

MUNDO **CEBC**

Fernando Rodríguez

Nuevo presidente CEBC

**Asamblea General
de Asociados**
con la presentación de los nuevos
integrantes del Consejo Directivo

Celebramos el **8vo**
aniversario del **CEBC**

3ra edición
Torneo de Golf
del Club de Empresarios

Juan Carlos Escárrega
nos comparte su reflexión
para estas fiestas decembrinas



CLUB DE EMPRESARIOS
DE BAJA CALIFORNIA

**- 05
JUAN ESCÁRREGA**

Diciembre, mes de la reflexión.

**- 09
TORNEO DE GOL**

Club de Empresarios Baja California.

**- 12
ASAMBLEA**

Fernando Rodríguez, nuevo presidente del CEBC.

**- 14
SANDRA MALDONADO**

Automatización de procesos de comercio exterior.

**- 16
ECONOMÍA Y FINANZAS**

Se viene el nuevo México moment.

**- 18
EMPRESARIAL**

Creando empresas conscientes.

**- 20
ANIVERSARIO CEBC**

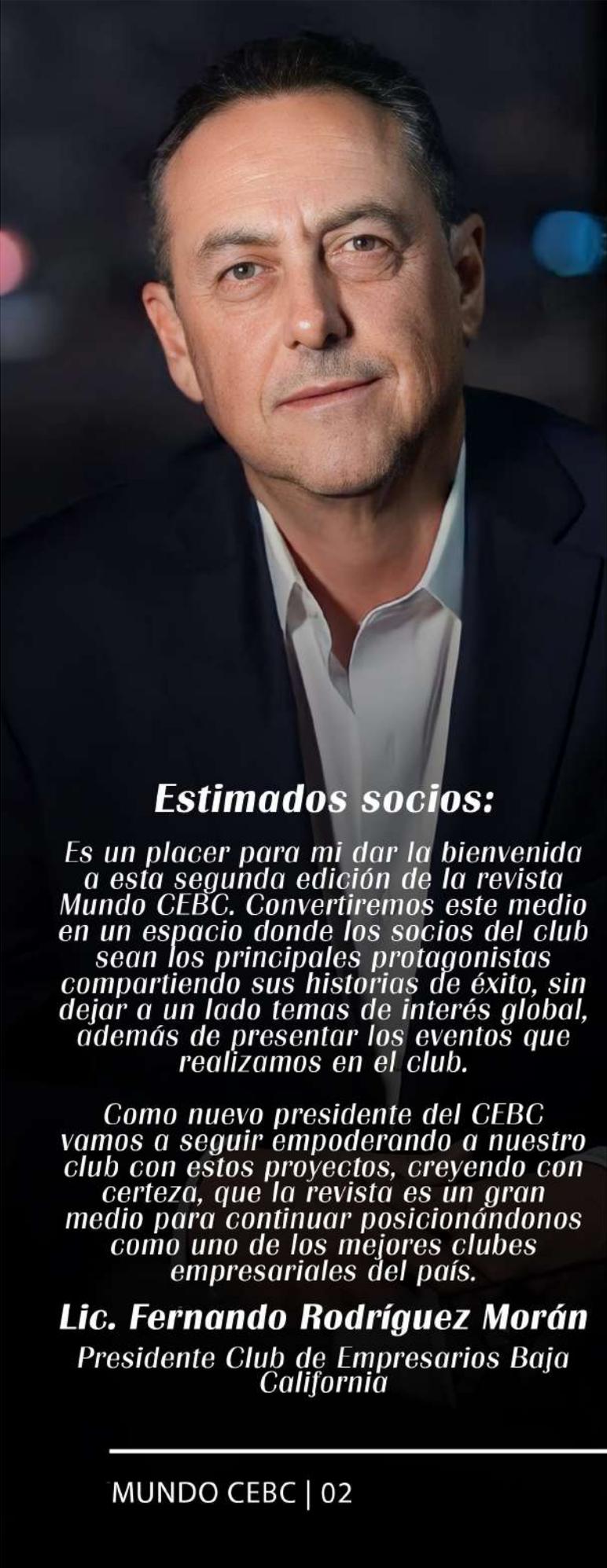
Galería de fotos.

**- 22
CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Inteligencia artificial, ¿Una amenaza?

**- 23
SALUD Y BIENESTAR**

Tips para cuidar tu salud esta navidad.



CLUB DE EMPRESARIOS
DE BAJA CALIFORNIA

MUNDO **CEBC**

CRÉDITOS

Dirección General
Olivier Casanova

Editorial
Natalia Delgado
Lombardo López

Diseño
Daniel Castro
Xavier Díaz de León

Fotografías
Daniel Castro
Xavier Díaz de León

Colaboradores:
Grupo Imagínate

Servicio al cliente:
(664) 6887309

Estimados socios:

Es un placer para mi dar la bienvenida a esta segunda edición de la revista Mundo CEBC. Convertiremos este medio en un espacio donde los socios del club sean los principales protagonistas compartiendo sus historias de éxito, sin dejar a un lado temas de interés global, además de presentar los eventos que realizamos en el club.

Como nuevo presidente del CEBC vamos a seguir empoderando a nuestro club con estos proyectos, creyendo con certeza, que la revista es un gran medio para continuar posicionándonos como uno de los mejores clubes empresariales del país.

Lic. Fernando Rodríguez Morán

Presidente Club de Empresarios Baja California



CLUB DE EMPRESARIOS
DE BAJA CALIFORNIA

CELEBRA TU POSADA EN LAS ALTURAS

**AÚN CONTAMOS CON FECHAS DISPONIBLES
PARA REALIZAR LA POSADA DE TU EMPRESA
O FAMILIAR EN EL SALÓN O SALAS DEL CLUB.**

PREGUNTA POR EL MENÚ DE TEMPORADA Y FECHAS
DISPONIBLES CON:

JOHANA RÍOS AL (664) 183 9735

CLUB DE EMPRESARIOS DE BAJA CALIFORNIA

Mi experiencia como socio en el **Club de Empresarios de Baja California**, en el cual he formado excelentes vínculos de amistad, desde cuando iniciamos su creación, hasta hoy en día ha sido maravillosa.

Hablar del **Club de Empresarios** es hablar de una institución, de una comunidad élite que se distingue por la camaradería, la exclusividad, el hacer negocios con socios que cuentan con una sólida reputación tanto en la plaza como a niveles nacionales e internacionales, te hace tener confianza al cerrar un trato con cualquiera que forme parte de la membresía de este distinguido Club, llegar a comer al restaurante del Club y sentirte como en casa es una experiencia que no se da en ningún otro lugar que llegues a comer, o tener una reunión con tus clientes o colaboradores en una de sus hermosas y cómodas sala de juntas te da esa sensación como si estando ahí las ideas fluyeran mejor, ya que hay un gran equipo de staff que siempre están para resolverte cualquier cosa que puedas requerir.



Juan Carlos Escárrega

Pertenecer al **Club de Empresarios** no es algo así como que quiero entrar y ya, se cuenta con procesos institucionales que van desde aceptar socios que realmente sean socios de sus empresas (no testaferros), que tengan cierto nivel de ingresos, cierto número de trabajadores, etc.; esas características dan una legitimidad al Club que permite esa intimidad entre los socios, adicional a esa distinción que tenemos, podemos presumir de nuestra independencia como institución, ya que no contamos con apoyos o subsidios de ningún tipo, somos autosuficientes, por lo tanto nuestra participación en la sociedad es objetiva sin ningún interés hacia terceros de ningún tipo.

“DICIEMBRE MES DE LA REFLEXIÓN”

¿QUÉ LEGADO DEJARÁS, CÓMO QUIERES SER RECORDADO ANTE LA SOCIEDAD Y EL MUNDO QUE TE RODEA?

TIJUANA, México.- Época navideña y de fin de año, tiempos de reflexión, donde la mayoría hacemos una pausa en nuestras vidas, programando nuevas tareas para el año venidero, nuevos retos, la mayoría o gran parte de las personas empieza a cerrar el año e inician con nuevas metas para el siguiente ciclo, todos con diferentes objetivos: desde una bien pensada dieta, hacer ese viaje esperado, terminación de estudios, hablar un nuevo idioma, casarse, abrir un negocio propio, abrir nuevas sucursales, etc. Planeamos muchas cosas, ¿pero cuántos de nosotros nos ponemos planes como perdonar? ¿cuántos reflexionamos sobre nuestro estilo de vida que llevamos?, ¿estamos conscientes de que LEGADO DEJAREMOS cuando nos toque la hora de partir?



En este artículo les hablaré primero sobre uno de mis libros que he escrito (he escrito dos libros, uno de ellos **Nacer Pobre no es tu Elección**, **Vivir Pobre Sí** y **Tren del Éxito ya me Subí Ahora no me Bajo**, comentaré sobre este segundo) y también sobre mis experiencias del Club de Empresarios de Baja California, nuestro Club.

“TREN DEL ÉXITO YA ME SUBÍ AHORA NO ME BAJO”.

En esta metáfora sobre los trenes de vida que refiero, una de mis reflexiones es que si hay algo insustituible que tenemos mientras vivimos es el tiempo, en el pasado, decisión que hayamos tomado o decisión que no hayamos tomado nada podremos hacer para cambiar, en el mundo empresarial nos la pasamos gran parte de nuestra vida trabajando para lograr un patrimonio u otras cosas materiales, es super valido querer superarse, desarrollarse y realizar todos los sueños que se tengan, alcanzar un estilo de vida que nos permita vivir bien es de lo más normal, todos deberíamos estar en este línea de superación, pero que pasa con algunos de nosotros, nos la pasamos gran parte de nuestro tiempo y de nuestras vidas quejándonos de los demás, porque nuestras vidas no son lo que soñamos o queremos, creemos que con solo pensar en que nos vaya bien es suficiente para salir adelante, sin pensarlo se nos va el tiempo, pero para tener una vida con **ÉXITO ES NECESARIO TRABAJAR MUCHO** (no hay magia para el éxito), y trabajar estoy hablando de hacerlo con sentido, con un proyecto de vida que sea medible, que sea evaluable, para que cada año, adicional a planear a tus dietas u otras cosas personales puedas ver si llevas el rumbo correcto, que ese proyecto de vida que te trazaste te lleve al lugar deseado, no solo vivamos por vivir, démosle un sentido a nuestras vidas para lograr marcar diferencia.

Entonces logras llegar al lugar deseado, de esto me estoy refiriéndome a si eres descendiente de familia ya posicionada o si eres primer generación, el caso es que ya estás en buena posición, con **UN TREN DE VIDA** que muchos desearían tener, enfrentarás otros retos, retos como la soberbia, el ladrillo (si hablo cuando tu nueva posición te marea), los excesos, etc., es ahí donde se enfrentan los nuevos peligros, ¿peligros a qué? **A DESCARRILAR TU TREN DE VIDA**, por ejemplo, a perder todo lo que has ganado, en fin, la vida es un viaje constante donde el tiempo no espera a nadie, aprovechemos cada segundo, minuto, hora y día de nuestras vidas dando lo mejor de nosotros, pues nunca regresaremos al pasado para tomar una decisión ni cambiar una que ya hayamos tomado.

Cortier

Deja de invertir horas en tareas repetitivas y administrativas que te quitan tiempo ✓

Impulsa tu negocio con un #software hecho a la medida de tus necesidades para **optimizar** tus procesos y flujos de trabajo.

¡Cotiza tu proyecto con nosotros!

Contáctanos

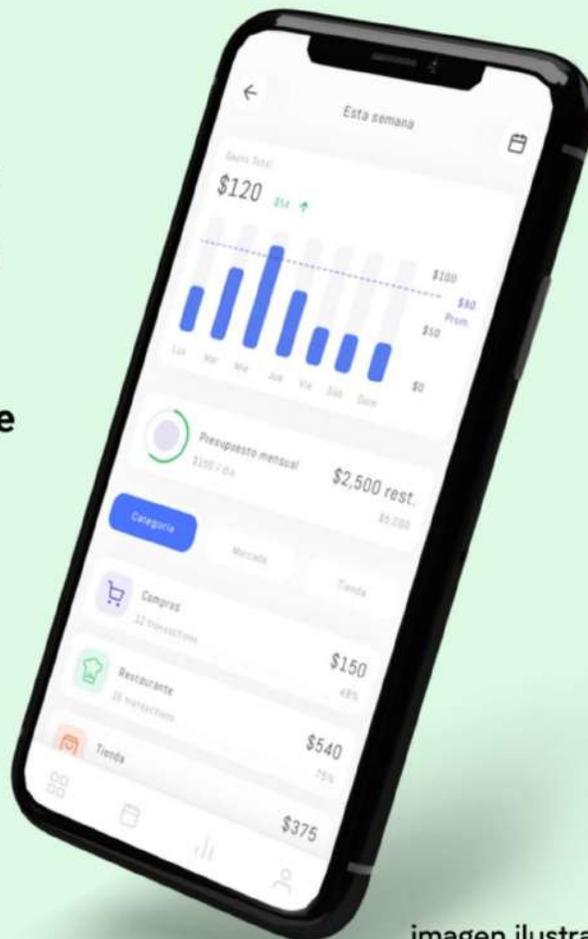


imagen ilustrativa

Algunos de nuestros clientes



664 635 9013

ventas@cortier.com

cortier.com

Recibe **una tarifa especial** para tu próximo proyecto

Sólo para miembros del Club.

de bajada



LUNES A VIERNES
7:55 AM

azteca
UNO

1.1 Tv Abierta 1 ▶ Totalplay*



@luis_cantua_tv

@alejandracamarenatv

Una tradición del CEBC

El Lic. Fernando Rodríguez habla sobre el éxito que han sido estas 3 ediciones del torneo de golf.

TIJUANA, México.- **El torneo de golf del Club de Empresarios** se llevó a cabo este pasado 27 de octubre en el Club Campestre, posicionándose como uno de los torneos más importantes de la región, gracias al trabajo realizado por el Comité de Eventos del CEBC, liderado por el Lic. Fernando Rodríguez.

El torneo nació con el objetivo de crear un espacio donde los socios del club a través del deporte puedan ayudar a diferentes asociaciones.

"El torneo nace básicamente de una reunión de socios, para ver qué podíamos hacer para colaborar más con el club, ver cómo podíamos apoyar a la sociedad. Somos apasionantes del golf y nos pusimos objetivos grandes y claros. Gracias al trabajo en equipo hemos logrado un crecimiento sostenido", mencionó Fernando Rodríguez.



El torneo ha venido creciendo año con año.

Para esta 3ra edición se contó con más de 60 patrocinadores, que hacen pensar que este torneo pueda convertirse en una tradición para los empresarios del estado, siendo el 70% de los jugadores de esta edición, gente del Club de Empresarios.

"El nivel de jugadores ha crecido; el objetivo es hacer un torneo competitivo, diseñado para jugadores de golf de buen nivel y eso nos ha posicionado en la región, gracias a los paradigmas que hemos roto, ofreciendo una cena de tres tiempos para la premiación, el tour gastronómico, los premios para los mejores jugadores, concursos, rifas y la gran camaradería dentro del torneo", señaló el empresario.

Pensando en el 2024 el Licenciado Fernando Rodríguez invita a todos los empresarios a seguir creyendo en este gran proyecto, así como a todos los patrocinadores que hacen posible que se lleve a cabo este torneo que pone en alto al sector empresarial de Baja California.

SE ENTREGARON MÁS DE
\$20MIL DLLS
EN PREMIOS



El objetivo es hacer un torneo competitivo, diseñado para jugadores de golf de buen nivel y eso nos ha posicionado en la región.



SOCIALES



CLUB DE EMPRESARIOS
DE BAJA CALIFORNIA



SANTUARIO
RESIDENCIAL

VALLE BIBB
fundación A.C.
Institución Sin Fines de Lucro

GRUPO
TERSA
iMovilidad con pasión!





ASAMBLEA

En el mes de noviembre se realizó la Asamblea General de Asociados donde de manera unánime se eligió al **Lic. Fernando Rodríguez Morán** como nuevo presidente del CEBC, tomando el lugar del **Ing. Eric Cataño Araiza**.

Dentro de la asamblea se eligieron a los nuevos integrantes del Consejo Directivo 2024-2026. La nueva administración del CEBC hace el compromiso con todos sus socios de trabajar con estrategia, siendo uno de los principales objetivos continuar con el fortalecimiento de las finanzas del club y fomentar la participación de la membresía en los eventos. Teniendo un club donde la calidad y servicio ofrecido se mantenga con los más altos estándares, haciendo del Club de Empresarios de Baja California uno de los clubes más importantes y reconocidos a nivel nacional.

NUEVOS INTEGRANTES

DEL CONSEJO DIRECTIVO

2024-2026

Fernando Rodríguez
Presidente

Alberto Mejía
Secretario

Ricardo Osorio
Tesorero

Andrés Smith
Consejero

Erika Lin
Consejero

Gabriel Arellano
Consejero

Héctor Orr
Consejero

Ramón Armenta
Consejero

Roberto Gutiérrez
Consejero

Raquel Salas
Consejero

Julián Larrañaga
Consejero



Automatización de Procesos de Comercio Exterior.



Somos líderes creativos, estrategas y profesionales de las operaciones de comercio exterior en México. Nos exigimos al máximo para mejorar el control de las operaciones diarias de nuestros clientes con la finalidad de cumplir adecuadamente con sus obligaciones ante la Autoridad.

Nuestra misión en APCEMX es la profesionalización y automatización de los procesos del comercio exterior, mediante la innovación y desarrollo de modelos de administración que permitan hacer más eficientes las operaciones que lo engloban.

Con los más de 10 años de experiencia en el manejo de todos los procesos de CEA, contamos con las herramientas necesarias para ofrecer innovadoras soluciones, recursos correctivos y preventivos a sus requerimientos de comercio exterior.

- Administración de IMMEX.
- APCE Servicios de Operaciones de Import-Export.
- Diagnósticos y Administración de Anexo 24 y Anexo 30.
- Certificación y Re-Certificación en Materia de IVA e IEPS.
- Gestoría y Consultoría
- Auditorías Preventivas en Materia de Comercio Exterior.
- Desarrollo de Soluciones Tecnológicas para el Comercio Exterior.
- Defensoría Legal (Ligitio) en Materia Aduanera.
- Aplicación WEB Responsiva para Control y Etiquetado de Activos Fijos.

Servicios

Sandra Maldonado Flores
Directora y Socio Fundador



Para más detalle de
nuestros servicios, visita:



Síguenos en @apcemx



664 623 2591



SE VIENE EL NUEVO

"México Moment"



Luis Quiroz

"Director de Relación
con Inversionistas BanBajo"

México.- Un saludo a todos los socios del club de empresarios de Baja California. Espero que esta breve nota sobre los mercados y las inversiones en bolsa les pueda resultar de interés. Primero me gustaría presentarme, soy **Luis Quiroz**, CFA tengo amplia experiencia en el mercado bursátil mexicano he sido inversionista institucional manejando portafolios de inversión de más de 3 billones de dólares y actualmente soy director de Relación con Inversionistas de una de las empresas públicas que forman parte el IPC.

¿Sabían que en lo que va del año México ha sido la estrella dentro de mercados emergentes? En lo que va del año y visto en dólares, México lleva un rendimiento de 14% que compara con una caída del 2% del índice de mercados emergentes, superando casi a todos los mercados invertibles como China, Brasil, India, Sudáfrica, por mencionar algunos.

Ya nos tocaba, ¿no? Y es que todos los que hemos invertido en bolsa sabemos que la historia bursátil de México en los últimos años ha sido lateral, con más preocupaciones que alegrías, y como no, si en el último lustro hemos tenido un montón de eventos para preocuparnos: La elección de Trump y su retórica contra NAFTA, la cancelación del aer puerto de Texcoco, la crisis sanitaria del Covid 19. hacia terceros de ningún tipo.

Entonces, ¿Qué es lo que está pasando en el país, para que en lo que va del año, vayamos como el mercado de mejor rendimiento? La respuesta es en gran parte explicada por el Near-shoring.

Este fenómeno es el resultado de la pelea que comenzó Donald Trump con China, la cual se exacerbó en la pandemia, ya que evidenció la dependencia de la cadena de suministros aquel país asiático, y como sus políticas internas afectan la proveeduría de una cantidad inmensa de productos de este lado del mundo (como la escasez de autos en 2021-2022 por poner un ejemplo). Varios economistas piensan que esta es la gran oportunidad para México, e importantes casas de bolsa como Morgan Stanley, Goldman Sachs y Merrill Lynch, han intentado cuantificar este efecto, midiendo cual sería el impacto si se logra sustituir una cantidad razonable de las importaciones que EEUU hace desde China, concluyendo que podría representar entre 8 y 10 puntos adicionales de crecimiento en el PIB dentro de los siguientes 5 a 7 años.

"Varios economistas piensan que esta es la gran oportunidad para México"

Sin duda que la narrativa ha levantado mucha expectativa, y de manera personal, puedo dar fé de como en este 2023 han llegado un sin fin de inversionistas institucionales de todo el mundo buscando hablar y entender a las empresas mexicanas.

Sin embargo, y como dice el refrán, "del dicho al hecho hay mucho trecho", y es que si bien, es cierto que han habido muchos anuncios de nueva inversión, es necesario que las políticas públicas acompañen con inversión en infraestructura y los servicios para que estas y nuevas inversiones se puedan materializar.

Yo espero que el Nearshoring tenga un buen efecto en Baja California, siendo uno de los mercados industriales más emblemáticos del país. Si gustan compartir su opinión, anécdotas o preguntas, escribanme a lmquirozh@gmail.com los leo con gusto.



Somos tu proveedor confiable y local de etiquetas

Somos RSI México, nuestro know-how de más de 28 años nos permite resolver tus necesidades de identificación y trazabilidad de manera efectiva.



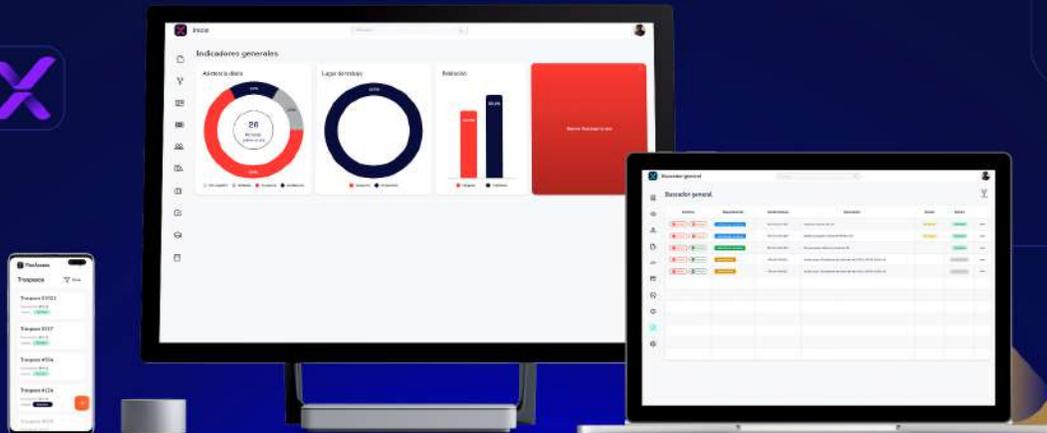
- Etiquetas.
- Impresoras de transferencia térmica y directa.
- Scanners.
- Software.
- Soporte técnico certificado.

rsimexico.com · contacto@rsimexico.com ·      · WhatsApp: (664) 385 5722

flexolution®

Software para problemas reales

En RSI México creamos una suite de soluciones a la medida para impulsar y agilizar tus procesos en todas las áreas de tu empresa.



Desarrollado por 

“CREANDO EMPRESAS CONSCIENTES”

Isaac Abadi fundador y CEO de Grupo Abadi. Creador de New City Medical Plaza.

Empresario enamorado de México, con formación en Estados Unidos y en nuestro país, que lo han llevado a entender la cultura e ideología de la zona.

¿Buscando el crecimiento empresarial? Sí, pero de la mano del personal, con empresas conscientes, que apoyen el crecimiento de sus colaboradores, formando líderes, haciendo mejor el día a día de las personas. Con estos valores **Isaac Abadi** ha construido su camino en el mundo empresarial, un camino divertido y satisfactorio que inició en el año de 1984.

“Nací en Panamá en el 84, me vine a vivir a México a los 3 años, viví aquí por 10 años y me fui a estudiar el High School en San Diego, la universidad la hice en Boston y me fui a trabajar a la Ciudad de México donde tuve mi primer trabajo. En el 2010 me vine a Tijuana, resolvimos algunos temas financieros de New City y comencé mi primer negocio de préstamos. Entramos con la mejor tasa del mercado y se nos abrieron las puertas”, mencionó el empresario.



Actualmente son más de 25 empresas las que lidera Isaac Abadi. Pero ¿cómo llevar un equilibrio personal, familiar y empresarial con tantas responsabilidades al mismo tiempo?

La confianza en sus colaboradores, el saber delegar, y lograr que dentro de la empresa se trabaje en base a los valores que predicas, han llevado al empresario a disfrutar de lo más importante que hay; el tiempo.

“La manera de lograr el equilibrio es confiar, ahorita tengo más empresas, más responsabilidades, pero menos operaciones en lo personal, porque logré armar un equipo.

Me di cuenta que el tiempo es lo más valioso que hay en el mundo. La vida está para experimentar, para tomar riesgos, para hacer lo que te nazca hacer y te haga feliz.

Son decisiones las que debes de tomar, si hacerlo, o no hacerlo. Debemos de cambiar la perspectiva de preocuparte por tu negocio a preocuparte por la gente, ha sido un cambio increíble, porque cuando te preocupas por la gente, la gente se preocupa más por tu negocio”, comentó.



Dejar huella en la gente y aprender a DAR.

Isaac Abadi se encuentra en una etapa en su carrera donde está convencido que ésta es la vía del éxito. Ver a su gente llegar agradecidos y con una sonrisa. El tiempo te enseña a ser resiliente, a ser humilde, a seguirte preparando, generar nuevas ideas y conceptos que puedan impactar al mundo en beneficio de la gente.

¡8VO ANIVERSARIO CLUB DE EMPRESARIOS DE BAJA CALIFORNIA!

“EL DÍA MÁS ESPERADO LLEGÓ, ESTE 03 DE NOVIEMBRE, FAMILIARES, AMIGOS Y SOCIOS ACUDIERON A FESTEJAR EN CASA BALOYAN NUESTRO 8VO. ANIVERSARIO, FUE UNA NOCHE INOLVIDABLE DE TEMÁTICA MASQUERADE, RISAS, CONVIVENCIA Y MUCHA DIVERSIÓN.”



CLUB DE EMPRESARIOS
DE BAJA CALIFORNIA



¡8VO ANIVERSARIO
CLUB DE EMPRESARIOS DE BAJA CALIFORNIA!



CLUB DE EMPRESARIOS
DE BAJA CALIFORNIA



Quálitas

Desde el **15%** de descuento para miembros del Club

Más de 4 millones de vehículos están protegidos por nosotros

Quálitas ofrece diversas coberturas para proteger tu valioso auto, de modo que tu seguro se adapte a tus necesidades.

Paquete Amplia:

- Daños Materiales
- Robo Total
- Responsabilidad Civil
- Gastos Médicos
- Gastos Legales
- Asistencia Vial
- Muerte al Conductor



Paquete Limitada:

- Robo Total
- Responsabilidad Civil
- Gastos Médicos
- Gastos Legales
- Asistencia Vial
- Muerte al Conductor



Paquete Básica:

- Responsabilidad Civil
- Gastos Médicos
- Gastos Legales
- Asistencia Vial



¡Además, adquiere grandes beneficios!



Valor Convenido

Tu auto mantiene el mismo valor durante toda la vigencia de la póliza.



Asistencia Vial

Asistencia con grúa, gasolina, cerrajero, cambio de llanta, paso de corriente, etc.



QMóvil

Da seguimiento a reportes de siniestros, llegada de ajustador, asistencia vial e información sobre la póliza.



Llámanos ahora al

664 634 1446

para ponerte en contacto con un Agente Quálitas.

Aseguramos autos

cuidamos personas

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

¿UNA AMENAZA?



Las noticias sobre nuevos alcances de la inteligencia artificial son cada vez más frecuentes, últimamente es muy común escuchar algo sobre este término que, aunque fue utilizado por primera vez en 1956, hoy en día cobra cada vez más relevancia. La inteligencia artificial (IA) es un campo de la informática que se enfoca en desarrollar sistemas que son capaces de llevar a cabo tareas que requieren de inteligencia humana.

¿La inteligencia artificial es una amenaza o es sólo una exageración?

Dichos sistemas pueden aprender, razonar, resolver y adaptarse con algoritmos muy sencillos hasta redes neuronales que son más avanzadas. La IA tiene funciones en prácticamente todos los campos como el industrial y el de la automatización, pero también en la medicina e investigación, incluso en el entretenimiento, transformando día a día la forma en que interactuamos con la tecnología.

Pero ¿qué tan buena o mala es la inteligencia artificial? ¿Representa algún riesgo para los seres humanos o es solamente una herramienta que nos facilita la vida? El pasado octubre, alrededor de 20 investigadores publicaron un documento llamado *Managing AI Risks in an Era of Rapid Progress*, entre los autores se encuentran Yoshua Bengio y Geoffrey Hinton quienes han contribuido al campo de la IA, el historiador Yuval Noah Harari y el ganador del Premio Nobel de Economía, Daniel Kahneman.

En dicho documento señalan que con el crecimiento de la inteligencia artificial y sus avances se debe tomar en cuenta la posibilidad de que sistemas de IA sean mejores que los humanos en muchos campos críticos en las próximas dos décadas.

Uno de los riesgos que mencionan es que esta tecnología en manos equivocadas podría agudizar las diferencias sociales, facilitar la automatización de la guerra, así como la manipulación masiva. Recalaron que podrían estar desarrollándose sistemas de IA autónomos, es decir, sistemas que pueden planear, actuar en el mundo y perseguir metas como un humano cualquiera y que podrían ser incapaces de ser controlados.

Aunque hay muchas otras figuras reconocidas que opinan todo lo contrario sobre la IA y tachan como una mentira estas opiniones, la realidad es que el tema se ha convertido en un debate. Geoffrey Hinton, uno de los autores del documento mencionado, renunció a Google para poder expresarse libremente sobre el desarrollo de la IA a pesar de ser una de las personas que más ha hecho avanzar este campo. No obstante, hoy busca limitar, pero, sobre todo, regular su desarrollo. Entonces ¿la inteligencia artificial es una amenaza o es sólo una exageración?

Fuente: **El Financiero** (www.elfinanciero.com.mx).



Tips para cuidar de tu salud esta **Navidad.**

Este 2023 ha pasado muy rápido y las festividades de fin de año están a la vuelta de la esquina. Las posadas, los regalos y sobre todo los platillos son algo característico de esta temporada que sin darnos cuenta puede hacer que subamos algunos kilos de más.

De acuerdo con cifras de la Secretaría de Salud, tan sólo en el 2021 se registraron alrededor de 220 mil muertes a causa de enfermedades cardiovasculares, el 78% correspondió a infartos o cardiopatía isquémica; además, fallecieron cerca de 30 mil personas por hipertensión arterial. El no llevar una alimentación balanceada puede ocasionarnos varios problemas relacionados a nuestra salud, principalmente si estamos acostumbrados a no cuidar lo que comemos diariamente.

Aunque es un poco complicado "mantenerse a dieta" durante estas fechas navideñas, sí es muy recomendable no caer en los excesos para continuar con nuestro ritmo de vida saludable. En este artículo te compartimos algunos consejos muy sencillos que te ayudarán a cuidar de tu salud este mes de diciembre.

- > **Trata de mantener una alimentación equilibrada:** Aunque haya una gran variedad de comida te recomendamos no excederte en los platillos con demasiadas grasas y azúcares, incluye en tus acompañamientos frutas, verduras y alimentos que sean frescos y ligeros.
- > **Toma suficiente agua:** Así es, mantente hidratado, principalmente si consumes alcohol con frecuencia ya que este puede llegar a deshidratarte. Beber lo necesario de agua al día siempre será benéfico para tu organismo, sobre todo si estás ingiriendo grandes cantidades de comida.

> **Continúa con tu rutina:** Si haces ejercicio regularmente no lo dejes de lado por esta temporada, sigue con tu rutina o busca actividades físicas que puedas hacer en estas fiestas como salir a caminar por la zona donde vives y ver las luces navideñas, las decoraciones, los arbolitos y todo lo que hay en las calles resaltando estas celebraciones.

> **Descansa:** Intenta dormir lo suficiente y tómate un momento para descansar, ya que el estrés y la falta de sueño pueden debilitar el sistema inmunológico y ocasionarte más de un problema en esta época invernal.

> **Evita el exceso de alcohol:** Aunque es muy común tomar alcohol durante las posadas, cenas y fiestas, limita su consumo ya que este puede afectar tu salud a corto y largo plazo.

> **Conduce con cuidado:** Este último punto está relacionado al anterior, todos conocemos la frase "si tomas no manejes", así que no lo olvides en estas festividades. Utiliza alternativas de viaje que sean seguras, algún servicio de transporte o tener un conductor designado.

Recuerda que cuidar tu salud durante estos eventos tan especiales es primordial para vivir un diciembre feliz y saludable en compañía de tus seres queridos.

El no llevar una alimentación balanceada puede ocasionarnos varios problemas relacionados a nuestra salud.

Felices Fiestas

