y quieres hacer un entrenamiento de cuerpo completo efectivo, saltar la cuerda es una solución excelente».

No solo porque el movimiento repetido de saltar la cuerda puede elevar la frecuencia cardíaca, trabajar los músculos de los brazos y las piernas y quemar calorías, sino porque también proporciona una gran descarga de alegría. Si te parece que saltar la cuerda es una actividad divertida, es muy probable que la mantengas. En un estudio de 2020, que se publicó en la revista *Frontiers in Psychology*, se descubrió que cualquier forma de actividad física que la persona considere disfrutable y estimulante puede hacer que entrene más seguido.

## BENEFICIOS DE SALTAR LA CUERDA

Saltar la cuerda puede mejorar tu salud cardíaca. Matthews indica que muchos estudios muestran que saltar la cuerda es una manera muy efectiva de mejorar la condición cardiovascular y de bajar la presión arterial.

Un grupo de investigadores de fisioterapia llevó a cabo un estudio experimental en 2019 con hombres jóvenes en el que un grupo saltó la cuerda dos veces al día por 12 semanas y el otro siguió su rutina de ejercicios habitual. Como resultado, el grupo que saltó la cuerda demostró mejoras significativas desde el punto de vista estadístico en el VO2 máximo (o consumo de oxígeno máximo, la medición de cuánto oxígeno usa el cuerpo durante el ejercicio).

En otro estudio de 2019 de 12 semanas del *European Journal of Applied Physiology* se reveló que saltar la cuerda tuvo un impacto positivo en varios factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares, incluidas la composición corporal, inflamación, presión arterial y función vascular (cómo circulan por el cuerpo la sangre y el sistema linfático) en mujeres adolescentes con prehipertensión.

### Saltar la cuerda puede ayudar a mejorar la coordinación

Investigadores científicos italianos reunieron un grupo de jugadores de fútbol preadolescentes e indicaron a una parte de ellos que saltaran la cuerda antes de entrenar durante un período de ocho semanas. Según sus hallazgos, que se publicaron en el 2015 en el *Journal of Sports Science & Medicine*, los jóvenes atletas que saltaron la cuerda demostraron mejor coordinación motora y equilibrio en comparación con los compañeros del otro grupo.



«Saltar la cuerda mejora el equilibrio y la estabilidad en la parte inferior del cuerpo», dice Mansour. «Las articulaciones del tobillo y la rodilla se estabilizan en cada movimiento».

El principal motivo es que el ejercicio requiere mucha coordinación de mano-ojo, mientras los pies aprenden como realizar movimientos repetitivos y saltos rápidos. «Además, las rodillas y la cadera trabajan junto con las articulaciones del tobillo porque el cuerpo funciona como un todo para saltar de manera repetida», agrega.

### Saltar la cuerda puede desarrollar y mantener la densidad ósea

«Se demostró que saltar la cuerda aumenta la densidad [mineral] ósea, lo que es especialmente importante para la perimenopausia (la transición previa a la menopausia)», dice Matthews.

En un estudio de 2021 se observó a jóvenes nadadoras olímpicas que incorporaron dos nuevos ejercicios a sus rutinas dos veces por semana: saltar la cuerda y la vibración de todo el cuerpo (que implica sentarse, pararse o recostarse sobre una máquina de vibración). Luego de 22 semanas, los resultados de las pruebas de las nadadoras mostraron una densidad mineral ósea aumentada en la columna lumbar, la cadera y el cuello, así como una reducción en la masa muscular en la parte inferior del cuerpo.

Asimismo, en una prueba controlada aleatoria de 2015 de la American Journal of Health Promotion se reveló que las mujeres entre los 25 y los 50 años que saltaban la cuerda dos veces al día entre 10 y 20 veces (con intervalos de 30 segundos de descanso entre cada sesión de salto), luego de ocho semanas obtuvieron ganancias significativas en la densidad mineral ósea de la cadera.

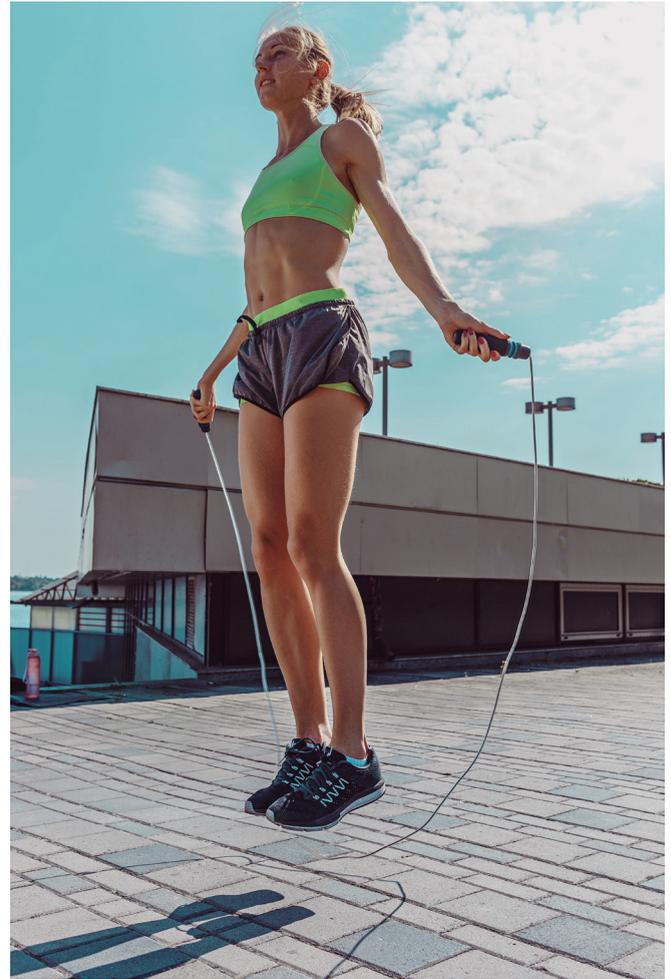
### **Saltar la cuerda aumenta la velocidad de carrera**

Tomen nota, corredores. En un metaanálisis de 21 estudios que se publicaron en 2021 se identificó un vínculo entre el entrenamiento con salto y los tiempos de running más veloces entre dos y cinco kilómetros (1.2-3.1 millas). Más de 500 adultos mostraron mejoras significativas en el rendimiento para el salto y el sprint, en la fuerza reactiva (una medida de cuán alto puede saltar un atleta luego de aterrizar) y en la economía del running (una medida de múltiples características, como el índice cardiorrespiratorio y metabólico).

En una investigación adicional que se publicó en 2020 en el International Journal of Sports Physiology and Performance se revelaron hallazgos similares. «Los corredores que calentaron con 10 a 20 minutos de salto de cuerda mejoraron significativamente su tiempo en los 3 km y en una mayor medida que aquellos que no incluyeron este ejercicio en sus calentamientos», dice Matthews. En concreto, los sujetos del estudio usaron una cuerda de saltar dos o cuatro veces a la semana para calentar durante 10 a 20 minutos cada semana en el transcurso de 10 semanas.

### **Saltar la cuerda puede ayudar a aliviar la ansiedad**

Para poder descubrir si saltar la cuerda tiene un impacto en la salud mental, los autores de un estudio de 2021 indicaron a un grupo dividido de voluntarios que saltaran la cuerda por siete sesiones de dos minutos cada una, seguidas de un minuto de descanso. Los resultados, que implicaron que los participantes completaran un cuestionario fisiológico, tomaran un prueba de rendimiento y se sometieran a pruebas de saliva y orina, revelaron que los adultos que saltaron la cuerda mostraron reducciones significativas en las calificaciones de ansiedad y niveles mejorados de la capacidad de concentración y la función cognitiva. Los participantes también mostraron niveles altos de ácido 5-hidroxiindolacético en la orina, lo que indica un aumento en la serotonina (también conocida como el neurotransmisor asociado con la regulación del estado de ánimo y la reducción de la ansiedad).



Cuando los músculos se contraen durante una actividad como saltar la cuerda, ciertos aminoácidos -(con cadenas ramificadas) que circulan en la sangre son necesarios para que los músculos trabajen, explica Elizabeth Lombardo, Ph.D, psicóloga clínica licenciada y autora de «Get Out of the Red Zone: Transform Your Stress and Optimize True Success».

«Estos aminoácidos generalmente compiten con el triptófano, el precursor de la serotonina, para cerrar la barrera hematoencefálica, o sea, ingresar al cerebro», dice. «Entonces con menor disponibilidad de estos aminoácidos, aumenta la posibilidad de que el triptófano se eleve, lo que puede generar un incremento de la serotonina en el cerebro».

**Conclusión** La investigación sugiere que saltar la cuerda puede brindar diferentes tipos de beneficios para la salud a una gran variedad de personas. Si tu médico lo aprueba, considera agregar algunos minutos de saltar la cuerda en tu próximo entrenamiento, independientemente de cuáles sean tus objetivos. Después, asegúrate de descargar la Nike Training Club App para recibir más recomendaciones de expertos y consejos de condición física.



# FOMO

## Un tipo de ansiedad social

**El “FOMO” se entiende como un tipo de ansiedad social caracterizada por un deseo de estar continuamente pendiente de lo que otros están haciendo.**

Las personas con esta patología buscan constantemente una interacción con los demás porque sienten la inseguridad por estar “ausentes” ante eventos importantes en la vida. Si bien este fenómeno no es nuevo, con el advenimiento de las redes sociales y la era digital, la posibilidad de vivir en vivo y en directo cualquier evento público o privado hace que nuestra mente pueda creer constantemente que nos perdemos de cosas importantes y que nuestra vida no tiene el mismo valor que la de los demás.

### **Algunos consejos para luchar contra el FOMO**

A continuación, sugerimos prácticas para ayudar a liberarte de las garras del FOMO y mejorar la calidad de tus relaciones, así como tu bienestar general.

Las personas con esta patología buscan constantemente una interacción en redes sociales porque sienten inseguridad a estar “ausentes”

Consultar las redes al despertarse y antes de dormir son los síntomas más frecuentes.

Este tipo de miedo a la exclusión social, que siempre ha existido, puede causar frustración.

### **Desacelérate:**

La mayoría de nosotros nos movemos a un ritmo más rápido de lo necesario. Tómate tu tiempo al comer, conducir, hablar, hacer el amor o participar en las tareas de la vida diaria.

### **Practica el discernimiento:**

Esfúrzate por distinguir lo que es verdaderamente importante y necesario de lo que es meramente deseable, y elimina algunas de las cosas que no contribuyen a la calidad de tu experiencia de vida.

### **Ve por la experiencia:**

Centrarse en la experiencia (un sentimiento de logro, aventura, conexión, diversión, libertad) que subyace al objeto o símbolo (riqueza, un automóvil deportivo, una casa lujosa) nos ayuda a distinguir lo que es verdaderamente satisfactorio de lo que proporciona una sensación temporal de placer.

### **No tienes que tenerlo todo:**

Las necesidades son limitadas. Los deseos son infinitos. Aceptar la futilidad esencial de tratar de cumplir todos los deseos que tenemos es mucho



más sabio que satisfacer todos nuestros impulsos de gratificación.

### **Una cosa a la vez:**

Cuando las personas se concentran en una sola tarea y le prestan toda su atención, no solo es más probable que tengan éxito en la producción de un resultado de alta calidad, sino que su nivel de satisfacción es mucho mayor.

### **Practica la atención plena:**

En lugar de perseguir lo que puede ser solo una ilusión de felicidad, podemos esforzarnos por la profunda satisfacción de la práctica de estar presente en nuestras vidas y dar una conciencia sin prejuicios a nuestro actual estado de ánimo.

### **Saborea el momento:**

Tómate el tiempo para detenerte en las experiencias placenteras en lugar de apresurarte en la búsqueda de la próxima emoción.

### **Cultiva una actitud de gratitud:**

Esta práctica nos permite apreciar más profundamente lo que tenemos en lugar de centrarnos en lo que nos falta o deseamos.

# GARANTIZA TU SEGURIDAD EN CADA VIAJE

¿Para qué sirve un seguro de auto?

El seguro de auto te ayuda a proteger tu vehículo, como a ti mismo y a tus pasajeros - contra choques, robo, daños y otros servicios - al igual que a terceros afectados en un accidente.

Algunas razones para tener un seguro de auto:

## Tranquilidad a la hora de manejar tu auto

Hay eventos que cuando ocurren, te causan una pérdida económica importante. Por esta razón, contar con un seguro para tu auto te ayudará a manejar tranquilo.

Un seguro automotriz te puede proteger, dependiendo del tipo de seguro que contrates, pero por lo general te cubre: daños materiales a tu vehículo, daños ocasionados a terceros, responsabilidad civil, robos (total o de accesorios), perjuicios causados por actos maliciosos o fenómenos naturales entre otros

## Una pequeña inversión mensual que significará un ahorro para tu futuro

Los seguros funcionan sobre el principio básico de la transferencia del riesgo. Esto significa que resulta razonable optar por la certeza de un pequeño pago, frente a la posibilidad de una pérdida futura o daño de gran magnitud.

Ahorrar tiempo y gastar menos en caso de accidente automotriz

En caso de accidente, las consecuencias pueden ir desde un alto costo de reparación de tu vehículo, un gran daño material

a otros vehículos e incluso personas lesionadas. Con un seguro de auto, se podrá compensar la pérdida o daño y tu situación económica no se verá afectada.

Además, al contar con seguro de auto, ahorrarás tiempo, ya que tendrás la certeza de que recibirás asistencia.

La asistencia incluye: servicio de remolque, medios de transporte, estadía, transporte, depósito y custodia para tu vehículo reparado y recuperado, transporte de acompañantes en caso de lesiones, localización y envío de piezas de recambio, auto de reemplazo, auxilio ante pannes de mecánica ligera, inspección del vehículo durante tus vacaciones, conductor profesional por revisión técnica y de reemplazo y manutención por kilometraje. Todos estos servicios y beneficios pueden variar según el plan contratado.

## Te protege de robo

Con un seguro automotriz tu auto estará protegido ante robos con pérdida total e incluso ante robos de accesorios de tu auto. No porque seas un buen chofer no necesitarás un seguro para tu auto. Nadie está libre de sufrir el robo de su auto y al tomar un seguro estarás protegido ante aquellos gastos que de otra forma serían muy difíciles de afrontar.

Hoy en día las aseguradoras, cuentan con diferentes tipos de seguros que puedes pagar por mes o utilizar tarjeta de crédito y diferirlo en plazos.

## + UNA BATALLA SILENCIOSA

# CÁNCER DE PRÓSTATA

El cáncer de próstata es uno de los tipos más comunes de cáncer. En los hombres, la próstata es una glándula pequeña con forma de nuez, que produce el líquido seminal que nutre y transporta el espermatozoides.

Muchos cánceres de próstata crecen lentamente, algunos tipos de cáncer de próstata crecen lentamente y pueden necesitar un tratamiento mínimo o no necesitar ningún tratamiento, otros tipos son agresivos y se pueden diseminar con rapidez.

Si se detecta en forma temprana, tiene mejores probabilidades de tener un tratamiento exitoso.

### Síntomas

Puede no provocar signos ni síntomas en sus primeros estadios. El cáncer de próstata que está más avanzado puede causar signos y síntomas como: Problemas para orinar, Disminución en la fuerza del flujo de la orina, sangre en la orina, sangre en el semen, dolor de huesos, pérdida de peso sin intentarlo, Disfunción eréctil.

### Causas

Los médicos saben que el cáncer de próstata comienza cuando las células en la próstata presentan cambios en el ADN. La acumulación de células anormales forman un tumor que puede crecer e invadir el tejido cercano.

### Complicaciones

- Cáncer que se disemina (metástasis). El cáncer de próstata puede extenderse a órganos cercanos, como la vejiga, o diseminarse por el torrente sanguíneo o el sistema linfático hasta los huesos u otros órganos.
- Incontinencia. El cáncer de próstata y su tratamiento pueden causar incontinencia urinaria. El tratamiento para la incontinencia

depende del tipo que tengas, la gravedad y la probabilidad de que mejore con el tiempo. Entre las opciones de tratamiento se encuentran los medicamentos, el sondaje y la cirugía.

- Disfunción eréctil. La disfunción eréctil puede resultar del cáncer de próstata o su tratamiento, por ejemplo, la cirugía, la radiación o los tratamientos con hormonas. Hay medicamentos, dispositivos de vacío que ayudan a lograr la erección y cirugías para tratar la disfunción eréctil.

### Prevención

- Sigue una dieta saludable con muchas frutas, verduras y cereales integrales que pueden mejorar el estado de salud en general.
- Elige alimentos saludables en lugar de tomar suplementos.
- Haz ejercicio. El ejercicio mejora el estado de salud en general, te ayuda a mantener el peso y mejora tu estado de ánimo.
- Mantén un peso saludable. Si necesitas bajar de peso, aumenta la cantidad de ejercicio y reduce la cantidad de calorías que comes a diario.
- Habla con tu médico Si estás preocupado por el riesgo que tienes de desarrollar cáncer de próstata, habla con el médico.



# TIPO DE MASCULINIDADES

La masculinidad se define como el conjunto de atributos, valores, comportamientos y conductas que son característicos del hombre en una sociedad determinada. Según la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), Actualmente se cuestiona la presencia de un hombre universal, ya que actuar como hombre varía de acuerdo con el contexto histórico, social, cultural, etcétera.

Factores como la raza, la orientación sexual, la condición o clase social, hasta la pertenencia a algunos grupos, son factores de diferenciación masculina. Debido a que el concepto de “lo masculino” deriva de una construcción social, su significado se modifica en consonancia con los cambios culturales, ideológicos, económicos e incluso jurídicos de cada sociedad, en una época determinada.



**Masculinidad hegemónica:** Sus integrantes se caracterizan por ser personas importantes, independientes, autónomas, activas, productivas, heterosexuales, y a nivel familiar, proveedoras y con un amplio control sobre sus emociones.

**Masculinidad subordinada:** En este caso, algún o algunos rasgos de la masculinidad dominante están ausentes; se trata de hombres que no son tan fuertes, cuya capacidad económica no es grande, no comparten rasgos como el autocontrol emocional, pertenecen a una minoría, y no se identifican con el estereotipo o prototipo masculino hegemónico.

**Masculinidades alternas:** Algunos hombres, al analizar las masculinidades anteriormente señaladas, han llegado a la conclusión de que no desean ejercer ninguna de ellas; que, por el contrario, están dispuestos a analizar y elegir otras conductas, características y actitudes nuevas.

**El machismo:** Este término incluye una serie de comportamientos estereotipados de supremacía masculina, de dominio y control, cuyas manifestaciones son diversas y tienen impacto diferenciado en las personas a quienes se dirige.

**Micromachismos:** Son mecanismos sutiles de dominación, ejercidos por los hombres hacia las mujeres. Se caracterizan por no ser abiertamente violentos e incluso

pueden ser advertidos como aceptables y esperados. Una manera sofisticada y socialmente aceptada es la falsa “caballerosidad”.

**Masculinidades y paternidad:** La paternidad es una construcción sociocultural y, por tanto, está influida por la formación de la identidad genérica; no es sólo la reproducción biológica, sino lo que se hace con los productos de esa reproducción lo que determina las diferentes prácticas sociales que integran las funciones y responsabilidades con los hijos e hijas.

**Responsabilidades familiares:** Ante el surgimiento de nuevos paradigmas, es indispensable que los hombres también se involucren, comprometan y participen en labores con la familia.

**¿Qué clase de hombre quieres ser?** Si bien no hay un modelo ideal de hombre, ya que las experiencias de vida los hacen diferentes, el reto actual es desarticular las relaciones de poder, los privilegios, el sexismo, la homofobia y así lograr construir relaciones democráticas, igualitarias, equitativas, respetuosas de las diferencias, más placenteras y armoniosas con quienes nos rodean. En suma, incluir en nuestras vidas el principio de igualdad de todos los seres humanos y el respeto a los derechos fundamentales en todas las instituciones y esferas.

## + PAZ EN EL PRESENTE

# MINDFULNESS

Nuestra vida se pone a prueba cuando nos enfrentamos al estrés. Lo que necesitas en momentos como esos es una mente tranquila (aunque parezca imposible).

Para ello, acudiremos a la ayuda del mindfulness para que puedas atravesar esos difíciles momentos:

### ¿Qué es el mindfulness?

La atención plena es un estado del ser que enfatiza la conciencia: nota el entorno, el estado interior, las sensaciones corporales y los pensamientos.

### 1. Ejercicio De Los Cinco Sentidos

En un espacio en el que no te interrumpen durante unos minutos abre los ojos y centra tu atención en tu entorno. Toma nota de cinco cosas que puedas ver.

En segundo lugar, observa tus sensaciones físicas. Fíjate en cuatro cosas que puedas sentir. Luego trata de notar tres cosas que puedas escuchar. El sonido de las hojas crujendo, el zumbido de un refrigerador o los ruidos distantes del tráfico pueden entrar en su conciencia. Después observa dos cosas que puedas oler.

El último paso es notar algo que puedas saborear. Cuando hayas completado los cinco pasos, tómate un momento para respirar antes de continuar con tu día.

### 2. El ejercicio de las pasas

El objetivo de este ejercicio es estar totalmente presente y consciente de un pequeño objeto; verlo correctamente en lugar de mirarlo sin darse cuenta.

Comienza mirando lo que pasa y anotando todos los detalles que ves. Intenta ver las formas, los colores, las sombras y los reflejos como si estuvieras viendo una pasa por primera vez.

A continuación, observa cómo se siente en tu mano. Cierra los ojos si lo deseas y siente las texturas, las inmersiones y los pliegues. Una vez que hayas hecho eso, huele la pasa. También puedes oler otros olores, trata de estar al tanto de todos ellos. Cuando realmente comas las pasas, tómate un tiempo para sentir las en tu boca antes de masticarlas. Sigue dirigiendo tu atención hacia las sensaciones físicas y los diferentes sabores en tu boca. Este ejercicio es precioso cuando se aprende a cultivar la conciencia plena.

### 3. Escaneo del cuerpo

Para empezar, toma conciencia de tus pies y trata de notar cada sensación: ¿tienen frío? ¿están calientes? ¿están descansando en el suelo? ¿el suelo es blando o duro? Una vez que te sientas presente, puedes pasar a otras partes del cuerpo. Muchas personas van desde los pies hacia arriba, pero también puedes notar cómo se siente tu cuerpo en general.

### 5. Ejercicios de gratitud

Una práctica simple de gratitud implica escribir una lista de gratitud todas las noches, en la que piensas en tu día y registras tres o más cosas que hicieron que tu día fuera un poco mejor.

Estos pueden variar desde grandes cosas, como conseguir el trabajo de tus sueños, hasta los momentos más pequeños de tu día: despertarse en una cama calentita o disfrutar de tu almuerzo más de lo habitual.





**HAMBURGUESAS  
LAS CREMOSAS**

Desde 1974

LAS MEJORES Y MÁS  
RICAS HAMBURGUESAS  
CREMOSAS

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

866 174 46 62

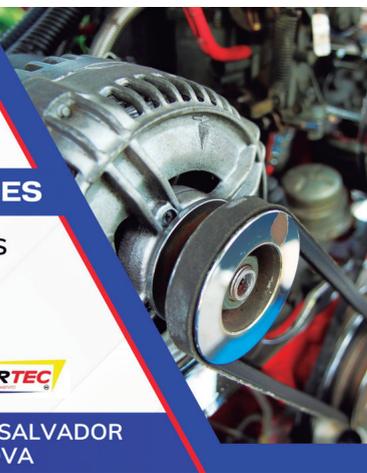


**CEDILLO**  
FERRETERIA Y PLOMERIA

**HERMEX** **VOLTECK**  
**FOSET.**

Av. Leandro Valle 2165,  
Col. Leandro Valle, Monclova

861 116 95 00



AUTO ELÉCTRICO  
**MATÍAS**

**VENTA Y REPARACIONES**

- ✓ REPARACIÓN DE ALTERNADORES
- ✓ MOTORES DE ARRANQUE
- ✓ REPARACIONES EN GENERAL

**LTH** **MOTORTEC**

866 223 2206

REPÚBLICA DEL SALVADOR  
903 A. MONCLOVA

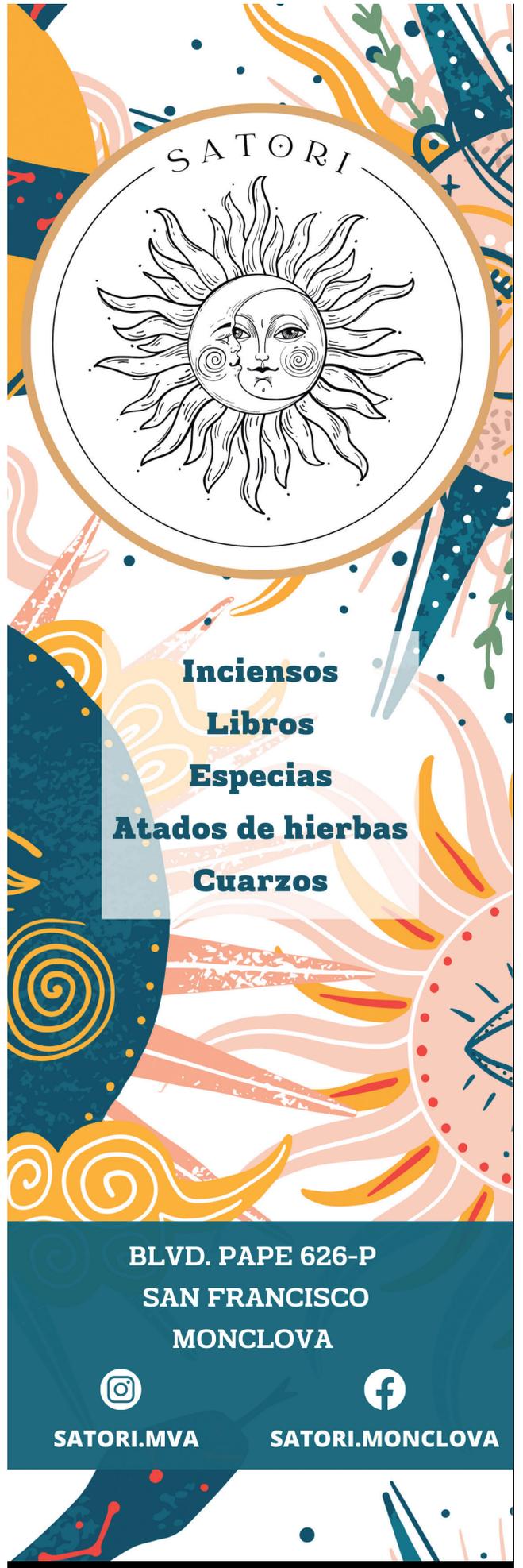


USB 16GB \$60  
USB 32GB \$70  
USB 64GB \$90

**Cyber @@@**  
MIL SOLUCIONES  
EN UN **CLICK**

INTERNET ALTA VELOCIDAD, IMPRESIONES, COPIAS, TABLOIDES  
TODO TIPO DE SERVICIOS DIGITALES, TRAMITES EN LINEA  
VENTA, REPARACION Y ACTUALIZACION DE COMPUTADORAS

PRESIDENTE CARRANZA #307  
CENTRO, FRONTERA COAH.  
Tel. 866-634-1888 Cel. 866-651-5010



**SATORI**

**Inciensos**  
**Libros**  
**Espicias**  
**Atados de hierbas**  
**Cuarzos**

BLVD. PAPE 626-P  
SAN FRANCISCO  
MONCLOVA

 **SATORI.MVA**  **SATORI.MONCLOVA**



# TAQUERÍA EL YORCH

TACOS  
GRINGAS  
CAMPECHANAS  
PIRATAS  
HAMBURGUESAS  
Y HOT DOGS



## SUCURSALES

LEANDRO VALLE  
FRENTE A FERRETERA  
CEDILLO

**866 205 6293**

BLVD. EJÉRCITO  
NACIONAL, FRENTE A  
RESTAURANTE PICOSSO

**866 283 5068**

CARRETERA 30  
CASI ENFRENTE DE  
HACIENDA CARRETERA 30

**866 283 7442**

COL. OCCIDENTAL  
A UN LADO DEL OXXO

**866 205 6293**

**866 283 7442**

**866 283 5068**

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

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

**866 635 33 02**

Bldv. Ejército Nacional Mexicano  
# 811 Col. Regina Monclova

**CIRUJANO  
OPTALMÓLOGO  
RETINÓLOGO**

CIRUGÍA: PÁRPADOS, CATARATA, REFRACTIVA;  
RETINOPATÍA DIABÉTICA, GLAUCOMA,  
GRADUACIÓN DE LENTES, APLICACIÓN DE  
BOTOX Y ÁCIDO HIALURÓNICO.

**Dr. José Abelardo  
Charles Elizondo**

**866 142 9951**

Estamos en

**TikTok**

**@eltiempo\_mx**

**El Tiempo**  
MX



- > Puentes
- > Resinas estéticas
- > Coronas

866 120 1706

Blvd. San José 419  
Col. Heroes del 47

866 646 9860

Madero 801 C  
Col. Guadalupe



# HOSPITAL SAINTE MARIE

TU SALUD ES NUESTRO OBJETIVO

## SERVICIOS MÉDICOS

- HOSPITALIZACIÓN
- UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS
- QUIRÓFANO
- LABORATORIO
- TOMOGRAFÍA
- RESONANCIA MAGNÉTICA
- RAYOS X
- ULTRASONIDO
- MASTOGRAFÍA
- HEMODINAMIA
- HEMODIÁLISIS
- MEDICINA FÍSICA
- TORRE DE CONSULTORIOS MÉDICOS
- ÓPTICA

**Belezza**  
*Spa & Wellness™*

Blvd. Pape 1067  
Plaza Las Palmas  
Local 13 y 14  
Col. Jardines de Guadalupe

belezzaspaspa  
 866 171 6828  
866 632 3018

**CENTRO DE ESTÉTICA FACIAL Y CORPORAL FRONTERA**

*Tratamientos*

REDUCTIVOS  
REAFIRMANTES  
CELULÍTICOS  
FACIALES

866 205 9443  
 Av. Soledad 405. Col. Occidental. Frontera

**CH COSMÉTICOS**

866 235 6586

Accesorios  
Tecnología  
Maquillajes  
Vasos y regalos

Sucursal San Buena:  
Zaragoza #102 Ote. Zona  
Centro Frente a  
Farmacia Guadalajara

Sucursal Monclova:  
Blvd. Ejército Mexicano,  
Plaza 707 Local CH  
Cosmetics. Col. Los Pinos



CONTÁCTANOS

BOULEVARD MONTESSORI #201  
TEL. 866-177-1100  
866-157-2314

HOSPITAL SAINTE MARIE  
 HOSPITALSAINTEMARIE

# Acereros

## BEIS SHOP

**ESTADIO**

Lunes a viernes  
9:00 - 7:00 PM

Sábado

10:00 - 1:00 PM

(HORARIO DE JUEGOS)  
5:00 HASTA FINALIZAR

**CENTRO**

Martes a sábado  
11:00 - 7:00 PM

Domingo  
12:00 - 4:00 PM

**PASEO MVA.**

Lunes a domingo  
11:00 - 8:00 PM

