

FASCIA

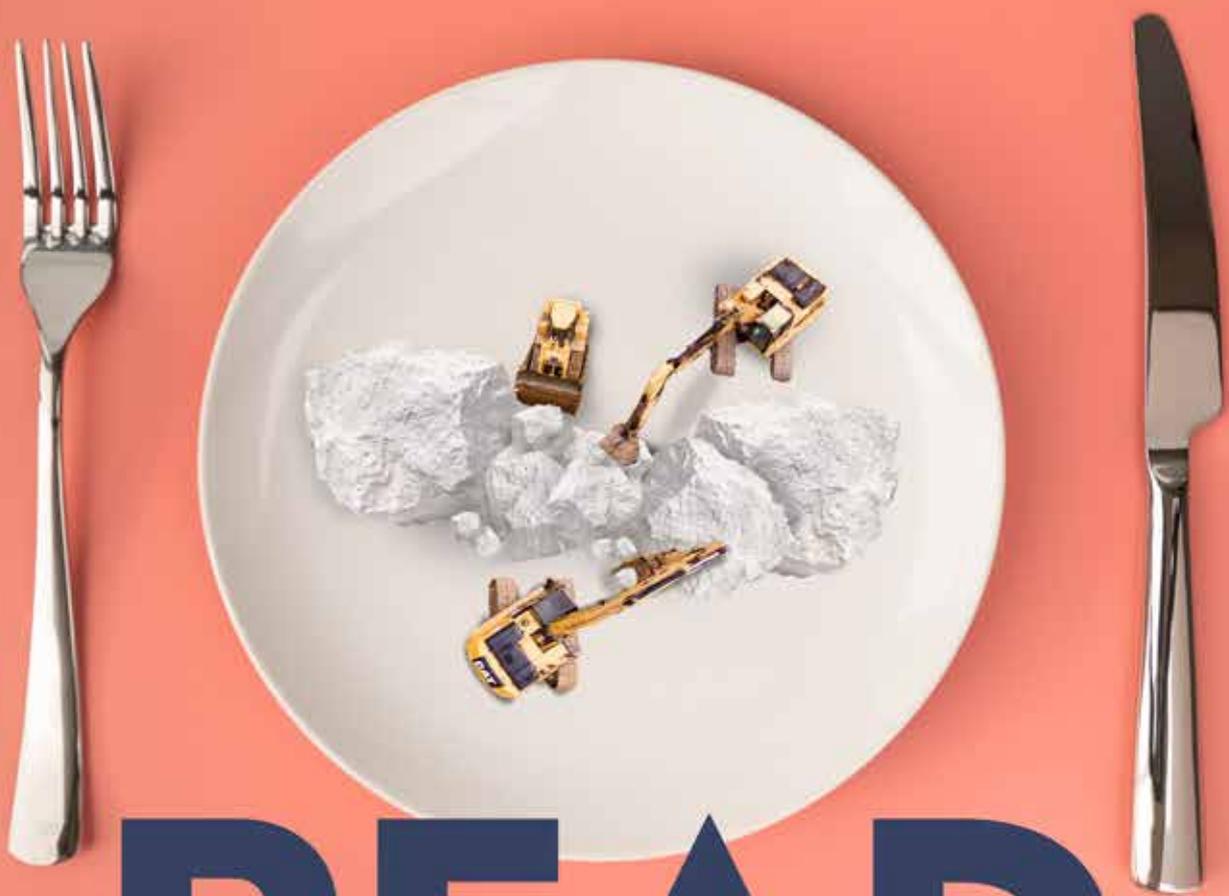
MAGAZINE

NO
HAY
NADA
MAS

REVOLU-
CIONARIO
QUE SER
MUJER

*Mila
Camilla*





READ YOUR VITAMINS



SUPLEMENTO DE CALCIO NATURAL

www.crust.mx
[@crustshellpower](https://twitter.com/crustshellpower)

CARTA EDITOR

¿Qué
es el
arte?

Acorde al diccionario de Oxford el arte es una “Actividad en la que el hombre recrea, con una finalidad estética, un aspecto de la realidad o un sentimiento en formas bellas valiéndose de la materia, la imagen o el sonido”. En esta edición de Fascia encontrarás grandes artistas mexicanas. El arte es un lenguaje, una manera de expresión y un instrumento que te hace sentir al momento de observar y/o crear. Conocer de arte es como conocer del vino, cada año se puede incrementar más nuestro conocimiento del tema, y es que al ser un tema subjetivo en el que cada ser posee diversas preferencias, siempre será una excelente manera de romper el hielo.

El arte se manifiesta no solo en dibujo o escultura, el arte se transmite en la escritura e inclusive en la cocina. Queremos que esta edición sea una herramienta en la que descubras que el arte vibra contigo, y que así encuentres un nuevo medio para expresarte y fomentar tu creatividad. Lo magnífico del arte es que le encuentras significado dentro de ti, aún cuando puedas ser incomprendido por otros, lo único que importa es el sentido que le otorgas tú. Continúa haciéndolo, porque es cuestión de tiempo a que llegue el espectador correcto y sintonice contigo, simpatice con tu contenido, y tal vez, puedas generar un consuelo o un impulso en ellos.

Esta edición está diseñada para decirte que no te detengas, tu momento de éxito llegará, encuentra el Artista que hay en ti y déjalo volar, a tu manera y sin limitaciones. Al final del día, la interpretación auténtica es la tuya, lo demás es cuestión de tiempo; soltar y confiar.

Crea, manifiesta, y explaya tu artista interior.

En Fascia, ¡ya somos tus admiradoras!

Ericka Francisca.

Los millennials

¿Generación con menor vida sexual?



Pérdida de peso vs. Pérdida de grasa

Ericka Delgado

Inyección anticonceptiva para hombres



29

75% de la población mundial es intolerante a la lactosa

31

Vampiros Emocionales

Karla Anzaldúa



32

Vivir saludable sin restricciones

Claudia Padilla



¿Por qué es importante impulsar el emprendimiento de las mujeres?

Andrea Treviño



35

Suplementos alimenticios: El nuevo club de la salud

Cynthia Saide nos deslumbra con su arte

Entrevista a Cynthia Saide



38

Receta tacos de pollo al pastor

María José Méndez



Productos capaces de combatir el Covid-19



39

Entrevista a Camila de Mila Cammila



Historia del tabaco



47

Efecto mandela juega con la realidad



¿Cómo desintoxicar los pulmones?



50

Desmintiendo Mitos

Daniela Borrego



Chocohongo, la nueva fiesta

53

La importancia de trabajar los glúteos más allá de lo estético

María Alonso Otero

Kamila Sidiqi heroína de
hilo y aguja



De libertad, autenticidad
y otras cosas...
Adriana Esquivel

Infidelidad: ¿la salvación
de tu relación?



Gym para el libido

¿Qué hace sexy a una cara?

Eugenia Garivani nos
enseña de la realeza
Entrevista a Eugenia Garavani

Beneficios de Jade Roller



Mascarilla de semen,
¿te atreverías?



Tendencia en labiales

CORONAVIRUS

73 Las peculiaridades
del mar muerto

74 ¿Qué significa ser un
ambientalista?
Chantal Chalita

75 ¿Cómo empiezo
mi huerto?



77 Persona tóxicas
Maritza Fregossi



78 Graciela Ríos,
una mujer excepcional
Entrevista a Graciela Ríos

83 Conoce Eva Center

86 ¿Cómo afrontar el
cáncer con el
Covid-19?

88 My own journal



Los millennials

¿Generación con menor vida sexual?

En la última década, los Millennials se han convertido en centro de atención para diversos estudios e investigaciones con la finalidad de conocerlos, saber sus motivaciones, estilos de vida, y recientemente, sobre su vida sexual. Se consideran Millennials a los nacidos aproximadamente entre los años 1981-1995, esto quiere decir que el rango de edad se encuentra entre los 25 y 40 años. Por lo tanto, lo componen adultos y adultos jóvenes. Vivimos saturados con el tema del sexo. Se puede hablar abiertamente sobre los "tabúes" de la sexualidad, contamos con plataformas como Tinder o Bumble que nos facilita conocer a personas dispuestas a relacionarse sin compromiso; series, películas y libros de moda donde nos venden la idea sobre

la práctica sexual. Nuestra cultura jamás había sido tan tolerante respecto al tema, y aún así, la vida sexual va de picada. El término "recesión sexual" fue por primera vez visto en un artículo de The Atlantic escrito por Kate Julian donde se menciona las causas por las cuales los Millennials se han convertido en la generación con menor vida sexual. Este hecho es sorprendente porque cualquiera podría haber apostado que tener relaciones sexuales es más fácil que nunca, pero, ¡Estamos equivocados! Está comprobado por diferentes investigaciones que hoy en día los millenials tienen menos relaciones sexuales a comparación de generaciones anteriores. A continuación se nombraran las distintas causas,





1. Disminución de curiosidad

Contamos con tanta información sobre el tema que ya no deja nada a la curiosidad. Por lo tanto, hace que tener relaciones sexuales sea de manera más consciente e informada.

2. Falta de compromiso

Mantener relaciones sexuales seguidas es más fácil cuando se cuenta con pareja, cosa que los Millennials tienden a evitar por carecer de compromiso. Esto nos lleva al siguiente punto.

3. Se casan más grandes

Hoy en día, los matrimonios se forman a edades cada vez más elevadas. Como consecuencia, se vive con los padres mayor tiempo y se dificultan los encuentros sexuales.

4. Porno

No es nuevo el pensamiento de que el porno obstruye las relaciones en pareja, además, crea un ideal inalcanzable de lo que es tener relaciones sexuales. Esto causa que mientras existan relaciones sexuales se trate de imitar lo que se aprendió en pantalla, que termina en

experiencias sexuales desagradables. Por otro lado, genera inseguridades físicas, mentales y emocionales por no poder alcanzar los estereotipos establecidos.

5. Empoderamiento de la mujer

La mujer tiene mayor independencia del hombre por lo que tiene la posibilidad de negarse ante cualquier encuentro sexual si así lo desea.

6. Juguetes sexuales y masturbación

Los Millennials prefieren darse placer a sí mismos sin la necesidad de una pareja.

7. Mayores distractores

Videojuegos, internet, plataformas de streaming, y un sin fin más de distractores existen en el presente, que tiene como consecuencia que tener relaciones sexuales no sea simple entretenimiento o diversión.

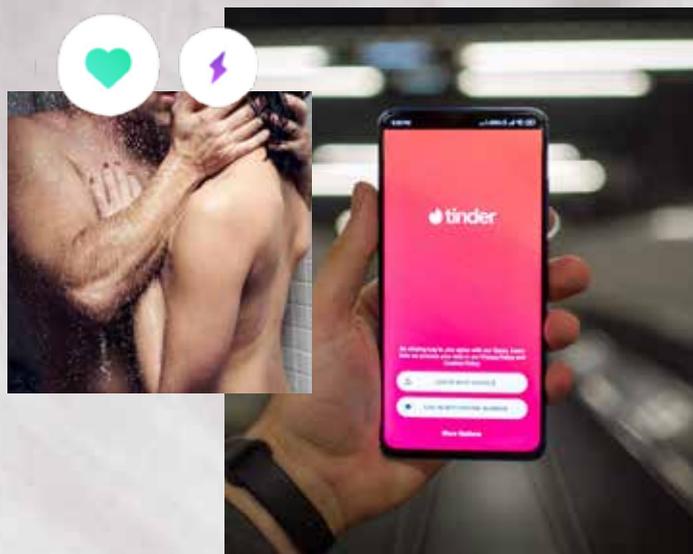
8. Citas en línea

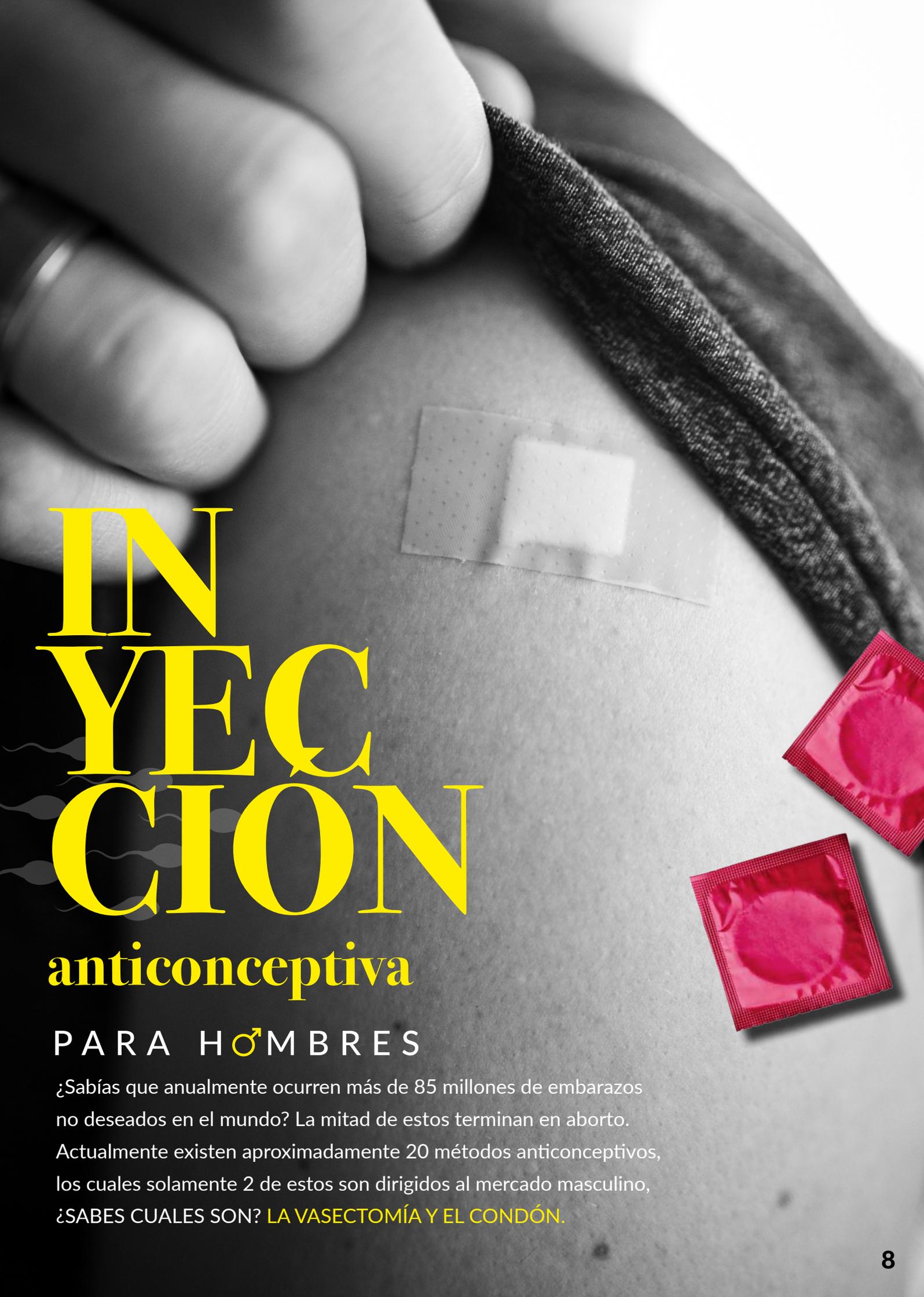
Las aplicaciones y sitios para citas en línea cada vez son mayores. En tan solo un clic y 5 minutos dentro de la plataforma, se tiene la oportunidad de conseguir un plan en pareja. El inconveniente es que la interacción social y personal sin una plataforma de por medio está disminuyendo. Las habilidades sociales se están perdiendo, por ende, nos lleva al último punto.

9. Pérdida del romance en sociedad

¿Dónde quedó el romance? Conocer a una persona por casualidad, atreverse a pedirle una cita, tener una cena romántica maravillosa, acompañada de una plática sin interrupciones, y con el paso del tiempo, o las horas, una experiencia sexual inolvidable.

Y tú ¿Cuál crees que sea la razón principal de la recesión sexual? ¡Compártenos tus ideas en nuestras redes sociales!





INYECCION

anticonceptiva

PARA HOMBRES

¿Sabías que anualmente ocurren más de 85 millones de embarazos no deseados en el mundo? La mitad de estos terminan en aborto. Actualmente existen aproximadamente 20 métodos anticonceptivos, los cuales solamente 2 de estos son dirigidos al mercado masculino, ¿SABES CUALES SON? **LA VASECTOMÍA Y EL CONDÓN.**

LA VASECTOMÍA



Es una cirugía en la cual se cortan los pequeños conductos que conducen el esperma y es irreversible, muchos la conocen por “la esterilización masculina”. Mientras **el condón**, es una funda elástica, normalmente de látex, que protege el pene a la hora de mantener relaciones sexuales. **Por otro lado**, el primer anticonceptivo oral de las mujeres se desarrolló en la época de los 60s, y de ahí en adelante, las mujeres han sido el centro de atención para la prevención del embarazo. Aún cuando, la mayoría de estos anticonceptivos generan muchos efectos secundarios como alteraciones menstruales, depresión, cambios de peso, trombosis, cáncer de mama, entre otros.

¿Cuáles son los factores que influyen en que las mujeres sean el centro de investigación?

1. Los años que llevan de estudio y avances
2. Estudios de mercado en donde los hombres no se interesan en consumir anticonceptivos
3. El hecho de que la mujer es quien se embaraza
4. Las mujeres suelen ser más cuidadosas con su salud





PERO, los tiempos han cambiado, las ideas se han evolucionado, y cada vez más, los hombres desean participar y tomar el control sobre su sexualidad. Por todo esto, a principios del 2010 la Fundación Parsemus, una organización no gubernamental enfocada en desarrollar medicamentos certificados a bajo costo, comenzó Vasalgel, un anticonceptivo no hormonal enfocado para hombres.

VASALGEL

Es una inyección compuesta por un gel que se inyecta directamente en los conductos deferentes por donde se transportan los espermatozoides. Esto ocasiona que a la hora de tener relaciones sexuales se permite el paso del semen, pero no de los espermatozoides. ¿Cuáles son los beneficios de utilizarla?

LOS EFECTOS DE DURACIÓN SON HASTA 13 AÑOS

A pair of blue denim jeans with a yellow banana tucked into the right pocket. The jeans have a 'GUESS' label on the waistband. Surrounding the jeans are several text boxes with pink arrows pointing to different parts of the jeans, describing the benefits of Vasalgel. A yellow circle on the right side of the jeans contains the number '13 años'.

Los hombres pueden tomar un papel activo respecto a su cuerpo

Tiene muy pocos efectos secundarios

El proceso de inyección dura 15 minutos

99% de efectividad como una vasectomía

Se puede revertir en el momento que se desee

No requiere de un bisturí

Es ambulatoria

13 años



Es importante mencionar que se necesita de una pequeña cirugía con anestesia local de entrada por salida para poder aplicar la inyección, por lo que se debe de consultar con el médico más cercano para aprobar la cirugía.

LA PREGUNTA DEL MILLÓN,

¿CUÁNDO ESTARÁ DISPONIBLE EN MÉXICO?

Inicialmente se esperaba que la inyección estuviera en el 2020. A raíz del Covid-19, el lanzamiento del anticonceptivo se retrasó por lo que por el momento aún no se cuenta con una fecha ni precio determinado para su llegada al mercado. Una mujer puede embarazarse una vez al año, mientras que un hombre puede embarazar todos los días del año. La llegada de esta vacuna será revolucionaria en el mundo de la salud.





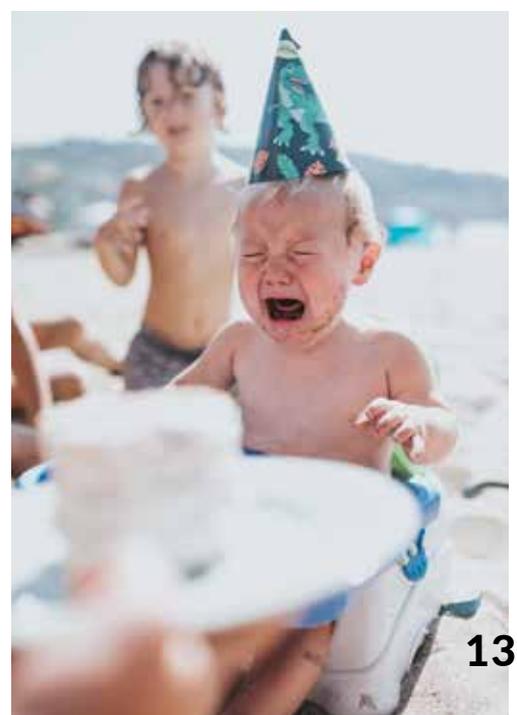
VAMPIROS *EMOCIONALES*

APRENDE A IDENTIFICARLOS
Y CÓMO PROTEGERTE

Después de leer el título se preguntarán “¿Qué tiene que ver la psicología con vampiros emocionales? Este artículo no es para mi.”

Seguramente en este momento piensas que en tu vida no existe ningún vampiro emocional y yo te aseguro que al terminar de leer descubrirás que existe mínimo uno en tu vida, pero no te preocupes, te ayudaré a identificarlos de inmediato y cómo protegerte de ellos. En las relaciones interpersonales existe un intercambio en el que damos y recibimos información, experiencias, estados emocionales, estímulos, y reforzamientos positivos y/ o negativos; en eso consiste la comunicación. En este intercambio puedes salir motivado de una plática, entrevista o conferencia. Por otro lado, puedes salir desmotivado, sin ganas o sintiéndote drenado, cómo si hubieras corrido un maratón y no tienes fuerza para nada más. Esta sensación que no se equivoca significa que estuviste con un vampiro emocional, no es comunicación ya que este tipo de personas hacen tu encuentro unilateral, recíproca, no existe un intercambio de experiencias y emociones porque solamente transmiten quejas, chismes, miedo, infelicidad o tragedias. Su principal efecto en ti es absorber tu energía y cambiar tu estado de ánimo. Cabe recalcar que algunas de estas personas no son conscientes de lo que provocan en ti, pero existe un gran porcentaje que sí.

Existen 7 tipos de vampiros emocionales y a continuación los explicaré brevemente. Lo más seguro es que en la primera frase de cada uno, se te vendrá alguien a la mente.





01

LA VÍCTIMA

CÓMO IDENTIFICAR:

Siempre les pasa lo peor y el mundo entero está en su contra. **CÓMO PROTEGERTE:** Carecen de autoestima, por ende, lo recomendado es hacerles ver que existe una solución para sus problemas.

TIP: Algo que les digo a mis pacientes es que tú eres víctima o protagonista de tu propia vida, así como en las películas, al protagonista también le pasan cosas malas y encuentra soluciones a sus problemas.

EL NARCISISTA

CÓMO IDENTIFICAR:

Todo gira alrededor de ellos. Les gusta sentirse comprendidos y admirados. Cualquier circunstancia es bajo su criterio, conveniencia y a su manera de ser. Su frase favorita es "Así soy yo." Carecen de empatía y tienen muy limitada su capacidad para tomar en cuenta los sentimientos de los demás.

CÓMO PROTEGERTE: Es importante ponerles límites, la comunicación es muy importante aquí. Evidenciar que su ego y falta de empatía está de nuevo por encima de tus necesidades y sentimientos. No someter nuestra autoestima ni idealizar a la persona. **QUIÉRETE MUCHO Y DATE TU LUGAR.**

02





03

EL CONTROLADOR

CÓMO IDENTIFICAR: Tratará de controlar cada parte de tu vida, son expertos en la manipulación.

Su especialidad es hacerte sentir que los necesitas en todo momento y decirte que ellos te conocen más que tú mismo/a, haciéndote dudar para destruir tu autoestima e independencia poco a poco.

CÓMO PROTEGERTE: Saber quién eres, trabajar en tu autoconocimiento y confianza para que no te dejes convencer de sus manipulaciones. Dejar claro que tú te conoces más que nadie en este mundo.



04

EL CRÍTICO

CÓMO IDENTIFICAR: Desacreditan y minimizan todo lo que haces, nada de lo que digas, pienses, sientas o hagas será lo correcto para ellos. Son pasivos-agresivos, ya que para llevarte la contraria te hacen creer que tú estás mal y que eres inferior a su pensamiento. **CÓMO PROTEGERTE:** No permitas que su pensamiento crítico te afecte, para esto tienes que tener buena autoestima o trabajar para obtenerla. Quítale el poder a su intención.



05

EL QUE SÓLO HABLA Y NO ESCUCHA

CÓMO IDENTIFICAR: Te ven como su buzón de quejas, quiere que lo escuches en cada momento y jamás te pregunta o se interesa en cómo estás tú. **CÓMO PROTEGERTE:** Frenar la conversación de manera educada y hazles ver que solamente te cuentan cosas negativas, que te gustaría escuchar algo positivo y tu también poder compartir.

06

EL SARCÁSTICO

CÓMO IDENTIFICAR: Son personas con baja autoestima y tratan de humillar y ridiculizar a los demás para sentirse enaltecidos. **CÓMO PROTEGERTE:** Marca tus límites, ya que normalmente contestan con “Fue una broma, relájate”. Hazle saber que esas “bromas” no van contigo y si no hay cambios, pon distancia.



EL AGRESIVO

CÓMO IDENTIFICAR:

Son los más peligrosos, usan la violencia verbal o física ante cualquier situación, incluso malentendidos. Son como un campo minado en donde por más que los trates con pinzas, en cualquier momento van a estallar. **CÓMO**

PROTEGERTE: Tienes dos opciones, que la persona busque ayuda psicológica para saber gestionar sus emociones y en caso de que no quiera o no lo cumpla, lo más sano es poner distancia para protegerte.



Seguro has identificado algunos vampiros emocionales, pero aquí la pregunta es ¿Te identificaste tú con algún tipo? Si es así, te invito a reflexionar las conductas asociadas a la vampirización. La mayoría hemos sido alguno de estos vampiros por cuestión de autoestima o porque pasábamos por una etapa complicada en

nuestras vidas. Hoy en día estamos más relacionados con la palabra “cepas” y en este tema, existen diferentes cepas en los vampiros emocionales, diferentes tipos. Como conclusión, es importante saber que con la ayuda psicológica adecuada los vampiros emocionales pueden humanizarse de nuevo.



ANDREA TREVIÑO

¿Por qué es importante impulsar el *emprendimiento* de las mujeres? & ¿Cómo hacerlo?

30% de los emprendedores en México son mujeres, lo que se traduce en 4 millones de emprendedoras, esto significa un aumento del 60% desde 1995, año en que se registraron 2.5 millones... pero, **¿Realmente hemos logrado reducir la brecha de género en el sector empresarial?** Según el índice global de brecha de género (2016), México ocupa el lugar 122 de 144, en el subíndice de oportunidades económicas para la mujer, lo cual indica que aún hay mucho trabajo por hacer. Aunque se han creado programas para una mayor inclusión de las mujeres en el mercado laboral, seguimos enfrentándonos a diversas problemáticas que nos impiden crecer. Una de estas problemáticas es la concentración de las emprendedoras en sectores considerados

“para mujeres”, razón por la que emprenden principalmente en

las industrias de belleza, bienestar, moda, ropa, y accesorios. Mientras que

los hombres acaparan el 70% y 90% de los sectores de ingeniería, construcción, tecnología, finanzas, y electrónicos. **¿Por qué es importante impulsar a las emprendedoras?** La ONU ha señalado

que los países que tienen una mayor igualdad de género gozan de niveles más altos de crecimiento económico. Por ejemplo, se ha estimado que la productividad en América Latina podría aumentar un 25% si rompemos las barreras que impiden el crecimiento de los emprendimientos liderados por mujeres. Pero, para alcanzar este objetivo necesitamos cambios estructurales. Uno de los mayores retos a los que se enfrentan las emprendedoras son los

estereotipos y roles de género, los cuales nos obligan a hacer nuestros sueños a un lado para cumplir con las expectativas de lo que debe de hacer una mujer en nuestra sociedad como el dedicarse al cuidado de su familia. Reto al que se enfrentan muy pocos hombres, quienes tienen una mayor libertad para desarrollarse profesionalmente. Cuestionar estos roles que hemos definido para las mujeres y hombres es responsabilidad de todos nosotros, y es primordial para vivir en una sociedad más incluyente, que respete las decisiones y deseos de cada individuo... sobre todo los de las mujeres.

de lo que debe de hacer una mujer en nuestra sociedad como el dedicarse al cuidado de su familia. Reto al que se enfrentan muy pocos hombres, quienes tienen una mayor libertad para desarrollarse profesionalmente. Cuestionar estos roles que hemos definido para las mujeres y hombres es responsabilidad de todos nosotros, y es primordial para vivir en una sociedad más incluyente, que respete las decisiones y deseos de cada individuo... sobre todo los de las mujeres.



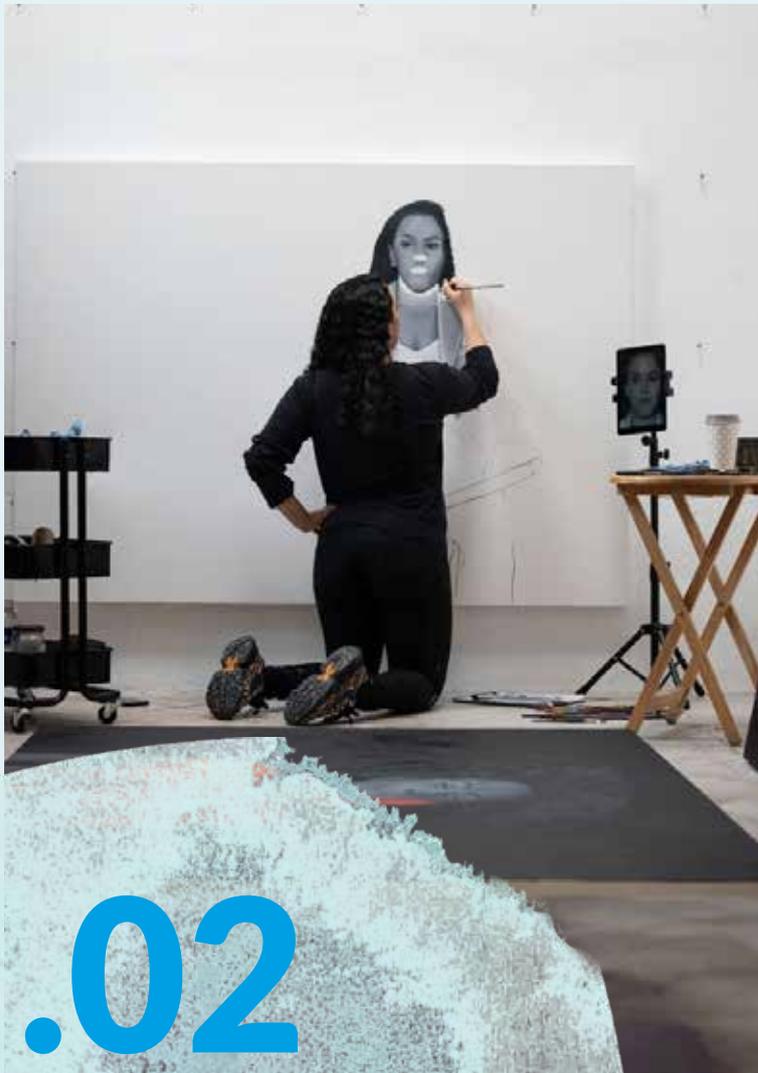


CYNTHIA *Saide*

NOS DESLUMBRA CON SU ARTE

CYNTHIA SAIDE, UNA JOVEN REGIONMONTANA DE 25 AÑOS QUE ENCONTRÓ SU VOCACIÓN EN LA PINTURA, DONDE SU MÁS GRANDE INSPIRACIÓN VIENE DE LA FIGURA HUMANA.

RECIENTEMENTE, LANZÓ UNA EXHIBICIÓN TITULADA “ADFECTUS”, QUE EN LATÍN SIGNIFICA “EMOCIÓN”. TE INVITAMOS A CONOCER A ESTA ESPECTACULAR ARTISTA.



.01



FM: MUCHAS FELICIDADES CYNTHIA POR TU OBRA "ADFFECTUS", HA DESPERTADO EN NOSOTROS UNA VARIEDAD DE SENTIMIENTOS. ES MUY PADRE ENCONTRAR A UNA ARTISTA COMO TÚ QUE OPTA POR RESALTAR LA BELLEZA DEL HOMBRE. EN CADA OBRA UTILIZASTE UN COLOR DISTINTO DEPENDIENDO DE LA EMOCIÓN QUE QUERÍAS HONRAR, ¿CUÁL FUE EL TONO QUE SE TE DIFICULTO MÁS PLASMAR? Y ¿QUÉ DESPERTABA ESA OBRA EN TI?

CS: Mi Autorretrato es la obra que más esfuerzo anímico me demandó ya que en ella debía plasmar mi personalidad tal cual soy yo. Pintar mi autorretrato llevaba implícito el deseo de conocerme a mí misma un poco más. Sin duda, yo soy la crítica más dura de esa obra ya que debo contestar con franqueza la pregunta, ¿soy yo esa persona que está plasmada en el lienzo?

Considero que los colores influyen de manera significativa en la vida emocional de las personas. Los colores nos sirven no solamente para expresar de manera simbólica nuestros valores y los sentimientos que queremos transmitir (alegría, luto, belleza) sino que también sabemos que cada tono produce sensaciones diferentes en los seres humanos. Me identifico con el color azul porque me transmite estabilidad, confianza y calma en mi vida, por esta razón utilicé el color azul en mi autorretrato.

.02

FM: SABEMOS QUE FINALIZAR LA COLECCIÓN FUE TODO UN RETO, YA QUE, TARDASTE 3 AÑOS EN HACERLO, ¿EN ALGUNA PARTE DEL RECORRIDO PENSASTE EN TIRAR LA TOALLA? Y ¿DE QUÉ MANERA LOGRASTE LA MOTIVACIÓN PARA PERSEGUIR TU SUEÑO?

CS: Si, claro, en ocasiones me frustra estancarme al estar pintando una obra. Tengo conciencia de que la creación artística no es una ejecución que se haga de manera mecánica, sino que requiere de inspiración para lograr plasmar los sentimientos tal cual los visualizo. **La inspiración no llega a voluntad de una misma, tienes que buscarla constantemente en todo lo que te rodea y en tus propias emociones.**

Si no logro avanzar en una obra simplemente empiezo una nueva y regreso a la obra pendiente cuando la inspiración regresa. Lo que más me motiva a seguir adelante es la autoconfianza que he desarrollado a través de los años y el ver cómo cada proyecto evoluciona día a día. Pintar es mi oficio, es mi profesión, es mi vida. Ni siquiera concibo mi vida alejada de la pintura.



.03

FM: SE DICE QUE LOS OJOS SON LA PUERTA DEL ALMA, Y RECONOCEMOS QUE PARA TÍ SON DE GRAN IMPORTANCIA A LA HORA DE PINTAR UN CUADRO. ¿QUÉ ES LO QUE TE TRANSMITE UNA MIRADA?

CS: La mirada refleja con claridad el estado de ánimo de las personas. Es a través de los ojos de la gente que podemos deducir si están tristes, angustiados, felices, temerosos, u optimistas. Como artista plástica son esos sentimientos los que quiero plasmar en mis lienzos. Al mirar a los ojos a alguien visualizo su expresión plasmada en un lienzo. El reto que enfrento como pintora es reflejar fielmente esa expresión única de la persona. Busco captar el estado emocional que alguien está experimentando para convertir esa emoción en una obra de arte.



FM: SE PODRÍA CONSIDERAR TU ESTILO COMO UNA MEZCLA DE REALISMO CON CONTEMPORÁNEO, ¿CÓMO FUE QUE ENCONTRASTE LA MANERA DE SOBRESALIR CON TU ESTILO?

CS: **Me considero una artista con tendencia realista**, ya que en mis obras busco plasmar sentimientos, ideas, emociones, y aspectos de lo que vivimos día con día, representando las pinturas lo más aproximado a la realidad. En mi primera colección que lanzaré, trate de hacer una fusión del realismo contemporáneo, enfocándome en el ser humano.



FM: ERES RECIÉN EGRESADA DE LA UNIVERSIDAD DEL TEC DE MONTERREY COMO LICENCIADA EN ADMINISTRACIÓN FINANCIERA, ¿CÓMO FUE QUE TOMASTE LA DECISIÓN DE ESTUDIAR ESTA CARRERA? Y ¿TE VES PONIÉNDOLA EN PRÁCTICA EN TU VIDA LABORAL?

CS: Crecí en una familia que cree que las carreras profesionales tradicionales son la clave del éxito de una persona. Mis papás y mis hermanos valoran mucho la disciplina del estudio y el obtener un título profesional para ganarte la vida decorosamente. Al crecer bajo la influencia de este ambiente de superación, yo decidí que quería estudiar la licenciatura en finanzas en el Tecnológico de Monterrey, ya que me encantan los números. Es curioso que haya estudiado una carrera tradicional, por nombrarla de alguna manera, ya que desde los seis años empecé a pintar bajo la tutela de varios maestros. Me siento contenta de las decisiones que tomé en cuanto al camino profesional que actualmente sigo. **Mi profesión financiera me ayuda a administrarme mejor y a ver el arte desde una perspectiva no solamente artística, sino con valor monetario para quienes invierten en obras de arte.**

FM: TU CARRERA ARTÍSTICA APENAS VA COMENZANDO, PERO ¿HACIA DÓNDE QUIERES DIRIGIRLA? Y ¿CUÁL SERÍA TU MAYOR SATISFACCIÓN?

.06

CS: Sí, es cierto, mi carrera artística de tiempo completo empezó hace dos años una vez que concluí mi carrera profesional. Sin embargo, afortunadamente muchas personas buscan mis obras desde que yo era muy pequeña. Uno de mis más grandes sueños es exponer mi obra en un museo internacional de renombre. En mis sueños veo mi obra expuesta en museos de Londres, París, Nueva York, y Florencia. Con ese pensamiento me voy a dormir todos los días. **Ese propósito lo tengo todo el tiempo en la cabeza. Así veo mi futuro artístico y tengo la certeza de que lo lograré.**

.05



.07

FM: PLÁTANOS SOBRE LA
SENSACIÓN QUE EXPERIMENTASTE
AL VENDER TU PRIMER CUADRO.

CS: Mi primera obra la vendí cuando tenía 8 años de edad, fue muy emocionante porque yo era muy chica y se siente muy padre que la gente confíe en ti sin importar la edad

FM: ¿CUÁL ES TU OBRA FAVORITA DE TODOS LOS TIEMPOS? Y ¿POR QUÉ?

CS: **"The Bathers"** de William-Adolphe Bouguereau, un gran maestro del neoclásico francés, en esta obra que el artista pintó en 1884 plasma el cuerpo desnudo de dos mujeres de tal forma que parecen estar en completo control de su condición femenina, con un gesto de empoderamiento femenino que es más común en nuestra época. Tuve la oportunidad de copiar una de sus obras en el Instituto de Arte en Chicago, academia en donde estudié arte. Fue en ese momento en el que admiré y aprendí mucho de la vanguardia pictórica de este artista.

.08



FM: ¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A TODAS ESAS PERSONAS QUE QUISIERAN
EMPRENDER EN EL MUNDO ARTÍSTICO?

CS: El mejor consejo que yo le puedo dar a cualquier persona que me lea es que sigan su corazón, la cabeza por momentos piensa mucho, le damos demasiadas vueltas a las cosas, pero el corazón cuando te dice algo hay que escucharlo. Yo lo escuché hace muchos años atrás, y hoy no me arrepiento de haberlo hecho. Estoy muy feliz de haber convertido mi pasión en una profesión digna y que genera muchas cosas positivas para mi comunidad. Quiero seguir impulsando mi talento y quiero que vengan más niños que busquen acercarse al arte. En mis tiempos libres estoy impartiendo clases a niñas que me han buscado y que poco a poco se han ido interesado en el arte, y las imparto por plataformas digitales y de una manera muy informal, lo hago porque tengo muy claro que mi responsabilidad también es seguir instruyendo a otras generaciones a que sigan su pasión.

FM: ¿CÓMO CONSIDERAS QUE SE PUEDE FOMENTAR MÁS EL ARTE EN MÉXICO?

CS: Creo que México es un país que lo tiene todo, tenemos recursos, posibilidades, somos visionarios, pero quizás la ejecución se ha quedado corta. En Monterrey, por ejemplo, me gustaría que fuésemos una ciudad con cultura de ir a ver obras el fin de semana, incluso el teatro, que tuviéramos más cercano el tema de querer ver exposiciones y grandes puestas en escena, a la par de como pedimos ver conciertos musicales. Somos una ciudad con mucho potencial y no podemos quedarnos atrás. Hay talento que pide ser apoyado. Creo que si los empresarios y nuestras autoridades fomentarán más el hecho de ir a un museo como cultura general podría ser un gran paso para que los niños y jóvenes empezaran a ver este gran mundo y todo lo que tiene que ofrecer. La capital del país lo ha entendido, la Ciudad de México ha sido en los últimos años el gran escalón de arte para los mexicanos hacia el mundo y eso me encanta, habla de una evolución, y eso justo tenemos que seguir haciendo para crecer y crecer más. No nos podríamos imaginar un mundo donde el arte no estuviera presente, algunos piensan que "El arte es vida y la vida es arte" y no podríamos estar más de acuerdo. Muchas gracias Cynthia por recordarnos la importancia de este en nuestro día a día. ¡Te deseamos el mayor de los éxitos en tus futuros proyectos!

.09



.10



Productos capaces de combatir el COVID-19

Mientras que el Covid-19 siga existiendo, sus investigaciones, desarrollos e innovaciones de tratamientos también. Quedarás asombrada por estas dos nuevas creaciones para afrontar la situación, ¿será por medio de pastillas? o ¿por spray nasal? Y aunque las pastillas actualmente se encuentran en fase de investigación, el spray nasal ya se puede encontrar a la venta en Israel. Continúa leyendo para conocer más sobre el tema.

Leíste bien, la nueva forma para combatir el Covid-19 será a manera de pastilla, ¿cómo es esto posible? Oramed Pharmaceuticals, una empresa que utiliza tecnología innovadora dedicada al desarrollo de fármacos administrados de manera oral cuya sede se encuentra en Jerusalén, conjunto los Laboratorios Biotech, se unieron para desarrollar la primera vacuna oral contra el coronavirus, por lo que formaron Oravax Medical Inc. con la intención de distribuir y administrar en todo el mundo este nuevo producto.



Oravax se beneficia de ser una “vacuna” de antígeno triple que tiene como misión atacar a todas las variantes y mutaciones emergentes del coronavirus. Actualmente, la pastilla se encuentra en ensayos clínicos para comprobar su eficacia, y en caso de lograrlo, supondría un gran avance para toda la humanidad, ya que, eliminaría todas las barreras existentes de la vacuna como su complicada distribución, almacenamiento, aplicación, logística, entre otras.

Esta nueva pastilla se creó con el propósito de poder ser adquirida fácilmente, administrada de manera personal desde la comodidad de casa, sin atención personalizada, y sobre todo, lograr llegar a todas las partes del mundo donde aún no ha sido posible por las complicaciones que se formaron.

CORONAVIRUS

Eso no es todo, otras de las ventajas que se pueden encontrar con los medicamentos orales es que los especialistas afirman que tienden a tener menores efectos secundarios. Entonces, las personas tendrían la posibilidad de ingerirla y seguir con sus vidas de manera natural, sorprendente, ¿no?

Y no solamente está destinada para aquellos que no han sido vacunados, también servirá como refuerzo para todos aquellos que tengan la pauta vacunal completa. Esperemos que pronto podamos contar con el fármaco en el mercado.

Por otro lado, la empresa canadiense SaNOtize Research and Development Corp.,

introdujo al mercado Israili el spray nasal que es capaz de bloquear y combatir el 99,9% de las partículas del virus y sus cepas. Tiene la función de un antibacterial de manos para la nariz que contiene óxido nítrico y fuertes cantidades antimicrobianas, por lo que, se dice que el aerosol no solo evita el covid-19, además, resfriados comunes, influenza, sinusitis, y más.

Aún siguen las investigaciones de eficacia en distintos laboratorios del mundo, como en Estados Unidos y Reino Unido. Es cuestión de tiempo para encontrarlo próximamente en el mercado con un precio accesible para todos, o al menos eso exponen sus inventores.



Definitivamente el Covid-19 ha desafiado a todo el planeta a la innovación, creación y adaptación de nuevos y diferentes estilos de vida, marcó un antes y un después en nuestra historia y somos afortunados todos los que vivimos para contarlo. Ha demostrado que cuando todo el mundo se une en el desarrollo de una cura somos capaces de producir resultados increíbles, ¿te imaginas si lo aplicamos a otras enfermedades?



HISTORIA DEL TABACO

¿Sabías que se cree que la planta del tabaco (*Nicotiana Tabacum*) es originaria de América? Cuando Cristóbal Colón llegó en 1492, descubrió a los hombres y mujeres de la tierra inhalando el humo del tabaco de unas hojas secas.

Pero ahí no es donde empieza la historia, ya que, la primera evidencia que existe referente al tema, es un fósil de hojas de tabaco encontrado en Perú con una antigüedad de 2.5 millones antes de Cristo y se calcula que llegó al Caribe entre 2.000 o 3.000 años antes de Cristo.

Esto quiere decir que todavía tenemos que rellenar varios millones de años de la Historia para conocer profundamente sobre el tema.

Cristóbal Colón aprendió de los pueblos indígenas que el tabaco era utilizado para distintas causas. La primera es que era utilizado en las ceremonias para que los chamanes de la época se pusieran en contacto con los espíritus. También, el tabaco tenía propiedades curativas e incluso era consumido por algunas tribus. Con esas ideas fue como se introdujo el tabaco a Europa, donde las sociedades de clase alta tuvieron la oportunidad de consumirlo en forma de polvo.

Posteriormente, poco a poco la planta del tabaco fue llegando a países de todo el mundo y se empezaron sus implantaciones en distintos puntos. Fue hasta el siglo XIX cuando la industrialización y mecanización del proceso del tabaco comenzó, de esta manera nace la industria tabaquera.

El crecimiento del consumo de tabaco fue exponencial y las distintas marcas se fueron creando. Con la llegada de la primera guerra mundial (1914-1918), empezó el suministro liberal hacia los soldados. Terminando, se hizo popular entre las mujeres. De esta manera, volvió a ver un incremento considerable en la segunda guerra mundial (1939-1945).

Más adelante, fue como se desarrollaron los estudios sobre los efectos del cigarro en nuestra salud. En 1954, Richard Doll, un médico británico, publicó un estudio que demostraba cómo los fumadores aumentaban la probabilidad de sufrir cáncer de pulmón. Así sucesivamente, las investigaciones fueron surgiendo, lo que provocó que alrededor de 1970 se llegara al acuerdo con las tabaquerías de alertar sobre el consumo de su producto, con el tiempo, esta concientización fue avanzando hasta llegar a lo que tenemos hoy en día.

Una vez más se ha demostrado que el conocimiento de la historia es relevante para comprender los temas actuales.





¿CÓMO DESIN TOXICAR TUS PULMONES?

Se dice que cada día respiramos al menos 20 mil veces,

¿Te podrías imaginar las veces que puedes respirar en toda tu vida?
El número es exagerado, pero igual es su importancia en nuestro día a día.

Te propongo que hagamos juntos un pequeño ejercicio. Quiero que te pongas en tu posición más cómoda, relajes el cuerpo, cierres los ojos e inhales lento, profunda y conscientemente tres veces.



¿Qué rico se siente no? Ahora, quiero que repitas el mismo ejercicio tapando con tus dedos índices ambos orificios nasales. Te espero. El resultado no es nada placentero, incluso llegas a sentir impotencia y desesperación de no poder gozar de este lujo que damos por sentado. Espero que después de este ejercicio puedas considerar el milagro que es para respirar adentrarnos un poco más al tema, existen muchos hábitos que dañan nuestra salud pulmonar como la falta de ejercicio, contaminación ambiental, estar en espacio sucios, mala alimentación, y el más conocido y sobresaliente, el consumo del tabaco.

Tips para desintoxicar los pulmones:

Renunciar al cigarro: Inmediatamente después del último cigarrillo, las células de los pulmones empiezan a regenerarse. **Ejercicios de respiración:** En las mañanas antes de comenzar el día se recomienda realizar ejercicios de respiración en donde se sostiene el aire lo máximo posible y después se expulsa. **Llevar una dieta saludable:** En donde consumas frutas y verduras altas en Vitaminas A y C. **Baño de vapor:** Ayuda a despejar nuestras vías respiratorias y a eliminar toxinas del cuerpo por medio del sudor. **Evitar convivir con personas fumadoras:** El humo del cigarro es muy dañino aún cuando no seamos nosotros los fumadores. **Ejercicio físico:** Salir a caminar al aire libre es una excelente opción para ejercitar nuestro cuerpo y mejorar nuestra respiración.

¿Conoces más consejos? ¡Compartenos en nuestras redes sociales!



Chocohongos,

La nueva fiesta

¿Qué son?, ¿Para qué sirven?
y ¿Por qué los jóvenes están
dispuestos a consumirlos? Son
algunas de las preguntas que
contestaremos a continuación.

Respectivamente son pocos años los que separan a una generación de otra, pero existe una gran brecha en la manera de ver y comportarse ante al mundo. Actualmente, los jóvenes están abiertos a experimentar muchas de las drogas que siempre han existido, pero que nunca se dieron la oportunidad de probar.

Los chocohongos, como su nombre lo dice, son hongos alucinógenos preparados con chocolate y sus efectos suelen empezar 30 o 40 minutos después de ser ingeridos. La duración del tiempo de sus efectos depende de la cantidad ingerida, pero aproximadamente es de 4 a 6 horas.

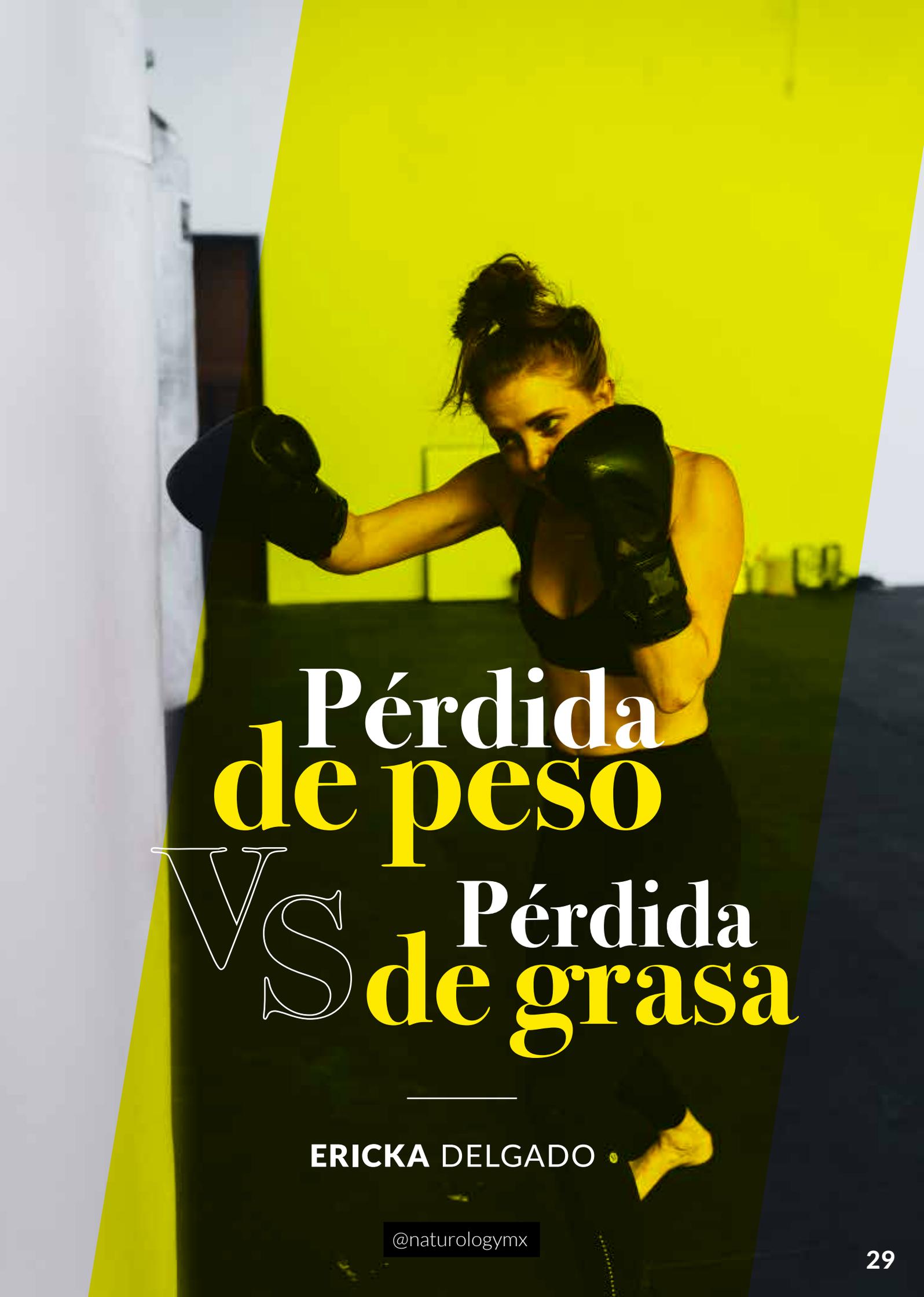
El hongo en sí contiene psilocibina, un compuesto químico que al ser ingerido produce experiencias psicodélicas, por ende, un estado alterado de consciencia.

Los efectos son muchos, y no necesariamente se experimentan todos, ya que, cada persona lo experimenta de distinta manera.

Sin embargo, estos son algunos de los más conocidos: Afecta la percepción sensorial, percepción visual geométrica, alteración de colores, alteración de sonidos, distorsión de tiempo y espacio, sensación de fundirse con el entorno, entre otras...

Y la pregunta del millón, teniendo todos estos efectos, ¿por qué los jóvenes están dispuestos a consumirlos? No existe una respuesta correcta, a muchos les gusta experimentar los cambios de percepción, otros comentan que disfrutan más de los sentidos, y la más común y escuchada, es algo natural con qué hacerlo. Por las razones comentadas, los jóvenes prefieren comer un chocohongo a cualquier otra droga como el alcohol por lo que se ha convertido en la nueva sensación en las fiestas, ¿será solo una tendencia? o ¿llegó para quedarse?



A woman with her hair in a bun, wearing black boxing gloves and a black sports top, is captured in a dynamic pose as if punching a bag. The background is a bright yellow-green gradient, and the overall image has a high-contrast, energetic feel.

**Pérdida
de peso**

VS

**Pérdida
de grasa**

ERICKA DELGADO

@naturologymx

Hoy en día es común que evaluemos nuestra salud basándonos en nuestro peso e IMC. Sin embargo, es vital que poco a poco le quitemos el enfoque al peso y lo desviemos hacia la cantidad de grasa corporal y otros factores de salud. ¿Estás lista para guardar tu báscula y enfocarte en lo que sí importa?

Primero que nada, es importante entender la composición de nuestro peso corporal. Si lo descomponemos, nos daremos cuenta de que éste se divide en: agua, grasa corporal, grasa visceral, hueso, y masa muscular. El peso corporal puede fluctuar por diversos motivos, por ejemplo: Si estamos en periodo de menstruación u ovulación, si comemos alimentos muy ricos en sodio o en carbohidrato, si estamos aumentando masa muscular, si fuimos al baño o no, etc. Y, como le damos tanta importancia al peso corporal, estas fluctuaciones pueden preocuparnos y hacernos llegar a la conclusión de que nuestros esfuerzos por perder peso no están dando frutos. Cuando lo cierto es que los cambios en el estilo de vida probablemente sí están dando frutos, pero, como no estamos enfocando la atención en los marcadores correctos, no logramos visualizarlos.

Cuando centramos nuestra atención y objetivos en bajar de peso, es más probable que comprometamos otros sistemas de salud, ya que, al probar dietas rigurosas, de moda y/o extremistas, es común que el peso corporal que perdamos sea de masa muscular y agua en lugar de grasa corporal y visceral. Además, podemos causar adaptaciones metabólicas que nos impidan perder grasa con facilidad en un futuro. Al contrario, cuando nos enfocamos en llevar una alimentación que nos nutre, que nos dé energía, mejore nuestra digestión, impacte nuestros sistemas de manera positiva, mantenga nuestra microbiota intestinal balanceada, y nos hidrate correctamente; entonces, por añadidura, el cuerpo va perdiendo la grasa que no requiere.

Por esto y más, te invito a dejar de buscar llegar a un número en específico, a olvidarte de llegar a tu peso ideal, a mejorar tus hábitos para darle a tu cuerpo los materiales que necesita para funcionar bien, y a enfocarte en perder grasa en lugar de perder peso.



75% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL ES INTOLERANTE A LA LACTOSA

Así como lo lees, se calcula que el 75% de la población mundial tiene intolerancia a la lactosa. Es una

cifra impresionante porque esto quiere decir que aproximadamente 8 de cada 10 personas tienen algún grado de rechazo hacia los lácteos. La intolerancia a la

lactosa depende mucho según tu grupo étnico, se conoce que los más propensos a padecerla son los asiáticos, africanos y americanos. Es una condición en la que se puede vivir y adaptar la alimentación según el caso.

La lactosa se encuentra presente en los alimentos como la leche y todos sus derivados, ya sea yogur, queso, nata, o mantequilla. Para su correcta digestión, las personas necesitan de una enzima que se produce en el intestino delgado llamada lactasa. La cual es la responsable de convertir la lactosa en glucosa y galactosa, dos azúcares que el cuerpo utiliza para fuente de energía. Cuando existe una insuficiencia de lactasa, esta pasa al colon en vez de absorberse, lo que trae como consecuencia los **síntomas de intolerancia**: dolor abdominal, diarrea, gases, náuseas, y vómito. **Tip:** Es importante que si reconoces alguno de estos síntomas consultes a tu doctor de cabecera para idear un plan de acción especial. Los síntomas se ven presentes después del consumo de lactosa. Estos pueden variar según la persona porque depende de la cantidad de lactosa que haya consumido y la cantidad de lactosa que usualmente puede consumir. Son pocas las personas que padecen de intolerancia a la lactosa grave, lo que los lleva a eliminar totalmente la lactosa de sus vidas. De no ser el caso, **revisa las siguientes recomendaciones:** Limitar el consumo de productos lácteos, introducir pequeñas cantidades en la dieta y consumir probióticos.

¡ÁNIMO, NO TE ENCUENTRAS SOLX!

VIVIR

SALUDABLE SIN RESTRICCIONES



CLAUDIA
PADILLA

Día a día estamos bombardeados con información en redes sobre dietas, consejos para bajar de peso o para vivir más saludable, y es abrumador leer sobre todo esto sin saber qué dirección tomar. El bienestar se compone de varias partes como la alimentación, ejercicio, estilo de vida, emociones, manejo de estrés, entre muchas cosas más. Normalmente, creemos que para mejorar nuestra salud tenemos que restringir varios alimentos y así estaremos más saludables.

@claupadillanutricion



Una alimentación saludable

Es aquella que es suficiente para nuestras necesidades, completa con todos los grupos de alimentos, balanceados, adecuada para cada individuo en su etapa de vida, variada e higiénica. Sin embargo, llegamos a satanizar algunos grupos de alimentos porque son altos en azúcares/grasas o los clasificamos como buenos o malos dependiendo de su aporte nutricional. Aquí entra toda la tendencia de alimentación intuitiva que nos puede ayudar a mejorar nuestra relación con los alimentos.

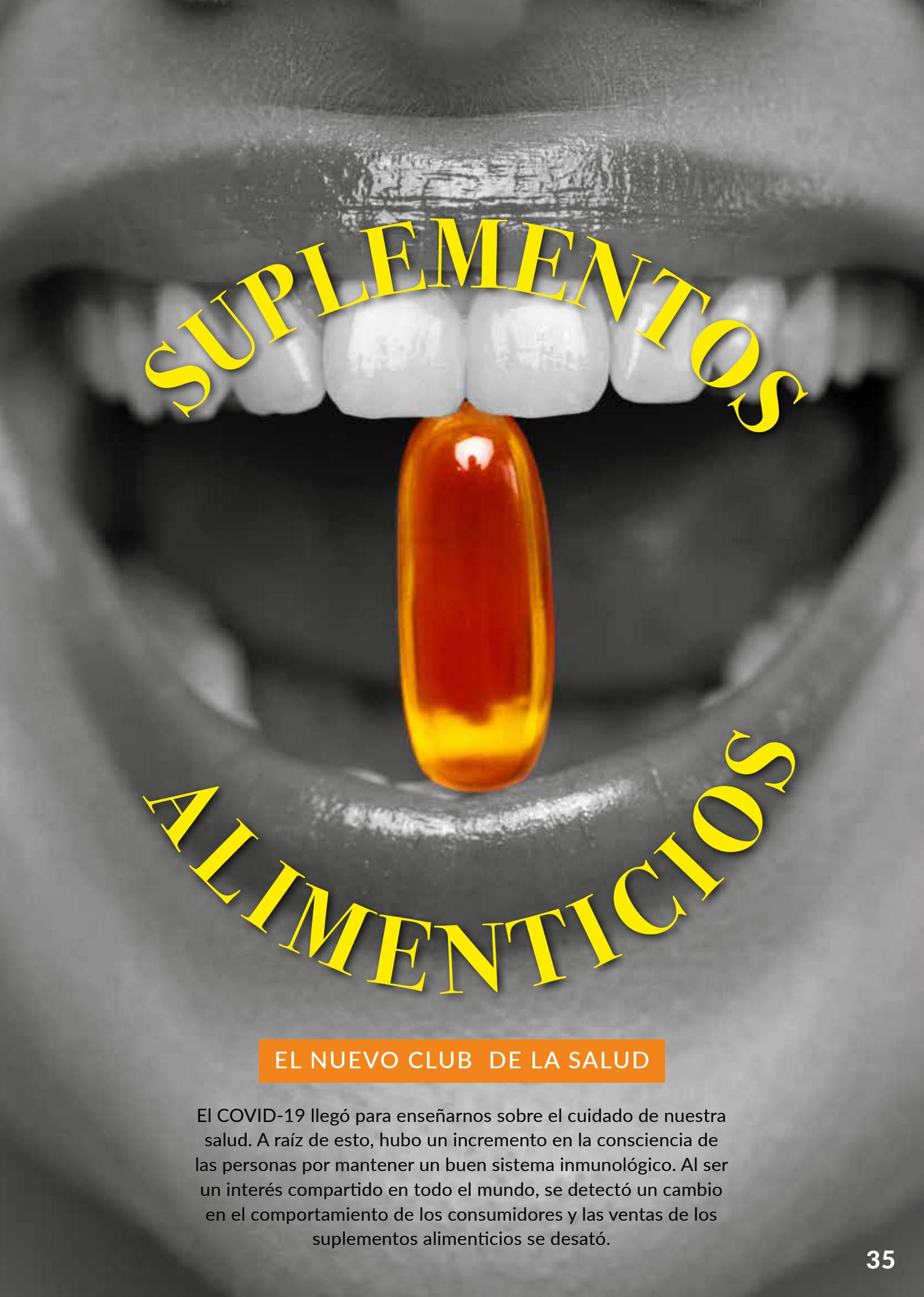




Les compartiré algunos consejos para evitar restringir alimentos y poder llevar una alimentación saludable:

Elimina etiquetas de alimentos buenos o malos. Te darás cuenta que puedes disfrutar pizzas, hamburguesas o pasteles sin que se arruine tu progreso de un estilo de vida saludable. **Come una variedad de colores y sabores.** Te darás cuenta que las frutas, verduras, especias, y grasas aportan muchísimos sabores deliciosos a tus alimentos. No por ser saludables significa que tienen que ser aburridos. **Si tu estilo de vida saludable evita que salgas con amigos, célebres con familia o te limita momentos especiales por miedo a los alimentos, permítete reevaluar tu estilo de vida** y pide ayuda para poder celebrar estos eventos sin sentirte culpable. **Si tienes un antojo, cómetelo.** No le pongas más importancia y disfrútalo. Recuerda que el primer bocado sabe igual que el último, entonces tómate el tiempo de saborearlo, olerlo, reconocer las texturas, sonidos, y todo lo que puede llegar a transmitirte. Lo más importante es dejar de relacionar el estar saludable con restringir alimentos, pues esto puede llegar a dañar tu salud física y mental. Al mejorar tu relación con los alimentos, te sentirás más en paz, menos estresada y así mejorarás tu estado de salud.





SUPLEMENTOS

ALIMENTICIOS

EL NUEVO CLUB DE LA SALUD

El COVID-19 llegó para enseñarnos sobre el cuidado de nuestra salud. A raíz de esto, hubo un incremento en la consciencia de las personas por mantener un buen sistema inmunológico. Al ser un interés compartido en todo el mundo, se detectó un cambio en el comportamiento de los consumidores y las ventas de los suplementos alimenticios se desató.



Un suplemento es un producto alimenticio que se consume para complementar tu dieta con los nutrientes que hacen falta.

Es importante recordar que los suplementos tienen la finalidad de complementar la dieta, pero no de suplirla. Se recomienda que la mayoría de los nutrientes provengan de la alimentación, y en caso de que no se cumpla con los requerimientos, y la dieta sea insuficiente, es cuando entra la suplementación.

Los suplementos nutricionales incluyen ingredientes como vitaminas, minerales, hierbas, aminoácidos, y que se pueden encontrar en diferentes presentaciones como en tabletas, cápsulas, en polvo o líquido.

LOS 6 SUPLEMENTOS MÁS CONSUMIDOS SON LOS SIGUIENTES:

Multivitamínicos y minerales

Son productos que contienen una combinación de vitaminas y minerales con las cantidades recomendadas por día para consumir. Se consumen principalmente para la promoción de la salud y prevención de enfermedades como el cáncer, enfermedades cardíacas o diabetes.

Para regular el sistema nervioso

Especialmente las vitaminas del grupo B favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso. Algunos beneficios son el aumento de energía, prevención del estrés, ansiedad, y pérdida de memoria.



Laxantes
Son suplementos altos en fibra que tienen como principal objetivo la buena función intestinal y prevención del estreñimiento.

Antiinflamatorios
Suplementos con contenidos como el colágeno, magnesio, zinc, y varias vitaminas, poseen cualidades antioxidantes y antiinflamatorias para nuestro organismo.

Control de peso
Existen muchos suplementos que tienen como función principal el cuidado de la figura y el control de peso. Normalmente proporcionan energía, ayudan a moderar el apetito y optimizar el metabolismo.

Digestivos
Se conoce que los probióticos y los prebióticos son suplementos que apoyan a la buena digestión.

TIP:
Antes de consumir alguno de los siguientes suplementos acude a tu médico más cercano para su aprobación.

RECETA

TACOS AL PASTOR DE POLLO

BY
BECKY MIJARES



Prepara unos ricos tacos al pastor de pollo con esta sencilla receta para ese antojo de fin de semana o si prefieres, también entre semana.



ingredientes

4 pechugas de pollo (córtalas en cubos pequeños), 1 bolsa de chile guajillo, 2 cucharadas de achiote, 1/2 taza de vinagre blanco, 1 chorrito de naranja, 1 cebolla en cuadritos, sal y pimienta.
Para guarnición: cebolla picada, cilantro, piña, salsa.

modo de preparación

- Pon a hervir los chiles; cuando estén suaves los licúas junto con el vinagre, achiote, y naranja.
- Agrega el pollo y lo dejas marinar (2 horas).
- Doras la cebolla un poco y agregas el pollo hasta que quede bien cocido.
- Acompaña con cilantro, cebolla, piña, y la salsa que más te guste.



Camila Villalobos

CIUDAD DE MÉXICO
(1997)

Es Artista visual y
Licenciada en Diseño
Gráfico. Egresada de la
Universidad Anáhuac de
Querétaro.

Haciendo uso de
disciplinas como
la ilustración, la
fotografía, el
diseño digital y
el collage como
técnica principal



Ha participado en
varios seminarios y
exposiciones tanto
colectivas como
individuales en las
que se destacan:

2017

Qro.,
"43"



2018

Qro.,
"Mujeres en
las calles"

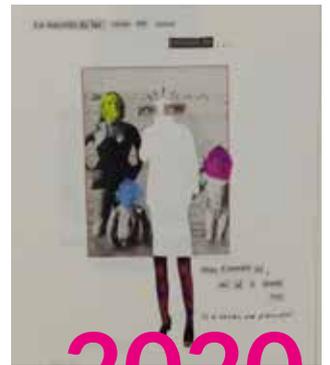


2019

Nace
Mila Cammila

2020

Qro.,
"Ahora es
futuro"



**2020
2021**

Qro., y
Celaya
"Demasiado
Cerca"

2020

Madrid
"Covid Exit"

2020

A! Diseño
Ganadora en
la categoría
de Cartel
Estudiante

2021

Qro.,
"Nuevas
Identidades"



mila
CAMMILA

“Un proyecto de collage y arte gráficas, se adapta a lo poco convencional, por medio de su trabajo busca aterrizar pensamientos o ideas, transformándolas y plasmándolas a lo visual, mezclando elementos y experimentando con texturas y materiales, dando voz a problemáticas sociales actuales.”

ENTRE VISTA

A CAMILA DE mila cammila

Mila Cammila ha cautivado toda nuestra atención con sus diseños y creatividad única. Por medio de collages, ha tocado el corazón de muchas personas mientras que habla sobre temas actuales de interés como los derechos de las mujeres, la salud mental, la música, el arte, entre otros. Además, crea brandings para distintas marcas, ilustraciones, fotografía, y dirección de arte. Esperamos lectoras que les guste conocer y aprender sobre esta maravillosa mexicana, y que al igual que nosotras, les sirva como motivación para ser la mejor versión de ustedes mismas.



FM:

Camila estamos muy contentas de tenerte con nosotras el día de hoy, ¡Muchas gracias por acompañarnos! Queremos decirte que los diseños y collages que elaboras están fantásticos. Muchos quisieran tener la creatividad que posees para plasmar ideas, pensamientos y emociones. ¿Cuando te diste cuenta que tenías esta habilidad?

MC:

Primero que nada, ¡Muchas gracias por invitarme! Y significa mucho que vean lo que hago como algo fantástico. Creo que realmente es una habilidad que siempre he tenido. Al ser una persona súper distraída, siempre estaba buscando cosas que hacer o cosas que acomodar para formar algo en mi mente. El collage lo descubrí hace como 2 años, al principio los diseños que hacía eran muy girly, tipo Pinterest, y creo que el parteaguas fue darme cuenta de que, más que la estética, pueden contarse miles de historias y pensamientos solo acomodando pedacitos de algo, en este caso papel.

FM:

Nos gustaría saber cómo es que nació Mila Cammila, ¿Cuando supiste que esto era algo a lo que te querías dedicar?

MC:

Empezó como un proyecto de la escuela, estudió diseño gráfico y para una de las clases teníamos que crear nuestra marca y como en ese momento no tenía mi portafolio tan lleno, ni tan bien formado, el Instagram de Mila Cammila lo empecé a usar como registro de los collages que iba haciendo como hobby. Al ver que a la gente le gustaba y seguían lo que literalmente salía de mis pensamientos, fue ahora sí que un ¡Wow! Interno y eso sólo me motivó a seguir haciéndolo.

FM:

Actualmente te acabas de recibir de la Universidad Anáhuac Querétaro, ya graduada ¿Has pensado hacia dónde te gustaría dirigir este proyecto? y ¿Cuál es tu mayor sueño a conseguir dentro de este?

MC:

Sin duda me gustaría dirigirlo hasta donde pueda llegar, por ahora no tengo una meta como tal, supongo que quiero que fluya y que siga creciendo; aprender, experimentar y ver todo lo que Mila Cammila puede hacer. En cuanto a mi mayor sueño, creo que como todo artista, deseo que las personas reconozcan mi trabajo, que un día alguien vea algo y que sin pensarlo dos veces diga "es un Mila", eso puede contar como sueño, ¿No?

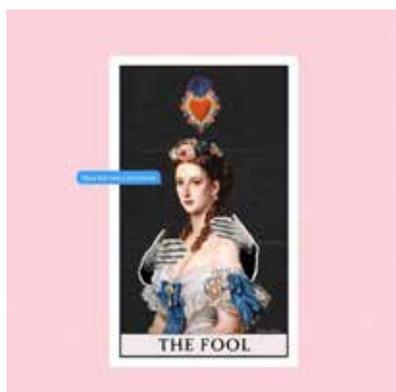


FM:

A veces la inspiración llega en los momentos menos esperados, para ti ¿Qué es la inspiración? y ¿Cuál ha sido el momento que más te ha sorprendido de su llegada?

MC:

Considero que esta es una de las preguntas que más me han hecho desde que empecé con el proyecto y desde entonces la respuesta a “¿Qué es la inspiración?” ha sido “Todo lo que cause algo en ti” sea bueno o sea malo, todo te enseña y todo te hace sentir de cierta forma. Para mí, es justo eso, y el poder de canalizarlo para volverlo algo visible, es mi forma de transformarla. Y de sorprenderme... creo que la mayoría de las veces solo tengo el montón de ideas y no sé como “bajarlas”, entonces empiezo a hojear revistas o a acomodar los recortes sobre el papel y surgen ideas de repente, y a veces, el resultado no tiene nada que ver con cómo lo había pensado desde el principio y siento que también eso es parte de la magia del collage.



FM:

Nos llama mucho la atención la manera en la que incluyes en tus diseños partes corporales, ¿Por qué es esto? y ¿Qué significado tiene detrás?

MC:

Pienso que es mi forma de humanizar, de alguna manera, los pensamientos, historias o sucesos que quiero proyectar, a veces lo percibo como la forma de poner algo de mí en ellos y en cuanto a significados, cada uno tiene su propósito, los ojos “ven”, las manos “hacen”, incluso hay ciertas posturas o partes del cuerpo que, por como están plasmadas, me ayudan a interpretar de una mejor forma lo que quiero decir.

FM:

Felicidades por ganar el premio Nacional en la categoría cartel/estudiante con tu obra "Demasiado Cerca". Pláticanos un poco sobre la obra y lo que despierta en ti el tema que seleccionaste.

MC:

¡¡Muchas gracias!!, fue un proceso lleno de emociones, ya que, fue mi proyecto final de titulación y tenía que ser en torno a un tema importante para nosotros, como feminista, la violencia de hoy en día en contra de las mujeres es algo que realmente me consterna y como una persona introvertida, la mayoría de las veces no encuentro el como expresar las emociones de una forma más clara que por medio del arte, entonces decidí proyectar mi inconformidad y sentimientos al respecto dándole voz a los testimonios e historias de mujeres mexicanas victimas de abuso y violencia por medio del collage. Así fue como surgió Demasiado Cerca, una serie de 16 carteles de denuncia presentados de una forma diferente, la intención con todo esto es no ignorarlos y que las personas de cierto modo estén "obligadas" a ver y a conectar con un problema actual y que no tendríamos que ignorar.



FM:

Quisiéramos saber ¿Qué significa para ti ser mexicana? y ¿Cuáles crees que son las principales ventajas y limitaciones de esto? Ya sea en el mundo personal o lablaboral.

MC:

Para mi Camila, como artista, significa todo. Al ser un país tan lleno de cultura, historia y colores, me da un campo gigante de ideas, incluso lo malo me deja mucho para pensar, analizar y poder crear en torno a eso, y creo que dentro de eso van las ventajas, el mexicano nunca se aburre y si se aburre hace algo y creo que esa cultura de estar constantemente chachareando, arreglando e inventando es lo que me hace encontrar, en todo lo que veo y pienso, algo que hacer. Desventajas, como en todos lados, el ser mujer y ser artista es algo difícil a la hora de querer hacerse campo en el mundo laboral, muchas veces no te toman en serio o no reconocen realmente el trabajo que haces hasta que logras realmente sobresalir, supongo que el chiste es estarse moviendo y ahora sí que hacer todo lo que tengamos a nuestro alcance para volver las desventajas una oportunidad.

FM:

Personalmente nunca te has exhibido en tus publicaciones, ¿Hay una razón en particular? y ¿Cómo crees que sea una manera saludable de llevar la redes sociales en el día a día?

MC:

Como les decía, no soy una persona extrovertida y en general no suelo compartir mucho de mi vida solo porque sí. Pienso que las personas que siguen a Mila Cammilla, la siguen por lo que hace, porque les gusta la forma que tengo de trabajar, y a pesar de que trato de interactuar de vez en cuando y luego comparto cosas extras que hago en el día a día, me gusta tener a Mila como mi "lugar seguro" para la creatividad, en donde solo hay cosas que me llenan y me gusta hacer, sin toda la toxicidad que el mundo real/digital externo implica, por lo mismo, creo que la forma más saludable de llevar las redes sociales es poniendo límites, cada quien conoce cuales son los suyos y considero que mientras los respetes y sepas bien qué es lo que quieres y que no, funciona.



FM:

A cada persona le impactó el 2020 de manera distinta, fue un año que nos hizo modificar la vida tal y como la conocíamos para adaptarnos a nuevas circunstancias. Sabemos por tu cuenta de instagram que atravesaste por momentos difíciles durante este año, por lo tanto, ¿Cuál es el mayor reto que has enfrentado durante el Covid-19? y ¿Cómo lograste superarlo?

MC:

Por lo mismo de que me distraigo con todo y todo el tiempo estoy pensando en otras cosas menos en lo que tengo que hacer, las clases en línea se me hacían casi imposibles y eso me generaba una ansiedad horrible, el mayor reto fue aprender a controlar mis ideas, entender que todo pasa por algo, que sí, que tengo que dar lo mejor de mí pero que, si a veces no puedo, está bien tomarse un descanso hasta de mí. También por eso Mila se volvió algo tan importante, al ser algo que no tengo que hacer por obligación, algo que disfruto y sobre todo que de cierto modo, el hacer diseño por gusto me ayudó muchísimo a poder procesar todo lo que estaba pasando.



FM:

Si tuvieras la oportunidad de llevar tu arte a alguna parte del mundo, ¿A dónde sería y por qué?

MC:

A donde se necesite, a veces me escriben niñas diciendo que les gustó mucho tal collage porque se sintieron identificadas, otras diciéndome que ver lo que hago las inspiró a hacer lo mismo para canalizar sus pensamientos y eso es padrísimo porque creas redes con personas con quienes tal vez nunca imaginaste; van desde niñas de mi ciudad hasta de otros países y eso es lo más bonito de todo. Pienso que si alguien en el otro lado del mundo necesita ver lo que hago y le va a ayudar y le va a servir, hasta el otro lado del mundo quiero llegar.

FM:

Antes de terminar esta entrevista, ¿Hay algún consejo que le quisieras dar a nuestras lectoras?

MC:

Va a sonar muy cliché pero si hay algo que de verdad les gusta, no dejen de hacerlo, compártanlo y traten siempre de encontrar lo positivo en esto. Lograr el balance entre hacer lo que te gusta, proyectarlo, enseñarle a los demás para generar algo en ellos, y al mismo tiempo defender lo que crees y tener firme tu postura mientras haces lo que de verdad te llena es una sensación padrísima. Mi consejo sería que aspiren a esa sensación de felicidad combinada con crecimiento y no dejen de perseguirla, una vez que la consigan no dejen que se vaya.



FM:

Gracias Camila por demostrarnos que la edad no importa para hacer un cambio entre los que nos rodean. Tu arte, diseño, creatividad, e inspiración que generas, es algo de lo que deberías estar muy orgullosa. Esperamos que siempre te mantengas con esta motivación por salir adelante y perseguir tus sueños. ¡Sabemos por hecho que vas a llegar muy lejos!



E F E C T O M A N D E L A

Juega con la realidad

Existe un suceso que se desarrolla en las mentes de las personas denominado Efecto Mandela, consiste en que colectivamente se recuerdan hechos históricos de una manera distinta a la original, ¿Cómo es posible que esto suceda? es la pregunta que todos se hacen y por lo que genera tanta intriga en las masas.



Su nombre nace de Fiona Broome, una escritora e investigadora de los efectos paranormales que un día entró en consciencia de que Nelson Mandela no había muerto en la cárcel como ella recordaba. **En la vida real, Nelson salió de la cárcel y murió en el 2013.** Lo sorprendente fue encontrar a personas que coincidieran con la manera en la que Fiona recordaba que habían sido los hechos, y gracias a los avances del internet, empezó a encontrar distintos ejemplos donde muchos compartían experiencias similares. Así fue como el Efecto Mandala (**a raíz de lo ocurrido a Nelson Mandela**) cobró vida en las redes sociales. Para todos estos, sus experiencias y recuerdos son reales. Incluso, en el presente dicen recibir información que contradicen los hechos reales, ¿Cuáles son las teorías que explican este fenómeno?

Las principales dos que respaldan el fenómeno son:

Recuerdos externos

Constantemente los seres humanos se encuentran expuestos a información de personas cercanas, instituciones, y medios de comunicación. En la presencia de un vacío informativo donde no se encuentra coherencia entre los datos, el cerebro tiende a resolverlo, interpretando la información y dándole un sentido.

Cuando esto pasa, no se puede definir entre los recuerdos reales y los imaginarios, así es cómo puede crearse este fenómeno. Aunque, ¿Cómo es posible que varios lo interpreten de la misma manera? Así es como se formula la siguiente propuesta.



Universos paralelos

En esta hipótesis física se menciona que existen varios universos y realidades paralelas en las que simultáneamente podemos formar parte, por lo que existen múltiples versiones de uno mismo. Así se explica el hecho de que distintas personas puedan explicar un mismo hecho de distinta manera.

¿Cuáles otros sucesos son considerados parte de este efecto?

**“Espejito, espejito ...
¿Quién es en este reino la
más hermosa?”**

Seguro recordarás esta frase icónica de la película de Blancanieves donde la reina le pregunta al espejo sobre la persona más hermosa del pueblo. La realidad es que nunca dice “espejito, espejito”, sólo hace la pregunta.



Los tirantes de Mickey Mouse

Al recordar al ratón más famoso del mundo, ¿Cómo está su vestimenta?, ¿Lleva o no lleva tirantes? Algunas personas recuerdan a Mickey con tirantes, pero la realidad es que nunca usó tirantes.



El señor monopoly y sus accesorios

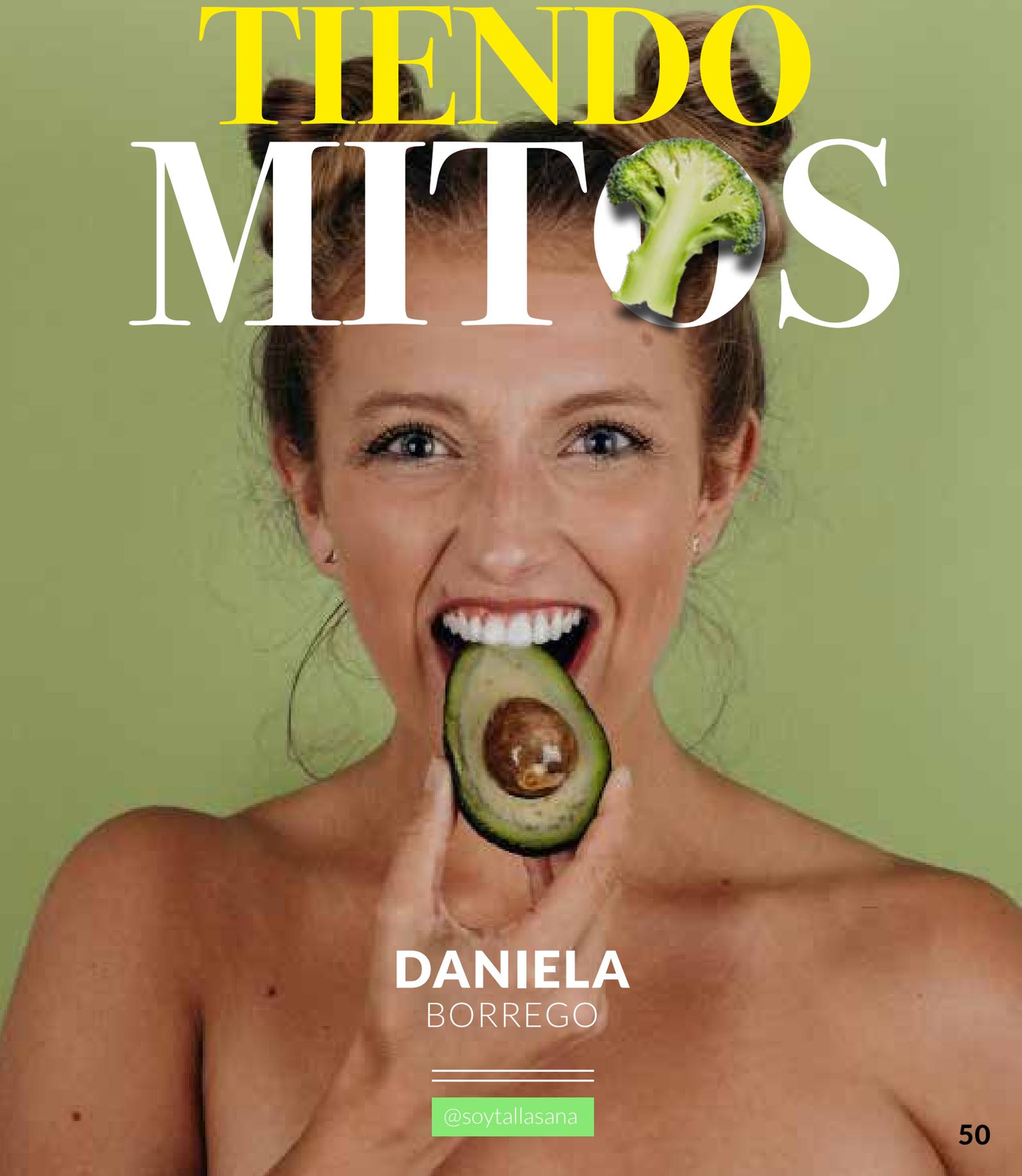
Todos alguna vez han jugado o visto el retrato del famosísimo señor que representa el juego, ¿Cuáles son los accesorios que lo acompañan? el sombrero, bastón y monóculo en el ojo. La respuesta es incorrecta, el monóculo no forma parte de los accesorios del señor monopoly.

“Luke, yo soy tu padre”

Esta es la frase más memorable de la historia del cine en donde el personaje Darth Vader le dice a Luke Skywalker que es su padre. La realidad es que esa no es la frase verdadera que salió en pantalla y muy pocos reconocen la original “No, yo soy tu padre”.

Así como estos, existen más ejemplos de sucesos que son recordados de manera diferente a la realidad, ¿Se te ocurre algún otro?

DESMIN TIENDO MITOS



DANIELA
BORREGO



@soytallasana

Hoy en día cualquiera cree que puede hablar sobre nutrición, dar consejos para bajar de peso, o recomendar alimentos. Las redes sociales están llenas de personas que no tienen la capacidad, ni conocimientos para influir sobre la alimentación de miles de usuarios, es por esto, que existen tantos mitos sobre la nutrición y hoy vamos a desmentir los tres mitos más escuchados. Los mitos en la nutrición son más peligrosos de lo que parecen, pueden llegar a afectar la salud de muchos e incluso afectar la relación que tenemos con la comida ¡Ay no!



01 LOS CARBOHIDRATOS NO SON BUENOS

Hablemos sobre los mitos de las dietas bajas en carbohidratos. **¿Alguna vez han escuchado que debemos quitar los carbohidratos de nuestra dieta para poder bajar de peso?** Este mito ha llevado a que ciertas dietas, como la keto, se hagan tan conocidas y se piense que la única forma de bajar de peso con éxito es quitando los carbohidratos.

A los carbohidratos se les ha dado mala fama, sin embargo, estos nos aportan nutrientes, cómo vitaminas, minerales, y energía por lo que es importante incluirlos en nuestra dieta en cantidad adecuada para el buen funcionamiento del cuerpo. A pesar de que hay personas que si bajan de peso con dietas bajas en carbohidratos, esto siempre va acompañado de efectos secundarios negativos como colesterol alto, **IBS (síndrome del intestino irritable, y malestar gastrointestinal general)**. Al quitar los granos integrales, leguminosas, ciertas frutas y verduras, y tener un exceso de grasa, que es común en las dietas bajas en carbohidratos ya que las grasas reemplazan la fuente de energía de los carbohidratos, ocasiona desbalances en el metabolismo y esto impacta la salud física, metabólica y cardiovascular.





La
importancia
de trabajar los
glúteos más
allá de lo
estético



MARÍA
ALONSO OTERO

@merydancefit



¿Cuántas veces has ido al gym para tonificar tus glúteos? y ¿Cuántas veces has soñado con unos glúteos tonificados y perfectos?

Todas sabemos que nos encantaría tener un trasero divino para lucir ese bikini que tanto nos gusta en verano. Te voy a contar algo que te dará todavía más ganas de poner tus glúteos en forma. Además de su protagonismo estético, son muy importantes para una buena biomecánica articular. Como ya sabemos los glúteos son tres músculos que se conocen como glúteo medio, glúteo mayor y glúteo menor. Son uno de los músculos más fuertes y voluminosos del cuerpo humano. Puede que en algún momento hayas tenido dolor en la zona lumbar, en las rodillas o incluso en tus tobillos, y esto sea debido a una debilidad de tus glúteos. ¡Si, si! ¡Cómo lo lees! Aunque te parezca mentira, su importancia es vital.



¿Por qué ocurre esto?

Porque además de ser el principal estabilizador de la cadera y proporcionar movilidad, es un importante estabilizador de la columna lumbar.

Una mala estabilidad de la pelvis va limitar nuestros patrones de movimiento creando muchas descompensaciones y dolores.

Hará que tu forma de caminar sea poco estable y que tu rodilla tenga una ligera rotación hacia dentro, lo que te provocará problemas en la misma, y como consecuencia, a tu tobillo.

Además, cuando tus glúteos están débiles los extensores lumbares realizarán un trabajo mayor para compensar esta debilidad, lo que provocará que tus músculos lumbares trabajen más y que se produzca una sobrecarga de estos, que a largo plazo te puede desencadenar una lesión. También, debes de tener cuidado cuando te pasas largas horas sentado en el trabajo.

¡Esto perjudicará a que los glúteos pierdan tono! ***Por eso, te recomiendo que después de estar todo el día sentado en frente del ordenador, te levantes y actives tu cuerpo.***

Acuérdate de realizar estiramientos adecuados porque unos músculos sobrecargados también dan problemas. Espero que hayas aprendido que entrenar este grupo muscular se vuelve algo imprescindible más allá de lo estético. ¡Así que ya sabes! Ha entrenar ese trasero para lucirlo en el verano y mejorar la salud de tus articulaciones. Aquí te dejo unos ejercicios para que lo pongas en práctica. ***¡Mucho ánimo y por todas!***



Ejercicio 1

Colócate boca arriba con los brazos paralelos al cuerpo y los pies fijados al suelo. Levanta tus caderas hasta formar una línea recta desde tus caderas hasta tus hombros.

Levanta una pierna flexionada y sin dejar caer las caderas, vuelve a colocar el pie en el suelo y repite el mismo movimiento con la otra pierna.

Ejercicio 2

Colócate boca arriba con los brazos paralelos al cuerpo y las plantas de los pies juntas de tal manera que el lateral de los pies esté en contacto con el suelo y las rodillas abiertas.

Aprieta el glúteo y eleva las caderas, manteniendo fuerte el abdomen.

Ejercicio 3

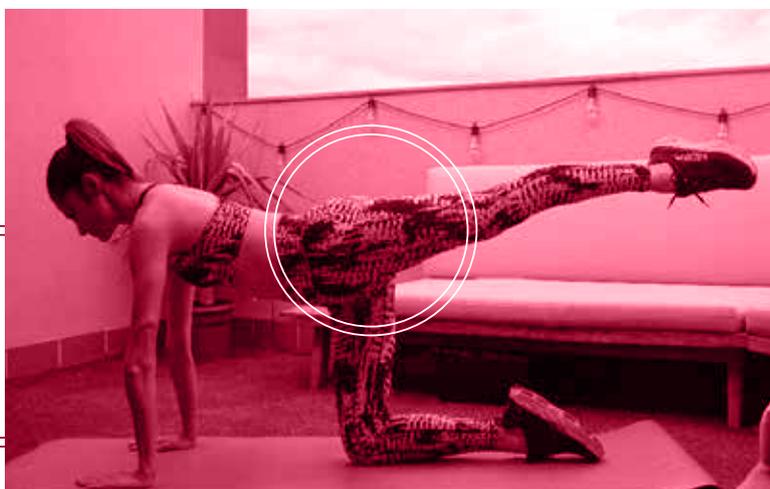
En cuadrupedia con las rodillas debajo de tus caderas y tus muñecas debajo de tus hombros. Lleva la rodilla hacia el pecho.



Lleva el talón hacia el techo asegurándote de que tu rodilla esté siempre a 90° y vuelve a llevar la rodilla al pecho.

Ejercicio 4

En cuadrupedia con las rodillas debajo de tus caderas y tus muñecas debajo de tus hombros. Extiende la pierna atrás.



Lleva la rodilla hacia delante manteniendo un ángulo de 90° en tu rodilla y tu pierna paralela al suelo.

Kamila Sidiqi

Heroína de hilo y aguja

“Las personas que llegan más lejos son normalmente las que están más dispuestas a hacer y atreverse”, esta es la frase icónica de la admirable Kamila Sidiqi que nos muestra que todos nuestros sueños están al otro lado del miedo, pero ¿Qué amenaza tuvo que enfrentar para conseguirlo? Kamila Sidiqi es una de las primeras emprendedoras afganas, héroe de la Paz, Fundadora y CEO de Kaweyan Grupo Empresarial, ha ejercido puestos altos en el gobierno Afgano, inspiración de múltiples libros, pero lo más importante, fue fuente de trabajo, empoderamiento, y supervivencia para muchas mujeres durante la conquista talibán de 1996 al 2011.

Kamila tuvo una niñez plena y tranquila al crecer. Desde pequeña su sueño era actualizar a su país con conocimientos, por lo que estudió para ser maestra. Poco tiempo después de recibirse, su vida y la de miles de personas más, tomó un rumbo desconocido. En septiembre de 1996 los talibanes conquistaron Kabul e implementaron un régimen totalitario e internalizaron el terrorismo. Fue un cambio abrupto y difícil de digerir para muchos, pero el no hacerlo, ponía en riesgo su vida.

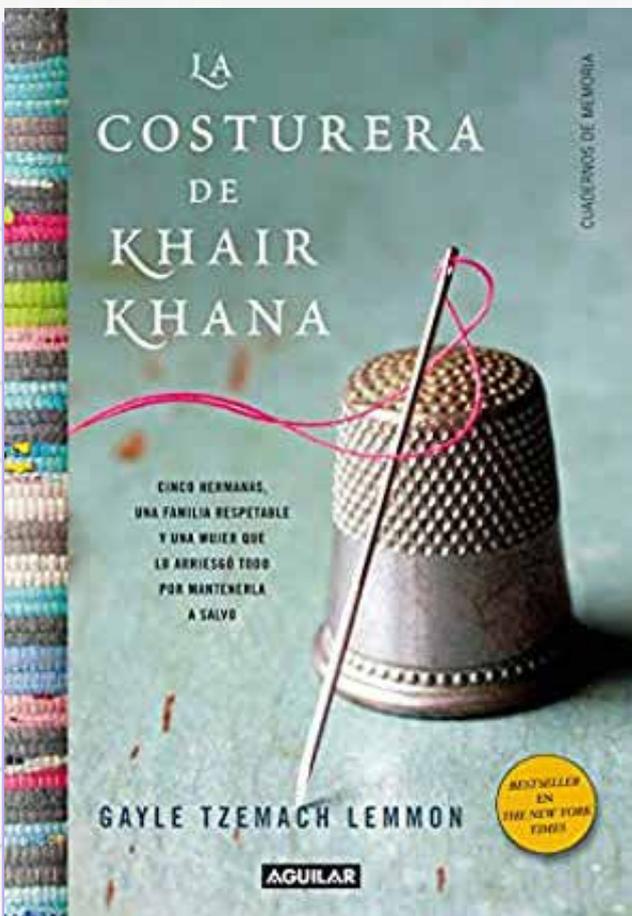


En este nuevo régimen, las mujeres perdían completamente el derecho al estudio, trabajar fuera de casa, el uso de tacones y maquillaje, hacer ruido en público, estar solas en la calle, por lo tanto, tenían que estar siempre acompañadas de su mahram que es la figura masculina más cercana como su esposo, padre o hermano...

¿Te podrías imaginar?

El padre y el hermano mayor de Kamila se vieron obligados a huir de Kabul por cuestiones políticas, lo que dejó momentáneamente a la familia a la deriva. No sabían de qué iban a sobrevivir y cómo cumplirían con las necesidades básicas del hogar, entonces Kamila, a sus 19 años, ideó un plan muy arriesgado y le pidió a su hermana mayor que le enseñara a coser. Poco a poco fue desarrollando en su casa un





negocio de costura con la ayuda de sus hermanas menores. Para conseguir toda la materia prima tuvo que pasar por momentos muy peligrosos en compañía y apoyo de su hermano menor, ya que, ella no podía ser vista sin compañía en la calle. Conforme el paso del tiempo, las prendas que iban confeccionando se fueron vendiendo y recibían día con día nuevos pedidos por parte de puestos de ropa que querían vender sus vestimentas.

Llegaron a su puerta muchas mujeres en busca de una oportunidad laboral porque necesitaban del trabajo y dinero para cuidar de su familia. Kamila les enseñaba a coser, realizar las prendas y les dió una luz blanca en medio de pura oscuridad.

A escondidas logró formar toda una red de comercio y proveer a cientos de familias. En diciembre del 2011, quince años después de la llegada de los

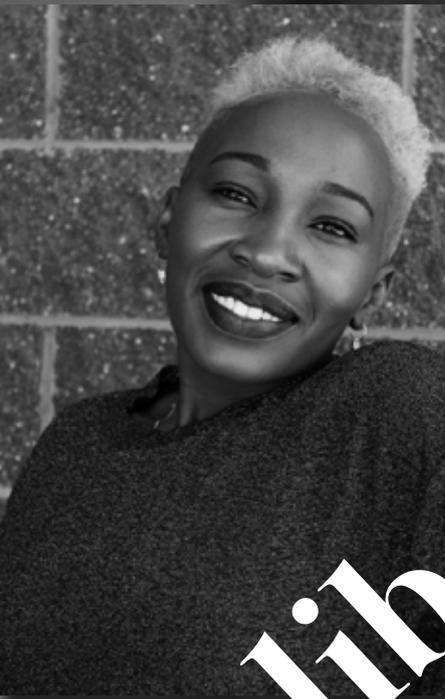
talibanes, Kabul recuperó su libertad y las historias de tantos héroes anónimos como Kamila se dieron a conocer al mundo entero, todas las historias tenían algo en común, vivieron una realidad perturbadora donde los derechos humanos fueron violados, sujetos a mucho control, miedo, e injusticias.

Kamila fue una de las pocas mujeres en hacer frente a la situación y no dejarse oprimir por las fuerzas del gobierno. Hoy es reconocida y aclamada por su valentía, inteligencia y determinación. Es toda una inspiración para todos aquellos que sufren de entornos con escasos recursos y oportunidades. Nos enseña que a pesar de las adversidades, nosotros somos los únicos responsables de cambiar nuestro destino y lo único que tenemos que hacer es actuar.

Actualmente, es vicepresidenta de Comercio de su país. Además, es conferencista, emprendedora y activista social. Fundó en 2004 Kaweyan Grupo Empresarial que es una organización liderada totalmente por mujeres y para mujeres que ha impulsado a más de 10 mil emprendedoras afganas, por otro lado, ofrece distintos servicios como de petróleo, logística, vehículos de transporte, y exportación e importación de frutas donde las mujeres llevan todo el control de la asistencia.

La historia de la vida de Kamila se convirtió en un libro titulado “La Costurera de Khair Khana” de Gayle Lemmon.





De libertad, **autenticidad** & otras cosas...

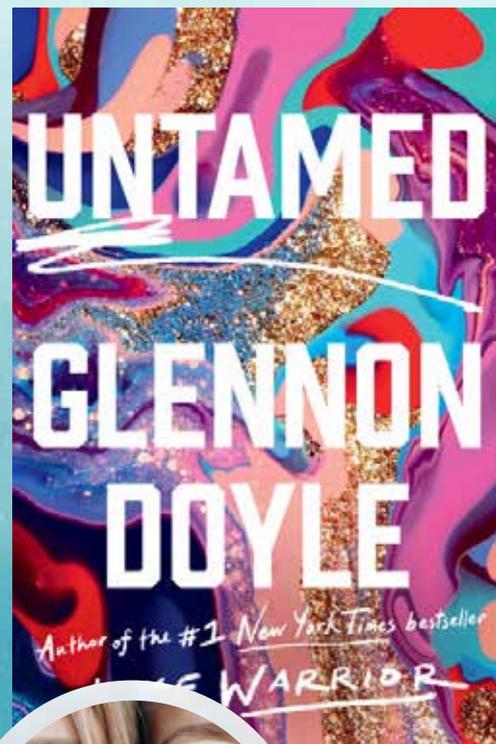
ADRIANA
ESQUIVEL VILLANUEVA

@olasymarea



Uno de los mejores descubrimientos que hice en el 2021 fue toparme con el libro *Untamed* o *Indomable* de Glennon Doyle. Si pudiera englobar en una palabra lo que esta memoria significa para mí sería libertad; si lo hiciera en dos palabras sería libertad femenina. *Indomable* es un libro que inspira a las mujeres a empezar a escuchar su voz interna y vivir valientemente. Nos inspira a sentirlo todo, escoger por nosotras mismas cómo queremos vivir, soñar, y seguir la voz que nos guía desde adentro. Leyendo *Indomable* me di cuenta de que mi mente era una prisión compuesta de ladrillos de reglas y de estándares autoexigentes que me sofocaban. Soñaba con sentirme serena, tranquila y confiada en la vida que estaba construyendo, pero seguía inquieta e indecisa. Hasta que me di cuenta de que yo podía ser mi propia liberadora. Sí, mi mente era una prisión, pero las puertas... ni siquiera estaban cerradas con seguro, estaba en mí empujarlas y abrirlas. No era que la vida que estaba construyendo no me gustara, era que la presión autoimpuesta con la que vivía era tan grande que en lugar de disfrutar lo que iba construyendo, pensaba que no estaba avanzando tan rápido como debía. Me había comprado un manual que se volvió una tortura interminable sobre cómo pensaba que tenía que ser. Ahora, ya no uso las palabras “tengo que” ni “debo que”, me concentro en escuchar a mi voz interna, en darle espacio a mis emociones, y en imaginar que todo puede salir bien. *Indomable* es un llamado de acción a todas las mujeres para suspender de complacer y empezar a vivir. El camino es largo, pero somos capaces de atravesarlo. Las mujeres somos mucho más de lo que nos enseñaron. Como diría Glennon Doyle:

**“Si podemos
imaginar una
realidad más
bonita, esa
realidad existe”**





INFIDELIDAD

¿la salvación de tu relación?

Así es, tal vez tu primer instinto sea desacreditar por completo esta hipótesis. “Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde”, ¿has reflexionado su verdadero significado? Como humanos, es muy fácil caer en la rutina, en lo cotidiano, y dejar de valorar lo bien que estamos en nuestra relación. Claro, la búsqueda por adrenalina o la novedad, esas lombrices y emoción del primer encuentro, siempre serán únicas. Pero, ¿a qué costo? La paz es una situación o estado en que no hay guerras ni luchas entre dos o más partes. Si es el anhelo más grande de todos, entonces ¿porque a veces intentamos sabotearla cuando la tenemos?, ¿será que en el fondo todos somos masoquistas? O ¿creemos que para continuar viviendo y desarrollando debemos de vivir siempre al límite?

Los motivos más comunes del porque se da una infidelidad son:

1. Insatisfacción con la pareja, 2. Creer que ya no hay amor, 3. Sentirse desvalorizada, 4. Inseguridad personal, 5. Monotonía de relación, 6. Inestabilidad emocional.

Si analizas estás y otras circunstancias todas se traducen a la falta de sentimiento o presencia de amor. No quiere decir que no exista, sino que se deja de percibir. Tanto hombres como mujeres cuando iniciamos una relación damos la mejor cara y estamos dispuestos a abrirnos un poco más a los intereses y fantasías de la pareja. Conforme pasa el tiempo, nos sentimos seguros, y dejamos de pensar en ella, más no de amarla. **¿Amor es sinónimo de atención?** No sé, pero aquí es donde podemos analizar cómo tal vez una infidelidad, no es falta de amor, es inseguridad y falta de atención. Si tomas el tiempo de ver a tu relación cómo estaba antes de la infidelidad, y tienes la capacidad de perdonar y olvidar, entonces esta infidelidad puede ser una llamada de atención para tu relación. **Toda relación es una inversión.** Tomamos tanto tiempo planeando un viaje, analizando qué puntos turísticos visitaremos, restaurantes, hoteles, entre muchas otras, ¿por qué no pasamos el mismo tiempo planeando qué tipo de relación queremos tener? Si te gusta la aventura, invierte tiempo buscando nuevas prácticas con tu pareja. Estar en una relación estable no te limita de vivir cosas nuevas, al contrario, te da la oportunidad de experimentar más, o revivir las pasadas de una manera diferente. **No creemos que la infidelidad sea correcta,** solo te aconsejamos que antes de decidir terminar todo, date un momento para reflexionar cómo estaba tu relación antes...¿seguías presente?, ¿le estabas dando tu 100%? Si la respuesta es no, piensa qué pasaría si lo intentas ahora, a veces estás con la persona correcta pero en la disposición incorrecta.

Nada vale más que tu paz, si la tienes, no la subestimes.



GYM PARA EL LIBIDO

Así es, hay gimnasios para el cuerpo, rostro, hasta para la inteligencia, ¿cómo no habría para el libido? **Se creía que un hombre promedio piensa en sexo cada 7 segundos, sin contar las horas de sueño piensa 7,200 veces al día. La Universidad Estatal de Ohio en 2019 tomó a 238 hombres y mujeres y concluyó que el hombre piensa en sexo 19 veces al día mientras que la mujer 10 veces.** Sea cual sea la cifra, lo que sí podemos definir es que el hombre está en constante estímulo mientras que la mujer tiene otras prioridades. Los hombres tienen más pláticas abiertas de su sexualidad y fantasías con sus amigos, inclusive con imágenes para soportar el argumento. Las mujeres continúan siendo un poco más tímidas y reservadas. Cuando llega el momento de ver a tu pareja, él está ansioso por tu compañía mientras que tú puedes preferir como actividad primaria una buena charla, una cena, antes de iniciar cualquier encuentro sexual, ¿por qué? El hombre previamente mantuvo un juego mental todo el día en su cabeza y ¡está listo para la acción! Por otra parte, tú no lograste estimular tu libido con imágenes, mensajes, fantasías, o pensamientos eróticos, por lo que no te encuentras en el humor de empezar el jugueteo. Es aquí donde empieza el desfase sexual con tu pareja, y alguno de ellos se empieza a sentir reprimido, no deseado, o busca nuevas maneras de soltar la ansiedad que le puede llegar a generar esta situación. La sexualidad es una parte importante en la relación, y ambos sexos tenemos las mismas necesidades. ¿Qué distingue la cantidad entre un sexo, inclusive entre una persona a otra? El libido.



El libido es el que regula y estimula el deseo del placer, en particular el placer sexual. Se manifiesta a través de un impulso, conocido como el apetito sexual.

La falta de libido puede generar estrés, baja autoestima, e inclusive depresión. Ahora, tener un deseo sexual bajo no es un problema, y en caso de que quisieras aumentar existen varios remedios naturales: Consumir hierbas como; maca, ginseng, tribulus, y ginkgo; dormir 8 horas al día, mantener una dieta balanceada, o acudir a terapia sexual. Principalmente, toma la tarea de estimular tu libido constantemente durante el día. ¿Cómo? Dándote unos minutos para ver tu fantasía sexual en tu cabeza, imaginando lo que te gustaría hacer en tu próximo encuentro, usando ropa interior que te haga sentir sexy, compartiendo un poco más del tema con tu pareja y/o seres de confianza.

Entonces ya lo sabes, si te habías cuestionado el por qué los hombres siempre están más hambrientos que las mujeres, no necesariamente es por una razón biológica, sino, por el constante estímulo a su libido que lo podemos ver reflejado en su apetito sexual.



A close-up portrait of a woman's face, looking directly at the camera. Her hair is dark and slightly damp, framing her face. The text is overlaid on the upper half of the image.

¿QUÉ HACE SEXY A UNA CARA?

Una de las reglas universalmente conocidas para “medir” la belleza se explica a través de la simetría. A pesar de que es absolutamente imposible tener la cara completamente simétrica, lo cierto es que cuanto más proporción y armonía tengan los rasgos, más sexy resultará el rostro al resto del mundo. Es decir, cuando el lado derecho y el izquierdo del rostro son iguales. Una persona tiene el rostro simétrico si sus rasgos aparecen iguales, equivalentes, equilibrados y virtualmente idénticos a ambos lados, como si una línea dividiera el rostro a la mitad. De acuerdo con investigaciones, no es raro que resulten atractivos los rostros simétricos, pues es señal de que son más aptos para reproducirse, ya que se asocia con una alta calidad física, salud y buena genética.

CARACTERÍSTICAS DE UN ROSTRO SEXY:



01. Ojos grandes. Aunque parece que el tamaño es lo más importante para que unos ojos resulten atractivos, tener un color bonito, una mirada expresiva y un blanco del ojo bien claro también son factores que está demostrado que atraen.

02. Cejas oscuras. Las personas con las cejas bien definidas y marcadas siempre resultarán más atractivas que aquellas que las tienen poco pobladas y sin una forma clara. Además, si el tono de las cejas es oscuro, mucho mejor.

03. Pestañas largas. Las más largas son las que primero captan la atención y hacen parecer más atractivo. Y si además de largas, están bien rizadas, mejor todavía. Hay mucha gente que las tiene tal y como las hemos definido de forma natural. Si no tienes tanta suerte, siempre puedes recurrir al maquillaje y hacer auténticos milagros con el rímel.

04. Labios carnosos.

05. Pómulos redondeados. Los estudios dicen que tanto hombres como mujeres tienden a fijarse más en las personas con los pómulos de aspecto redondeado.

Asimismo, la forma de la cara que más llama la atención, tanto para hombres como mujeres, es la ovalada, ya que resulta más sexys y llaman primero la atención. Por el contrario, las menos agradables son las caras muy alargadas, o las que son demasiado delgadas y huesudas.

CARACTERÍSTICAS DE UN ROSTRO SEXY:

HOMBRES

01. Ojos pequeños
02. Cejas gruesas
03. Labios carnosos
04. Una línea definida de la mandíbula
05. Pera grande



LA MÁSCARA DE MARQUARDT

El investigador de la Universidad de California, Stephen Marquardt, creó una máscara de la belleza basada en la sección áurea llamada “máscara de Marquardt”, en un intento por medir y conceptualizar las proporciones estéticas del rostro humano. Diseñadas para hombre y para mujer, estas estructuras faciales pronto alcanzaron fama mundial en el ámbito de la cirugía y medicina estética, ya que la máscara se superpone sobre la cara del paciente para detectar las diferencias que existen entre esta y la estructura simétrica que propone Marquardt. **La belleza facial se define según el promedio, simetría y tamaño de los rasgos. Las personas nacemos con un concepto de belleza subconsciente que proviene del gusto innato por la armonía, el orden y el equilibrio.**

Desde la antigüedad, ha habido rostros como el de Nefertiti, esposa del faraón Amenophis IV, o el de la icónica Marilyn Monroe y Angelina Jolie, que han causado la admiración a su alrededor a lo largo de los tiempos. Curiosamente, todos ellos encajan como anillo al dedo en el arquetipo de Marquardt.



EUGENIA *Garavani*

NOS ENSEÑA DE LA REALEZA

SIEMPRE HEMOS CONSIDERADO QUE EL MUNDO DE LOS MEDIOS ES BASTANTE INTERESANTE, ¿ALGUNA VEZ TE HAS PUESTO A PENSAR EN LAS PERSONAS QUE LO DIRIGEN? EL DÍA DE HOY TENEMOS ENTRE NOSOTRAS A EUGENIA GARAVANI, UNA EXCELENTE PERIODISTA Y ESCRITORA MEXICANA QUE CUENTA CON MUCHOS AÑOS DE EXPERIENCIA EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y SE DEDICA ESPECÍFICAMENTE A INFORMAR SOBRE NOTICIAS DE LA REALEZA, YA SEAN ACTUALES O HISTÓRICAS.

.01



FM: MUCHÍSIMAS GRACIAS EUGENIA POR DARTE EL ESPACIO DE ESTAR AQUÍ EL DÍA DE HOY, CREEMOS QUE ERES UNA PERSONA MUY INTERESANTE LA CUAL NOS PODRÍA DAR UNA OPINIÓN CAUTIVADORA SOBRE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS. **¿CÓMO CONSIDERAS QUE ES LA VIDA DE PERIODISTA AQUÍ EN MÉXICO?** SE CONOCE QUE ES UNA DE LAS NACIONES EN DONDE EJERCER EL OFICIO ES LETAL, Y AUNQUE TU CONTENIDO ESTÁ RELACIONADO MÁS A LA PRENSA ROSA, **¿ALGUNA VEZ HAS CORRIDO PELIGRO ALGUNO?**

EG: Afortunadamente no, mi vida nunca ha estado en peligro. Pero efectivamente es muy triste leer como muchos colegas han perdido la vida por esta profesión. Sin embargo, si he recibido amenazas, no de muerte, pero en 2019 subí un video de la reina Máxima de Holanda bailando en Sevilla, muchas cuentas lo subieron, se le veía muy contenta bailando rumba y de pronto me llega un mensaje del gobierno holandés amenazando con ejercer acción legal. Me asuste muchísimo y obviamente no quise comprometer mi cuenta de Instagram y borré la publicación, pero todavía tengo el video en mi celular.

.02

FM: DENTRO DE UNA ORGANIZACIÓN PUEDEN EXISTIR DISCREPANCIAS Y DISTINTOS PUNTOS DE VISTA HACIA UN TEMA EN PARTICULAR, **¿TE HA PASADO QUE TU TRABAJO TE HAGA ESCRIBIR SOBRE UNA SITUACIÓN QUE NO TE PAREZCA? SÍ SÍ, ¿CÓMO MANEJASTE ESTA SITUACIÓN?**

EG: No tanto que no me guste, pero admito que mi fuerte no era cubrir sociales. Te sientes muy incómoda parada con tu fotógrafo buscando a quien preguntarle chismecitos del evento o persiguiendo al organizador o al anfitrión para que te de los pormenores. Para mi cubrir sociales era realmente una pesadilla, te sientes fuera de lugar, obvio, todo el mundo te trata bien porque quiere salir en la revista, y conoces casas espectaculares pero...no era lo mío.

.03

FM: **¿CÓMO EMPEZÓ TU GUSTO HACIA "THE ROYAL FAMILY"? ¿QUÉ VES EN ELLOS QUE TE APASIONA TANTO ESCRIBIR Y NARRAR SOBRE SUS VIDAS?**

EG: Desde chiquita, cuando llegó el primer HOLA a mis manos, que por cierto tenía al entonces príncipe de Asturias -hoy rey Felipe VI- en portada. Mi abuela compraba todas esas revistas y me platicaba de los personajes, además a ella le encantaba la historia. Ella viajó en varias ocasiones a Europa y conoció muchos de esos castillos, entonces me contaba y mi imaginación volaba. Tuve la fortuna de que desde que comencé a trabajar como periodista me pedían reportajes de realeza, así que creo que el mundo Royal también me eligió a mi.

.04

FM: **¿CÓMO EMPEZASTE A CRECER COMO ESCRITORA Y PERIODISTA? Y ¿QUIÉN FUE TU MAYOR APOYO?**

EG: Fue Diana Penagos quien siempre confió en mí para formar parte de sus proyectos. Sin embargo, en el camino del periodismo me tope como una gran maestra y amiga, Eugenia Correa, a ella le enseñó antes que a nadie mis escritos, borradores, proyectos, etc. Era mi editora y hoy es mi gran amiga. Y en cuanto a apoyo obviamente mi familia 100%, se subieron al barco y les encanta, ya los volví Royal addicts.

.05

FM: TODO LO QUE NOS PASA EN LA VIDA NOS DEJA UN GRAN APRENDIZAJE, INDEPENDIEMENTE DE LO SUCEDIDO. ¿HAS ATRAVESADO ALGUNA MALA EXPERIENCIA CON REVISTAS?

Y ¿QUÉ HAS APRENDIDO DE ESTO?

EG: Si, el 2018 fue un año terrible para mí, profesional y personalmente, fue un año de duelo, tuve muchas pérdidas. En enero renuncié a El Universal y me quedé sin nada, a empezar de cero. Yo ya no podía continuar ahí, ya no estaba creciendo y después de tantos años me salí y fue uno de los días más tristes de mi vida. Como anécdota, por esos días Atala Sarmiento renunció a Ventaneando y me acuerdo que seguí esa historia, era el chisme del momento, pero en realidad fue porque me identifique mucho con ella, no la conozco pero había mucha similitud en nuestras historias, y hoy la admiro mucho. Finalmente renunciar al periódico me dio la visión de hacer el branding de "Eugenia Garavani", y dedicar y enfocarme a este que es mi proyecto. Ya después llegaron otras cosas padrísimas, pero tomó tiempo y mucho trabajo.

.07

FM: POR ÚLTIMO, LOS PERIODISTAS A LO LARGO DE LOS AÑOS HAN TENIDO QUE EVOLUCIONAR CON LA MANERA EN LA QUE REALIZAN SU TRABAJO, EN ESPECIAL LOS RELACIONADOS A LA PRENSA DE LA REALEZA, ¿HACIA DÓNDE CREES QUE SE VEA DIRIGIDO TODO ESTE SEGMENTO?

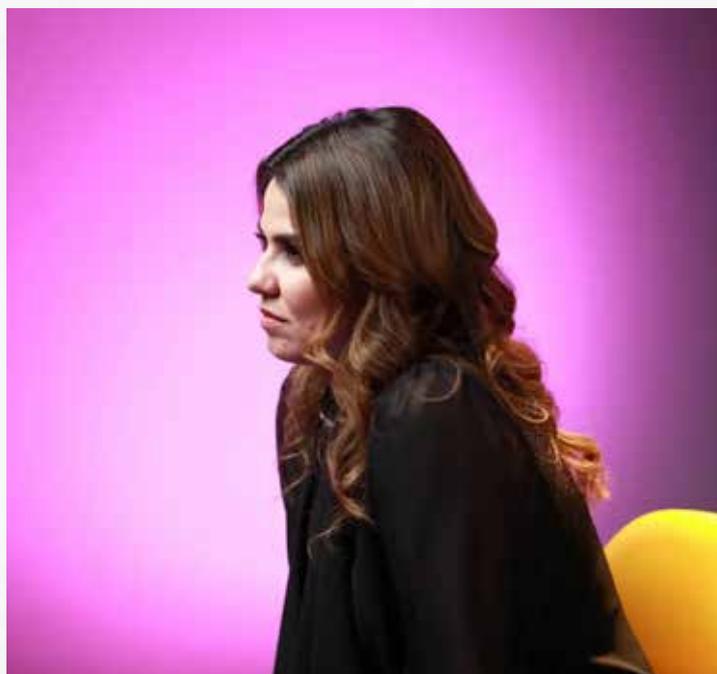
EG: La prensa rosa va a existir mientras continúen existiendo estos personajes. En España la prensa rosa o del corazón es cultura. Creo que aquel mientras siga estando interesado en historias de la realeza, especialmente en Europa donde hay monarquías, este tipo de prensa seguirá existiendo. Aquí en México llegaron revistas a finales de los 90s que nos hablaban de la vida de personajes que no eran de la farándula pero pertenecían a un sector muy exclusivo, la alta sociedad mexicana, pongámoslo así. Llega Actual, Quién, Caras, etc y entonces a cierto sector le empezó a gustar enterarse de lo que pasaba con la vida personal de los empresarios más importantes y no se diga de políticos y sus familias. Y hoy con las redes sociales pues todo esto se va a traducir en Instagram y cuanta plataforma vaya saliendo.

FM: MUCHAS GRACIAS EUGENIA POR MANTERNOS INFORMADAS CON TUS NOTICIAS. NOS ENORGULLECE CONOCER A UNA GRAN PERIODISTA Y ESCRITORA MEXICANA.

.06

FM: HOY EN DÍA LA MAYOR INFLUENCIA SON LAS REDES SOCIALES, MUCHAS DE LAS VECES LAS PERSONAS CONFUNDEN EL TRABAJO COMO PERIODISTA EN SER UNA INFLUENCER, TODO POR EL SIMPLE HECHO DE TENER SEGUIDORES Y COMPARTIR SOBRE HECHOS, ¿QUÉ ES LO QUE OPINAS DE ESTO?

EG: El término influencer al principio me sacaba roncha porque pensaba que influencer eran las mujeres mostrando bolsos caros o viajes y yo no hacía nada de eso. Pero luego cambió mi percepción. Ser influyente no es una profesión, sobresalir en tu profesión es lo que te hace influyente. Hoy considero que soy una periodista influyente, decidí compartir en mi portal noticias de la realeza, generar contenido de calidad, verídico y con mucha responsabilidad. Lo que me gusta es que no es un portal de chismes, sino, de información. Ausente de toda opinión personal, yo doy una noticia, no juzgo ni critico a ningún Royal, y finalmente entretengo a mis seguidores. Durante la pandemia le di más valor a mi trabajo, además hoy todos estamos apostando por contenido digital.





Beneficios del Jade Roller



¿Has escuchado hablar sobre el rodillo facial?



Es el nuevo accesorio que debe de formar parte de tu rutina diaria. El Jade Roller es una herramienta de belleza utilizada para masajear nuestra cara y cuello. Usualmente está conformado por dos piedras de distinto tamaño, la grande para masajear la cara y cuello, y una pequeña utilizada para el contorno de los ojos. **Las piedras pueden ser de jade, cuarzo rosa o cristal de roca.**





El modo de empleo es sencillo:



01

Lavar la cara con jabón de preferencia

02

Aplicar el suero hidratante



03

Masajear la cara con el Jade Roller

04

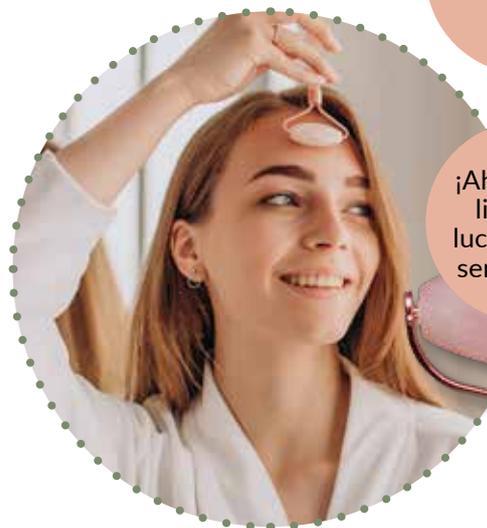
Aplicar crema facial

05

Aplicar bloqueador solar

06

¡Ahora estás lista para lucir un cutis sensacional!



Algo muy importante de recordar es que el rodillo no se debe de mover hacia adelante y atrás constantemente.

La idea es que siempre se comience desde el punto principal hasta al final, haciendo varias repeticiones.

Existen dos razones principales por las cuales el rodillo aporta numerosos beneficios, la primera es la presión con la que se masajea la cara y la segunda tiene que ver con la temperatura del rodillo. Para lograr un mayor resultado, se recomienda guardar el accesorio dentro del congelador para utilizarse en frío.

Tip: ¡Existen varias marcas de mini refrigeradores de cosméticos donde tienes la oportunidad de guardar todos tus productos faciales!

Reduce líneas de expresión

Mejora la circulación sanguínea

Disminuye bolsas de ojos

Efecto calmante

Brillo instantáneo

La piel absorbe mejor el suero y productos

Apoya en el drenaje linfático



Como en todo hábito, la rutina y constancia son las claves para ver los resultados esperados. Y si lo utilizas de manera diaria, lograrás ver unos efectos maravillosos en tu piel. Entonces, **¿Qué esperas para conseguir el tuyo?**

Testosterona

Vitaminas. Vitamina C, vitamina B12 y colina

Proteínas y aminoácidos

Azúcar. Posee fructosa,

Testosterona

B12 y colina

Vitaminas.

fructosa,
Testosterona

MASCARILLA RILLA DE SEMEN...

¿TE ATREVERÍAS?



Seguramente has leído sobre el sinnfín de tips para cuidar tu piel y evitar el envejecimiento, entre ellos, usar mascarilla de semen.... Sí, como lo lees... semen, ¿quieres saber más? Sigue leyendo...

Resulta que ese líquido espeso y de aspecto poco agradable contiene:

Azúcar. Posee fructosa, sorbitol (sustituto de azúcar en diabéticos) e inositol (mejora el crecimiento del cabello y nutre al cerebro). **Hormonas. Testosterona** que aumenta el deseo sexual y prostaglandina que contrae o relaja el músculo y modula la inflamación. **Minerales. Tiene fósforo** (absorbe calcio para los huesos), zinc, magnesio (mantiene la masa muscular y la función normal del nervio, mejora la presión arterial), calcio para fortalecer los huesos y potasio. **Proteínas y aminoácidos.** Contiene glutathione (antioxidante), ácido desoxirribonucleico (ADN, con instrucciones genéticas) y ceratina (suministra energía para la contracción muscular). **Vitaminas. Vitamina C, vitamina B12 y colina** que ayudan a mejorar la eficiencia energética.

Pero, de acuerdo con expertos de la Universidad Nacional Autónoma de México, sus nutrientes están diseñados específicamente para mantener en buen estado a los espermatozoides, no para nutrir a un organismo humano.

Sin embargo, existen mascarillas y cosméticos que fueron preparados mediante un proceso químico y que contienen elementos del líquido seminal, en ese caso, se trata de una preparación idónea con varias sustancias, pero si lo usas en bruto y directamente no funcionará.

Además, su uso directo puede llevar riesgos, ya que sin garantías de que el donante no transmite enfermedades como la hepatitis B y C, el VIH o el citomegalovirus es altamente peligroso. Sugerimos que mejor no la uses, ni aunque te digan que la reina de Egipto lo incluía en sus rituales de belleza.

TENDENCIA EN LABIALES

A raíz de la pandemia, hemos tenido que adaptar muchas rutinas y hábitos, el maquillaje no ha sido una excepción. El uso constante del cubrebocas en espacios públicos, los cambios drásticos de temperatura, el consumo del agua, el sol, entre otros, son factores que intervienen en la deshidratación y sequedad de los labios. Por lo tanto, se considera que la humectación y gloss son la nueva tendencia labial.

¡Te recomendaremos los top productos que tus labios amarán!



01. DIOR BACKSTAGE

Se ha convertido en el favorito de los maquillistas. Tiene 10 distintos tonos de color y es un bálsamo labial con brillo, por lo que te asegura una hidratación profunda y un color totalmente natural en los labios.



02

ROSE PERFECTO DE GIVENCHY

Es un tratamiento labial con un toque de color que proporciona hidratación, efecto de relleno y labios calmados. Cuenta con una gama de 10 tonos diferentes, ¡Te va a encantar!



CRYSTAL GLOSS DE ANASTASIA BEVERLY HILLS

Ideal para todos los tonos de labios, ya que es un brillo cristalino de larga duración con olor a durazno que instantáneamente hace que luzcas unos labios más voluminosos.

04



03. SILK BALM HYDRA-PLUMPING DE HUDA BEAUTY

Bálsamo labial ligero que da una sensación de hidratación profunda mientras luces un color natural con un brillo sutil. Solo cuenta con un tono rosado universal para todos los tipos de piel.



Tus labios también merecen ser consentidos, hidratados y cuidados con los mejores productos del mercado. Esperamos te hayan gustado las recomendaciones y todos los productos los puedes encontrar en Sephora México.

LAS PECULIARIDADES DEL MAR MUERTO



El mar muerto, situado entre la frontera de Israel y Jordania del Este, a más de 400 metros del nivel del agua, contiene unos de los datos más curiosos alrededor de todo el mundo, por lo que se convierte en una causalidad única. Se dice que la naturaleza nunca deja de sorprendernos, es capaz de crear accidentes geográficos impresionantes, la clave está en que los seres humanos debemos de reconocerlos y cuidarlos como tal. Por lo tanto, hoy nombraremos las características que hacen que el mar muerto sea considerado Patrimonio de la Humanidad:

01. No es un mar, verdaderamente es un lago que se alimenta por el Río Jordán.

02. El lago no tiene ninguna salida natural, por lo tanto, el agua solo puede salir por medio de la evaporación, lo que provoca que las sales y minerales se mantengan en el área.

03. Es 10 veces más salado que cualquier mar del planeta.

04. Se dice que un día normal de verano se evaporan 7 millones de toneladas de agua.

05. Por la densidad de sus minerales ningún organismo puede vivir en sus profundidades.

06. Toda persona que entra al mar muerto flota sin esfuerzo.

07. Puedes ver cómo sobresalen estructuras de sal. Asimismo, todo el suelo está formado por pequeños cristales por lo que hay que caminar con cuidado.

08. Es peligroso sumergir la cara en el agua por el ardor que generará en los ojos.

09. Considerado un sanatorio natural por lo que millones de

personas viajan a visitarlo cada año. Sus aguas se encuentran beneficiosas para quienes sufren de psoriasis, mientras que su barro es un limpiador y exfoliante para la piel.

10. Se pueden apreciar tonos turquesas en las aguas.

Año con año existe incremento en el turismo, extracción de agua dulce en los océanos y contaminación, lo que está provocando que existan muchas consecuencias medioambientales y el lago se esté desapareciendo, ¿Sabías que está registrado que 1 metro de agua desciende cada año? Es una cifra muy alta que debe de reducir para poder mantener el futuro del lago.

Es un paraje natural irrepetible, depende de la aportación de cada una de nosotras para cuidar y conservar la mayor cantidad posible de nuestro medio ambiente.



¿QUÉ SIGNIFICA SER UN ambientalista?

Presiento que si hago una encuesta la mayoría respondería que es un hippie, o un vegano, o una persona que se afilia Greenpeace y se la vive en huelgas o abrazando árboles, ¿apoco no? Esto es lo que se conoce como un estereotipo, y no digo que sea algo malo, simplemente esta idea me creó la pregunta **¿y si no soy ninguna de esas definiciones? ¿Eso me hace no ser un ambientalista?** Luche contra mi misma casi 6 años queriendo encajar en esa definición de ambientalista, hasta que un día decidí crear una nueva, sin prejuicios, incluyente, en la que ser un ambientalista empieza por ser consciente y lo único que se requiera sea intentarlo.

Ambientalista viene del medio ambiente, cuando digo ser consciente de ser un ambientalista me refiero a que es entender que el medio ambiente no está allá afuera, SOY YO, está en mí, en mi entorno, en mis decisiones de todos los días, en lo que compro, usó, visto, y como. Que el medio ambiente está en mi casa, mi oficina, mi colonia, y mi ciudad, hasta volverse mi mundo.



Cuando entiendes esto es cuando realmente puedes hacer algo, y ser un ambientalista es intentarlo. En intentar consumir menos, mejor, local, de temporada, sin empaque, reciclable, y ¡mil cosas más! Es un mundo de posibilidades donde no hay un solo

camino, ni una respuesta correcta, es buscar soluciones que se adecúan a tu estilo de vida y a la vez tienen menor impacto en tu entorno.

Pensando así, todos somos ambientalistas. La única diferencia es que unos están dormidos y otros despiertos, unos están actuando a favor de todos y los otros se niegan a ver que son parte del problema. No te pongas una etiqueta, no intentes encajar en un estereotipo, mejor intenta ser una buena persona, un consumidor consciente, un ambientalista imperfecto pero activo que busque la mejor alternativa para sí mismo y para el planeta. De verdad te lo digo, no subestimes tu poder de transformar el mundo en el que vives, si lo intentas, te puedes sorprender.



CHANTAL
CHALITA

@chantalchalita

¿Cómo empiezo mi propio huerto?

Actualmente es muy importante tener una conciencia ecológica, por lo tanto, te mostraremos una manera divertida con la cual se puede cuidar al medio ambiente, incrementar el consumo fresco y saludable en la familia, y sobre todo, aumentar los espacios verdes dentro de casa. El huerto se considera una siembra de pequeña amplitud que tiene como finalidad el cultivo de distintas variedades de semillas como las aromáticas, de hojas, de frutos y tubérculo. Al ser una siembra en reducidas dimensiones, se da la posibilidad de implementarlo en espacios dentro de casa. Existen muchas maneras posibles para realizar este tipo de actividad, a continuación se mencionan los pasos que se aconseja seguir con lo importante a considerar en cada uno de estos.



01

Define el espacio

Se recomienda que sea un lugar soleado, que cuente con 6 horas mínimas de luz directa y con un acceso cercano a agua.



02

Selecciona material

Con el se formará el soporte del huerto. Se puede utilizar macetas de plástico o piedra, pequeñas cajas de madera, jardineras, o incluso sembrar directamente en el piso del jardín. Lo importante es que debe de tener drenaje, estar aireado, que sea un lugar resistente y seguro. Para el trabajo, se necesitará; guantes gruesos, pala, rastrillo, abono, y plástico para forrar.

TIP: Muchas personas utilizan envases vacíos de refrescos de dos litros, adaptan pequeños orificios y ¡Listo!



03

Tipo de tierra

Es muy importante el tipo de tierra que se va a utilizar porque es en este en donde el cultivo cobrará la fuerza para reproducirse. Es aconsejable que no se utilice la simple tierra del jardín por sus altos contenidos de arcilla, hongos y malas hierbas, por lo tanto, se recomienda mezclar la tierra con sustrato (lo puedes adquirir en viveros o crear uno en casa), con el fin de alcanzar un buen crecimiento.

TIP: Con todos los residuos orgánicos que se generan en casa, ¡Se puede generar el compostaje ideal para nuestras plantas!



05

Inicia el Proceso

Limpia muy bien la caja de madera o la superficie sobre la cual se vaya a construir el huerto. Forra el interior con plástico y crea pequeños orificios para evitar la acumulación de agua. Coloca la tierra, y junto al rastrillo emite pequeños surcos, sobre los cuales se esparcirá la semilla. Tapa las semillas con una capa ligera de

04

Adquisición de semillas

Seleccionar las semillas adecuadas para sembrar, ya que, para cada semilla se recomienda un tamaño de espacio distinto para el desarrollo de su máximo potencial. Para espacios pequeños recomendamos: albahaca, cilantro, hinojo, menta, perejil, y estragón. Para espacios amplios sugerimos: lechuga, tomate, espinaca, y todo tipo de leguminosas.

TIP: En caso de que se desee saltar el proceso de germinación se puede adquirir las plántulas de preferencia.



06

Mantenimiento y Riego

La falta o exceso de agua puede ser mortal para el huerto, por lo que se debe encontrar el término ideal para su crecimiento. Puedes utilizar un atomizador para regular la cantidad de agua que se administra. El número de veces a regar por semana depende de la época del año en la que nos encontremos. En verano se recomienda regar una o dos veces al día, mientras que en invierno unos días a la semana. Es recomendable no mojar las hojas a la hora del riego y apuntar directamente al suelo del huerto.

TIP: Se toca la tierra y no esta húmeda, ¡Es hora de regar!



“

Una vez terminado sentirás una gran cantidad de satisfacción que podrás compartir con las personas que te rodean.

”



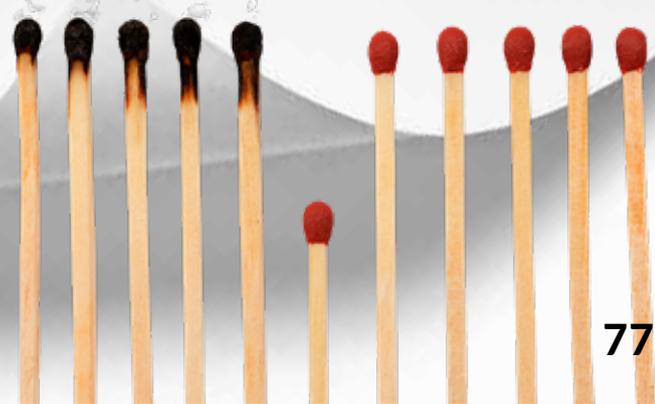
Personas tóxicas



Son aquellas que carecen de madurez emocional, tienden a ser inseguras y egoístas; generalmente necesitan de alguien para descargar su frustración, y en su trayecto, arrasan con quién se lo permita. Existen diferentes tipos: **Los imitadores:** Copian los talentos, actividades, profesiones e incluso nombres de personas como las que quisieran ser y que con rencor “admiran”, adjudicándose como propios los méritos, grados académicos e incluso la personalidad de otros. **Los quejosos:** El reclamo es su lema de vida, nada les parece y todo señalan porque les afecta. **Los negativos:** Para ellos todo es malo, imperfecto y desastroso. Van robando energía a su paso. **Los halagadores:** Quedar bien es su bandera, aunque para ello sean hipócritas. Son más falsos que una moneda de tres pesos. La aceptación y aprobación es su meta, más si se trata de sus superiores o jefes. **Los flojos:** No hacen nada nunca, ni por ellos mismos ni por otros. No se esfuerzan ni en lo indispensable. **Los manipuladores:** Influencian directa o indirectamente en el comportamiento de una o más personas. Mienten, engañan, y se victimizan para salirse con la suya. **Los chismosos:** Llevan y traen información de manera común, la mayoría de las veces irreal, suman datos de su imaginación para hacer la historia nefasta. Ellos creen sus historias inverosímiles. Hablan de lo que no conocen ni les consta. Difunden rumores por hábito y por ende, crean caos. **Los críticos:** Siempre tienen su propia opinión de un tema, pero llena de veneno, aún así, la difunden aunque ésta destruya. Sus palabras están llenas de dolor, odio, y rencor.

¿QUÉ HACER CUANDO TE CRUZAS CON UNA PERSONA TÓXICA?

Identificarlos, alejarse de ellos por acto de amor (sí, de amor propio), establecer límites, expresar tus sentimientos, no permitir desprecio u ofensas, no permitir que controlen tu autoestima ni que logren que los complazcas o justifiques, elige tus batallas. Pelear con una persona tóxica es desgastante y toma demasiado tiempo, mírate en un espejo, evalúate, valórate y ámate, sé consciente de quién eres, pronto lograrás identificar a los vampiros emocionales, conocidos como personas tóxicas.



ASÉS R



GRACIELA *mos*

EL DÍA DE HOY ESTAMOS MUY CONTENTAS DE TENER ENTRE NOSOTRAS A GRACIELA RÍOS CANTÚ. ES UNA GRAN EMPRESARIA FUNDADORA DE ASSÉSOR BUFETE EN CONSULTORÍA DE RECURSOS HUMANOS, EDITORIALISTA, ARTICULISTA EN REVISTAS ESPECIALIZADAS, AUTORA DE CUATRO LIBROS, CATEDRÁTICA DE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA, Y EXCELENTE MAMÁ DE DOS. ESPERAMOS QUE CONOCER UN POCO DE ELLA, DESPIERTE EN TI, LA PIZCA DE MOTIVACIÓN QUE NECESITAS PARA CUMPLIR TUS SUEÑOS.

FM: AL SER MUJER, CREEMOS QUE HAY VECES QUE NOS ENFRENTAMOS A UN MUNDO QUE NO ESTÁ DISPUESTO A VERNOS CRECER. ¿CÓMO LE HAS HECHO PARA CONSEGUIR TODOS TUS LOGROS? ¿ALGUNA VEZ TE TOPASTE CON UN MOMENTO INCOMODO HACIA ESTA DISCRIMINACIÓN A LA MUJER?

GR: Al contrario, soy yo quien está agradecida con ustedes por tomarme en cuenta para esta oportunidad de compartir. A mí me impulsó principalmente el ejemplo de mi madre, quien fue de las primeras 10 mujeres inscritas para estudiar una carrera universitaria en el instituto más prestigioso de Latinoamérica y quien, además, fue emprendedora de negocios en los años 80s cuando las mujeres no acostumbraban a trabajar en oficios

distintos al de enfermería, docencia, o secretarial. Mis hermanos y yo fuimos educados exactamente igual, con las mismas oportunidades y obligaciones, eso me hizo tener objetivos y metas claras sin prejuicio de género. No obstante, en la vida real, en el día a día, cuando emprendimos mis socias y yo, sí tuvimos desafíos muy importantes tan sólo por el hecho de ser mujeres. Recuerdo uno en particular en el que una compañía de las consideradas triple “A”, con actividades a nivel

nacional, requería de la elaboración de un Diagnóstico de Clima Organizacional. Nuestra empresa fue la elegida, entre muchas otras, para proveer ese servicio, sin embargo, el Director Comercial nos solicitó que elaborásemos un plan de trabajo bajo el nombre de algún varón. No importaba quien fuera mientras no apareciera nuestro nombre, ya que los dueños de la empresa no confiaban en que las mujeres pudiesen brindar un servicio de calidad. No accedimos a la petición por lo que perdimos la venta, pero al menos nuestra dignidad había quedado intacta. La mejor manera de lograr mis sueños ha sido a través de la persistencia. El camino es largo, tiene muchos obstáculos y muchas tentaciones que invitan a desviarse de la ruta, por lo que mantenerse enfocado hacia la meta y persistir, ayuda considerablemente a obtener, al menos, una parte importante de los sueños planteados originalmente.

FM: A RAÍZ DE LA PANDEMIA Y SIENDO EXPERTA EN RECURSOS HUMANOS ¿QUÉ CUALIDADES CREES QUE LA MAYORÍA DE LAS EMPRESAS ESTÉN BUSCANDO? Y ¿CÓMO CREES QUE TODOS ESTOS CAMBIOS IMPACTEN EN EL FUTURO?

GR: Al menos unos 15 años antes de que apareciera la pandemia yo ya utilizaba todas las herramientas virtuales disponibles en el mercado para ejecutar mi trabajo y al mismo tiempo, estar al pendiente del desarrollo de mis hijos. Lo que el COVID-19 hizo, fue despertar a miles de empresas y personas que se habían quedado anidadas en un estado de confort y no aprovechaban los avances de la tecnología. **Todavía** hace 2 o 3 años compañías multinacionales tenían prohibido que su personal, incluso el del departamento de Recursos Humanos, utilizara plataformas de comunicación como Skype, por ejemplo, para realizar actividades laborales. Era algo insólito. **Hoy**, sin embargo, la mayoría de las empresas han descubierto las bondades de poder realizar el trabajo vía remota e incluso, desde el hogar. Los empleados que destacarán en su desempeño serán aquellos que tengan la capacidad de auto administrarse. Es decir, utilizando el viejo término de “auto dirigirse”, triunfarán las personas que sean competentes para concentrarse, persistir, ser disciplinados, enfocarse hacia el cumplimiento de los indicadores, e incapaces de encontrar excusas para no entregar los resultados que de ella misma y de su puesto.. Estas serán o deberían ser, las cualidades que las empresas buscarán en quienes integren su nueva fuerza laboral.

FM: ¿CUÁL HA SIDO LA EXPERIENCIA MÁS RETADORA DE TU VIDA?,
¿QUÉ APRENDISTE DE ESTA? Y ¿CÓMO LA SUPERASTE?

GR: En la parte personal mis principales desafíos han sido temas de salud. El primero y quizá el más importante, fue cuando al sexto mes de mi embarazo gemelar, debido a la preeclampsia, mis doctores me pidieron que abortara en pro de mantenerme con vida. Por ser una gestación temprana, los bebés no sobrevivirían a un nacimiento anticipado. Así es que me negué y decidí hospitalizarme intentando sostener el embarazo para que los bebés llegaran lo más maduros posibles, en cuanto a su desarrollo físico, monitoreados constantemente por expertos hasta la fecha de nacimiento. **Afortunadamente**, contra todo pronóstico, mis hijos nacieron al séptimo mes y completamente sanos. **Después** de eso he afrontado tres veces cáncer -dos veces cáncer de mama y una vez cáncer de tiroides- y esto ha derivado otras enfermedades con las que convivo día a día. La manera de sobrellevar esto ha sido concentrándome en lo que puedo y tengo que hacer diariamente y, tratando de no darle más importancia de la debida a cada problema. No me percibo a mí misma como alguien con deficiencias o menos capaz o competente que otras personas. He visto a muchas morir y a muchas otras padecer enfermedades peores, así que es mejor conformarse y buscar motivaciones para mantenerse

30

en pie y caminando de frente. En la parte profesional el reto más fuerte ha sido la lentitud con la que el área de Recursos Humanos se ha posicionado al interior de las organizaciones como elemento clave en la toma de decisiones. Muchas personas siguen pensando que quienes integran este departamento son los que compran el pastel de los cumpleaños y organizan las posadas de Navidad. **Además**, las redes sociales han extendido una fama nada grata hacia quienes nos dedicamos a la parte de Reclutamiento y Selección de Personal. En un país que continuamente se encuentra en crisis económica y que, por lo tanto, tiene muchas menos oportunidades que las que sus habitantes requieren, es fácil buscar culpables, aunque los señalados no sean los actores principales de la problemática.

04

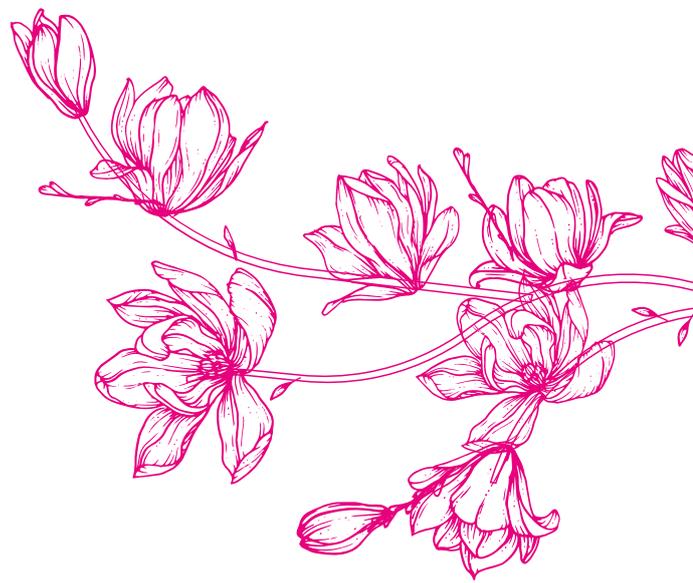
FM: ¿QUÉ SIGNIFICÓ PARA
TI ESCRIBIR EL CUENTO
"HIJITOS, TENGO CÁNCER?"

GR: La tecnología siempre ha sido una de mis pasiones. El primer sistema para hacer evaluaciones psicológicas en México lo diseñé, desarrollé y comercialicé yo, logrando un gran éxito a inicios de los años 90. Posteriormente, quise incursionar como pionera en el desarrollo de sistemas de aprendizaje online (e-Learning) y me pareció que una buena forma de comenzar podría ser a través de algo simple como el cuento de "Hijitos, tengo cáncer". **Además**, lo hice para ayudar a otras mamás que estuviesen pasando por una circunstancia similar. Qué decir o dejar de decir, cómo decirlo, cuáles son los miedos principales a los que se enfrentan los niños cuando ven a su madre enferma, y hasta si debemos o no hacerles algunas promesas, son los temas principales de la historia.

FM: SER MAMÁ ES UN TRABAJO DE TIEMPO COMPLETO, Y LA MAYORÍA DE LAS VECES, SE SACRIFICAN COSAS Y OPORTUNIDADES EN BENEFICIO A LOS HIJOS, ESTO TIENDE A VOLVERSE MÁS COMPLICADO CUANDO ERES UNA MADRE SOLTERA, YA QUE, JUEGAS CON MUCHOS ROLES Y RESPONSABILIDADES, ¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A TODAS LAS MAMÁS SOLTERAS QUE NOS LEEN?

GR: Estoy convencida que el reto más grande que tiene un ser humano es ser responsable de otro ser humano. Sobre todo, cuando eres alguien a quién le importa que las cosas sucedan de la mejor manera posible. Cuando sí te preocupa el bienestar de un hijo, darle una adecuada educación, cubrir sus necesidades físicas y emocionales, estar presente para resolver sus dudas, formaren su mente una visión más amplia del mundo, cimentar valores, hacerlo sentir amado, fortalecer su autoestima, desarrollar sus talentos, entre docenas de tareas adicionales. No es fácil todo esto cuando debe hacerlo solamente una persona. Hay ocasiones en que se tienen que tomar decisiones difíciles acerca de la vida de un hijo, como, por ejemplo, someterlo o no a una cirugía necesaria pero no indispensable, cambiarlo de escuela a mitad del período escolar, entre muchas otras. Cuando estás en pareja se pueden analizar otros puntos de vista, o bien, compartir la responsabilidad de lo que suceda con cada decisión. **No obstante**, cuando solamente uno de los padres ejerce la tutela de los hijos, las mejores recomendaciones que podría brindarles es que fortalecieran su seguridad personal

05

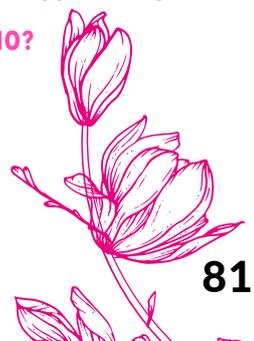


preparándose a través de la lectura sobre temas de paternidad y maternidad, y sobre psicología de los niños y del comportamiento humano; que convivan con personas que tengan hijos en edades similares para mantenerse al tanto de “cómo” hacen y resuelven otros ante temas similares y, que nunca, nunca, se sientan como la mitad de algo, como si les faltara una parte, porque entonces, los hijos también sentirán que hay un vacío que nunca podrán cubrir. La crianza de los hijos implica muchos desafíos, alta dedicación y un amor que pretenda o aspire a ser incondicional, pero cada persona es lo suficientemente capaz para educar y motivar a sus hijos, afrontando y resolviendo las situaciones y problemas que se vayan presentando a lo largo del camino. De todas maneras, los padres, solos o acompañados, siempre vamos a fallar en algo.

06

GR: Muchas gracias por los comentarios con relación a mis hijos, están jóvenes y todavía tienen mucho que hacer y realizar. Ellos como todos los demás jóvenes, tienen distintos tiempos y será a través de triunfos y fracasos que cada uno irá encontrando su propio camino. La maternidad ha sido la mejor decisión que he tomado en mi vida. No ha habido ninguna otra circunstancia, logro o triunfo personal o profesional que me haya brindado tanta felicidad como la que me han dado mis hijos. Creo que a todos los padres nos sucede lo mismo. Lo único que siento haber hecho distinto a otros es que no saturé a mis hijos de clases extra en sus tiempos libres. Estoy convencida que el tiempo de ocio invertido en juegos -un tanto guiados y supervisados-, provee espacio para que la mente pueda ampliarse, para que la curiosidad suceda, para que puedan descubrir sus capacidades y expandir sus talentos. **Después**, la responsabilidad que tenemos como padres es de ayudarlos a desarrollar y fortalecer dichos talentos.

FM: QUEREMOS FELICITARTE POR TENER UNOS HIJOS EXTRAORDINARIOS, AMBOS A SU CORTA EDAD HAN LOGRADO DESTACAR EN DISTINTOS MUNDOS. ¿CUÁL HA SIDO TU EXPERIENCIA CON LA MATERNIDAD? Y ¿CÓMO CREES QUE SEA LA MANERA CORRECTA DE APOYARLOS A QUE ENCUENTREN SU CAMINO?



.07

FM: LA LECTURA ES ALGO FABULOSO, POR MEDIO DE ESTA SOMOS CAPACES DE APRENDER COSAS NUEVAS, TRANSPORTARNOS A MUNDOS FANTÁSTICOS, ENCONTRAR REFUGIO, APAPACHO, MOMENTOS DE DIVERSIÓN, Y MÁS. **¿CUÁL CREES QUE SEA LA PRINCIPAL RAZÓN POR LA QUE LAS PERSONAS YA NO LEAN COMO ANTES?, ¿CREES QUE EXISTA UNA SOLUCIÓN A LA PROBLEMÁTICA? Y ¿CUÁL CREES QUE SEA UN LIBRO QUE TODOS DEBEMOS DE LEER?**

GR: **Estas son preguntas muy difíciles de ofrecer una respuesta correcta.** Mis hijos son gemelos, fueron educados de la misma manera, por las mismas personas, en el mismo colegio, bajo las mismas circunstancias, y con los mismos estímulos. Daniela, mi hija, es apasionada del ejercicio, de todo lo que implique acción, de la actividad social. En cambio, mi hijo Julián, es apasionado de las ciencias, de entender al mundo que lo rodea, de buscar caminos para solucionar grandes problemas de la humanidad o para crear aquello que aporte valor al mundo. Los dos son muy disciplinados, uno para ejercitar el cuerpo y el otro para ejercitar la mente, y ambos, de alguna manera, buscan un equilibrio tratando de hacer cosas que compensen la parte que no poseen, es decir, Daniela intenta leer y reflexionar, mientras que Julián se propone hacer ejercicio diariamente. ¿Por qué uno hace mínimo dos o más horas de ejercicio diariamente y el otro lee por lo menos dos horas y media cada día? No lo sé. **Por otra parte,** pienso que los jóvenes de ahora leen y escriben mucho más que los jóvenes de hace 40 años. Quizá no lean literatura de alto nivel o no se han acercado

a los autores de literatura famosos, pero las redes sociales los han proveído al alcance de su mano de una cantidad ilimitada, libre, gratuita, y descomunal de información, mucho mayor que la que tenía un chico en los años 80s. Lo que quizás ahora los adultos deben replantearse es la manera de transmitir información a los niños y jóvenes, dado que la inmediatez y la rapidez con la que consumen y desechan noticias y datos, es muy diferente a como se hacía antes. Algunas redes sociales ofrecen solamente un minuto para que alguien diga lo que tiene que decir y en ocasiones, ese minuto parece eterno si el emisor no ofrece información de calidad o de relevancia. Por tanto, que les sea atractivo leer la Montaña Mágica de Thomas Mann, en donde el tiempo transcurre lentamente, resulta difícil de pensar. Recomendar un solo libro resulta complicado, pero además de los clásicos creo que es muy importante leer libros de Desarrollo Humano. Libros que contribuyan a iniciar un viaje de autoexploración que les permita reconfigurar su propia imagen, restituir su autoestima y aprender a mirar a los otros como si se estuviesen viendo a sí mismos.

FM: ERES UN CLARO EJEMPLO DE FORTALEZA, DE UNA PERSONA QUE TIENE GANAS DE LUCHAR, CRECER, Y DESARROLLARSE A SU MÁXIMO POTENCIAL. HA SIDO TODO UN PLACER TENERTE CON NOSOTRAS. MUCHÍSIMAS GRACIAS POR TU SINCERIDAD Y TODOS LOS APRENDIZAJES QUE NOS DEJAS. **¡POR MÁS MUJERES COMO TÚ!**

GR: Agradezco estos espacios que son fundamentales para conocer a otras personas, sus afanes, sus logros, y sus luchas.

08

evad center

conoce

Según la Organización Mundial de la Salud, en el 2020 se registraron más de 2,2 millones de casos de cáncer de mama en todo el mundo, estas cifras son preocupantes. Se considera que el cáncer de mama es el tipo de cáncer más común y está posicionado como la mayor causa de muertes entre mujeres. Este se desarrolla cuando las células mamarias comienzan a crecer sin control, esto puede suceder en distintas partes del seno como en los conductos que transportan la leche al pezón o en las glándulas que producen la leche. Normalmente se origina en las mujeres, aunque, existen casos de hombres que también lo han padecido.

No hay manera de prevenir de manera total el cáncer de mama,

pero existen medidas que puedes tomar en cuenta para su prevención. La mayoría de las mujeres que detectan el cáncer de mama es porque ya presentan síntomas y el cáncer se encuentra muy avanzado, por otro lado, hay quienes no presentan síntomas, lo que lo vuelve un factor que incrementa la posibilidad de muerte. Por lo tanto, es muy importante que las mujeres entre los 45- 55 años de edad vayan a realizarse pruebas de

anualmente, mientras que las mujeres mayores a los 55 vayan cada dos años. De esta manera, te mantienes al tanto del cuidado de tu cuerpo. Las vueltas al doctor a veces son fastidiosas, incluso poco atractivas para muchos. Por eso te queremos presentar el mejor método auxiliar para el cuidado de tu salud, las cabinas de Eva Center.

Se llevan a cabo exámenes de manera íntima, sin dolor e increíblemente rápidos, en menos de 10 minutos obtienes la oportunidad de realizarte un estudio de imagen que es capaz de encontrar anomalías que señalan el cáncer de mama. El estudio se realiza por medio de tomas térmicas de los pechos. La termografía mide los patrones y

diferencias de la temperatura de los senos y logra identificar la inflamación; sirve porque en presencia de una irregularidad, la temperatura de los vasos sanguíneos incrementa. Para este proceso no se necesita contacto físico, ni radiación, sorprendente, ¿no? Se puede decir que es para mujeres de todas las edades, que buscan una opinión profesional y que desean completar los distintos estudios que se han realizado.



TIP: Comenzar los exámenes desde una edad más temprana por precaución, y no existe una mejor manera de vivir esta experiencia que con Eva Center.

01

Saber tu historial médico y familiar.

Con la finalidad de darte un resultado más detallado.

Los resultados, con sus respectivas explicaciones, los obtendrás en un lapso de 24 a 48 horas. Ya en mano, y con los estudios de tu mamografía, alcanzan en conjunto una precisión de hasta el 96%.

Por lo tanto, se recomienda que no se sustituya un examen por el otro, en cambio, encontrar la manera de complementarlos para tener un informe más detallado, confiable, completo, y seguro.

¿Qué se necesita para entrar?

02

Estar relajada y dispuesta a seguir las indicaciones de la cabina.

Estarás sola físicamente durante todo el proceso dentro de la cabina, ya que, una voz inteligente estará guiando durante el transcurso, de ser necesario, la persona de tu elección te puede estar esperando afuera, ¡Es poco tiempo!

Puedes realizar tu cita por medio del portal www.evacenter.com, ahí mismo encontrarás un blog que contesta dudas que todas las mujeres hemos tenido referentes a nuestros pechos.

03

Sentirte cómoda mostrando tus senos.

Para algunas mujeres puede resultar un poco incómodo estar sin ropa en la parte superior de su cuerpo, pero estar completamente sola, puede ayudar a que encuentres una mayor confianza.

\$400

MXN.

04

Un precio accesible para el nivel de estudio.

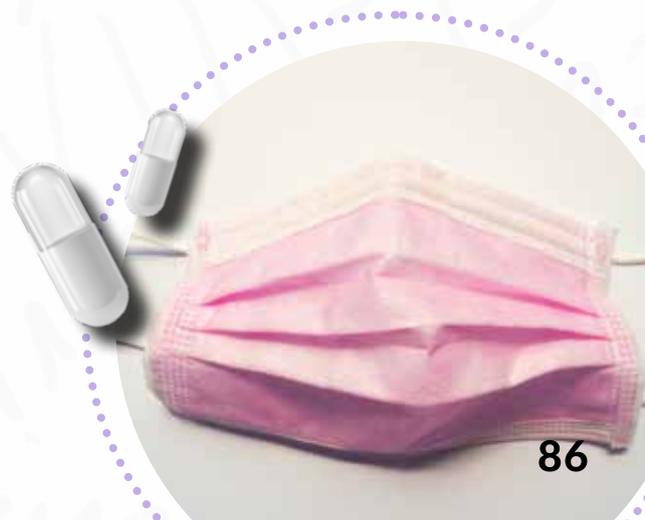
¿Cómo afrontar el cáncer con el Covid-19?

La llegada del Covid19 ha sido pesada y difícil para cada uno de nosotros, pero ¿Alguna vez has considerado a todas las personas que sufren de alguna condición delicada? Para estos, vivir la pandemia ha sido un doble reto. **Hoy hablaremos específicamente de aquellos que luchan contra el cáncer.** Para comenzar, no es nuevo el hecho de que existen personas más vulnerables que otros a los graves efectos del virus. Hay que tomar en cuenta que todos estos que pasan por quimioterapias, que han atravesado por trasplantes de médula ósea, que reciben distintos tratamientos con anticuerpos, entre otros, de entrada tienen el sistema inmunitario bajo, lo que los hace blancos fáciles. En las primeras etapas de la pandemia, y conforme esta se fue expandiendo en todos los países en un abrir y cerrar de ojos, los sistemas de salud colapsaron, lo que obligó a los gobiernos a tomar medidas al reducir el acceso a los hospitales, esto hizo que millones de personas se quedaran sin sus tratamientos establecidos, expuestos, vulnerables, y con incertidumbre adicional. Además, a falta de espacio en los hospitales, los que llegaron a contraer el Covid 19, se quedaron sin atención médica especializada.



Por otro lado, todos los cuidadores y familia cercana de los que padecen cáncer, han vivido por más de un año y medio con cuidados extremos.

¿Eso no hace que se te ponga la piel de gallina?, Es hora de que entremos en solidaridad con todos aquellos que sufren de condiciones graves y que tienen sus sistemas inmunológicos implicados. La mejor manera de hacerlo es seguir los lineamientos de seguridad y sobre todo, aplicar el distanciamiento social para cuanto antes salir de esto.



Cómo hacer frente a esta problemática si tienes cáncer:

01

Hablar con el doctor de cabecera para **determinar el seguimiento** de citas programadas para el tratamiento indicado.

02

Optar por tener consultas en línea para reducir el tiempo en ambientes hospitalarios.

03

Evitar a toda costa cualquier espacio público cerrado.

05

Mantener el sistema inmunológico lo más fuerte posible, ¿Cómo? Llevar una dieta balanceada (frutas, verduras, leguminosas, granos integrales, y grasas saludables), tomar suplementos de ser necesario, dormir 8 horas al día, evitar las situaciones de estrés, hacer ejercicio al aire libre e hidratar a nuestro cuerpo constantemente.

04

Medidas necesarias para manos, boca, nariz, y ojos.

06

Limpiar las áreas compartidas de la casa.

07

Se recomienda llevar acompañamiento terapéutico.



Los más vulnerables necesitan recuperar los sistemas de salud para poder hacer frente a sus condiciones. **AHORA, más que nunca, hay que estar para ellos y para sus familias, debemos de actuar de manera responsable ante la pandemia para así,** los que lo necesitan, puedan pronto recibir el mejor tratamiento para mejorar su calidad de vida.

¡Piensa, *siente y escribe!*

LAS METAS QUE NOS FIJAMOS EN LA VIDA REQUIEREN TRABAJO Y PERSEVERANCIA PARA LLEGAR A ELLAS.

Tal vez la falta de estos dos aspectos es la razón por la cual muchas metas no se alcanzan a cumplir. ¡Claro que es fácil tirar la toalla! Más cuando nos ponemos metas complicadas... No te estamos diciendo que le bajes a tu ambición, solamente que es mejor llevársela paso a paso.

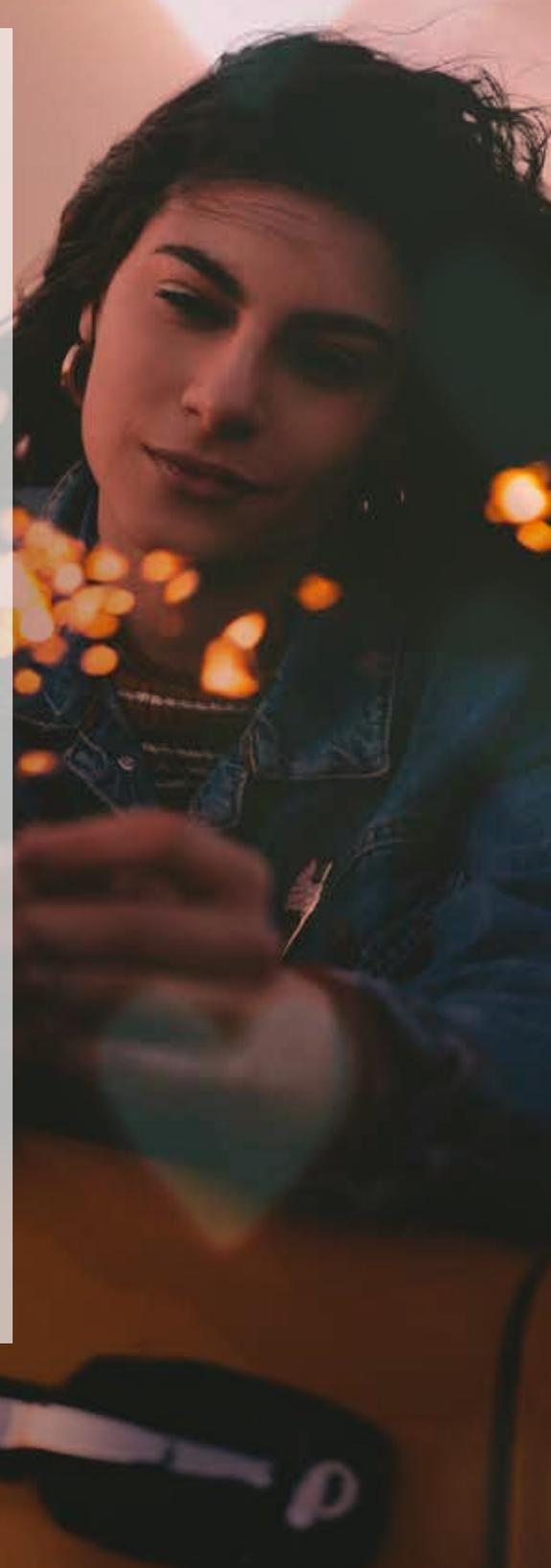
Es momento de reflexionar, ¿por qué estamos eligiendo estas metas? ¿son realmente nuestras? o ¿nos estamos copiando del vecino?

Cierra los ojos y dínos qué es lo que realmente quieres TÚ para tu vida en los siguientes renglones:

.....
.....
.....

Ahora sí, ya que tienes más claro lo que de verdad quieres, es momento de hacer un plan de acción para conseguirlo.

¡TE APOYAMOS!



digsneakers.com



DIG