

Año 7, Edición no. 75 - [42 págs.] - Tijuana, B.C - Enero 2014



MUJER

actual

EJEMPLAR
GRATUITO

Las etapas
DEL DESARROLLO
PSICOLÓGICO
DEL NIÑO

Del amor,
el dinero
Y LA MASCULINIDAD

¿Dar
las gracias
y saber
agradecer
SERÁN UNA
MISMA
ACCIÓN?

MARÍA ELENA
ESCOBEDO

TERAPEUTA DE PAREJAS, AL RESCATE DE LAS RELACIONES

¡Feliz
2014!



FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPE CHARGOY



IMPRESIONISMO, SURREALISMO, CUBISMO,
HOY EMOCIONISMO

MAZDA3 NUEVA GENERACIÓN.
LA OBRA MAESTRA DEL EMOCIONISMO.

VEN A CONOCERLO

TIJUANA
Tel: **(664) 134-4444**
Vía Rápida Poniente 15305, 3era.
Etapa Río Tijuana, casi llegando
al puente Benton/O'Higgins.

MEXICALI
Tel: **(686) 564-4999**
PLAZA LIENZO: Calz. CETYS
y Blvd. Gómez Morín

ENSENADA
Tel: **(646) 15-MAZDA**
Blvd. Costero 1368.
Fracc. Bahía Ensenada.

www.mazdabajo.com

Tus minutos no tienen frontera

Úsalos estando en México o en Estados Unidos*

Plan *telcel* Frontera



TIJUANA o SAN DIEGO*



Ahora
5 Números
GRATIS¹

sin
roaming

ni larga
distancia

GRATIS²



LG E450
OPTIMUS L5X

- La máxima velocidad **4GLTE**³ con la mayor cobertura
- La mayor variedad de equipos

por **\$419.00** renta mensual

300 minutos a cualquier operador fijo o móvil del país 175 minutos a cualquier Telcel del país 400 MB

1) Vigencia de 3 números adicionales para completar 5 en activaciones al 15 de Enero. 2) Aplica en Plan Telcel Plus Frontera 300 a 24 meses, con 300 minutos a cualquier operador fijo o móvil del país, 175 minutos a cualquier Telcel del país, 400 MB y 2 números gratis. 3) Detalle de cobertura 4GLTE en www.telcel.com/4GLTE. Consulta la lista de precios vigente antes de realizar tu compra. * Al agotar tus minutos aplica tarifa local de \$1.24 pesos por minuto a cualquier operador. Para llamadas de larga distancia nacional, Estados Unidos y Canadá la tarifa es de \$1.89 pesos por minuto. Los minutos indistintos aplican para llamadas salientes y entrantes estando en SAN DIEGO hablando a SAN DIEGO, TIJUANA, TECATE Y ROSARITO, una vez agotados los minutos incluidos o indistintos la tarifa adicional es de \$1.89 pesos por minuto. Para más detalles de Plan Frontera, visita tu Centro de Atención a Clientes Telcel más cercano, Punto de Venta, llama al 01800 0262626 o al *111.

www.telcel.com

telcel MR

CONTENIDO

Enero 2014



TU PERSONA
6, 8 y 10págs.



TU PAREJA
12pág.



TUS HIJOS
14pág.



MODA
16pág.

BUENA MESA
20pág.



VALORES Y GENTE
26pág.



CIUDAD ACTUAL SAN DIEGO
28 y 30págs.



HOMBRE EMPRENDEDORES
32pág.

OPINIÓN RELIGIOSA
34pág.



PORTADA
MARÍA ELENA ESCOBEDO
FOTOGRAFÍA: leonchargoy@todonimagen | 664 364.04.44

22pág.

DECORACIÓN Y AMBIENTES
35pág.

ARQUITECTURA EMBLEMÁTICA
36pág.

PERFIL Y OBRA
38pág.

ECOLOGÍA
40pág.

SOCIALES
44pág.

El último grito de la moda en ropa
y accesorios esta aquí.
Descuentos del
40%
Hasta un
90%
DEL PRECIO REGULAR.

prime 
SHOES & MORE

DONDE PAGAS MENOS POR ZAPATOS, ROPA Y ACCESORIOS DE DISEÑADOR



cupón

50%
de descuento

en la segunda prenda al
pagar la primera a precio regular.
El descuento solo aplica para ropa en el artículo de menor valor.
Promoción válida solo al presentar este cupón.
No válido con otras ofertas, promociones o descuentos.
Solo un cupón por cliente. Válido hasta el 31 de Enero, 2014.

zapatos para dama

Martes
\$ 21.99
\$ 22.99 Lunes

Nuevo surtido de zapatos
todos los Lunes

primeshoesandmore.com

visítanos en: www.revistamujeractual.com

 : soymujeractual  @Soy_mujeractual

Cada última semana del mes tenemos especiales de liquidación.

Nos especializamos en zapatos y ropa de marcas reconocidas regresados de tiendas de prestigio.

ZAPATOS • BOLSAS • ACCESORIOS • ROPA

2004 Dairy Mart Road Ste. 110 San Ysidro, CA. En el Centro Comercial del Burger King (619) 662.4646
Lunes 8:00am a 7:00pm Martes a S-bado 10:00am a 7:00pm Domingo 10:00am a 4:00pm

PRIMERA PERSONA

Comenzamos un nuevo año...



¡feliz 2014!

...lleno de propósitos y metas por realizar; es importante reflexionar sobre lo que hicimos y lo que dejamos pendiente en el 2013 para cerrar esos ciclos durante este 2014 e iniciarlo con una mejor actitud.

Es importante que pongamos en una balanza nuestras prioridades y llevemos a cabo nuestras metas; disfrutemos de la vida en compañía de nuestros seres queridos.

Durante este 2014 que uno de tus propósitos sea regalarte tiempo para visitar a viejos amigos, limar asperezas con tus familiares y dedicarles tiempo de calidad, pero lo más importante: regálale tiempo a ti mismo para llevar a cabo todas tus metas, porque el tiempo pasa y no hay vuelta atrás.

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 7, edición 75, inicio de impresión el 15/11/2013.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.**

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.

MUJER actual

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DRAGON MAIL
Julio Reséndiz

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

REPRESENTANTE VENTAS Y RRPP SAN DIEGO
Fanny E. Miller/Periódico El Latino
Telefono (619) 426.14.91
555 H Street Chula Vista, CA 91910

ATENCIÓN A CLIENTES
Alejandra Cueto
Ixchel Flores
Karina Castellón
Leticia Quintero
Cynthia López
Fernanda Fontes
Sergio Sufy

VENTAS ENSENADA
Anaiza Nicifore Higuera
Lorena Insunza

COLABORADORES
Becky Krinsky
Diosa Doméstica
Ma. Eugenia Lozano
Mayra Medina
Yoliana Valenzuela
Lilián Encinas

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
[leonchargoy@todonimagen]
Claudia Talavera
[azulstudio33@hotmail.com]
Andrés Ruiz [664] 648.35.80
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 216.15.12 y 13
Cel. (664) 674.57.66
Nextel 152*16883*90
San Diego (619) 934.89.50
ventas@revistamujeractual.com

SAN DIEGO RED
El Mensaje en Formato

elige tu masa en medianas

MAMAMIA Pizza

NUEVA
de algas

La evolución natural de la masa. Rica en fibra y minerales. Saludablemente responsable.

integral

Cargada de fibra y llena de sabor para una mejor digestión.

ligera

Pizza delgada y crujiente con base de avena, para comer delicioso y ligero.

tradicional

La deliciosa receta clásica de Mamamia Pizza con su sabor tradicional.

Sabías Que?: Una rebanada de pizza con 3 ingredientes: atún, morrón y cebolla en masa integral aporta un contenido energético de 213 calorías y en masa ligera 211 calorías. Basada en una dieta de 2000 Kcal.

Para mayor información de nuestros productos y sucursales ingresa a www.mamamiapizza.com.mx

¿DAR LAS GRACIAS Y SABER AGRADECER SERÁN UNA MISMA ACCIÓN?

POR BECKY KRINSKY

Ambas parecidas en función, distintas en su esencia; Mientras la primera es un acto de educación, un hábito automático y una costumbre socialmente esperada, la segunda es un estado de reconocimiento, humildad y aprecio. Dar las gracias, muchas veces no quiere decir nada, simplemente es una respuesta automática, en ocasiones falsa y vacía.

Expresar agradecimiento, en cambio, va mucho más allá de pronunciar la palabra mágica "gracias", es valorar y apreciar lo que se ha recibido ya sea en acciones, palabras o regalos. La gratitud es el reconocimiento de que

la vida no le debe nada a nadie, es valorar todo lo que se tiene, comenzando por la vida misma.

La gratitud abre el corazón, crea conexiones legítimas con el mundo y fortalece las relaciones. Sentir gratitud no depende de lo que uno tiene, ni lo que se recibe, tiene que ver más con la percepción y el grado de satisfacción que cada persona pueda tener de sí mismo y su medio. Es poder ver la belleza y la bondad, reconocer el bien y valorar a pesar de todo lo que no se tiene. En realidad difícilmente dejamos de dar las gracias, pero ¿cuántas veces realmente nos sentimos agradecidos?

Luis pidió un regalo que su mamá no le podía dar, él quería una fiesta

como la de su primo; esta petición era algo complicada y costosa, realmente Elisa su madre, no podía, ni tenía como darle. Ella divorciada, no recibía ayuda, se sentía abrumada por la responsabilidad económica y la soledad, las presiones por traer comida, techo y educación a sus hijos no la dejaban pensar en nada más.

En una reunión familiar de forma espontánea Elisa platicaba como su hijo le pedía su celebración, pronto las lágrimas escurrían por sus mejillas, la frustración y la impotencia de no poder darle a su hijo lo que el de corazón le pedía.

Sin planearlo, ni consultarlo los primos de Elisa se organizaron y ayudaron a que el niño tuviera lo que había pedido, por supuesto que Luis y su madre estaban impactados, muchas veces dieron las gracias, con emoción repetían la palabra gracias y más gracias.

Curiosamente la verdadera gratitud de esta historia no se encuentra en las palabras ni en la sonrisa del niño cuando le dieron lo que pedía, tampoco en la cara de la mamá cuando vio cómo su hijo recibía su regalo, aquí, el agradecimiento más profundo, fue el de los primos que abrieron su corazón y con sus posibilidades,

GRATITUD Y AGRADECIMIENTO

INGREDIENTES:

- 2 manojos de reconocimiento; aceptar que las cosas no llegan solas, ni somos únicos
- 2 cucharadas de agradecimiento; actitud de humildad, sinceridad y aprecio
- 7 ramitas de acciones positivas; detalles concretos que expresan el sentir interno
- 1 taza de honestidad; espontaneidad, compromiso interno, apertura del corazón
- 1 cucharadita de generosidad; abundancia de acciones, intenciones y bondad personal
- 1 pizca de fe; poder subir los ojos y saber reconocer la inmensidad y la abundancia

RECOMENDACIÓN DEL CHEF:

- Hoy es un buen día para comenzar a sentirse agradecido, no lo hagas por los demás, recuerda que la satisfacción que tú ganas no tiene precio. Decir "gracias" es uno de los más simples y más poderosos rezos que una persona puede decir.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. La gratitud nutre el corazón y la esencia del ser; convierte a la persona en un individuo noble y satisfecho, ya que cuando se es capaz de agradecer y reconocer lo que se tiene se puede ver claramente la bondad y la belleza que le rodea. La gratitud no puede coexistir con la arrogancia, el resentimiento y el egoísmo.

2. Son los detalles concretos, las acciones que inspiran y forjan el sentimiento de agradecimiento. Las oportunidades para agradecer se multiplican en el momento que éstas se generan, reconocer lo bueno que hay es sólo un reflejo de lo bueno que a uno le pertenece, entre más reconozco más tengo.

3. Una persona que agradece y valora a los demás nunca se encuentra sola. Un corazón lleno de gratitud, conoce el verdadero secreto de la paz, la felicidad y el bienestar. La gratitud afirma, transforma, y diluye hasta las carencias.

(personas con pocos recursos económicos) tuvieron la oportunidad de ayudar, de reconocer y de agradecer todo lo que ellos habían recibido, el poder, en esta ocasión, dar con amor y sin pedir nada a cambio, tan sólo la posibilidad de ayudar con cariño a alguien que lo pedía, una posición que ellos entendían mejor que nadie.

Como es la vida, se puede agradecer mucho más cuando se da, que cuando se recibe; que realidad tan complicada.

"Agradecer una acción mucho más gratificante que el recibir, conecta y llena de luz saber agradecer es un privilegio de las almas sensibles".

*La autora es egresada de la Universidad Anáhuac de México, con la licenciatura de Ciencias de la Educación, es diplomada en Desarrollo Humano. Maestra universitaria y organizadora de simposios, conferencias y seminarios internacionales. Fundadora en conjunto de "Recetas para la Vida ©". www.recetasparalavida.com



ESCÁPATE A LOS CABOS DONDE ENCONTRARAS
UNA COLECCIÓN DE HOTELES CON LA MEJOR
UBICACIÓN EN CABO SAN LUCAS.

Hospitalidad INFINITA



Condé Nast
Traveler GOLD LIST 2013
MEJORES LUGARES DEL MUNDO PARA POSIONARSE

RESERVA EN NUESTRA PÁGINA WEB
O LLAMA A NUESTRA LADA 800 Y PREGUNTA
POR NUESTRAS TARIFAS ESPECIALES

Find Us: /Hoteles Solmar /Solmar Resort

SOLMAR HOTELS & RESORTS

Av. Playa Grande #1 Cabo San Lucas,
BCS México 23450 · Ph (624) 145 75 75
Fax (624) 143 6655 · LADA 01800 398 9898
E-mail: reservaciones@solmar.com.mx
www.solmar.com.mx



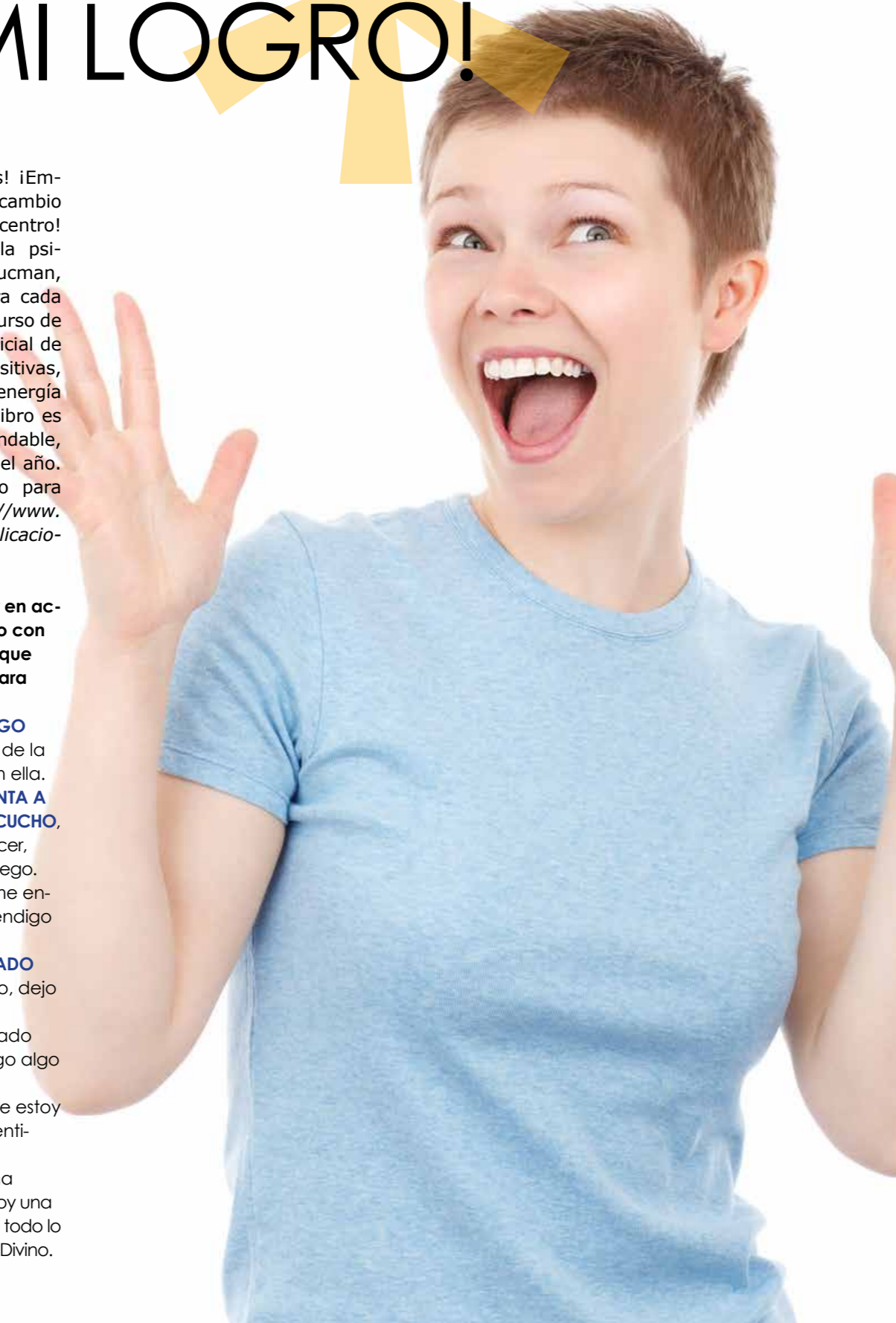
Milagro = ¡MI LOGRO!

POR MARÍA E. LOZANO

Hola, ¡un año más! ¡Empecemos un cambio desde nuestro centro! He tomado de la psicóloga americana Helen Schucman, unas oraciones generales para cada día. Se trata de su libro "Un Curso de Milagros" en donde tu logro inicial de pensar e instalar creencias positivas, puede cambiar tu actitud, tu energía y, por tanto, tu alrededor. El libro es magnífico, altamente recomendable, justo para cambiar cada día del año. Está disponible y digitalizado para su distribución libre en http://www.un-curso-en-milagros.org/publicaciones/pdf/UCDM_Texto.pdf

Son frases que podemos repetir en acciones y nos inspirarán contacto con nuestra divinidad interna y a la que poquísimas veces recurrimos. Para comenzar cada mañana:

- 1.** **VIGILO LO QUE DIGO**
HOY, evito hablar de la gente y hablo con ella.
- 2.** **ESTOY ATENTA A LO QUE ESCUCHO**, sólo me sirve lo que me hace crecer, escucho a mi espíritu, olvido a mi ego.
- 3.** **VIGILO LO QUE VEO**, me enfoco en lo bueno y bendigo a todos.
- 4.** **COMPRENDO EL SIGNIFICADO** de lo que veo al momento, dejo de imaginar y suponer.
- 5.** **ESTOY DISPUESTA** a ver el lado positivo de las cosas y hago algo especial hoy.
- 6.** **ESTOY PENDIENTE** de lo que estoy pensando, enfoco mi resentimiento lastimoso y lo libero.
- 7.** **ME RECONOZCO** como una persona próspera, ya que soy una esfera de luz, imán irresistible para todo lo que me pertenece por derecho Divino.



- 8.** **SÉ QUE TODOS COLABORAN** en mi existencia, yo reacciono pero ellos me indican el camino.
- 9.** **MEREZCO**, aprendo a recibir.
- 10.** **AL RECIBIR COSAS**, actitudes o palabras, siento gratitud porque todo me engrandece, hoy sonrío.
- 11.** **HOY DOY Y DIGO TANTO** como recibo y le agregó alegría al acto.
- 12.** **HOY ME LIBERO** del miedo imaginario y le hago caso a mis cinco sentidos a cada momento.
- 13.** **ABRO MI MENTE A LA PAZ**, tengo paciencia, estoy tranquila.
- 14.** **HOY RECONOZCO** lo que es mejor para mí, abrazo a alguien.
- 15.** **HOY VEO LA DIFERENCIA** entre paciencia y postergación.
- 16.** **DETENGO MIS IMPULSOS** antes de actuar, hoy amanezco "siendo" yo misma.
- 17.** **ME TRATO CON AMOR**, soy la persona más importante, imagino que hoy es el último día de mi vida.
- 18.** **LA HERENCIA NATURAL** de Dios la recibo como un milagro del que hoy me doy cuenta.
- 19.** **DECIDO DECIR** y hacer todo optando por la paz y la armonía.
- 20.** **SOY** amada.
- 21.** **HOY VEO LA REALIDAD** y debilito a mi ego.
- 22.** **DIOS ME CUIDA**, estoy aquí desde Él.
- 23.** **LA GUÍA DE MI INTUICIÓN** es una voz que ahora aprendo a hacerle caso.
- 24.** **DEJO DE CUESTIONAR**, hoy confío.
- 25.** **SOY GRANDE**, con cualidades y potencial únicos.
- 26.** **DIGO LA VERDAD**, olvido mentir.
- 27.** **RENUNCIO A "CONTROLAR"**, todos pueden hacer todo y cada vez que alguien lo logra yo me emociono porque somos una extensión, unión, un mismo todo.
- 28.** **HOY ME PROPONGO** una meta importante y la cumplo.
- 29.** **HOY DIGO** "gracias".
- 30.** **SI QUIERO LLORAR**, lloro, si quiero reír, río, hoy decido ser congruente con mis sentimientos sin herir a nadie.
- 31.** **ME OLVIDO DE LA CULPA** porque me valoro como persona capaz de expresarme desde el amor aunque no coincida con las expectativas de los demás.

Estar dispuestos a vivir en armonía implica un riesgo que a muchas nos es más cómodo evitar porque siempre habíamos pensado que nuestro crecimiento depende de todo el mundo, pero es increíble vivir desde nuestra intuición, expresarnos y amar a pesar de todos los milagros que el "otro" posponga.

iFeliz 2014!.

*La autora es Psicóloga Familiar y de Pareja. www.facebook.com/psic.mayra.medina

JUNTOS CUMPLIMOS PROPOSITOS

1.- VIAJAR
Tu nuevo Ford cuenta con un mejorado sistema de navegación más intuitivo y completo.

2.- AHORRAR
Con el premiado motor EcoBoost® de Ford ahorraras combustible gastando unicamente lo que necesitas.

3.- SUPERAR CUALQUIER OBSTÁCULO
Con los sistemas de Seguridad Ford tales como el Control en Curvas, Advance Trac y Torque Vectorial nada se interpondrá en tu camino.

4.- MANTENER UNIDA LA FAMILIA
Con el sistema SYNC y la tecnología de My Ford Touch siempre estarás en contacto con tus dispositivos por medio de comandos de voz.



femaAUTOMOTRIZ

664.682.7000 fordbc.mx

EL MAL HÁBITO DE HACER PROPÓSITOS y no cumplirlos

POR KARLA RENTERÍA

¿Año nuevo... vida nueva? 2014 puede ser una puerta abierta a la oportunidad de cambios radicales o 365 días más de estancamiento y rutina en la oficina, la casa, los amigos y hasta la cuenta en el banco que lejos de incrementar, casi desaparece.

Cuántas veces nos hemos prometido iniciar "El lunes" una nueva dieta, hacer ejercicio, controlar nuestras emociones, leer más libros, pasar tiempo de calidad con la familia, administrarse mejor, dejar de fumar, hacer el viaje de tus sueños, bajarle al azúcar y comer más verduras, etc., etc., etc. Cada año contamos con una lista interminable (muchas veces sólo en nuestra mente) de buenos deseos para el año que inicia.

Te cuento que la hermana de una amiga tiene más de mil días diciendo cada enero que: ¡"Este es mi año!", ¡"Ahora sí, todo va a cambiar"! y cada uva que mordía con pasión a las 12 de la noche del 31 de diciembre estaba LLENA de buenos deseos y ganas de hacer cosas diferentes... pero no era suficiente con sólo "querer", ya que siempre le faltaba el "hacer".

Una razón por la que no se cumplen los propósitos es porque a fin de año se está MOTIVADO, con gran entusiasmo y alegría de convivir con la familia pero lo que en realidad se necesita es estar INSPIRADO, la motivación se va en un par de días, la inspiración se alimenta cada mañana y se fortalece con paso firme, avance y visión de llegar a una meta, de cumplir un sueño.



Si este 2014 tu propósito es: ¡Cumplir tus propósitos!, abre tu mente a nuevas oportunidades sin miedo a las consecuencias, para tener resultados diferentes hay que empezar por hacer cosas diferentes, pero sobre todo deja de ser tan extremista porque ese todo o nada es lo que no permite cumplir las metas ya que a la primera falla empieza la desilusión y nos resistimos a continuar.

Que este año sea el mejor de tu vida es mi mejor deseo, pero para que así sea tienes que poner de tu parte, por lo que te invito que de cada propósito hagas un hábito y ante una crisis existencial, cierras los ojos y visualices

dos ventanas: una reflejándote como una mujer radiante llena de éxito y la otra como una mujer triste, demacrada y amargada por no enfrentar los retos... tú decides cuál cerrar.

Recomendación:-Para que este año te sea más fácil cumplir tus propósitos, inicia por cosas simples que pueden significar un gran cambio en tu vida diaria como programar la alarma 10 minutos más temprano y durante este tiempo dar gracias y declarar que tendrás un día de éxito, visualizándote satisfecha al terminar el día.

¡CAMBIA TU MANERA DE PENSAR Y CAMBIARÁ TU MANERA DE VIVIR!

*La autora es licenciada en Comunicación y Publicidad. Actualmente es jefe de Comunicación Social y Relaciones Públicas de DIF Municipal 20 Ayuntamiento. Realiza manejo de medios de comunicación, organización de eventos, redacción de discursos, informes de gobierno, relaciones públicas, fotografía y video.

EL GRILL
steakhouse | raw bar

Si decimos que tenemos la mejor calidad
en Carne y Pescado fresco

¡Es porque
la tenemos!

Tel. 01 (664) 681 7677 y 79
www.elgrill-steakhouse.com

Escuadrón 201 #3110 local 3 y 4 Col. Aviación, Tijuana B.C.

SINATRA'S
PIANO CLUB

Lunes a Sábados de 5 pm a 2 am
Cerrado los Domingos.
Música Piano en VIVO, acompañado de una voz
diferente cada día.

Plaza Lincoln, Paseo de los héroes 10231 Local 102 y 103, Tijuana, B.C., México, Reservas (664) 634 3999
www.sinatraspianoclub.com

Del amor, el dinero



POR DANIEL VÁZQUEZ MONTAÑO

Hacía un buen tiempo que no veía a Mónica. Supongo que ambos habíamos estado saturados de trabajo a ese nivel en el que descuidas amistades e, incluso, a la familia. Esos periodos siempre hay que tratarlos con cuidado, se resienten.

En esta ocasión, Mónica me buscó con algo de insistencia y me imaginé que algo no andaba bien. La conozco lo suficiente, hemos sido amigos ya de muchos años. Sabía que ya llevaba tiempo con su novio y se hablaba incluso de boda. La cosa iba seria y parecía que iba bien. Cuando la vi su cara me decía otra cosa.

Nos vimos en su café favorito y me empezó a platicar cómo en general estaba contenta con su relación pero que había algo que le preocupaba y no sabía cómo interpretarlo y manejarlo. Mónica ha sido muy exitosa en su trabajo. Tiene ya algún tiempo en la empresa donde trabaja y paulatinamente pero de forma consistente ha ido esca-

lando la escalera corporativa al grado de ser la directora regional más joven de la empresa (hombres incluidos).

En cambio, su novio tenía poco que había empezado un negocio, ya que antes de eso lo habían recortado de la empresa donde trabajaba, esto combinado hacía que las finanzas del novio – llamémosle Jaime – fueran irregulares y en ocasiones contara con dinero, en ocasiones no. Esta diferencia laboral/financiera entre ambos estaba generando problemas en la relación, de acuerdo a lo que Mónica me estaba compartiendo.

Jaime le había expresado abiertamente a ella la frustración que él experimentaba por el hecho de que en ocasiones ella pagara cuando salían y cómo había incluso veces en qué él prefería no verla por no contar con dinero en ese momento. Aunque todo en general iba bien, pensé, esta era una situación que fácilmente podía escalar.

Mónica repetidas veces le había aclarado que ella era consciente que su situación era provisional y que sabía él saldría adelante y sus finanzas se estabilizarían de nuevo y por lo tanto, a ella no le molestaba llevar

los gastos por un tiempo. Sin embargo, Jaime no parecía aceptar la buena voluntad por parte de Mónica y lo único que hacía era retraerse más. Poco a poco se iban distanciando.

Como este caso hay muchos y tristemente noviazgos e, incluso, matrimonios terminan por este motivo. Como podemos ver en este ejemplo, se está dando una situación financiera pero la manera de manejarla es más emocional – al menos por parte de Jaime – que racional ¿por qué? Hoy en día que la mujer trabaja, hace negocios y genera ingresos empezamos a ver más seguido en los matrimonios conflictos alrededor del dinero.

El tema es complejo debido a que no hay uno o dos tipos de casos solamente, sino todo un espectro. Hay casos como el de Mónica y Jaime; otros casos incluyen un hombre machista que controla todas las finanzas y de esa manera mantiene sometida a la esposa; otros casos se da la competencia financiera entre ambos al grado de dañar la relación; en otros la mujer representa el ingreso principal del hogar y esto puede funcionar y no, dependiendo del arreglo entre la pareja.

Sin embargo no quiero cerrar el artículo sin un par de recomendaciones:

- 1. PARA LOS HOMBRES**, revisa qué tanto peso tiene el significado del dinero en tu sentido de masculinidad. Si te sientes poca cosa cuando tus finanzas no andan del todo bien, entonces tienes trabajo personal en tus manos.
- 2. COMO PAREJA**, aclaren sus expectativas. Si gozan de doble ingreso, es decir, ambos trabajan, pero tienen discusiones frecuentes sobre el dinero, definan cómo contribuirá cada uno. Mantengan la flexibilidad en sus planes.
- 3. PASEN TIEMPO JUNTOS, PERO SOLOS**, de calidad y de manera regular. Esto mantendrá el amor y cariño vivos entre ambos, lo cual facilitará la comunicación y solución de problemas de cualquier índole.
- 4. SI ERES MUJER**, también revisa cómo actúas cuando no puedes comprar o hacer todo lo que quisieras. Muchas veces se ejerce una presión en el hombre (cuando él es el único proveedor) que no es productiva y sólo los aleja como pareja.

Todos tenemos alguna forma de relacionarnos con el dinero. Algunos somos muy calculadores y no gastamos fácilmente; otros somos más espléndidos y gastamos con mucha facilidad. Desde luego, el punto medio opino es la mejor manera de administrar nuestros recursos. Pero ¿qué pasa con nosotros cuando tenemos mucho o cuando nos falta el dinero? Esta es la parte que revela el tipo de relación que tenemos con el valioso recurso.

El hombre en general suele tener una relación muy marcada. Tiende a ser, en nuestra psique, símbolo de potencia y virilidad, es decir, definimos nuestra masculinidad a través del dinero. Cuando tenemos, nos sentimos más seguros, capaces, poderosos, potentes. Cuando nos falta, sentimos todo lo contrario. Parecía que algo así le estaba pasando a Jaime.

Esta psicología es un lastre o una secuela del antiguo concepto de masculinidad, cuando el hombre era el proveedor principal del hogar y prácticamente no se manejaba otro rol frente a la mujer y los hijos. Pero hoy en día que el hombre ya no es el único proveedor y que en muchos casos éste rol se le ve arrebatado al hombre por pérdida de su trabajo u otras circunstancias, se genera un fuerte conflicto en la mente masculina. Nuestra masculinidad está en crisis.

Y por crisis queremos decir cambio. Pero la realidad siempre se adelanta a nuestras mentes y nos lleva tiempo adaptarnos y crecer con los nuevos tiempos. Mientras tanto, Mónica tenía un problema en sus manos y se encontraba preocupada. Sólo me quedó recomendarle le sugiriera a Jaime me visitara para platicar, esperando accediera.

El caso de Mónica y Jaime es solo un ejemplo de las muchas situaciones dañinas que se pueden presentar en la pareja alrededor del dinero. Sólo que hoy no nos toca profundizar en el tema. Tomando en cuenta comienza un nuevo año, así como la importancia de las finanzas elegí el presente tema con la finalidad de poner en la mesa un tópico algo tabú y contribuir a la concientización de este tipo de problemas.

Por lo pronto es todo, te invito a escribirme si tienes dudas y no olvides pasar por tu Curso para Parejas (gratis) a CosasdePareja.com

**El autor es psicólogo familiar especializado en terapia de parejas, por lo que se dedica a ayudar a los cónyuges a superar los retos que el matrimonio puede ofrecer, así como a recuperar y conservar la pasión en su relación.*

goc
make up

POR FIN EN TIJUANA
una línea de maquillaje profesional
pensada y creada especialmente para
la MUJER LATINA

Presenta éste CUPÓN en goc
Plaza Río y se una de las
afortunadas en tener una
SESIÓN DE MAQUILLAJE GRATIS.

¡Ven y Conócenos!

Ubicados en Paseo de los Heros No. 96, Centro Comercial Plaza Río, local D-14 informes al: 634-3337
Promoción válida del 14 de Enero al 14 de Febrero del 2014.

CERVEZA

Jijuanita
100% Malta
International Quality
Premium Lager Craft Beer

Happy
2014 New
Beer!

(664) 634-11-11
Bld. Fundadores No. 2951, Col. Juárez, Tijuana B.C. México

LAS ETAPAS DEL DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL NIÑO

Los berrinches son necesarios y sanos para los niños en esta etapa. La fuerza que nace con los berrinches será en el futuro el árbol de la fuerza de voluntad, que es absolutamente necesaria en la vida para poder decir que NO, para enojarse cuando es necesario, para sobreponerse ante las dificultades y para mantener la auto estima

POR YOLIAND VALENZUELA
ETAPA ANAL (2 A 3 AÑOS)

Otra conducta que aparece también en esta etapa es la de los berrinches, conducta que muchos padres califican como negativa y que en ocasiones les genera sentimientos de vergüenza y rechazo.

Recordemos que en la etapa anterior el niño se sentía como una parte de la madre o sentía a la madre como una parte de él; no tenía identidad propia. Cuando esta etapa queda satisfecha, el niño tiene que llevar a cabo la separación de la madre, esta separación no puede realizarse con amabilidad y armonía.



Es necesaria una confrontación en la que el niño muestra a su madre que no está de acuerdo con ella, que quiere hacer otra cosa, que se pone en su contra, que la reta, la enfrenta y puede enojarse con ella. Para lograrlo, la conducta necesaria son los berrinches, sólo mediante el berrinche el niño puede sentir su fuerza de voluntad, es decir, los berrinches son necesarios y muestran que el niño avanza en su desarrollo porque ya no es ni quiere ser el bebé de mamá.

Para que el niño pueda permitirse entrar a esta etapa de su desarrollo es necesario tener seguro el amor de la madre, lo cual significa que tuvo antes una vinculación satisfactoria con ella. En cambio, el niño que no siente seguro ese amor temerá perderlo si se enoja con ella.

A través de los berrinches, el niño presenta por primera vez oposición y rebeldía ante los deseos de los padres, es así como lleva a cabo sus experiencias de autonomía y separación: quiero vestirme solo, comer solo, no quiero ponerme esa ropa, no quiero darte la mano al caminar, etcétera. Cuando los padres no acceden, los niños pueden mostrar una explosión de furia contra ellos y contra el mundo entero. La explosión llega a expresarse con toda la fuerza y todo el cuerpo que pega, tiembla, se sacude y puede aterrizar en el suelo.

De esta manera, el niño siente por primera vez una fuerza inmensa dentro de su cuerpo, que se pudiera denominar como la semilla de la fuerza de voluntad.

La fuerza que nace con los berrinches será en el futuro el árbol de la fuerza de voluntad, que es absolutamente necesaria en la vida para poder decir no, para enojarse cuando es necesario, para sobreponerse ante las dificultades y para mantener la autoestima.

El manejo adecuado de los berrinches por parte de los padres que conocen su significado –y por lo tanto no los castigan ni reprimen –ayuda al niño a encauzar esa fuerza y brinda a los padres la capacidad de acompañar a su hijo a la meta final del proceso que es la identidad del YO.

*La autora es fundadora y directora general de Montessori Hills Academy, es egresada del CEM (Centro de Enseñanza Montessori) y cuenta con un diplomado en intervención sistémica y transpersonal.

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE GUIAS MONTESSORI



TEACHER CERTIFICATION PROGRAM

Eleva tu nivel académico en el campo de la Educación

- Curso Bilingüe
- 4 veces por semana (Lunes a Jueves)
- Duración de un año

Próximo inicio de clases agosto 2014

Teléfono
(619) 421-22-49
612 Paseo del Rey,
Chula Vista, CA 91910

Año nuevo, ¡IMAGEN NUEVA!



POR GREGORIO SÁNCHEZ

Queridas lectoras, es un verdadero gusto saludarlas nuevamente y juntos prepararnos para hacer el planteamiento de nuestros propósitos para este nuevo año o, aún mejor, poniéndolos en marcha.

Revisando los propósitos más comunes que nos hacemos cada año, el primero que viene a mi cabeza, y estoy seguro que a la de todos, es mejorar nuestra imagen: bajar de peso, hacer ejercicio o hacernos algún retoque estético ya sea por medio de cirugía o tratamiento de belleza.

Por otro lado, deshacernos de algún viejo hábito, como fumar, tomar, traspasar o mentir, entre otros. De otra manera, y con fines más elevados, hay algunos que deseamos realizar el viaje soñado, hacer alguna obra benéfica, ser mejores hijos, hermanos, esposos, continuar nuestra preparación, leer un libro, etcétera. Podríamos llevar a cabo cualquiera de los propósitos anteriores, y sería maravilloso que al menos cumpliéramos tres de ellos.

UNA IMAGEN PERFECTA

Por mi parte, les propongo que pongamos uno en consideración, uno que de alguna manera engloba todo lo que respecta a nuestra persona y entorno familiar y laboral, me refiero a la manera en que vestimos y cómo manejamos la imagen que damos a los demás, y con ello, el mensaje que



estamos dando; todo esto sin importar la calidad de lo que vestimos o lo que llevamos puesto, ya que es más importante si el atuendo es adecuado para nuestra estructura física y para la ocasión.

Por estas razones y muchas más les recomiendo que si su propia imagen no los convence más allá de lo

físico, que tomen una asesoría, lean o se informen a través de los medios que tengan a su disposición, ya que el mejorar la imagen da posibilidad de éxito en todos los ámbitos. Recuerden que no sólo hay que ser alguien importante también hay que parecerlo, les propongo entonces que tratemos de ser lo que debemos y no lo que queremos y esto se los dejo como reflexión para este año que empezamos, esto sólo les va a tomar una mirada en su espejo y un poco de autocrítica.

Zapatillas
Dey

Donde encontrarás un toque de elegancia

Plaza Brasil 491-5 Colonia Cacho Tel: 638 8057

deyzapatillas

GREGORIO SANCHEZ

AV. SONORA 4411 FRACC. CHAPULTEPEC,
(LA RECTA DE LA CHAPULTEPEC) TIJUANA B.C.
TEL (664) 681-81-87
@RG Sanchez

CAMBIA TU IMAGEN EN SHARON BEAUTY SUPPLY

POR YAN GONZÁLEZ

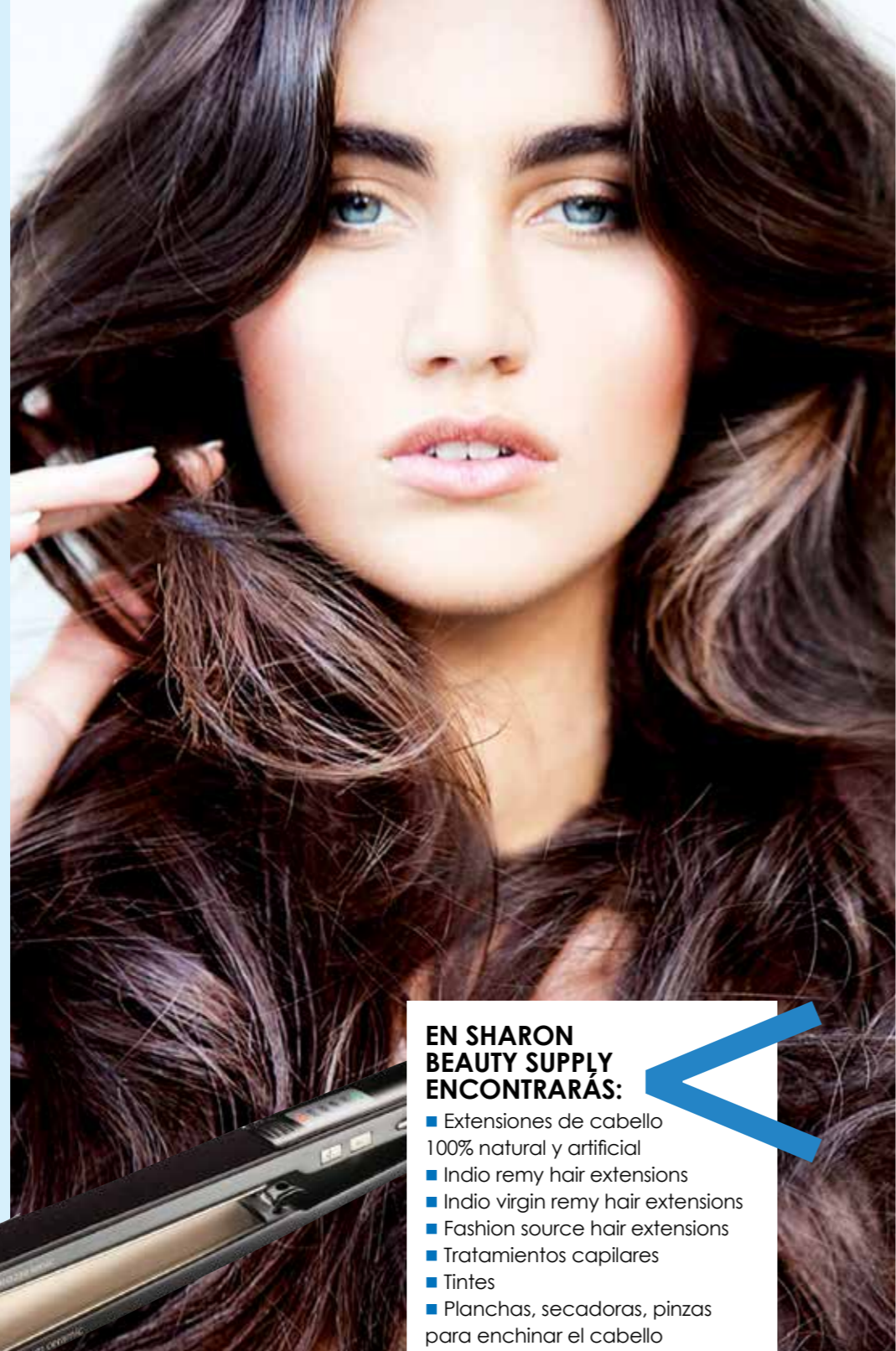
¿Necesitas cambiar tu look y no sabes cómo? No te preocupes más, visita a los expertos en Sharon beauty supply sucursal 5 y 10, ellos transformarán tu imagen para que luzcas radiante durante todo este 2014.

Sharon beauty supply es una boutique de extensiones de cabello 100% naturales y artificiales, su amplia variedad en tonos y marcas exclusivas los distinguen, además ofrecen tratamientos capilares para que mantengas una melena saludable.

Sharon beauty supply nació desde hace seis años, con la finalidad de satisfacer las necesidades de las mujeres que desean estar siempre a la vanguardia en tratamientos capilares, por ello tuvieron la magnífica idea de crear un beauty supply con un salón de belleza, para que ahí mismo realices tus compras y te apliques las extensiones, sin la necesidad de acudir a otro lugar, compartió Martha Ramos, directora de Sharon beauty supply.

CALIDAD GARANTIZADA

Sharon beauty supply se distingue por seleccionar las extensiones de cabello antes de sacarlas a venta, ya que primero deben pasar por un proceso de prueba de químicos (tintes, decolorantes, lavado, secado, planchado, ondulado), para ver si la duración de vida de



la extensión de cabello, es apropiada para sacarla a venta, y garantizar así sus altos estándares de selección y exclusividad.

En Sharon beauty supply también cuentan con estilistas capacitados para brindarte un mejor servicio, ellos se encargan de ofrecerte las extensiones de cabello, las cuales se adaptan a tus necesidades, añadió Martha Ramos.

Sharon beauty suppli maneja distintas líneas de extensiones de cabello, entre ellas se encuentran indio remy, plus plus, virgin remy, entre otras.

EN SHARON BEAUTY SUPPLY ENCONTRARÁS:

- Extensiones de cabello 100% natural y artificial
- Indio remy hair extensions
- Indio virgin remy hair extensions
- Fashion source hair extensions
- Tratamientos capilares
- Tintes
- Planchas, secadoras, pinzas para enchinar el cabello
- Maquillaje
- Accesorios

Además, cada línea maneja diferentes medidas las cuales van de 18 a 22 pulgadas, en colores bases, combinadas, lacias, onduladas con clip, microchip o en cortina.

No lo pienses más, visita Sharon beauty suppli y conoce su amplia variedad en extensiones de cabello y renueva tu imagen este 2014.

Visita Sharon beauty suppli en Blvd. Diaz Ordaz #14517 local 28 g-4, plaza 5 y 10.

Tea Spot
Té & Repostería
Distribución & catering de Té a granel

Tea Time
10 am - 10 pm

- Tea house - Tea shop
- Accesorios - Postres - Regalos
- Sandwiches - Eventos - Recueditos
- Tés personalizados - Té a granel

fb/teaspotcompany
teaspotcompany@gmail.com
200-28-86
Ave. Jalisco #2592, Col. Cacho
(dos cuadras arriba del blvd. Aguacaliente, plaza blanca en esquina)

Sharon BEAUTY SUPPLY
5 y 10

expertos en colocación de extensiones de cabello 100% natural

¡Cambia tu imagen!

Ven y conoce el mas extenso surtido en extensiones de cabello 100% naturales.

Ponte en manos de los expertos en aplicación de extensiones de cabello, contamos con la mejor variedad de colores, tratamientos capilares, tintes etc....

Tu imagen nos interesa

Trabajos garantizados, nuestra calidad nos distingue.

Bld. Diaz Ordaz
No. 14517 local 28 g-4
(plaza 5 y 10)
Tel: (664) 686 9168 Nex 152*15*10245

Colegio Magna
Educación para la vida
Primaria y Preescolar

Es una opción educativa basada en desarrollo de competencias para la vida (Inteligencia emocional, pensamiento matemático, hábitos de lectura, habilidades del pensamiento, redacción, actitudes y valores).

Todo Enero 30 % de descuento en inscripción.

- Horario extendido
- Clases de ingles
- Talleres: Yoga , música, teatro, artes plásticas y natación.

Informes:
Ave. Jalisco #3222 Col. Cacho
colegiomagna@gmail.com
Teléfono 200 2694

Más de 13 años ayudando a las parejas a hacer su sueño realidad

IECH
de B.C.

Clinica de reproducción asistida

Gracias a la tecnología de punta y el personal especializado con el que contamos, hemos podido brindar una esperanza a las parejas con infertilidad, al lograr el más grande de sus sueños un **¡bebé en casa!**

Citas e informes Tel: (664) 684 0888 y 684 2444 Desde USA (619) 946 1139
Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Rio, Tijuana, B.C., México (a una cuadra del CECUT)

LA COCINA RÚSTICA DE Montserrat Andrade

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Crear nuevos platillos, descubrir olores y experimentar con sabores es parte de la esencia de Montserrat Andrade, una mujer que desde pequeña, sin proponérselo, se metió en el mundo de la gastronomía y ahora comparte su cocina en el restaurante M.Capaceta.

Desde chica le gustaba preparar postres, era la que les hacía los pasteles a los novios de las hermanas, había alguna cena familiar en casa y era la encargada de preparar los alimentos y de atender a las personas por el simple gusto de hacerlo, platicó Montserrat Andrade.

"En mi casa siempre se comió bien, siempre mi mamá hacía de comer muy rico y saludable, y siempre fue muy importante sentarnos a comer y uno de mis quehaceres era hacer el agua fresca y poner la mesa lo más bonito posible, siempre con música acorde a la ocasión.

"Es algo que disfrutaba mucho, mi mamá me inculcó la modalidad en la mesa, que todo estuviera bonito y presentable, eso es algo que se me quedó muy grabado", compartió.

Después, por necesidad, empezó en la cocina cuando se casó y tuvo que ideárselas para preparar alimentos, así que se dedicó a leer libros de cocina y a experimentar con los sabores, de eso hace ya 16 años. Hace dos años empezó a dar clases de cocina de diario en su casa, con grupos de 20 personas aproximadamente.

"Me gusta mucho cocinar, me gusta cocinar bien la cocina de todos los días y ser muy práctica, si veo muchos ingredientes lo descarto, por eso creo que gustó tanto mi curso", expuso, "siempre busco la creatividad", puntualizó.

Cuando uno de sus platillos no convence a sus comensales, busca la manera de mejorarlo hasta lograr que

quede exquisito al paladar; su esposo Víctor y su hija Camila son sus más exigentes comensales, quienes la inspiran a seguir adelante y ofrecer platillos siempre exquisitos.

LA COCINA RÚSTICA DE M.CAPACETA

Su amor por la cocina, Montserrat ahora lo plasma en el restaurante M.Capaceta, donde ofrece una cocina rústica, es decir, platillos más caseros, las porciones son grandes, los vegetales son preparados con cáscara, como se hacía en años pasados, y los cortes son más caseros.

Su especialidad es el "Pork belly Bags", que es como un tocino grueso con glaseado, preferido especialmente por los hombres, así como las carnes blancas y rojas preparadas en el asador y el horno.

Todas las porciones por lo general son para compartir, debido a que son muy bien servidas y las guarniciones se sirven aparte y se colocan al centro de la mesa, a menos que el comensal decida lo contrario; la idea es que se sientan como en casa, que disfruten lo que era antes el convivir en familia o con los amigos, mencionó Montserrat, encargada de la cocina de M.Capaceta.

"Tenemos buen producto, muchas de las verduras son orgánicas, la carne siempre está fresca; tratamos de hacer todos los condimentos que usamos, los aderezos... no usamos nada enlatado, desde la mayonesas, las salsas, la catsup, todo lo preparamos nosotros", puntualizó.

Como un complemento especial de la comida, en M.Capaceta cuentan con una exquisita coctelería muy clásica pero con el toque de la casa, la cual es preparada con jugos naturales, hierbas frescas y especias.

Sin duda, si de disfrutar de la hora de la comida se trata, M.Capaceta es el lugar indicado.

¡Los esperamos!

MONTSERRAT ANDRADE

CHEF QUE ADMIRA:

chef inglés Jamie Oliver

SU INSPIRACIÓN: El probar nuevas hierbas le inspiran a hacer algo nuevo, así como su esposo Víctor y su hija Camila.

SU COCINA: práctica, exquisita y de porciones grandes

Si desea conocer más de la cocina de M.Capaceta puede visitar la página:

restaurant@mcapaceta.com

Comienza bien el año consintiéndote en Vita Spa, tu Spa de tradición....



Te invitamos a conocer nuestro nuevo espacio de aparatología, contamos con:

- Diagnostico de piel
- Radiofrecuencia
- Cavitation
- Hydrafacial
- Microdermoabrasion
- Cama con rodillos de jade
- Oxigenoterapia

Estos servicios se suman a nuestro menú holístico, una razón mas para continuar siendo

Tu Spa de tradición...

11 AÑOS DE EXPERIENCIA NOS RESPALDAN

RITUAL RELAJANTE

2 baños termales + **2** masajes relajantes de **50 min+** **2** Faciales hidratantes **30 min**

Incluye circuito de hidroterapia (SAUNA, VAPOR, REGADERA SUIZA, TINA TERMAL)

\$125
dólares
EN LUGAR DE
\$250 dólares

SIGUENOS EN:

*APLICAN RESTRICCIONES. **VÁLIDO A PARTIR del 1 al 30 de ENERO 2014. *NO APLICAN con OTRAS PROMOCIONES, NI DESCUENTOS.

VITA SPA AGUA CALIENTE
PASEO DE LOS HÉROES #18818 1ER PISO, ZONA RÍO

info@vitaspatijuana.com
664 636.00.16 Y 17, 634.26.39

Aquí cuentas con un grupo de especialistas entregados a recibir y mantener el milagro de la vida



desde el principio...
siempre contigo

- Ginecología
- Pediatría
- Cirugía general
- Cirugía dental pediátrica
- Cirugía plástica
- Traumatología
- Cardiología
- Urología
- Laboratorio y Rayos X

Diego Rivera # 2312 Zona Río, Tijuana, B.C.
Tels: (664) 215.6464 / 215.9194 / 634.2675 / 634.2878
www.hmn.com.mx

MARÍA ELENA ESCOBEDO

TERAPEUTA DE PAREJAS,
AL RESCATE DE LAS RELACIONES

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Hoy en día, sólo uno de cada diez matrimonios está en armonía y la solución más inmediata en muchas parejas es el divorcio, sin contemplar como una herramienta de ayuda la sicoterapia marital familiar. En esta área, la Dra. María Elena Escobedo de Cárdenas es experta, de las más de 7 mil parejas que ha atendido, ha rescatado del divorcio a cerca de 6, 980 parejas.

La Dra. María Elena Escobedo de Cárdenas es sicoterapeuta familiar, egresada de la Universidad de San Diego Ca. A sus 33 años, y con tres hijas de 11, 9 y 7 años, decidió entrar a la Universidad de San Diego a estudiar psicología y 12 años después, a los 45 años, terminó dos licenciaturas: Lic. En Psicología y Lic. en Desarrollo Infantil y Familiar; dos maestrías: maestría en Psicoterapia Marital y Familiar y maestría en Hipnoterapia Clínica, así como un doctorado en Hipnosis Médica Clínica en el Colegio de Meersburg Alemania.

La doctora Escobedo impartió clases durante 7 años en el Seminario Mayor de Desarrollo Humano e Introducción a la Psicología. Actualmente, trabaja en el Hospital Modera en esta ciudad, junto con su esposo Séptimo, él como médico cirujano y ella como psicoterapeuta e hipnoterapeuta clínica, atendiendo niños, adolescente y adultos.

Gran parte de su experiencia se debe al tratamiento integral mente, cuerpo y alma, de más de 7 mil parejas estos últimos 10 años con el éxito de menos de 20 divorcios entre estas mismas.

Ha trabajado con alrededor de 12 mil pacientes, quienes cuando se presentan con ella ya tienen la mitad

“El matrimonio es a lo que venimos a este mundo, a procrear, a evolucionar y a trascender espiritualmente. ¿Qué hacemos sin una pareja? El mundo estaría en extinción... ahora están acabando con eso, con el solo hecho de que por enojo dicen “me divorcio”, y realmente la mujer es la que dice esa primera palabra

de la batalla ganada, porque se dan cuenta que necesitan ayuda. “Después de Dios, el matrimonio es lo más importante de este mundo”, puntualizó la Dra. María Elena Escobedo.

“El matrimonio es a lo que venimos a este mundo, a procrear, a evolucionar y a trascender espiritualmente. ¿Qué hacemos sin una pareja? El mundo estaría en extinción... ahora están acabando con eso, con el solo hecho de que por enojo dicen “me divorcio”, y realmente la mujer es la que dice esa primera palabra”.

Dijo que con la finalidad de ayudar a todas esas parejas con problemáticas pero que no quieren ir a terapia marital, escribió el libro “Divorcio o... hasta que la muerte nos separe”, una obra en la que ofrece todas las herramientas para salvar un matrimonio, respuestas objetivas que implican la constante ambivalencia sobre “Divorcio o... hasta que la muerte nos separe”.

“También aprenderás a valorar cuando sí es necesaria la separación, en el caso de que tu pareja padeciera de algún tipo de desorden de personalidad no identificado, y que al diagnosticarse, se rehusara a tratarse”, expresó.

EL MATRIMONIO ES LO MÁS IMPORTANTE

Sin duda, para la sicoterapeuta el matrimonio es su pasión y lo que la motiva a trabajar rescatando a aquellas parejas que veían el divorcio como única salida; su mayor motivación es verlas que evolucionan, se conectan y logran una relación feliz.

“Ver que el paciente que llega aquí quiere salvar a su familia eso es lo que me apasiona; a lo mejor si he visto que llegaban y se divorciaban no hubiera seguido con más parejas, pero ver el resultado... yo no soy nada sino lo que mis pacientes me han enseñado, del potencial que tienen de amar, perdonar y de convicción y compromiso”.

“Considerando que el proyecto más importante de la vida es nuestra familia, para eso trabajamos; la familia es nuestro talón de Aquiles, y si emocionalmente no estás bien, por ende, se refleja en tu trabajo”, recalcó.

Hay que tener un balance biológico, psicológico, social y espiritual; biológico viendo al paciente desde su genética física, su alimentación; psicológico, la imagen que tiene de sus papás; añadió, social, que se rodee de un ambiente social que le ayude a seguir evolucionando; lo espiritual es clave, somos parte de Dios, la condición espiritual es clave para la armonía del balance.

Dijo que si el individuo está bien en su balance difícilmente va a querer correr del matrimonio; pero si vive en una incongruencia, va a sentir una ansiedad y a la persona más cercana a él, su esposa o esposo, le va a proyectar su frustración y entonces es como tener un divorcio de uno mismo.

SUS MAYORES LOGROS

Como sicoterapeuta, su mayor logro es el haber ayudado a casi 7 mil parejas a rescatar su relación, pero su máximo logro es su matrimonio de 35 años con el Dr. Septimio Cárdenas Gándara y el fruto de éste: sus hijas Ana Karin, Daniela y Brenda Mariela, así como sus nietos: Guillermo, Alana y Romina, precisó.

“Lo que me hace a mí fuerte como psicóloga es lo que he aprendido de mi esposo de medicina, de la fisiología del cerebro, de anatomía... la fisiología que tiene que ver con la depresión y la ansiedad, independientemente de lo psicológico lo he aprendido de él; entonces él trabaja la parte del cuerpo y yo la del espíritu y mente y esto nos ha dado la oportunidad de tener lista de espera de pacientes. Trabajar integralmente en un equipo interdisciplinario es trabajar con el paciente de manera más completa en el hospital Modera”.

De acuerdo con la dra. Escobedo, su máximo logro profesional es trabajar por los pacientes ella y su esposo Septimio; mientras que su logro en pareja es continuar en amor, ya que después de 35 años de matrimonio siguen disfrutando de sus salidas, viajes y largas charlas en las que siempre tienen algo que compartir.

EL CÁNCER, UN GRAN RETO

Así como la vida le ha dado grandes satisfacciones y logros, también le presentó un reto muy importante: ganarle la batalla al cáncer de mama en el



MARÍA ELENA ESCOBEDO

■ **MI MAYOR INSPIRACIÓN:**

para ser quien soy, mi padre Jorge Escobedo Gómez Q.E.P.D.

■ **LIBRO FAVORITO:** La Biblia, Muchas Vidas Muchos Maestros de Brian Weiss y Los 4 Acuerdos de Miguel Ruiz.

■ **MÚSICA FAVORITA:** Instrumental clásica y romántica y Beatles.

■ **OBJETO PERSONAL INDISPENSABLE:** Los tenis para correr

■ **MAYOR DEBILIDAD:** El café

■ **MAYOR FORTALEZA:** Amor y fe en Dios, amor y empatía al prójimo.

■ **MI FRASE:** La primera pareja que escojas para casarte será la que te ayudará a obtener tu máxima evolución humana.

2001. “Acababa de terminar la maestría y me dieron un súper trabajo en San Diego y al mes me enfermé, justo dos días después del 9-11 (ataque a WTC) me salió una bolita en el pecho; en E.U., me dijeron que era un fibroma pero mi esposo me dijo: “no me gusta, está dura, no se mueve, no es fibroma”. Me la sacaron y era carcinoma, el cáncer más fuerte que hay”.

Un año después de haberle detectado el cáncer, la doctora se enfrentó a un nuevo y difícil reto: la pérdida de su hermano primogénito, quien jugando golf en el Campestre sufrió un infarto masivo.

Aunque el reto más grande hasta el momento es seguir rescatando parejas porque es su vocación y es lo que le dio salud, pues cuando tuvo el cáncer y le dieron muy mal pronóstico fue lo que la impulsó a luchar por su vida. “No estudié 12 años para morirme”, puntualizó.

A raíz de su cáncer de mama, nació la

Fundación Castro Limón. El “Pollo Castro fue contemporáneo de su enfermedad y él le dijo que quería hacer una fundación. Era un grupo de 8 pacientes que la buscó y le pidió apoyo psicológico, aunque 6 de ellos fallecieron pero sus padres continuaron con la labor, agregó, estuvo trabajando con ellos hasta que se abrió el hospital, aunque su vocación siempre han sido los matrimonios más que pacientes con cáncer.

Fundraisers | Birthday Parties | Team Parties

Inflatable Jumping Arenas

Jump and Rock brings a new twist to the traditional bouncy house birthday party. Set in a night-club style environment, kids and adults alike are motivated to jump as well as dance to the music playing through the club-grade sound system with the latest lighting equipment and state-of-the-art inflatables, Jumping and Rocking all the way!

\$200 DLLS DE DESCUENTO EN EL PAQUETE OOLIE MEGA DE \$550 A \$350 DLLS

APLICA 15 DICIEMBRE AL 15 DE ENERO 2014.

www.JUMPandROCK.com visit us @ www.facebook.com/Jumpandrock

861 Harold Place Suite 201, Chula Vista CA. 91914 | Phone: 619.623.3760

SHAPE YOUR LEGS THE FUTBOL WAY

FUTBOLEGS FITNESS PROGRAM | THE FUTBOL FACTORY

2390 Boswell Rd. Suite 400, Chula Vista, CA 91914
Phone: (619) 271 3246 and 76

FOLLOW US [Facebook icon] [Twitter icon] [Instagram icon] Join us at thefutbolfactory.us

ROCKANDROLL

PASEO TIJUANA
chapultepec

SUSHI FACTORY
ics para mí!

TEL: 664 6818 933

CULIACÁN - GUADALAJARA - LA PAZ - MORELIA - TEPIC - TIJUANA

@sushi_factory SushiFactoryMx sushifactory sushifactorymx
www.sushifactory.mx



AL RESCATE DE LA DIGNIDAD HOSPITAL DE SALUD MENTAL

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Hasta hace unos años, el área de salud mental no contaba con un espacio que cubriera las necesidades que existían en la región, sólo un pabellón con muchas necesidades y poco apoyo. Ahora, después de mucho trabajo y esfuerzo Tijuana cuenta con el Hospital de Salud Mental, el cual está catalogado como uno de los mejores de su tipo tras su acreditación de calidad.

La historia de este hospital inicia en marzo del 2003 cuando se reunieron por primera vez 12 ciudadanos con la idea de crear un hospital de salud mental, tiempo en el que sólo existía el pabellón de la vía Rápida Poniente en condiciones realmente lamentables, recordó Francisco Sergio González, director general del Hospital de Salud Mental.

Originado por la idea de hacer un hospital y con la ayuda del entonces diputado José Guadalupe Osuna Millán, se logró hacer un espacio en la Comisión de Salud en el Congreso de la Unión en el 2004, precisó, y de ahí lograron los primeros 20 millones, que en su momento avaló el Dr. Córdova Villalobos.

Ese mismo año, lograron que les cedieran en comodato el terreno donde ahora está el hospital, posteriormente se los donaron; después vino la lucha de buscar recursos, pues los 20 millones no eran ni los mínimos necesarios.

"Queríamos hacer un hospital que rompiera el esquema de cualquier



hospital psiquiátrico del país... buscamos recursos y empresarios y ciudadanos nos hacían donaciones... hacíamos eventos desde una obra de teatro, un cantante de moda en el Parque Morelos", comentó.

Finalmente, siendo gobernador José Guadalupe Osuna Millán, agregó, el 14 de noviembre del 2008 se inaugura oficialmente el Hospital de Salud Mental.

Dijo que al proyecto se unieron a través de convenios el IMSS, ISSS-TECALI, ISSSTE, Seguro Popular, Instituto de Psiquiatría e Isesalud con una cuota de recuperación.

"Anteriormente sólo existía el pabellón y ahí atendían a indigentes y a los del canal, pero eso sólo representaba el 5% de la población con un trastorno mental y el otro 95% estaba en sus casas, de ahí vino la idea de buscar una solución para ese 95%", puntualizó.

SERVICIOS

1) CONSULTA EXTERNA:

- Clínica de TDH y autismo
- Terapias de lenguaje y grupales
- Psiquiatría adultos (clínica esquizofrenia, clínica trastornos afectivos y orgánicos, así como psicogeriatría)
- Psicología adultos (terapia individual, de pareja, familiar y grupal)

2) HOSPITALIZACIÓN

3) HOSPITAL DE DÍA (es para darle seguimiento a los pacientes que egresan, asisten de 8:00 a 17:00 horas)

4) URGENCIAS 24 HORAS los 365 días del año

5) ENSEÑANZA

6) CONFERENCIAS a familiares y público en general

7) BIBLIOTECA

8) CAFETERÍA Y FARMACIA

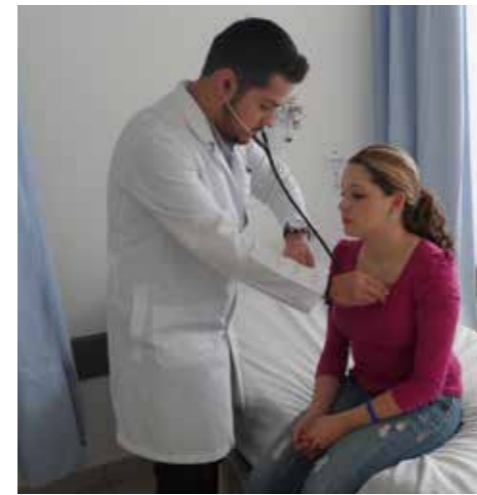
SUS OBJETIVOS

"Todo aquel que no tiene una seguridad social por cuestiones de falta de documentos, aquí a todo mundo se le atiende, porque uno de los dos objetivos fue ese: atender a todos sin distinción; y el otro objetivo es regresarle la dignidad a los pacientes con trastornos mentales, aquí no se etiquetan, se atienden. Aclaro que no basta el medicamento que le daban en casa, ese sólo es el 50%, el otro 50% es la terapia ocupacional todos los días del año", puntualizó.

Parte importante de la rehabilitación de los pacientes del hospital son las actividades que los mantienen activos, como yoga, arteterapia, continuó, cine debate, deportes, terapia de grupo, manualidades, danza terapia, musicoterapia, salón de juegos, gimnasio y horticultura.

Mencionó que el Hospital de Salud Mental tiene un equipo de profesionales como psicólogos, psiquiatras, psiquiatras y médicos generales, entre otros, para atender a los pacientes, esto ha hecho posible que a cinco años de su fundación cuente con más de 25 mil expedientes de pacientes atendidos.

En tanto, en hospitalización atienden actualmente a 90 adultos y 20 adolescentes, siendo la depresión transitoria la enfermedad más común en los adultos, aunque el 50% de los hospitalizados tiene que ver con enfermedades congénitas como esquizofrenia y bipolaridad, puntualizó.



EL MEJOR HOSPITAL PSQUIÁTRICO

En el país existen 62 hospitales psiquiátricos, de los cuales 37 son de gobierno y el resto es privado, fundación o asociación civil. En la historia de la Secretaría de Salud, en la dirección de calidad, sólo existen dos hospitales que cuentan con la acreditación de calidad, precisó, el hospital Fray Bernardino en México y recientemente el Hospital de Salud Mental de Tijuana.

"Con un puntaje de casi 100 puntos, este hospital logra su acreditación de calidad y eso me llena de orgullo. En octubre llegó una carta donde se nos otorga la mención de ser el mejor hospital de salud mental del país. Nosotros ya logramos este objetivo que era a 10 años y lo logramos en 5", manifestó.

Además, este hospital cuenta con un modelo de infraestructura donde en un área están las mujeres, en otra los hombres, hay otra de cuidados especiales y la más importante: el área de niños y adolescentes, que sólo existe uno en el D.F., éste es el segundo en el país pero con un modelo diferente, seguro, con una atención para jovencitos con problemas.

Sin duda, el Hospital de Salud Mental es un gran logro para la región, digno de difundirse y de apoyar.

■ Si desea apoyar al Hospital de Salud Mental, sus donativos puede realizarlos en la cuenta Bancomer 0164722906, o bien, acudir a Blvd. Internacional no. 20501 Ciudad Industrial Mesa de Otay.



toke

interiores

Tel. 686 51 01 - 685 51 03
Av. Tapachula 1C. Col. Hipódromo
www.tokeweb.com

f t p Instagram

El Surtidor del Tapicero
Mayoreo y Menudeo
DISTRIBUIDOR Y FABRICANTE DE TELAS

50%
de desc.
en etiqueta
naranja

Telas, vinílicos y accesorios nacionales e importados para muebles, edredones y cortinería

Estilo

Este 2014 celebra
dándole un
nuevo aire
a tus muebles

color

Crédito | 6 meses sin intereses en tarjetas de crédito
Banamex HSBC | Compra mínima de \$5000

Ave. NEGRETE No. 1127
ENTRE 5ta. y 6ta. COLONIA CENTRO
C.P. 22000

TELÉFONO
685 99 07

Obregón • Hermosillo • Mexicali • Los Mochis • Culiacán • Mazatlán

MUY POSITIVO EL IMPACTO EN EL MERCADO INMOBILIARIO

POR YOLANDA B DERIQUER

Al parecer, los consumidores ignoraron el cierre del Gobierno en octubre, y sin temor alguno impulsan fuertemente las ventas en propiedades residenciales e inversiones comerciales, muy por encima de las expectativas. Quizá los inversionistas sustentaron su confianza en los altos índices del Producto Interno Bruto del tercer trimestre del año, probando de esta manera que el sector privado lideró la recuperación a pesar de las disputas y desacuerdos presupuestarios en el Congreso. La nube negra que ensombrecía el mercado inmobiliario recientemente por el cierre de estas oficinas de Gobierno y las nefastas opiniones de los legisladores ha empezado a disiparse. No obstante, nuestro horizonte no es del todo claro, porque

tendremos otra batalla presupuestal después de vacaciones y seguimos con el tema de seguros médicos.

Pero por ahora, al final del año, podemos decir que el impacto en el mercado inmobiliario fue muy positivo, un levantamiento de las ventas del 20% por encima de los momentos de recesión, lo que indica un exceso de oferta significativo.

San Diego tiene mejor posición que el resto de California, en cuanto a la recuperación: a nivel estatal el promedio de venta para una casa en marzo de este año fue de \$345,000, casi \$60,000 más que el año anterior. En San Diego, el promedio fue de \$450,000, un aumento aproximado de más del 20%. Los condominios y casas adosadas han visto un asombroso 30% de aumento en

comparación con 2012.

En otra parte del espectro, el mercado de viviendas de lujo es algo para tomar en cuenta, casi 1400 viviendas se están vendiendo por más de \$1 millón, alrededor de 150 de esas viviendas están en el mercado por \$5 millones o más; 50 de ellas están en el mercado por más de \$10 millones y hasta \$20 millones, isorprendente!

Otra buena noticia es que los embargos hipotecarios y la morosidad se han reducido también en un 30% en comparación con el año pasado y Washington anunció que los límites actuales de préstamo se quedan en efecto, lo que permite a los compradores solventes adquirir una propiedad sin dificultad con el 20% de enganche, esto son sólo buenas noticias.

Nuestro mercado inmobiliario comercial está en las mismas condiciones, la venta de apartamentos y centros comerciales se ha incrementado. Las condiciones políticas y reformas han empujado a nuestros inversionistas a buscar mejores rendimientos con mayor seguridad.

Y aquí no acaba todo, para este cierre de año, de acuerdo a un reporte de la NAHREP (Asociación Nacional de Profesionales Hispánicos de Bienes Raíces), por sus siglas en inglés, estima que los compradores hispanos representarán el 40% de los 12 millones de nuevas viviendas de los pasados 10 años y que prevén que alcanzará el 50% para el 2016. Logros educativos mayores, y una transformación en el sistema de financiamiento de vivienda, mayor diversidad de inversionistas y reformas migratorias colocarán a los latinos en una posición privilegiada y más fortalecida.

*La autora es especialista en bienes raíces comercial y residencial.



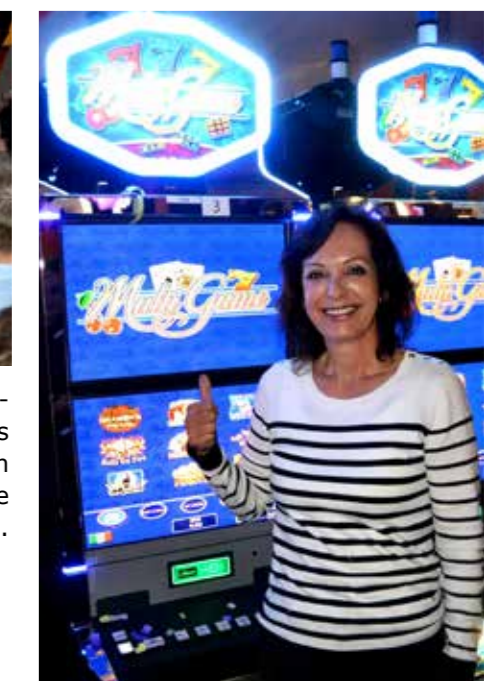
EL REGALO PERFECTO DE Caliente Casino Club 333

Grupo Caliente siempre innovándose por consentir a sus clientes en juegos de casinos, incorporó un club llamado 333 con la finalidad de complacer a sus socios más exigentes, además de consentirlos con un premio.

Caliente Casino Club 333 nació a mediados del año pasado y se encuentra dentro de las instalaciones de Caliente Casino Hipódromo, los socios pueden acceder a él por medio de invitación del Grupo Caliente o de un cliente premier, esto, lo hace exclusivo en su giro.

Club 333 cuenta con una amplia gama de máquinas de juego, mesas de ruleta, caliente 21, Chuck a luck, lucky 7 y dados. Además, se distingue por sus amplias instalaciones las cuales son muy cómodas y seguras; estas se conforman por un salón privado para eventos y reuniones, un escenario en el que tocan música en vivo (jazz, trova y rock clásico), y un bar, este último cuenta con una gran variedad de licores y bebidas, un menú gourmet de ensaladas y bocadillos, además transmiten juegos deportivos en vivo, lo cual propicia un ambiente agradable y para sus jugadores.

Con la finalidad de consentir a sus miembros preferentes Casino Club 333 entregó el pasado 28 de diciembre un Mercedes Benz C180, modelo 2014 a uno de sus socios preferen-



tes. Este, es uno de los tantos beneficios que Club 333 les brinda a sus socios. Si quieres unirse a esta gran experiencia que Grupo Caliente tiene para ti, no dudes en llamar al 633. 73. 00 ext. 6704 y 6705.

UN FESTIVAL 'FUERA DE CENTRO'



POR ALEJANDRA ENCISO

Lega por tercer año consecutivo a Costa Mesa California del 23 de enero al 2 de febrero, el festival titulado 'Off Center', acontecimiento artístico que involucra obras teatrales, musicales y palabra hablada fuera de espacios tradicionales, o bien, espacios con paredes.

"Es una serie de trabajos muy audaz... resulta emocionante. Nuestro objetivo es que se reflejen los intereses actuales tanto de artistas como de nuestro público a nivel regional y nacional", compartió el presidente del Segerstrom Center for the Arts, Terrence W. Dwyer.

Además, habrá un lounge en el Leatherby'sCafe Rouge donde se podrá convivir con los artistas y hablar acerca de los espectáculos, es decir, el festival no necesariamente va a terminar una vez que se baje el telón. Se le motivará al público a que se acerque y socialice con los creativos; es la oportunidad especial de charlar acerca de estos trabajos tanto con creativos como con artistas, hablar de los conceptos y poder hacer esas preguntas que muchas veces se quedan sin contestar. Además, habrá

un menú especial a muy bajo costo y disponible después de las 9:00 pm.

Entre el repertorio estará 'La Santa Cecilia', considerada la mejor banda alternativa de origen latino en 2013 de acuerdo a la revista LA WEEKLY. Utilizan ritmos como bossa-nova, rumba, bolero, tango y jazz.

ALGO MÁS...

El artista Edgar Oliver presentará un trabajo unipersonal que consiste en narrar historias acerca de su infancia. Entre las anécdotas figurarán su mamá y su hermana. El arte de este trabajo yace en la manera de usar el lenguaje al ir fraseando; la impresión se da desde el momento en el que Edgar comienza a hacer contacto visual con el público.

También, en esta plataforma del festival, el grupo teatral chicano llamado 'Culture Clash' celebrará su trigésimo aniversario con la primicia del montaje 'KEEP CULTURE AND CLASH ON': 30 años de comedia revolucionaria remasterizada. Una mezcla de historia, geografía, excavación urbana, poesía forense y narraciones por medio de un lenguaje teatral visto desde la perspectiva chicana.

'Becoming Unusual'... La educación acerca de un trabajo ecléctico en progreso. Se trata de un concierto con un

solista que además llevará a cabo monólogos dramáticos, lecturas y proyección de videos. El espectáculo estará a cargo de Rinde Eckert, compositor, músico, cantante, libretista, actor y director; además, ganador de varios premios. Eckert explica que su objetivo es construir lógica teatral a través de su trabajo que considera es ferozmente interdisciplinario. "Un teatro que acepta varias modalidades de sentido y sentimiento sin subordinar una a la otra".

De igual manera, describe a muchos de sus personajes como "Hombrecitos de grandes ideas cuyas consecuencias sobre su orgullo desmedido son normalmente un desastre". A veces es trágico y severo; otras, ampliamente cómico, aterrizado por la presencia. Su trabajo es alquimista: se mueve de la reflexión a la síntesis, a la gran iluminación o a la ausencia de.

UNA EXPERIENCIA EMOCIONANTE

La publicista de Segerstrom, Scalla Jakso, define que el público puede

esperar de este original evento una experiencia no sólo diferente, sino también muy emocionante.

"Mucha gente asocia al centro como un recinto en donde se ven musicales o piezas de ballet, pero durante el festival se pueden apreciar distintos estilos de hacer arte. Algunos controversiales y otros simplemente fuera de la 'caja'. Todos llevan de forma sincera amor y pasión por el oficio", concluyó

Segerstrom Center for the Arts es una aclamada y original institución con un campus multidisciplinario. Su cometido es apoyar la excelencia artística en todos sus escenarios ofreciéndole al público experiencias que vayan más allá, al igual que cautivar a la comunidad a través de actuaciones en vivo y un amplio despliegue de programas. Llamado antes 'Orange County PerformingArts Center', Segerstrom ha estado funcionando desde los años sesenta.

Los boletos para el Off Center Festival están en 25 dólares. Ya están



disponibles en el Facebook de Segerstrom a 15 dólares. Se encuentran en: www.facebook.com/SCFTA o bien en la página de internet para consultar horarios y funciones: www.scfta.org

ÁLVARO ÁVILA, UN JOVEN EXITOSO CON GRAN CAMINO RECORRIDO

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Álvaro Ávila, originario de esta ciudad, es un joven que a sus escasos 33 años se ha convertido en un empresario exitoso y un padre de familia amoroso, capaz de enfrentar cada reto que se le presente.

Álvaro es el menor de tres hermanos, estudió Administración de Empresas en la UABC, donde tuvo la oportunidad de encabezar a los estudiantes de la facultad, luego de los universitarios de Tijuana y después a todas las sociedades de alumnos del estado.

A la par de todo esto y casi por salir de la universidad, lo invitaron a trabajar al Instituto de la Juventud, después de eso tuvo distintos cargos: la dirección de Relaciones Públicas en la CESPT, la coordinación de las paramunicipales en el Ayuntamiento de Tijuana, la dirección de Relaciones Públicas y Comunicación Social del Ayuntamiento, todo esto de la mano de su participación en distintos consejos de organismos de la sociedad civil junto con un sinnúmero de actividades públicas de la ciudad, compartió Álvaro Ávila, socio y director de El Patio & Co..

"A los 29 años ya tenía algo de camino recorrido. A este tiempo ya me había casado con Gaby, ya había nacido mi hijo Alejandro y pronto me vendrían los retos que ahora ocupan mis días en la iniciativa privada, en la operación de negocios de la industria de los eventos", expresó.



EN LA INICIATIVA PRIVADA

Álvaro se integró a la iniciativa privada "con un golpe de Timón", como él dice, su paso por la administración pública había terminado y sus expectativas de vida eran grandes, por lo que hizo un análisis de sus fortalezas y eso lo impulsó a dedicarse a este negocio.

En esta nueva etapa, se enfrentó al trabajo, de ahí todo lo demás se solucionó solo, mencionó, lo más importante era demostrar que si había logrado cosas importantes en el gobierno ahora desde la iniciativa privada también tenía que dar resultados.

"Primero, lo lógico, te enfrentas a

todos los cuestionamientos: ¿Cómo me va a ir? ¿Qué hacer? ¿Funcionará? Decidí dedicarme directo al trabajo, eso fue trabajar mucho, sin descanso, no parar, saber que no todas las batallas se ganaban", explicó.

Así como ha tenido que enfrentar retos, también ha cosechado importantes logros, aseguró, "estoy muy contento de toda mi vida, cada etapa me ha dejado grandes cosas, guardo de cada una de ellas buenos sabores, grandes amigos, sería difícil hablarte de algunos logros, quizá sólo te pudiera decir que tener 33 años y sentirme como me siento ese es el logro

“Lo bueno que la vida me ha dado lo he usado y lo malo también; un día elegí qué tipo de camino tomaría, cuando los problemas se presentaban decía: elige cómo vas a vivir esta situación, cómo la vas a enfrentar. Decidía ponerlas a mi favor y seguir adelante

en sí; a veces te pudiera decir que mi trabajo es el más grande pero luego, pienso en mis amigos, luego en mi familia y cada uno es un logro”.

EL ÉXITO

A su corta edad, Álvaro se ha convertido en un hombre exitoso, y esto se lo debe a su gran dedicación en lo que hace, agregó, para ello se levanta muy temprano y se acuesta muy tarde, encuentra en el trabajo y en el esfuerzo el único mecanismo sano y válido para el éxito.

"Soy un hombre parado en responsabilidad, sé que sólo de mí dependen muchas cosas y de nadie más. Siempre he sido un hombre determinado a lograr las cosas, no me doy por vencido hasta que se concretan.

"Y algo muy importante: lo bueno que la vida me ha dado lo he usado y lo malo también; un día elegí qué

tipo de camino tomaría, cuando los problemas se presentaban decía: elige cómo vas a vivir esta situación, cómo la vas a enfrentar. Decidía ponerlas a mi favor y seguir adelante", puntualizó.

"Admiro a la gente que lucha por sus cosas, el otro día veía el esfuerzo de un hombre muy humilde por sacar a su familia adelante y lo admiré; luego, veo a un Jorge Kuri y lo admiro, pienso en mi padre y lo admiro; soy admirador de las acciones, de las buenas obras de la gente, soy admirador del coraje, de la entrega, del ahínco y de la fe”.

SUS PROYECTOS Y SUEÑOS

Para ese 2014, Álvaro tiene planeado un crecimiento de El Patio & Co., empresa que seguirá el ritmo de los últimos años y los servicios del mismo giro con la intención de dominar el 100% del mercado regional en materia de eventos.

Para concluir, este joven empresario aseguró que en la vida no hay premio al mejor intento, pues el hombre se crece en la lucha y no pasa nada si fracasas, siempre te podrás volver a levantar.

¿ARROJAR LAS CENIZAS DE LOS DIFUNTOS AL MAR?

REMINISCENCIAS DE ANTIGUAS RELIGIONES Y RASGOS DEL NEW AGE

POR PADRE JORGE ECHEGOLLÉN FLORES

A) ¿POR QUÉ ARROJAR LAS CENIZAS AL MAR DE UN SER QUERIDO SIGNIFICA UNA FALTA DE RESPETO EN LA RELIGIÓN CATÓLICA?

En noviembre del año pasado 2013 leí dos artículos en primera plana en los periódicos, uno nacional y el otro local; uno que correspondía a un personaje confuso de la historia del martirizado pueblo mexicano, me refiero al fallecido líder del sindicato petrolero, Joaquín Hernández Galicia, La Quina, cuyas cenizas fueron esparcidas el sábado 30 de noviembre en el mar frente a la Playa Miramar, en Ciudad Madero, Tamaulipas, y otro de un personaje que trabajó y vivió en estas latitudes y que no menciono su nombre por respeto a su familia que conozco, de hecho, arrojándose sus cenizas de tal personaje conocido, en las playas de Calafia en el Municipio de Rosarito, en nuestra Región de Baja California, siendo esta también voluntad del fallecido.

Respeto profundamente los deseos de cada uno de ellos así como las ideas y las formas de pensar de tantos otros seres humanos que prefieran ser esparcidos en el mar o bajo otro tipo de ritos, pero para uno que se diga católico, esto es así como una "falta de respeto" a la

iglesia católica en sí, a Cristo el Señor Resucitado y al sentido común. Me explico: normalmente quien hace esto es porque tiene algún resentimiento contra la iglesia o no le importa su iglesia, o bien, le da lo mismo "resurrección" que "reencarnación" (la cual no existe); o bien, porque se le hace muy "cool" estar en el mar, libre y sin ningún tipo de presión social o religiosa que se le imponga. Pero en verdad, muchas veces "estas prácticas producen no pocas perplejidades sobre su plena coherencia con la fe cristiana, sobre todo cuando remiten a concepciones panteístas o naturalistas". La verdad de las cosas es que no estoy de acuerdo para nada, ya que es obvia la falta de apego a las normas de la iglesia católica, quien pide más honorabilidad al trato de las cenizas.

B) ¿QUÉ DICE LA IGLESIA AL RESPETO Y CUÁLES SON SUS BASES PARA ELLO?
Creo que hay bases teológicas para fundamentar lo que digo, pero en concreto hay bases también litúrgicas. La Librería Editora Vaticana presentó en el 2005 la segunda edición del Rito de exequias, en la que se subraya que los católicos no deben esparcir las cenizas de un difunto luego de ser cremado, ya que esa práctica, muy de moda actualmente, es contraria a la

fe cristiana. Las cenizas deben ser enterradas. A manera de comentario a este rito de exequias el Obispo Alceste Catella, presidente de la Comisión Episcopal para la liturgia de Italia, señaló que "este libro atestigua la fe de los creyentes y el valor del respeto y de la 'pietas' hacia los difuntos, el respeto por el cuerpo humano, incluso, cuando ya no tiene vida". "Testimonian la fuerte exigencia de cultivar la memoria, de tener un lugar cierto en el que deponer el cadáver o las cenizas, en la certeza profunda de que esto es auténtica fe y humanismo auténtico", concluyó.

Que quede claro, a manera de conclusión: No es porque la iglesia católica quiera monopolizar las cenizas, como dicen algunos, sino que más bien desea que se respete la memoria de la persona difunta y además que no se caiga en las ideas del New Age en donde "todo es la divinidad" y que en fin de cuentas "sólo somos conciencia" como si no importara el cuerpo, como si la carne no fuera a ser resucitada algún día. Es mejor y de sentido común tener un lugar físico donde uno pueda ir a rezarle al difunto, orar y que se le celebren sus misas. Bueno, en dado caso que la persona sea católica, sino pues que cada quien haga sus propios ritos, pero lo más adecuado es tenerlo en lugar visible, cercano de la ciudad y seguro.

padrejorge@tijuanaecatedral.org

Nueva Catedral de Ntra. Sra. de Guadalupe
Le invita a conocer la
—CAPILLA—
CRISTO RESUCITADO
"Haz un regalo de amor a tu familia"
Adquiera una CRIPTA
www.nuevacatedraldetijuana.org
Vea los avances en: info@nuevacatedraldetijuana.org
Tel: 607-3775
Av. Paseo del Centenario 10150 Zona Río, Tijuana.



RENUEVA TU HOGAR CON ECONOGRANITO

POR YAN GONZÁLEZ

Toda mujer sueña con remodelar su casa como propósito de año nuevo, es por eso que te presentamos a EconoGranito, una empresa 100% mexicana que desde hace más de 15 años se dedica a la exportación a Los Ángeles, Anaheim y Orange County, además de fabricar, manufacturar y maquinar granito en piedra natural.

Si deseas estrenar cocina, piso, cubiertas para baño o cualquier otro tipo de superficie, EconoGranito es tu mejor opción, ya que ellos se encargan de fabricar e instalar cualquier superficie a nivel comercial y residencial, aseguró Carlos López, director comercial de EconoGranito.

EconoGranito te ofrece una amplia variedad en piedras naturales, tales como piedra caliza, mármol, travertino, continuó, además de granito, ónix y piedras artificiales muy duraderas como el cuarzo.

Dijo que EconoGranito te ofrece un servicio completo, ya que se encarga de hacer la cocina a tu gusto y con el tipo

SU UBICACIÓN

EconoGranito está ubicado en Blvd. Cuauhtémoc Sur 7104 (antes carretera Libre Tijuana-Rosarito km. 8) Col. Maestros

SUS HORARIOS

■ Lunes a Viernes de 8:00 am a 6:00 pm
■ Sábados de 8:00 am a 3:00 pm

de piedra que desees, pues su trabajo va desde cortar, devastar, pulir hasta instalar la cubierta para tu cocina, baño o cualquier otro tipo de superficie.

Ya no tendrás que preocuparte por pensar a quién llamar para que te instalen la cocina o cubierta de baño, EconoGranito lo hace todo por ti. Además, sus precios son muy accesibles en comparación con la competencia, aseguró el director comercial.

EconoGranito te ofrece una amplia gama de piedras naturales, además de su excelencia en calidad, ya que sus estándares de producción lo requieren, así que puedes confiar plenamente en los expertos.



TOCA EL CIELO EN EL VALLE DE GUADALUPE



MÓNICA AGUIAR CASTELLANOS

POR MÓNICA MÁRQUEZ

¿Sueñas con un lugar perfecto, donde disfrutar un lindo atardecer con una copa de vino y exquisita comida sean la clave? En el Valle de Guadalupe podemos tocar El Cielo y vivir esta mágica experiencia, pues este paradisíaco sitio

recibe a sus visitantes con sus viñedos que son los que literalmente los escoltan hacia este inigualable lugar.

Mónica Aguiar Castellanos es una arquitecta joven, vanguardista y comprometida con sus proyectos. El diseño arquitectónico es su pasión. Mujer Actual platicó con ella para conocer los detalles de una construcción emblemática que hoy se erige como ícono en el Valle de Guadalupe: la Vinícola El Cielo.

¿CÓMO SURGE LA IDEA DE CREAR UNA VINÍCOLA Y DE QUIÉN ES EL PROYECTO?

La idea surge de Gustavo Ortega y

de Dalila su esposa, quienes deciden hacer realidad un sueño: un hotel boutique de 5 estrellas en el corazón de un viñedo y al conocer el Valle de Guadalupe y el entorno que le rodea, se enamoraron de su clima, su comida, su gente y del escenario natural convertido en paisaje. Es en ese momento cuando me invitan a participar.

¿CUÁNTOS METROS CUADRADOS MIDE LA SUPERFICIE DEL TERRENO?

Todo el terreno, incluyendo viñedos, es de 29 hectáreas, en las cuales se ubica la vinícola y se está por iniciar la construcción del hotel boutique de 5 estrellas. La propiedad cuenta con 22 hectáreas plantadas.



¿QUIÉN DISEÑÓ EL CIELO?

El diseño arquitectónico de El Cielo es un proyecto de mi despacho AM Arquitectos, en el cual ya tenemos más de 10 años trabajando en proyectos arquitectónicos y construcción en la península de Yucatán. Sin embargo, Gustavo ya tenía una idea muy clara de lo que quería lograr en este proyecto, lo cual tratamos de interpretar y respetar.

¿QUÉ ESTILO ARQUITECTÓNICO TIENE?

Nos basamos mucho en la arquitectura italiana, en el estilo toscano y la californiana, aunque utilizamos una gran variedad de materiales de la región para darle un toque de identidad con el Valle de Guadalupe.

¿QUIÉN SE ENCARGÓ DE LA DECORACIÓN DE LA VINÍCOLA?

Para la decoración de la vinícola, tanto Gustavo como yo estuvimos altamente involucrados y además contamos con la colaboración de la Diseñadora de interiores Viridiana del Río, a fin de lograr en conjunto el resultado final.

¿QUÉ TIPO DE MATERIALES UTILIZARON PARA SU CONSTRUCCIÓN?

La estructura está hecha de una combinación de concreto y acero, pero tratamos de darle un ambiente acogedor al edificio y es por eso que usamos diversos tipos de piedras naturales y madera.

¿CUÁNTO TIEMPO TARDARON EN REALIZAR EL PROYECTO?

El diseño del proyecto se realizó en 3 meses y la construcción en aproximadamente 7 meses.

¿CÓMO SON SUS INSTALACIONES?

Al acceder a la vinícola se encontrarán los viñedos, más adelante está un área de jardín que se convierte en la antesala al edificio de la vinícola. Se trata de un hermoso jardín con pérgolas, flores y palmeras.



La vinícola fue diseñada con la idea de tener áreas para que la gente conviva y disfrute de los hermosos paisajes que le rodean, es por esto que los jardines y las terrazas son elementos fundamentales en el proyecto.

El concepto era conjuntar en un solo edificio, la vinícola, el restaurante Latitud 32 Steak House & Baja Cuisine, la tienda gourmet y las oficinas administrativas, por lo que a la hora de diseñar tuvimos cuidado que parecieran una sola unidad y no varios edificios en uno. Basándonos en esto se diseñó todo lo referente a la producción del vino en la planta baja y a nivel subterráneo (área idónea para cumplir con los procesos utilizados para la vinificación), mientras que la tienda gourmet, el restaurante y las oficinas se ubicaron en la planta alta, dejando el área de degustación y las cavas privadas también a nivel subterráneo a fin de incorporar a los visitantes al ambiente de la vinificación.

La construcción bajo tierra se hizo sobre todo para lograr mantener un buen control de la temperatura indicada para los procesos de vinificación sin tener que estar utilizando

todo el tiempo equipos de refrigeración y en esta medida apoyar al medio ambiente, ya que la mística de El Cielo es mantener la excelencia en la función enológica pero con el compromiso de siempre ir de la mano con la sustentabilidad. De tal manera que también diseñamos terrazas alrededor del edificio, que protegen de la temperatura al nivel subterráneo y a las áreas que rodean.

¿CUÁL ES LA MISIÓN DE EL CIELO?

Sumarse al Valle de Guadalupe aportando una nueva oferta turística y participando en la industria vinícola con vinos de gran calidad y con hotelería de 5 estrellas, en donde la gente tenga confort y disfrute de una estancia inigualable. Ofrecer la oportunidad de realizar eventos y con ello convertirse en un aliado permanente de la región brindando una nueva opción en materia turística, gastronómica y enológica y a través de ello coadyuvar con el desarrollo del Valle de Guadalupe enclavado en la Ruta del Vino, una de las rutas turísticas más visitadas del país.

¿QUÉ LO DISTINGUE DE OTRAS VINÍCOLAS DEL VALLE?

Desde el proyecto inicial contempla una oferta integral a quien le visita: restaurant, tienda gourmet, área de degustaciones, jardín de eventos, terraza apergolada, degustación de mermeladas y quesos y mucho más, pero sobretodo la atención, su comida Gourmet y Baja Cuisine, además de su excelente vino, que es de la mejor calidad.

Visiten El Cielo y vivan la experiencia que les dará pasar un día rodeados de la naturaleza, disfrutando de sus vinos, de su comida gourmet y por supuesto de admirar su arquitectura que remonta a la región de la Toscana pero con un estilo californiano-mexicano y su toque moderno que le pone a la vanguardia.

¡GRACIAS
POR TU LEGADO
FOTOGRAFICO!

ANDRÉS RUIZ

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Siempre dinámico, con ideas frescas, responsable y muy querido por muchos, a su corta edad José Andrés Ruiz Balderrama, Lic. en Diseño Gráfico, dejó un importante legado en el mundo de la fotografía y video.

"Mi trabajo, por más humilde y sencillo que sea, lo hago bien hecho, por eso mis fotos tienden a embellecerte e iluminar tu

mundo. La puntualidad es la cortesía de los reyes, la falta de cumplimiento en una cita es un acto claro de deshonestidad, el tiempo es tan preciso como el dinero", cita Andrés en su muro de Facebook.

Originario de Chihuahua, Chihuahua, Andrés inició en la fotografía en Periódico Frontera en 1999, donde dejó plasmada su huella a través de su trabajo fotográfico de más de diez años, primero en el área de redacción y, más tarde, en el área publicitaria.

Proveedor de distintos medios impresos, como revista Mujer Actual, Infobaja, periódico Frontera y el semanario El Informador, Andrés captó imágenes que quedarán en el recuerdo de muchos.

"A Andrés le gustaba mucho viajar y tomar fotos por donde anduviera, también le gustaba mucho la serigrafía y el dibujo, aunque su pasión siempre fue la fotografía y la comida casera", compartió su hermana Magdalena Ruiz.

SU TRABAJO EN MUJER ACTUAL

Desde el arranque de Mujer Actual en el 2007, Andrés se integró al equipo realizando la sesión fotográfica de nuestra primera mujer del mes, la

sra. Carolina Aubanel; siempre accesible, dispuesto a captar la sonrisa perfecta, el momento exacto de la apertura de algún negocio, la foto ideal para alguna publicidad...

Adicional a su trabajo fotográfico, también consagró su tiempo a la elaboración de videos; en Mujer Actual, se dedicó con esmero a la realización de los videos testimoniales con motivo del sexto aniversario.

Sin duda, en Mujer Actual siempre te recordaremos y te damos las gracias por estos años de compartir tu trabajo y amistad con todo el equipo.

¡GRACIAS ANDRÉS POR HACERNOS
PARTE DE TU DÍA Y PARTE DE TU VIDA!
1976-2013

PORTADAS TOMADAS POR ANDRÉS...



LOGROS Y DERROTAS AMBIENTALES DEL 2013



POR ARTURO ÁNGELES CASTRO

2013 fue un año muy transcendente en el medio ambiente y la vida como la conocemos en nuestro planeta hogar. Un año de acontecimientos muy emocionantes y mágicos, y de acontecimientos sumamente desmoralizantes; para terminar con buenas noticias, inicio el recuento con las principales derrotas en la conservación ambiental.

DERROTAS AMBIENTALES

DERRAMES PETROLEROS

Viviendo en una era en la que utilizamos el plástico de manera desechable para almacenar nuestros alimentos, para producir equipos de tecnología, autos, para almacenar productos que van desde aceites de automóviles hasta shampoo; y que cada vez hay más autos en las calles, la demanda por petróleo nunca había sido mayor. Entre mayor es la demanda, mayor es el petróleo extraído, mayor la cantidad de derrames petroleros. Se documentaron 21 derrames petroleros, de los cuales la inmensa mayoría sucedieron en Norteamérica y Sudamérica. Fueron 1,185, 000 galones de petróleo alta mente tóxico, que se introdujeron a los ecosistemas silvestres, suficiente para llenar 2 albercas olímpicas, y suficiente para matar a cientos de miles de plantas y animales. Y lo más lamentable es que esto ni siquiera es la mala noticia, la mala noticia es que se estima que hubo cerca de 100 derrames. La mayoría no es publicada porque las compañías petroleras, con todo el di-



nero que generan, pagan para que no salga a la luz esta información.

SUPERACIÓN DEL LÍMITE DE CO2 EN ATMÓSFERA

En mayo se sobrepasó el límite de concentración de dióxido de carbono en la atmósfera para prevenir el aumento de 2 grados centígrados. Se detectó que la atmósfera tenía una concentración mayor a 400 partículas de dióxido de carbono por cada millón de partículas en el aire. Este produce el efecto de invernadero, acelerando el calentamiento global. Con el aumento de solo un grado centígrado ya se derrite el hielo de los polos y cambian las corrientes marinas y de aire, ocasionando importantes desequilibrios ambientales, al aumentar 2 grados de temperatura los cambios atmosféricos serán más drásticos y ocasionarán mayores desastres naturales.

AUMENTO DE DESASTRES NATURALES

Muchos vimos por televisión imágenes de los efectos de los desastres naturales. Los más impactantes fueron las sequías de Chad y Namibia, que severamente perjudicaron a 1,900,000 africanos, las inundaciones en Filipinas, Buenos Aires y China, afectando a 2,836,600 personas, y el tifón de Filipinas, sumando a más de 10,000 personas muertas a causa de estos fenómenos anormales ocasionados por el cambio climático. Lo que demuestra que ya no sólo está causando la muerte y extinción de especies animales, sino también está ocasionando la muerte de personas.



EXTINCIÓN MASIVA

La deforestación, contaminación, cacería y trata de especies y degradación del medio ambiente han ocasionado un ritmo de extinción de especies igual a la extinción masiva en la época de los dinosaurios. Se estima que en el 2013, se extinguieron aproximadamente 27,000 especies, lo que significa que hubo 27,000 especies de plantas y animales que jamás van a volver a existir y nuestros hijos y nietos nunca van a conocer. Ninguna extinción causó tanta preocupación como la extinción del rinoceronte negro occidental, ícono de África silvestre. Se teme que especies como el gorila occidental de planicie, leopardo de Amur y el tigre no lleguen a sobrevivir al final del 2014.



DERRAME NUCLEAR DE FUKISHIMA

Ha sido comparada con el derrame nuclear de Chernóbil, en Rusia, y las corrientes del Océano Pacífico han traído todos esos residuos radioactivos a nuestras costas. Aunque expertos indican que los residuos radioactivos son de dosis inofensiva, ya se han detectado especies marinas como el atún, que ha sido contaminado por la radiación, y también problemas congénitos en bebés de la costa oeste norteamericana, a raíz de la exposición a este material nuclear.

LOGROS EN CONSERVACIÓN AMBIENTAL

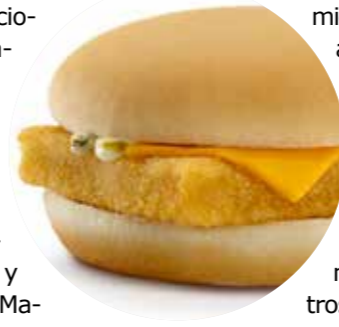
GALÁPAGOS HACE MÁS DE UN SIGLO, ESTAS

Desde que accidentalmente fueron introducidas ratas a las Islas Galápagos hace más de un siglo, éstas habían dominado las islas. Hasta el

2012, había 180 millones de ratas comiendo huevos de tortugas y a tortugas recién nacidas, por lo cual estas antiguas tortugas estaban a punto de extinguirse. Con programas de reproducción en cautiverio y el uso de 44,000 libras de veneno no dañino al medio ambiente, se logró erradicar a la peste y reintroducir 118 tortugas, recuperando la Isla Pinzón.

McPESCADO SUSTENTABLE

La compañía multinacional de comida rápida y principal consumidor de pescado en el mundo, McDonalds optó por utilizar pescado sustentable y avalado por el Marine Stewardship Council, organismo que monitorea y regula la pesca sustentable. Por el tamaño de la empresa y cantidad de pescado que consume, esta medida tiene tremendos efectos positivos en los ecosistemas marinos del planeta.



DESCUBRIMIENTO DE NUEVAS ESPECIES

Más de 400 especies fueron descubiertas en el Amazonas; desde un chango que ronronea como gato, una piraña vegetariana y una lagartija con patrones de llamas de fuego. Descubiertas en un área de la selva no estudiada a profundidad en el pasado por la dificultad de acceso, este acontecimiento confirma que la gran diversidad aun existente en este ecosistema. En los últimos 8 años, la tala de árboles se ha reducido por un 80%.



AUMENTO EN CONCIENCIA AMBIENTAL

Tanto estudios científicos, como noticiarios, como cada uno de nosotros seguramente hemos notado, cada vez hay más organizaciones de conservación ambiental y mayor conciencia y respeto a la vida silvestre. Facilitado por el internet y redes sociales, cada vez es mayor la cantidad de gente conocedora de la problemática ambiental, mayor la cantidad de activistas y mayor la can-

idad de conservacionistas de profesión y de conservacionistas de convicción.

Hay personas que creen que Dios está terminando, dando fin, a la vida en este planeta... No es Dios quien está destruyendo la vida en el planeta, somos nosotros quienes estamos destruyendo la obra de Dios. Por fortuna o no, nos tocó vivir en una época de suma importancia ya que el planeta tierra se encuentra al borde del colapso ecológico y de sufrir cambios irreversibles, cambios y peligros de los cuales nosotros somos responsables. Estamos en un momento histórico para la raza humana en la que tenemos que actuar ya, actuar de manera contundente y dejar de ser parte del problema y ser parte de la solución. Así como ya hubieron 27,000 especies que nuestros hijos y nietos nunca van a ver a conocer, se la debemos a ellos el poderles responder que "al menos yo, hice todo lo que pude para heredarte un mejor y más saludable planeta". Si no quieres ser de las apáticas, te invito a que me escribas para poderte orientar o canalizar con alguna organización local de conservación ambiental.

*El autor es biólogo. arturoangelesc@gmail.com



DISFRUTA LOS BENEFICIOS DE LA TECNOLOGÍA MÁS AVANZADA EN ILUMINACIÓN NATURAL

El Sistema de Iluminación Natural Solatube® con la tecnología más avanzada: **capta, transfiere y difunde** la luz solar a espacios interiores.

- ▶ Brinda máxima luz natural sin límites.
- ▶ Transfiere luz a espacios sin ventanas o poco iluminados.
- ▶ Logra que los espacios se vean con mayor volumen.
- ▶ Protege muebles y ropa ya que filtra 99% Rayos UV.
- ▶ Decora espacios con su diseño estético.
- ▶ Proporciona inmejorable calidad de luz.
- ▶ Ahorra energía, una solución sustentable.

EVERLUX BC S.A. de C.V.
Distribuidor Autorizado
Bvd. Sánchez Taboada No. 10737 C-1
Col. Aviación, Zona Rio (Plaza Minarete)
Tel. (664) 900.7590
mgallegos@solatube.com.mx
www.solatube.com.mx





SIDRAL MUNDET: LO BIEN HECHO HACE BIEN VISITANDO LUGARES EMBLEMÁTICOS DE ENSENADA

POR YAN GONZÁLEZ

El pasado mes los medios de comunicación disfrutamos de un recorrido que Sidral Mundet preparó para nosotros, en línea con su campaña "Lo Bien Hecho Hace Bien". El recorrido fue liderado por el periodista y cronista Jorge Pedro, quien a lo largo del recorrido nos compartió algunas anécdotas de su labor periodística, además de su gusto y asombro por conocer parte de la Baja.

La finalidad del recorrido Sidral Mundet, fue consentirnos con la gastronomía y vinos de la Baja, los cuales hoy en día presentan gran auge en la región. Visitamos algunos lugares



res emblemáticos de Ensenada, entre ellos el restaurante El Correcaminos ubicado en San Antonio de las Minas, de ahí partimos a visitar a la señora Sabina en su carreta La Guerrerense, quien nos compartió que ganó el tercer lugar en un concurso de comida callejera llevado a cabo en Singapur, después de probar sus riquísimas

tostadas nos trasladamos a la ruta del vino y queso para visitar la Cava de Marcelo de la familia Ramonetti, donde nos explicaron el proceso de la elaboración del queso, y degustamos seis diferentes tipos de quesos y vino de la casa.

Para concluir el recorrido Sidral Mundet, visitamos la Finca Altozano donde el chef Javier Plascencia nos recibió con sus deliciosos platicos asados en leña de mezquite y vino de la casa, sin duda, el maridaje perfecto.

Gracias a Sidral Mundet y a los directivos de Coca-Cola Company por elaborar un recorrido pensando en nosotros y en los lugares emblemáticos de la Baja.



FOTOGRAFÍA YAN GONZÁLEZ

CASA MONTERREY

por EL arquitectos



Un proyecto con diseño contemporáneo que busca la neutralidad y simplicidad para facilitar su comercialización, pero al mismo tiempo enfatiza y realza ciertos espacios con detalles y diferentes texturas, jardines y espejos de agua.

En el interior los espacios son amplios, altos y con mucha iluminación natural.

CASA INTELIGENTE La casa cuenta con sistema de programación automatizada de encendido de luces, riego de jardines, cierre de persianas y puertas.

CASA VERDE Todas las luminarias son led, los calentones de agua son de paso, esta preparada para la colocación de paneles solares, cuenta con sistema de reciclaje de aguas para riego de jardín.



el arquitectos

www.erikalinarquitectos.com

Telefono. +52 (664) 6256385

SUPERFICIES

Terreno. 450 m2
Construcción. 239 m2



Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia

ULTRA SONIDO INCLUIDO en la consulta



Especialidades:

- Ginecología y Obstetricia
- **Videocolposcopia:**
Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- Ultrasonidos 4D, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
- Cirugía Ginecológica, Laparoscopia, Partos y Cesáreas.
- **Pediatría:**
Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades:**
Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Esterilidad.
- Lap-band (Banda gástrica).

CEMIQ
UNIDAD MÉDICA
ATENCIÓN MÉDICA 24 HORAS

tel: **681.85.11** cel: (664) **666.10.94**

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiquidadmedica.com

Av. Las Palmas 4531
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC

SOCIALES



BRINDAN POR EL 2014

EVENTO: Celebración navideña de Telcel
LUGAR: Casa Baloyán
DETALLES: Con la finalidad de estrechar lazos y compartir sus buenos deseos, Telcel ofreció a sus distribuidores amena reunión en la que los asistentes disfrutaron exquisitos platillos y brindaron por el 2014.

FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ



NEWCITY
RESIDENCIAL

Aparta con sólo \$5,000 dls

•Precios de Preventa •Crédito Directo

TEL. 231.3999
www.tienetodo.com



INAUGURAN ITALIANNI'S EN TIJUANA

EVENTO: Inicia operaciones restaurante Italianni's
LUGAR: Italianni's, Paseo Chapultepec
DETALLES: Directivos, empresarios y amigos acudieron a la inauguración del restaurante Italianni's en Paseo Chapultepec, donde los asistentes tuvieron la oportunidad de disfrutar una amplia variedad de exquisitos platillos.

FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ



FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ



INICIA OPERACIONES CALY COLLECTION

EVENTO: Inauguración de Caly Collection
LUGAR: Plaza Conquistadores
DETALLES: En especial ambiente se llevó a cabo la apertura de Caly Collection, a la cual se dieron cita familiares y amigos a fin de conocer la colección más selecta en moda de otoño-invierno 2013.

FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ



!Ya abrimos!
CALY
 • COLLECTION •
 OTOÑO - INVIERNO 2013
 La colección mas selecta en moda para ti...
 Visítanos en Plaza Conquistadores... Frente a las Torres
 calycollection
 Blvd. Agua Caliente 10750 Int. 38 Tel. 681-7642

BAJA COUNTRY VEGGIES

Bolsas de 5 kilos de verdura. 100% Orgánica Certificada. Con 10 productos o mas. Cada semana diferentes, dependiendo de la cosecha y temporada. Por solo 250 pesos. Servicio a domicilio.

Consevas 100% Orgánicas. Tenemos:

- Pesto
- Escabeches
- Chimichuri
- Mermeladas
- Tapenade
- Conservas

Por solo \$50 pesos si lo incluyes en tu pedido de verduras.

"Que tu propósito de año nuevo, sea una mejor calidad de vida"
 bajacountryveggies@gmail.com /BajaCountryVeggies

Spa & Beauty

Cintura Express \$35 DLLS
Limpiezas Faciales \$25 DLLS
Masaje relajante \$30 DLLS

TRATAMIENTO ANTICELULITICO
 6 Sesiones de masaje con maderoterapia
 6 Sesiones de Cavitación
 3 Sesiones de vacuum
 6 Sesiones de plataforma vibratoria
\$250.00 DLLS

LIPO SIN CIRUGÍA
 6 Sesiones de masaje reductivo con maderoterapia
 6 Cavitaciones
 6 Radiofrecuencias
 3 Sesiones de vacuum
 6 Sesiones de plataforma vibratoria
 6 Sesiones de envoltura salina con sabana infrarroja
\$280.00 DLLS

• Radiofrecuencia facial + Bio + Limpieza Facial 6 x \$228 DLLS
 • Microdermoabrasión + Limpieza facial \$35 DLLS

Av. Hipódromo #6D, Colonia Hipódromo. Citas: TEL 381 39 23 - 152*156024*1
MK Spa
 Facilidades de pago. Aceptamos tarjetas de crédito y debito.

antojo
 Colage Gastronómico

Contamos con área para fumar
Colonia Cacho
 Calle Colombia esq. con Guanajuato #9232 Plaza Bella L-1
 Tel. 664 200 2954
 RestaurantAntojo

CELEBRAN INAUGURACIÓN DE CLUB DE NIÑOS Y NIÑAS

EVENTO: Inauguración de Sala de Cómputo del Club de Niños y Niñas de México A.C.
LUGAR: Club de Niños y Niñas de México A.C.
DETALLES: Directivos, amigos y familiares se dieron cita para celebrar la inauguración de la sala de cómputo

en el Club de Niños y Niñas, con el objetivo de apoyar el reforzamiento académico de los alumnos de primaria para lograr un impacto en sus resultados de aprendizaje, así como el desarrollo en habilidades digitales.

FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ





Unidos contra el cáncer de mama

30% de descuento en estudio de: **Mamografía**

Cupón válido Enero 2014

www.imaxess.com Ave. Jalisco #2530 col. Cacho Tijuana B.C. / Tel. (664) 634.11.18.





ABRE PUERTAS CENTRO MÉDICO PREMIER

EVENTO: Apertura del Centro Médico Premier
LUGAR: Zona Río
DETALLES: Con gran entusiasmo, Grupo Castillejos celebró la inauguración del Centro Médico Premier, consolidando así un importante proyecto, que busca la satisfacción del paciente a través de servicios médicos de alta calidad con equipo y tecnología especializada.

FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ




Lang-Lab
Language Laboratory
SINCE 1967

Haz realidad tu proposito de hablar, leer y escribir inglés en Lang-Lab la institución más recomendada en la región Tijuana - San Diego Iniciamos el 13 de enero

Resoluciones para el 2014:
 1. Aprender a hablar inglés
 2. Reconquistar el polo norte
 3. Viajar a la luna
 4. Romper récord gines
 5. No me acuerdo...

¿HABLA INGLÉS!
Inscríbete

Tijuana (664) 634.1709
San Diego (619) 424.7712
www.academialanglab.com



Centro de Enseñanza Montessori, A.C.

TE OFRECE EL DIPLOMADO PARA GUÍA MONTESSORI (NIVEL PREESCOLAR)

ACREDITACIÓN Y CERTIFICACIÓN

- El CEM esta certificado y afiliado a la American Montessori Society (AMS) y a Montessori Accreditation (MACTE), organismos internacionales que vigilan y acreditan que cumplan con los requisitos necesarios para impartir conocimientos de filosofía y metodología Montessori.

PROGRAMA ESCOLAR

- Inicio de curso 2 de semptiembre 2014
- Incripciones abiertas a partir del 3 de Febrero

Teléfono 664.634.38.21
 Calle Francisco Goitia No. 9971, Zona Río CP 22010
 www.cemtijuana.com



first kontakt

Solicitamos Agentes de **Soporte Técnico**

Requisitos

- Disponibilidad de horario
- Buen manejo de computadora
- Facilidad de palabra

Ofrecemos

- Excelente ambiente de trabajo
- Prestaciones de ley
- Oportunidad de crecimiento

Visitanos en First Kontakt Center reclutamiento@firstkontakt.com 664 231 6878



TODO UN ÉXITO EXPO COLECTIVA DE FOTO

EVENTO: Expo colectiva de foto
LUGAR: Galería Distrito Diez
DETALLES: Amigos, familiares y fotógrafos reconocidos de la región se dieron cita en galería Distrito Diez, para conocer la exposición de los alumnos del taller básico de fotogra-

fía, impartido por Claudia Talavera. Los fotógrafos David Maung, David Josué, Angélica Escoto y Omar Martínez se encargaron de evaluar la exposición otorgando tres reconocimientos a las mejores obras.

FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ



EXITOSO DESFILE EN CENA DE CLAUSURA

EVENTO: Cena de clausura para el cierre de la Feria Internacional de Franquicias
LUGAR: Vía Corporativo
DETALLES: Karim Chalita y Víctor Padilla fueron los organizadores del evento. En esta ocasión, Daniela Villa fue invitada por la Canaco para el cierre, el cual se inspiró en pink floyd con modelos de Tony Barragán, Luis Almanza y Chris Ruelas.



LUZE
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO A MEJOR PRECIO

SECADO \$90	ACRILICAS \$200
PLANCHADO \$90	TRATAMIENTOS DESDE: \$350
ONDAS \$140	GERMEN DE TRIGO
RETOQUE \$250	WELLA ENRICH Y MAS
TINTES DESDE \$300	BRAZILIAN BLOWOUT \$100dlla.
CORTES \$200	GLOBAL KERATINA \$100dlla.
CORTE CABALLERO \$150	
GELISH \$200	
MANICURE \$130	
PEDICURE \$190	

AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELÉFONO 622 51 01
 TERMINAL DE PAGO -CONTAMOS CON VALET PARKING-
 LUZESECADO

A un Excelente Precio

Cartuchos de Tóner Re-Manufacturados 100% Garantizados
 No Rellenados, a un Cartucho Relleno, únicamente le ponen más Tóner

Ayuda al Medio Ambiente. Utilizando Cartuchos

Los Cartuchos de Tóner Plus cuentan con Rodillos y otros Componentes Nuevos para garantizar la calidad de Impresión.

Además se instala Microchip Nuevo para Monitorear el Nivel de Tóner y Rendimiento.

TONER plus

Reduzca sus Costos hoy llamando a Tóner Plus

¡Entrega a Domicilio! por pedidos mayor a \$ 1,000 pesos

Tel: (664) 607 2728, Av. Margaritas # 3048, Jardín Dorado, Tijuana, B. C.

MAGNOLIA spa
 Belleza y Medicina Estética Integral

PAQUETE 1

ESTE INICIO DE AÑO QUEMA 2,500 CALORÍAS POR SESIÓN

- ▶ 8 sesiones de Oxigenoterapia
- ▶ Elimina celulitis de tu cuerpo y reduce tallas en cada sesión
- ▶ 8 Terapia infrarroja

PRECIO REGULAR \$320 DLLS
 PRECIO ESPECIAL \$200 DLLS

PAQUETE 2

LIPOESCULTURA SIN CIRUGÍA

- ▶ 6 Electroestimulación
- ▶ 6 Cavitación
- ▶ 6 Radiofrecuencia
- ▶ 6 Lipolisis

PRECIO REGULAR \$650 DLLS
 PRECIO ESPECIAL \$450 DLLS

PAQUETE 3

▶ 5 sesiones de Fotorejuvenecimiento facial

PRECIO REGULAR \$250 DLLS
 PRECIO ESPECIAL \$180 DLLS

\$10 DLLS CADA UNO

▶ Baño de colágeno con Laser PTF

DR. MANUEL TORNERO MÉDICO CIRUJANO

LUNES A VIERNES 10:00 am - 7:00 pm
 SÁBADOS 10:00 am - 3:00 pm

PLAZA CONQUISTADOR, Blvd. Agua Caliente #10750 local 54, Col. Aviación, Tijuana, BC

TEL: 681 82 49

NEXTEL: 152*14*10160

CELEBRAN INAUGURACIÓN DE NUEVO **MODELO FERRARA**







EVENTO: Inauguración de nuevo modelo Ferrara
LUGAR: Residencial Verona, privada Ferrara
DETALLES: Acompañados de empresarios, invitados de prensa y amigos, los directivos de Ruba celebraron la inauguración del nuevo modelo Ferrara, donde dieron a conocer las características de sus instalaciones. Al final, los invitados disfrutaron de un especial ambigú y música en vivo.

FOTOGRAFÍA RAFAEL RAMÍREZ




La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

- Restaurantes
- Tiendas
- Bancos
- Farmacias
- Spa
- Café
- Karate
- y mucho más



Blvd. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701

SALUD

Año 2, Edición no. 16 - [18 págs.] - Tijuana, B.C. - Enero 2014

actual

Diabetes GESTACIONAL

INICIA EL AÑO

LIBRE DE PARÁSITOS

ALERTA con los trastornos ALIMENTICIOS

EJEMPLAR GRATUITO

En Tijuana, la excelencia y la belleza han hecho un nombre...



Ricardo Vega
Cirujano Plástico Certificado .com



Blvd. Agua Caliente 4558, Centro Médico 3, C2, Las Torres, Colonia Aviación
Tijuana B.C. (664) 686 5599 | USA: (619) 946 1074
info@ricardovega.com | www.ricardovega.com



INDICE

4 ¿Sabías que la Inteligencia de tus hijos depende de lo que comen?



6 El PH...¿cómo influye en las enfermedades?

8 DIABETES gestacional

10 DESDE MI ESPACIO

11

ESPINACAS, un excelente recurso natural



Inicia el año libre de parásitos

12

16 ALERTA con los trastornos alimenticios

Sabías que... 18



¿Conoce a alguien con una enfermedad degenerativa?

ProgenCell® ofrece servicios médicos en las especialidades de ortopedia, medicina interna, neurología y oftalmología. Además, bajo un protocolo de CELULAS MADRE (Stem Cells), usted podría mejorar su calidad de vida.

- Insuficiencia Cardíaca, Hepática y Renal.
- Artritis Reumatoide
- Diabetes Mellitus
- Fatiga Crónica
- Parkinson
- Alzheimer
- Lupus
- Retinopatía
- Maculopatía
- Retinitis Pigmentosa
- entre otras.



Las células madre obtenidas en ProgenCell® son de la misma persona por lo que se minimiza riesgo de rechazo y efectos secundarios. No tiene que suspender su tratamiento ni su médico actual.

¡Mejorar su calidad de vida es posible!

Llámenos para evaluar su caso:
(664) 200-2321 / 01-800-044-6235
From USA: (619) 209-7773



www.progencell.com
info@progencell.com

El arranque del 2014

Después de celebraciones, exquisita comida, abrazos, regalos y muchos excesos, despedimos el 2013 y le damos la bienvenida al 2014 y qué mejor manera de hacerlo que cuidando nuestra salud.

Una de las claves para mantenernos saludables y evitar enfermedades es llevar una alimentación completa con alimentos adecuados y seguros, esto lo podemos lograr al estar informados de qué productos o sustancias en los alimentos pueden ocasionarnos daños a la salud tanto a corto como a largo plazo.

También, como parte del cuidado de la salud, resulta muy importante que iniciemos el año libres de parásitos intestinales, para ello consideremos la visita con el médico de cabecera, quien determinará el tratamiento adecuado, al respecto nos habla la Dra. Amelia Ramírez Santiago, médico general.

En lo que a salud mental se refiere, la Dra. Laura Estrada toca el tema de la anorexia y bulimia, dos trastornos alimenticios con serias consecuencias si no se tratan a tiempo.

Estos y otros temas podrás encontrar en tu edición de enero.

¡Disfrútala!

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monicag@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DRAGON MAIL
Julio Reséndiz

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

ATENCIÓN A CLIENTES
Alejandra Cueto
Ixchel Flores
Karina Castellón
Leticia Quintero
Fernanda Fontes
Cynthia López
Sergio Sufy

VENTAS ENSENADA
Anaiza Nicifore Higuera
Lorena Insunza

REPRESENTANTE VENTAS Y RRPP SAN DIEGO
Fanny E. Miller/Periódico El Latino
Telefono (619) 426.14.91
555 H Street Chula Vista, CA 91910

COLABORADORES
José Carlos Tellaeche
Nancy Martínez
Laura Estrada

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
[leonchargoy@todonimagen]
Claudia Talavera
[azulstudio33@hotmail.com]
Andrés Ruiz [664] 648.35.80
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 216.15.12 y 13
Cel. (664) 674.57.66
Nextel 152*16883*90
San Diego (619) 934.89.50
ventas@revistamujeractual.com

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797.** Certificado de lictitud de título 14494, certificado de lictitud de contenido 12067. Año 2, edición 16, inicio de Impresión el 15/12/2013. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. **Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.**

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.

eslor™

THE ART OF BEAUTY

¿Estas lista para iniciar el camino a una piel radiante y saludable?



DESCUBRE ESLOR...

Tel. (664) 678 6186 y 454 2651

USA: (619) 810-7789

letyortega@eslor.com | f / Eslor Mx

Plaza Conquistador, Local 47 Planta Alta | Tijuana, B.C.

¿Sabías que la Inteligencia de tus hijos depende DE LO QUE COMEN?

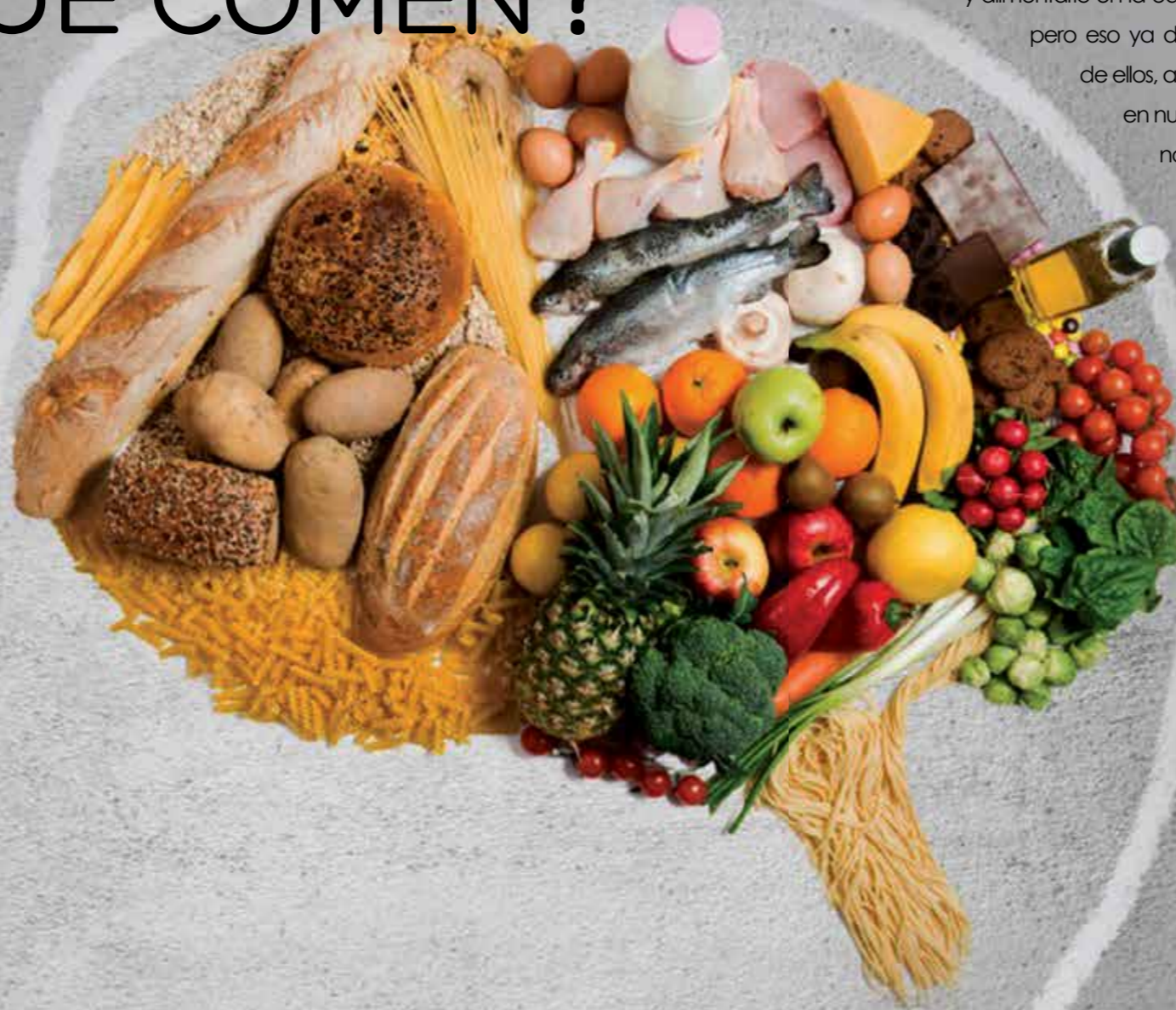
POR SUSAN MONSALVE
PRIMERA DE DOS PARTES

Definitivamente no es lo mismo pensar en qué nos gusta comer a nosotras y en qué le damos de comer a nuestros hijos, ellos dependen totalmente de nosotros en todos los sentidos.

Siempre he llevado una dieta saludable cuidando lo que como, pero estando embarazada mi preocupación por lo que comía y los nutrientes que recibía mi bebé llegó tal vez a un punto obsesivo que me llevó a estudiar mucho y hacer un cambio radical de vida.

Hoy en día, trato de llevar una dieta completamente orgánica. Muy contenta de poder darle a mi familia una mejor calidad de vida con tanta información y productos que tenemos a nuestro alcance.

Siempre me había cuestionado porqué en los países de bajos recursos la capacidad intelectual era diferente a la de otros en donde no había tanta pobreza, y encontré mi respuesta.



El desarrollo del cerebro depende totalmente de lo que comemos. La gestación y los primeros 5 años de vida son cruciales, el cerebro deja de crecer hasta la adolescencia, esto no significa que hay que dejar de cuidarlo y alimentarlo en la edad adulta pero eso ya dependerá de ellos, ahorita está en nuestras manos como mamás.

ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

Tu bebé crece y cambia cada día a lo largo del embarazo. El desarrollo del cerebro es uno de los factores más importantes de crecimiento de tu bebé y puedes estimular un cerebro sano al comer ciertos alimentos. Por ejemplo:

La grasa de pescado es una de las mejores fuentes alimenticias de DHA, una sustancia que el cerebro de tu bebé necesita para desarrollarse normalmente. Su cuerpo no fabrica DHA, por lo que debe obtenerlo de los alimentos; tu bebé necesita DHA para fomentar la formación adecuada de las células del cerebro y el tejido cerebral.

DHA ofrece el bonus agregado de fomentar más los patrones del sueño del pequeño después del parto y también te ayuda a prevenir la depresión post-parto.

El zinc es abundante en alimentos de origen animal, por ejemplo en la carne de res y el cerdo, así como también en el pollo y el pavo. La necesidad del zinc aumenta durante el embarazo, ya que el desarrollo del cerebro del bebé se apoya en cantidades adecuadas para la formación de células y tejidos.

Una vez que nace, su cerebro está en pleno desarrollo. Los estímulos que le puedes ofrecer permiten que este proceso avance, pero también la alimentación desempeña un papel decisivo. Así, se ha visto que la composición de las membranas de las células nerviosas varía en función de los nutrientes de

la dieta, concretamente de ciertos ácidos grasos que recibe y que son un constituyente fundamental de nuestro cerebro. De la calidad de la alimentación que ofrezcas a tu hijo dependerá pues, en buena medida, la "calidad" de su inteligencia.

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3

Son constituyentes de las membranas de las células nerviosas: los enlaces de conexión entre éstas contienen un 60% de ácidos grasos de este tipo. Por esta razón, su aporte es imprescindible para que las conexiones neuronales sean óptimas. El organismo humano es incapaz de sintetizarlos, por lo que sólo podemos obtenerlos de los alimentos que consumimos. La principal fuente de ácidos grasos omega-3 se encuentra en el pescado.

AMINOÁCIDOS ESENCIALES

Los aminoácidos son los constituyentes de las proteínas. No todas las proteínas presentes en los alimentos son completas, es decir, contienen a su vez los ocho aminoácidos esenciales, llamados así porque nuestro organismo es incapaz de "fabricarlos". Por eso, es importante que ofrezcas a tu hijo distintas fuentes de proteínas, para que no le falte ninguno. Entre estos aminoácidos, el triptófano es muy importante para el cerebro, pues es la materia prima imprescindible para fabricar serotonina, el neurotransmisor que permite que las neuronas se comuniquen entre sí. Las proteínas del huevo, las carnes y pescados contienen triptófano.

*La autora es directora de la compañía Baja Country Veggies y promotora de productos orgánicos.

EL PH... ¿CÓMO INFLUYE EN LAS ENFERMEDADES?

POR YAN GONZÁLEZ

La mayoría de las enfermedades es ocasionada por virus, hongos, parásitos, bacterias y disfunciones orgánicas; en ocasiones, no sabemos el porqué se generó dicha enfermedad si consideramos tener "buenas defensas", bien, para saber más sobre este tema Mujer Actual platicó con el terapeuta Gilberto Carranza Orozco.

El pH es el potencial de hidrógeno que rige la acidez y alcalinidad en los órganos; la escala del pH va del 0 a 14, siendo el nivel neutro de 7 a 7.3, es lo que maneja cualquier organismo "normal o sano", señaló el terapeuta Carranza.

¿Qué ocurre cuando un microorganismo se aloja en algún órgano del cuerpo? se genera un desequilibrio en el pH y es muy probable que se incline hacia la alcalinidad o acidez, produciendo a su vez una afectación en el organismo, consideró, lo cual provoca la vulnerabilidad en el cuerpo para que los virus, bacterias o parásitos

ataquen al organismo y se alojen en él, convirtiéndolo en su hábitat.

Una vez que el microorganismo se alojó en nuestro cuerpo produce diferentes tipos de enfermedades, algunas con las que ya estamos familiarizados y otras que son completamente extrañas; estas enfermedades van desde la jaqueca, migraña, diabetes, cáncer, artritis, fibromialgia, esclerosis múltiple, brucelosis, hipotiroidismo, hipertiroidismo, cáncer de mama, cáncer cervicouterino, osteosarcoma de miembros inferiores, lupus, Alzheimer, glaucoma, stress, tunel carpiano, rosacia, dolores lumbares, osteoporosis, influencias, sinusitis, disfunciones de los órganos, epilepsia, conjuntivitis, meningitis, cirrosis hepática, codo tenista, hepatitis, fibromialgia y el síndrome de Guillain-Barré, aseguró el terapeuta.



ALIMENTOS ALCALINIZANTES

- | | | |
|------------------------|----------------------|------------------------------|
| >> Aguacate | >> Ajo | >> Cebolla roja |
| >> Remolacha | >> Jengibre | >> Rábano |
| >> Pimentón y pimienta | >> Judías verdes | >> Rúgula |
| >> Repollo | >> Lechuga | >> Tomate |
| >> Berenjena | >> Granos de mostaza | >> Semillas de soja orgánica |
| >> Apio | >> Cebolla | |

ALTAMENTE ACIDIFICANTES

- | | | |
|------------------------------|-----------------|-------------------|
| >> Alcohol | >> Miel | >> Carne roja |
| >> Café | >> Mermelada | >> Carne de cerdo |
| >> Zumos de fruta azucarados | >> Gelatina | >> Huevo |
| >> Té verde y negro | >> Mostaza | >> Pescado |
| >> Chocolate común | >> Vinagre | >> Marisco |
| | >> Catsup | >> Queso |
| | >> Sal refinada | >> Yogurt |
| | >> Levadura | >> Edulcorantes |
| | >> Pollo | |

EL BIOMAGNETISMO

Una alternativa para el control adecuado del pH es el biomagnetismo, una disciplina terapéutica, que por medio de la aplicación de imanes en puntos específicos del cuerpo, logra un equilibrio bioenergético.

Las terapias de biomagnetismo logran la neutralización del pH y que el virus, bacteria o parásito que estaba alojado en el cuerpo sea expulsado de su hábitat natural, llámese "alcalinidad o acidez", éste es desechado del cuerpo por medio de sudoración y de la orina; por lo que el paciente tiene una mejoría desde la primera sesión.

Una forma de mantenerte sano es llevando una dieta balanceada, es decir, que no sea demasiado alcalina ni demasiada acida, ya que una dieta concentrada en alimentos que contienen mucha acidez pueden llegar a provocarte cáncer. Así que ya lo sabes, comienza el año con una dieta sana y balanceada.



Biomagnetismo TJ

EL PAR BIOMAGNETICO = SALUD pH7

Novedoso, confiable e innovador

No necesita análisis, radiografías, tomografías, ningún estudio ni medicamentos

- Migraña
- Artritis
- Hemia de discos
- Problemas renales
- Dengue
- Paludismo
- Todo tipo de cáncer
- Dolor de rodilla
- Problemas de hígado
- Problemas páncreas
- Diabetes
- Alergias
- Asma
- Miomas, etc.

Estas son algunas de muchas enfermedades en las que podemos ayudarte.

biomagnetismotj.com Síguenos en: 

381-7180 **152*14*56582**

Ave de Los Angeles 546 col. Buena vista



APROVECHA NUESTROS PAQUETES ESPECIALES PARA QUE LUZCA SENSACIONAL ESTE 2014

RECUPERA TU FIGURA

4 Sesiones de Cavitación
4 Masajes Reductivos
4 Sesiones de Sauna Infrarroja
4 Sesiones de Radiofrecuencia
CORTESÍA: 1 Gel reafirmante

\$240 DLS

REJUENECE 2014

2 Radiofrecuencia Facial
2 Peeling ultrasónico
1 Microdermoabrasión
1 Limpieza Facial Profunda
CORTESÍA: Exfoliación y mascarilla en manos

\$130 DLS

RELAJACION TOTAL

Masaje relajante + Facial hidratante para dos

\$120 DLS

● Todos los certificados de regalo al 30% DE DESCUENTO

- Masaje relajante + Facial Hidratante \$65DLS
- Limpieza Profunda \$35DLS
- Masaje Relajante \$40DLS
- Masaje de Piedras calientes \$55DLS
- Velo de Novia \$75DLS

CACHO
Durango #2516-3 Cal. Cacho
TEL: 200 2487 y 396 1724
NEXTEL: 152*1019650*3

CENTRO
Av. Madero 941-14 entre 3ra. y 4ta
TEL: 685 5404 y 200 2487
NEXTEL: 152*1019650*3

*Contamos con certificados de regalo. *Inicia o reserva con la mitad del costo.



Conoce más sobre la DIABETES GESTACIONAL

POR YAN GONZÁLEZ

PRIMERA DE DOS PARTES

En la actualidad existen diversas enfermedades peligrosas que se alojan en el cuerpo sin avisar, una de ellas es la diabetes gestacional, que no sólo afecta a la mujer sino también al bebé en el periodo de gestación, para conocer más sobre este tema Mujer Actual platicó con el médico internista el dr. Rigoberto Pallares Aceves de Hospital Ángeles.

La diabetes gestacional es una de las formas de diabetes que presentan los adultos, en este caso se refiere a las mujeres embarazadas; la diabetes gestacional es un problema que se presenta durante el embarazo, con mayor prevalencia en las personas que tienen antecedentes familiares con diabetes ya que pueden llegar a padecer diabetes gestacional, aseguró el dr. Pallares.

No sólo las personas que tienen antecedentes de familiares con diabetes pueden llegar a presentar diabetes gestacional, sino también las mujeres que están pasadas de peso y que durante el embarazo aumentan aún más su masa corporal, además de no cuidar su alimentación, estos factores las convierten en candidatas

La diabetes gestacional es un problema que se presenta durante el embarazo, con mayor prevalencia en las personas que tienen antecedentes familiares con diabetes

a desarrollar ésta terrible enfermedad.

El diagnóstico de la diabetes gestacional se da entre la semana 24 y 28 del embarazo, esto ocurre porque el cuerpo presenta resistencia a la insulina, es decir, que el nivel de azúcar en la sangre se mantiene constantemente alto, obligando al páncreas a producir más y más insulina, para poder responder al estímulo de glucosa alta, llega un momento en que el páncreas falla, ya no puede producir suficiente insulina y es cuando la enfermedad se presenta, afirmó el dr. Pallares. Además, es importante diferenciar entre las mujeres que ya son diabéticas previo al embarazo.

Para saber si padeces diabetes gestacional es muy importante que acudas mensualmente a tus citas de atención prenatal, ya que durante éstas, lo detectarán a tiempo, y podrás llevar un tratamiento adecuado a lo largo de tu embarazo.

Otra forma de saber si padeces diabetes gestacional es por medio del abdomen, ya que podrás notar que está creciendo mucho más de lo ha-

bitual, esto ocurre debido al estímulo del azúcar, es decir, el bebé está recibiendo mucha azúcar por parte de la mamá, por lo que la mamá a su vez está produciendo mucha insulina y esto hace que el bebé aumente de peso; el bebé al nacer en vez de pesar 3.100 kg que sería el peso promedio, pesará 4kg o quizás más convirtiéndolo en "macrosómico".

SÍNTOMAS <<<

Algunos de los síntomas más frecuentes que se presentan en mujeres con diabetes gestacional consisten en tener mucha sed, ya que aumenta la frecuencia de orinar, presentan cambios en su peso corporal, además de que en algunos casos padecen presión alta durante el embarazo, lo cual puede poner en riesgo a ambos.

Si sospechas que padeces diabetes gestacional es muy importante que acudas con un especialista para que te realicen la prueba de tolerancia a la glucosa, la cual tiene una duración de dos horas. Una vez que te diagnostiquen deberás estar bajo supervisión, ya que en

Algunos de los síntomas más frecuentes que se presentan en mujeres con diabetes gestacional consisten en tener mucha sed, ya que aumenta la frecuencia de orinar, presentan cambios en su peso corporal, además de que en algunos casos padecen presión alta durante el embarazo

algunos casos las personas que padecen esta enfermedad pueden estar asintomáticos, es decir, no presentan ningún síntoma.

Las candidatas de padecer diabetes gestacional son las mujeres sedentarias, y que presentan un índice de masa corporal mayor de 25 kilos por metro cuadrado de superficie corporal antes del embarazo, y/o tienen algún familiar en primer grado de diabetes, comentó el dr. Pallares.

COMPLICACIONES <<<

Existen diferentes tipos de complicaciones que presentan las mujeres que padecen diabetes gestacional, una de ellas es la hipertensión arterial sistémica, retinopatía, infección de vías urinarias, candidiasis vaginal (hongos en la vagina), reflujo gastroesofágico, prematuridad y muerte fetal, por otro lado, existen las complicaciones denominadas "simples" tales como acidez, regurgitación, reflujo gastroesofágico y en algunos casos alteraciones en la respiración. En la edición de febrero, te daremos más detalles sobre las complicaciones que se pueden presentar en mamá e hijo cuando se sufre de diabetes gestacional, así como el tratamiento a seguir.

Agradecimiento vs. quejas

- José Carlos Tellaeche -



**El autor es consejero de profesión, conferencista y motivador. Un accidente automovilístico lo dejó cuadripléjico a los 16 años.*

Un proverbio chino dice: "Si tu problema tiene solución, ¿de qué te quejas?; y si no la tiene, ¿para qué te quejas?"

Por lo general aparecen las quejas cuando existe algo diferente entre lo que queremos y lo que la realidad nos ofrece. El quejarse es una muestra de insatisfacción y una creencia de que la vida es injusta. Es sumamente importante aceptar que tú y yo somos 100% responsables de lo que nos sucede y no hay nadie a quien culpar o responsabilizar, más que a nosotros mismos.

Todos sin excepción nos hemos quejado en algún momento de nuestra vida. Hay quejas ocasionales que son inevitables y que pueden ser liberadoras hasta cierto punto, sin embargo no debemos confundir éstas con las quejas que hacemos todos los días, por cualquier motivo, estas quejas constantes no nos traen ningún beneficio.

También se dice que quejarse es el pasatiempo de los incapaces. Al final del día pienso que la vida es demasiado corta para estar quejándonos por asuntos que en realidad no tienen beneficio ni valen la pena; nuestro tiempo es muy valioso. Al contrario de vivir acostumbrados a manifestar nuestras inconformidades, sería conveniente adoptar el hábito de ser agradecido por las bendiciones que nos da Dios todos los días. Es hermoso apreciar y disfrutar las cosas más pequeñas de la vida, una sonrisa, la luz del sol, quizás un día lluvioso. Es más sencillo percibir las cosas buenas si ajustamos un poco nuestra forma de pensar y darle valor a todo lo que nos rodea.

Te invito a examinar tu vida e identificar qué tipo de persona eres: quejumbrosa o agradecida. Cuando dominamos el arte de pensar positivamente; físicamente nos encontramos más relajados y nos sentimos más activos y con más energía. Empecemos a alimentar esos pensamientos positivos para que nos lleven a construir vidas con mayor propósito.

ESPINACAS, un excelente recurso natural

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

En ensaladas, hervida o como ingrediente en un guisado, las espinacas son un recurso natural de vitaminas, fibras y minerales que aporta pocas calorías y no contiene grasas, por lo que incluirlo en tu dieta diaria será un excelente inicio de año.

LOS BENEFICIOS QUE APORTA A LA SALUD SON INFINITOS, AQUÍ TE DAMOS SÓLO ALGUNOS DE ELLOS:

- » Excelente fuente de hierro: Ideal para toda la familia, especialmente para los niños.
- » Aumenta la fuerza muscular: según estudios publicados recientemente, los nitratos presentes en la espinaca son los responsables de aumentar la fuerza en los músculos, de ahí que "Popeye" se convierta en un hombre muy fuerte cuando las consume.
- » Bajo contenido calórico: es ideal para incluirla en un plan de comidas para reducir el peso, debido a sus escasas calorías y su gran aporte nutricional.
- » Favorece el tránsito intestinal: la fibra que contiene promueve el buen tránsito intestinal y a la vez causa sensación de saciedad.
- » Beneficia a mujeres embarazadas y niños: debido a su contenido de ácido fólico (vitamina B9).

ENSALADA DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- » 500 gr de Espinacas frescas
- » 2 huevos cocidos
- » 1 tomate
- » Un puñado de nueces
- » 2 higaditos de pollo
- » 3 cucharadas de aceite oliva extra virgen
- » 1 cucharada de mostaza
- » 1/2 cucharada de miel
- » 1 trocito de mantequilla
- » Sal

PREPARACIÓN:

- » Cuece los huevos y reservalos. En

una sartén, pon la mantequilla a derretir, agrega los higaditos de pollo y machácalos bien hasta reducirlos a puré.
» Prepara la vinagreta con el aceite de oliva extra virgen, la mostaza, la miel y la sal, y agrega al puré de higaditos de pollo. En una ensaladera coloca las hojas de espinacas, los huevos cortados en porciones medianas, el tomate cortado en trozos medianos, añade las nueces o piñones. Rocía con la vinagreta y sirve.



Inicia el año LIBRE DE PARÁSITOS

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Comer en la calle, llevarte alimentos a la boca sin lavarte las manos, consumir frutas y verduras con cáscara sin la correcta higiene son la entrada perfecta para que los parásitos hagan de nuestros intestinos su hogar perfecto, ocasionando diversos problemas a la salud.

La parasitosis es enfermedades de parásitos, los cuales se encuentran es el tracto digestivo del huésped, pueden extenderse por el aparato respiratorio y en algunos casos vivir fuera del huésped en fase de quiste, explicó la Dra. Amelia Ramírez Santiago, médico general.

MÁS VALE PREVENIR

- >> Procura tener un adecuado saneamiento ambiental, del hogar y la comunidad.
- >> Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño.
- >> Lava la ropa interior y de cama con agua caliente.
- >> Lleva una excelente higiene personal.
- >> Ingiere sólo agua potable y hervida.
- >> Evita comer alimentos en la calle.
- >> Lava y desinfecta frutas y verduras.
- >> Cuece o fríe las carnes hasta que desaparezca totalmente la sangre.

Los parásitos, se encuentran es el tracto digestivo del huésped, pueden extenderse por el aparato respiratorio y en algunos casos vivir fuera del huésped en fase de quiste

En nuestro país, hay formas endémicas de giardia, oxiuros y cryptosporidium, aunque a causa del aumento de viajes internacionales podemos encontrar cualquier tipo de parásito. Los oxiuros son frecuentes en los niños; añadió, los mecanismos de transmisión son variados, aunque en nuestro me-

¡DETÉCTALAS!

A continuación las causas y síntomas de los parásitos más comunes, de acuerdo con la Dra. Amelia Ramírez.

1) GIARDIS INTESTINALIS
La vía de transmisión más frecuente es la fecal-oral. Los niños entre 2-4 años tienen especial riesgo de transmisión, principalmente los que se encuentran en guardería. El agua y los alimentos son fuente importante de transmisión, ya que los quistes son viables por aproximadamente 2 meses y resisten la cloración de la misma. En la mayoría de los casos cursa asintomática, aunque uno de los principales síntomas es la diarrea acuosa, náusea, disminución del apetito, un bajo porcentaje de los pacientes presenta fiebre; sin embargo, estos síntomas pueden evolucionar a una diarrea más prolongada acompañada de distensión y dolor abdominal

2) OXIUROS
Este es uno de los más comunes en nuestro país, con un predominio en la población infantil; este parásito se transmite por vía fecal-oral, por ingestión de alimentos o tierra contaminada, los huevecillos pueden permanecer durante varias semanas en la ropa, suelo, cama y uñas. Esta puede ser asintomática, sin embargo cuando se presentan síntomas encontramos prurito (comezón) anal o perianal con un predominio vespertino, dolor abdominal, diarrea con presencia de moco, vómito y disminución del apetito, entre otras.

3) ENTAMOEBIA HISTOLYTICA
Esta se produce por la ingesta de los quistes parasitarios por

medio del agua, de alimentos contaminados o contacto fecal-oral, resistentes a las concentraciones de cloro que se utilizan habitualmente en la potabilización de las aguas; sin embargo, es sensible al calentamiento.

Hay diferentes presentaciones clínicas de este parásito en un 90% la diarrea acuosa crónica donde existe moco en las heces, dolor abdominal y flatulencias (gases); en un 10% se presenta disentería amebiana en donde las heces presentan moco y sangre de manera intermitente, fiebre, evacuaciones con esfuerzo y poca materia fecal, teniendo una duración de hasta 2 semanas.

4) TRICHURIS TRICHURA
La infección es a través de la vía oral por alimentos, bebidas o, incluso, manos contaminadas con el huevecillo del parásito. En los casos sintomáticos hay dolor abdominal leve y distensión; en casos graves, está la presencia de diarrea sangüinolenta.

5) TENIA SOLIUM
Comúnmente conocida como solitaria, la infección es a través de la ingestión de carne cruda o poco cocida, ya que el parásito se destruye con la cocción completa y la refrigeración. Cuando se presentan síntomas hay dolor abdominal, disminución o aumento de apetito, náusea y vómito; en ocasiones, hay presencia de dolor de cabeza, vértigo o nerviosismo cuando hay alteraciones en el sistema nervioso central.

dió suele ser por ingesta.

Aseguró que los niños entre 2 y 15 años son más propensos a tener parásitos, aunque nadie está exento de ellos, por eso resulta muy importante desparasitar a toda la familia cada seis meses, recuerda que el contagio se puede dar de persona a persona, a través de los besos, los

abrazos, las toallas, las mascotas, el baño, las moscas y las cucarachas, cuando se hace la cama y se baten las sábanas, muchos vuelan y penetran por nariz y boca.

Así que no lo pienses más, acude con tu médico de cabecera para que te ayude en la correcta desparasitación de tu familia.

Falla ovárica prematura y donación de óvulos

NUNCA ES DEMASIADO TARDE

POR DR. HENRY MATEO SÁNEZ
Y DRA. VIRIDIANA ARROYO HERNÁNDEZ

La producción de óvulos se lleva a cabo en la mujer desde la vida fetal, pudiendo llegar a producir hasta 7 millones de ovogonias, nombre que se les da a las células que se convertirán en óvulos durante la vida adulta, esta cifra se reduce a 400,000 y sólo 400 serán ovuladas a partir de la pubertad hasta la menopausia alrededor de los 50 años. Desde la semana octava, hasta los 6 meses después del nacimiento, las ovogonias comienzan a diferenciarse, este proceso queda detenido por medio de hormonas inhibitoras hasta la maduración sexual.

Se considera que la mejor edad para buscar un embarazo es entre los 25 y los 30 años, ya que a partir de los 35 años la posibilidad de conseguir una gestación disminuye drásticamente, llegando a ser casi imposible a partir de los 40 años. Sin embargo, entre 1% y 4% de la población femenina puede llegar a presentar un trastorno conocido como "falla ovárica prematura", el cual ocasiona que la mujer deje de ovular a una edad temprana, siendo ésta una de las causas más comunes de infertilidad. Actualmente no se sabe a ciencia cierta cuál



es la razón de esta falla prematura, lo que sí se sabe es que posee un componente genético y que también está directamente ligada con exposición a agentes que interfieren en el desarrollo celular, como lo son la quimioterapia o radioterapia.

El diagnóstico de esta entidad se realiza mediante la revisión ginecológica, ultrasonido y medición de hormonas reproductivas femeninas. El médico debe realizar una historia clínica completa dirigida para saber si existe algún otro miembro de la familia que haya padecido el mismo trastorno. Debe de realizarse un ultrasonido, de preferencia transvaginal, para conocer la reserva folicular; los folículos ováricos son un conjunto de sacos que se forman en el ovario, dentro de los cuales se encuentran los óvulos, de forma natural se producen alrededor de 7 o más folículos cada mes, de los cuales sólo uno madurará dando lugar a la ovulación. También se realiza una cuantificación de la hormona estimulante del folículo (FSH), donde un valor mayor a 10 nos dice que la reser-

va ovárica se está agotando, una cifra mayor a 20 nos habla de muy baja reserva y cuando los valores están cerca del 40 es porque la mujer está entrando a la menopausia.

Afortunadamente, hoy en día existen muchos métodos de reproducción asistida de alta complejidad que pueden llegar a hacer realidad el sueño de maternidad de muchas mujeres, sin importar la edad y la causa de la falla ovárica, ya sea propia de la edad, es decir, después de los 35 años, o bien, por una falla ovárica prematura aun cuando la mujer tenga menos de 35 años. La opción que está disponible para este grupo de pacientes consiste en la donación de óvulos y la transferencia de embriones por medio de la fecundación "in vitro".

Así como existe el banco de espermatozoides para aquellas parejas que tiene infertilidad masculina, es decir, hombres que no producen espermatozoides, también existen los bancos de óvulos donde se cuenta con una reserva de óvulos obtenidos de mujeres muy jóvenes, entre 18 y 25 años, las cuales son estudiadas a profundidad con la finalidad de conseguir óvulos sanos que serán fecundados con los espermatozoides del cónyuge para obtener varios embriones y después ser transferidos al útero de la mujer receptora.

DERMATO LÓGICA
LASER & COSMETIC

Aprovecha el **20% de descuento** en nuestros paquetes reductivos

Centro Dermatológico con la tecnología más avanzada... ¡Expertos al cuidado de tu piel!

Tel: **684 0040 y 6842400**
f /DermatologicaDL
www.dermatologica.org

Plaza Xtal, Av. Paseo de los Héroes 9211-202, Zona Río Tijuana, BC.

Smile Art TJ
CLINICA DENTAL

Dr. Demetrio Landeros, DDS
IMPLANTES Y ESTÉTICA

- Carillas de porcelana
- Implantes dentales
- Blanqueamiento
- Obturaciones dentales (Igualación de color)
- Coronas y Puentes (libres de metal)

TIJUANA
(664) 634.6610
SAN DIEGO, CA.
(619) 734.2358

Bvd. Sánchez Taboada 4002- C-9,
Centro Comercial Minarete, Zona Río

www.smilearttj.com

"Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa"

CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ
GINECO-OBSTETRA | BIÓLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA
MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA

- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación.
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopia/Histeroscopia.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.

- Profesor asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Miembro de la Asociación Mexicana de Medicina de la Reproducción.
- Miembro de la Asociación Americana de Ginecólogos Laparoscopistas.
- Miembro de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología.
- Fellow Visitor Kato Ladies Clinic (Tokyo-Japón).
- Fellow Visitor Instituto Valenciano de Infertilidad (España).

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO
TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24
www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

ALERTA con los trastornos ALIMENTICIOS

Las personas con trastornos de la alimentación presentan graves alteraciones en sus hábitos alimenticios, teniendo repercusiones físicas, emocionales y sociales, pudiendo llegar a causar la muerte.

POR LAURA ESTRADA GONZÁLEZ



Se entiende por trastorno alimenticio a cualquier alteración de los hábitos de la conducta alimentaria que se traduzca en un riesgo para la salud; las personas que lo padecen generalmente muestran una preocupación excesiva por su imagen corporal, son extremistas en cuanto a la ingesta de alimentos y presentan un miedo persistente e irracional a ganar peso y pensamientos obsesivos por bajar de peso, esto los lleva a prácticas poco saludables para lograr su objetivo, entre las cuales pueden encontrarse: ayunos, uso de laxantes, diuréticos y otros medicamentos para

perder peso, ejercicio riguroso, provocarse el vómito, dietas estrictas, etc.

Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de tener trastornos de la alimentación. Suelen comenzar en la adolescencia y con frecuencia se presentan con depresión, trastornos de ansiedad y abuso de drogas. Los trastornos alimenticios más comunes son la anorexia nerviosa y la bulimia.

Las personas que padecen estos trastornos suelen ser perfeccionistas, críticas y exigentes consigo mismas, con pobre autoconcepto y un manejo emocional inadecuado.



ANOREXIA NERVIOSA

Se caracteriza por una preocupación excesiva al aumento de peso, la está determinada por una percepción distorsionada del propio cuerpo, que provoca que la persona enferma se perciba con sobrepeso, aun cuando su peso se encuentre por debajo de lo esperado, lo cual lo lleva a una reducción exagerada en la ingesta de los alimentos; a esta conducta se le pueden sumar otros intentos orientados al mismo fin como el vómito inducido, uso de laxantes o exceso de ejercicio físico. Este trastorno si no se trata puede ocasionar la muerte.

En las personas con anorexia se puede observar lo siguiente.

- >> Pérdida de peso.
- >> Renuencia o en algunos casos negativa rotunda a consumir alimentos.
- >> Una imagen corporal distorsionada, sensación de estar "gordo", a pesar de haber tenido pérdida de peso considerable.
- >> Obsesión por la imagen.
- >> Miedo intenso a engordar.
- >> Ejercitarse de manera compulsiva.
- >> Esconder comida.
- >> Pérdida significativa de peso.
- >> Se diagnóstica cuando la persona presenta un peso 15% menor a lo esperado.

BULIMIA

En este trastorno, la persona presenta episodios de "atracones" (consumo de grandes cantidades de comida), durante el cual experimenta un sentimiento de pérdida de control, lo cual es seguido por conductas de compensación, como vómitos inducidos, uso de laxantes, medicamentos para adelgazar, ejercicio o ayunos. A



diferencia de la anorexia, las personas con bulimia pueden llegar a mantener un peso saludable. Se diagnostica cuando la persona presenta periodos de ingesta abundante de alimento, seguida de purgas, por lo menos dos veces a la semana.

Es un trastorno de difícil diagnóstico, ya que generalmente la persona lo mantiene en secreto.

Algunas manifestaciones pueden ser:

- >> Garganta inflamada.
- >> Ejerce prácticas rigurosas para deshacerse de lo ingerido.
- >> Pasa más tiempo de lo normal en el baño.
- >> Desgaste del esmalte de los dientes y/o sensibilidad.
- >> Reflujo y otros problemas estomacales.
- >> Irritación intestinal debido al uso de laxantes.

Una vez hecho el diagnóstico se inicia con el tratamiento, el cual de manera general está encaminado a la corrección de los hábitos alimenticios y los trastornos psicológicos de la persona. Es fundamental la detec-

ción temprana de la enfermedad, lo cual implica conocimiento por parte de los médicos de primer contacto, a lo cual deberá seguir una coordinación cercana del equipo multidisciplinario (psiquiatra, médico, psicólogo, nutriólogo) y un seguimiento cercano para supervisar la evolución de los síntomas.

En conclusión, podemos decir que las personas con trastornos de la alimentación presentan graves alteraciones en sus hábitos alimenticios, teniendo repercusiones físicas, emocionales y sociales, pudiendo llegar a causar la muerte. Las causas específicas no se han establecido, sin embargo se considera que influyen factores psicológicos, socioambientales y biológicos.

El diagnóstico temprano mejora el pronóstico y disminuye las repercusiones en todas las áreas, por lo que es importante buscar atención profesional ante los primeros signos de alarma.

f /MoldingClinic

MOLDING CLINIC
COSMETIC SURGERY CENTER

Mejorar tu silueta nunca
había sido tan fácil.

Rejuvenece y delinea tu cuerpo con las mejores técnicas de cirugía cosmética que permiten que tu procedimiento quirúrgico sea:

- Ambulatorio.
- Con anestesia Local.
- Sin dolor.

Facelift, 1 E-Light,
1 láser de cicatrización

~~\$4,500dls~~
\$3,499dls

Implantes de Senos*

~~\$3,090dls~~
\$2,499dls

Lipoescultura, Lipoinyección
e Implantes de Senos*

~~\$5,300dls~~
\$4,499dls

BOTOX Cosmetic
Revepeel

Implantes, Facelift, Lipectomía, Lipoescultura,
Rinoplastia, Cavitación, Radiofrecuencia,
Láser, Ozonoterapia,
E-Light. Y más.

WILCORACIÓN
EN COSTO

688 2444 | 619 308 7230
www.moldingclinic.com.mx
Sánchez Taboada 1250-A Zona Río

*Aprobadas por FDA y CEPIEKS. Garantizadas de por vida.

10% descuento
En cualquier tratamiento
de nuestro Spa.
Haz tu cita ahora.

Precios válidos apartando tu procedimiento con \$500USD hasta el 31 de enero del 2014.

SABÍAS QUE...

Enemigos del corazón

Las galletas saladas, dulces, pasteles congelados y otros alimentos horneados, palomitas de maíz para el microondas, pizzas, productos congelados, mantecas vegetales, margarinas en barra, cremas para café, productos de masa refrigerada (bollos y rollos de

canela) y glaseados listos para usar son altamente nocivos para el corazón y presión arterial debido a la grasa trans que éstos contienen, según estudios de la Autoridad sanitaria de Estados Unidos y Agencia de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (FDA).

¿El chocolate combate la depresión?

Las personas que están deprimidas comen una media de 8.4 porciones de chocolate (de 28 gramos cada una) cada mes, frente a las 5.4 que suelen tomar quienes no lo están, según un nuevo estudio que analiza la relación entre este alimento y el estado de ánimo publicado en Archives of Internal Medicine. Y si la depresión es severa, se puede llegar a las 12 porciones mensuales. Los autores del estudio, de la

Universidad de California, aseguran que su trabajo demuestra una marcada asociación entre el consumo de chocolate y la depresión en ambos sexos. Las razones, sin embargo, no están tan claras. Natalie Rose, investigadora de la Universidad de California y coautora del trabajo, afirma que puede deberse a que "la depresión estimula el antojo de chocolate y las personas comen chocolate como una especie de autotratamiento".



¡AHORRA \$7 dls.!*

En boletos de \$17 y \$25 • Cupón válido hasta por 8 boletos • Pide tus cupones en las tiendas

Calimax

**22 - 26
de ENE.**

Válido Únicamente*				
Mié. 22 de ENE.	Jue. 23 de ENE.	Vie. 24 de ENE.	Sáb. 25 de ENE. 11:00 AM* 3:00 PM 7:00 PM	Dom. 26 de ENE. 11:00 AM* 3:00 PM** 7:00 PM
7:00 PM	7:00 PM*	7:00 PM*		

+ Función en español: Domingo, 26 de enero, 3:00 p.m.

Compra tus boletos para funciones selectas en www.disneyonice.com, www.ticketmaster.com o por teléfono al 1.800.745.3000, mencionando la clave **Calimax**, o canjea tu cupón en la taquilla de la arena.

*Descuentos adicionales no aplican. Oferta sujeta a disponibilidad. Número limitado de asientos VIP y Primera Fila. No es válido en asientos de Primera Fila ni VIP. Cargos por servicio y manejo podrían aplicar.



Disneyonice.com

VALLEY VIEW CASINO
Center

3500 Sports Arena Blvd. • San Diego
ValleyViewCasinoCenter.com
(Antes San Diego Sports Arena).



COPA MUNDIAL

de la

FIFA™
TOUR DEL
TROFEO

por

Coca-Cola®



R

HAZ DEPORTE.

D.R. The Coca-Cola Company 2013. COCA-COLA es una marca registrada de The Coca-Cola Company. un producto de The Coca-Cola Company