

moi

#TÚDIMUA

**Tu
CEREBRO
RESILIENTE:**

- * ACEPTA
 - * ADAPTA Y
 - * ABRAZA
- Lo QUE
VENGA**

**El ABC del
ONLINE DATING**
x Matthew Hussey

**VACUNAS
POR QUÉ SÍ,
SIEMPRE SÍ**

**HOME
OFFICE:
UN OASIS
PA' CHAMBEAR**

EXCLUSIVA

Martha Debayle entrevista a

GAGGA

Atrévete, con Martha Debayle y Depend®



- Adquiere productos Depend®
- Registra tu ticket en www.depend.com.mx/ganaconDepend y acumula puntos
- Cuéntanos qué te has atrevido a hacer desde que usas Depend®

Gana:

1.^{er} premio: Desayuno y foto con Martha Debayle (25 ganadoras)

2.^{do} premio: Invitación a “*Con miedo, pero hazlo*”, la conferencia exclusiva de Martha Debayle y Depend® (225 ganadoras)

3.^{er} premio: Día de spa + suscripción anual a la revista *Moi* (30 ganadoras)

Todos los ganadores obtendrán un kit de productos Depend®

¡Conoce a Martha Debayle!

moi

MARTHA DEBAYLE
directora editorial

NATALIE ROTERMAN
editora general
natalie.roterman@mmkgroup.com.mx

EDITORIAL

ANDREA VILLANUEVA
editora print

ALEXIS ALANÍS
editora web moi

JULIO HERRERA
editor web Martha Debayle

MIGUEL GARCÍA
editor de arte

LUCÍA ORTEGA
coeditora de arte

KAREN RAMOS
coordinadora editorial

SHAIRA DÍAZ
social media editor moi

GIOVANNI MORONES
social media editor Martha Debayle

JORGE XIX
diseñador digital

CITLALLI ESPINOZA
coordinadora de foto

MARÍA LUISA DURÁN
correctora de estilo

LUIS TELLEZ
becario editorial

MIZAEEL RODRÍGUEZ
editor de video

JUAN CARLOS GARCÍA
coordinador de video

ARTE, FOTO y VIDEO

COLABORADORES

Matthew Hussey, Mercedes d'Acosta, Rebeca Muñoz, Gianco Abundiz, Edilberto Peña, Tere Díaz, Gaby Pérez Islas, Feggy Ostrosky, Polo de Velasco, Antonio Altuzar & Daniel Astudillo, Ismael Ángeles, Kanitharin Thailamtong, Fabián Rivas, Alberto Caudillo, Alfredo Quintana Garay



MARTHA DEBAYLE
presidenta

JULIO LUIS GARCÍA
director general
julio.garcia@mmkgroup.com.mx

DAVID VIEYRA
director de administración y finanzas
david.vieyra@mmkgroup.com.mx

ÉRIKA RUÍZ
directora comercial
erika.ruiz@mmkgroup.com.mx

KARLA BETANZO
general manager de Martha Debayle
karla@marthadebayle.com

GABRIELA GUIDO
gerente comercial
gabriela.guida@mmkgroup.com.mx

PAULINA SOSA
gerente comercial
paulina.sosa@mmkgroup.com.mx

XANAT MADERA
gerente de producción y eventos
xanat.madera@mmkgroup.com.mx

JHOANA PINEDA
editora general MMK Lab
jhoana.pineda@mmkgroup.com.mx

Ejecutivas Comerciales

MARISA PENSADO
asistente de Martha Debayle
marisa.pensado@mmkgroup.com.mx

SUSCRIPCIONES
suscripciones@revistamoi.com
sos@revistamoi.com

JIMENA VELÁZQUEZ
jimena.velazquez@mmkgroup.com.mx

PRISCILLA PEÑA
priscilla.pena@mmkgroup.com.mx

PRISCILA ALATRISTE
priscila.alatraste@mmkgroup.com.mx

CAROLINA SÁNCHEZ
carolina.sanchez@mmkgroup.com.mx

Moi (año 6, No. 65, junio 2020) es una publicación mensual editada por **BBMUNDO DIRECT, S.A. DE C.V.**, Alejandro Dumas 2H, colonia Polanco Reforma, alcaldía Miguel Hidalgo, C.P. 11550 Ciudad de México, Tel. 91262222. (www.revistamoi.com). Editor responsable: Julio Luis García Medrano, reserva de derechos al uso exclusivo. Moi No. 04-2014-032417152500-102. Número de certificado de licitud de título y contenido 16217, por la comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Impresión y pre prensa digital: Compañía Editorial Ultra, S.A. de C.V., Centeno 162 2, Colonia Granjas Esmeralda, alcaldía Iztapalapa, C.P. 09810, Ciudad de México. Esta edición se terminó de imprimir el 25 de mayo de 2020. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del Instituto Nacional del Derecho de Autor.





The Honeykeeper™ baby

Our life together
has just begun
you're part of me ...
my little one!



SHAMPOO

BODY LOTION



Tears
Free



Hypoallergenic



Parabens
Free



Sulfate
Free



Cruelty
Free

Follow us :

www.thehoneykeeper.com.mx

 @TheHoneyKeeperOfficial

 @thehoneykeepercare

ÍNDICE

JUNIO 2020



FOTO: **NORBERT SCHOERNER**

¿POOR? p.16

¿Te imaginas compartir un útero durante nueve meses? Esto es lo que pasa cuando eres gemelo.

JUNTOS PERO NO REVUELTOS

¿POOR? NOTAS p.18

Aprende a cortar un aguacate y qué comida no hay que tirar. Además, ¿existe la memoria fotográfica? Y por qué te cuesta tanto cambiar.

LO QUE NO SABÍAS... p.21

No tienes ni idea de dónde vienen esas alitas que tanto amas y la famosísima ensalada César.

MATAMESTA p.22

¿Casado o soltero? ¿Qué te conviene más?

NO SOPORTO p.23

José Eduardo Eugenio Derbez tiene muchas quejas de lo que significa tener ESOS papás. **TENER PAPÁS FAMOSOS**

SOY COMO QUIERO SER p.24

El rey de los suéteres nos confesó que ama los tacos, siempre y cuando tengan salsa y que de joven siempre se peleaba a golpes. **PAPÁ SOLTERO CASADO**

LO QUE NADIE TE DICE DE... p.26

Lele Pons nos cuenta todo lo que implica ser obsesivo compulsivo y cómo ha salido adelante.

TENER TOC



TÚ DI GAGA

La Jefa se lanzó a Los Ángeles para entrevistar en exclusiva a la cantante, actriz, compositora e ícono más importante de los últimos diez años, quien no dudó en abrirse y hablar de sus pesares y sus alegrías. Descubre todo lo que hay detrás de Lady Gaga y su nuevo disco, *Chromatica*.

LOVE & CO p.30

Te decimos exactamente qué foto poner y cómo venderla para que conozcas, ahora sí, al amor de tu vida. **TU MEJOR PERFIL**

¡AUCH! p.34

Que si el mensajeo, los videojuegos y el mouse de la compu... Tus manos sufren mucho todos los días y ni cuenta te das. Checa cómo las lastimas para que lo evites. **TENGO MANITA, NO TENGO MANITA**

VARO VIENE, VARO VA p.38

Los tiempos de crisis son una buena oportunidad para analizar cómo estamos llevando nuestras finanzas y salir fortalecidos del mal rato. **A APRE-TARSE EL CINTURÓN**

SUBE GODÍNEZ p.41

Descubre si te has convertido en el apestado de la cocina godín con este test. **¿LOCALIENTO?**

SUBE GODÍNEZ p.42

No te vuelvas a gritar con tus compañeritos ni salgas llorando de la oficina del jefe. Esta es la forma correcta de tener conversaciones difíciles. **TEROBO UN MINUTITO**

EN QUÉ CABEZA p.46

La meditación cambia, literalmente, la estructura de tu cerebro, ayudándote a tomar mejores decisiones y ser, en esencia, alguien más pleno. **OOOMMM CEREBRAL**

CUCU p.48

Quizá no sepas qué es exactamente la falacia del costo hundido, pero seguro has pasado por uno de estos dilemas. **¿MÁS VALE MALO POR CONOCIDO...?**

BBMUNDO p.54

Si la muerte no es fácil para un adulto, imagínate para un niño. Te ayudamos a que platiques con tus hijos de este tema. **¿Y CÓMO LE DIGO?**

BBMUNDO p.56

No temas a la hora de elegir con quién dejar a tu bebé cuando te vas a chambear, te ayudamos a que tomes la mejor decisión. **YA ME VOYA TRABAJAR**

I FEEL GOOD p.60

Todos hemos pasado por la clase de yoga caliente, los jugos pa'l detox, ¡y hasta el lavado de colon! ¿Sirve? Lo analizamos. **BÁJATE DE ESE TREN**

I FEEL GOOD p.63

Deja atrás los aderezos llenos de azúcar y sal, dale un *punch* a tu comida con estas especias. **SPICE UP YOUR LIFE**

CHALLENGE MOI p.64

Te retamos a que adoptes estos hábitos de la cultura hindú y cambies tus días para bien. **AYU(RVE)DA A TU CUERPO**



76

RESILIENCIA

Saber levantarte después de caer es difícil, pero hacerlo con una sonrisa y salir fortalecido es un arte difícil de dominar. Aprende cómo tu cerebro se repone de una crisis y sigue nuestro paro a paso para convertirte en alguien súper resiliente.

84

SOLO SE SIENTE UN PIQUETITO

La invención de las vacunas cambió al mundo, no hay mejor forma de enfrentar una enfermedad que nunca teniéndola. Aquí te decimos todas las que necesitas para estar sano y no ser foco de infección.

GASTAR, GASTAR p.96

Viaja a lugares desconocidos sin tener que subirte a un avión, pasa tus vacaciones en el lugar donde vives pero descúbrelo como un turista. **STAYCATION**

VIVIR BONITO p.98

Trabajar en casa no significa estar echado y en pijama con el desayuno al lado. Constrúyete un espacio perfecto para ser el más productivo. **SI DONDE VIVES TRABAJAS**

LOOKCIONARIO p.101

Deja de torturarte pegando con diurex tus pantalones porque se arrastran. Esta es la guía definitiva de qué zapatos van con cada tipo de pantalón. **STEP UP!**

THE BEAUTY EFFECT p.104

Todos necesitamos, de vez en cuando, una manita de gato y ya no es necesario ponerse bata de hospital ni internarse. Estos tratamientos le dicen adiós al bisturí. **QUIRÓFA...NOOO!!!**

ESTE MES EN MMK^{LAB} ...

- p.28 DYSON ¿NARIZ MAS SECA QUE UN DESIERTO?
- p.36 A&E EL AMOR NO TODO LO PUEDE
- p.45 CLARINS FLORES Y FRUTOS PARA TUS 60
- p.52 BABYGANICS LO QUE TE URGE SABER SOBRE LA PIEL DE TU BEBÉ
- p.92 HISTOFIL D DE DIARIO VITAMINA D

EDITORIAL

WE WILL BE OK!

► **ME TRASTORNA EL CONCEPTO DE RESILIENCIA.** Me fascina la gente resiliente. No solo porque implica fuerza, optimismo, gratitud y buena genética, jaja, sino porque es gente que no le tiene miedo al cambio, o si le tiene, igual le entra con todo y sale triunfante. Algo tan necesario y relevante para lo que estamos viviendo hoy y la incertidumbre de lo que viene.

Además, algo fascinante de esta virtud, porque la considero una gran virtud, es que sí nacemos con un cierto nivel de resiliencia. Feggy Ostrosky, doctora en biomedicina y neurofisióloga, explica que esto depende de qué tan largos son los alelos cerebrales que nos heredaron. La buena noticia ¡se puede hacer que esos alelos crezcan! Pero no se los voy a revelar todo, vayan a la página XXX donde hablamos largo y tendido del tema.

En esta edición y, sobre todo en estos momentos, no pudimos haber soñado con un personaje más perfecto para nuestra portada que ¡¡¡LADY GAGA!!! Nos vimos en Los Ángeles para hacer esta portada DOS DÍAS ANTES de que no volviéramos a salir de nuestras casas. De que el mundo que conocíamos, cambiara para siempre. ¿Para mejor o para peor? Es demasiado pronto para saber. Yo creo que para bien.

Gaga y yo platicamos de todo. En otro tono. Pensando que teníamos el futuro

cercano, claro y certero. Pensando en todo lo que les teníamos preparado para abril, tanto ella como yo...pero como bien dicen, ¿quieres hacer reír a Dios?

Algo de lo que sí hablamos, y viene muuuy al caso fue sobre radical aceptación. Esta idea de que EL PRIMER paso para cualquier proceso de cambio, de sanación o de aceptación, es aceptar las cosas como son y por completo, me parece de lo más acertado. Ahora que viene una nueva realidad, desconocida y, probablemente rara e incómoda, es de aceptarla y abrazarla, no nos queda de otra.

Ojo, yo me considero alguien bastante resiliente, eh. Siempre encuentro cómo darle la vuelta al asunto y de qué carcajearme cuando la cosa está color de hormiga... lo que pasa, es que ya descubrimos Natalie, la editora general, y yo que "we don't handle change well". Lo nuestro, nuestro, no es el cambio. Pero bien dice el filósofo griego, Heráclito, que es lo único constante, y como ahí viene uno muy grande, nos toca aceptar lo siguiente, adaptarnos a ello y ser lo más resilientes que se pueda, para que muy pronto, hagamos de nuestra nueva vida, una igual o más feliz que la que teníamos. Así. Con lo que venga.

Let's do this!

XX

Martha DeBayle



Porque en esto,
ESTAMOS JUNTOS
40,000
CUBREBOCAS
 DONADOS
 MARTHA DEBAYLE × IVONNE®



Distribuidos en:
 Red de Metrobús, Albergues INAPAM, Voceadores
 #MarthaDebaylexIvonne
 @marthadebayle • @ivonnefashion





LA JEFA, LADY GAGA Y EL PRINCIPIO DEL FIN

O sea no tanto, pero algo así. Las nuevas BFFs platicaron sin parar sobre todo lo que (creían que) venía, las malas relaciones, la salud mental, se dijeron, "te amo", hablaron de sus perros y hasta se tomaron una selfie del recuerdo





welcome to LOS ANGELES



Siempre orgullosa de cómo maneja, Martha agarró el volante toda la vacación el viaje de chamba y no dejó que sus copilotos tocaran ni el volante ni el radio, según nos reportan.



Parada obligada en la tienda de pelucas, porque la Jefa quería ver con qué color de pelo iba a sorprender a Gaga. Pero al final decidió dejarle esa creatividad a ella.



La única queja del viaje que nos reportaron fue por parte de alguien que iba al viaje y nos reportó Martha y Natalie se dejaron ir con las pastas, los helados y el room service...pero no nos consta nada.

Natalie, Martha y Vicente estuvieron en Los Ángeles más días de lo previsto y según ellos ya les urgía regresar. Siiitú.



REVISTA *moi*.COM

#Consultorio*moi*

Te escuchamos y llevamos los temas que son importantes para ti con los mejores especialistas. Este mes, tenemos consultorios pensados para que te reincorpores a la chamba y le pongas solución a tus *daddy issues*.

Jueves 4 junio: Resiliencia

Jueves 11 junio: ¿Cómo regresar al trabajo?

Jueves 18 junio: Especial papás

SEGUIMOS CON NUESTRA VIDEO AGENDA EN INSTAGRAM

Queremos seguir mejorando tus días, así que todos los lunes tenemos un IGTV con recetas, *moi* xología o rutinas de ejercicio; y durante la semana, un *live* con algún invitado sorpresa para que aprendas a meditar, cocinar, y hasta cómo hacer tu propio huerto en casa.



¡ARMA TU VISION BOARD!

Como creemos que nunca es tarde para llenarte de metas, sueños y objetivos... ¡preparamos una clase muy especial para ti en la que aprenderás lo que es un *vision board*, para qué sirve y cómo puedes hacerlo desde cero. ¡Va a estar increíble!

MARTHA DEBAYLE.COM

LA JEFA HASTA EN LA SOPA

PODCAST
-DE-
ORO

1

Tres patrones de pensamiento que complican la vida
MARIO GUERRA

2

Adiós sin despedida
GABY PÉREZ ISLAS

3

Fidelidad forzada en tiempos de coronavirus
TERE DÍAZ

¡Bravo jefa!

La jefa donó 40 mil cubrebocas en colaboración con Ivonne, con las telas que usaron para hacer ropa de **#MarthaDebayleXIvonne** y así ayudar a parar la pandemia.

Además, es oficial, **¡ya recibió el famoso botón de oro!** por **UN MILLÓN** de suscriptores en su canal de YouTube, y va por más.



¡FELICES XV!

Estamos por celebrar 15 años del programa de radio, por eso todos los días a las 3 de la tarde, en el canal de YouTube, les subimos un *podcast* con lo mejor de pareja, salud, dinero y más.



Pusimos a nuestros especialistas a contestar las preguntas y acongojamientos que más nos llegan. No te pierdas los lunes de **#preguntaloquequieras** en nuestro Instagram, puede que una de tus dudas termine acá para ser contestada frente a todos.

Perdí un familiar y no me pude despedir, ¿cómo puedo vivir ese duelo?

RESPONDE **GABY PÉREZ ISLAS**

► **ES IMPORTANTE SABER** que la despedida o cierre es vital en un proceso de duelo, porque tiene que ver con la validación social y familiar de lo que pasó. Tú necesitas que tu dolor sea visto y consolado, esa es una necesidad humana. Todos los rituales que hay alrededor de la muerte tienen que ver con esto.

Hay personas que se quedan muy intranquilas cuando estos rituales no se realizan, porque piensan que su ser querido no va a alcanzar a llegar al cielo, a la vida eterna o a su destino final justo porque no se hicieron pero, aunque no hayan sido las condiciones ideales para la despedida y el fallecimiento de alguien, recuerda que eso en nada afecta la trascendencia de la persona y su vida espiritual.

Todos los rituales están diseñados para los que se quedan, no para el que se va. Esto es para que el doliente reciba la validación de su dolor. La buena noticia es que estos rituales no caducan, si por ahora no podemos hacer un funeral como tal, en cuanto

pase todo este tema de la cuarentena y aunque ya no se pueda de cuerpo presente, es importante hacer una ceremonia. Puede ser una reunión en casa, un homenaje público, una despedida en un lugar especial para esa persona.

Será una despedida diferente, pero es adaptativa y va a ayudar en tu duelo, así los familiares se adaptarán más fácil y se harán a la idea de que esto en realidad sucedió. Estás en duelo, no debes dar el tema por visto y hacer como que no pasó nada.

Ya empezaste el duelo, tú eres el único que puede elegir qué hacer con él, si honrar al otro, pasar a través del dolor y salir fortalecido o evitarlo y llenarte de basura emocional, pero tu duelo está ahí. **ESTE NO ES UN PARÉNTESIS DE LA VIDA**, así que abre tu corazón para sentir y despedirte.

Es fundamental hacer un tipo de memorial para la celebración de la vida de esa persona que ya no está, es el cierre para los que se quedan. 🗣️



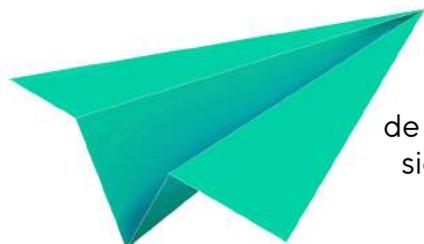
👉 **GABY PÉREZ ISLAS** es tanatóloga, terapeuta, e imparte cursos y talleres de Logoterapia y Codependencia. Es autora de *Cómo curar un corazón roto*, *Elige no tener miedo*, *Viajar por la vida* y *La niña a la que se le vino el mundo encima*.
 @GabyTanatologa f gabytanatologa



HABLA AHORA

100 *moi*xicanos dijeron

Chequen nuestras Instagram *stories* durante el mes para votar y ser parte de la discordia.



67%

de nuestros lectores siempre encuentra la forma de salir adelante ante las adversidades



Después de una crisis, el **75%** no sabe cómo volver a empezar



78%

de los *moi*xicanos

NO se toma las cosas con calma en una situación difícil, es más, ni saben cómo hacerlo



Ante una emergencia, el **85%** de nuestros lectores se considera confiable para dar apoyo a los demás

MARÍA
ANGELICA
VALENCIA

CONOCÍ LA REVISTA MOI por Martha y la empecé a leer desde la edición de Eugenia Debayle y me ha encantado, me ayuda a entretenerme, hay muchos tips de todo tipo e información que nos interesa a todos. Gracias revista *moi* por hacernos parte de ustedes, ¡son la mejor revista!

Saludos desde Ecuador.

SARA
BARROSO

ACABO DE RECIBIR LA PRIMERA REVISTA de la suscripción que me regalaron, mil gracias, que Dios los bendiga y los cuide siempre.

Sra. Martha muchas gracias, usted apareció en mi vida cuando más lo necesitaba hace más de diez años. Cada programa es importante en mi vida, mis dudas se aclaran gracias a sus especialistas, que Dios la bendiga y la cuide siempre.

Cuenten conmigo para lo que necesiten y yo pueda ayudarles.



INSTAGRAM



@carolinacarranza



@emperatrizsofi



@flascu

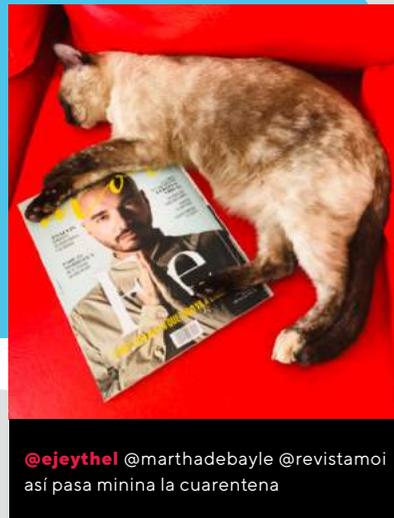


@zack_lauren

TWITTER



@lunaciolymar @marthadebayle
@revistamoi haciendo recuento, mucho que recordar en esta cuarentena



@ejeythel @marthadebayle @revistamoi
asi pasa minina la cuarentena



mi #LuckyMoi has chinitos que me gane el viiaje 🥰 Martha Debayle

@queenjennedith @marthadebayle
lindo recuerdo faltaste este año tú como portada principal @revistamoi @ConsentidosMD

@Paalomlux Ya me acabé #MoiPrimavera #MoiAbrilMayo @revistamoi
Solo tengo palabras de FELICITACIÓN y AGRADECIMIENTO para @marthadebayle, @natroterman y @JBALVIN

Lanzamos la convocatoria en nuestras redes para regalar suscripciones a los héroes de la pandemia: enfermeras, doctores y personal administrativo y no podemos estar más felices de haber recibido tantas solicitudes y poder darles una pequeña alegría dentro del caos. ¡Los queremos!

Colaboradores



FEGGY OSTROSKY

Neuropsicóloga

Como directora del Laboratorio de Neuropsicología y Psicofisiología de la UNAM, es experta en lo que pasa en nuestro cerebro con emociones de incertidumbre.

Proyecto más reciente: Es parte de Ciencia a Domicilio, web de la UNAM para divulgación

RESILIENCIA

P. 76

EDILBERTO PEÑA

Neuropsiquiatra

Otro buenazo para ayudarnos a calmar nuestras neurosis. Como buen psiquiatra, sabe que hay procesos del cerebro que a veces necesitan ayuda. Nos ayuda a ser más resilientes.

Proyecto más reciente: Está poniendo en práctica la terapia a distancia para no abandonar a sus pacientes.

RESILIENCIA

P. 76



GABY PÉREZ ISLAS

Tanatóloga

Pasar por un duelo no viene, necesariamente, después de una muerte, nadie lo sabe mejor que nuestra tanatóloga de cabecera, quien nos explica cómo el duelo nos ayuda a ser más resilientes.

Proyecto más reciente: El coronavirus no la detiene, está dando conferencias en línea

BBMUNDO Y RESILIENCIA

P. 54 y 76



UNA PROBADITA

TE VAMOS A LLENAR DE INFORMACIÓN



Más adelante...

16

POOR

A veces los hijos vienen en pares y las razones son muy interesantes.

38

VARO VIENE

Herramientas útiles para poder enfrentar tiempos de vacas flacas.

41

SUBE GODÍNEZ

No seas el apestado de la oficina con nuestra guía para el uso del microondas.

48

CUCU

Saber cuándo rendirse también es una fortaleza. Descubre por qué.

JUNTOS PERO NO REVUELTOS



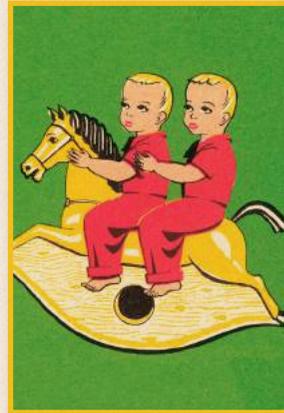
1 DE CADA 250
EMBARAZOS
ES DE
GEMELOS
IDÉNTICOS



EXISTEN DOS CLASES DE GEMELOS:

1 Monocigóticos o idénticos

Ocurren cuando un óvulo ya fertilizado se separa. Genéticamente son idénticos. Siempre son del mismo sexo y suelen tener la misma altura, peso y color de pelo, pero no necesariamente los mismos lunares, tipo de pelo o los dientes iguales. Aunque tienen el mismo ADN, por la epigenética (activación y desactivación de genes sin cambiar secuencias de ADN) pueden tener distintas enfermedades. Estas diferencias se incrementan conforme crecen y viven separados.



40% INVENTA
SU PROPIO
LENGUAJE
PARA
COMUNICARSE
ENTRE ELLOS



2 Duocigóticos o cuates

Ocurren cuando la madre libera dos óvulos diferentes al mismo tiempo y cada uno es fertilizado por un espermatozoide distinto. Estos se implantan independientemente en el útero y son genéticamente similares, tal como lo sería cualquier par de hermanos. Pueden ser del mismo género o ser masculino/femenino. Aunque son independientes, al compartir el útero y crecer al mismo tiempo, desarrollan una relación similar a la de los gemelos idénticos por todo lo que comparten desde la concepción.

SEGÚN UN ESTUDIO DEL ALBERT EINSTEIN COLLEGE OF MEDICINE, las mujeres que comen mucho queso tienen cinco veces más posibilidad de tener gemelos que las veganas porque tienen una mayor cantidad de factor de crecimiento insulínico, lo mismo pasa con mujeres muy altas.

CHANG Y ENG

LOS SIAMESES MÁS FAMOSOS

Los siameses se dan cuando, al dividirse el óvulo fecundado, una parte se queda pegada. Se estima que el 75% de los casos son en mujeres y que solo el 50% de los siameses nacen vivos, pero cada vez es más común que se separen quirúrgicamente y sobrevivan ambos.

Chang y Eng nacieron unidos por el torso en 1811 en Tailandia, entonces Siam (de ahí el término siameses). En 1820 un inglés, Robert Hunter, le dio a su mamá \$500 dólares para llevárselos de gira durante 30 meses. En 1839, con sus ahorros por las giras compraron una plantación y se retiraron. Poco después se casaron con un par de hermanas, Sarah Ann y Adelaide Yates y entre los dos tuvieron 21 hijos. Chang murió de neumonía en 1874 y Eng, quien se negó a que los separaran por medio de cirugía, murió unas horas después.

LOS GEMELOS
IDÉNTICOS
TIENEN
HUELLAS
DIGITALES
DISTINTAS
PERO EL
MISMO ADN



EMPIEZAN A
INTERACTUAR
EN LA PANZA
A LAS 14
SEMANAS



TIPOS DE GEMELOS

Espejo

Cuando pasa más de una semana de la concepción y no se han separado, los gemelos pueden desarrollar asimetría, o efecto espejo:

- Uno es zurdo y el otro derecho
- El pelo se les enchina para el lado contrario
- Tener el mismo problema en ojos opuestos (por ejemplo, el mismo grado de miopía)
- Les salen los dientes al mismo tiempo pero del lado opuesto
- Cruzan las piernas hacia lados opuestos
- En casos extremos pueden hasta tener los órganos en el lado contrario

De cuerpo polar

Se cree que sucede cuando un mismo óvulo se separa y cada mitad es fertilizada por un espermatozoido diferente. Estos gemelos comparten más o menos el 75% de su ADN. No es nada común que suceda esto.

Gemelos semi-idénticos

Se creía que era imposible pero ha pasado que dos espermatozoides fertilizan el mismo óvulo y luego este se divide, formando dos embriones. Entonces los bebés son idénticos por el lado de la mamá pero los genes del papá difieren. Esto hace que se parezcan muchísimo, pero es fácil distinguir a uno del otro.

Medios-hermanos-gemelos

Se llama “superfecundación heteropaternal” y sucede cuando una mujer tiene relaciones sexuales con dos hombres en un lapso de cinco días y ese mismo mes libera dos óvulos. Como el espermatozoido puede mantenerse vivo hasta cinco días en el cuerpo de la mujer, se dan casos, uno en un millón, de “cuates de diferente papá”. Como es tan raro, muchos ni cuenta se dan. El primer caso documentado lo descubrió el doctor John Archer en 1810 cuando una mujer tuvo cuates: uno blanco y otro de raza mezclada.

Quimeras

Recientemente se ha descubierto que algunos gemelos con la misma placenta no son genéticamente idénticos, aunque se creía que ese era el criterio más determinante. Son casi idénticos físicamente. Estos casos, que son aproximadamente el 8% de los gemelos, han incrementado por el uso de ayuda científica para embarazarse. 🍷

EL QUE PRIMERO LO HUELE

Tener gases es NORMAL. Cada uno de nosotros se echa más o menos 14 peditos al día, lo que significa una salida de entre medio litro y dos litros de gas en 24 horas. Lo bueno es que el 99% de esos gases no huelen a nada... pero los que sí, ¡híííjole! ¿Pooor?

- **Tragas alimentos con azufre:** vegetales como coliflor, brócoli, huevo, ajo, leguminosas, nueces y la cerveza y el vino, traen un chorro de azufre y mucho olor. Y si te metes proteína en polvo, peor tantito, ¡trae muchísimo azufre!
- **Amas los frijolitos:** nosotros también porque traen proteína, antioxidantes, vitaminas y minerales, peero, también contienen fructo-oligosacáridos, un grupo de azúcares que te inflaman porque el intestino no tiene la enzima necesaria para deshacerlos y digerirlos. Si los remojas en agua antes de cocinarlos, le quitas eso sin perder valor nutricional
- **Eres fan de lo lai:** los refrescos, chicles y dulces sin azúcar tienen endulzantes artificiales como el sorbitol y el xilitol que no pueden ser absorbidos por el cuerpo, entonces cuando llegan al colon hacen un relajo
- **Tomas mil pastillas:** algunas medicinas, vitaminas y suplementos tienen fibra y otras sustancias que hacen que tu cuerpecito se llene de gas

Fuente: health.com



Derechito

Si te vas a echar a ver tele, no arruines tu columna:

- Inclina tu espalda un poquito hacia atrás para quedar en posición neutra
- Ponte lo más de frente posible para no tener que torcer el cuello
- Estira las patitas sobre un banco o sillón y no cruces las piernas de ninguna forma.

Fuente: Dr. Oz The Good Life

ANTI MEDITACIÓN

Si meditar simplemente no se te da, estudios demuestran que vivir experiencias nuevas también da esa sensación de calma y trascendencia... sobre todo cuando experimentas algo que literalmente te quita el aliento, como visitar alguna maravilla natural o ver en vivo un cuadro de tu artista favorito. Peero, meditar sí cambia tu cerebro, ve a la p. 46 para ver cómo.

Fuente: National Geographic



CÓRTAME PERO NO ME DEJES

Aunque usted no lo crea, todavía hay gente que no sabe hacerlo como Dios manda. Sigue estos pasos.

1. Con un cuchillo con buen filo, córtalo a lo largo
2. Gira cada parte hacia lados opuestos para separarlo
3. Quita el hueso si es que te vas a comer todo
4. Parte cada mitad en otra mitad
5. Quítale la cáscara pasando un tenedor entre la pulpa y la cáscara

* Si no te lo vas a comer todo, no le quites el hueso y échale un poco de jugo de limón para que no se ponga negro



Tresojos

¿Te has preguntado qué es ese puntito rojo que se ponen los hindús en la frente? Se llama *bindi* y significa "partícula". Alrededor del 3000 aC se nombraron los siete chakras principales y el sexto es justamente el que está entre las cejas, conocido como *ajna* o tercer ojo. *Ajna*, en sánscrito, significa "percibir" y es el ojo de la intuición y el intelecto. Entonces, el propósito del *bindi* es facilitar el acceso de uno a su propia sabiduría para poder interpretar de mejor forma lo que nos rodea. Según la tradición hindú, todos tenemos tres ojos: dos para ver hacia afuera y uno para ver hacia adentro.



¡NO LO TIRES!

Estos trucos te pueden ayudar a desperdiciar menos comida.

PLÁTANOS NEGROS Haz un panqué, un pudín o un smoothie

LECHUGA TRISTE Ponla en un *bowl* con hielo para que reviva

PAN VIEJO Córtalo en tiras, échale aceite de oliva y sal, mételo al horno para que se tueste y cómelo con un dip o tústalo y haz pan molido

VINO PASADITO Úsalo en lugar de vinagre para algún platillo o en tus aderezos de ensalada

NADA DE FOTOGRÁFICO

“Existen” dos tipos de memoria que, algunos dicen, es casi mágica: la fotográfica y la eidética. Y lo ponemos entre comillas porque no hay pruebas científicas contundentes sobre la existencia de ninguna de las dos.

La fotográfica, según, se refiere a que la persona puede conservar por mucho tiempo escenas tal y como sucedieron. La eidética a que una persona puede ver brevemente una imagen que nunca antes había visto y describir detalles tan específicos como el número de pétalos en una flor. En teoría, entre el 2 y el 10% de niños menores de siete años experimenta este tipo de memoria, pero la pierde después cuando aprende métodos más eficientes para procesar la información.

La mayoría de las investigaciones ha demostrado que los adultos no tienen esta capacidad. Eso no significa que no haya adultos con una memoria espectacular, como el hombre que inspiró la película *Rain Man*, que recuerda de memoria cada página de los 9 mil libros que ha leído o tu primo el que se sabe de memoria los nombres y las caras de todo su árbol genealógico. Pero de eso a memoria fotográfica, difícil de creer.

Fuente: bbc.com

¿Por qué no puedo cambiar?!

Todos queremos ser mejores, si no, no estarías leyendo esta revista... pero siempre hay algo que te detiene. Contesta este test para que lo descubras y lo elimines.

1 ¿Qué te haría más sencillo cambiar eso que no te gusta?

- A. Más tiempo
- B. Menos estrés
- C. Mayor confianza
- D. Menos opciones

2 ¿Cuándo es más probable que hagas un cambio?

- A. Cuando algo te emociona
- B. Cuando te sientes bien físicamente
- C. Cuando has pensado muy bien las cosas
- D. Cuando ya no te queda de otra

3 Al final de cada día te sientes...

- A. Decepcionado
- B. Exhausto
- C. Ansioso
- D. Fragmentado

4 La gente suele decirte que...

- A. Te apoyes en otras personas
- B. Te cuides más
- C. Te preocupes menos
- D. Seas más ordenado

5 Secretamente admiras a gente...

- A. Súper determinada
- B. Súper resiliente
- C. Súper segura de sí misma
- D. Súper organizada

6 Si pudieras eliminar una de estas características, ¿cuál escogerías?

- A. Autocrítica
- B. Autoindulgencia
- C. Autoduda
- D. Autosabotaje

7 Justificas cancelar planes cuando...

- A. Tienes una mala semana
- B. No te sientes bien
- C. Estás preocupado por algo
- D. Estás sobrepasado

Mayoría de...

- A. Te falta estructura:** empieza por ponerte pequeñas rutinas a lo largo del día y aplica esa estructura a todas las partes de tu vida que la necesiten
- B. Te falta energía:** si vives estresado y cansado no te puedes enfocar en lo que te hace falta; duerme más, haz ejercicio y pon límites en el trabajo y tus relaciones
- C. Te falta concentración:** tienes tantas cosas en la cabeza que quisieras cambiar, que no sabes ni por dónde empezar; empieza de lo chico hacia lo más grande
- D. Te falta orden:** haz listas de lo que necesitas poner en orden y no pases a una tarea sin terminar la anterior

Fuente: Psychologies Magazine

67% de las personas con problemas para escuchar no saben que necesitan un aparato o si lo tienen no lo usan. La pérdida del oído está ligada con problemas como depresión y demencia, así que si no oyes bien o sabes de alguien, jurge que se trate!

LO QUE NO SABÍAS QUE NECESITABAS SABER...

LA CÉSAR COMO EL NOPAL



Contrario a lo que todo mundo piensa, esta ensalada nació en Tijuana y no en Italia. César Cardini hizo una ensalada con lo que tenía a la mano y resultó un éxito. Su hermano Alex fue el que tuvo la idea de ponerle anchoas.

CÁTSUP PA'L RETORTIJÓN



Creían que curaba, entre otras cosas, la diarrea. A principios de los 1800s, se creía que los tomates tenían propiedades medicinales y en 1830 un doctor creó unas pastillas con un concentrado tipo cátsup para tratar la indigestión y todo tipo de males estomacales.

POLLITO CHICKEN EN NOCHEBUENA



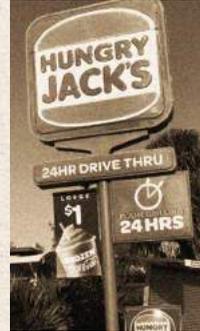
Kentucky Fried Chicken abrió en Japón en 1970 y cuatro años después se les ocurrió lanzar una promoción inspirada en Thanksgiving y Navidad. Hoy, 3.6 millones de hogares japoneses piden con semanas de anticipación su paquete para cenar en estas fechas.

NO TODO LO QUE BRILLA ES PATO



Cuando pides Pato Pekín, te pueden dar más bien un pollo muy, muy gordo. El pato (cuando sí era pato) se sirvió por primera vez en 1330 en la ciudad que ahora se llama Beijing.

MISMO LOGO, ¿OTRO NOMBRE?



En 1971, Burger King pensaba abrir en Australia en conjunto con el empresario Jack Cowin, pero se dieron cuenta de que un gringo ya les había comido el mandado y había registrado el nombre y abrió su propio Burger King. Entonces le pusieron Hungry Jack's. Ahora ya tienen el registro de BK pero le dejaron ese nombre.

NO HAY DE QUESO



El queso de puerco o de cabeza es un embutido, cuyo ingrediente principal es la cabeza del cerdo. Se condimenta con cebolla, pimienta, especias y vinagre para resaltar los sabores de la carne.

MIEL, ETERNA MIEL



¡Nunca se echa a perder! Como no es húmeda pero sí muuuu ácida, si la dejas en un frasco bien cerrado, no tiene forma de que vivan bacterias. La sal, el azúcar y el arroz son los otros tres comestibles que duran para siempre.

¿ALITAS O BASURA?



Hasta que se inventaron en Buffalo, Nueva York, las *buffalo wings* en 1964, eran casi menudencias, pero la señora Teresa Bellissimo tuvo la brillante idea de freírlas, ponerles mantequilla y salsa picante y dárselas a su hijo adolescente que no se llenaba con nada.

— MATAMESTA —

Soltero vs casado

SOLTERO



CASADO /ARREJUNTADO

VS

Todos los gastos son tuyos y estás por tu cuenta, a menos que le pidas a tus papás

DINERO



Divides los gastos y tienes quién te salve en caso de cualquier eventualidad

Tienes más tiempo para hacer ejercicio, pero también pa' la fiesta y si te enfermas nadie te cuida

SALUD



Está comprobado que son más saludables a largo plazo en cuanto a enfermedades degenerativas

Le puedes dedicar todo el tiempo que quieras, eso sí, te van a estar preguntando que pa' cuándo



FAMILIA

Ya no tienes una, sino dos familias con las cuales lidiar y se vuelve complicado

Tienes que andar buscando por dónde, si quieres, pero cero obligación



LA COOPERADA



Lo tienes ahí al ladito... aunque no quieras

Duermes mucho mejor, en medio, en la orilla, horizontal



SUEÑO

Te tienes que pelear la sábana, pedirle al otro que apague la tele y patearlo cuando ronca

Tienes todo el tiempo del mundo para el gym, lana para tu look y la motivación para verte espectacular



CÓMO TE VES

Ya te dejaste ir y apenas te alcanza el dinero si tienes hijos

Eres china libre de ir a donde quieras, cuando quieras



VIAJES



Empatar agendas se complica pero estando allá tienes con quien compartir

Le puedes invertir todo el tiempo que quieras y chambear como loco



CHAMBA

Tienes que saber balancear tu tiempo para no descuidar a la familia

Puedes hacer lo que quieras y estar para tus cuates cuando sea, hasta la hora que sea



VIDA SOCIAL

Tienen dos grupos de amigos pero no te la puedes pasar en la fiesta todo el tiempo

7

La realidad es que vivir en pareja no es para todos, pero tampoco es un infierno. ¿Nuestra recomendación? Aprovecha al máximo la soltería pa' que no la extrañes cuando te cases.

4

Tener papás famosos



POR **JOSÉ EDUARDO DERBEZ**
ARTE **ALFREDO QUINTANA GARAY**

Claro, ser hijo de Victoria Ruffo y Eugenio Derbez está muy padre, no digo que no. La verdad, no pude haber tenido mejores papás. Son talentosos, divertidos, me apoyan en todo y me empujan todo el tiempo a seguir dando lo mejor de mí, en lo personal y en lo profesional... Eeeso sí, los chistes malos, el “pregúntame ca'on”, las comparaciones y el típico comentario de “tú la tienes muy fácil”, me han perseguido toda la vida.

¿Cómo le ponemos?

A mis papás no les bastó con trabajar en televisión. También hicieron una ensalada de drama, ingenio y creatividad y la plasmaron en mi acta de nacimiento. Me llamo José Eduardo Eugenio González Martínez del Río; sí, justo así, de telenovela. Mi nombre fue una suma de las opiniones de mis

papás: “Como que me gusta José, pero José solo está muy triste, mejor José Eduardo”. Mi mamá quería que me llamara como el protagonista de una de sus novelas y mi papá, como debe ser, quería que me llamara Eugenio y soy la suma de todas estas partes.

Te están viendo

La verdad los medios siempre me han tenido bajo la lupa. Desde que me acuerdo han estado pendientes de cada movimiento. También tiene mucho que ver la situación entre mis papás, lo bueno es que ahora hasta los entiendo y los dos tienen un gran sentido del humor. Ya veo normal toda la onda de hablar con los medios y entiendo por qué el interés, pero de niño es difícil entender que la gente esté al pendiente de todo lo que haces cuando no sabes ni a qué te quieres dedicar. Además, todos piensan que soy el hijo rebelde de Eugenio (y también de mi mamá).

El que echa relajo, al que le gusta la fiesta, pero soy más reservado, serio y disciplinado de lo que la gente cree.

¿Y mis hermanos, 'apá?

Es muy difícil ser hijo único y tener tantos hermanos a la vez. No crecimos juntos, nunca convivimos al cien y ahora todos vivimos regados por distintos lugares. Nos vemos poco pero es muy padre saber que contamos el uno con el otro; nos apoyamos, tenemos una muy buena relación e intentamos siempre estar, pero somos taaan diferentes que la convivencia a veces no es tan fácil.

Hijo de papis

La gente piensa que para mí fue regalado ¡y lo peor es que me lo dicen! Pero he trabajado muchísimo, porque es el doble de complicado salir a demostrar que tienes capacidad y talento, que no estás ahí solo por ser hijo de alguien. Vengas de donde vengas, esta carrera es de mucha paciencia. Cuando decidí dedicarme a esto hablé con mis papás, por separado, claro está, y lo tomaron muy bien. Me han echado porras, pero nunca me han ayudado porque siempre les dejé claro que si hacía algo lo iba a hacer por mi cuenta, sin llamadas, sin favores, sin ayuda de nadie. Y así fue, toqué mil puertas hasta que por fin, en 2012, después de muchos *castings* me quedé en *Miss XV*, que fue mi primer proyecto grande.

Hace seis años me independicé y ahora tomo mis propias decisiones. Amo todo lo que tenga que ver con el medio; lo que caiga, “le entro”. Por eso me aventé a abrir mi canal de YouTube y ha sido una gran sorpresa para todos la respuesta de la gente, me siento muy agradecido. 🙏

JOSÉ EDUARDO DERBEZ es actor, hizo su debut de niño en *Derbez en Cuando* pero en 2012 hizo oficial su papel de actor en la telenovela *Miss XV*. Lo puedes ver en su canal de YouTube donde tiene 976 mil suscriptores.
@jose_educardo92 @josedu92



CÉSAR COSTA

PAPÁ SOLTERO CASADO

POR NATALIE ROTERMAN • ILUSTRACIÓN ALBERTO CAUDILLO



¿Para qué eres muy bueno que no sea a lo que te dedicas? Para aprender de todo, soy muy buen discípulo de la vida, de la gente.

¿En qué deporte hubieras competido? Box. Mis papás no me dejaron, pero de joven estuve a punto de entrar a los Guantes de Diamante.

Tres cosas que no pueden faltar en tu refri: Tortillas hechas en casa, frijoles y fruta.

¿Eres bueno en la cocina? No, pero afortunadamente estoy casado con una mujer que cocina extraordinariamente.

¿Pizza o tacos? No, no, ¡tacos mil veces! Son un estupendo alimento.

El taco perfecto es: Uno de pastor con todo o uno de bistec finamente picado, y la salsa es básica.

¿Verde o roja? Depende del taco y depende del día.

¿Cuántos suéteres tienes? Ya no muchos, ¿eh? ¡Llegué a tener hasta 2 mil! Me los mandaban de Bogotá, de Perú, de Argentina. Pero los fui donando. Me quedé con el primero, que me regaló un amigo muy querido de la primaria cuando empecé a cantar. Me convenció de usarlo y tuvo un enorme impacto.

Además de suéteres, ¿cuál es la prenda que más usas? ¡Calzones! Jajaja.

¿Dónde guardas tu Grammy? En la oficina de la casa junto con una Diosa de Plata... No soy muy afecto a guardar trofeos, pero a esos dos sí les tengo especial cariño.

¿Cuándo te diste cuenta de que eras famoso? ¡Todavía no! Para mí hay dos tipos de éxito: el externo, que va y viene; y el interno, que verdaderamente importa. Es el éxito como ser humano, pareja, padre, amigo... De ese sí estoy pendiente.

¿Te has peleado a golpes? ¡Sí! Muchas veces. Como era el más bajo de la palomilla, siempre me escogían los contrarios, entonces en el Colegio Alemán tuve que aprender a boxear. Mi tío Antero me enseñó y así aprendí a defenderme.

Tu nombre completo es César Antero Roel Schreurs, ¿el Costa de dónde salió? De un compañero de la Facultad de Leyes, él es escritor y como yo no quería usar el apellido de mi padre, que era un abogado muy respetable, le dije que me ayudara a buscar un apellido artístico. Ser rocanrolero en esa época no era de mucho orgullo y no quise quemar a mi papá. Manuel fue el que me dijo, “César Costa suena muy bien”. Lo sacó de un disco de Paul Anka, Don Costa era su arreglista.

Te ves igualito desde siempre, ¿cuál es tu secreto?, ¿te cuidas mucho? ¡No, qué va! Trabajo mucho, desde los siete años, creo que el trabajo es el mejor amigo del hombre, si amas lo que haces, te sientes bien.

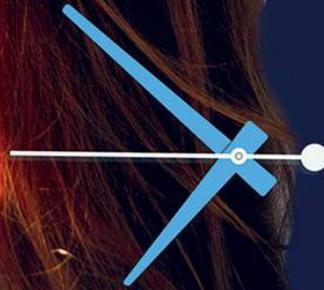
¿Qué es lo que más has hecho esta cuarentena? Tenía varias lecturas pendientes que ya terminé, le ayudé mucho a mi esposa en la casa, hice limpieza del archivo de la oficina... Veo selectivamente algunas series de televisión, ¿ya viste *Unorthodox*? Nada del otro mundo, pero es buena; *The New Pope* también. Meditar, platicar con mi esposa, hablar con muchos amigos. Y ya. 🙏

CÉSAR COSTA es cantante, actor, productor, conductor y abogado. Empezó su carrera en 1956 y desde entonces no ha parado. Es embajador de la buena voluntad de UNICEF.
@cesarcostaof



Cronocaps[®]
 Melatonina
 Reg. Núm. 591M97 SSA VI
Melatonina de liberación prolongada

Disfruta de día y



sueña de
noche



**... ACEPTA el
 RETO**



LO QUE NADIE TE DICE DE...

TENER TOC



Limpiar tu cuarto y lavarte las manos todo el día no es, necesariamente, de alguien con trastorno obsesivo compulsivo. Y para la *influencer* venezolana, es mucho, mucho, más que eso.

POR LELE PONS • ARTE CITLALLI ESPINOZA

LOS PREJUICIOS

Tener TOC es algo que a mí siempre me había dado mucha pena, por eso no me sentía lista para hablarlo abiertamente. Además, es algo muy difícil de explicar. Pero al menos yo llegué al punto en el que no podía más y como ya no me sentía avergonzada, decidí decirlo de la manera más documentada que pude.

EL CAMINO

Yo me di cuenta desde muy chiquita que tenía algo. Era una niña y un día no me podía bajar del coche y le decía, “papá, no puedo dejar de tocar la puerta”. Él me contestó, “pues no la toques más y vente a la casa con nosotros,” pero yo no podía, lloraba y lloraba, hasta que me tuvo que cargar y entonces se dieron cuenta de que algo estaba mal.

Muy importante: tú no puedes decidir si lo tienes, un médico te tiene que diagnosticar. Y así fue conmigo.

NO HAY CURA

Siempre lo vas a tener, lo importante es poder controlarlo. Yo tuve la fortuna de tener una red de apoyo en mi familia, de poder ir a terapia y estuve medicada más de diez años, así he aprendido a controlarlo mejor.

NO TODO LO QUE BRILLA

Uno nunca sabe lo que alguien más está pasando, por eso mismo a mí no me gusta juzgar. Las vidas de los que estamos en *social media* no solo no son perfectas, creo que son las menos perfectas. Entre más se empeña alguien en proyectar una vida perfecta, más imperfecta es la suya. La gente tiende a tratar a los famosos como si no fueran humanos. Piensan que es imposible que alguien tenga TOC.

PARA MIS FANS

Esto es algo muy fuerte para ellos porque hay cosas que si no las ven, no las creen. Por eso las cámaras llevan siguiéndome dos años para este documental. Para mí era importante que vieran que tengo días buenos y otros no tan buenos. Por momentos estoy mejor y otros peor, pero quería que vieran todo.

UNDER PRESSURE

Estar bajo la lupa de las redes sociales y el internet cuando tienes algo así es súper difícil. Puedo decir que todo el tiempo pensaba en dejarlo todo. Constantemente decía, “no puedo más, ya no puedo, no puedo más”. Esta es una batalla con mi cerebro y muchas veces pienso que las cosas serían mucho más fáciles si no tuviera esto, pero por otro lado me siento realmente afortunada.

NO HAY META FINAL

Yo no siento que haya llegado a un punto en el que estoy perfecta, ni tengo todo bajo control o balanceado. Cuando sufres una condición como esta, nunca sabes lo que puede pasar. Puede ser que un día te sientas lista para hacer algo y de repente pase algo que te congela y no puedes. Hoy, hoy, hoy, sí estoy bien, mañana no sé.

LOS MALENTENDIDOS

La cultura popular, por decirlo así, piensa que, si tienes TOC te la pasas limpiando tu cuarto o lavándote las ma-

nos, pero tienen que entender que para todos es diferente y que hay muchas variantes de este trastorno. Ojalá tuviera el tipo de TOC que te hace limpiar tu cuarto, a mi mamá le gustaría que fuera eso, porque yo no lo limpio, jajaja, me vale un poco. El mío es más de pensamientos y acciones: tocar las cosas y hacer todo en montos de tres. Por ejemplo, si le cuento algo a un amigo, se lo tengo que contar a otros dos, para que sean tres. También tengo pensamientos horribles, de cosas que van a pasar y no puedo controlar. Son muchas cosas.

UNA COSA ES UNA COSA

Sí es importante entender que tener TOC y ser un *freak* de la limpieza no son lo mismo. Tengo una amiga que es *freak* de la limpieza y se la pasa limpiando. No para. Pero tengo una amiga que tiene TOC, tuvo un bebé y lo tuvo que limpiar con Clorox. Eso, evidentemente, ya no es normal, es una obsesión que te hace llevar las cosas a niveles que ya no son normales. Es súper importante saber hacer esa distinción.

QUERIDOS TROLLES

Ahora que odiar “se ha vuelto *cool*”, es cuando tenemos que darle la vuelta y pensar, “¿qué estará pasando en su casa que están tan amargados?”. No los juzgo, porque sería hacer lo mismo que ellos hacen, pero si lo pienso,

sí creo que debe haber una razón por la que están tan enojados. Es importante hacerlos sentir invisibles para que entiendan que esa no es la forma correcta para lograr la atención que tanta falta les hace en otro lado. Yo no puedo checar mis comentarios, no lo tengo permitido, pero si lo hiciera, jamás les daría ni un microsegundo de atención.

SOS

Habemos quienes tenemos la fortuna de poder buscar ayuda, tomar terapias y medicamentos, pero no mucha gente tiene esta suerte. Creo que, sobre todo con lo que está pasando, debemos tomar conciencia de la importancia de la salud mental y de la atención que le debemos poner. Espero que la gente que puede aportar y donar a esta causa, vea este documental y los impulse a hacerlo. 🙏

UNO NUNCA SABE
LO QUE ALGUIEN MÁS
ESTÁ PASANDO,
POR ESO MISMO A MÍ
NO ME GUSTA JUZGAR.
LAS VIDAS DE LOS QUE
ESTAMOS EN SOCIAL
MEDIA NO SOLO NO
SON PERFECTAS, CREO
QUE SON LAS MENOS
PERFECTAS

LELE PONS es modelo, cantante, presentadora, comedianta y youtuber. En 2016 fue la venezolana más influyente del mundo según la revista *TIME*. Su documental “La vida secreta de Lele Pons” se estrena este mes en YouTube. [@lelepons](#) [@lele](#) [Lele Pons](#)



¿NARIZ MÁS SECA QUE UN DESIERTO?

La nariz es el principal filtro natural de tu cuerpo, pues además de servir para oler y respirar, la mucosa ayuda a limpiar el aire que entra a tus pulmones y regula su temperatura.

Cuando la mucosa pierde humedad se reseca, y eso la hace menos productiva en su tarea protectora, dejándote más vulnerable ante virus y bacterias que pueden dañar tu sistema respiratorio.

¿Qué reseca tu nariz?

- Aire acondicionado seco
- Uso excesivo de descongestionantes
- Frío ambiental excesivo
- Enfermedad nasal causada por virus
- Contaminación ambiental

Aunque te quedes en casa, estás expuesto todo el tiempo a la contaminación ambiental, pues el aire en interiores puede estar hasta cinco veces más contaminado que el exterior.

Lo que contamina en casa y no sabías

Gases: Los que se producen al cocinar o los que desprenden el refrigerador o el aparato de calefacción.

Materiales de construcción:

Que con el paso del tiempo van desprendiendo partículas químicas.

Ropa y muebles:

Especialmente el formaldehído, una sustancia que se usa en su producción y se desprende en bajas cantidades.

¿Cómo saber si tengo resequeidad nasal?

- Dolor o molestias en la nariz al respirar
- Picazón recurrente
- Descamación de la parte interna
- Heridas y costras en las fosas nasales

Si marcaste al menos una de las anteriores, puedes estar en la etapa inicial de la resequeidad nasal, así que es necesario poner manos a la obra para resolverlo.

Niveles óptimos de humedad y purificación

Dyson, una de nuestras marcas favoritas, cuenta con un humidificador que detecta la contaminación, captura las partículas, mata las bacterias, humedece el aire y lo enfría por evaporación de agua limpia.

Dyson Pure Humidify + Cool™

Es un aparato con tres mega funciones: humidificador, purificador y ventilador higiénico. Es un gran aliado para mantener la salud de tu nariz porque elimina gases domésticos (incluyendo el formaldehído) y mantiene una temperatura ideal a un nivel de humedad adecuado. **Dyson** es el guardián del bienestar de tu familia.

dyson



TU MEJOR PERFIL

El *online dating* se ha vuelto parte de nuestra normalidad y así como todos necesitamos consejos para ligar en una fiesta, también para triunfar en las apps de citas. Sigue estos tips para que muy pronto tu dilema sea con quién seguir hablando y no qué estás haciendo mal.

POR **MATTHEW HUSSEY**
ILUSTRACIÓN **ISMAEL ÁNGELES**

LA FOTO

- 👉 Es cuestión de prueba y error. Pídele su opinión sincera a tus amigos. Mándales tres y que te digan cuál les gusta más.
- ✗ La mayoría de la gente piensa, “¿serán reales? ¿me voy a llevar una sorpresa si lo conozco?” Entonces, por supuesto escoge tus mejores fotos, pero que sean reales. Nadie confía en alguien con una foto de estudio de modelo. Y ni se te ocurra poner una donde sales con tres amigos y nadie puede saber cuál eres tú. Tienes que salir solo.
- 🟢 Que sea variadito. Escoge una elegante, otra más casual y otra, tal vez, haciendo ejercicio. Y pon fotos en diferentes lugares, haciendo actividades distintas para tener un punto de conversación y no solo *selfies* en el espejo de tu baño.



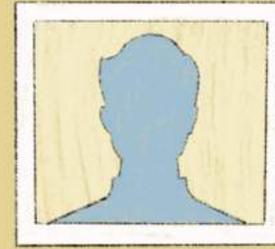
ELEMENTOS CLAVE

★ Todo lo que diga, “esto es lo que me gusta y me interesa”, debe de estar en tu perfil. Y si tienes, claro, tu *wishlist* en positivo, también.

👉 Tu perfil debe dar pistas de las mejores cosas de tu personalidad, que también serán ideas para empezar una conversación contigo.

✗ Deshazte de todos los comentarios negativos y no pongas todo lo que “no estás buscando”. Con esto solo enseñas tus heridas, y te hace ver pesimista y amargado, cosa que no es muy atractivo para nadie.

♥ No se te olvide que esto del *dating* tiene que ser divertido. La gente a veces se lo toma demasiado en serio, cuando el chiste es pasarla bien durante el proceso.

**PUNTOS EXTRAS**

👉 Obviamente hay cosas que ayudan. Por ejemplo, si tienes un doctorado en francés, ayuda a que alguien muy leído sepa que puede tener mucho en común contigo. Sé específico.

✗ No tengas miedo de agregar algo que te gustaría que la otra persona disfrute. Por ejemplo, “Busco a alguien que le guste pasar los domingos caminando, luego al *brunch* y a una galería de arte”, o, “Busco a alguien que ame a los animales y muera por conocer Asia”.

EL DATING TIENE QUE SER DIVERTIDO, TOMÁRTELO TAN EN SERIO QUE TE CAUSE ANSIEDAD NO TIENE CASO

NO TE PASES

♥ Muchas apps te piden que des más información y detalles (religión, trabajo, vegetariano, etc.). Y siempre es mejor dar algunos datos específicos para que la gente sepa qué esperar.

★ Mi regla es que si alguien ve mi perfil, debe de poder saber, A) si tenemos intereses en común y B) qué hago todo el día, qué puede ser tu chamba, qué lugares me gustan, qué comida me fascina, qué libros o películas me hacen reír o llorar y cualquier cosa que le haga clic al otro para que diga, “¡a mí también me encanta eso!”.

NI DE BROMA PONGAS

- Lo que no estás buscando y menos de forma enojada
- Juicios morales sobre religión o política (a menos que en eso trabajes)
- Amargura (o ¡peor! romanticismos) sobre exes o relaciones pasadas

NO ESCONDAS

- Si tienes hijos
- Si buscas una relación en serio
- Cómo eres físicamente



LAS DEL MILLÓN

¿Qué hago si ya no quiero hablar con alguien?

Ya no hables con esa persona. En serio, la gente complica las cosas demasiado cuando en realidad son sencillas. La gente va a agarrar el mensaje cuando no le contestes. Si alguien insiste le puedes contestar, “se ve que eres súper buena onda, pero no tenemos la química que estoy buscando. Igual, mucha suerte”. Si sigue, lo puedes borrar o bloquear; no le debes ni media explicación a alguien que ni conoces.

¿Cuánto tiempo debe pasar de mensajes a otra cosa?

No hay un tiempo exacto, pero no caigas en la trampa de ser amiguitos de cartas, en la que solo se están mensajando de ida y vuelta durante semanas, sin el menor progreso. Si las cosas van bien, sugiérela después de un par de conversaciones. Solo dile, “¿quieres seguirle por

FaceTime?” o en plan más divertido, “Estaría padre oír tu voz. ¿No prefieres marcarnos?” Entre más natural y casual lo hagas, menos se siente como algo enorme.

La gente pierde mucho tiempo con cosas que nunca los llevan a ningún lado. Si los sientes dudosos de dar el siguiente paso, déjalo ahí.

¿Cómo sabes si alguien realmente está buscando algo serio?

Fíjate en sus actos, no en sus palabras. Hay gente que sabe decir todo lo correcto, pero lo que cuenta es lo que hacen. Acuérdate, la atención no es intención. Le puedes parecer súper atractivo a alguien, sin que tenga la

menor intención de llevárselo más lejos. Y la forma de enganchar la intención es con el impulso del momento.

Hazte estas preguntas para ver si realmente quiere una relación:

- ¿Quiere pasar de mensajes a llamadas?
- ¿De verdad te está tratando de conocer mejor o se la pasa hablando de él/ella mismo?
- ¿Le interesa saber si comparten valores?
- ¿Te ha preguntado sobre tu visión de la vida, tus planes o tus metas para los próximos años?

Muy importante: si alguien te dice que no está buscando nada serio, no lo tomes como un reto, si no como un “ahí quedó la cosa”.

¿Cómo haces que alguien que no quiere nada en serio cambie de opinión?

Si alguien no está buscando una relación, no hay forma de engatusarlos. Lo único que puedes hacer es enfocarte en ser un gran partido y en valorarte lo suficiente como para dejar de invertir en gente que no está invirtiendo en ti.

Cuando hablamos de sexo casual, lo importante es que decidas tus propias reglas. Para algunos, acostarse con alguien no es gran cosa y buscan divertirse aunque después no llegue a nada. Si ni de broma te la avientas, tienes que tener una conversación, ser claro y decir, “No quiero algo físico si no estamos en el mismo canal sobre lo que queremos. Si lo preguntas directamente el 99% de la gente te dirá que solo busca algo casual.



SI TU ESTÁS BUSCANDO ALGO SERIO Y EL OTRO TE DICE QUE NO, NO LO TOMES COMO UN RETO, SINO COMO LA SEÑAL DE QUE AHÍ NO HAY FUTURO



Por otro lado, no existe una regla que diga que después de acostarte con alguien, eso no se pueda convertir en una relación seria. Conozco parejas que desde la primera noche lo hicieron y ahora están casados, así que la idea de que esperarse te asegura todo, es un gran mito.

Acuérdate, la mayoría de la gente que está surfando estas apps se pregunta si le gustas, si lo que están viendo es real y si les caes bien, entonces presenta tu mejor versión, pero de forma realista y no dejes que ninguna mala experiencia del pasado dicte lo que muestres en este perfil. 📌

TENGO MANITA, NO TENGO MANITA

Usamos las manos para toodo,
pero nunca pensamos que se puedan
enfermar hasta que es demasiado tarde.

POR MERCEDES D'ACOSTA

Existen muchas razones por las que pueden doler las manos, pero vamos a mencionar algunas por las cuales, sin que exista una enfermedad como artritis reumatoide, pueden generar muchas molestias y síntomas parecidos.

Empecemos por entender que, para que las manos funcionen correctamente necesitan que el sistema nervioso esté libre y transmita sensación y función.

Traducción: del cuello salen unos nervios que forman un conjunto llamado plexo braquial, que se encarga de distribuir la sensación a cada una de las partes del brazo: antebrazo, muñecas, manos y dedos. Estas sensaciones tienen que pasar a través de túneles, espacios y estructuras, lo cual lo hace un poco complejo porque hay muchas pequeñas zonas por donde podrían tener dificultades para transmitir su mensaje. Cuando uno de estos nervios está irritado, o presionado en algún lugar, se generan síntomas y el inicio de una montaña rusa de sensaciones.

**DIFERENTES PROBLEMAS
CON DIFERENTES ORÍGENES
PUEDEN CAUSAR LOS
MISMOS SÍNTOMAS,
POR LO TANTO, NO TOMES
ESTA GUÍA INFORMATIVA
COMO UN MANUAL
DE AUTODIAGNÓSTICO**

¿POR QUÉ ME DUELE?!

Uno de los grandes errores que cometemos y generan problemas en manos y muñecas, es que hacemos movimientos que no son naturales, por mucho tiempo, todos los días y muchas veces. Además, no las fortalecemos ni les ponemos atención hasta que ya no aguantamos el dolor.

Y ni qué decir de computadoras, celulares, tabletas y videojuegos, que no tienen un diseño ergonómico y pasamos horas pegados a ellos. Así lastiman nuestras manitas:

1. El movimiento que hacemos con el dedo pulgar para mandar mensajes o con el control de los videojuegos no es natural. Ya nos acostumbramos y lo movemos rapidísimo, pero el pulgar no debería de hacer esos movimientos circulares constantes y menos con resistencia
2. Cargar el celular con una mano, ya sea que acomodes el dedo meñique por debajo o que lo sostengas con la muñeca girada a 45°, aquí el mayor problema es el tiempo y las veces que se repite

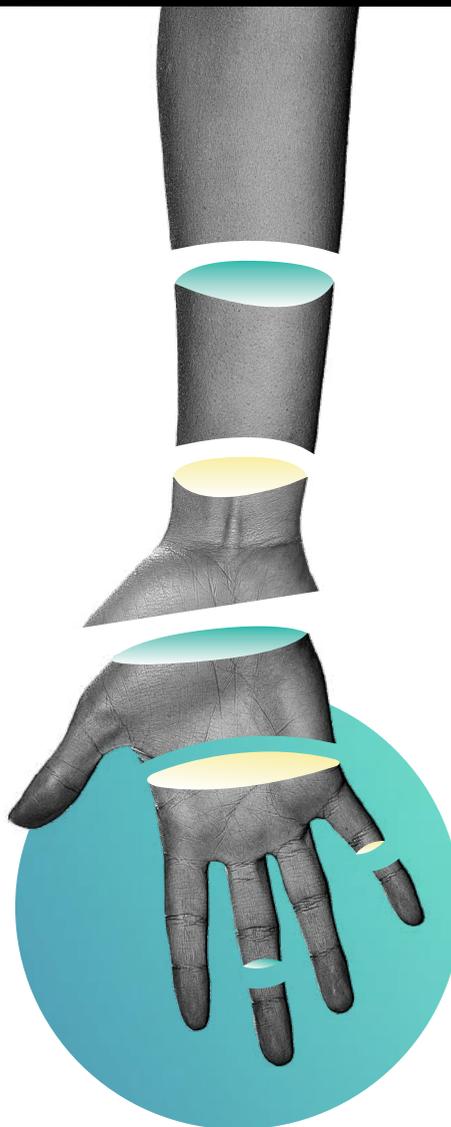
3. Al usar el *mouse* para la computadora estamos moviendo constantemente la muñeca de un lado hacia el otro, con flexiones laterales durante varias horas al día

Si a todo esto le sumas debilidad en brazos y muñecas, cargar bolsas del súper y cajas, cargar a un bebé, dormir con la muñeca flexionada o en extensión, te darás cuenta de que estamos usando las manos y muñecas en posiciones poco naturales la mayor parte del día.

PROBLEMAS LOCALIZADOS

- **CUELLO:** Cuando, por cualquier razón, estás con la cabeza inclinada hacia abajo, afectas la curvatura del cuello y esto genera un cambio en los espacios por donde salen los nervios para llevar información a muchas zonas, incluyendo hombros, brazos, codos, antebrazos, muñecas, manos y dedos. O sea que si estás en una mala posición, puedes sentir dolor y adormecimiento hasta en los dedos.

- **MUÑECAS:** Recordemos que comparten dos huesos largos con los codos: el radio y el cúbito. Cada vez que hacemos flexión o extensión de la muñeca, cambiamos la distancia natural entre ellos. El problema llega cuando no regresa a la posición exacta y empezamos con irritación en la membrana interossea o en el tejido que los une. Así que para que no duelan manos y muñecas, hay que cuidar los codos. Además, cualquier cambio puede afectar los espacios, distribución y tensión por donde pasan los nervios. El famosísimo túnel del carpo está aquí y sus problemas se manifiestan con adormecimiento, dolor, hormigueo o sensaciones en algunas partes de los dedos.



- **CARPOS Y METACARPOS:** Los carpos son estructuras pequeñas en la parte baja de la mano que articulan con radio, cúbito y los metacarpos, estos son huesos más largos que dan origen a los dedos. Puede haber una irritación directa en alguna de estas articulaciones y generar dolor en varias zonas.

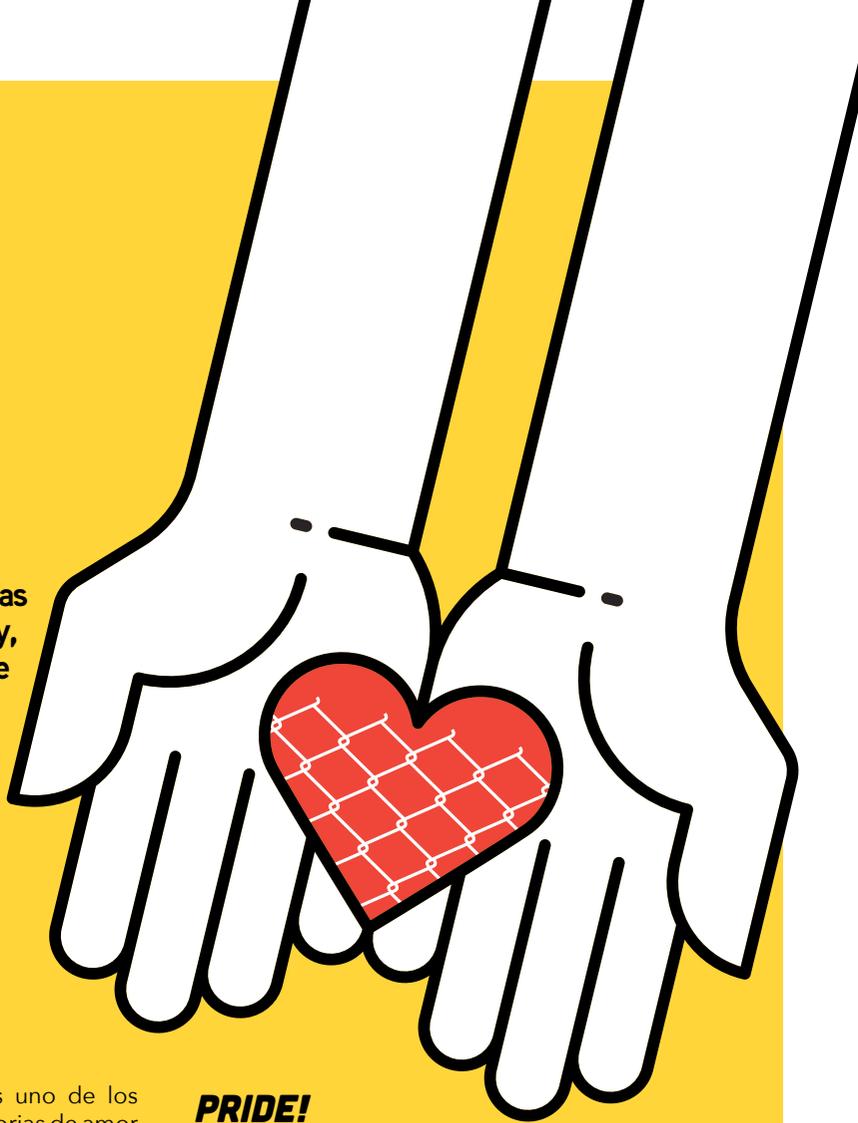
- **DEDOS:** Tienen varias articulaciones, muchos ligamentos y tendones y como muchas de nuestras actividades como teclear incluyen pequeños impactos o microtraumatismo acumulado, los microtraumas se acumulan y generan un macrotrauma. Las estructuras se inflaman, causan dolor y, a mediano o largo plazo, pueden ocasionar degeneración u osteoartritis.

Si tienes alguna molestia en las manos, es muy importante analizar y tener el mejor diagnóstico y tratamiento para poder corregirla y que no solamente se vayan esos síntomas, sino evitar consecuencias o dolores crónicos. Un quiropráctico puede revisar y encontrar el origen de la molestia o trabajar en conjunto con neurólogo, ortopedista o fisioterapeuta. Mientras tanto, mantén una buena postura ¡y descansa de los aparatos! 📵

MERCEDES D'ACOSTA es presidenta de la Federación Mexicana de Quiropráctica Deportiva y está certificada internacionalmente para alinear y arreglar las articulaciones.
 @tuquiropRACTICA f /quiropRACTICAS t @quiropRACTICAS
 quiropRACTICAS.com 5536771521 / 55162854

AMOR ~~SIN~~ CON BARRERAS

El amor es el tema más recurrente en las historias que nos cuentan las películas, libros, canciones y, por supuesto, las telenovelas. México es referente mundial cuando de telenovelas se habla, y es porque nos encantan los dramas y los conflictos que enfrentan las parejas. Y cómo no, si son tan increíbles y a la vez ¡tan reales!

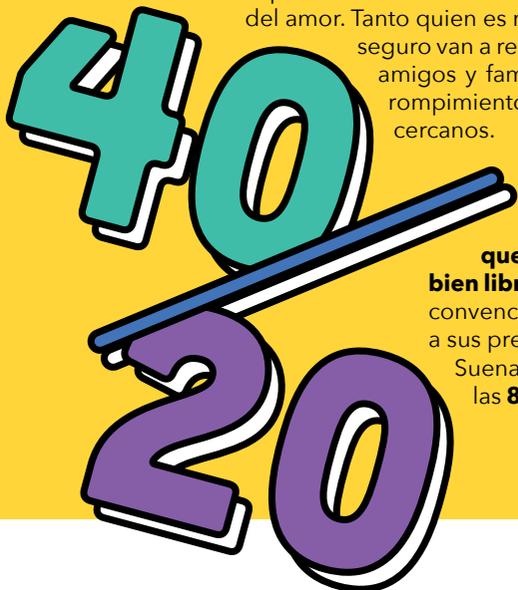


LA POBRE Y EL RICO

La **diferencia de clase social** es uno de los temas más recurrentes en las historias de amor complicadas, pues generalmente la familia más acomodada suele no ver con buenos ojos una unión desventajosa para el primo o hijo en cuestión, sin importar la pureza en el corazón de la pareja.

40 Y 20

La **diferencia de edad** es una característica muy criticada en las parejas que se lanzan a experimentar una relación diferente en nombre del amor. Tanto quien es menor como el mayor, seguro van a recibir mil críticas de sus amigos y familiares, incluso sufren rompimiento de los círculos más cercanos.



PRIDE!

Las parejas del mismo sexo viven todavía la discriminación por su **preferencia sexual**, por lo que la adversidad que enfrentan no solo es la aceptación de la familia de la pareja, sino lo que su propia familia pueda pensar sobre sus preferencias afectivas, porque acá intervienen muchos otros factores, desde la religión hasta los prejuicios sociales.



¿Quieres conocer historias reales sobre parejas que se enfrentaron a estos conflictos y cómo salieron (o no) bien librados? No te pierdas la nueva serie de **Lifetime** donde parejas no convencionales a punto de casarse tienen que enfrentar a sus seres queridos y a sus prejuicios personales sobre las diferencias de raza, religión, clase o sexualidad. Suena bien, ¿no? No te lo pierdas a partir del **9 de junio**, todos los martes a las **8:20 de la noche**.

**"SÍ, ACEPTO.
ASÍ NUESTRAS
FAMILIAS
NO LO HAGAN".**

*El amor lo supera todo,
hasta los prejuicios.*

Amor y
PREJUICIO

**ESTRENO 9 DE JUNIO
TODOS LOS MARTES 8:20 PM**



LIFETIME TV

A apretarse el cinturón

Es horrible escuchar “te lo dije...”, y suena todavía más crudo hacerlo en circunstancias de crisis, pero la realidad es que la vida sería más sencilla para todos si hubiéramos hecho caso al tan mentado y propuesto PRESUPUESTO.

POR GIANCO ABUNDIZ

No necesitamos ni decirlo, ¿o sí? La reciente contingencia de salud nos ha enfrentado a una crisis económica que todos llevábamos años evitando. Esperábamos que nunca nos hiciera falta ese fondo de emergencia que hoy tantos necesitan y no tienen. Si hubiéramos hecho caso de elaborar el citado control de entradas y salidas económicas, otro gallo nos cantara y ¿por qué? Simple, porque en este momento de gran incertidumbre financiera tendríamos un fondo de emergencia que nos permitiría sobrellevar de mejor manera la gran crisis económica que estamos por vivir.

Pero como cualquier crisis, hay algo que aprender y como estoy completamente seguro de que vamos a salir adelante, les dejo la lección en cuestión de finanzas personales.

PLANEACIÓN

¿Qué hacer en estos momentos?
Como dicen los clásicos, empezar por lo básico y esto es la planeación.

Toma papel y lápiz (créeme que es mucho mejor así que en un dispositivo electrónico por avanzado que sea) y pon en blanco y negro cuatro conceptos fundamentales que debes conocer al derecho y al revés:

INGRESO: *¿cuánto ganas?*

EGRESO: *¿cuánto gastas?*

PATRIMONIO: *¿cuánto tienes?*

DEUDAS: *¿cuánto debes?*

Con esta radiografía numérica te será mucho más fácil tomar las decisiones de cómo iniciar tu plan de contingencia. ¿Sigues teniendo entradas? Cuídalas, adminístralas y ahorra. En caso contrario, busca opciones de crédito tanto en el sector financiero como en el mismo gobierno y, ni modo, echa mano de lo poco o mucho que hayas guardado.

En este sentido, también es fundamental que cada peso y cada centavo lo multipliques lo más que se pueda, así que si tienes dónde invertir, hazlo.



MÁS VALE PÁJARO EN MANO

Es fundamental que conozcas tu patrimonio: vivienda, inversiones, fondos de ahorro empresariales, joyas, en fin, todo lo que se pueda traducir en dinero y que te pertenece. Dicen las abuelas, “los bienes son para solucionar los males” y en este tipo de situación, aplica de maravilla. Incluso, si llegaras a verte muy apretado, puedes evaluar la posibilidad de hipotecar una propiedad que tengas pagada para cubrir tus compromisos



NO TE CONFUNDAS

Si tienes ahorros...

No te los gastes, mejor busca invertirlos, por ejemplo en instrumentos de deuda (hablamos de ellos en la *moi* 62).

Si estás recibiendo ingresos...

¡Cuídalos! Apégate a un presupuesto y métele a tu fondo de emergencia. Nunca sabes cuándo llegará otra crisis y hay que prepararse.

Si no estás recibiendo ingresos...

1. Enumera tus prioridades, que deben ser los gastos más básicos como alimentación y cuidado de la salud.
2. Busca programas de créditos, de preferencia, gubernamentales. Compara tasas de interés y adopta la mejor.
3. Reestructura tus deudas para tener el mayor tiempo posible para pagarlas.

RECUERDA TENER UN FONDO DE EMERGENCIA DE AL MENOS TRES MESES DE SUELDO

cercanos y así obtener mejores condiciones de tasa de interés y de plazo. Esta opción la tienes que hacer de la mano de un experto para que no pongas en riesgo lo que tanto trabajo te ha costado tener.

Los créditos no son malos, lo que los convierte en tus enemigos es el mal manejo que hagas de ellos

DEBO NO NIEGO, ¿PAGO NO TENGO?

En momentos de crisis puedes usar tu tarjeta de crédito para alargar lo más posible tu consumo presente, tratando, por supuesto, de pagar siempre una cantidad mayor al mínimo solicitado por la institución.

Además, no olvides que puedes consolidar deudas, es decir, conseguir una tarjeta que cobre menos intereses, que otorgue

cierto plazo sin pagos y que acepte las deudas de los otros bancos. Esta es una gran opción.

En el tema de pedir dinero hay que considerar todas las opciones y una muy buena confiando en que sigas recibiendo tu salario, claro, es el crédito de nómina, pues te lo autorizan prácticamente de manera inmediata con condiciones moderadas de cobro y plazos muy buenos para liquidarlos sin problema.

Por otro lado, aunque un poco más como recurso cuando lo demás ha fallado, existe el crédito prendario, que es el famoso empeño donde te aceptan desde oro y videojuegos hasta automóviles. Aquí es muy importante comparar para no acabar pagando cantidades gigantescas de intereses pues hay tantas opciones que puedes caer, por la necesidad, en manos de empresas que te cobran incluso más del 200% de interés anual cuando puedes conseguir otras que no llegan ni al 40%. No regales tu dinero.

Finalmente, en materia de créditos no debes olvidar que las instituciones siempre están totalmente abiertas a negociar ofreciéndote reestructurar tus adeudos. No les interesa embargarte, pues les cuesta mucho dinero y no te pueden meter a la cárcel, así que acércate, llega a un arreglo conveniente para ti y principalmente... respira.





.....

En tiempos de crisis las instituciones de crédito no cobran intereses moratorios ni te mandan al Buró de Crédito si pospones tus pagos varios meses. Pero, los intereses normales seguirán corriendo. ¿Qué quiero decir? Que si no tienes necesidad apremiante no uses dichas promociones pues terminarán costándote dinero.

.....

NO ENTRES EN PÁNICO

Para concluir, te doy dos tips que te pueden dar dinero en una contingencia.

- **UNO:** la ayuda por desempleo que se pide en tu AFORE. Aquí te pueden dar hasta tres meses de tu último salario o hasta el 11.5% del saldo, lo que sea menor. Los requisitos son: que sea a partir del día 46 de la baja patronal del IMSS y que no la hayas pedido en los últimos cinco años. Este puede ser un gran apoyo, así que no

dudes en pedirlo. Es verdad que el dinero que te den disminuirá tus semanas cotizadas y, por ende, reducirá tu pensión por jubilación, pero la buena noticia es que estos recursos los puedes devolver en el futuro.

- **DOS:** tu seguro de vida individual, con un concepto que se llama reserva matemática y que forma parte de un término técnico denominado “Valores Garantizados”. Pregunta a tu agente de seguros y aprovecha este monto, que bien te puede dar para varias semanas de despensa familiar.

No lo olvides, todo pasa y esta crisis no será la excepción, así que aprovecha el tiempo en tu planeación financiera personal y conviértete en un máster de cómo administrar el dinero. 📌



¿QUÉ HAGO CON MIS DEUDAS?

- 1 Haz un balance de todo lo que debes
- 2 Paga el mínimo de las deudas pequeñas y enfócate en liquidar las más grandes
- 3 Busca programas de apoyo por crisis, negocia y apégate a dicho acuerdo
- 4 Trata de consolidar, o sea, buscar créditos más baratos y pasar tus deudas a ellos con tasas de interés más bajas



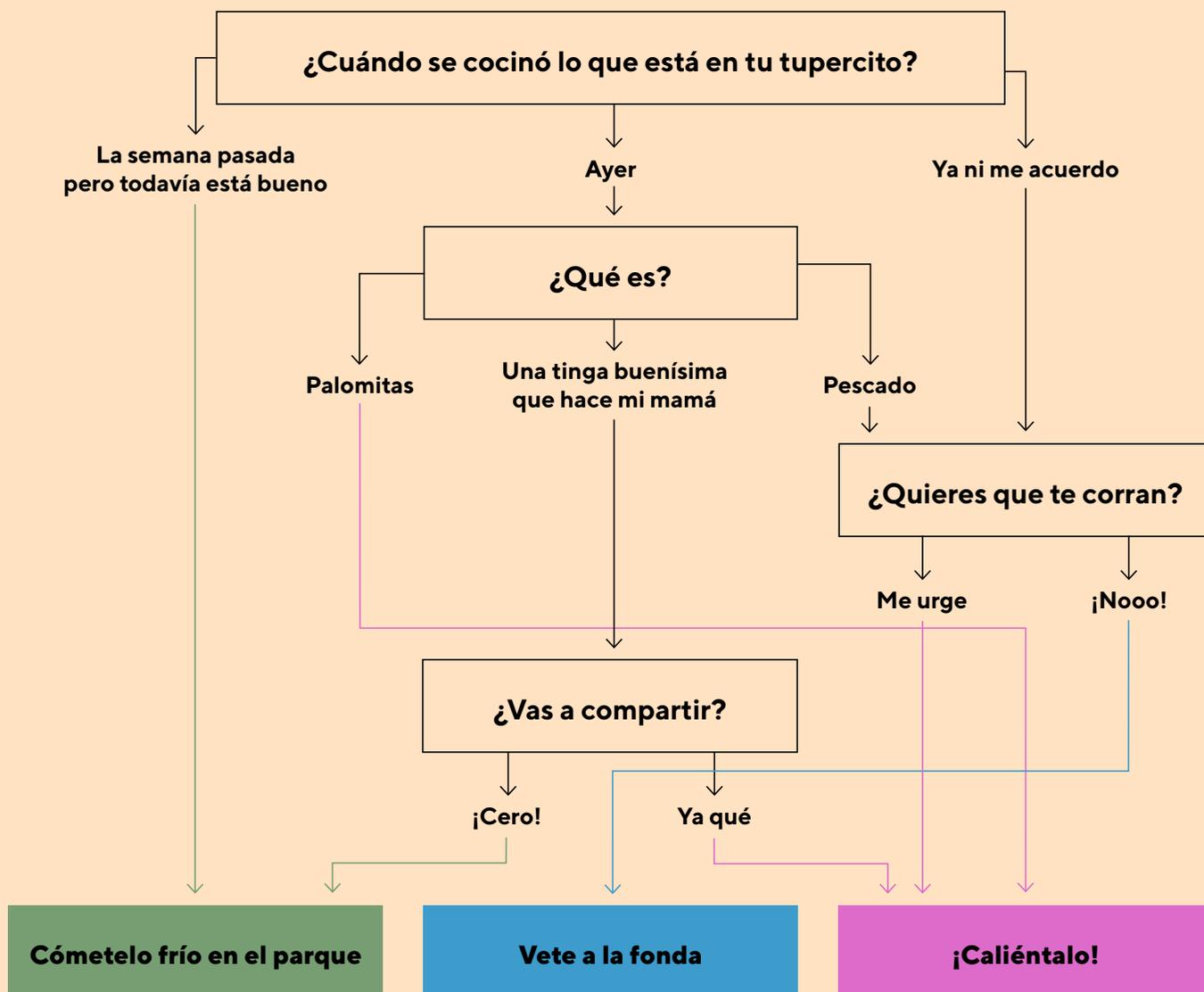
¿LO CALIENTO?

No seas el apestado (literal) de la oficina. No seas esa persona que prende la alarma contra incendios de la cocina. No seas de los que obligan a todos a comer a la 1:15 con tal de ganarte el horno. Contesta este test antes de la hora de la comida.

ILUSTRACIÓN KANITHARIN THAILAMTONG



EMPIEZA AQUÍ



TE ROBO UN MINUTITO

Hay conversaciones que son más delicadas que otras, pero olvídate de empezar con un “disculpa, ¿tienes cinco minutitos?” Te decimos cómo tener esa plática tan importante para que te pelen y tengas éxito.

POR REBECA MUÑOZ CORNEJO

Una conversación crucial puede aparecer en la vida en cualquier momento y saber tenerla en el contexto oficinista es especialmente valioso. Estos siete puntos te ayudarán a afrontarla de manera efectiva.

Lo primero que tienes que saber es que uno tiene que ser obsesivamente específico y tener súper claro:

- cuál es el punto a discutir en esta conversación
- qué quieres decirle a la otra persona, tenerlo claro es fundamental para que no te salgas del tema

Una conversación de este tipo implica mucha emocionalidad, y las emociones, si no las controlas te pueden ir desviando hacia un lado poco deseable y es normal que te enganches. Por ejemplo, si comienzas una conversación con tu jefe para que te aumenten el sueldo pero luego le empiezas a reclamar que no te invitaron a la convención de gerentes el año pasado y que te sentiste menos y que hace cinco años pasó tal... ¡Imagínate! Mejor haz lo siguiente antes de estar frente a frente con la persona de la plática difícil.

01 PREPÁRATE POR ESCRITO

Tienes que empezar por apuntar de qué quieres hablar para estar preparado. Escríbelo por puntos y de ahí no te muevas. A, por B o por C y de ahí no te sales, no en plan necio, sino de ser firme. Esto es lo que yo le llamo la conversación por *bullets*.

Ejemplo: Si tienes que tocar un tema con el responsable de logística, apuntas qué te está molestando y con tu hojita en mano le dices, “quiero hablar contigo dos temas: el horario de entrega y los costos”; así de claro tiene que ser, y tú debes ser muy específico sobre cuál es el problema con cada uno de los puntos.

02 DESCRIBE SOLO HECHOS, NO JUICIOS

Se tienen que describir los hechos, nada de juicios de valor ni suposiciones. Como es una conversación importante, se vuelve sumamente emotiva, entonces, hay muchas suposiciones. Apégate a los hechos y mucho menos decir cosas como “es que yo pensé” o usar palabras como todos, nunca y nadie.

Ejemplo: Te citó la gerente de recursos humanos para hablar de tus horarios. No puedes decirle, “yo pensé que ya sabías que entro más tarde por lo de mi hijo”. Es mejor, “no sé si sepas que mi hijo está enfermo, y *tal día* hablé con mi jefe directo para llegar martes y jueves a las 10 después de su terapia y lo autorizó. Es por eso”. Listo.

03 DEJA CLARO CUANDO ALGO ES TU OPINIÓN

En la conversación usa frases como “desde mi perspectiva” o “lo que yo he observado”, para que no parezca que quieres imponer tu punto de vista. Eso sí, no es de sentimientos, ¿eh? Son observaciones de situaciones y hechos. Comprende también que tu punto de vista es solo eso.

Ejemplo: Tu jefe te pide las cosas de último minuto y luego se enoja si están medio malhechas. Le puedes decir, “me he dado cuenta que muchas veces me pides las cosas muy cerca de la entrega, quizá podrías organizar mejor esos tiempos para que yo pueda hacer un trabajo de más calidad”.



CUANDO UNA CONVERSACIÓN ES IMPORTANTE, SE PUEDEN MEZCLAR LOS SENTIMIENTOS CON LA RAZÓN Y ESO NUNCA TERMINA BIEN, ¡EVÍTALO!

04 EVIDENCIA CÓMO TE SIENTES ANTE LA SITUACIÓN

Tener el control de la plática no quiere decir que no importen tus emociones. Lo que sí es fundamental es que logres reconocer, administrar y controlar la emoción. No es que digas, “es que estoy enojada porque tú me hiciste”, pero sí, “me hizo enojar lo que hiciste, me decepcionó lo que pasó”. Aquí es súper importante verbalizar nuestras emociones y no actuarlas para que el otro entienda en qué falló o de qué manera pudo hacerlo mejor. No dejes que se desborden tus emociones, no es el lugar ni el momento.

Ejemplo: Tienes una discusión con tu compañero por una presentación a un cliente que no salió como esperaban. No se vale echar culpas y gritar, es mejor decir, “me decepcionó mucho que presentaras solamente una parte del proyecto y no dieras el crédito a todo el equipo, me hubiera gustado que lo hicieras diferente”.

El PODER detrás del PODER

MAESTRÍA EN INGENIERÍA EN IMAGEN PÚBLICA

GENERACIÓN 78

Educación presencial y a distancia en vivo.



Inicia: **6 de julio**
imagenpublica.mx

R.V.O.E. 20170112



IMAGEN PÚBLICA
20 años

Ferrocarril de Cuernavaca # 683,
Ampliación Granada, C.P. 11529, CDMX.
55 5080 8800 ext.1 / ☎ (55) 4534 2185
imagenpublica.mx
info@imagenpublica.mx



05 MUESTRA SIEMPRE APERTURA Y ESCUCHA GENUINAMENTE

¿Cuántas veces te ha pasado que alguien te está diciendo algo y tú en tu ruido mental estás, “claro, ya sé lo que me quiere decir este cuate”? Nuestro ruido no nos permite escuchar, empezamos a hacer interpretaciones y crear historias que no sabemos si son ciertas. Para evidenciar que estás en una escucha genuina con la otra persona tienes que verbalizar lo que estás pensando, “ok, lo que me quieres decir es esto, lo que estoy entendiendo es tal”. Es un milagro que existan las relaciones humanas porque muchas personas no saben expresar lo que están pensando, entonces si tú le vas diciendo lo que entiendes puede decirte, “sí, exacto” o “no, eso no es lo que quiero decir”.

Ejemplo: Simplemente tienes que ir repitiendo lo que el otro te dice pero no como periquito, sino usando frases como “entonces el contador te entregó mal las facturas y tú solamente copiaste los números al Excel”, pero no, “lo que dices es que no hiciste tu trabajo”. Repite los hechos.



APEGARSE A LOS HECHOS Y ESCUCHAR CON ATENCIÓN AL OTRO ES LO MÁS IMPORTANTE A LA HORA DE TENER ESTAS CONVERSACIONES

06 DEJA MUY CLARO QUE SÍ ESTÁS ESCUCHANDO

Eso se demuestra con hechos, no con palabras. Tiene que ser genuino. Evita tomar tu celular y distraerte, ponerte a checar tus correos o mandar mensajes. ¡Míralo a los ojos! Aquí no hay más explicación, es por mero respeto.

Ejemplo: Si estás en una conversación y tienes que tomar una llamada porque es importante, puedes avisarlo desde antes si es que sabes que va a suceder para que al otro no lo tome por sorpresa.

07 OFRECE UNA SOLUCIÓN Y MUÉSTRATE ABIERTO

Normalmente, cuando vas a tener una conversación crucial estás pensando en lo que tú quieres y punto. Pero aquí acabas perdiendo si te presentas así, en cambio, si vas abierto te expones a que la otra persona pueda darte una solución que tú quizá ni te habías imaginado o pensabas que no era opción. Tú ibas a llegar a esa conversación centrándote en lo que está mal y podías terminar peor.

Ejemplo: “Si no me suben el sueldo, renuncio”. Aquí seguro acabas perdiendo si no aceptan tu petición. Si vas abierto, en lugar de que acabes sin trabajo, te pueden ofrecer un bono, vales de despesa, más días de vacaciones y quizá en un futuro que te aumenten el sueldo. Si es que te lo mereces.

Sea cual sea la conversación y sin importar el resultado, debemos tener una cultura de aprendizaje. Si tuviste una conversación crucial exitosa, felicidades. Examina, viendo hacia atrás qué fue lo que hiciste bien, qué te funcionó y qué debes seguir fortaleciendo. Si salió mal por algo que tú no hiciste como debías, hazte responsable, si no fue por algo que tú hiciste, piensa cómo pudiste haber evitado que eso se fuera por ese camino. Recuerda que no tenemos control sobre nuestras circunstancias, pero sí sobre cómo reaccionamos a esas circunstancias.

Para la próxima, corrige lo que tengas que corregir y refuerza lo que haces bien, porque, seguramente, si hay una preparación de *bullets*, de conciencia, de objetividad y emocionalidad, te puedo asegurar que esa conversación crucial va a ser muy exitosa. 🙌

REBECA MUÑOZ es experta en *coaching* de pensamiento, inteligencia emocional y establecimiento y cumplimiento de objetivos. Es autora del libro *Elige positivo* y directora de Programas de Habilidades Humanas en Formación Ejecutiva Empresarial, Escuela de Ventas 📧 rebecamc.com 🐦 [@McoachR](https://twitter.com/McoachR)

Flores y frutos para tus



Sí, nos encanta recomendarte ingredientes naturales que le aporten algo a tu salud, y si además hacen que te veas fabuloso, pues *¡qué mejor!*

Para ti que ya llegaste al sexto piso, te compartimos algunas plantas, flores y frutos que te ayudan contra el envejecimiento de la piel y que puedes incorporar a tus rutinas de belleza. Así que toma nota.

Avena

Los azúcares de avena son útiles para alisar la piel y darle un **aspecto renovado**.

Ginseng

Es un energizante por excelencia. Mezclado con café verde son ingredientes básicos para **darle vitalidad a tu piel** y mantenerla radiante.

Datilero del desierto

Un árbol africano, el extracto de su fruto es **excelente aliado** contra la piel apagada.

Harungana

El extracto de hoja de harungana mejora la densidad de la piel, además ayuda a alisar las arrugas y a **mejorar la firmeza** de la piel.

Castaño de indias

Tanto la flor como el fruto sirven para **recuperar la luminosidad** de la piel, especialmente la de la cara.

Si ahora te preguntas **¿cómo los uso?**, estamos seguros de que la respuesta te va a dar paz: todos son ingredientes de la gama **Nutri-Lumière** de **CLARINS**, una línea dedicada a recuperar la luminosidad, el resplandor y la vitalidad de la piel, ideal para usarse **a partir de los 60**.

OOOMMM CEREBRAL

Cuidar tu cerebro es tan importante como cuidar al resto de tu cuerpo y la meditación es de lo mejor que puedes hacer para tu materia gris.

POR EDILBERTO PEÑA

Todos estamos conscientes de que tenemos que cuidar nuestra salud física. Sabemos, desde que somos niños, que tenemos que limitar el consumo de carbohidratos, mantener bien los niveles de colesterol, no fumar y no ser personas sedentarias. Que no lo cumplamos es otra cosa, pero de que lo sabemos, lo sabemos y bien.

Pero, ¿qué pasa cuando hablamos del cerebro ¿cómo lo cuido, cómo hago para evitar enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer? Esa no es información que ande por todos lados.

Para mantener saludable el cerebro, tenemos que entender dos conceptos que van entrelazados: neuroplasticidad y reserva cognitiva.

La neuroplasticidad, de la que hablamos a fondo en la *moi 52*, es la capacidad que tiene nuestro cerebro de formar y reformar redes neuronales a partir de nuestras experiencias. La reserva cognitiva, por su parte, es la capacidad del cerebro de soportar los efectos de las patologías neurodegenerativas que dañan al sistema nervioso central.

La ecuación es muy sencilla: a mayor neuroplasticidad y reserva cognitiva, mejor y por más tiempo funcionará el órgano más importante del cuerpo, el cerebro.

MEDITAR PARA EL CEREBRO

Todos los seres humanos tenemos estrés emocional y psicológico. Los niveles de neurotransmisores que se liberan cuando nos estresamos resultan tóxicos para el microambiente neuronal. Uno de los principales villanos es el glutamato en exceso, que entra a las neuronas y las destruye prematuramente.

La forma de combatirlo es intentar lograr un equilibrio entre los aspectos de la vida que fomentan la ansiedad y los que fomentan la relajación y el disfrute. Aquí forzosamente tenemos que mencionar a la meditación. Ninguna otra técnica cuenta con más estudios al respecto a la hora de controlar al estrés.

Meditar reduce el volumen de la amígdala, donde viven algunas emociones negativas

Los principios básicos de la meditación son la autorregulación de las emociones y la atención plena. Estas técnicas deben de ser aprendidas, entrenadas y practicadas de la misma forma que lo hacemos con el ejercicio físico para poder ser exitosas. Usarlas repercute en un mejor funcionamiento de la microglía (las células que se encargan de nutrir las y de barrer las moléculas de desecho de las neuronas), una liberación regulada y moderada de glutamato y, conforme pasan los meses y los años de practicarla, se notan diferencias en la degeneración de la corteza cerebral entre las personas que meditan y las que no.

Existen estudios que demuestran que la meditación reduce el volumen cerebral en la región de la amígdala, que es el área encargada de la respuesta primaria de huir o pelear activada por el miedo, algunas emociones negativas y el estrés. Eso significa que hay más espacio para el córtex prefrontal, que nos ayuda a concentrarnos y a tomar mejores decisiones.

APROVECHEMOS PARA ELIMINAR ALGUNOS MITOS:

- No es cierto que el ser humano solo use el 10% de su cerebro, nuestro cerebro funciona al 100% en las zonas que se usan para cada tarea
- No tenemos neuronas "en reposo" esperando a que se les llame para actuar, todas están funcionando y dependiendo de las acciones que más repitamos y que más usemos, se van diferenciando para cumplir mejor su trabajo
- No nacemos con un número fijo de neuronas que se acaban, como cualquier otra célula de nuestro organismo, las células cerebrales tienen la capacidad de repararse, remodelarse y reproducirse de acuerdo con las necesidades de cada persona

PARA COMPLEMENTAR

La receta perfecta, además de meditación, incluye lo siguiente:

- 1 **Salud metabólica:** el cerebro no deja de ser un órgano más del cuerpo que recibe nutrientes y oxígeno, con un buen control de enfermedades como la diabetes mellitus y la hipertensión arterial, así como de colesterol y triglicéridos, las neuronas van a estar más felices
- 2 **Estrés oxidativo:** esto no quiere decir que las neuronas se presionen, sino que el funcionamiento celular normal produce radicales libres, desechos celulares que pueden ser tóxicos. Aquí hay que usar todos aquellos suplementos alimenticios antioxidantes (resveratrol, flavonoides, vitamina C, etc.) para evitar los radicales libres
- 3 **Nivel educativo:** los estudios son claros, con un mayor trabajo intelectual desde edades tempranas se fomenta una mejor interconexión neuronal y protegemos muestras neuronas del daño de los años y de las enfermedades
- 4 **Ejercicio:** esto es clave. La Asociación Psiquiátrica Americana (APA) recomienda actividad física de intensidad leve a moderada de 3-4 veces por semana por 30-45 minutos 🏃

 **EDILBERTO PEÑA** es neuropsiquiatra y maestro en ciencias médicas. Es director del Centro de Investigaciones del Sistema Nervioso. [@Edilberto_pena](#)



CUCU

¿MÁS VALE



MALO POR CONOCIDO...?

Si alguna vez has escuchado una voz en tu cabeza que te dice “si te rindes ahora, tu esfuerzo habrá sido en vano” puedes ser víctima de la falacia del costo hundido. ¿Te suena?

POR TERE DÍAZ

¿T

e sientes identificado con situaciones como las destacadas en naranja? Quizá los ejemplos te suenen a lecciones de perseverancia y determinación, pero en realidad tienen más que ver con la “falacia del costo hundido”. ¿Y qué es eso? Pues se refiere a dedicar demasiado tiempo a algo que no te gusta, no funciona y/o no tiene un camino real de “salvación”. Y más que perseverancia, se trata de una enorme pérdida de tiempo, de dinero y en ocasiones, hasta de salud física y mental.

¿QUÉ ES UN COSTO HUNDIDO?

Si eres de los que acaban una película aburridísima porque ya llevan una hora viéndola, que se terminan un platillo frío en un restaurante porque ya se lo sirvieron o te pones unos zapatos que hasta te lastiman porque ya los compraste, seguro entiendes a qué me refiero con este término.

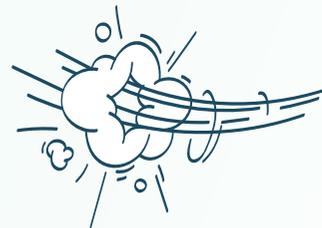
El costo hundido, también conocido como costo irrecuperable o pérdida imborrable, es un sesgo cognitivo, que es cuando vivimos una distorsión de la realidad, una interpretación ilógica de los hechos que nos lleva a actuar de manera irracio-

nal. La trampa mental de los costos hundidos consiste en pensar que el haber puesto muchos recursos en algún proyecto –negocio, carrera, amistad, pareja– es razón suficiente para no abandonarlo (o cerrarlo, o terminarlo, o venderlo). Hay un empeño o un apego en no rendirse, como si el anhelo y la intención nos fueran a ayudar a recuperar la inversión.

Para tomar una decisión racional ante un proyecto que se hunde habría que hacer un análisis a fondo de los costos y beneficios hacia el futuro y no basarnos en las inversiones realizadas en el pasado; solo con esa información se podría determinar si vale la pena continuar o simplemente parar.

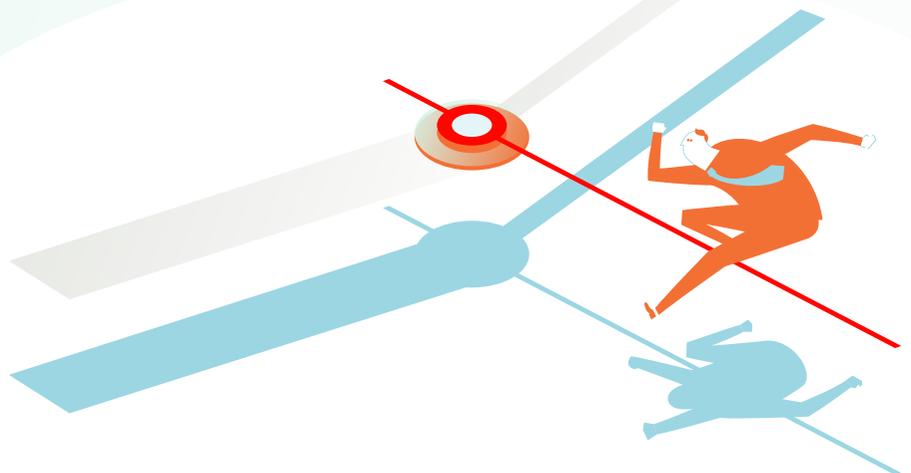
El efecto de la falacia del costo hundido es lo opuesto a ese análisis, y es que usa argumentos basados en el miedo a perder lo invertido y no en la justificada posibilidad de éxito del mismo. ¿Haber perdido lo suficiente es razón para continuar desperdiciando recursos y tiempo con tal de no afrontar el error inicial o el fracaso parcial del proyecto?

Me falta un año para terminar la carrera de derecho y es un hecho que ni me gusta lo que estoy estudiando ni me voy a dedicar a la abogacía. Pero, ¿cómo claudicar si he invertido tiempo y dinero en esta profesión?



Haber invertido mucho en un proyecto no es razón para mantenerlo cuando ya no genera ganancias o solo genera pérdidas

Me casé con Juan tras siete años de noviazgo y en contra de la voluntad de mis papás. Dejé mi ciudad y mi trabajo por acompañarlo a su maestría fuera del país y construir con él una familia. Hoy me siento invisibilizada y poco considerada por él, no le interesan mis conversaciones ni mi persona, pero cómo dejarlo. ¡He renunciado a tanto por él, que necesito que funcione!



**MUCHO QUE PERDER,
POCO QUE GANAR**

Normalmente existen factores secundarios que nos hacen aferrarnos a un proyecto que se va a pique, complicando más la situación. Por ejemplo, ¿qué te impide dejar una relación rota? Esperar que alguno de los hijos termine una etapa escolar o supere alguna enfermedad. Lo mismo sucede con un negocio familiar que está quebrando, pero como es la fuente de trabajo y el proyecto de vida de algún familiar cercano, hay que sostenerlo.

Este escenario muestra varios dilemas: por un lado, tenemos lo que se ha invertido y a quién podríamos “dañar” si dejáramos morir el proyecto y por otro, todo lo que a futuro podríamos recuperar o hasta construir si lo dejamos. El chiste es hacer un balance y ver dónde hay más pérdidas y cómo hacer que el golpe no sea tan fuerte.

**ESE “OPTIMISMO”
QUE MÁS BIEN ES NECEDAD**

Son muchos los factores que entran en juego a la hora de caer en la falacia del costo hundido. No todos se conjuntan al mismo tiempo, pero sí pueden entremezclarse y llevarnos a tomar y sostener ciertas decisiones.

Estos factores se sustentan en ideas erróneas de lo que son las relaciones, el éxito, el bienestar y la vida en general. Entonces, para lograr salir de la falacia del costo hundido, necesitamos cambiar nuestras creencias y replantear algunos de los principios bajo los que hemos vivido toda nuestra vida.



1.

NO SOPORTAS PERDER

Cerrar un proyecto en curso es asumir costos irrecuperables; perder un amor, un negocio, el tiempo, son pérdidas, y sí, a nadie le gusta perder

2.

CARRERA COMPETITIVA

En un mundo individualista donde todo es competencia, perder resulta una tragedia personal con golpes al autoestima y el posicionamiento social

3.

“ÉCHALE GANAS”

Hay quienes confunden la sana perseverancia con la necesidad. No todo se puede lograr a base de persistencia, existen factores ajenos a nuestro esfuerzo que no podemos manipular

4.

**PENSAMIENTOS
COMPULSIVOS**

No poder detener la mente con respecto a un objetivo sin reflexionar en su factibilidad. La compulsión nos mete a un loop mental que nos impide tomar decisiones racionales

5.

VERGÜENZA POR FRACASAR

Pensamos que fracasar es sinónimo de ser un fracaso. Es un error creer que la vida se construye sin fracasos y por eso nos empeñamos, equivocadamente, en “triunfar”

6.

MIEDO AL CAMBIO

Muchos prefieren “malo por conocido, que bueno por conocer” y consideran que en circunstancias diferentes no sabrían qué hacer ni cómo reaccionar, entonces eligen quedarse con lo que ya conocen que arriesgarse a tener que estirar sus competencias y probar nuevos caminos

7.

PENSAMIENTO MÁGICO

Existen ideas optimistamente distorsionadas sobre cómo operan el mundo, la vida y las relaciones. No basta con desear algo profundamente para que suceda. Visualizar lo que anhelamos es positivo, mas no suficiente para que ocurra

8.

**FALTA DE
SENTIDO DE VIDA**

Cuando nuestro propósito en la vida se limita a un proyecto particular dejando de lado todo lo que ofrece la existencia humana, dejar eso que ha dado el único significado a la vida sería como caer en el vacío y la nada



Inicié un negocio comprando esta tiendita de ropa porque amo la moda. He invertido varios miles en la remodelación y en comprar prendas, pero la gente no aprecia el buen gusto. No está resultando, pero me niego a venderla o traspasarla, aunque tenga que endeudarme. Soñé con este negocio años, ¡no lo voy a cerrar!

Ser del club del “malo por conocido” casi nunca resulta, acuérdate que siempre es “mejor solo que mal acompañado”

PARA SALIR, NO CAER Y MENOS RECAER

Si ya te diste cuenta de que estás atrapado en la falacia, sigue estos tips para salir. Si no, también síguelos para evitar que te atrape.

- Haz un recuento escrito de lo que hasta hoy has perdido por no moverte de lugar
- Ten claro cuánto más estás dispuesto a perder y ponte un límite en tiempo, dinero y esfuerzo
- No decidas conforme a lo que sientes (frustración, miedo, vergüenza) sino con datos reales y racionales
- Pide opinión a una persona de tu confianza, alguien que te aprecie y que no esté involucrada emocionalmente en la decisión

LEE MÁS



El punto ciego
Daniel Goleman
\$259 en Amazon MX

- Evalúa qué sí te dio tu pasada elección (diversión, aprendizaje, amigos, hijos) y piensa cómo capitalizar esa experiencia, además atesora los buenos momentos y lecciones que te deja
- Busca entender tus errores para aprender de ellos y decidir mejor en el futuro
- Distingue entre lo perfecto y lo bueno; la excelencia y el disfrute no radican en la perfección
- Atraviesa los duelos necesarios por las pérdidas ocurridas, así evitarás pasarte la vida pensando “si hubiera...”
- Ejercita tu fortaleza abandonando lo que no funciona, ¡rendirse es también de valientes!
- Ponle un impermeable al “qué dirán” y libérate de los juicios ajenos
- Visualiza el futuro sintiendo la ligereza de lo que ya no tendrás que cargar

Toda acción humana tiene riesgos y áreas de oportunidad. Al empeñarte con una carrera que no te gusta, un proyecto sin “pies ni cabeza” o una relación que te hace más mal que bien, estás renunciando a otras posibilidades que seguramente te van mejor. La vida es corta como para desperdiciarla en algo que no te está funcionando. Cambia de página y lejos de clavarte con el “costo hundido”, atesora la “inversión de lo ganado” y vuelve a empezar. 🔄

Rutinas de hoy,

para bebés de hoy

Tu bebé y tú evidentemente no comparten generación, entonces, ¿por qué siguen compartiendo productos de higiene y cuidado? *

¿Estás seguro de que los cuidados de higiene que le das a tu crío son lo más *cool* para él? Si dudaste la respuesta, es porque sabes que allá afuera hay productos y opciones que muy probablemente sean mejores, pero que por alguna razón aún no conoces. Justamente por eso traemos la siguiente información, para que la próxima vez que te pregunten de dónde sacaste tan buenos tips, contestes que lo leíste por ahí.

Hora de cambiar... ¡pero de pañales!

Vamos a ser muy sinceros: Si usas un pañal de mala calidad lo único que sucederá es que vas a gastar el doble y eso no solo afecta a tu cartera, el planeta también sufre porque contaminas más. ¿Te vas a quedar con los brazos cruzados una vez que ya te dijimos esto? ¡No! Por eso te recomendamos buscar pa-

ñales que además de cuidar con mucho amor la piel de tu bebé, absorban de forma increíble para que no tengas que estar cambie y cambie.

Hay algunos pañales que tienen ingredientes naturales que ayudan con el cuidado de tu bebé. La línea de pañales de Babyganics, por ejem-

plo, tiene NeoNurish Seed Oil, una mezcla de aceites de semilla que te ayudan a proteger, nutrir y mantener la piel de tu bebé suave. Estos pañales además tienen ajuste superior para evitar accidentes, lo que los hacen ideales para ti y tu bebé.



¡Hora del baño y de más aventuras!

Empieza la rutina con un jabón de burbujas que va a llenar de diversión el momento del baño. Idealmente usa un shampoo y body wash que sea suave para limpiarlo. Una vez que termine su baño, no olvides echarle cremita en todo su cuerpo para que su piel se mantenga hidratada. Adicional, recuerda que hay otras cosas que debes considerar:

- 1 QUE SEAN HIPOALERGÉNICOS
- 2 QUE SU AROMA SEA SUAVE Y NATURAL
- 3 QUE NO PRODUZCAN LÁGRIMAS

No usar un producto de calidad para tu bebé podría provocarle alergias, sarpullidos e irritaciones severas.

La piel de un bebé recién nacido sigue en formación y, por tanto, es mucho más delicada comparada con la de un adulto.

Antes de comer... ¡a lavarse las manos!

La enseñanza de buenos hábitos es básica, recuerda que su salud es primero. Por eso, si ya comenzaste a hacerlo consciente de que debe lavarse las manos después de jugar, de ir al baño y antes de comer; hazlo también fuera de casa, ¡que la enseñanza no se pierda!

Busca un jabón que puedas llevar contigo a todos lados para que él se dedique a explorar el mundo y vivir mil aventuras, mientras que tú vives tranquila sin descuidar su higiene y salud. El jabón de Babyganics viene en espuma para que tu pequeño pueda lavarse las manos donde esté. ¡Además no contiene alcohol!

¿A dónde vamos hoy?

Si tú te proteges del sol al salir, ¿por qué piensas que ellos no lo necesitan? ¡Al contrario! Recuerda que su piel, además de ser más delicada, es mucho más delgadita que la nuestra. Así que busca opciones que no sean agresivas con ellos pero sí contra los rayos UV. Puede ser una loción o una crema, lo importante es que tenga protección no menor de FPS 50+, que sea fácil de aplicar y resistente al agua. Así ellos podrán explorar libremente y disfrutar de sus nuevas aventuras fuera de casa.

Para todo esto te recomendamos la línea de **Babyganics**, una marca que cuenta con un portafolio amplio de productos para tu bebé; desde cuidado personal y pañales, hasta para el cuidado de tu hogar. Todos pensados en el bienestar de tu bebé y buscando darle tranquilidad a los padres de familia.

De verdad que si implementas estos tips, la hora de la limpieza será mucho más sencilla por lo fácil de usar **Babyganics**; además, los empaques están divinos. ¡Amarás las ilustraciones y personajes de cada producto!



¿Y cómo se lo digo?

No es fácil hablar de temas importantes con tus hijos, mucho menos cuando eso mismo que te preguntan ellos (¿a dónde te vas cuando te mueres?) te lo sigues preguntando tú a tu tan avanzada edad.

POR GABY PÉREZ ISLAS • ILUSTRACIÓN FABIÁN RIVAS

H

ay dos temas que los padres evitan hablar con sus hijos. Uno es el sexo y el otro es la muerte. Es más, si les dieran a escoger, probablemente preferirían hablar de sexualidad

porque de eso saben un poquito más que de lo otro. Al menos lo han vivido.

Entonces, ¿qué se le dice? ¿Hablamos de una utopía que ni conocemos? ¿O mejor decimos que no hay nada? Ni la una ni la otra. Lo mejor a la hora de hablar de la muerte con un niño es tomar en cuenta estos tres aspectos esenciales:

1 HONESTIDAD: a un niño, tenga la edad que tenga, debemos de hablarle con la verdad. A su nivel, está claro, sin evadir la palabra muerte o fallecimiento, pero tampoco sien-

do fríos, crueles o bruscos. Debemos responder a todas sus preguntas con sinceridad; eso incluye decir “no sé, pero lo averiguo” cuando no conocemos alguna respuesta.

2 TRANQUILIDAD: con un pequeño lo importante no es qué le dices, sino cómo se lo dices. Si hablas desde el corazón, te va a entender perfecto. Pero si quieres racionalizarlo todo, explicarlo únicamente desde la lógica, el niño puede confundirse. Si le dices a un hijo que estás feliz de que su abuelo haya muerto (porque ya descansó, porque ya está en el cielo), pero él te ve llorar, no le checa el audio con el video. Se vale llorar, se vale estar tristes, pero no se vale pasarle nuestro desconsuelo a los niños, porque esto sí los angustia mucho.

- 3 CONGRUENCIA:** si a ti te asusta algo, no creas que tu hijo, tus nietos o tus alumnos no lo van a notar. Habla de lo que piensas y piensa lo que hablas, porque el niño te va a pedir cuentas si no te siente congruente, o si dices una cosa y él te ve hacer otra. El ejemplo clásico es decirle “no llores” a un pequeño que te ve hacerlo todo el día.

Premisa básica: Si los niños detectan que les estás mintiendo u ocultando la verdad, difícilmente volverán a confiar en ti

DECÁLOGO DEL BUEN DIÁLOGO CON UN NIÑO

- No trates de dulcificar el tema. Los niños de hoy no son como los de antes, a quienes todo se les explicaba con peras y manzanas y con eso se quedaban tranquilos
- Míralos a los ojos cuando les hables; ponte a su nivel y no evadas su mirada cuando menciones la palabra muerte. No pasa nada si se te llenan los ojos de lágrimas, con eso les das permiso de expresar sus sentimientos también
- No los excluyas o sobreprotejas. Esto es una forma de agresión, porque juzgas que ellos no tienen lo que se necesita para salir adelante... Y es también un autogol, porque te tienen a ti, y con eso es suficiente para que vuelvan a estar bien
- Habla de la muerte como un proceso natural, no como la calaca o la mala suerte que vino a llevarse a alguien
- Pequeñas pérdidas los preparan para pérdidas mayores, así que no les evites dolores del crecimiento, como la muerte de su tortuga, la traición de un amigo o el distanciamiento de un primo
- No les digas cómo se deben sentir. Jamás debemos decirles “no es para tanto”, o “por eso no se llora”. Valida y acompaña lo que sienten
- No debemos excluir a los niños de los rituales funerarios según nuestra tradición. Hay que explicarles cada uno de ellos, su significado y cómo alivian el corazón de los dolientes. Lo bueno de lo malo es darnos cuenta de con quién contamos
- Cuéntale a los niños del deceso lo antes posible y pregúntales si quieren ir al funeral, entierro o misa, aunque sea un ratito. Debemos acompañarlos todo el tiempo y protegerlos de manifestaciones de dolor descontroladas
- Dales la oportunidad de despedirse si alguien va a morir. Si no pudieron hacerlo, que hagan una carta o un dibujo como despedida simbólica. Es importante que digan gracias, pidan perdón y perdonen a quien se va
- Es muy importante para un niño/a saber que la muerte no es el fin absoluto. Todo depende de lo que crean los papás, pero es bueno que le platiques y le cuentes lo que tú crees y sientes. bb

 **GABY PÉREZ ISLAS** es tanatóloga, terapeuta, e imparte cursos y talleres de Logoterapia y Codependencia. Es autora de *Cómo curar un corazón roto*, *Elige no tener miedo*, *Viajar por la vida* y *La niña a la que se le vino el mundo encima*. [@GabyTanatologa](#)

LEE MÁS



LA LUZ ENTRE NOSOTROS
Laura Lynne Jackson
\$279 en Amazon MX



MUCHAS VIDAS, MUCHOS MAESTROS
Brian Weiss
\$169 en Amazon MX



LA MUERTE: UN AMANECER
Elisabeth Kübler-Ross
\$218 en Amazon MX

Porque la muerte puede acabar con la vida de una persona, **pero jamás con lo que sentimos por ella**

Ya me voy a trabajar

No todas las nanas son Mary Poppins ni todas las guarderías son un cultivo de enfermedades, pero cada opción tiene pros y contras, cada niño y cada familia son muy diferentes. Te ayudamos a decidir cómo ayudarte con tu crío.

POR ANDREA VILLANUEVA

A tu conveniencia

Una guardería tiene días y horarios establecidos y nunca se va a enfermar o a llegar tarde. Eso sí, no trabaja fines de semana ni hasta la una de la mañana si tienes una fiesta. Una nana, por otro lado, puede tener contratiempos pero tú te arreglas con ella en horarios según tus necesidades.

Cuidado

Aquí es muy difícil darte certeza, ya que un desconocido cuidando a tu hijo todo el día es lo que más nos quita el sueño. En una guardería hay seguridad y muchas personas, en tu casa son el bebé y la nana. Ambos pueden ser un pro o un contra. Lo bueno es que ya podemos tener cámaras en todos lados.

Socialización

Desde bebés empezamos a socializar, en una guardería hay más niños y otros adultos con los que el niño va a tener que convivir. Aquí empieza a desarrollar habilidades críticas mucho más temprano que si se queda en casa.

Según cientos de estudios al respecto, una guardería (después del año) tiene mejores resultados cognitivos pero peores en cuanto a conducta.

Budget

Si eres parte del IMSS, tienes una opción gratuita, si no o prefieres una privada, ambos son muuuuy caros. Dicho eso, si la nana no es tu mamá o suegra, suele ser bastante más cara una nana

que una guardería. Pero la elección depende de cada quien, ¿qué harías con el dinero que te ahorras? Si la respuesta es tener un mejor auto, tu decisión no tiene que ver con el dinero, pero si, literalmente, no te alcanza o estarías gastando tus ahorros, mejor guardería.

¡Bichos!

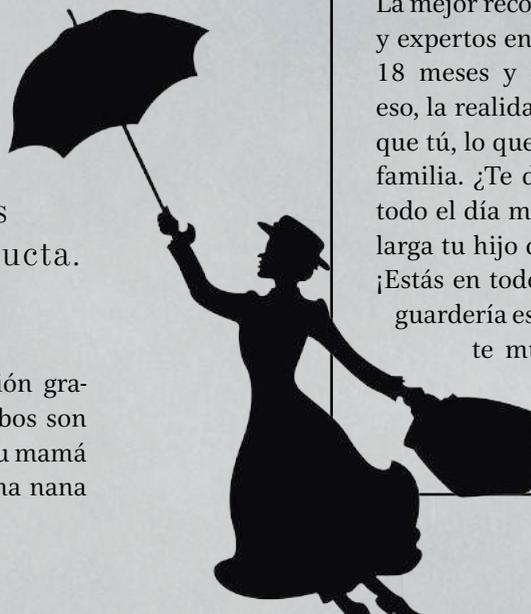
Los niños se enferman más en las guarderías, pero a la larga, como ya estuvieron expuestos a esos bichos y gérmenes, se enferman menos en la primaria o el kínder que los que se quedaron en casa.

ABCs

La guardería se va a enfocar en cuidarlo pero también en aprendizajes con métodos preestablecidos, por lo que es probable que el niño de guardería aprenda ciertas cosas antes que un niño que se queda en casa con una nana.

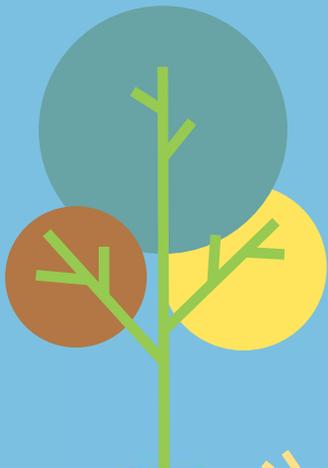
Go with your gut!

La mejor recomendación según estudios y expertos en el tema es: nana hasta los 18 meses y después guardería. Dicho eso, la realidad es que nadie sabe mejor que tú, lo que es mejor para tu hijo y tu familia. ¿Te da miedo que alguien esté todo el día metido en tu casa o que a la larga tu hijo diga que “su nana lo crío”? ¡Estás en todo tu derecho y entonces la guardería es para ti! Si por el contrario, te mueres de culpa de dejarlo siete horas con extraños, trata de encontrar a la nana ideal. bb





¡Prepara a tu bebé para un
mundo de aventuras!



babyganics

PORQUE SABEMOS QUE TIENES TUS ISSUES FAVORITOS...

¡PREPARAMOS

PAQUETES *moir*

ESPECIALMENTE PARA TI EN ESTA CUARENTENA!

ELIGE EL QUE MÁS TE GUSTE Y NO TE PIERDAS
LOS MEJORES CONTENIDOS

1. Entra a suscripciones.mmkgroup.com.mx

2. Elige tu paquete favorito

- Moimigos
- Chamba & Varo
- Ponte Sano
- Adiós soltería
- Pareja.. O no
- Matatiempo
- Paquete de Colección

3. Ordénalo(ssss)

4. Disfruta de un moiratón de tu revista favorita, sin salir de casa

TAMBIÉN CONSÍGUELOS EN
sanborns.com.mx



MMK
MEDIA MARKETING KNOWLEDGE
GROUP

I FEEL GOOD

LO QUE NECESITAS PARA ESTAR BIEN

➔ Más adelante...

60

I FEEL GOOD

Deja atrás tooodas esas moditas quesque saludables porque no te van a servir.

.....

63

I FEEL GOOD

¿No sabes para qué sirve cada uno de esos frasquitos que tienes en tu despensa? Aquí la respuesta.

.....

64

CHALLENGE MOI

Adopta las mejores prácticas de la disciplina hindú del ayurveda. Verás lo fácil.

BÁJATE DE ESE TREN

Que si el detox, el jugo de apio o mejor la hidroterapia de colon...
¿A cuántas modas de estas te has subido? ¿Sentiste cambios? ¡Nosotros tampoco!
Así que de una vez por todas te decimos toda la verdad sobre las dietas de moda,
por qué no son para todos y por qué muchas simplemente ¡no funcionan!

POR SHAIRA DIAZ



Los detox nos prometieron liberarnos de todos los metales pesados, conservadores y pesticidas, aquí entra desde el sirope, los días de puros jugos hasta los planes súper elaborados. La mayoría de estas dietas implica una restricción calórica extrema, como solo tomar líquido por días o hasta usar laxantes muy fuertes. La cosa es que decir que tu cuerpo está sucio y lleno de toxinas es falso, porque ya eres dueño del mejor sistema de desintoxicación natural: tu intestino grueso, tu hígado y tus riñones, ¡para eso están! Te lo explicamos en “Mito del ditox” en la *moi* de abril del 2018.

Además, los detox pueden tener efectos secundarios como dolores de cabeza, náuseas, diarrea y cansancio extremo, que pueden llevar a problemas más importantes, como deshidratación, descompensaciones y un trastorno de alimentación desordenada.



A finales de 2018 todo el mundo juraba que el jugo de apio era mágico; fue tendencia en Instagram (#celeryjuice tuvo más de 50 mil publicaciones). Se supone que tiene beneficios como combatir el acné, la ansiedad, la depresión, la inflamación celular, la migraña y los problemas digestivos. Hasta el autor de *El movimiento global del jugo de apio*, Anthony William, afirmó que podía salvar tu vida.

Si bien tomar jugo de apio puede ser saludable, no hay evidencia científica que respalde estos supuestos beneficios. Como nos dijo nuestro oncólogo de cabecera, Gerardo Castorena: “Todas las verduras tienen excelentes propiedades, y seguramente empezar tu día con un jugo puro, fresco de cualquier verdura tendrá sus beneficios, pero mágico, no es”.



Las pesas son víctimas de mil mitos: que endurece la grasa, que te crece la espalda, que quedas como Hulk. A ver, el músculo y la grasa son tejidos totalmente distintos y resulta que cuando haces pesas fortaleces los músculos ¡que son el tejido que quema grasa! Es decir, entre más músculo tengas, más grasa quemas, que causa que vayayas viendo resultados como firmeza y tono en tu cuerpo. Ahora, si entrenas con pesas pero no cuidas lo que comes y no haces cardio, vas a ganar músculo pero tu grasa corporal seguirá ahí, por eso puedes sentirte más pesado o verte un poco más ancho.



Entrenar intensamente en un salón a altas temperaturas se ha vuelto muy popular, y presume beneficios como mayor flexibilidad, mayor quema de calorías, pérdida de peso y eliminación de toxinas. Pero justo un entrenamiento así de intenso aumenta el riesgo de lesiones, puede cambiar la forma en que el corazón bombea (tiene que trabajar de más) y sudar de esa manera podría atrofiar la función de desintoxicación del hígado y los riñones. Además, es más probable que provoque agotamiento por calor, que incluye síntomas como náuseas, vómito, dolor de cabeza, debilidad y desmayos. Por si fuera poco, estudios e investigaciones han demostrado que una clase regular y un *hot workout* tienen prácticamente los mismos resultados.

YA ERES DUEÑO DEL MEJOR SISTEMA DE DESINTOXICACIÓN NATURAL: TU INTESTINO GRUESO, TU HÍGADO Y TUS RIÑONES



Gwyneth Paltrow y Sylvester Stallone hablaron de esta maravilla y promocionaron por mucho tiempo los efectos de esta terapia. Tanto *celebs* como especialistas afirman que es una excelente manera de aplanar el vientre, reducir la hinchazón y eliminar toxinas. La realidad es, otra vez, que tu hígado y riñones eliminan naturalmente las toxinas y desechos del cuerpo; el colon en sí mismo es un órgano muy dinámico que hace su trabajo naturalmente. La hidroterapia no produce pérdida de peso real o duradera.

Y agrégale que cuando la presión del agua es demasiado alta, este proceso puede causar una perforación en los intestinos o generar infecciones peligrosas, además, la hidroterapia de colon también elimina los micronutrientes del intestino grueso, que están ahí para mantenerte sano y estimular tu sistema inmunológico.



El cardio en ayunas es uno de los más recientes temas en el mundo del *fitness*. La teoría es que, al realizarlo a primera hora de la mañana, en este “estado de ayuno”, quemarás más grasa que en otro horario. Suena increíble, pero ¿hay alguna evidencia que respalde esta teoría? No. Estudios han demostrado que el ejercicio muestra los mismos resultados de quema de calorías y grasa, sin importar la hora en que lo hagas.



Hemos escuchado a miles de personas hablar sobre los múltiples beneficios del carbón activado, que blanquea los dientes, que ayuda a la digestión, que ayuda a bajar de peso, peero volvemos al mismo punto: depurar el organismo es algo que tu cuerpo YA HACE DE FORMA NATURAL. Sí es capaz de absorber las sustancias dañinas para el organismo y desecharlas, pero se lleva con él también diversos nutrientes y otros medicamentos, saca tanto lo bueno como lo malo, pero no bloquea la absorción de grasa ni la quema ni la elimina. Por lo que sus supuestos efectos para contrarrestar el colesterol y el poder adelgazante quedan totalmente descartados y, por si fuera poco, tomarlo de forma prolongada purga el intestino de todo lo bueno y lo malo. Sí, es verdad que blanquea los dientes, pero a la larga puede desgastar el esmalte o causar recesión de las encías y sensibilidad dental, así que vete por una pasta más completa.



La única condición por la que realmente vale la pena eliminar el gluten de tu vida es que seas celiaco. Pero, ¿por qué vemos a todo mundo posteando recetas *gluten free*? ¿Y en las tiendas anaqueles repletos de etiquetas que dicen “sin gluten”? ¡Por moda! La venta de estos productos se ha triplicado en los últimos cinco años, porque la gente cree que son más saludables y engordan menos. Pero la realidad es que no hay evidencia científica sobre ventajas nutricionales de dejar de comer gluten si no eres sensible, mucho se habla de perder peso, pero “sin gluten” NO significa bajo en azúcar, bajo en grasa, bajo en sodio ni ¡bajo en carbohidratos!

La dieta libre de gluten también puede aumentar los riesgos de deficiencias nutricionales, especialmente en vitaminas del complejo B, hierro y minerales. Es falso también que “entre menos gluten, menos malestar estomacal”, eso pasa solo con las personas que realmente son intolerantes a este ingrediente. 🍷

Y LAS QUE VIENEN...

¿Cuáles durarán y cuáles olvidaremos antes de que acabe el año?

- Sincronizar todos tus hábitos con tu reloj interno, por ejemplo comer solamente cuando hay luz
- Embarazarte para evitar enfermedades
- J-Wellness, o vivir como japonés
- Gadgets específicos para cada necesidad (como audífonos solo para meditación)
- Terapia con luz de diferentes colores para diferentes males
- CBD para toodo
- Brujería y misticismo aplicado al bienestar

SPICE UP YOUR LIFE

POR REDACCIÓN MOI

UNA ESPECIA ES...

cualquier parte seca de una planta que se usa para dar sabor a la comida, puede venir de diferentes partes de la planta... Algunas hierbas son consideradas especias por su sabor fuerte pero realmente no lo son.

- ◆ India es el principal productor del mundo
- ◆ Se cultivan a mano, se limpian y se dejan secar al sol de 5 a 10 días
- ◆ En 1492, buscando especias, Cristóbal Colón se topó con América
- ◆ 33% del comercio de especias se lo lleva la pimienta
- ◆ Desde 3,500 a.C. se usaban como "moneda"
- ◆ En algún momento de la humanidad existió un reloj de especias, que abría una especia diferente cada hora para que si te despertabas supieras qué hora era

HAZ DE SABER QUE...

- ◆ Las hojas de laurel alejan a las hormigas
- ◆ La nuez moscada puede ser un psicotrópico, si consumes demasiada causa alucinaciones
- ◆ 10 gramos de azafrán pueden causar la muerte
- ◆ El anís estrellado se usa para hacer medicinas como Tamiflu
- ◆ El curry es una mezcla de especias como jengibre, ajo, comino, cúrcuma, clavo, cardamomo, entre otras, según la variación

Más allá del sabor:

JENGIBRE: antiinflamatorio, ayuda a aliviar las náuseas
‡ **CÚRCUMA:** le da una manita al sistema inmunológico, desinflama ‡ **CANELA:** antioxidante, ayuda a bajar el colesterol, regula los niveles de glucosa ‡ **CARDAMOMO:** reduce la presión arterial y evita los gases ‡ **CLAVO:** combate las bacterias en la boca y ayuda a los dolores por artritis ‡ **ORÉGANO:** es súper antioxidante ‡ **ANÍS:** es un excelente digestivo ‡ **COMINO:** es diurético y desinflama ‡ **TOMILLO:** alivia las molestias por enfermedades respiratorias ‡ **ROMERO:** mejora tu memoria y te pone de buen humor ‡ **AZAFRÁN:** reduce los síntomas premenstruales ‡ **VAINILLA:** ayuda a relajar el sistema nervioso ‡ **PIMIENTA:** contiene zinc y es súper antioxidante ‡ **PAPRIKA:** es súper antioxidante ‡

Para comer menos azúcar:
canela, clavo, cardamomo,
anís, nuez moscada, vainilla

Para comer menos sal:
ajo, curry, eneldo,
pimienta, orégano



AYU (RVE) DA A TU CUERPO

El ayurveda es una filosofía ancestral de la India que se enfoca en el balance, la intuición y la armonía. Conoce sus principios para que tomes lo que más te gusta y te funcione y pongas tu cuerpo en armonía para ser mucho más saludable.

POR ANDREA VILLANUEVA

01 *Levántate antes de que salga el sol:* es el momento ideal para hacer todo aquello que te da paz como meditar o hasta planear tu día. Este es el momento del conocimiento porque es cuando más perceptivo eres.

02 *Usa un raspador de lengua:* esta práctica tiene muchísimos beneficios porque elimina todas las bacterias que se acumulan en la lengua mientras dormimos. Esto no solo ayuda a tener mejor aliento, también mejora tu percepción de los sabores y la digestión.

03 *Oil pulling:* se trata de poner en tu boca una cucharada de aceite de ajonjolí o coco tibio y darle vueltas en la boca mínimo cinco minutos. Se dice que el aceite atrae las toxinas del cuerpo y las elimina.

04 *Empieza el día con limón:* antes del café, tómate una taza de agua tibia con limón. También ayuda a la desintoxicación y mejora tu pH, pero además te da tiempo de relajarte antes de empezar tu día.

05 *Haz unos saludos al sol:* los beneficios del yoga son más que conocidos. Esta pequeña serie de movimientos te ayuda a aflojar los músculos, aclarar la mente e incrementar la energía.

06 *Automasajéate:* con aceite caliente, los masajes ayudan a liberar el sistema linfático. Pon especial atención en los pies y deja el aceite unos 20 minutos después del masaje, luego date un baño caliente.

07 *Practica el pranayama:* esto no es más que poner atención a tu respiración. Ya sea que necesites un *break* de la chamba o relajarte antes de dormir, lo único que tienes que hacer es sentarte derecho, taparte los ojos con dos dedos y los oídos con los pulgares e inhalar y exhalar profundamente unos dos minutos.



La digestión también es súper importante para el estilo de vida ayurveda, trata de comer todos los días a la misma hora y poner mucha atención a lo que estás comiendo sin distraerte con la tele o el celular. Trata de cocinar con especias como cardamomo, hinojo, comino, jengibre y cúrcuma, que ayudan a mejorar tu salud.

DOSHA

Todos los seres humanos tenemos un tipo dominante de cuerpo-mente o dosha, y dependiendo de este, nos comportamos de una u otra forma y necesitamos cierto estilo de vida. Estas son algunas de las características de cada uno, ¿te identificas?

- **VATA:** creativo, energético, se emociona fácilmente pero también es fácil que se estrese o se ponga ansioso
- **PITTA:** inteligente, enfocado y competitivo, suele ser ambicioso, siempre tiene hambre y es muy irritable
- **KAPHA:** leal, relajado, no le gusta juzgar a la gente pero es posesivo y tiene a ser depresivo 🙋

LEE MÁS

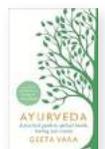
La biblia del ayurveda • Anne McIntyre • \$395 en Gandhi



Eat Feel Fresh: A Contemporary, Plant-Based Ayurvedic Cookbook • Sahara Rose Ketabi • \$388 en Amazon Mx



Ayurveda: Ancient wisdom for modern wellbeing (English Edition) • Geeta Vara • \$50 para Kindle en Amazon Mx



La cocina ayurvédica • Carmen Frigerio y Ana María Lewandowski • \$615 en Gandhi



The Ayurvedic Self-Care Handbook: Holistic Healing Rituals for Every Day and Season • Sarah Kucera • \$280 en Amazon Mx







TÚNDI

POR MARTHA DEBAYLE FOTO NORBERT SCHOERNER

GAGA



HOLLYWOOD

*Natalie, ¿vamos bien?
Sí, dale a la derecha*



NO ES BROMA, VOY A VOMITAR. LLEVAMOS 15 MINUTOS DE CURVAS EN UNA PENDIENTE DE CASI 90 GRADOS, SUBIENDO UNA MONTAÑA, QUE, SIN ESTAR MUY FAMILIARIZADA CON LOS ÁNGELES, PIENSO QUE HA DE SER LA DEL LETRERO DE HOLLYWOOD. VAMOS EN BUSCA DE CASA DE LADY GAGA.

🔊 Vienen conmigo dos copilotos bastante malos, no diré nombres por respeto a su imagen pública, pero una de ellas es la editora de esta revista y el otro es de mis mejores amigos y me maquilla desde hace 18 años. Me dicen que otra vez le dé a la derecha y yo siento que estamos dando vueltas en círculo. Casi 22 minutos después, mareada y sintiendo las alergias a tope, porque veo hartos árboles, arbustos y flores, llegamos a una de las casas de Lady Gaga, donde tiene el estudio en el que graba la mayor parte de sus canciones.

En la puerta nos piden que nos lavemos las manos y nos echamos gel antibacterial. Nos pareció una exageración; estamos a principios de marzo, y esto del COVID-19 no lo veíamos ni tan grave ni tan cerca. Yo venía de *shootear* una campaña en Palm Springs, Lady Gaga la de su nueva producción: *Chromatica*. Todos felices porque es la única entrevista que daría para Latinoamérica y la única portada: revista *moi*. Las dos estábamos listas para nuevos triunfos en el mes de abril... dos días después, no volvimos a salir de nuestras casas.

Se aplazó el lanzamiento de su disco, originalmente pensado para el 10 de abril y no haríamos la portada con ella hasta nuevo aviso. Todos los planes a la basura, porque como bien dicen, ¿quieres hacer reír a Dios?, cuéntale tus planes. En este caso se debe haber carcajeado.

Este es un lanzamiento muy importante para ella, es su sexto álbum de estudio. Tres años trabajó en su producción con BloodPop, quien también colaboró en su álbum de 2016, *Joanne*. También estuvieron el productor y DJ alemán de pop electrónico Boys Noize y Swedish House Mafia. Suena *dance*, ¿no? Afirmativo. A estas alturas, seguramente muchos de ustedes ya

escucharon el primer sencillo de *Chromatica*, "*Stupid Love*", que en efecto es bastante *dance*; pues ese es el *feel* de todo el disco. Pero volvamos al *studio house* de Lady Gaga...

Entramos y pasamos a una sala de espera. Todos un poco nerviosos, yo, amenazada por Natalie de que mi asma alérgica no me fuera a traicionar y que por favor me aguantara si sentía ganas de toser porque nos iban a sacar a patadas pensando que estábamos infectados, jajajajajajaja.

Aquí me siento con la obligación moral de darles contexto para que me entiendan cómo fue mi primer encuentro con ella. Como les decía, antes de llegar a Los Ángeles, estaba en Palm Springs *shooteando* una campaña para la cual, me pusieron uñas postizas sesenteras. En el inter, me doy cuenta de que teníamos un soldado caído. Ese soldado era mi uña del dedo chiquito derecho, y pues como la entrevista iba a ser en video, yo no podía salir indigna. Oh sorpresa, resulta que la uña ahora estaba perdida en mi bolsa enorme y me di a la tarea de buscarla, cada vez más frenéticamente porque pos no aparecía. En eso escucho una voz, "*hello, how are you, all? Thank you so much for coming. Please let my team know if you guys need anything, coffee, food, and we'll get it for you*". Un encanto. Era ella. Le sonreí y pues seguí en la buscadera porque ahora sí ya me comía el tiempo. Tanto me metí en mi búsqueda que no me di cuenta de que la tenía enfrente tratando de saludarme, hasta que escuché, "*hi Martha, thank you for coming, I'm so glad to meet you*", y dicen mis copilotos que la saludé hasta molesta porque estaba interrumpiendo mi búsqueda del soldado caído, pero no es cierto, ellos mienten, fui monísima con ella.

EN PERSONA ES...

Pues me siento en casa, trae unas plataformas de casi 25 cm, maquillaje muy a la Amy Winehouse, una gabardina negra súper *oversized* y es tal como se la imaginan: chiquita, delgada, flamboyante, estilosa. Nos sentamos lado a lado en su estudio de grabación y nos arrancamos.

“Yo oí que eres la reina del show, entonces la Reina, Martha”.

BIEN TU ESPAÑOL.

“No, solo la rreina”.

Se me hace tan refrescante oírte hablar con tanta libertad sobre tu salud mental. En todo lo que hago siempre digo, “comparte conocimiento”, porque nunca sabes cuándo tu historia le puede cambiar la vida a alguien.

Sé de la violación, del estrés postraumático y todos los problemas que has vivido. Pero el hecho de que seas tan abierta es muy conmovedor.

“Sí, compartir tu historia es muy importante. Y la comparto porque es parte de ser bondadoso y empático. Porque lo que estás diciendo es, ‘mira, esto me pasó a mí’ y alguien se puede sentir identificado y menos solo. El otro día tuve un episodio de respuesta de trauma, que ya son parte de mi vida. De vez en cuando mi cerebro se malviaja y pienso que hay una crisis cuando no la hay y digo cosas que no hacen sentido, es aterrador. Es como si alguien apretara el botón de pánico en mi cerebro y me dijera, ‘¡crisis, crisis, crisis!’ Y yo sintiera como que me salgo de mi cuerpo y mi cerebro está como dormido, pero he aprendido a regresarme. Se trata de mover tu cuerpo, de cuidarte, de ser compasivo contigo, y ahora me doy cuenta que el ser bondadoso y amable, no solo es serlo con otras personas, sino que empieza con uno mismo.”

El dolor ha sido una constante los últimos años en la vida de Gaga. El pasado febrero de 2018, canceló las últimas diez fechas de su gira mundial de *Joanne* por consejo de sus doctores por el severo dolor en el que estaba. Escribía a sus fans en Twitter, “estoy devastada. Y no sé cómo describirlo. Solo sé que si no hago esto, no estoy respetando las palabras ni el significado que tiene la música”.

La fibromialgia sigue siendo un misterio para la medicina. Es un trastorno caracterizado por dolor, fatiga y problemas de sueño, memoria y estado de ánimo depresivo, y todo eso es parte de su día a día.

Cuando hablas de dolor, hablas mucho de fibromialgia

“Sí, hablo de fibromialgia, que es una forma de dolor neuropático”.

“Siento que es una de esas cosas que no hemos descifrado bien, yo he encontrado algunos tratamientos que me funcionan, pero lo que me funciona a mí no necesariamente le funciona a alguien más”.

EL DISCO. *CHROMATICA*.

Esa mañana dimos muchas más vueltas, esta vez por Santa Mónica, porque taaampoco encontrábamos las oficinas de Universal para sentarnos a escuchar seis *tracks* del disco, sumamente necesario para poder hablar con más conocimiento de causa. Llegamos y entramos a una sala de juntas con ocho bocinas espectaculares —que por cierto me urgen en mi casa— y después de haber entregado nuestros celulares y firmar un *non disclosure agreement*, donde juramos por todo lo más sagrado que no íbamos a decir nada antes del lanzamiento, nos pusieron “*Chromatica I*”, “*Free Woman*”, “*Sour Candy*”, “*Fun Tonight*”, “*Rain on Me*”, “*Stu-*

EL ABUSO EN RELACIONES ES ALGO DE LO QUE NO SE HABLA LO SUFICIENTE. NO ES NORMAL QUE UN HOMBRE CONTROLE A UNA MUJER O LA HAGA SENTIR QUE ESTÁ LOCA SOLO POR SER ELLA MISMA



NO PUEDO CREER LO ALEGRE QUE ESTÁ EL DISCO. NO PUEDO CREER LA CELEBRACIÓN. ¡NO PUEDO CREER QUE SEA MÚSICA DANCE MIENTRAS ESTOY PASANDO POR TANTO DOLOR!

pid Love”, y todas van a ser un exitazo. Todo el disco es muy *dance*, muy feliz, muy Lady Gaga del principio.

“Me encanta como lo dices, *Chrrromatica*, ¡y te acuerdas de todos los nombres después de una sola vez!”, me dice ¡muy sorprendida de mi memoria, jaja!

¿Fue terapia?

“Sí lo fue, pero normalmente no digo eso sobre hacer música porque entro al estudio y lo veo como escribir en tu diario. Para mí sigue siendo poético, sigue siendo poesía, sigue siendo sentarme y escribir ciertos acordes en el piano o escribir prosa que de verdad le hable a mi corazón. A veces digo que abro un portal a otro mundo y estoy tratando de escuchar para oír sonidos y las cosas que Dios me está pidiendo que le diga al mundo. Y para mí, Dios puede ser cualquier cosa para cualquiera, es solo el universo, ¿ya sabes? Tengo un concepto muy abierto sobre Dios. Pero la razón por la que fue como terapia para mí fue por lo difícil que era entrar al estudio”.

¿Y aquí lo grabaste?

“Sí, esta es tipo Casa Gaga, la oficina. Está el estudio aquí abajo y las oficinas arriba y cuartos también, pero BloodPop subía a la cocina y me decía, ‘vente, vamos a hacer algo de música’, y había veces que yo estaba súper deprimida y triste y le contestaba, ‘no sé ni de qué voy a escribir, me siento miserable, ¿debería de ser Lady Gaga? ¿Debería estar haciendo música?’. Y él me decía, ‘vente, vamos allá abajo’. Bajaba y casi sin darme cuenta empezaba a escribir y a cantar. Jamás oigo una canción por primera vez sin tener un micrófono enfrente, porque siempre se me ocurren las mejores ideas la primera vez que escucho algo. En realidad, como dices, sí fue un proceso terapéutico porque cuando lo volvía a escuchar pensaba, ‘no puedo creer lo alegre que está esto, no puedo creer la celebración, no puedo creer que sea música *dance* mientras tengo tanto dolor”. Este lugar, al que ella llama Casa Gaga, tiene cocina, cuartos, baños, jar-

dín y por supuesto un estudio de grabación, por eso dice que para ella, pasar de estar en su casa, acostada o cocinando a meterse al estudio, era un esfuerzo infernal y en ese sentido sí fue terapéutico el proceso. Parte de su dolor también es emocional. Ella tiene traumas muy fuertes y dice que hizo este álbum pensando en quienes están pasando por algo similar.

“Mi misión con este álbum es que la gente sepa que aun cuando están sufriendo, lo van a superar; tienen que creer en ellos mismos y tienen que estar dispuestos a aguantar los tiempos difíciles, rendirse ante ellos y decir, ‘esto no va a estar fácil, pero lo voy a intentar’. Yo traté todos los días y logré hacer este disco”.

Así como se lo aplaudo a todos aquellos que tienen el valor de hablar abiertamente sobre temas tan íntimos y tan estigmatizados como lo es la salud mental, se lo aplaudo a ella.

Estaba leyendo las letras de las canciones, y hay una que me hizo pensar en el momento tan importante para la mujer que estamos viviendo en México. Le decía que de hecho acabamos de tener una marcha y un paro nacional porque todos los días asesinan de 6 a 7 mujeres, ¡solo por ser mujeres! Y en la mayoría de los casos es a manos de su pareja. Justo una de sus canciones apela mucho al tema con una frase que dice, “*I’m still something if I don’t have a man*”, “sigo siendo algo si no tengo a un hombre”, cosa que todas tenemos que oír más seguido, entender y adueñarnos del concepto.

“Creo que el abuso en relaciones es algo de lo que no se habla lo suficiente. Además, como americana, siento que en los *reality shows* y todos estos *shows* de *dating*, los mismos productores y ejecutivos están normalizando el abuso. Lo veo y no puedo creer que nos muestren y celebren el abuso como si fuera algo normal, ¡cuando no lo es! No es normal que un hombre controle a una mujer. No es normal que un hombre manipule a una mujer y la haga sentir que está loca solo por ser

ella misma. He visto cosas como estas y tengo que decir que literalmente me enferma escuchar que una mujer ha sido asesinada por la persona con la que está, y que quizá llevaba tiempo en una relación abusiva pero no se podía salir, ¿sabes? Quisiera hablarles a las mujeres jóvenes y a todas las personas, decirles que el abuso emocional también es abuso, no necesitas que te peguen para que lastime. No es algo que deba ser normalizado y espero que la marcha, por supuesto, sirva en favor de las mujeres”.

“Free Woman” es parte de *Chromatica*, para que la escuchan.

“Escribí esa canción porque he estado en relaciones abusivas, y la escribí específicamente sobre decir ‘¿sabes qué? Prefiero estar sola y libre que en una prisión con un hombre’. Y a veces es muy difícil tomar esa decisión porque piensas, ‘no quiero estar sola, prefiero el dolor que estar sola’, pero, ¿sabes qué?, no necesitas un hombre para ser fuerte, no necesitas un hombre para que alguien te respete, no necesitas un hombre para ser poderosa e inteligente. Lo que importa es ponerte en lo más alto, ponerte a ti misma en un pedestal, ni un hombre ni otra mujer, van a decidir en qué pedestal estás. Ese pedestal es tuyo, pero a mí me tomó mucho tiempo”.

Ella misma ha estado en relaciones abusivas y me lo dice. Fue muy público que estuvo comprometida dos veces. La primera con Taylor Kinney en 2016 y la segunda con Christian Carino en 2018. Pero hoy, y probablemente gracias a las relaciones y rompimientos que ha tenido, ya se dio cuenta que esa validación no es responsabilidad de sus parejas.

¿Hoy eres libre?

“Soy tan libre... pero me tomó una eternidad. Me di cuenta que iba con mis novios y era de, ‘¿me vas a poner en un pedestal? ¿Lo vas a hacer? ¿Qué tan alto?’ Y

ahora yo me pongo a mí misma en un pedestal”.

Hay otra frase que me encantó: “If you want to fix me, let’s break up now”.

“Sí, ‘si me vas a querer cambiar, cortemos ahora mismo’. Yo no necesito cambiar, porque yo soy yo y si crees que hay un problema en mí, no deberíamos de estar juntos”.

¡Exacto!

Me encanta lo que dices sobre haber encontrado tu pasión con mucho trabajo y dijiste algo que me sonó mucho: “pasión también es disciplina”. Háblame de esto para todos los que lean y escuchan esta conversación y piensan que la pasión son solamente las mariposas en el estómago.

“Claro, creo que la pasión viene en dos partes: una es que eres apasionado y puedes tener la capacidad de también estar lleno de inspiración, entonces tienes una habilidad, un regalo de otro mundo, ¿sabes? Alguien baja del cielo y te da este regalo. Pero la segunda parte es que tienes que ser inquebrantable con tu pasión como en un matrimonio, y tienes que trabajar duro. Creo que existe esta idea de que con las redes sociales o lo que sea que hagas puedes tener suerte y volverte famoso. Pero en realidad no sé ni cómo sigo viva, cómo sigo aquí, pero he trabajado tanto para llegar a donde estoy y hago mis calentamientos vocales, entreno mi cuerpo para poder hacer mis shows a pesar de tener una condición de dolor crónico porque no quiero rendirme. Entonces creo que eso es lo que le diría a alguien con grandes sueños, porque tienes que trabajar para alcanzarlos. Y está bien, eso no significa que no seas increíble, solo significa que llegar a lo más alto cuesta mucho. Hay una canción de AC/DC que dice ‘es un camino largo para llegar hasta lo más alto, si quieres rock’. Y tienes que estar dispuesto a tomarlo”.

***Radical acceptance*, aceptación radical. Me fascina ese concepto. Explicáselos súper rápido.**

PARA MÍ, DIOS PUEDE SER CUALQUIER COSA PARA CUALQUIERA, ES SOLO EL UNIVERSO. TENGO UN CONCEPTO MUY ABIERTO SOBRE DIOS



“Aceptación radical, como yo lo aplico a mi vida y a mi salud mental, es que tengo que aceptar radicalmente que tengo problemas con mi salud mental, he tenido que aceptar radicalmente que tengo dolor crónico. Honestamente, la primera vez que alguien me lo dijo, fue como, ‘¿me estás diciendo que tengo que aceptar radicalmente que voy a tener dolor el resto de mi vida? Estás bromeando, ¿verdad? ¿Estás loco?’ Pero una vez que lo acepté fue como, ‘ok, ¿puedo vivir con dolor crónico, lo puedo lograr?’, y dije, ‘sí, sí puedo’. Entonces todos los días que digo ‘sí puedo, sí puedo, sí puedo’, el dolor es cada vez menos. Y a veces empeora, pero regreso. Aunque voy mucho mejor que antes. Entonces, para cualquiera allá afuera que tenga problemas con su salud mental, dolor crónico o esté pasando por algo difícil, solo les digo que crean en ustedes mismos, acepten radi-

calmente que las cosas son como son y que está bien y que van a estar bien. Pero tienen que trabajar por ello, también tienen que aceptar que van a tener que trabajar muy duro para superar lo que están viviendo”.

Y me encanta que hayamos tocado ese tema, porque aplica perfecto para lo que estamos viviendo. Todo lo nuevo, lo desconocido, lo incómodo de lo que puede venir, es algo que vamos a tener que aceptar RADICALMENTE. En fin, no me desvíó sin antes despedirnos de Lady Gaga...

“Te amo, te amo, te amo, Martha”.

¡TE AMO! ¡Gracias, Lady Gaga!

¡La rrreina! Te ves increíble, te sientes increíble, regresa a México y diles que les mando saludos.

THE END

PD. Al final, encontré mi uña y para cuando nos sentamos a platicar y rodar la entrevista estaba correctamente pegada en mi dedo chiquito. No los dejé en mal. *Ciao!*







SI NOS PONEMOS A PENSAR, llegamos a la conclusión de que si perdiéramos la casa o nos corrieran no sobreviviríamos. Que si tal persona nos faltara no podríamos seguir adelante... hasta que eso pasa y, ¿qué crees? Lo superamos y seguimos.

Una característica típica del ser humano es exagerar nuestra fragilidad, asumir que somos más débiles de lo que en realidad somos. Eso viene del miedo de perder, o nunca llegar a tener, algo que probablemente ni siquiera necesitamos.

En parte, esto es culpa de la sociedad en la que vivimos, que nos hace pensar que necesitamos mucho más de lo que realmente necesitamos para sobrevivir y ser felices. Y no solo se trata de tener una casa grande o un coche del año, está en cada aspecto de la vida. Creemos que necesitamos una relación amorosa perfecta (con la cantidad exacta de sexo), unos padres perfectos que no nos hayan dejado traumatados y un trabajo que no solo nos encante, sino con un buen sueldo. ¡Pero no! Nada de eso es imprescindible para llevar una buena vida.

A veces necesitamos una tragedia, como un terremoto o una pandemia, para enfrentarnos a esta creencia errónea que tenemos de la vida y darnos cuenta de que en realidad tenemos todo lo que necesitamos para ser felices. Y más.

Y es aquí cuando echamos mano de la resiliencia, que es, literalmente, nuestra capacidad de sobrevivir con buena cara cuando las cosas no van bien, sin importar si lo que falla es nuestra salud, nuestro dinero o nuestras relaciones.

Lo importante es saber que vamos a estar bien, no igual que antes, pero bien. Y aprender la lección que la vida nos está tratando de enseñar.

[TEST]

¿Qué tan resiliente eres?

TOTALMENTE DE ACUERDO 1 2 3 4 5 6 7 TOTALMENTE EN DESACUERDO

1. Siempre encuentro la forma de resolver un problema
2. Me siento orgulloso de las cosas que he logrado, sin importar qué tan “grandes” son
3. Suelo tomarme las cosas con calma
4. Creo que tengo una buena autoestima
5. Soy capaz de manejar varias situaciones a la vez
6. Soy decidido
7. No me quita el sueño en un futuro pasar por dificultades, ya lo he hecho y salí perfecto
8. Soy una persona disciplinada
9. Muestro interés en distintos tipos de cosas
10. Generalmente encuentro de qué reírme
11. La gente acude a mí cuando tiene alguna emergencia
12. Considero que mi vida tiene sentido

RESPUESTAS

• **MENOS DE 24 PUNTOS:**

necesitas desarrollar mucho más tu resiliencia

• **24-50 PUNTOS:**

vas bien pero de repente necesitas que te ayuden

• **MÁS DE 50 PUNTOS:**

eres una persona que siempre sale adelante

UN CEREBRO RESILIENTE

POR FEGGY OSTROSKY

► **HABLEMOS DEL TÉRMINO** “resiliencia”, que tan relevante es hoy para todo lo que estamos viviendo. Me viene a la mente que al trabajar en programas de prevención de violencia en comunidades en extrema pobreza, al explicarles a las madres y personas que asistían a los cursos cómo las experiencias tempranas negativas podían tener un impacto en la personalidad y futuro desarrollo de sus hijos, algunos de los asistentes me decían, “oiga, yo tuve una vida muy difícil, me maltrataban, me golpeaban, no tenía mamá o no tenía papá múltiples tragedias... sin embargo, no soy asesino, como que eso me fortaleció y me ayudó a salir adelante”.

Surge la interrogante acerca de quiénes son estas personalidades resilientes, ¿cómo se forman?, ¿de dónde vienen? En la psicología este concepto se refiere a la capacidad de transformar experiencias negativas en positivas.

Una de las características más sobresalientes de las emociones es la variabilidad de cómo reaccionamos a las experiencias negativas y en cuanto a esto existen diversos estilos afectivos, incluyendo los estilos afectivo-resilientes.

En la vida cotidiana la resiliencia se manifiesta cuando las personas muestran habilidades para reponerse y responder de forma adecuada y con éxito ante situaciones adversas, estresantes, tanto del ambiente laboral como del social, teniendo competencias para la vida que les permiten afrontar y comunicar de forma efectiva, por lo que dimensionan problemas como una oportunidad y no como una adversidad, manifiestan autonomía y flexibilidad. En cuanto a actividad cerebral, la forma afectivo-resiliente de reaccionar ante cierta situación está asociada con altos niveles de activación en las zonas prefrontales izquierdas, una modulación efectiva en la activación de la amígdala y una rápida recuperación en nuestra respuesta a eventos estresantes.

PURA CIENCIA

Recientemente se han hecho estudios que demuestran que existen factores biológicos, cerebrales y genéticos que se pueden medir para ayudar en la detección y formación de personalidades resilientes.



Ante factores estresantes, la recuperación depende de fenómenos biológicos conocidos como homeostasis y alostasis. La homeostasis permite que el cuerpo restablezca el equilibrio, por ejemplo, cuando hace mucho calor sudas y cuando hace frío tiembles. Estas son adaptaciones de tu cuerpo a cuestiones medioambientales. Por su parte, la alostasis tiene que ver con adaptaciones mucho más lentas del sistema de neurotransmisores, incluyendo cortisol, adrenalina, noradrenalina, dopamina y serotonina, que se van adaptando como respuesta ante el estrés, pero gradualmente disminuyen su activación. Esta adaptación depende de la genética. Los genes regulan enzimas que liberan la cantidad de neurotransmisores en el espacio sináptico; existen genes que intervienen en la conversión de la cortisona en cortisol, si heredas dos brazos largos de tu mamá y de tu papá de esa configuración, sacas dos alelos largos, lo que ayuda a que te repongas más rápido del estrés.

TÉCNICAS PARA ENTENDER, TÉCNICAS PARA SALIR

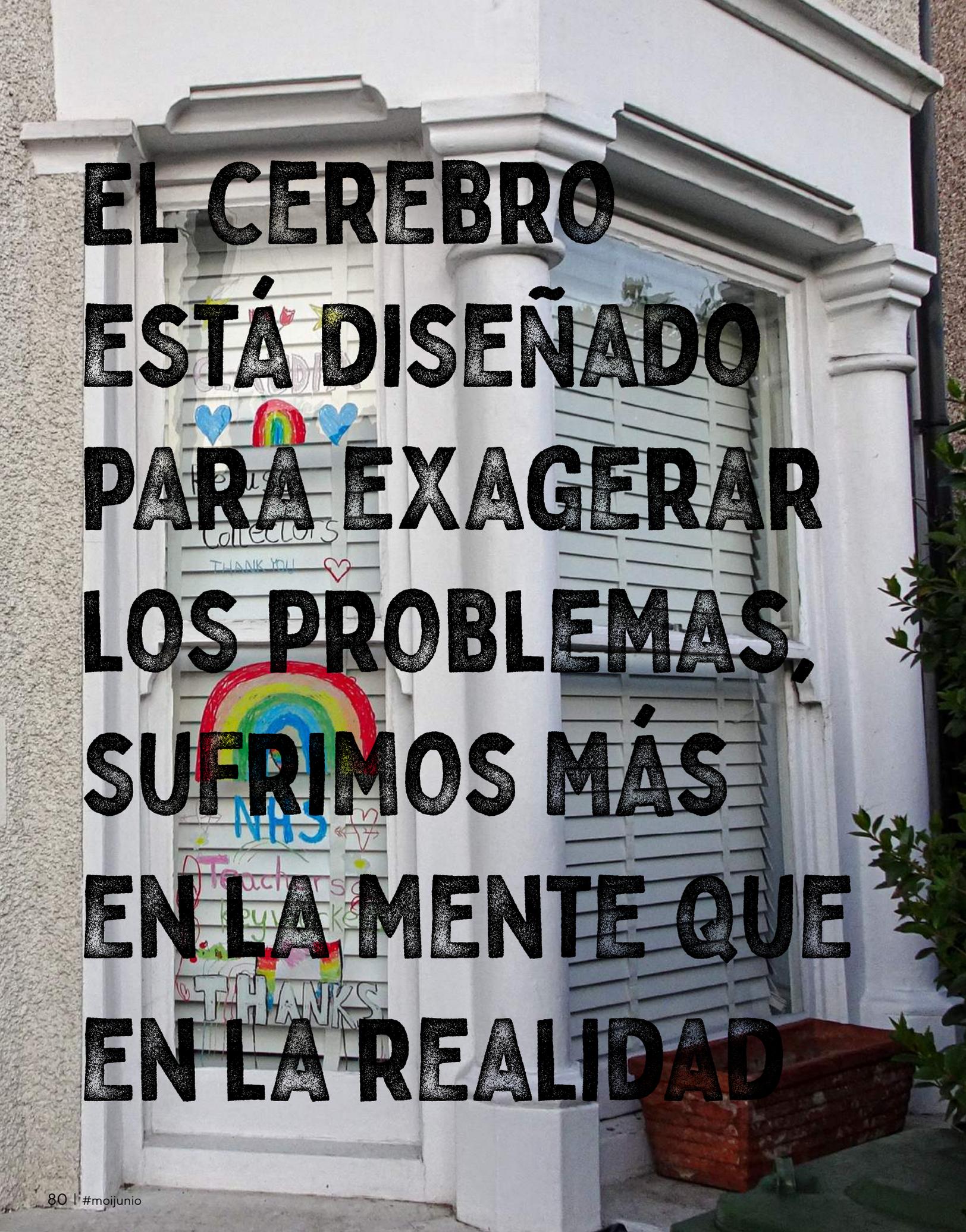
Existen técnicas electroencefalográficas que ayudan a detectar rasgos de personalidad y estados afectivos optimistas o pesimistas. En el cerebro, las áreas frontales del hemisferio izquierdo se relacionan con afectividad positiva,

mientras que áreas frontales en el hemisferio derecho con afectividad negativa. Las personas resilientes tienen mayor activación de las áreas frontales izquierdas.

El problema del exceso de cortisol es que daña las zonas orbito-frontales, la amígdala y el hipocampo, por lo que la producción continua de cortisol y el daño que causa alteran las funciones ejecutivas como el autocontrol y el auto-monitoreo de la conducta. De ahí la importancia de proporcionar estrategias de afrontamiento desde temprana edad.

Otro concepto relevante es la autoeficacia, que es la capacidad de sentir que puedes salir adelante a pesar de la adversidad, que tienes recursos internos para saber “que lo malo no va a durar para siempre” y que existen redes de apoyo social que, si estás receptivo, te van a ayudar a salir adelante. Es importante ver las dificultades como oportunidades para aprender, crecemos cuando tenemos desafíos, es necesario ver la vida con objetividad pero siempre con un prisma optimista.

Para salir adelante ante las adversidades es necesario ser flexible y tener claros nuestros propósitos y objetivos vitales, así ayudamos a nuestro cerebro a activar las áreas necesarias y que al enfrentarnos a otras adversidades nos sea cada vez más fácil superarlas.



**EL CEREBRO
ESTÁ DISEÑADO
PARA EXAGERAR
LOS PROBLEMAS,
SUFRIMOS MÁS
EN LA MENTE QUE
EN LA REALIDAD**

¿CONEJO LAMPAREADO O CHIVA LOCA? ¡NINGUNO!

POR EDILBERTO PEÑA

> **RESILIENCIA ES CUANDO TÚ** identificas perfectamente un evento traumático que genera destrucción y tienes la capacidad de reconstruir a partir de lo que te pasó. O sea, a partir de un suceso negativo, pones en práctica tu talento para contactar con tus emociones y sentimientos, convertirte en una persona adaptable y diferente y salir adelante. Prácticamente, es aprovechar lo malo que te pasó para movilizar tus recursos y, con una solución creativa, salir fortalecido.

Es fácil definirlo con cosas muy dramáticas y extraordinarias, como un temblor o la muerte de tu papá, cosas realmente grandes. Pero el chiste es también desarrollar la resiliencia para la vida ordinaria.

¿QUÉ PASA EN MI SER?

En el cerebro, los neurotransmisores se activan en una situación de alerta: "Tengo mucha dopamina, mucha norepinefrina, se me cae la serotonina, en fin, me siento triste o ansioso". Eso se transmite al hipotálamo y de ahí al resto del organismo y se libera cortisol. El que es más resiliente puede modular los sentimientos que le genera una ola masiva de cortisol; el que no, no puede parar y modular esos sentimientos. Entonces el cortisol empieza a modificar la respuesta de la amígdala, que controla la ansiedad; del hipocampo, que nos hace racionales, y de la corteza prefrontal, que es la de la acción para modificar mi medio ambiente y adaptarme. Si dejo que el cortisol se adueñe, no voy a poder controlar la situación.

Aquí pasan dos situaciones: el conejo lampareado y el que sale corriendo como chiva loca. El primero se congela y el otro se aloca de un lado para el otro, pero ninguno de los dos sabe cómo resolver.

El neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y etólogo francés Boris Cyrulnik fue el primero en hablar de la resiliencia. Y la describió desde el apego en los bebés, había bebés que podían con la frustración y otros que realmente no. Entonces, sí lo traemos genéticamente pero nuestro medio ambiente juega también un papel importante en cuánto más la desarrollamos.

EL QUE NO ES RESILIENTE SOLO SABE TRABAJAR BY THE BOOK

¿ERES RESILIENTE?

- LAS PERSONAS RESILIENTES SON CONSCIENTES DE SU POTENCIALIDADES Y VIRTUDES
- SON PERSONAS CREATIVAS
- CONFÍAN EN SUS PROPIAS CAPACIDADES
- ASUMEN LAS DIFICULTADES COMO UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER
- PRACTICAN MINDFULNESS, O SEA, TIENEN FORMAS PARA CONFRONTAR AL ESTRÉS
- VEN LA VIDA CON OBJETIVIDAD, EN EL JUSTO MEDIO, NI OPTIMISTAS NI PESIMISTAS
- SE RODEAN DE PERSONAS CON ACTITUD POSITIVA
- NO INTENTAN CONTROLAR LAS SITUACIONES, MÁS BIEN CONTROLAN SUS EMOCIONES
- SON FLEXIBLES ANTE LOS CAMBIOS
- SON TENACES EN SUS PROPÓSITOS
- AFRONTAN LA ADVERSIDAD CON SENTIDO DEL HUMOR
- BUSCAN LA AYUDA DE LOS DEMÁS



EL DUELO COMO TRAMPOLÍN

POR GABY PÉREZ ISLAS

► **TODO TRABAJO EMOCIONAL COMIENZA** con una aceptación. De ahí partes a trabajar un duelo, una circunstancia o una pérdida y acabarás aceptando lo ocurrido y creciendo con ello. Pero para volverte fuerte y resiliente, tienes que aceptar que algo pasó y ya pasó.

Resiliencia es la capacidad de sobreponernos a la adversidad, alguien resiliente es quien sale fortalecido de un embate. Quien resiste el golpe y se crece con él. Nos construye en una mejor versión de nosotros mismos. Lo que comemos, lo que hacemos, lo que pensamos, se vuelve materia prima para volvernos más fuertes, para enfrentar la crisis (situación crítica) y terminar con la incertidumbre.

Aquí es donde entra el duelo, debemos de aceptar la vida como es para no estarnos peleando con la realidad. Las cosas pasan como tienen que pasar y no como quisiéramos que pasaran. Aceptar que la enfermedad, los problemas, las desgracias y, claro, la muerte son parte de la vida, nos saca de la victimización y nos pone al volante de nuestra vida. Con absoluta responsabilidad enfrente la vida sabiendo que nada de lo que pasa es personal, las experiencias están ahí si quiero tomarlas así, para crecer, para subir un escalón y ayudar a subir a quien viene detrás mío.

Hoy en día los seres humanos damos prueba de resiliencia todo el tiempo. Ayudando a la pareja si se queda sin trabajo, animando a los hijos a enfrentar los contratiempos de la vida y las rupturas amorosas, aconsejando a las amigas para que se mantengan positivas y acompañando a nuestros padres a enfrentar las duras pruebas que les pone la vejez. En Japón por ejemplo, a los floreros que se rompen no los tiran a la basura por el contrario, rellenan las grietas con oro para darle un nuevo valor y convertirlo en algo aún más valioso. Así mismo nuestras heridas cuentan una historia y sus cicatrices son nuestras insignias de batalla que demuestran que hemos salido victoriosas y que seguimos estando atentas para nuestra principal misión en la vida: amar.

Es un gusto compartir la vida con personas resilientes, que le dicen sí a la vida bajo cualquier circunstancia y que buscan siempre herramientas para crecer y ser su mejor versión. Todos y cada uno de nosotros tenemos grandes dones que podemos poner al servicio de nuestra comunidad, país y familia. Solo que no debemos permitir que el dolor de la pérdida o la ausencia nos aplaste y nos impida mostrar nuestra luz. No se muevan en la sombra, pónganse de pie y denle una respuesta a la vida ya que ello es sin duda, la mejor manera de rendir homenaje a quienes nos han amado.

ESCUELA DE RESILIENCIA

► **HAY VARIOS FACTORES IMPORTANTES** a la hora de definir si una persona es resiliente que no pueden cambiarse, entre ellas la genética, experiencias tempranas y hasta la suerte. Lo que sí es que hay habilidades que nos ayudan a ser más resilientes que sí pueden desarrollarse.

Aun si eres una persona con suerte y buena genética en cuanto a resiliencia se refiere, pasar por un periodo de dolor y desilusión no es fácil. Pero existen cada vez más estudios de lo que hace la gente resiliente a la hora de perder la chamba, la muerte de un ser querido o sufrir una enfermedad, y estos pueden ayudar a otras personas a superar ese tipo de eventos.

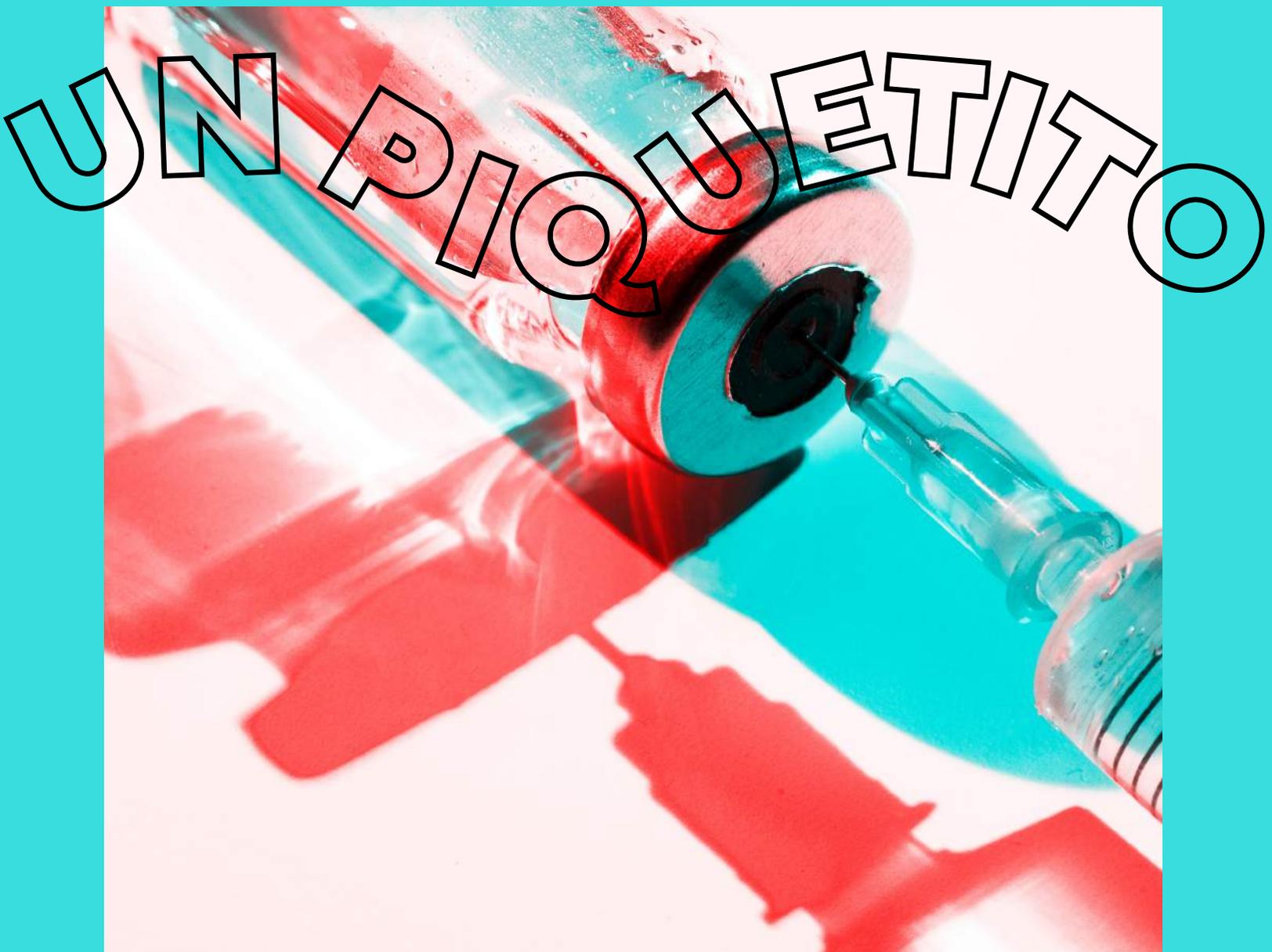


**AUNQUE
NO LO CREAS,
LO VAS A
SUPERAR,
LO QUE SEA
QUE ESTÉS
PASANDO**

Estas estrategias te pueden ayudar...

1. Reconoce que tu problema es válido, sin importar que tan grande o chico parezca, no porque no hayas estado en la Segunda Guerra Mundial no tienes derecho a sufrir
2. Piensa en situaciones en las que ya has sido resiliente y recuerda cómo saliste de esa
3. No esperes a que lo que te aflige se resuelva solito, mejor piensa en alternativas para superar lo que estás viviendo
4. Conoce tus fortalezas y úsalas a tu favor, no van a ser las mismas del otro, entonces no te compares
5. Analiza la situación y determina si realmente puedes cambiarla, si no, deja de intentarlo
6. No trates de hacerlo solo, en la adversidad siempre es mejor tener a alguien de tu lado
7. Pero no te sientas obligado a contarle a todo mundo. Seguro tienes dos o tres personas que saben tooodo de tu vida, apóyate en ellas
8. Date un *break*. ¿Qué te encanta hacer? ¿Cocinar, correr, pintar? Cuando algo te esté molestando, dedícate a eso, quizá solo te relajes o en una de esas te viene la solución que tanto esperabas justo por no estarla buscando
9. Ten compasión contigo mismo, no te exijas lograr en dos días algo que nunca has hecho, y verás que cada vez eres más resiliente 🍷

SOLO SE SIENTE



Tiempos de COVID-19, tiempos de incertidumbre por todos los cambios que esto conlleva; para las personas que tanto pedían un mundo sin vacunas, aquí tienen un mundo sin UNA vacuna...
Imagínate como estaríamos sin NINGUNA.

POR JORGE CASTRO PINEDA

Después de casi dos siglos del desarrollo de la primera vacuna, la inmunización ha disminuido la morbilidad y mortalidad de muchas enfermedades y ha protegido a millones de personas. Todos los organismos internacionales de medicina, incluyendo a la Academia Estadounidense de Pediatría y el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, concluyen que los beneficios de las vacunas superan los riesgos.

Desde su descubrimiento, las vacunas son, junto con la potabilización del agua, la medida de prevención que más beneficios ha aportado a la salud de la humanidad. Enfermedades que antes eran epidémicas y causaban muchas muertes, ahora están erradicadas en todo el mundo (viruela), casi erradicadas (poliomielitis o sarampión) o controladas (hepatitis B, tétanos, difteria, meningitis meningocócica o tos ferina). Ningún medicamento ha salvado tantas vidas como las vacunas, por lo que negarse a vacunar a nuestros hijos no solo es un acto irresponsable en contra de su salud, sino también contra la sociedad.



¿QUÉ SON?

Una vacuna es un conjunto de antígenos que permite la formación de anticuerpos y que tiene la capacidad de generar una respuesta inmune dentro del organismo. Es decir, una vacuna es cualquier preparación cuya función es la de generar inmunidad en el organismo frente a una enfermedad, estimulándolo para que produzca anticuerpos que luego actuarán protegiéndolo frente a futuras infecciones, ya que el sistema inmune podrá reconocer el agente infeccioso y lo destruirá. Se trata de un medicamento biológico constituido a partir de microorganismos (bacterias o virus) muertos o atenuados, o productos derivados de ellos.

¿CÓMO FUNCIONAN?

Su misión es engañar al organismo, concretamente al sistema inmunológico, haciéndole pensar que está siendo atacado por un agente infeccioso y obligándolo a defenderse. El microorganismo inoculado con la vacuna está muerto o muy debilitado, por lo que realmente no representa ningún peligro, pero es suficiente para que el sistema inmunológico reaccione generando anticuerpos contra él y, por lo tanto, adquiriendo una memoria inmune que en un futuro le permitirá reconocer ese microorganismo concreto y eliminarlo.

EXISTEN VACUNAS COMBINADAS, como la trivalente o la hexavalente, que permiten inmunizar simultáneamente frente a varias enfermedades importantes sin riesgos apreciables, ya que los efectos adversos de las vacunas son muy leves.

1 ESQUEMA DE VACUNACIÓN PARA BEBÉS Y NIÑOS

- **Al nacer:** BCG, Hepatitis B
- **2 meses:** Hepatitis B, Polio inactivada, H. Influenza B, DPaT, Rotavirus (monovalente y pentavalente), Neumococo conjugada
- **4 meses:** Polio inactivada, H. Influenza B, DPaT, Rotavirus (monovalente y pentavalente), Neumococo conjugada
- **6 meses:** Hepatitis B, Polio inactivada, H. Influenza B, DPaT, Rotavirus (pentavalente), Influenza Virus
- **7 meses:** Influenza Virus
- **9 meses:** Meningococo
- **12 meses:** Sarampión, rubeola y parotiditis, Hepatitis A, Varicela, Meningococo
- **15 meses:** Neumococo conjugada, Varicela
- **18 meses:** Polio inactivada, H. Influenza B, DPaT, Hepatitis A
- **4-6 años:** Sarampión, rubeola y parotiditis, DPT/DPaT
- **Anual:** Influenza Virus

2 ESQUEMA DE VACUNACIÓN PARA ADOLESCENTES (11-18 AÑOS)

- **A partir de los once años:** VIRUS DE PAPILOMA HUMANO, primera dosis, a los dos meses la segunda y seis meses después la última
- **Influenza Virus:** una vez al año en época de frío



- **DPaT/Td:** primera dosis y otra 10 años después
- **Tifoidea si viven en un área donde se da mucho:** primera dosis y tres meses después

A quienes no fueron vacunados de niños y no han padecido la enfermedad se les recomienda:

- Una dosis de Sarampión, rubeola y parotiditis
- Hepatitis B: primera dosis, un mes después y seis meses después
- Meningococo: una dosis

3 ESQUEMA DE VACUNACIÓN PARA ADULTOS

- **Mayores de 50 años:** Herpes zóster, una sola aplicación
- **Todos anual:** Influenza Virus
- **Si nunca la recibieron:**
 - Una dosis de Sarampión, rubeola y parotiditis
 - DPaT/Td: primera dosis y otra 10 años después
 - Hepatitis A: primera dosis y seis meses después
 - Hepatitis B: primera dosis, un mes después y seis meses después

4 ESQUEMA DE VACUNACIÓN PARA ADULTOS MAYORES

- **A partir de los 60 años:** una dosis de Neumococo polisacáridos con un refuerzo a los cinco años
- **MÁS IMPORTANTE QUE NUNCA:** LA ANUAL DE INFLUENZA

EL MOVIMIENTO ANTIVACUNAS

Este movimiento surgió en 1998 cuando el Dr. Andrew Wakefield publicó un artículo en la revista *The Lancet*, donde aseguraba que doce niños con trastorno autista lo sufrían como consecuencia de la vacuna Triple Vírica del sarampión, rubeola y parotiditis (paperas).

Tras la publicación del artículo, no solo los padres comenzaron a dudar si poner esa vacuna en específico a sus hijos, también algunos doctores empezaron a desaconsejar hacerlo y los padres de niños con trastorno del espectro autista se pusieron a estudiar sus casos particulares y comenzaron a pensar que la vacuna podría ser la causante.

En realidad, la vacuna se administra entre los 12 y 15 meses, un poco después de cuando se empieza a notar que el niño puede padecer el trastorno.

Ningún estudio posterior demostró esos datos. Entonces el periodista Brian Deer se dedicó en cuerpo y alma a analizar el estudio y los doce casos. Publicó sus investigaciones entre 2003 y 2008, demostrando que todo era una farsa, un montaje de Wakefield, a quien se le revocó su licencia de medicina en 2010. No solo fue acusado de mentir y generar una alarma mundial que sigue coleando, sino también de someter a doce niños con autismo a pruebas invasivas innecesarias (colonoscopias, punciones lumbares, etc.) y de modificar los resultados para que el estudio tuviera las conclusiones que él deseaba.

Hoy está demostrado científicamente que no hay relación alguna entre las vacunas y los trastornos en el espectro autista.

Aun así, existen personas que creen que las vacunas no son necesarias y que hacen más daño que bien.



¿INMUNIDAD NATURAL O POR VACUNA?

Las vacunas son mucho más seguras. La inmunidad natural ocurre luego de que uno se enferma, pero existen enfermedades que pueden ser graves, e incluso mortales. Una vacuna nos protege antes de la enfermedad y no solo a la persona vacunada, también a quienes están a su alrededor. Algunas personas como los bebés o los que tienen sistemas inmunológicos débiles (como las personas con VIH/SIDA o cáncer) no pueden recibir muchas de las vacunas que nos protegen de enfermedades graves, por eso, cuando quienes estamos sanos nos vacunamos, también protegemos a las personas no vacunadas. Esto se llama inmunidad comunitaria.

VACUNAS EN EL EMBARAZO

El embarazo representa un periodo de gran vulnerabilidad para la salud. La inmunización de la embarazada provee protección a la madre y al recién nacido contra ciertas enfermedades infecciosas. Su objetivo principal es incrementar las concentraciones de anticuerpos en la madre para ofrecer una mejor protección de su bebé, quien no tiene una respuesta inmunitaria efectiva y de protección completa contra patógenos específicos durante sus primeros meses de vida.

La inmunización durante el embarazo tiene dos grandes ventajas:

1. La madre evita infecciones que pudieran poner en peligro su vida (infecciones como influenza, varicela, sarampión, tuberculosis, listeriosis o toxoplasmosis son más graves en las embarazadas)
2. La generación de anticuerpos que serán transferidos al recién nacido. Los anticuerpos generados por la vacunación durante el embarazo pasan al bebé por vía transplacentaria, calostro y leche materna



VACUNAS DEL VIAJERO

Fiebre amarilla

Hepatitis A y B

Meningococo

Tetános y difteria

EFFECTOS SECUNDARIOS

Suelen ser leves, no todas las personas los presentan y pueden aparecer en mayor o menor medida dependiendo del sistema inmunológico de cada uno; entre ellos incluyen:

- Dolor, inflamación o enrojecimiento donde se puso la vacuna
- Fiebre leve
- Escalofríos
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular y articular

Las vacunas ayudan a que el sistema inmunológico trabaje mejor y más rápido

VACUNAS RECOMENDADAS ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

Vacunas	Antes	Durante	Después
Hepatitis A	Sí	No	Sí
Hepatitis B	Sí	Sí	Sí
Papiloma Humano (VPH)	Sí	No	Sí
Influenza IIV	Sí	Sí	Sí
Influenza LAIV	Sí	No	Sí
Sarampión-rubeola-paperas (SRP)	Sí	No	Sí
Neumococo polisacárida	Sí	Sí	Sí
Tdpa o Tetános y difteria (Td)	Sí	Sí	Sí
Varicela	Sí	No	Sí



¡LAS ENFERMEDADES VUELVEN!

Muchas personas antivacunas dicen que si ya se erradicó la enfermedad, no necesitan vacunar a sus hijos... ¿tiene sentido? Claro que no. Para muestra un botón: el reciente brote de sarampión en la Ciudad de México. A medida que los antivacunas se multiplican, los brotes de diversas enfermedades van apareciendo, muchos de enfermedades que ya estaban casi desaparecidas. ¿Y qué supone un brote? Pues ingresos hospitalarios, alarma social, vacunar a bebés antes de lo que les toca, ponerles en riesgo y poner en riesgo a las personas mayores, etc. El último brote de esta enfermedad fue en 1989-1990, ¡hace 30 años! Cada persona con sarampión puede contagiar hasta a 18 personas y las partículas pueden circular en el aire hasta unos seis metros, por lo tanto es hasta más contagioso que el covid-19. Para abril de este año había cerca de 80 casos confirmados, el número más alto desde 2004. Todo esto puede evitarse porque hay una vacuna disponible.

¿POR QUÉ VACUNARNOS?

- **Los virus no han sido erradicados:** muchos padres se preguntan por qué se sigue vacunando a los niños de poliomielitis o difteria, por ejemplo, si hace años que no hay noticias de estas enfermedades. La razón es clara, no hay casos porque los niños siguen siendo vacunados. No hay por qué correr riesgos innecesarios.
- **Por solidaridad:** vacunar a los niños se hace por dos motivos, para proteger al niño y para proteger a todos los demás. Cuando la mayoría de las personas están vacunadas, aquellas que no lo están se protegen también. Es lo que se conoce como inmunidad de grupo, así quienes estén en situación de riesgo, que no pueden vacunarse por contraindicación médica tienen muy pocas probabilidades de enfermar. De paso se protege a los antivacunas, que pueden decir “no hemos vacunado a nuestros hijos y están sanísimos”, ¡pues claro!
- **Por coherencia:** hay personas alrededor del mundo que mueren por enfermedades que podrían haberse evitado si hubieran tenido acceso a las vacunas infantiles. En México, podemos acceder a ellas.

¿ALGUNA DUDA?

¿Protegen de virus o bacterias, o ambas?

Las vacunas funcionan para inducir al sistema inmunológico contra “ataques” futuros de una enfermedad en particular. Existen vacunas contra patógenos virales y bacterianos, o agentes causantes de enfermedades.

¿Si ya te dio una enfermedad, aun así es recomendable vacunarte? ¿Por qué algunas vacunas requieren refuerzos?

No se ha entendido del todo por qué la duración de la inmunidad adquirida varía con las diferentes vacunas; algunas ofrecen inmunidad a largo plazo solo con una dosis, mientras que otras requieren refuerzos para mantener la inmunidad. Las investigaciones recientes muestran que la persistencia de la inmunidad contra una enfermedad en particular podría depender de la velocidad que tiene el avance de la enfermedad en el cuerpo. Si una enfermedad avanza con mucha rapidez, la respuesta de la memoria del sistema inmunológico (es decir, los anticuerpos generados después de una infección o vacunación previa) tal vez no sea lo suficientemente rápida como para prevenir la infección. Los refuerzos sirven de “recordatorio” al sistema inmunológico.

¿Por qué todas las vacunas no son 100% eficaces?

Las vacunas están diseñadas para generar una respuesta inmunológica que protegerá a la persona vacunada de exposiciones futuras a la enfermedad. Sin embargo, los sistemas inmunológicos individuales son tan diferentes que, en algunos casos, el sistema inmunológico no generará una respuesta adecuada. Dicho esto, la eficacia de la mayoría de las vacunas es alta.

¿Si te da la enfermedad aunque te hayas vacunado, es necesario reforzar?

Depende el tipo de vacuna y enfermedad; por ejemplo aunque ya te hayas enfermado con

influenza durante esta temporada sin haber recibido la vacuna, aún es recomendable que te vacunes, ya que la previene cuatro cepas diferentes del virus y puede protegerte contra las otras cepas. Incluso si te enfermas después de haberte vacunado, las vacunas pueden ayudar a reducir la severidad de la enfermedad.

¿Se recomienda repetir o reforzar vacunas si han pasado muchos años?

Si, claro, los refuerzos sirven de “recordatorio” al sistema inmunológico.

¿Existe algún porcentaje de efectividad?

Depende la vacuna; por ejemplo, después de recibir la segunda dosis de la vacuna MMR (sarampión, paperas y rubeola), un 99.7% de las personas vacunadas quedan inmunes contra el sarampión. La vacuna inactiva contra la polio ofrece un 99% de eficacia después de tres dosis. La vacuna contra la varicela tiene entre un 85 y un 90% de eficacia en la prevención de todas las infecciones contra la varicela, pero esto puede modificarse con cada sistema inmunológico.

¿Cuánto tarda el efecto de una vacuna en activarse?

Las vacunas no producen inmunidad de forma instantánea en el momento de ser aplicadas, una vez administradas los antígenos inyectados deben ser reconocidos por el sistema inmunológico, responder con la formación de anticuerpos y producir memoria inmunológica frente a ese antígeno de vacuna. Una vez aplicada, tarda de 10 a 14 días aproximadamente en elevar anticuerpos protectores.

¿En promedio, cuánto tarda en desarrollarse una vacuna y cuáles son los mayores retos para hacerlo?

Una vez que se identifica y aísla una nueva cepa de un virus, deben pasar entre cinco y seis meses para que estén listos los primeros lotes de la vacuna aprobada. Este tiempo es necesario porque la producción de una nueva vacuna necesita de una secuencia de muchas etapas y cada una exige cierto tiempo. Pero cuando se trata de un nuevo virus (como el de covid-19) no se tiene toda la información y esta cambia cons-



ACTIVIDAD

Centro colaboradores de la OMS

- Identificación del virus nuevo
- Preparación de la cepa vacunal
- Comprobación de la cepa vacunal
- Preparar reactivos para probar la vacuna

Fabricantes

- Optimizar condiciones en que se multiplica el virus
- Fabricación de la vacuna a granel
- Control de calidad
- Envasado y liberación de la vacuna
- Ensayo clínico (en algunos países)

Organismo de reglamentación

- Examen y aprobación

tantemente, por lo tanto, el tiempo y las etapas para llegar a una vacuna es muy variable. En las mejores condiciones posibles, todo el proceso puede llevarse a cabo en cinco o seis meses. Solo entonces se podrá empezar a distribuir y utilizar la vacuna antipandémica.

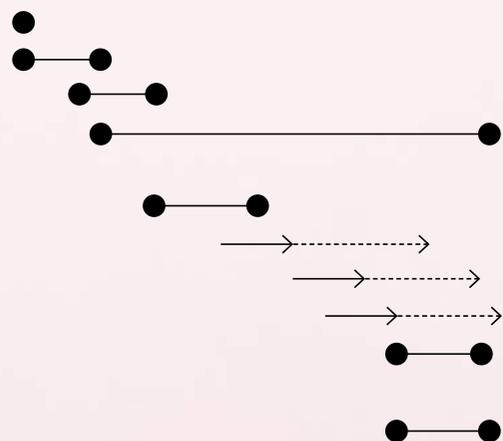
¿Hay alguna edad a la que sea demasiado tarde para vacunarse?

Depende de la vacuna a aplicar y de la edad, si hay alguna enfermedad preexistente (por ejemplo, cáncer, VIH, personas inmunodeprimidas), recordemos que hay vacunas contraindicadas en estos casos o con ciertos tratamientos o radiación.

¿Los sistemas inmunológicos de los bebés pueden soportar tantas vacunas?

Sí. Los estudios demuestran que los sistemas inmunológicos de los bebés pueden recibir muchas vacunas a la vez, de hecho, más que la cantidad que se aplica actualmente. El programa de inmunización se basa en la capacidad que tienen los bebés para generar respuestas inmunológicas, y en el riesgo a contraer ciertas enfermedades. Por ejemplo, la inmunidad que le transmite la madre al bebé al nacer solamente es temporal, y no incluye inmunidad contra polio, hepatitis B, *Haemophilus influenzae* tipo b y otras enfermedades que se pueden prevenir con las vacunas. Por ello la importancia de iniciar temprano la vacunación.

Mes 1 Mes 2 Mes 3 Mes 4 Mes 5



¿Por qué hay una nueva vacuna contra la influenza cada año?

A diferencia de la mayoría de las vacunas, que contienen las cepas más comunes de un patógeno dado y que rara vez cambian, la vacuna contra la influenza estacional cambia cada año. Esto se debe a que las cepas de virus de la influenza en circulación cambian continuamente. Cada año, los investigadores eligen los virus que tienen más posibilidades de circular en el curso de la próxima temporada de influenza y con base en estos se hace la vacuna para proteger contra las cepas más dominantes. Así que si te ponen una vacuna contra la influenza estacional, no estás recibiendo "otra dosis" más de la misma vacuna, sino protección contra un grupo totalmente nuevo del virus de la influenza.

¿Qué debe hacerse en caso de retraso de alguna vacuna?

Si te falta alguna vacuna, háblalo con tu pediatra o médico de cabecera. La mayoría de las vacunas se pueden administrar a cualquier edad y además, si hubieras olvidado alguna dosis no sería necesario empezar de nuevo, ya que las dosis administradas siguen contando aunque haya pasado más tiempo del aconsejado. 🗣️

DR. JORGE A. CASTRO PINEDA es Pediatra Infectólogo, miembro de la Sociedad Mexicana de Pediatría, avalado por el Consejo Mexicano de Pediatría con especial énfasis en el crecimiento y neurodesarrollo así como atención integral a pacientes con enfermedades específicas.
@drjorgecastro.infectopedia 55 7098 8686

Fuentes: vacunacion.org, vacunasaep.org, vaccines.gov, vacunologia.com.mx, cdc.gov, *En defensa de las vacunas del autor Carlos González*



DE DIARIO VITAMINA D

El mundo de las vitaminas puede parecer un tema ajeno cuando no tienes el conocimiento suficiente de los beneficios que le aportan a tu cuerpo. Recuerda, que él es sabio y siempre encuentra la manera de comunicarte lo que necesita. Así que aprende a escucharlo y darle lo que pide, literal.

Literal es la vitamina que te echa la mano en problemas de la piel y es súper reconocida por la chamba que hace al fortalecer tus huesitos; esos que generalmente tienes olvidados hasta que algo malo pasa... ¡ouch! La VD (pa' los cuates), también ayuda a mantener, desarrollar y nutrir los músculos que tanto trabajas en el gym. También es básica para que tu cuerpo se defienda de virus y bacterias.

¿Y QUÉ PASA SI NO LA TENGO?

En temas meramente físicos, tus huesos tienden a sufrir fracturas con más frecuencia e incluso osteoporosis, ¿por? Pues porque, como ya te dijimos, es experta en fortalecer tus huesos y si no consumes la cantidad correcta, esto y factores como la depresión, presión alta y debilidad muscular pueden ser parte de tu día a día.

Así que, si ya te dijimos que tu cuerpo se comunica contigo y has notado alguno de estos puntos o de plano eres súper prevenido, entonces ya va siendo hora de que le des lo que necesita.

¿CUÁNTO DEBO CONSUMIR Y CÓMO LO LOGRO?

La cantidad recomendada de VD para un ser humano es de **4,000 UI** (Unidades internacionales) para evitar cualquier tipo de deficiencia y como sabemos que difícilmente te vas a tomar 10 litros de leche o 7 kilos de mantequilla, nuestra mejor recomendación es que te tomes una sola pastilla de 4,000 UI, que contiene la cantidad necesaria para tu cuerpecito triunfador.

LA VITAMINA D puedes encontrarla en grandes cantidades de leche, jugo de naranja, mantequilla (a kilos) y pescado. Así que, a menos que seas un vikingo, podrás conseguir la cantidad necesaria con solo comer estos productos.

Esta chiquitina también disminuye el riesgo de que contraigas infecciones, te dé diabetes *mellitus* o hipertensión arterial e incrementa tu capacidad aeróbica. O sea, es lo más.



LA VITAMINA D3 MEJORA LA FUERZA MUSCULAR.



Pregúntale a tu médico
por la vitamina más completa
en el mundo de las vitaminas.

ESTO ES LA RESILIENCIA



y si no te suena,
suscríbete a *moi*



GRATIS



Suscríbete

\$368 | **\$706**
UN AÑO | DOS AÑOS

RECIBE LA REVISTA DESDE LA COMODIDAD DE TU CASA Y LLÉVATE GRATIS UN KIT CON 3 PRODUCTOS DE BELLEZA L'BEL*

MMK
MEDIA MARKETING KNOWLEDGE GROUP

bbmundo

moi

The Beauty Effect

MarthaDebayle

Eugenia Debayle

Martha/Debayle home

Entra a suscripciones.mmkgroup.com.mx

*Envíos y colores sujetos a disponibilidad. El envío del regalo genera gastos de mensajería (\$55.00)

PRODUCIR LA VIDA

SI NO ERES TÚ, ¿QUIÉN?



➔ Más adelante...

96

GASTAR GASTAR

Conviértete en un turista en tu propia ciudad y disfrútalo más que un viaje.

98

VIVIR BONITO

Tu *home office* no tiene por qué ser un rincón amontonado.

101

LOOKCIONARIO

No te rompas la cabeza descifrando qué zapatos con qué pantalón.

104

THE BEAUTY EFFECT

Date una manita de gato sin pasar por el quirófano.



Staycation

POR ANDREA VILLANUEVA



Quando piensas en vacaciones seguramente se te vienen a la mente un avión, hacer las maletas, el calor de la playa o hasta enfrentarte a un idioma diferente, lo que menos se te ocurre es quedarte en donde vives y hasta desayunar en tu casa.



Pero sea por la situación económica, porque no puedes viajar o hasta porque quieres ayudar a reactivar la economía de tu ciudad, una *staycation* puede ser una excelente opción. El chiste no es quedarte echado en la cama viendo tele y comiendo papitas de la bolsa. Tampoco se trata de usar tus días para limpiar la casa o hacer trámites. Acuérdate, SON VACACIONES. Esta guía te va a servir.

Necesitas un plan

Lo primero que tienes que hacer es un presupuesto tal como lo harías en un viaje normal, lo bueno es que puedes asignar un extra a restaurantes o compras con lo que te vas a ahorrar en traslados.

Después, haz una lista de las cosas que harías si te fueras, por decir, a Nueva York: ¿museos? ¿tiendas? ¿parques? ¿restaurantes? Pues eso mismo

Estas son algunas ideas...

VISITA MUSEOS Y MONUMENTOS

Es bien fácil olvidarte de esas cosas porque piensas que siempre van a estar ahí y terminas por nunca ir. ¿Sabes cuántos chilangos no conocen el Castillo de Chapultepec? ¡Miles!

BUSCA EVENTOS Y FESTIVALES

Ya que tengas tus fechas busca si hay algún partido de futbol, conciertos y obras de teatro, compra tus boletos con anticipación, como si fueras a viajar.

RENTA UNA BICI Y RECORRE ASÍ LA CIUDAD

Puedes ir en las ciclovías o si tienes la suerte de vivir en un lugar con montaña, lago o mar, todavía mejor. Lleva comida y haz un picnic.

pero en tu ciudad. También puedes reservar un día de spa como si estuvieras en un hotelazo en la playa. Puedes llegar desde temprano para aprovechar todo lo que ofrecen como jacuzzis y saunas. Es una de esas cosas que también podrías hacer siempre y no haces. Además, si vas entre semana en horas de oficina, pueden tener descuentos.

Escoge una zona de la ciudad que no conozcas bien y que tenga varias cosas que te interesen, para poder planear tu ruta y aprovechar al máximo.

Quédate en un hotel...

Ya que no vas a gastar en traslados, inviértele a una o dos noches que te vayas a un hotel para sentir que realmente son vacaciones. Busca uno con alberca para que se sienta todavía más diferente a lo que estás acostumbrado. Trata de que no sea en fin



de semana para que te salga más barato y que esté lejos de donde vives.

O sientes que estás en uno

○ Cómprate una bata (sí, de esas que te dan ganas de robarte del hotel) y ÚSALA diario

○ Cambia las sábanas por unas limpias y blancas ese mismo día, antes de empezar la vacación

○ Pon un chocolate en la almohada de cada miembro de la familia cada noche

○ Ten flores en cada cuarto para que se sienta especial



24 JUL. 1998



Por qué te conviene

- No pierdes días en ir y regresar
- Evitas el cansancio de esperar el avión o las horas en el autobús
- Ni de chiste vas a encontrarte con un lugar horrendo que no te esperabas
- No te vas a decepcionar (tanto) si el clima está terrible
- El idioma y el tipo de cambio no son bronca
- No necesitas empacar

Sal de tu zona de confort

Una de las razones por las que viajar nos hace tanto bien es porque nos expone a personas diferentes y culturas desconocidas, comemos otras cosas, vemos cómo se vive en otros lados y hasta el clima es diferente. Para sentir eso mismo sin tener que cambiar de huso horario, puedes probar lo siguiente:

Come en un restaurante con comida que nunca hayas probado, entre más exótica mejor

Si en la ciudad hay, por ejemplo, un barrio chino, date unas horas para pasear por ahí

Ve a un museo al que no hayas ido, de preferencia de algo que no conozcas mucho pero que te llame la atención

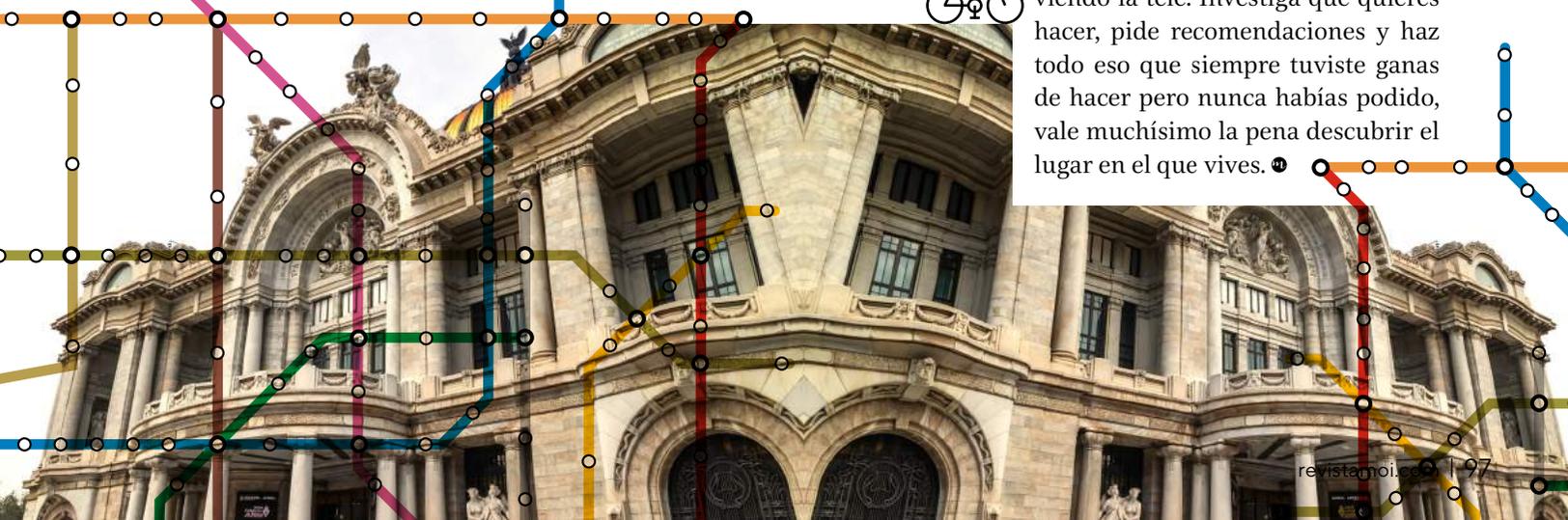
Si siempre andas en coche, ve en metro a tu destino, si siempre andas en camión, renta una bici

Busca lugares a los que no irías comúnmente

De alguna forma, pasar tus vacaciones sin viajar puede ser más relajante que salir. No tienes que esperar en aeropuertos o terminales, no manejas lejos y no te preocupas por perderte en una ciudad nueva. Pero sí es muy importante que pienses en planear tal como lo harías con cualquier otro viaje, si no, corres el riesgo de que se te vayan como agua los días viendo la tele. Investiga qué quieres hacer, pide recomendaciones y haz todo eso que siempre tuviste ganas de hacer pero nunca habías podido, vale muchísimo la pena descubrir el lugar en el que vives.

Que no te gane la chamba...

Deja todo en orden en la oficina para que no acabes yendo a resolver un pendiente, pon tu mensaje de Fuera de la Oficina en tu correo y, de preferencia, no le cuentes tus planes a la gente del trabajo, mejor que piensen que estás en otro continente



SI DONDE VIVES TRABAJAS

POR REDACCIÓN MOI

No sabemos exactamente lo que nos depara el futuro, lo que sí está claro es que ahora más que nunca tenemos que dominar el arte de trabajar en casa, y para eso es clave tener un espacio que nos permita ser productivos, estar cómodos e idealmente felices en él. Aquí los elementos básicos que necesitas.

En la *moi* 47 hablamos de cómo hacer Home Office y cómo saber si es para ti o no, pero en esta nueva realidad no es opcional, y cuando lo sea, lo mejor es estar preparados para cuando se ofrezca. Así que toma las riendas y hazte un espacio para chambear que te guste y te funcione; incluso trata de agregar algunas de las cosas que más extrañas de la oficina.

Ojo, tampoco vas a cambiar toda tu casa alrededor de tu "oficina" ni vas a comprar miles de pesos en muebles. El chiste es que empieces con lo que ya tienes.

ASEGÚRATE DE...

- Encontrar un espacio lo más separado posible de las distracciones
- Escoger una paleta de color relajante (azul, verde, morado claro)
- Ponerte horarios específicos de trabajo, de comida y de *breaks*
- Tratarla, cuidarla y decorarla como tu oficina normal

“LA FELICIDAD DEL TRABAJO ES DIRECTAMENTE PROPORCIONAL A LA DISTANCIA DE LA QUE ESTÉS DE TU *HOME OFFICE*” – **NELSON DEMILLE**

PIZARRÓN O CORCHO. Trata de tener algo para hacer *brainstorming* cuando se necesite y si llega alguna idea la puedas plasmar ahí.



UN MOUSE Y UN TECLADO. Suenan como extras innecesarios, pero muchas veces son más ergonómicos que los pads y así ayudas a cuidar la salud de tus manos (checha nuestro **AUCH** pág. 34).



UNA PLANTA. Agregarle verde siempre le va a dar vida a tus espacio. Si tienes varias y te caben, adelante.



PAPELERÍA. Ármate un paquete como si fuera tu primer día de clases, con marcadores, libreta, plumas, post-its y todo lo que necesites para no estar improvisando con servilletas en tu video llamada.



UN ESCRITORIO. Y hazlo una mesa específica para que trabajes. Acuérdate que si no tienes un cuarto aparte, este va a delimitar tu espacio.

UNA SILLA CÓMODA Y ERGONÓMICA. Si de por sí nos dicen que estar sentados nos está matando, imagínate estar echado en el sillón con tu laptop. Escoge la silla más ergonómica de tu casa con respaldo. Si de plano no hay, aquí sí a invertirlo.



EXTRAS PARA EL SÚPER PRO

- Segundo monitor
- *Standing desk*
- Pelota de pilates
- Botes de *snacks*
- Audifonos/AirPods
- Bocina
- Garrafa de agua
- Jarra para calentar agua
- Caja de tés

DECORACIÓN. Dale tu toque con un par de cositas decorativas. Acuérdate que es "tu oficina" no un espacio comunal.



MATERIALES DE CONSULTA. Si constantemente tienes que recurrir a libros, revistas, diccionarios o lo que sea, trata de tenerlos en un huequito o lo más cerca, para que no se te crucen el refri y la tele si vas por ellos.



UTENSILIOS DE LIMPIEZA. Ten algunos específicos para tu *home office* (toallitas, plumero).



UNA VENTANA (Y UNA LÁMPARA). Si tu espacio puede estar cerca de una ventana, te va a ayudar mucho, pero cuando ya cae la noche vas a necesitar tener una lámpara específica para esto.



CLIPS, VELCRO, EXTENSIONES. El cableo no solo se ve horrendo, si no que da una sensación de descontrol y desorden en tu área de trabajo. Haz lo posible por esconder o tener muy bien acomodados los cables. 🙌

NO OLVIDES

1. Establecer bien tus horarios
2. Tomarte *breaks*
3. Limpiar al terminar tu día

STEP UP!

¿Te ha pasado que armas un outfit increíble pero terminas cambiándote porque nunca encuentras el zapato correcto?
We feel you, sister.

POR **LUIS TELLEZ**

No es un secreto que, por más espectacular que esté un *outfit*, escoger mal los zapatos termina hundiendo tu *look* por completo. Si de plano la escogida de zapatos ya se volvió martirio en tu vida y terminas usando el mismo pantalón con los mismos zapatos una y otra vez, aun cuando tienes 87 pares en el clóset, no te agobies, aquí estamos para ayudarte. Que tus zapatos hagan *match* con tu pantalón es más fácil de lo que parece, la clave está en encontrar un balance. Te decimos cómo combinar cada tipo de pantalón con los zapatos perfectos, sin importar la temporada, el color o la ocasión.



ZAPATOS

- **CHANCLAS:** Massimo Dutti \$1,695
- **COMBAT BOOTS:** Dr Martens \$5,216
- **TENIS:** Converse \$1,555
- **STILETTOS:** Steve Madden \$1,699
- **BOTAS ALTAS PIEL:** Zara \$2,799
- **MULES/DESTALONADOS:** Uterqüe \$2,690
- **ANKLE STRAP:** Bimba y Lola \$4,290
- **BOTINES:** Uterqüe \$3,290
- **KITTEN HEEL:** Stradivarius \$749

BOTTOMS

- **BERMUDA:** Ted Baker USD \$209
- **SKINNY:** Bimba y Lola \$2,690
- **RECTOS:** Adolfo Dominguez \$3,590
- **ACAMPANADOS:** Uterqüe \$2,690
- **CULOTTE:** Zara \$799
- **HOLGADO/SLOUCHY:** Bershka \$419
- **CROPPED:** H&M \$449

CHANCLAS


 COMBAT
BOOTS


TENIS



STILETTOS


 BOTAS
ALTAS


MULES



ANKLE STRAP



BOTINES



KITTEN HEEL



BERMUDAS

No creas que son sólo para la playa. Para un *brunch* con tus amigas ponte unas bermudas fluidas y cómodas. Con sumarle un *blazer* y unas sandalias bajitas le darás un toque formal a tu *look*. O atrevete cuando baje el calor a usar unas largas de piel con un suéter *oversize* y unas botas del mismo material que te lleguen hasta la rodilla. ¡Verás lo *cool* que se ve!



SKINNY

Cuando de pantalones *skinny* se trata, todos los zapatos entran en juego. Botines, sandalias, tacones, tenis o lo que sea que elijas, las opciones son prácticamente infinitas.



RECTOS

Eleva tu *look* godín experimentando con diferentes estilos: un día usa tus pantalones rectos con unos mocasines, otro día con unos *stiletos* y a la siguiente puesta ponte unos zapatos destalonados. Así le sacas todo el jugo a un mismo pantalón y mantienes tu *look* sobrio y distinguido.





ACAMPANADO

Los famosos pantalones acampanados están de regreso, pero debes tener cuidado con qué los combinas. La altura del zapato es clave a la hora de lucirlos.

Apuesta por unos botines de tacón, unas plataformas o cualquier tacón de tamaño considerable. El chiste es que se vea el efecto acampanado sin que los arrastres. Recuerda que el dobladillo debe de estar por lo menos a unos 2 cm del suelo.



CULOTTE

Los culottes son terreno neutro. Algunos te dirán que con puros tacones y otros que con zapatos planos. Nosotros te decimos ambos. Desde una bota infernal que te llegue a la rodilla hasta unas sandalias espectaculares.



SLOUCHY

Si estás harta de los pantalones embarrados, los holgados serán tu mejor aliado. Son esos en forma de globo que se ajustan al tobillo, cambiando la clásica silueta recta por una más voluminosa. Puedes usarlos con tenis para un día de flojera o combinarlos con sandalias si quieres verte más producida.



CROPPED

Contrario a los acampanados, aquellos pantalones que llegan a los tobillos, los *cropped*, quedan mejor con zapatos bajos. *Flats*, mocasines, sandalias, mules, entre otros. Eso sí, todo aquel que se sujete del tobillo, evítalo, hará mucho bulto en esa zona. ⁰¹





Quirófa... nooooo!!!

Si te da pánico entrar al hospital a hacerte algo que es básicamente irreversible, pero te uuurge un poco de hojalatería, te tenemos una lista de tratamientos de entrada por salida que te van a dejar espectacular.

Pueden llegar a ser costosos, pero acuérdate que son una inversión a largo plazo.

POR POLO DE VELASCO • FOTO ANTONIO ALTUZAR & DANIEL ASTUDILLO



Cara

A lo que le ponemos más atención es a nuestra cara, así que empezamos por ahí. Estos son los tratamientos más destacados.

LIQUID-LIFT (BELOTERO, JUVEDERM, TEOXANE RHA)



La aplicación de geles inyectables, los famosos “rellenos”, sigue siendo una de las mejores opciones para dar armonía y, por lo tanto, que te veas mejor. Hoy en día, los médicos expertos en ellos sabemos que inyectando ciertas áreas específicas podemos lograr que las ojeras se hagan mucho más tenues, que los surcos desaparezcan y devolver el óvalo definido. La gran ventaja de este procedimiento es que el efecto es inmediato, a lo sumo unos pocos días de recuperación dependiendo de la zona y el volumen aplicado.

DURACIÓN: de uno a dos años
Costo aproximado: \$8,000 por jeringa, se aplican de 2 a 4 jeringas

RADIOFRECUENCIA FRACCIONADA POR MICRO- AGUJAS (ENDYMED INTENSIF, MORPHEOUS8, INTRACEL)



Si lo que te molesta son los poros abiertos, cicatrices por acné o arrugas pequeñas, este tratamiento es para ti. Proporciona una remodelación cutánea dérmica eficaz, ya que permite elegir la profundidad a la cual se emitirá la radiofrecuencia, estimulando la producción natural de colágeno y elastina. Los resultados



Ultrasonidos, radiofrecuencias e inyectables han desplazado al bisturí

pueden esperarse en tres semanas, pero lo mejor es que la piel continuará mejorando hasta un año después de la última sesión de tratamiento. Es una gran alternativa al láser fraccionado, porque el tiempo de recuperación es de máximo tres días, sin dolor y con poco riesgo de complicaciones.

DURACIÓN: hasta un año
Costo aproximado: \$15,000
Necesitas dos o tres sesiones separadas por uno a tres meses

ULTHERAPY



Es el mejor equipo de ultrasonido microfocalizado en el mercado, el único que tiene visualización en tiempo real y que cuenta con la aprobación FDA en Estados Unidos. Genera puntos de calor para inducir la producción de fibras de colágeno sin dañar en absoluto la epidermis. Su principal ventaja es que no hay un tiempo de recuperación, prácticamente puedes hacer todas tus actividades de inmediato, el tiem-



QUÉ MODERNO

Como cualquier intervención quirúrgica, una cirugía plástica representa un riesgo, desde problemas con la anestesia hasta infecciones postoperatorias. Estos métodos eliminan esos riesgos al ser mucho menos complicados. Además, el no pasar tiempo de recuperación en un hospital reduce muchísimo los costos. ¡Viva la tecnología!



po promedio facial completo es de una hora en promedio. Se obtienen resultados discretos, naturales y paulatinos tras semanas del procedimiento. Normalmente se repite después de un año.

DURACIÓN: hasta dos años

Costo aproximado: \$35,000 a \$55,000 por sesión, solo se necesita una sesión para ver resultados

FACETITE

★★★★★

El equipo más moderno para *lifting* facial sin cirugía llegó a nuestro país el año pasado: la radiofrecuencia bipolar de mínima invasión por medio de una pequeña cánula permite un calentamiento óptimo por debajo de la piel para reducir el tejido adiposo y contraer los tejidos para disminuir dramáticamente la flacidez y la grasa localizada de cara y cuello, e incluso del cuerpo como brazos, muslos y abdomen sin dejar cicatrices. Se realiza de manera ambulatoria bajo anestesia local, el tiempo de recuperación es de 7 a 10 días y es prácticamente libre de dolor. Es el tratamiento más novedoso para definir el contorno mandibular, disminuir la papada y las bolsas de párpados inferiores.



DURACIÓN: de 3 a 7 años, es una de sus ventajas porque se acerca más a los resultados de una cirugía

Costo aproximado: \$50,000

THREAD LIFT (SUTURAS DE POLIDIOXANONA Y ÁCIDO POLILÁCTICO)

★★★★★

Antes existían los hilos rusos hechos de metal, ahora la polidioxanona y el ácido poliláctico son dos de los materiales más versátiles con los que se fa-

brican estos hilos biocompatibles que se degradan por completo. El propósito es generar tracción mecánica para corregir el descolgamiento facial y corregir la flacidez del cuello. Se realiza en el consultorio en un tiempo muy corto y lo único es no hacer ejercicio por al menos una semana. ¿Otra ventaja? Favorecen la producción de fibras de colágeno en el área tratada en el tiempo que tarda en degradarse el material.

DURACIÓN: 9 a 10 meses

Costo aproximado: \$10,000

Si no quieres esperar a que termine la cuarentena, si tus ahorros no están rebosantes o quieres empezar algún tratamiento lo más pronto posible en casa, estos son los mejores productos “caseros” para cada propósito:

Vexum DS Laboratories

Zona: cuello y papada

Son dos de las áreas sobre las que más me consultan y siempre recomiendo este producto que mejora la elasticidad del cuello, además de hidratar esta área que se nos olvida. Se aplica con masaje dos veces al día y yo sugiero usarlo tres meses para poder apreciar mejor el cambio.

\$575 en Liverpool

r-Retinoate Intense Medik8

Zona: cara

La *crème de la crème* del avanzado laboratorio. Combina la potencia del retinaldehído, los efectos del retinil retinoate y la tecnología Smart Hydration Reservoir. Reduce todos los signos de envejecimiento, se nota desde el primer uso. Se aplica una gota sobre la cara limpia y seca por las noches.

\$7,500 en Dermatología de Velasco

Total eye 3 in 1 Renewal Therapy SPF 35 Colorescience

Zona: contorno de ojos

Este producto 3 en 1 protege la piel de la luz azul y la radiación UV; neutraliza las ojeras y reduce la hinchazón. Su tecnología con óxido de zinc protege del envejecimiento y reduce las arrugas. Ponte en el dedo la mitad de una aplicación y coloca en puntos alrededor de los ojos por la mañanas.

\$1,577 en Amazon MX

Body Fit Clarins

Zona: celulitis

La realidad es que la celulitis no se resuelve con cremas pero sí pueden mejorar su apariencia y este producto francés, gracias a su efecto drenante y tensor, da un efecto *lifting* desde el primer uso. Tiene una textura en gel-crema súper ligera y se aplica con un masaje ascendente de tobillos a caderas después del baño.

\$1,200 en Liverpool

Fluidbase loción 10% AHA Genové

Zona: cuerpo

Hidrata y suaviza la piel con una textura ligera de rápida absorción. Tiene Alpha-Hidroxiácidos que eliminan las células de la capa superficial de la epidermis. Estimula la producción de colágeno y elastina y permite la aparición de células jóvenes. Es ideal para pieles secas, rugosas y ásperas. Úsala después de bañarte.

\$650 en Amazon MX



Cuerpo

Todos queremos lucir cuerpazo de verano pero la realidad es que la dieta y el ejercicio a la mayoría se nos dificultan o no son suficientes, así que no está de más darle un empujón con estos tratamientos.

CRILIPIÓLISIS (COOLSCULPTING, COOLSHAPE, COOLTECH)
★★★★★

Es una técnica eficaz, segura y no invasiva para eliminar pequeñas áreas de grasa rebelde que no responden a la dieta ni al ejercicio y consiste en reducir la temperatura de la zona a tratar hasta -8 °C. Llegados a ese punto, los adipocitos que almacenan la grasa mueren y son eliminados a lo largo de las semanas posteriores a través de la orina. La sesión dura entre 45 y 60 minutos y los resultados se observan a partir de dos meses. Hay que dejar pasar unos meses para que el cuerpo tenga tiempo de eliminar la grasa. Los resultados a nivel abdomen reflejan una disminución de entre 2 y 3 cm con una sesión y hasta 5 cm después de dos sesiones. En algunos casos puede provocar un moretón y un poco de dolor después del tratamiento. Algunas personas llegan a presentar “quemaduras” que se resuelven con tratamiento.

COSTO APROXIMADO:

\$10,000 a \$20,000 por sesión

Dos sesiones espaciadas entre uno y dos meses, a veces hace falta una tercera

ESTIMULACIÓN POR CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS (HYPERSCULPT, EMSULPT)
★★★★★

Todos los tratamientos previamente estaban enfocados a la reducción de la grasa, la tecnología actual ya nos permite incrementar masa muscular, ¡sí! Así como lo estás leyendo, estos equipos prometen aumentar el músculo gracias a un campo electromagnético potente que consigue inducir hasta 20 mil contracciones en 30 minutos. Se indican un mínimo de tres sesiones (hasta ocho) con 72 horas de diferencia entre cada una y con eso se logra un abdomen mucho más definido y glúteos más firmes.

COSTO APROXIMADO:

\$30,000 el paquete

CELLFINA
★★★★★

Es actualmente el único tratamiento aprobado por FDA y comprobado para

la reducción de los hoyuelos de celulitis con una sesión única. Consiste en micro-subincisiones que “cortan” el tejido fibroso que jala hacia abajo la piel, que es el origen del aspecto de depresiones en glúteos y muslos. La sesión se realiza bajo anestesia local, dura alrededor de dos horas y hay que esperar a que desaparezcan los moretones para poder presumir los resultados.

DURACIÓN: hasta cinco años

Costo aproximado: \$45,000

MIRADRY
★★★★★

Es de los más recientes y es el primer equipo desarrollado específicamente para tratar la hiperhidrosis o exceso de sudoración de las axilas. La mayoría de los pacientes percibe reducción de hasta 80% en la producción de sudor y el olor con una sola sesión que tarda alrededor de una hora realizada bajo anestesia local y con efectos muy duraderos.

COSTO APROXIMADO: \$40,000 TBE



#DENADA



Ya te puedes casar

Dicen que una vez que dominas el arte de hacer arroz estás listo para el matrimonio, pero resulta que no es tan fácil como parece. Te damos una receta que, con práctica, es casi infalible.



1. Si no estás usando arroz precocido, tienes que lavarlo para evitar que los granos tengan exceso de almidón y que no se pegue después; si sí es precocido te saltas este paso

2. Pon a hervir dos tazas y media de agua por cada taza de arroz, déjalo hervir a fuego fuerte cuatro minutos o hasta que empiece a burbujear

3. En la olla donde vas a cocer el arroz, pon una cucharadita de aceite de girasol y un diente de ajo (opcional) y fríe el arroz hasta que quede todo recubierto por el aceite y ligeramente doradito. Saca el diente de ajo en este paso o antes de servir.

4. Echa el agua hirviendo a la olla del arroz con sal al gusto, una cucharada de mantequilla (o de aceite de oliva si prefieres) y una

de caldo de pollo en polvo. Revuelve bien.

5. Baja el fuego a medio y deja cocer unos 12 minutos con la tapa puesta o hasta que desaparezca toda el agua y se hagan hoyitos en la mezcla de arroz.

6. Apaga el fuego y déjalo reposar con la tapa o cubierto por un trapo de algodón durante cinco minutos.

¡Listo!

Tips: *Usa un sartén decente, porque si usas tus cazuelas viejas rayadas, seguuro se pega, con todo y la freídita*

Si quieres hacer un arroz frito, es mejor hacer la preparación con arroz ya cocido. No intentes cocer todo al mismo tiempo.

EQUIPO *moi* RECOMIENDA

Pa' limpiarte mejor

Con esto de la cuarentena, ahora pasamos mucho más tiempo que nunca lavando platos, trapeando y haciendo todo tipo de labores domésticas para mantener limpias nuestras casas. Estos son nuestros héroes de la limpieza.

Karen Ramos

coordinadora editorial

He descubierto que lo peor de cocinar es limpiar la estufa, por eso me gusta utilizar **SCOTCH BRITE INOX**, una espuma limpiadora de superficies de acero inoxidable que facilita mucho esta tarea. Además, amo el **PINOL** por práctico ya que sirve para distintas superficies, manchas difíciles, ropa y lo más importante: desinfecta sin tener el molesto olor a cloro.

💰 \$82 y 💰 \$40 en Walmart



Citlalli Espinoza

coordinadora de foto

Recomiendo las **TOALLITAS DESINFECTANTES CLOROX** por ser prácticas al momento de mantener limpia y desinfectada todo tipo de superficie, incluyendo cualquier paquete que se reciba a domicilio. Además, es importante eliminar todos los gérmenes que puedan acarrear infecciones en el baño y para eso uso **HARPIC DESINFECTANTE**, que ayuda a disolver el sarro para mantener el baño limpio con un olor agradable.

💰 \$399 (paquete de 4 botes con 78 toallitas c/u) en Costco; 💰 \$49 en Walmart



Andrea Villanueva

Editora print

Como trapear se me hace lo máaaas difícil de la limpieza, he buscado alternativas para evitarlo y que cuando lo hago sea más fácil. Por eso estoy obsesionada con mi **BARREDORA KÄRCHER**, que es como una escoba/recogedor en uno y con el **SWIFFER SWIPPER**, que son unas toallitas que agarran todo lo que la barredora no pudo. Con ninguno me tengo que agachar y entran perfecto debajo de muebles y sillones.

💰 \$1,500 y 💰 \$450 en Amazon MX



Julio Herrera

Editor Web Martha Debayle

CLOROX ANTIHONGOS es muy práctico porque viene con aplicador, lo puedes echar directo o en un trapo húmedo, elimina bacterias y quita manchas. Yo lo uso para desinfectar todo lo que llega a casa con el aplicador y luego paso un trapo limpio. Y para limpiar los trapos, el agua para trapear o el líquido para lavar trastes, uso **AJAX BICARBONATO LIMÓN**, que elimina los malos olores y deja un olor a cítrico, con una tapita basta.

💰 \$60 y 💰 \$32 en supermercados



Jorge Xix

Diseñador digital

Soy fan de lo increíble que es **AJAX BICLORO**, lo uso para quitar las manchas de grasa de la cocina, en estufa, ollas, y hasta las llaves del baño. También uso **LYSOL LEMON** desde que empecé a entrenar como una forma de limpiar y desinfectar los guantes, pero ahora literal lo aplico en todo, desde las mesas, baño, sillas, etc. Soy adicto a su olor cítrico.

💰 \$24.00 en Walmart; 💰 \$95 en Superama



EQUIPO *moi* RECOMIENDA

RECOMENDACIONES

Lucía Ortega

Coeditora gráfica

Desde que mi perro era cachorro lo acostumbramos a limpiarle las patas cada vez que entra al depa, 1) para no meter mugre y 2) porque ama subirse a los muebles, para eso usamos **TOALLITAS BIO BABY**. Además compramos la **IROBOT ROOMBA**, una aspiradora con wifi súper práctica para programar y recoger todos esos pelos, pelusas y basuritas que parecen aparecer todos los días desde que estamos en cuarentena.

💰 \$99 en Walmart; 💰 \$6,52 en Amazon Mx



Natalie Roterman

Editora general

Esta **ASPIRADORA DYSON** sustituye la escoba y obvio funciona en tapetes, sillones, cojines, etc. Y aun mejor, ¡es inalámbrica! Eso sí, hay que apurarse porque la pila solo le dura 30 minutos. Además, ahora que sé que los trastes sucios se multiplican, descubrí estos **GUANTES CON CEPILLO** integrado. Así tallo los trastes sin ensuciar la esponja.

💰 \$10,199 y 💰 \$199 en Amazon Mx



Alexis Alanís

Editora web moi

CLEAN 19 es una empresa que se encarga de sanitizar y desinfectar toooda tu casa en tres pasos. No se les escapan ni los controles de la tele ni las chapas. Ninguno de sus productos es tóxico, sus precios son súper asequibles y lo mejor de todo es que por cada servicio que contratas, ellos regalan otro a un lugar que lo necesita.

IG: @clean19mx



Giovanni Morones

Social media editor Martha Debayle

MR. MÚSCULO elimina el cochambre de la estufa y la grasa pegada en las superficies. Solo se rocía en la parte deseada y se limpia con un trapo húmedo. **WINDEX** ayuda a dejar los vidrios completamente transparentes, y elimina las bacterias. Es fácil de usar porque solo se rocía y se limpia con un trapo SECO, esa es la clave.

💰 \$35 y 💰 \$40 pesos en supermercados

Shaira Díaz

Social media editor moi

Amo con todo mi ser los paños de **MICROFIBRA DE SCOTCH BRITE**, me sirven para limpiar los muebles, el baño, la cocina, sin rayar ni dejar pelusas. Hace un tiempo comencé a usar **ESPONJAS DE SILICÓN** para lavar los trastes, y la verdad son una gran inversión; limpia los platos mucho mejor, se limpia muy fácil y no guarda ni absorbe bacterias.

💰 \$14 en Chadraui; 💰 \$240 el par en Amazon MX

Miguel García

Editor de arte

No puedo imaginar mi vida si me quitan mi **HIDROLAVADORA KARCHER**, hago todo con ella: lavo mi carro, las casas de mis perros, patios y ahora con lo de la cuarentena gracias a su accesorio para poner jabón, ahí pongo el cloro y me ha funcionado muy bien para lavar todo lo que se les ocurra.

💰 \$1,790 en Mercado Libre

ESPECIALISTAS

m oi

SI ESTÁS MALITO:

ANA TERESA ABREU Y ABREU
GASTROENTERÓLOGA
55 5135 4372

CÉSAR SÁNCHEZ GALEANA
**ESPECIALISTA EN CÓRNEA,
GLAUCOMA, CIRUGÍA REFRACTIVA
Y CATARATA**
🐦 @DocSanchezG | 55 5540 5400

DAGOBERTO MOLINA
URÓLOGO
🐦 @dr_molinapolo
55 5515 7330 y 55 2614 4899

GERARDO CASTORENA
**ONCÓLOGO CON ESPECIALIDAD
EN CÁNCER DE MAMA**
🐦 @mexbreastcenter | 55 6650 8253

HERNÁN FRAGA
**ESPECIALISTA EN CIRUGÍA
LAPAROSCÓPICA BARIÁTRICA
Y METABÓLICA**
🐦 @metabolikO | 55 5424 2678

KARIM BUCHAHIN
**ODONTÓLOGO ESPECIALISTA
EN REHABILITACIÓN BUCAL**
🐦 @dentalKBH | 55 5254 4574

MANLIO FABIO MÁRQUEZ
**CARDIÓLOGO ESPECIALISTA
EN ARRITMIAS**
📧 cardioarritmias.mx | 55 5528 8613

MERCEDES D'ACOSTA
QUIROPRÁCTICA
🐦 @quiropRACTICAS | 55 5273 8196

ODED STEMPA
ENDOCRINÓLOGO
f @drstempa
55 5272 2419 y 55 5276 9278

PALOMA DE LA TORRE
GINECÓLOGA
🐦 @palodelatorre | 55 5630 2914

SI QUIERES COMER MEJOR:

NICOLÁS MIER Y TERÁN
NUTRIÓLOGO
🐦 @LNmierysteran | 55 5230 8199

ARMANDO BARRIGUETE
**ESPECIALISTA EN TRASTORNOS
DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA
Y OBESIDAD**
🐦 @barriguete1 | 55 5281 7301

SI NECESITAS UN GUÍA:

ALVARO GORDOA
EXPERTO EN IMAGEN PÚBLICA
🐦 @AlvaroGordoa | 55 5080 8800

REBECA MUÑOZ
MIND COACH
📧 rebecamc.com | 55 5659 0011

HELIOS HERRERA
**CONSULTOR DE EMPRESAS,
EXPERTO EN DESARROLLO
HUMANO Y PRODUCTIVIDAD**
📧 heliosherreraconsultores.com
🐦 @Helios_Herrera | 55 5615 4080

MARIO BORGHINO
**ESPECIALISTA
EN FINANZAS PERSONALES**
🐦 @borghinomario | 55 5534 1925

SI TE URGE ORDENAR TUS PENSAMIENTOS:

ANAMAR ORIHUELA
PSICOTERAPEUTA
🐦 @AnamarOrihuela | 55 2455 4146

ANA MARÍA ARIZTI
**PSICOTERAPEUTA ESPECIALISTA
EN PAREJAS Y ADOLESCENTES**
f AnaAriztii | 55 4143 2220

AURA MEDINA DE WIT
**PSICOTERAPEUTA ESPECIALIZADA
EN RELACIONES DE PAREJA**
🐦 @AuraMedinaW | 55 2701 1568

EDILBERTO PEÑA
PSIQUIATRA
🐦 @edilberto_pena | 55 5666 5677

GABY PÉREZ ISLAS
TANATÓLOGA Y LOGOTERAPEUTA
🐦 @gabytanatologa | 55 1891 0546

JOSEPH ESTAVILLO
PSICOTERAPEUTA
📧 @josephterapiagestal | 55 6269 3542

MARIO GUERRA
**TANATÓLOGO Y TERAPEUTA EXPERTO
EN RELACIONES DE PAREJA**
📧 marioguerra.mx | 55 8421 6400

REYES HARO
**NEUROFISIÓLOGO ESPECIALISTA
EN TRASTORNOS DEL SUEÑO**
🐦 @haro_reyeshv | 55 4173 2160

SHULAMIT GRABER
**PSICOTERAPEUTA CON ESPECIALIDAD
EN ESTRÉS POSTRAUMÁTICO**
f shulamit.graber.psicoteraapeuta
55 8330 8001

TERE DÍAZ
**PSICOTERAPEUTA ESPECIALISTA
EN SEXUALIDAD Y PAREJA**
📧 terediaz.com | 55 1557 0199

VIDAL SCHMILL
**PEDAGOGO ESPECIALISTA
EN DESARROLLO HUMANO**
📧 escuelaaparapadres.com
55 5543 0108

ESTE MES EN *m oi*

RESILIENCIA

FEGGY OSTROSKY
NEUROPSIQUIATRA
55 5622 2327
🐦 @feggyostrosky

EDILBERTO PEÑA
PSIQUIATRA
55 5666 5677
🐦 @edilberto_pena

GABY PÉREZ ISLAS
TANATÓLOGA Y LOGOTERAPEUTA
55 1891 0546
🐦 @gabytanatologa

moi to go

TIPOS DE PAPÁS

"Yo a tu edad estudiaba, trabajaba, estaba casado y ya te tenía a ti" - **El Avenger**

"¿Crees que te mandas solo o qué?" - **El que ladra**

"¡Ese es mijo/a!"
- **El porrista**

"En esta casa se hace lo que yo digo y al que no le guste se larga" - **El que ladra más feo**

"¿Dónde está mi (inserte aquí cualquier cosa)? ¡Yo lo había dejado aquí!" - **El despistado**

"Ya sabes que no puedes, pero ándale, por última vez" - **El transatlántico**

"¿Cuánto cuesta y por qué tan caro? Le doy la mitad" - **El codales**

"Ya invité a sus amigos a la casa el viernes" - **El Chabelo**

"Si alguien te pega, tú se la regresas más fuerte"
- **Don Rocky**



"No sé, pregúntale a tu mamá"

- **El Poncio Pilatos**

"Ándale pues, ¡pero no le digas a tu mamá!"
- **El alcahuete**



"Yo iba a ser futbolista, pero me fregué la rodilla" - **El frustrado**

"A ver, ¡sóplame!" - **El milcopas**

"Le vuelves a hablar así a tu mamá y te las ves conmigo, escuincle caguengue" - **El príncipe azul**

"A mí nunca me dieron domingo, yo todo me lo gané con el sudor de mi frente" - **El cuentero**



"Voy por cigarras" - **El que se fue**



Tu bebé 

es lo más importante.
Y su cuidado para
nosotros también.



Encuentra
diversos productos



Fórmulas



Cremas
y lociones



Accesorios



Alimentos



Servicio a domicilio **GRATIS**

*Servicio aplicable a 3 km a la redonda de la farmacia.

Tel.: 01 800 0726 722

DESDE TU
CELULAR
***9000**

farmaciasanpablo.com.mx

DESCARGA LA APP



Un regalo especial para cualquier ocasión



Cepillo redondo de 35mm diseñado por Dyson
Diseñado para dar volumen y forma al peinar. Con cerdas de punta redonda para cuero cabelludo sensible, ligero para más comodidad al peinar y ventilación para mejor distribución del calor.



Secadora de cabello Dyson Supersonic
Color fucsia. Edición limitada.



Peine desenredante diseñado por Dyson.
Con dientes anchos y pulidos para que deslicen fácilmente por cabello seco o mojado al desenredar.



www.dyson.com.mx

dyson supersonic

Secado rápido. Sin calor extremo.
Diseñada para diferentes tipos de cabello.