WWW.MUJERINTIME.COM

mujer IN TIME

# HÉROES DEL COVID

dupla®
OUTDOOR

duplaoutdoor.com

dupla.mexico

5522_1947_90

# AIRE PURO PARA TODOS

El Purificador ventilador Dyson Pure Cool™ Advanced Technology detecta contaminantes en tiempo real, reportando los niveles de calidad de aire.

Contiene un sistema de filtros completamente sellado que combina un filtro de carbón activado para eliminar gases, además su tecnología Air Multiplier proyecta más de 290 litros por segundo de potente aire fluido y purificando a través de toda la habitación.

#NOTEPIERDASDENADA

@mujerintime

EN PORTADA:

¿Quieres escribir como colaborador?

redes@dcmedia.com.mx

WWW.MUJERINTIME.COM

DC MEDIA.COM.MX

contacto@dcmedia com mx

Llegó el día
UN NUEVO MUNDO NOS ESPERA
Ha llegado el momento en que finalmente podrás convertir las vacaciones de tus sueños en realidad. Un nuevo y emocionante mundo está esperando ser explorado, nuestros galardonados viajes te llevarán allí.
Celebrity X Cruises®
SAIL BEYOND®
EDGE
LLAMA AL 800 9991690
WWW.CELEBRITYCRUISES.COM/MX
CONSULTA A TU AGENTE DE VIAJES

# A (YA NO SABEMOS CUANTOS) DÍAS DE LA PANDEMIA

Tenía que llegar este momento, dedicar toda una edición a solamente hablar del tema del COVID. Llevamos poco más de un año y medio de vivir este fenómeno mundial, donde el mundo se detuvo por un lapso de meses, donde la gente empezó a cuestionar su futuro, donde empezamos a relacionarnos un poco más con el tema de la muerte, e incluso quizás ese miedo de siquiera hablar de ella, definitivamente no ha sido un proceso fácil, mucha gente, amigos, conocidos, vecinos y familiares ahora ya no están con nosotros debido a ese bicho qué nos marcó para siempre. Todos vivimos un cambio muy profundo con esta pandemia en nuestros hábitos, en nuestra forma de ver el mundo, de vivir el mundo, incluso el mismo mundo en su manera más pura y natural tuvo cambios y nos hizo reinventarnos e incluso replantearnos quiénes somos y dónde estamos. Hablando de temas editoriales seguramente en otro momento no me hubiera tomado el tiempo de hablar tanto de cosas de salud y cerrar una edición entera enfocada a ese tema y dejando fuera cualquier banalidad.

Pero lo hicimos porque nos importas tú, tu familia y todos aquellos que nos rodean y por eso me di a la tarea junto con mi equipo de preparar una edición entera de todo lo que necesitamos saber y conocer en forma clara, básica y un poco a veces compleja de ese bicho tan conocido por todos: COVID-19.

Espero de corazón que no tengamos que hablar de nuevo de la versión 1, 2 0 3 del bicho, por ahora vamos en su versión Delta y espero en Dios sea la última. Por ahora hay muchas preguntas por resolver que si la vacuna te deja estéril que si sirve, que si el uso del cubrebocas etc... eso, la historia y el tiempo lo responderán. Hoy somos absolutamente responsables de nuestra salud, pero también de la de nuestro prójimo y si no hacemos conciencia de eso puede ser que paguemos todos juntos una factura muy cara. Así que si amas tu vida sigue las reglas básicas de salud de tu país y quizás salves tu vida y la de alguien más.

Por este medio quiero mandar un muy fuerte abrazo a esa gente que tuvo que vivir la pérdida de un ser querido. También quiero dar las gracias al servicio médico que ha dejado todo por estar en la línea de fuego. Gracias, gracias, gracias.

Cynthia Díaz
@cynthia_laregiato

# BIZZARRO

*momentos inolvidables*

MEXICANA

Impulso y pasión

## Conoce la colección completa aquí

## COMPRA EN LÍNEA

## www.joyeriasbizzarro.com

Joyerías Bizzarro Oficial | @JoyeriaBizzarro | @JoyeriaBizzarro | Joyerías BIZZARRO

# SALUD MENTAL
## LA NUEVA PANDEMIA DURANTE LA PANDEMIA

Si a alguien golpeó duro esa pandemia en la salud mental, fue a las mujeres, pues en su mayoría tienen a su cargo personas dependientes de ellas por lo que fue el género más afectado.

WWW.MUJERINTIME.COM

A más de un año de la pandemia, el COVID-19 ha afectado a los países de todo el mundo, desde el primer caso registrado en Wuhan. Cuando llegó la enfermedad, nadie en el mundo sabía cómo lidiar con ella, y hasta la fecha falta mucho por recorrer.

El encierro no fue voluntario, tuvimos que vivir en nuestros hogares al menos durante 3 meses. Nosotras, por nuestro lado quisimos mantenernos positivas, mejoramos en cocina, decoramos, leímos, nos ejercitamos, sacamos la mejor versión de nosotras, al mal tiempo buena cara. Aún con la mejor actitud y ganas de salir adelante, había días en que no podíamos más, nos sentíamos solas, incluso cuando todos estábamos en el mismo barco, sentíamos que nadie comprendía nuestros sentimientos. La depresión, la ansiedad y la incertidumbre aparecieron, dejando a nuestra salud mental en un terreno muy inestable, las redes sociales no nos ayudaban, y las cifras, menos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Entonces, esta pandemia global es una situación que nos ha llevado en muchos casos al límite, y nos ha afectado de maneras diferentes de acuerdo a nuestro entorno. Muchas personas no han podido ser lo suficientemente "útil" o tienen sentimientos de contribuir poco con la sociedad, por lo que puede ocasionar sentimientos de desesperanza, pérdida del propósito, haciendo un ambiente muy agradable para la depresión.

Las capacidades de ilusión, de disfrutar las cosas, el interés por el entorno solo convierten los pensamientos negativos respecto a nosotros mismos. La pandemia ha golpeado fuertemente junto con la soledad, pues ya no podemos reunirnos de la manera en que lo hacíamos y en muchos casos se han perdido relaciones familiares y sociales.

Los roles de cuidado recaen sobre la mujer por lo que según cifras, somos nosotras quienes tenemos mayor impacto emocional negativo durante COVID-19 debido a la enorme carga de trabajo físico y mental.

Con el cierre de colegios y trabajos esta actividad de cuidado incrementó, sumándole responsabilidades como teletrabajo y educación, lo que provocó una sobrecarga emocional.

Además la ansiedad producida por la pandemia puede desatar otras conductas como el exceso de alimentación, gastos innecesarios y conductas autodestructivas. La angustia puede ocasionar problemas físicos como taquicardia, falta de aire y sudoración. Otras sensaciones como el estrés, insomnio,.

¿Cómo lidiar con la depresión?
Está bien y es normal sentirnos tristes, sin embargo cuando esta tristeza es repetida puedes estar sufriendo un cuadro depresivo. Lo importante es "no abrazarlo" y respaldarnos de nuestros seres queridos, se recomienda escribir los sentimientos pero también exterminarlos con alguien que nos motive a llevar a la acción.

Actualmente, como casi todo, las terapias psicológicas se revolucionaron llevándolas a distancia, existen también muchas asociaciones que ofrecen servicios gratuitos.

También evita caer en la sobreinformación en redes, no hacer caso a las cadenas de WhatsApp y solamente recibir información de canales oficiales. Limitar el acceso a la información y no estar conectados 24/7 es muy importante.

WWW.MUJERINTIME.COM

**70% de las tareas de cuidado recae en las mujeres**

# EMPRENDER EN PANDEMIA

## Y sobresalir en el intento

En tiempos de pandemia, los emprendimientos ascendieron, bien sea por la falta de trabajo o alguna motivación que muchos encontraron para "ahora si" animarse a hacer lo suyo, pero sin duda el fenómeno de emprender aumento y nosotras aplaudimos eso.

WWW.MUJERINTIME.COM

# 46% de la población sufrió reducción de sus ingresos

Los comedores de nuestras casas se convirtieron en talleres, nuestras cocheras en bodegas y el internet nuestro mejor aliado.

El emprendimiento se convirtio en la herramienta perfecta para no venirnos abajo y recuperar estos ingresos que debido a la crisis sanitaria, desaparecieron. Vimos de todo, en un principio existian muchos emprendimientos en contra de la pandemia como gel antibacteria y cubreboca, después aparecieron las famosas "nenis" quienes gracias a su esfuerzo llevaron la venta en línea a otro nivel, y muchos de estos negocios, a un año y medio de la pandemia, aún perseveran.

El principal emprendimiento es la comida, tanto en grandes comercios como productos bajo demanda como los pasteles o postres, sin embargo al ser el principal emprendimiento comienza una saturación de ofertas, mismas que empiezan a competir hasta que algunos emprendimientos desaparecen cuando alguien tiene el mejor producto y las mejores condiciones.

Preparamos para ti unos puntos muy importantes para crear ese ingreso de tus sueños o simplemente agregar unos ceros a ti ingreso mensual.

Resolver un problema: es muy fácil, al tu tener una solución, cubres una necesidad y mucho mejor si los problemas que tienes que resolver son cotidianos. Cuando esto se convierte en un día a día, tendrás clientes que acudan a ti con mucha frecuencia, como el caso de las paquetería, mientras que, si tu emprendimiento no resuelve una problematica, tus ventas serán ocasionales, como lo es el caso de un espejo, ¿cuántos espejos puedes necesitar mensualmente? ¡Ojo! no estamos diciendo que un emprendimiento de espejos no sea algo redituable, sin embargo tendrás que hacer los espejos más originales con un valor agregado para que la gente quiera tener uno, pero eso lo veremos más adelante.

Canales de distribución: hoy en día todo son redes sociales, sin embargo no podemos englobarlas a todas (TikTok, Instagram, Facebook, Snapchat, LinkedIn) en una sola. Hay muchas maneras de llegar al mercado y hacernos notar pero para que tu emprendimiento llegue a gran escala, debes estudiar bien donde esta tu mercado. Es como ofrecer cachorritos Golden Retriever en un grupo de animalistas. Igualmente si tu emprendimiento requiere que te establescas en un lugar debes tener en cuanta como y donde vender.

Saber administrarte: seguramente que entre tus conocidos tienes a algún amante de Excel, bueno pues es una excelente manera de establecer tus costos, por ejemplo cuanto ganas de un pastel y cada cuanto vendes, el tiempo que tardas en realizarlo, la gasolina que gastas al entregarlo, la gasolina que gastas llendo por tus insumos, la luz, absolutamente todo lo que utilices tanto vienes materiales como personales. Ahora debes proyectar tu ganancia, para darte una idea del precio que tienes que dar y darte cuenta si es un emprendimiento competitivo. Por otro lado, sabemos que es hermoso ver nuestra primer ganancia, pero por favor ahorra y reinvierte para que tu negocio crezca y que tus utilidades sean mucho más jugosas.

Una gran idea: como siempre "todo comienza con una idea" no importa si quieres hacer gelatinas, un producto visto durante años, la clave es como llevar las gelatinas a otro nivel. Estas ideas deben quitarte el sueño pero también deben saber proyectarse, (inserte meme de gasolineras a domicilio). Si una idea es loca, atrevida, pero también dificil de realizar, descartala, pero si esta idea tiene un valor agregado y tienes noción de como llevarla a cabo, se el primero en hacerlo.

La práctica: aquí entra también el autosabotaje, "es que ya lo están haciendo", "¿y si no soy tan buena?" recuerda que la práctica cotidiana hace al maestro, no desistas y ve la oportunidad de transformar un producto, además de que el aprendizaje nunca sabes a donde te llevará.

Ten un plan estratégico: cuando tu idea y producto estén listos, arma una planificación de los aspectos de tu negocio, ¿cómo lograrás lo que te propusiste?, analisa las variables, los costos, tu mercado, de ser posible ten un plan B, C y Z.

Acepta ayuda: acepta que no eres la persona más sabía y que en otros aspectos alguien brilla más que tu, asesorate de los mejores, ya sea de un mentor o de algún tipo de programa de emprendimiento, así como cursos de pago y gratuitos que te pueden ahorrar un camino de tropiezos.

# ¡NO SOY SUPERMAN!

En las últimas semanas he observado una sensación generalizada de indiferencia e incluso de cierta desesperanza frente a la realidad que vivimos en el país: los entornos económico, político, social y educativo nos continúan planteando nuevos desafíos y, frente a ellos, es necesario cuestionarme – en primera persona – si es que cuento con los recursos internos para hacerle frente adecuadamente.

La fragilidad humana puede reflejarse en el COVID-19, la enfermedad contagiosa causada por un coronavirus que ha puesto en jaque a todo el planeta desde su brote en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, en la República Popular de China. Un virus imperceptible a simple vista, es capaz de destruir un organismo sano.

Coincido con el autor surcoreano Byung-Chul Han cuando expresa que hay dos retos, ¡dos más! por superar:
La aceleración de la vida actual. "La gente se apresura de un presente a otro. Así es como uno envejece sin hacerse mayor. Y, por último, expira a destiempo". Frente a esto, despegarse gradualmente de las redes sociales y dedicar al menos diez minutos al día para estar en silencio, con uno mismo, son un buen comienzo para desacelerar el ritmo, en ocasiones frenético, que vivimos.

Priorizar. "Cuando ya no es posible determinar qué tiene importancia, todo pierde importancia". Será siempre aconsejable tomar papel y lápiz para escribir tus metas, distinguiendo entre lo importante y lo urgente, entre lo esencial y lo que no lo es.
Para concluir, agregaría el planteamiento de observar y de escuchar más, a fin de poner atención a lo relevante y así reducir la incertidumbre, que tanta ansiedad genera actualmente. Sé el faro que atraiga a otros para construir un mejor escenario; en otras palabras, ¡te invito a reilusionarte!

**EL AROMA DEL TIEMPO**
**BYUNG-CHUL HAN**

**"TODO LO MÍO LO LLEVO CONMIGO".**
**CARLOS LLANO CIFUENTES.**

**RODRIGO LÓPEZ GONZÁLEZ**
**@RODRIGOLOGLEZ**

chicco
CHICCO.COM.MX
Convertirse en padres es un viaje
lleno de momentos inolvidables
En Chicco te acompañamos
para vivirlos con amor y experiencia.
#parenting
Escanea el código
y visita nuestras redes

# UNA INFANCIA SIN NIÑOS

## MI HIJO NO SABE SOCIALIZAR A CAUSA DE LA PANDEMIA

La pandemia por COVID-19 nos afectó a todos, en primer lugar pensamos en los adultos mayores y su salud, los menos afectados por el virus eran los pequeños, quienes eran los menos propensos a enfermarse y eso nos hacía sentir aliviadas. Todo cambió y con ello la manera de socializar, si podemos verle el lado bueno a las cosas fue el disfrutar a nuestros hijos durante todo el día y poder ver su proceso de crecimiento que en un panorama normal, no lo hubiéramos visualizado de esa manera.

Sin embargo, un "enemigo" silencioso nos acechaba y poco sabíamos, y se trata de el desarrollo en edad temprana de nuestros pequeños mediante el juego. Hicimos de todo para entretenerlos al no poder ir a la escuela o parques, pero ¿cuál es el efecto a largo plazo en nuestros hijos del encierro?.

Puede tal vez parecer absurdo para quienes no tienen hijos, pero por otro lado, si tu pequeño actualmente tiene entre 3 y 6 años (la edad más notoria para este tema), sabrás que puede causar mucha ansiedad ver personas o interactuar con niños. Ahora que los permisos para socializar son más abiertos, a los niños en un parque les cuesta mucho más comenzar una amistad temporal de juego con un niño que antes, pues se han educado en un mundo de cero contacto más que con la gente que vive en tu casa.

Los niños han aprendido a mantener su distancia social para evitar el riesgo de contagio, pues los pequeños hoy forman parte de una generación donde no existen más niños en su burbuja, un mundo donde los recreos, las fiestas de cumpleaños y jugar en la resbaladilla no existe, y como padre es normal y casi obligatorio, preocuparte por las carencias sociales en el desarrollo de tu pequeño.

Un año y medio puede parecerte una eternidad, sin embargo científicamente no lo es, puede ser muy pronto para que existan resultados concretos sobre los efectos de los cierres por pandemia, aunque algunos especialistas afirman que es probable que no afecte a la mayoría de los niños, pues a esta edad la relación más importante se da con sus padres. Pero también es cierto que la interacción social tiene gran valor para el cerebro, pues influyen en el desarrollo del lenguaje y una mayor capacidad cognitiva. Estas interacciones son la estructura y la conectividad del cerebro.

Muchas familias han decidido formar pequeñas tribus que funcionan cuando los padres tienen relación entre sí, como una amistad y ambas partes tienen pequeños niños. Estas tribus funcionan cuando se siguen reglas, es decir que las dos partes sepan con seguridad que sus hijos están conviviendo con personas que toman las mismas precauciones. Esto ha ayudado a la interacción entre algunos pequeños.

A falta de un ambiente para socializar es vital que los niños estén rodeados de un lugar estable, con una familia amoroso y atenta, sabemos que como padres puede ser difícil, y más que como padres, como humanos, pues así como nuestros pequeños están viviendo una situación poco deseable, también lo es para nosotros y con el estrés de no saber qué pueda pasar podemos desconectarnos de nuestros pequeños, pues un ambiente hostil no hará que respondamos bien a las acciones de nuestros padres.

Algunos niños al no conocer otro ambiente que no sea la pandemia, probablemente no tenga tanto problema en la adaptación, mientras que, si en casa tenemos hijos más grandes que ya tenían una vida normal, conviértete en una fuente de seguridad física y emocional, ofrecele tu ayuda, responde las preguntas que tenga sobre la pandemia de la manera más honesta posible.

No minimices los sentimientos de tus hijos, ni siquiera cuando se encuentren irritables, hablale sobre cómo te sientes tú también respecto a la pandemia, hazle saber que tú tampoco la estas pasando bien, pero que están juntos en esto. Informate e informale.

Todos nos encontramos ansiosos y preocupados, y a los pequeños puede costarles más describir lo que están sintiendo, es probable que encuentres actitudes poco favorables para manejar su estrés, pues si ya conocían lo bonito que era tener amigos, lo más seguro es que se sientan mal al perder la oportunidad de participar en una vida social normal.

# 5 ALOJAMIENTOS EN AIRBNB PARA RELAJARTE Y ALEJARTE DE LA COTIDIANIDAD

Desaparecer unos días y conocer nuevos lugares te harán olvidar por un instante los pendientes, las constantes videollamadas y las tareas del hogar.

Hoy más que nunca, conectar con la naturaleza es algo que no solo nos llena de alegría, sino también de energía, y que mejor que hacerlo en lugares espectaculares y apartados donde las grandes atracciones son el disfrutar un alojamiento sin preocupaciones y rodeados de inigualables paisajes.

La relajación también es un acto para liberar tensiones emocionales y físicas, por lo que debemos hacerla partícipe de nuestra vida para poder realizar nuestras tareas diarias de mejor manera y sentirnos mejor con nosotros mismos sin el agotamiento mental que podemos llegar a tener.

Ante esto, Airbnb te presenta algunos alojamientos que te permitirán descansar y vivir experiencias nuevas alejado del agitado estilo de vida en la ciudad.

WWW.MUJERINTIME.COM

## Casa en La Montaña- Tepoztlan

Aproximadamente a una hora y media de la Ciudad de México, se encuentra este famoso pueblo mágico que alberga este exclusivo alojamiento en la montaña ideal para reconectar con la naturaleza. Esta casa construida con piedras del mismo lugar, tiene todo lo necesario para que disfrutes de tu estancia lejos del ruido y la fatiga. Durante tu estadía, podrás disfrutar su terraza con vista de 180 grados mientras preparas una carnita asada para más tarde relajarte en su alberca mientras contemplas su hermosa vista.

## Suite DeTierra - Coahuila de Zaragoza

Esta suite, ubicada en el hermoso desierto de Coahuila es perfecta para alejarte del caos aunque sea un par de días. Este alojamiento está diseñado para disfrutar de los paisajes y vistas semidesérticos del maravilloso Oasis de Parras, al estar construida con la antigua técnica de "Rammed Earth" (tierra compactada), hace que las paredes mantengan una energía única para conectarte con la tierra y la naturaleza del lugar. Este cómodo espacio mantiene una perfecta armonía entre lo natural y la comodidad, ideal para disfrutar de la paz y tranquilidad de las montañas, el cielo y las estrellas.

## Glass House 2- Quintana Roo

Otro de los lugares ideales para despejarte, es esta cabaña única en medio de la selva maya, aquí podrás disfrutar de una experiencia de lujo alejado de la civilización. Este alojamiento cuenta con una arquitectura vanguardista, hecho completamente de cristal y rodeada de vegetación, donde disfrutarás los sonidos de la naturaleza y un cielo estrellado apartado de la cotidianidad.

Este hermoso alojamiento, también te brindará la oportunidad de realizar actividades para que regreses renovado a tu día a día, y con toda la pila recargada como son temazcal, ceremonia maya, baño de hierbas, jacuzzi de leña y hasta una ceremonia de cacao, entre otras.

## Cabaña Geométrica "Mont Blanc"- Tepoztlán

Esta cabaña con estilo Tiny House, es el escondite ideal para aventureros que buscan relajarse. La cabaña al estar en una zona alejada del centro, y rodeada de áreas verdes tiene mucha privacidad y es perfecta para disfrutar de la vista a las montañas y al valle donde encontrarás hermosos árboles nativos como copales, pochotes y llora sangre.

Complementa tu estancia disfrutando de la alberca y jardines que rodea a la cabaña, mientras disfrutas de las deliciosas opciones de alimentos con las que cuenta este Imperdible alojamiento.

## El Nido, Cabaña del Árbol, Tapalpa-Jalisco

Si lo que quieres es disfrutar de un paisaje fabuloso, esta cabaña en Jalisco es para ti, pues cuenta con una vista completa al bosque de Tapalpa desde las alturas y con una terraza donde podrás disfrutar de las puestas de sol y cenas al aire libre durante tu estancia. Esta cabaña te hará recordar la casa del árbol que todos soñamos en nuestra infancia, y tendrás un vínculo total con la naturaleza para hacer una pausa y no pensar en la ciudad.

WWW.MUJERINTIME.COM

# HORMONAS BALANCEADAS CHECK

Las hormonas se encargan de enviar instrucciones a tus órganos sobre cómo deben desempeñar sus funciones, entre las cuales se encuentran el líbido, los niveles de energía, control de peso, estado de ánimo, la calidad de la piel y cabello, así como el metabolismo.

Por esta razón, las hormonas son muy sensibles a tu estilo de vida y sobre todo a tu alimentación, ya que ésta puede convertirse en tu medicina para balancear tus hormonas o en tu tóxico más grande.

Éstos son los 5 tipos de alimentos que debes evitar si quieres mantener tus hormonas en un correcto funcionamiento:

**PESCADOS CRIADOS EN GRANJA.** Si consideras que comprar orgánico es costoso, considera también los costos para tu salud. Los pescados criados en granja contienen mercurio y antibióticos que al ser consumidos cotidianamente, no nada más te intoxican, sino que se mimetizan con los estrógenos y generan un desbalance total.

**LÁCTEOS NO ORGÁNICOS Y PRODUCTOS CÁRNICOS PROCESADOS.** Irritan los intestinos y provocan inflamación general. El problema de estos alimentos es que están cargados de residuos antibióticos y estrógenos, debido a que los animales criados masivamente se les administran grandes cantidades de antibióticos y hormonas del crecimiento, que terminan a su vez en tu torrente sanguíneo afectado no nada más tus hormonas sino otros procesos inmunológicos además de potenciar el riesgo de padecer cáncer.

**AZÚCAR.** Causa verdaderos estragos hormonales, ya que eleva los niveles de insulina (glucosa) en la sangre. El problema es que tendemos a consumirla, pues está escondida en miles de alimentos procesados y este exceso se convierte en grasa que altera los niveles de estrógeno, testosterona y progesterona.

**TRANSGÉNICOS.** Los alimentos genéticamente modificados resultan devastadores pues atacan el último órgano del sistema endócrino: los intestinos, donde se reabsorben las hormonas. Esto incluye el trigo (gluten), maíz (todas sus versiones), soya (que se mimetiza con los estrógenos), aceite de canola, jitomate, arroz, papa y azúcar. Ingredientes que a su vez
están presentes en millones de productos procesados.

**ALCOHOL Y CAFEÍNA.** El alcohol interfiere con el hipotálamo y la pituitaria que son mensajeros de producción hormonal. Reduce los niveles de energía y afecta los patrones de sueño. Lo mismo sucede con la cafeína, que además afecta la ovulación y potencia la aparición de fibrosis y quistes. Ambos incrementa el cortisol (hormona del estrés) y alteran el sistema nervioso.

Free the Rabbit
Tienda En Línea
MAKEUP + SKIN CARE + HAIR
Cruelty Free & Vegan Friendly Beauty
Toreo Parque Central • Town Center Rosario
Parque Delta • Cosmopol
BYS COSMETICS
MUA MAKEUP ACADEMY
PÜR
pai pai
TEIA
Full Brow COSMETICS
Yuya
FAITH IN NATURE
Nanshy
COSMEDIX

# ¿Cómo ligar en la pandemia?

No es noticia que el COVID-19 haya cambiado absolutamente todo, y claro la forma de socializar y conocer personas no es la excepción. La tecnología se ha vuelto clave como alternativa para conocer nuevas personas y tener nuevas relaciones, y de alguna manera... tener sexo.

WWW.MUJERINTIME.COM

Gracias a esta pandemia nos hemos reinventado en muchos aspectos y niveles, ligar y tener sexo se ha convertido en algo mucho más virtual, y los juguetes sexuales incrementaron sus ventas. Las nuevas restricciones sociales se han vuelto algo más complejo por el miedo que las personas tienen al contagio. El sexo virtual ha aparecido abriendo un nuevo panorama de posibilidad. Este artículo recomienda que como en todo, tengamos siempre conciencia y hagamos las cosas con seguridad, si la persona con quien hablas no te ha demostrado que realmente es quien dice ser, te recomendamos ser mucho más precavida, si lo que quieres es compartir algo en redes sociales también recuerda que nunca sabes quién está detrás de una pantalla.

El punto principal es CONOCERSE, gracias a muchas aplicaciones de ligue como Tinder puedes conocer personas interesantes y en una conversación conocer los gustos y preferencias de los otros. Saca tus talentos de stalker y visita los perfiles de la persona en cuestión, intercambia ideas con la finalidad de tener una buena conversación y ver si se puede llegar a algo más.

El momento de la verdad, cuando por fin se organiza el encuentro y puedes verlo cara a cara, no precisamente presencial, pues ahora las videollamadas están a full. Claro que lo de adentro es lo que importa, y ya tuviste varias semanas para conocer cómo piensa, un poco de visual no hace daño. Aquí el coqueteo comienza de forma ya mucho más intensa.

En este siguiente punto te recomendamos siempre ser precavida, pero tenemos que hablarlo, pues si o si, el cibersexo aumentó muchísimo con la pandemia. El cibersexo sucede poco a poco, la imaginación y la creatividad son de vital importancia para mantener las cosas a tono. Igualmente los sex toy, ahora los encuentras hasta en tiendas tradicionales de ropa, y hay muchísimas tiendas que ofrecen gran variedad para todos los gustos. Incluso existen algunos a control remoto que facilitan las cosas si es que hay distancia de por medio.

NAYIBI
MÉXICO
WWW.NAYIBI.MX

WWW.MUJERINTIME.COM

# ENTRENAMIENTO Y DIETA SIN RESULTADOS

**Antes de la pandemia uno de los pretextos para no hacer ejercicio, era el no tener tiempo, ahora que tenemos tiempo y al parecer todos nos hicimos el propósito de hacer dieta y ejercitarse, podemos desmotivarse al no ver resultados.**

Hacer dieta y comenzar a hacer ejercicio, son los dos propósitos que nos hacemos cuando queremos vernos como diosas, ¿y cómo comenzamos? Haciendo todo lo que no hacíamos, y pareciera que de domingo a lunes somos una persona completamente distinta, dejamos el azúcar, el pan y todos esos alimentos que no son amigables con nuestro nuevo estilo de vida y hacemos mucho ejercicio de jalón. Nuestra meta es clara y haremos lo que sea para lograrlo.

Si estamos haciendo todo "bien", ¿cómo es que no vemos resultados? Te explicamos algunos de los errores o causas más comunes.

Deja de ver la báscula y enfócate en las medidas (ojo: no te obsesiones) de la cintura, piernas o brazos. Muchas veces nos enfocamos en un número pensando que este refleja si estamos o no en forma y en muchas ocasiones una persona puede pesar lo mismo y visualmente verse diferente, probablemente tu grasa se ha convertido en masa muscular.

Cuando nos ejercitamos en entrenamientos cardiovasculares, creemos que el cansancio y el esfuerzo están haciendo maravillas con nuestra estética, sin embargo gastamos demasiadas calorías mismas que hacen que perdamos mucha agua a través del sudor, y esta agua posteriormente será recuperada así que no veremos los resultados que pensábamos estábamos logrando. Lo bueno de este entrenamiento es que hace que nuestro cuerpo se adapte y se vuelva más eficiente.

El ejercicio con fuerza es vital para construir masa muscular y tonificar nuestros músculos ayudando a que nos veamos mucho mejor.

Erróneamente creemos que ejercitarnos nos permite comer más, "si antes no me ejercitaba y comía bien, ahora que me ejercito puedo comer mejor", si estás enfocado en perder peso o grasa, debes cambiar tu dieta a una hipocalórica, donde las calorías que ingieras sean menos que las que gastas.

Saber el número de calorías que estás gastando te puede ayudar a tus objetivos, ya sea un smartwatch que te ayude o bien tu smartphone. Para que te des una idea, una clase de cyclo puede ayudarte a perder de 300 a 400 calorías aproximadamente.

Herbal Essences
bío:renew

# extra reparación*
# y un pelo extra fuerte

NUEVO

SIN SALES* SULFATOS

PETA Cruelty-Free

ROYAL BOTANIC GARDENS KEW

* Vs. otras versiones de Herbal Essences sin bio:renew.
Reparación de daño al brillo y suavidad. *Sin adición de NaCl.

WWW.MUJERINTIME.COM

# COLD BREW

## El café que se volvió TENDENCIA durante la CUARENTENA

En realidad la existencia de este café no es muy nueva, pero sí fue durante la pandemia que se volvió toda una tendencia, y una muy fácil, pues no es más que infusionar el café molido en frío. Además de ser delicioso es realmente muy aesthetic pues luce de maravilla en redes sociales.

A pesar de ser frío, no necesariamente debes prepararlo con hielos, pero suena bastante tentador en los días cálidos. Repasemos la teoría en donde llamamos café a la bebida resultante de la infusión de los granos obtenidos de la planta de café, estos granitos son los frutos de la planta que pasa por muchas fases como el secado, tostado y molido. Para preparar la infusión, lo ideal es mediante la acción del calor, sin embargo no es estrictamente necesaria para lograr la infusión. Una infusión en frío permite tener una bebida más limpia y con aromas distintos. El cold brew suele tener un color más aguado, pero una bebida rica en matices con menos acidez. Aunque su aspecto es aguado, oculta un sabor intenso y complejo pues tiene mucha más cafeína que un café corriente, pues a mayor tiempo de infusión, mayor cafeína liberada.

Además de ser delicioso, el cold brew es un digestivo y amable con quienes sufren de la digestión pues es una bebida menos ácida y más digestiva y presenta menos antioxidantes.

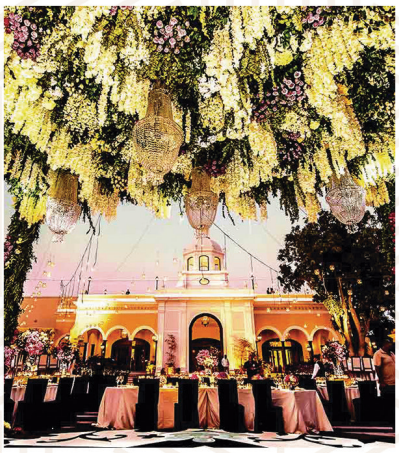
MUNDO Cuervo

› TEQUILA ESPÍRITU ⊿ MÉXICO

# UN SUSPIRO EN CADA EXPERIENCIA

Hotel Villa Tequila

Fábrica La Rojeña



Hacienda El Centenario

Jose Cuervo Express

Centro Cultural Juan Beckmann Gallardo

Hotel Solar de las Ánimas

MEDIDAS SEGURAS, ¡VACACIONES FELICES! · SAFETY FIRST MEANS HAPPY VACATIONS! ·

**Viaja** en tren mientras disfrutas de la vista al paisaje agavero, **visita** nuestros campos y aprende a jimar el agave de la mano de los expertos, **recorre** la destilería más antigua de América Latina, **celebra** tu evento social o empresarial en una Hacienda tipo Colonial, **deleita** tu paladar con las mejores ofertas gastronómicas, **siente** el orgullo mexicano a través de sus exhibiciones de arte, **descansa** con todo el confort en el pueblo mágico de **Tequila.**

**Tequila, Jalisco, Mx.** **www.mundocuervo.com** **T. +52 (374) 742 07 00**

BIOSPHERE certified

safe tourism certified

Safe travels

CONTROLUNION

# EL COVID Y CÓMO COMENZÓ TODO

Ha pasado alrededor de un año y media desde que estamos en esta pandemia ocasionada por el virus llamado Covid-19, el cual ha afectado a miles de personas en el mundo. Lo que comenzó en un país y terminó llegando a todas partes sin perdonar a nadie, ocasionando pérdidas de familiares, conocidos, negocios locales cerrados, pérdidas de empleos y en su momento escasez en ciertas tiendas.

Pero, ¿cómo empezó todo?

WWW.MUJERINTIME.COM

## EL INICIO

Fue a finales del año 2019 en Wuhan, China, donde empezó este caso que llegó a perjudicar al mundo.

Durante este mes llegaron varias personas a diferentes hospitales con una clase de neumonía no conocida; la mayoría de estos pacientes fueron vinculados a un mercado de pescados, mariscos y animales exóticos no procesados.

Hablamos de animales como: culebras, pangolines y murciélagos, entre algunos otros; al no ser procesados los virus que se pasan entre animales llegaron a ser parte de los seres humanos, esto se le conoce Zoonosis. Durante este mes se llegaron a reportar los primeros cinco casos dejando a una persona muerta.

## DESPUÉS... EL MUNDO

Fue hasta el 7 de enero que las autoridades de China anunciaron que se había encontrado un nuevo tipo de coronavirus, es aquí cuando debimos de saber que todo iba a ir en declive.

¿Recuerdan cuando veíamos en redes sociales sobre cómo en China había casos de una extraña enfermedad? ¿Recuerdan como empezamos el nuevo año 2020 sin el temor que esta enfermedad llegara a nuestros hogares?

Aunque se empezaron a reportar más casos se creía que su contagio se debía a las estadías en los hospitales, mas nunca se creyó que el contagio podía ser persona a persona. Pero más y más casos llegaron a los hospitales y algunos, lamentablemente, terminaban en muerte.

Para finales de este primer mes del año se llegaron a reportar más casos en distintos países: Taiwán, Vietnam, Japón, Singapur, Corea, Estados Unidos, India, Australia, Canadá, Francia, entre algunos otros.

Se fueron reportando dichos casos y la mayoría concordaba con que se habían encontrado en China antes de ser diagnosticados, asegurando de esta manera que el virus provenía de este país.

Para el mes de marzo se llegaron a reportar alrededor de 118,000 en 114 países diferentes, con un número de 4,292 muertes.

La Organización Mundial de la salud declara que la enfermedad del Coronavirus 19, causada por el virus SARS-CoV2, es considerada PANDEMIA.

## ¿Y AHORA EN MÉXICO?

Nuestras redes sociales se inundaban de trending topics en dónde se advertía más y más sobre este nuevo virus y lo que se veía que ocasionaba en las personas, puesto que aún no se tenía con seguridad cómo tratarse, era algo nuevo, desconocido para todas las personas.

Incluso se empezaron a crear memes sobre la situación, filtros con cubre bocas y productos de limpieza, nunca pensamos que llegaría afectarnos tanto.

Fue el 27 de febrero del 2020 que se reportó el primer caso de Covid en nuestro país, es aquí donde empieza la preocupación las medidas sanitarias eran necesarias desde antes y mucho más que había llegado a México.

## LA PANDEMIA

En marzo fue cuando nos pidieron resguardarnos en nuestras casas y solo salir cuando fuera necesario; esto empezó con los alumnos de todas las escuelas del país, pidiendo que por el momento no se iba a acudir a las instalaciones, incluso se tomó como un adelanto de las vacaciones de Semana Santa puesto que no estaban preparados para una modalidad en línea. El 31 de marzo se declaró oficialmente una emergencia sanitaria por la epidemia, se inició la cuarentena donde se cerraron varios negocios "temporalmente", solo se podía acudir a hacer tu despensa entrando solo una persona y se tenía prohibido hacer reuniones con varias personas, los trabajadores empezaron a hacer su work at home, a la espera que todo mejorara, pero no fue así.

En varias tiendas comerciales empezó la escasez, tanta fue la preocupación de las personas que se compró de a montón papeles de baño, gel antibacterial, jabón, entre otros productos de higiene personal y los necesarios para las medidas necesarias.

Pasaron las semanas y esto no parecía acabar, se hizo un sistema de semáforo:

Rojo: no salir de casa por ningún motivo tan solo que fuera necesario

Naranja: salir con preocupación, pero de preferencia quedarse en casa

Amarillo: se permitía salir acudir a grandes aglomeraciones

Verde: se permite salir, pero tomando en cuenta aún las medidas sanitarias

Durante un tiempo nos mantuvimos en rojo y algunos estados en naranja, no se podía hacer mucho, solo respetar la larga cuarentena y esperar a que todo mejore.

## ¿QUÉ PODÍAMOS HACER?

Durante meses la mayoría de los negocios y trabajos se tuvieron que detener, varias personas fueron despedidas y tampoco se podía encontrar empleo.

Los hospitales se encontraban saturados, había pacientes enfermos hasta en pasillos, las muertes aumentaban de número en número, varias familias sufrieron pérdidas.

Muchas relaciones se llegaron a romper, la distancia no ayudaba demasiado, en algunos casos hasta se descubría a otras familias.

Las escuelas cerradas, dejando a estudiantes sin clases durante meses e incluso algunos tuvieron que dejarla permanentemente, no se podía seguir pagando porque no había alguna fuente de dinero.

## ¿CÓMO AVANZAMOS?

Así nos mantuvimos durante meses, sin salir, acoplándonos a las medidas sanitarias necesarias para poder pasar a otro escenario, y así se logró poco a poco.

De repente algunas personas ya tuvieron que regresar a sus trabajos, los restaurantes empezaron a abrir para poder comida para llevar, la economía se volvió a activar poco a poco dando algunas nuevas oportunidades para las personas.
Algunas personas recurrieron a trabajar en redes sociales, bazares, comidas, bebidas, todo se manejaba bajo pedido y las personas lo llevaban a la casa o se podían encontrar en un punto medio para poder entregar las cosas. Se recibía dinero, aunque en poca cantidad, pero dejaba a las familias con algo para poder sobrevivir poco a poco.

Siguieron pasando los meses, ahora se podía ir a comer a los restaurantes con cita previa, los cines empezaron a abrir con un nuevo protocolo de medidas sanitarias, los locales pequeños igual abrieron permitiendo que pasaran de 1 a 2 personas en el local, controlando el aforo que se les pedía según el lugar.
Los lugares más concurridos que aún no se abría hicieron lo posible, obras de teatro fueron transmitidas en vivo bajo un costo para las personas, el entretenimiento una vez más en nuestras pantallas.

Lamentablemente los contagios no pararon, aún con las medidas sanitarias se podían encontrar personas con COVID, si bien la capacidad de los hospitales aumentó eso no libraba a ciertas personas de poder salvarse de las garras de la muerte.
Recordemos con amor a aquellas personas que perdieron esta batalla.

## ¿ALGUNA CURA?

El tiempo fue muy poco y las personas afectadas fueron demasiadas, era una carrera contra el reloj de las personas especialistas para poder encontrar una cura, lamentablemente no se pudo encontrar, pero varios países unieron sus mejores mentes para poder crear algunas vacunas que fueron poco a poco pasando las pruebas de seguridad. Algunas tardaron en poder dar luz verde para poder pasar a vacunar a los habitantes del planeta, pero se entendía puesto que este virus era algo nuevo y desconocido para cualquier personal de salud, haciendo casi imposible la tarea, pero afortunadamente, como ya sabemos, se logró.

Poco a poco los líderes de los países ordenaron a sus poblaciones para poder recibir las vacunas que se fueron creando y que se fueron comprando, por esto en algunos lugares les tocaba un tipo de vacuna y en otros de otro tipo de vacuna. Se aseguraron que todas fueran efectivas para que de esta manera sin importar cuál te tocara tuvieras por asegurado que es efectivo.

Las vacunas empezaron en el personal de hospitales y de salud, ya que estas personas arriesgan su vida día tras día para poder entender a los contagiados, después se fueron por las personas de la tercera edad ya que estos son los más propensos a que los efectos del covid les cause más daño que a los jóvenes, fue un eslabón respetado, nos unimos con solidaridad y paciencia para que les tocara a todas las personas de nuestro país.
En algunos casos fue difícil puesto que algunas personas no querían vacunarse por miedo a los efectos secundarios, por los varios rumores que se fueron formulando sobre cómo nos podíamos convertir en "zombies" o como el gobierno usaba esto de excusa para poder inyectarnos un chip y así controlar nuestras mentes, una bolsa de nieve de mala información que fue aumentando y aumentando. Fueron los más jóvenes los que se encargaron de hablar con los mayores, convenciéndolos e incluso llevándolos de sorpresa para que pudieran recibir la vacuna.

Ahora solo queda esperar a que la mayoría de la población quede vacunada para poder avanzar un poco más, debemos de recordar que esto aún no acaba aún hay contagios incluso en personas vacunadas. Las vacunas no te hacen inmune, sino que reduce el riesgo de que los efectos secundarios del virus aumenten y lleven incluso a la muerte. Las medidas sanitarias deben de seguirse respetando y las personas de tienen que seguir vacunando.

Recuerda que, si te cuidas tú, cuidas a todos.

Ve a vacunarte, mantente atento a las fechas que de tu estado para tu localidad y acude en orden, con agua, bloqueador solar, y sin miedo.

# COVID-19 Y LAS VACUNAS

WWW.MUJERINTIME.COM

La pandemia nos ha afectado en todos los ámbitos que conocemos, el monetario, salud, mente, amor, familias, perdida de seres queridos; el Covid ha sigo una gran guerra que se nos ha presentado a todos los habitantes del planeta, dejándonos casi sin esperanza.

Afortunadamente, gracias a los especialistas que se unieron alrededor de todo el mundo se pudieron crear una gran variedad de vacunas que poco a poco han sido administradas a las poblaciones de cada país para que en casa de poder haber más contagiaos los efectos de este virus sean menos graves a cómo eran en un principio.

¿Pero cuáles son estas vacunas? ¿De dónde vienen? ¿Y cuál es su efectividad?

Aquí te contaremos todo

## VACUNA CANSINO

Desarrollada en Beijing, China, un dato curioso es que tiene la misma tecnología con la que fue desarrollada la vacuna contra el ebola.

México compró esta a granel para que después fuera envasada en la ciudad de Querétaro.

La vacuna Cansino previene 65.7% de casos sintomáticos, 95.7 de casos graves, además de que no se encuentran evidencias de reacciones secundarias graves.

Aunque se tenía pensado que sólo fuera de una sola dosis, recientemente la farmacéutica CanSino en China ha recomendado una segunda dosis a los 6 meses de haber aplicado la primera, esto porque se realizó un estudio que después de este tiempo una segunda dosis puede ayudar a que los anticuerpos se multipliquen hasta 8 veces más.

## PFIZER - BIONTECH

Esta vacuna fue desarrollada en conjunto por los laboratorios Pfizer de Estados Unidos y BioNTech en Alemania, siendo esta una de las vacunas que llega a juntar la tecnología de dos países diferentes. De hecho fue la primera vacuna en México, las personas que sirven a sector salud lo recordarán puesto que es la que se les aplicó.

Esta cuenta con la aplicación de dos dosis, siendo la primera con un porcentaje de 80% de efectividad y la segunda con un 94.7%. Se está llegando a considerar una tercera dosis al pasas 6 meses o inclusive un año.

Entre sus efectos secundarios sólo han presentado escalofríos, temblores, náusea, diarrea, fatiga y dolor; sin embargo no se han presentado efectos secundarios graves.

## CORONAVAC

Desarrollada en Beijing, China.

Esta vacuna se administra en dos dosis con 35 días aproximadamente de diferencia.

Esta vacuna ha causado un poco de polémica respecto a su efectividad, puesto que se han presentado varios porcentajes en distintos países, por ejemplo: en Brasil se presentó con un porcentaje del 50%, en cambio en Turquía se presentó un 83.5%.

En general, gracias a un estudio chileno aplicado en 10.5 millones de personas, la vacuna CoronaVac previene un 67% de infección, 85% de hospitalización y 80% de muerte.

Al igual que otras presenta efectos secundarios como dolor de cabeza, náusea y fiebre.

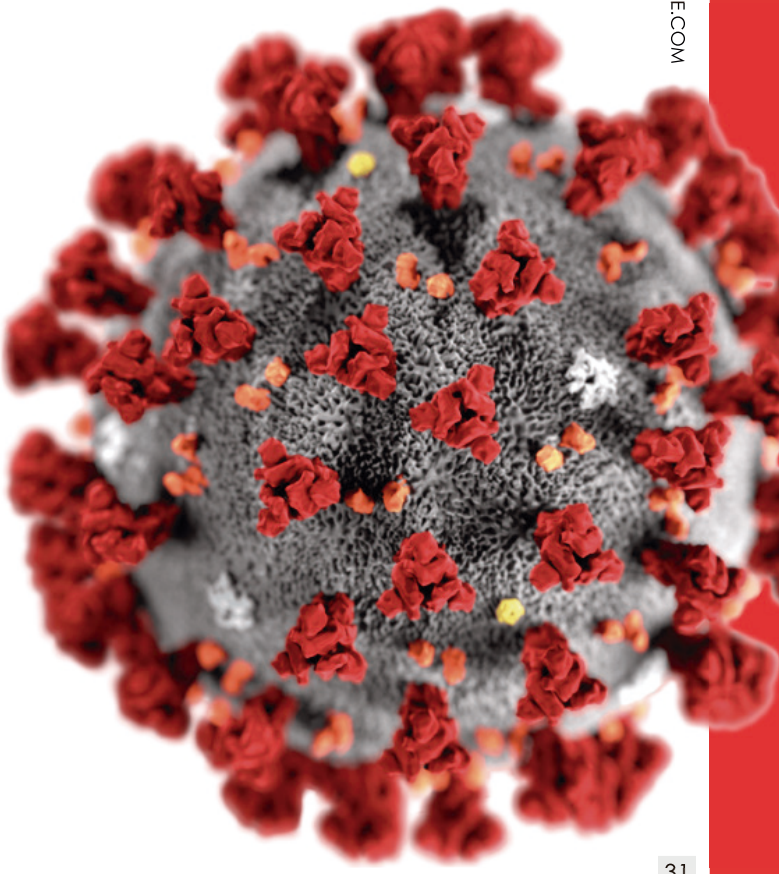
## MODERNA

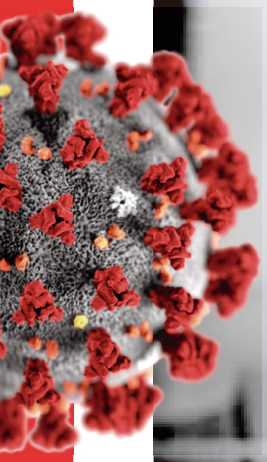
Esta fue desarrollada en Massachusetts, Estados Unidos, con un registro de aplicación de dos dosis con 28 días aproximadamente de diferencia.

Se tiene registrado que después de la segunda dosis previene el 94% de infección sintomática, 94% de hospitalización y 86% de casos graves en adultos mayores de 65 años.

Dentro de sus efectos secundarios leves se encuentran la fatiga, dolor de cabeza, hinchazón, náuseas, vomito y fiebre.

Esta sí cuenta con registros de efectos secundarios graves como lo son dificultad para respirar, hinchazón de cara y garganta, erupción cutánea, mareos y debilidad; estos solo se presentan una hora después de la aplicación.





## SPUTNIK V

Desarrollada en Rusia, por el centro de investigación Gamaleya. Esta debe su nombre por V de Victoria o por Vacuna, incluso algunas la llaman Sputnik 5 haciendo referencia a la carrera espacial rusa.

Es una vacuna que se administra en 2 dosis con 21 días de diferencia aproximadamente, con una tecnología que ayuda a nuestro cuerpo anticuerpo para poder neutralizar el virus.

Dentro de sus porcentajes de efectividad presenta prevención de infección en un 91.6%, pero estudios científicos rusos han llegado a la conclusión que la vacuna puede llegar a obtener un porcentaje de 97.6%, y que previene el 100% de casos graves.

Entre sus efectos secundarios sólo se encuentran dolor, escalofríos, fiebre, migraña e inflamación.

## JOHNSON & JOHNSON

Esta vacuna fue desarrollada por Janssen Vaccines en Leiden, Países Bajos, Janssen Pharmaceutica en Bélgica, y subsidiada por la empresa Johnson & Johnson de Estados Unidos.

Esta vacuna solo requiere una sola aplicación y con esto previene un 66% de infección sintomática, 85.4% de casos graves y el 100% de muertes.

Se presentan efectos secundarios leves durante los primeros días como lo son el dolor, náuseas, fatiga, migraña, fiebre e irritación.

Cabe recalcar que ha presentado algunos efectos secundarios graves en mujeres entre 18 y 49 años; estos pueden ser trombosis, baja de plaquetas, desmayo, es un porcentaje bajo mujeres con estos efectos secundarios.

## SINOPHARM

Desarrollada en China, esta requiere dos dosis con 28 días de diferencia aproximadamente entre cada una.

Según algunos estudios revelaron que después de la segunda dosis se ha presentado porcentajes donde se previene el 78.1% de infección sintomática y 78.7% de hospitalización. Incluso en Baréin, Oriente Medio, esta vacuna llegó alcanzar un porcentaje del 90%, además de que no se han registrado muertes después de vacunarse.

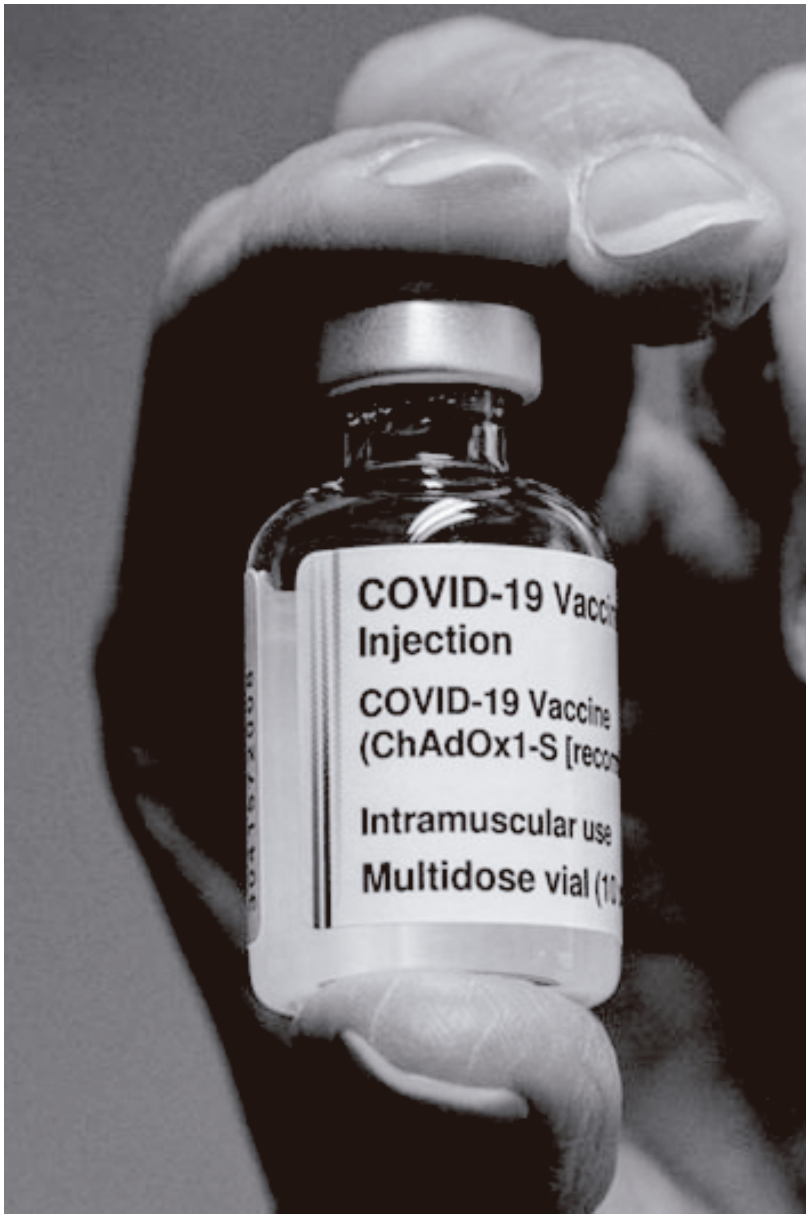
Presenta efectos secundarios leves como hinchazón, dolor de cabeza, náusea, fiebre, vomito e incluso parálisis facial.

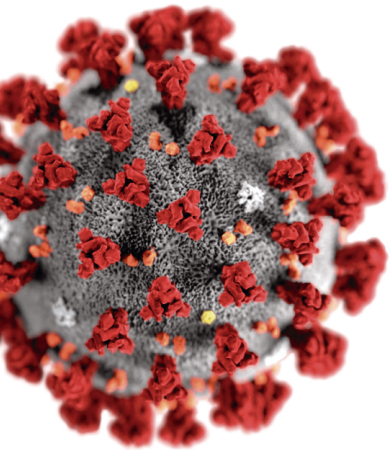
## COVAXIN

Esta vacuna fue desarrollada en la India por Bharat Biotech con una tecnología de virus inactivado.

Según los estudios realizados la vacuna previene el 78% de infección sintomática, 78% de casos graves y hospitalizaciones, incluso el 100% de muertes. Además de que se dice que neutraliza la mayoría de las variantes, incluyendo dentro de esto la variante inglesa.

La vacuna Covaxin presenta efectos secundarios leves como lo son: dolor de cabeza, urticaria, fiebre, enrojecimiento, vomito y náuseas.



## ASTRAZENECA

Desarrollada en Reino Unido en colaboración con el laboratorio AstraZeneca y la universidad de Oxford, esta requiere dos dosis con una diferencia de 4 a 12 semanas, aproximadamente, entre cada una.

Según estudios en promedio previene un 70% de infección sintomática, 100% de hospitalización y casos graves, además de que reduce un 46% el riesgo de transmisión.

Puede presentar efectos secundarios leves como lo son: dolor de cabeza, hinchazón, irritación, vomito, náusea, entre algunos otros.

En algunos casos se ha relacionado con casos de trombosis en mujeres menores a 60 años, aunque estos casos son mínimos, en Europa de 28,000,000 de habitantes solo se presentaron estos casos en 242.

## NOVAVAX

Esta vacuna fue desarrollada en Maryland en Estados Unidos, la cual requiere dos dosis con 21 días de diferencia aproximadamente.

Gracias a un ensayo en Reino Unido se demostró que previene un 96% en infección sintomática en contra del virus original, 51% en la variante africana, además de que previene el 100% de hospitalizaciones; aunque se demostró que mostró menos porcentaje en personas con VIH+.

Presenta efectos secundarios leves como lo son: dolor, migraña y fatiga. Y no cuenta con ningún registro de efectos secundarios graves.

Aquí en México algunas de estas vacunas ya fueron aprobadas e incluso ya algunos fueron vacunados con ellas, estas son: Johnson & Johnson, Pfizer, CanSino, Sinovac, AstraZeneca y Sputnik V.

Recuerda que las vacunas son gratis y las imparte el gobierno, no te dejes engañar por otras personas.

Es de suma importancia recordar que aunque todas las vacunas son efectivas ninguna evita que te puedas contagiar, solo reduce los efectos; es por esto que debemos de seguir cuidándonos y seguir tomando las medidas sanitarias necesarias para que todos podamos regresar poco a poco a la vida de antes.



# CUÍDATE PARA PODER CUIDAR A TODAS Y TODOS

# HÉROES DEL COVID

WWW.MUJERINTIME.COM

El mundo tambaleó ante un nuevo brote, desconocido para todos: COVID-19 quien ha causado considerables casos de infección y desesos. La comunidad médica, o como a nosotros nos gusta llamarlos: Los Héroes del COVID trabajan contracorriente para detener su propagación. Esta edición, queremos dedicar nuestro especial anual "Top Doctores" a todos aquellos que estuvieron en primera línea, para que hoy podamos disfrutar, con sana distancia a los nuestros. Los Héroes del COVID es un homenaje a todos ellos.

CORONAVIRUS | COVID-19 |
PULSE 82
DBP 80
90
49
80
63
85
31
74
59
STATUS: 15% COMPLET
FUNC ATAT : STABLE
TEMP : 104.2
WWW.MUJERINTIME.COM

TOP DOCTORES

## Dr. Lizeth Maldonado Zamora

Cédula Profesional 5112929
Cédula Especialidad 9680904

**Ginecología y Obstetricia**

- Especialidad en control de embarazo normal y alto riesgo.
- Menopausia y Climaterio.
- Cirugía Ginecológica
- Atención de casos en adolescentes.
- Egresada con honores de la Universidad Autónoma del Estado de México.
- Miembro del Colegio de Ginecología y Obstetricia de Querétaro.
- Certificada por el Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Diplomado de Infertilidad (UNAM).
- Diplomado de Colposcopía (UAQ).
- Diplomado de Laparoscopía Ginecológica (UAQ).

Hospital Star Médica, Consultorio 828.
Querétaro, Qro.

442 195 92 46

hola@ginecologaenqueretaro.com.mx

@ginecologaenqueretaro

www.ginecologaenqueretaro.com.mx

TOP DOCTORES

## José Luis Magaña Contreras

Cédula Profesional 11390052

### Dermatología Estética y Antienvejecimiento

- Pionero Mexicano en la tecnica de armonizacion facial clinica avanzada.
- Master en medicina y dermatologia estetica - Colegio Mexicano de Medicina Estetica y Antienvejecimiento.
- Miembro del colegio Mexicano de medicina estetica y antiedad.
- Miembro de la academia vanguardista TEOXANE ACADEMY.
- Publicación del artículo "La importancia en el cuidado de la piel" por la Revista LUVAN.
- Tratamientos Revealing Body Sap y post Operatorios en la ciudad de Chicago.
- Publicación en periodico El Universal sobre el tema "¿Cómo limpiar correctamente tu rostro de gérmenes y bacterias?".
- Ponente en el módulo Novedades Dermocosméticas en el tratamiento de Melasma del VI Simposiym del
- Congreso Internacional de Medicina Estética, Nutrición y Anti Envejecimiento con premio (ISIENA) Internacional a la excelencia medicina 2018.


Paseo Del Alcatraz #181 CD.
Bugambilias. Zapopan Jalisco

Teléfono: 3326162424
3328363608
3318572749

drjosemagana@gmaiL.com

@dr.josemagana.

TOP DOCTORES

## Dr. Daniel Enciso Perez

Cédula Profesional 4648969/6901113/09292675

**Cirugía General, Cirugía Laparascópica, Coloproctoloía**

- Años de experiencia me respaldan.
- Enfermedades hemorroidales.
- Fisura, absesos y fistula anal.
- Prolapso rectal.
- Diverticulos en el colón.
- Cáncer colorectal.
- Piedras en la vesícula.
- Cirugía abdominal de mínima invasión.
- Manejo medico-quirurgico de la enfermedad inflamatoria intestinal.
- CUCI, enfermedad de Crohn.
- Problemas del apéndice cecal.
- Hernias de pared.

¡Que la fibra te acompañe!

C. Morelos 1558, Ladrón de Guevara, Americana, 44600 Guadalajara, Jalisco.

Blvd. Puerta de Hierro #5090 Torre Santander, Piso 1, Consultorio 101, Puerta de Hierro, 45116 Zapopan, Jalisco.

Teléfonos: 3338260101 / 3336156704
Célular: 3320426640

@Dr.DanielEnciso

TOP DOCTORES

## Almendra Villaseñor Magaña

Cédula Profesional 7802656
Cédula Especialidad 10749927 / 11990300

**Medicina Paliativa y del Dolor**

- Consejo Nacional de Certificación en Anestesiología A.C.
- Consejo Nacional de Certificación en Anestesiología A.C. Cuidados Paliativos.
- Consejo Nacional de Certificación en Anestesiología A.C. Algologia.
- Miembro de la Asociación de Anestesiologos de Jalisco.
- Miembro de la Asociación Mexicana para el Estudio y Tratamiento del Dolor.
- Estancia formativa de la Unidad del Dolor a cargo del servicio de anestesiología y reanimación en el Hopsital
- Puerta de Hierro Majadhonda de Madrid, España.

Especialidades Médicas Virreyes, Naciones Unidas #55228, Vallarta Universidad, CP.45110. Zapopan, Jalisco. Primer Piso, Consultorio #13

Teléfono: 332780 5659
Urgencias: 331 892 8332

/Dra. Almendra Villaseñor -Medicina del Dolor y Cuidados Paliativos
@dra.almendravillaseñor
@Dra_DolorZMG
/Dra Almendra Villaseñor Magaña

TOP DOCTORES

## Esteban Castro Contreras

Cédula Profesional 8001171
Cédula Especialidad 9486249

**Traumatología y Ortopedia. Cirugía de Columna y Articular**

- Certificación por el Consejo Mexicano de Ortopedia.
- Postgrado Cirugía de Columna y Cirugía de Hombro en Hospital Universitario de Regensburg Bavaria, Alemania.
- Sociedad Internacional de Cirugía de Rodilla y Artroscopia (ISAKOS).
- Academia Americana de Cirugía Ortopédica.

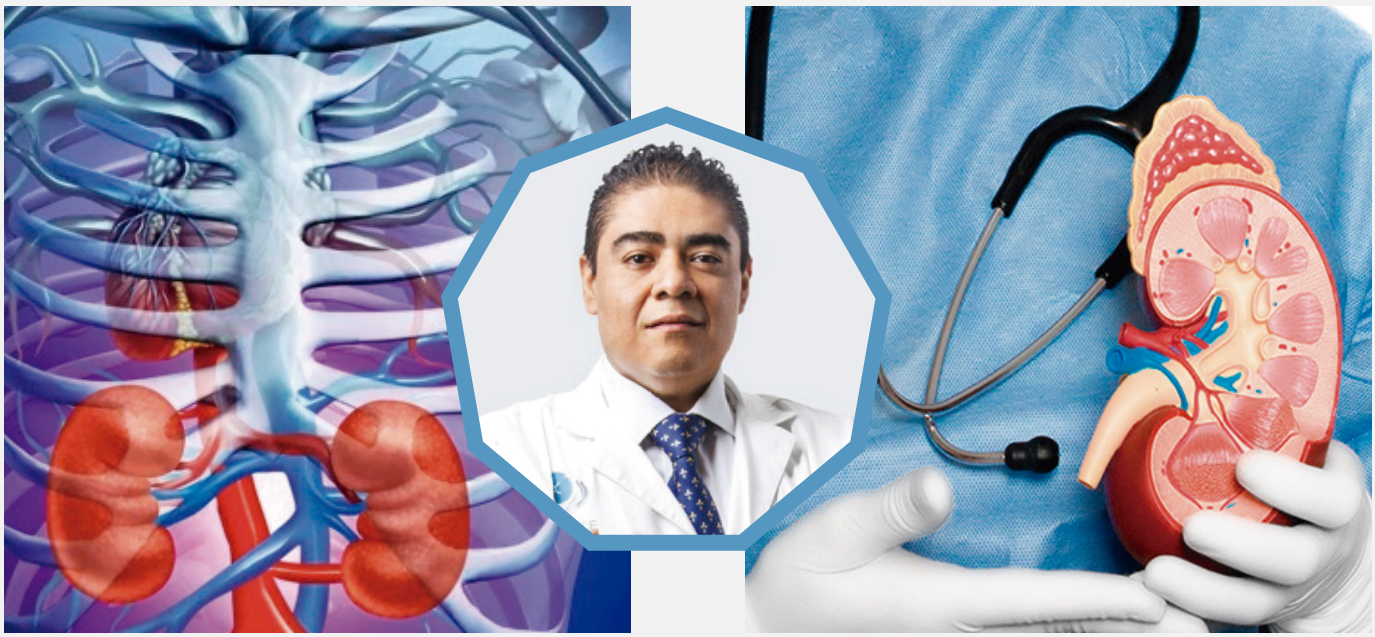
Calderón de la Barca #29 Col. Arcos Vallarta.
Centro Médico Valle Real. Av. Aviación #4075 Plaza Porta Real

Teléfono: 33 36 16 40 40  Cel. 331 6865184

drestebancastroc@gmail.com

www.drestebancastro.com
www.cirugiadehombroguadalajara.com

TOP DOCTORES



## Néstor Jesús Santiago Hernández

Cédula Profesional 3278476
Cédula Especialidades CMN 1379

**Médico Internista y Nefrólogo**

- Nefrólogo más valorado 2017 y 2do lugar en el 2018 por Doctoralia.
- Miembro del Consejo Mexicano de Nefrología y American Hearth Asociation. BLS- ACLS.
- Creador y Fundador de Rennace: Grupo Médico de Especialistas y Enfermeras, dedicados al cuidado, manejo y prevención de enfermedades agudas y crónicas de riñón.

Av. Manuel J. Clouthier #669 Col. Jardines de Guadalupe. Zapopan, Jalisco

Teléfono: 30 70 05 08
Celular: 3318457131

@rennace.mx

www.rennace.mx

TOP DOCTORES

## Teresa Plascencia Sánchez

Cédula Profesional 7955210
Cédula Especialidad 10280041

**Alergóloga y Pediatra**

- Médico Cirujano y Partero.
- Especialidad en Pediatría Médica.
- Sub Especialidad en Alergia e Inmunología y Alergias.
- Participante en concurso internacional sobre Inmunología y Alergia (Fit bowl American College of Allergy.) (ACAAI, en representación de México) llevado a cabo en Boston Massachussets USA 2017.
- "Mejor pasante en investigación". Proyecto "Asma en Niños de 5 a 11 años". Estudio de rangos de dosis en Furoato de Fluticasona" Institución: Instituto Jalisciense de Investigación Clinica" Periodo: 2011.
- Coordinador Académico de Residentes y Becarios de la División de Pediatría en el periodo 2015-2016. Hospital Civil de Guadalajara. Dr. Juan I Menchaca.
- Coordinador del eje temático: Taller de puericultura VII Congreso estatal de Pediatría en Jalisco. Jornadas de actualización en Pediatría. Dr. Jsús Péres Molina. 23-25 Septiembre 2015. Guadalajara Jalisco.
- Coordinador Académico de Residentes de la División de Alergia e Inmunología Clínia en el periodo 2016-2016. Hospital Regional Dr. Valentín Gómez Farias.

Centro de Asma y Alergia. Calle Morelos 890 Colonia Americana. Guadalajara, Jalisco. CP 44200

Teléfono: 33 38 25 66 17
33 21 84 89 26

contacto@alergologapediatratere.com.mx

/alergologaypediatra
@dra.tere.plascencia

www.alergologapediatratere.com.mx

TOP DOCTORES

## Dr. Humberto Cordero

Cédula Profesional 6824393
Cédula Especialidad 10901245

**Cirujano Bariatra Certificado**

- Director de Gastro Total.
- Manejo Integral de la obesidad:
  -Bypass gástrico.
  -Manga gástrica.
  -Bypass de una sola anastomosis.
  -Balón intragástrico.
- Certificado Colegio Mexicano para la Cirugía de Obesidad y Enfermedades Metabólicas (CMCOEM).
- Certificado por el Colegio Mexicano de Gastroentologia como Endoscopista Gastrointestinal.
- Certificado por la Asociación Mexicana de Cirugía General.
- Socio del International Federation of Surgery for Obesity (IFSO).
- Socio del American Society of Gastrointestinal Endoscopy (ASGE)

**@gastrototalgdl**
/Gastro Total

Whatsapp: +52 33 2958 8826
Consultorio: 33 3640 19 10

Guadalajara, Jalisco.

gastrototal.bariatric@gmail.com

www.gastrototal.com.mx

TOP DOCTORES

## Nina Judith Contreras Martínez

Cédula Profesional DGP 8308691
Cédula Especialidades 11463480 / 12192114

**Anestesióloga, Algóloga y Paliativista**

- Socia fundadora de Serenica, Clínica del dolor y cuidados paliativos.
- Egresada de Anestesiología y Medicina Paliativa y del dolor por el Hospital Civil de Guadalajara Fray Antonio Alcalde (U de G).
- Estancias en : Eberhard Karls Universität Tübingen, Universidad de Tübingen, Alemania.
- Hospital Puerta de Hierro, Madrid, España.
- Hospital Zambrano Hellion , Monterrey, Nuevo León.
- Hospital ISSSTE 5 de diciembre, Mexicali, BC.
- Instituto Jalisciencie de Alivio al Dolor y Cuidados Paliativos,(PALIA), Guadalajara, Jalisco.
- Miembro de la Sociedad Europea de Anestesia Regional y Terapia del Dolor (ESRA), de la Sociedad Americana de Anestesia (ASA), de la Asociación Mexicana para el estudio del Dolor (AMETD) y del Colegio Jalisciense de Anestestesiólogos.
- Asistencia a congresos de la Asociación Latinoamericana de Anestesia Regional (LASRA), congreso de ecografia en el perioperatorio, taller de abordajes por ecografia en dolor perioperatorio, práctica en cadáver (Sociedad Mexicana de Ultrasonido en Dolor).
- Anestesióloga y Paliativista Certificada por el Consejo Mexicano de Anestesiología.
- Participación en el curso Ventilación Mecánica para COVID-19, modalidad en línea, Harvard Medical School.

Especialidades Médicas Virreyes, Av. Naciones Unidas #5522B, consultorio 13, Vallarta Universidad, 45110, Zapopan, Jalisco.

Teléfonos: 3311782531
Urgencias: 3314850817

dra.ninajcm@gmail.com

@dra.nina_contreras
/dra.nina_contreras

# ¿A QUÉ SE DEDICA UNA ALGÓLOGA?

Yo me dedico a tratar el dolor de las personas (en pocas palabras) por lo general, es un trabajo multidisciplinario, trabajamos médicos rehabilitadores, fisioterapeutas, psicólogos, psiquiatra, reumatólogos, traumatólgos, neurocirujanos y nutriólogos en conjunto para poder ayudar al paciente de una manera mas eficaz y eficiente, pues no solo se trata del dolor en sí, aunque a veces es lo mas importante para poder mejorar la calidad de vida.

Existen muchos tipos de dolor, por lo general, el dolor viene cuando algo anda mal en nuestro cuerpo como manera de alertarnos y buscar atención médica, y usualmente así es. El problema viene cuando ya han pasado 3 meses y el dolor no se quita, continúa, a pesar del medicamento que me dió el traumatólogo, o el medico general, o los remedios de la abuela, y el dolor no cede, en ese momento es cuando deben buscar ayuda de un médico del dolor o algólogo, ya que ese dolor se convierte en un dolor crónico, y si no se atiende, el paciente puede quedar con ese dolor el resto de su vida y por lo tanto mermará su calidad de vida.

En estos tiempos de COVID-19 se empezó a hacer notar la carencia que tenemos en cuanto a cuidados paliativos, los cuales son los cuidados que vamos a ofrecer a las personas que padecen una enfermedad que atenta contra su vida, o se encuentra en situación de últimos días, o tienen una enfermedad terminal, y no solo cáncer, sino enfermedad cardíaca o renal y en este caso muy específico, COVID-19 severo.
Los cuidados paliativos tratan de darle el mayor comfort a la persona que esta pasando por sus últimos momentos de vida con dignidad y sin sufrimiento, que se haga un cierre con sus familiares y personas cercanas, que no se vaya con remordimientos ni culpas, y que la familia y amigos le den permiso al enfermo de irse tranquilo y en paz, se trata mas que nada del control de síntomas y el acompañamiento durante el proceso y el tiempo que dure la enfermedad, desde el diagnóstico hasta el último de sus días.

Es justamente por todo lo anterior que las terapias intensivas y todos los pisos COVID-19 se vieron en la necesidad de utilizar cartas, iPads, teléfonos celulares para poder darle aunque sea un poco de tranquilidad y confort al paciente, pues ya de por si es una situación emocionalmente complicada, se agrava con el aislamiento total y falta de comunicación con sus seres queridos, y por su puesto, la incapacidad de los familiares de no poder despedirse y tampoco poder velar el cuerpo, cosa muy importante para la cultura mexicana. Se implementaron cuidados paliativos en algunos hospitales, con los medicamentos que se tenía en el stock y con la buena voluntad de todo el personal de los hospitales COVID-19, que a pesar de estar cansados y rebasados, siempre trataban de apoyar a los pacientes.

Evidentemente en Mexico nos falta mucha normatividad para poder ejercer los cuidados paliativos como en el primer mundo, pero vamos caminando de alguna manera, ya se tiene la carta de voluntad anticipada, es un documento legal donde tu decides si quieres que te den RCP (resucitación cardiopulmonar) o algún tipo de medida de soporte vital avanzado, o no, y en el caso de que se te presente una situación así, se tendrá que respetar tu decisión.

DRA. NINA J. CONTRERAS MARTÍNEZ
Anestesiología, medicina paliativa y dolor

# ALTERACIÓN EN **la menstruación** POR LA VACUNA COVID

WWW.MUJERINTIME.COM

Si ya te vacunaste podrás confirmar lo siguiente: la vacuna contra el Covid-19 provoca problemas relacionados con el ciclo menstrual. La buena noticia es que el ciclo se puede recuperar tras varias menstruaciones de forma normal.

Los cambios se presentan de forma variada, y no te preocupes, que estos cambios sí afectan tu ciclo menstrual pero no la fertilidad. En algunos casos los ciclos se acortán y en algunos se muestran más duraderos. También el sangrado puede ser más abundante y con más dolor. Estos cambios aparecen de 1 a 2 meses después de la vacuna, y después regresan al ciclo normal.

Sin embargo, la vacuna contra COVID-19 no es un caso nuevo, pues varios tratamientos e incluso otras vacunas, producen este desajuste del ciclo menstrual, pues la inmunidad es algo muy complejo que está relacionado con el sistema hormonal que afecta la menstruación, pero no es algo de que preocuparse pues este ciclo vuelve a la normalidad.

Las hormonas que regulan el ciclo menstrual, proceden del cerebro, mismo que se ve afectado ante situaciones de estrés o de cambio, y vacunarse es una de ellas, por lo tanto la salud hormonal y la inmunidad están muy relacionadas. Asimismo, una regla abundante puede tener relación con la presencia de receptores para las células de la inflamación que hay en el endometrio.

Sin embargo a pesar de esta información, debemos vacunarnos, y que estos efectos no nos desanimen en nuestra lucha contra COVID-19, pues la vacuna es más que necesaria.

www.homestorage.mx

442 880 9512

# LA MEJOR SEGURIDAD PARA TUS PERTENENCIAS ESTÁ EN #HOMESTORAGE

Anillo Vial Fray Junipero Serra 20,145
Colonia El Salitre C.P. 76127 Querétaro, Qro.

# LA VACUNACIÓN EN EL EMBARAZO ¿Es segura?

Si estás embarazada, no te preocupes, la respuesta a si es segura, es positiva. La vacunación es segura en cualquier momento del embarazo así lo afirma la Federación Internacional de Ginecólogos, pero de todos modos, queremos indagar en el tema.

La vacunación es necesaria debido a los altos contagios y efectos del COVID-19, pues el virus también tiene efectos negativos en el embarazo, pues genera problemas respiratorios, reacciones inflamatorias importantes y mayor riesgo de parto prematuro.

El Consejo de Vacunación recomienda la vacuna en cualquier trimestre sin embargo pide que no se demore la vacunación, sin importar la semana en que se encuentre. La vacuna si es segura para las mujeres embarazadas, un estudio en Estados Unidos en el que partiiparon 36.000 mujeres recogió resultados en donde los efectos secundarios de la vacuna era en 80% dolores en el brazo, 26% cansancio, 15% migrañas, y fiebre solo en un .4%. Sin embargo a pesar de los resultados favorables, muchas mujeres de reusan a vacunarse.

-Las mujeres embarazadas tienen mayor riesgo de padecer síntomas graves de COVID que una mujer que no está embarazada.
-Es recomendable usar una sola vacuna en 1 y 2 dosis.
-Te puedes vacunar en cualquier semana del embarazo.
-Se recomienda ponerla antes de las 37 semanas.
-Unicamente es recomendable tomar paracetamol si la fiebre excede 38°.

WWW.MUJERINTIME.COM

CIHUAH
WWW.CIHUAH.COM
HAVRE 68, COLONIA JUAREZ
MEXICO CITY

WWW.MUJERINTIME.COM

# ORDENA TU VIDA PARA ORDENAR TU MENTE

## ¿Qué hacer si tienes antecedentes depresivos en esta cuarentena?

Estar encerrados no le cae bien a nadie y no todos reaccionan igual al encierro. Puede convertirse en una pesadilla para personas con depresión, ansiedad y claustrofobia por lo que hay que extremar autocuidados ante estos antecedentes.

Las noticias de lo que sucede en el mundo nos afectan, lo queramos o no, y todos en algún momento de este encierro estamos propensos a tener días donde nuestra energía es más baja con síntomas de depresión o ansiedad. Estas noticias que engloban desde una enfermedad, hasta la economía del mundo están en nuestras mentes haciendo que este virus se propague no únicamente en nuestra salud física sino también en la menta.

Hay personas con una salud mental envidiable, generalmente que han ido trabajando que siempre buscan cómo adaptarse a los cambios y sacar el mejor provecho de cualquier situación, sin embargo este escenario no es igual para todos.

Personas con depresión y ansiedad este encierro puede complicar más estos rasgos de su personalidad, pues la depresión es una enfermedad que va de la mano con la inactividad, cosa que al estar encerrado en tu hogar puede ser más visible, así como el aislamiento y el poco cuidado personal.

La cuarentena es el entorno ideal para desarrollar estos síntomas.

En el caso de la ansiedad, este trastorno se le puede atribuir el miedo a lo que vendrá y por ahora no sabemos cómo pinta el panorama en uno o dos meses.

### ¿Qué hacer?

La información es poder, sin embargo hay que saber detenerse cuando estas noticias ya se nos hacen obsesión. Hacer un detox de estos canales de comunicación donde vemos estas noticias, está bien.

Crea una rutina que te ayude con actividades diarias, y si crees que no tienes: inventatelas. Siempre habrá algo que hacer en tu casa, o algo que aprender. De esta manera te mantendrás ocupado enfocandote en una sola actividad y no en tus pensamientos.

Estar encerrado no es sinónimo de aislamiento, habla diario con tu gente cercana, nunca sabemos lo que otras personas están pasando, intenta aportar tranquilidad en ellos y eso te la dará a ti. Utiliza toda la tecnología a tu favor, escuchalos y deja que te escuchen.

Cocina, teje, escribe, pinta, haz cosas que requieren tu creatividad, pues aunque a veces no lo creas, todos la tenemos. El paso más importante es empezar.

Muévete y no dejes de moverte, ya sea que descargues apps o te inventes ejercicios, o pongas la música a todo volumen y bailes, pero moverse ayuda a liberar estrés y ansiedad.

Medita, ya tanto se ha hablado de los beneficios de la meditación, si no lo has hecho comienza a practicarla y verás como hay un antes y después en tu vida.

# Cesar Constanzo

# Sin besos y sin abrazos

## ¿CÓMO SER APAPACHADORA EN LA NUEVA NORMALIDAD?

Hace poco más de un año apareció el primer caso de COVID-19 y con el cambios en todo nuestro 2020 que modificaron la manera de relacionarnos, incluso con nuestros familiares cercanos, dando pie a un distanciamiento físico que para las apapachadoras es la tortura.

WWW.MUJERINME.COM

Cada vez que creemos sentir el fin de esta cuarentena, un rebrote o nuevas medidas sanitarias aparecen, y querámoslo o no, muchas cosas dejarán de ser como las conocíamos hasta hace un año. Nuestra manera de salir, nuestra higiene, nuestras relaciones han cambiado.

El distanciamiento social ha sido uno de los cambios más grandes, y el más difícil a la hora de relacionarnos. Prohibido besar, prohibido abrazarse, prohibido tomar tu mano, estas son las recomendaciones de los expertos para evitar los contagios, pero ¿hasta qué punto podemos aguantar no abrazar a nuestros seres queridos?

Esta situación es temporal: no hay una fecha definitiva, pero sabemos que esto será temporal. Con la ayuda de todos podemos evitar los contagios, y claro con la esperada vacuna para volver a abrazar a los nuestros. Debemos recordar que las caricias de pequeños repercuten en nuestra personalidad, por lo mismo el ser humano necesita contacto y cercanía.

Mantenerse positivo: es difícil saber que algo tan natural y genuino como dar afecto ahora está restringido. Ver los avances que ha tenido el virus, respecto a estar encerrados a que hoy en día podamos comer en algún restaurante, es esperanza suficiente para saber que pronto nos volveremos a abrazar.

Afectos culturales: como nos relacionamos tiene mucho que ver con la cultura en la que vivimos, y en América Latina se encuentran las personas con más calidad y con necesidad de demostrar afecto. Diferente de otras culturas como lo es Japón. Esto no quiere decir que en otras culturas no se den muestras de cariño, pero lo hacen con mucha menos regularidad. Si bien los latinoamericanos nos distinguimos por nuestro afecto, podemos aprender run poco otras culturas sin darnos cuenta.

Personas que viven en la misma casa: la distancia se debe mantener con quién no habite nuestro hogar, así sean padres, hijos o abuelos. Las personas que habitan con nosotros no tiene la necesidad de restringirnos sus muestras de cariño, pues en el confinamiento serán las únicas personas con quien podremos tener contacto físico. Si tienes hijos, no olvides las caricias, los juegos, las cosquillas, pues aunque todos estamos en la misma situación, el contacto es elemental para su formación.

Hablar con los más pequeños: debes explicarle a los más chicos de la casa en que fase estamos y que es permitido hacer. Probablemente por su cuenta no podrán entender porque no es permitido besar a los abuelos o a sus tíos. Recuerda que para comunicarnos con ellos, debemos utilizar lenguaje que ellos puedan entender bien, si es necesario utilizar cuentos, dibujos o juguetes para lograr su atención. Puedes idear juntos la manera de mostrar afecto sin la necesidad de contacto, mediante mensajes, correos o detalles.

No frustrarse: probablemente te ha pasado ver a algún familiar y intentar saludarlo como acostumbrabas, recuerda que como todo el virus, los cambios son progresivamente y de alguna manera lentamente. Tal vez queramos realizar ese road trip, o asistir a esa reunión, sin embargo es necesario priorizar lo que garantice nuestra seguridad. Puede que esto nos cause frustración al no poder seguir nuestra vida como lo hacíamos con anterioridad, sin embargo si nos esforzamos en seguir las nuevas normas, más rápido podremos regresar a nuestra vida como la conocíamos.

Soy muy cariñosa: hay personas que disfrutan los abrazos y otras que no tanto, sin duda los cariñosos pueden sufrir más con la nueva normalidad, sin embargo nadie llegará a tal punto en que le pueda generar un trauma, más allá de la frustración de no poderse expresar con el tacto.

Restringir el tacto: no podemos vivir sin afecto (o al menos, no sanamente) pero si podemos modular la cantidad de afecto que damos. Durante este periodo podemos hacerlo.

# MASCARILLA

## ¿Se queda o se va?

La mascarilla es elemental en la lucha contra el covid-19 desde que este llegó a cambiar nuestras vidas. Ahora con algunas personas ya vacunadas y algunos países "libre de covid" nos preguntamos ¿hasta cuándo llevaremos la mascarilla?.

WWW.MUJERINTIME.COM

Pensamos que el momento en que dejaremos de usarla será porque la pandemia ha terminado, pues las vacunas nos han traído esperanza y nos hace pensar que el fin de la mascarilla obligatoria está lejos, pero aún nos quedan al menos varios meses para que siga siendo imprescindible. Y aún así, es muy probable que en ciertas ocasions como lo son las multitudes o áreas cerradas, sigamos llevándolas.

El Centro para el Control y la Prevención de la Enfermedad explican que una persona vacunada (con las dosis recomendadas) podría reunirse en interiores sin usar mascarilla únicamente con personas también ya vacunadas.

Recordemos que al menos, en México las temporadas frías comienzan y el uso de las mascarillas es favorable tanto para covid-19 como para aquellos virus ya conocidos.

Sin embargo otro grupo de expertos asegura que la recuperación total de la pandemia llevará años, y que todo dependerá de la efectividad de la vacuna, resultados que para ellos, es imposible medir actualmente. Además existe el miedo por la aparición de nuevas variantes pues se han multiplicado, y no sabemos que tan efectivas son las vacunas contra ellas. Ellos afirman que probablemente no se usará la mascarilla 24/7 pero si durante momentos concretos de los años por venir, siendo, como lo es ahora, un elemento indispensable.

Por ejemplo en lugares como Finlandia, Suecia o Dinamarca, recomiendan únicamente la mascarilla en lugares cerrados como el trasnporte público.

Lo que si coinciden todos los expertos es que con síntomas de gripe o algún malestar, seguiremos recurriendo a ella, algo que en los años anteriores no muchas personas hacian. Asimismo, las empresas tendrán que cambiar su forma de trabajar, por ejemplo en empresas de comida, seguriá siendo obligatoria durante al menos un par de años.

## ¿QUÉ MASCARILL USAR?

Elegir la mascarilla correcta no era tan sencillo, sabíamos que mascarillas daban la mejor protección y las de mayor demanda. Aquí veremos las más comúnes y el nivel de protección que tienen.

**N95:** la más eficaz contra el virus, como su nombre lo dice, bloquea al menos un 95% de las partículas diminutas más difíciles de capturar. Hechas de poliéster y otras fibras sintéticas que se entrelazan para filtrar el paso de las partículas.

**QUIRÚRGICAS:** son menos efectivas que las N95, pero usadas de forma adecuada, sirven para evitar la propagación del coronavirus al atrapar las gotas que expulsas al estornudar. Hechas de tele sintética y son desechables.

**DE TELA:** con la aparición de covid, la alta demanda de mascarillas y el uso obligatorio, muchas marcas crearon sus mascarillas de tela como algodón, franela, siendo los materiales con más hilos los más efectivos, su efectividad es mucho menor que N95 y las quirúrgicas.

# ¿CÓMO CREAR UN FONDO DE EMERGENCIA?

## QUE NO TE SORPRENDA (OTRA) PANDEMIA

**50% GASTOS FIJOS**
**%20 AHORRO**
**10% FONDO DE EMERGENCIA**
**20 %OCIO**

El fondo de emergencia es una herramienta esencial para tener seguridad financiera y que además te puede ayudar a evitar muchos inconvenientes en caso de tener una emergencia o una situación que no tenías planeada, como una enfermedad, una pandemia o un despido.

Lo que podemos rescatar del 2020 es que las personas comenzaron a pensar mucho más el este fondo de emergencia, hábito que esperamos podamos mantener, pero no se trata simplemente de guardar unos pesitos, si lo haces de la manera adecuada e inteligentemente, puedes tener este dinero guardado para tu yo del futuro.

## ¿QUÉ ES ENTONCES UN FONDO DE EMERGENCIA?

Consiste en lo que en México se conoce como un "guardadito", de capital que pueda ayudar a una persona a cubrir gastos que no esperaba. ¡Ojo! Este guardadito nada tiene que ver con los ahorros. Incluso muchos expertos aseguran que es más importante tener un fondo de emergencia antes que preocuparse por hacer inversiones o pagar deudas. Los imprevistos están ahí, esperando a que estemos relajados y con ganas de vacacionar, nunca sabemos cuando tendremos que reparar la casa, el auto o alguna cirugía inesperada.

Tener una buena cantidad de dinero guardada para emergencias es una señal de que tienes buena salud financiera, pero lo realmente importante es que este fondo va a evitar que tengas deudas en caso de emergencia.

Es mayor la cantidad de familias que viven día a día que las que tienen un fondo de emergencia, este sector no tendrá forma de cubrir los gastos en una situación imprevista.

No existe una cantidad fija, pues depende de la emergencia y de la situación, tanto de tus ingresos como de cuantas personas dependen de ti. Lo ideal es tener de entre 3 y 6 meses de gastos normales, lo suficiente para poder vivir sin ingresos durante ese periodo. Esa cantidad siempre debe mantenerse estable. Ir ahorrando de mes en mes, te ayudará, incluso con una pequeña aportación, con el fin de ir incrementando este fondo de emergencia hasta que se cumpla el total de 3 a 6 meses. No intentes ahorrar todo de un jalón, hazlo a tu ritmo y crea un esquema de pagos.

Este fondo de emergencia debe gastarse unicamente en emergencias, como su nombre lo dice. No es una emergencia comprar zapatos, irse de vacaciones o comprar una pantalla gigante, tampoco lo utilices con la promesa de reponerlo después.

No queremos que te pase nada, pero este artículo es para que tengas en cuenta qie siempre pueden ocurrir imprevistos y lo mejor es estar preparada.

Durante la pandemia muchos negocios se vieron afectados, así como la reducción de salarios, el dinero se volvió loco y las preocupaciones crecieron. Algunos muchas veces pensaron "ojalá hubiera sabido para ahorrar dinero". Si no cuentas con un fondo de emergencia, tomemos como pretexto la pandemia, para empezar a crear uno.

Mucho se habla de la jubilación y de las urgencias médicas, tener un colchoncito que crezca poco a poco, para tener una buena vida y disfrutar, sin embargo pueden ocurrir imprevistos como la pandemia que nos obliguen a tener un ahorro, al que llamamos fondo de emergencia.

# TV & PANDEMIA

## Las mejores series sobre virus, pandemia y caos.

El caos llegó y la televisión no se quedá atras, incluso hay series que actualmente se graban, donde los personajes ya usan cubrebocas, haciendonos ver que esta pandemia ya transformo todo lo que toco.

**PANDEMIA**

Fue lanzada poco después de que el brote de COVID-19 se expandiera alarmantemente en China, esta serie de 6 capítulos, analiza como funcionan las pandemias y dan consejos para tratarlas e incluso evitarlas.

**EN POCAS PALABRAS: CORONAVIRUS**

Esta serie aborda muchos temas explicados minusciosamente de de forma entretenida. El Coronavirus no podía quedarse atrás, y este documental explica lo relacionado con la pandemia, los esfuerzos por combatirla y sus consecuencias. Analiza el panorama, los origenes, la carrera por crear una vacuna y como lidiar con el estrés.

**LENOX HILL**

Sigue la vida de 4 médicos mientras trabajan en la primera línea del sistema de salud de Estados Unidos. Sus temporadas siguen la trama normal de Lenox Hill, sin embargo, grabaron un episodio especial que demuestra los momentos más dificiles de la pandemia.

**MEDICAL POLICE**

Dos doctores Estadounidenses trabajando en Brasil, descubren un virus que amenaza a todo la civilización. El gobierno los llama bajo secreto y emprenden una carrera en busca de la cura, sin embargo, en el camino, descubren que todo se trata de una conspiración.

**ÁRTICO**

Se desarrolla en los paisajes helados de Laponia. Elementos como el misterio por un virus desconocido. Una oficial de policia descubre una cabaña aislada y dentro de ella, una prostituta moribunda y encarcelada, todo parece ser un crimen pasional, sin embargo la sangre e la víctima lleva un virus mortal.

**FORTITUDE**

En una de las zonas más frías y alejadas de la civilización , uno de los habitantes del lugar es brutalmente asesinado y debe ponerse en marcha la investigación policial para saber que fue lo que paso, sin embargo, bajo el hielo podría encontrarse un germen desconocido.

**HELIX**

Un grupo de científicos investiga un brote viral que se produce en una estación biológica del Ártico y descubre consecuencias desastrosas para el planeta.

**THE RAIN**

Un virus letal se distribuye a través de las gotas de lluvia por toda Escandinavia, acabando con casi toda la población. Dos hermanos sobreviven en el búnker, saliendo en busqueda de señales de vida. En el trayecto, descubren que no estan a salvo.

**EL ÚLTIMO HOMBRE EN LA TIERRA**

Una comedia sobre un virus, con una visión humoristica de un mundo que se ha terminado por una enfermedad mental. Este hombre, cree ser el último humano vivo.

**Z NATION**

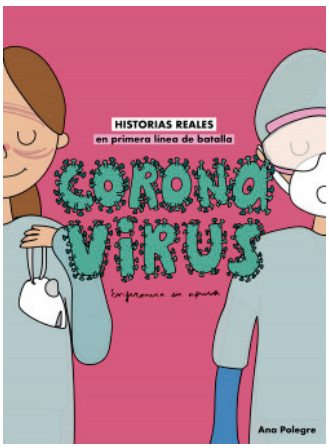
Explota las consecuencias de un ataque zombie con un toque cómico. Un presidiario lográ sobrevivir al apocalipsis gracias a la vacuna que lo hizo inmune a los mordiscos, sin embargo, este medicamente lo transforma entre híbrido de humano a muerto.

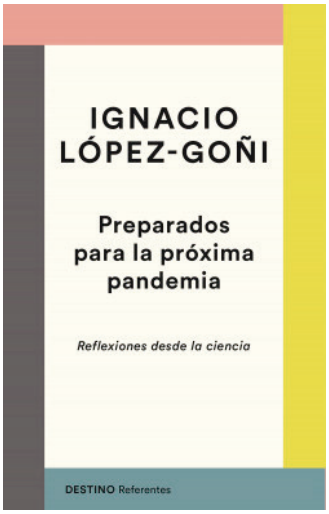
ANGEL GRAVE
MORE
MORE
MORE
MORE
MORE
MORE
MORE
MORE
MORE

# 3 LIBROS

# Para entender la pandemia





**CORONAVIRUS**
**ANA POLEGRE**

Un homenaje con mucho sentimiento y humor a todos los que están luchando de frente con el coronavirus. ¿Por qué? Porque puede que no sepas todo lo que pasó, tarta de como se ha vivido desde adentro, como enfermero o sanitario. Lo que hay en su interior, son historias reales, impactantes, emocionantes y reales. Probablemente leyendo este libro te veas reflejado y entiendas que los sentimientos que tuviste, los compartiste con muchas personas, sin saberlo.

**PREPARADOS PARA LA PRÓXIMA PANDEMIA**
**IGNACIO LÓPEZ-GOÑI**

¿Cómo manejar una pandemia? Como humanos, miembros de una sociedad establecida, pedimos respuestas inmediatas, queremos que el virus sea manejado de la mejor manera, sin errores. Este libro nos da algunas claves para el futuro, porque como los expertos aseguran, COVID-19 no será la única pandemia que vamos a vivir, sino la pandemia que nos prepara para lo que se viene.

**NUESTROS MAYORES**
**VICTORIA CARDONA**

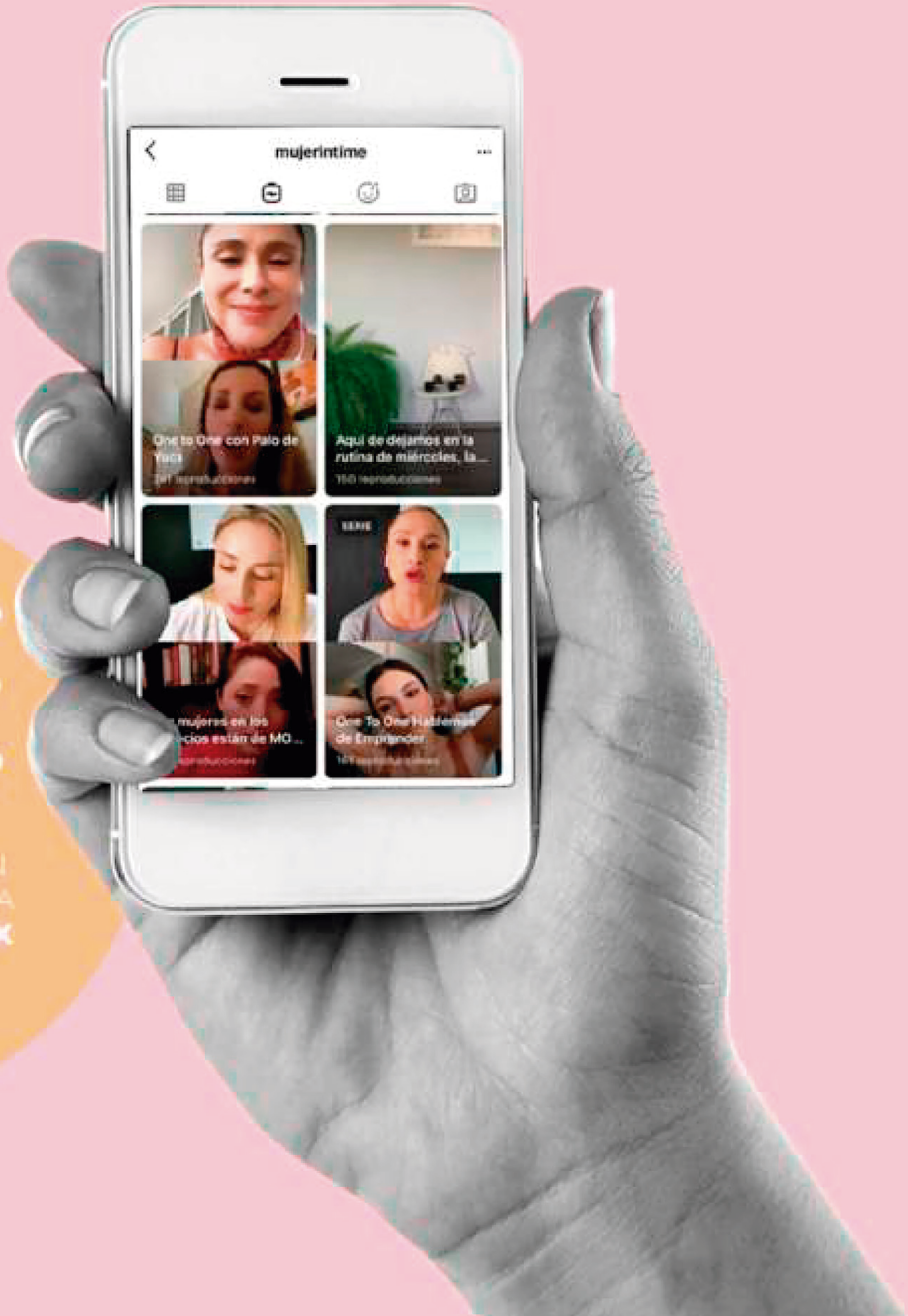
Victoria nos aporta su sincero relato durante su experiencia en la pandemia global COVID-19. Este virus nos ha obligado a replantearnos nuestras prioridades y centranos en lo esencial, pues nada volverá a ser como antes. La autora nos invita a hacer sentir a nuestros mayores, queridos, valorados y acompañados.

No te pierdas nuestros

# ONE TO ONE

por nuestro IGTV @mujerintime
y conoce a las mejores

# MARCAS MEXICANAS




¿Quieres presentar tu marca?

ENVÍA UN CORREO A
**REDES@DCMEDIA.COM.MX**

# KATALIN KARIKÓ

Bioquímica y madre de la vacuna contra COVID-19. Katalin pasó 40 años trabajando en resultados que hoy son clave para las vacunas Moderna y BioNTech y quién será galardonada con el Premio Pincesa de Asturias en la categoría de Investigación Científica y Técnica 2021.

# QUERÉTARO
## ORGULLO DE MÉXICO

# CENTRO DE ASISTENCIA SOCIAL
# "CARMELITA BALLESTEROS"

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE
QUERÉTARO

& me
UNLIMITED
andmeunlimited.com