

SALUD

Año 1, Edición no. 7 - [20 págs.] - Tijuana, B.C - Abril 2013

actual

¡Elimina
el estrés
DE TU VIDA!

El verde
es vida...

DISFUNCIÓN
ERÉCTIL,
el temor
de muchos
hombres

Cuida
la sonrisa
de tus niños

EJEMPLAR
GRATUITO

Ricardo Vega

Cirujano Plástico Certificado [.com](http://www.ricardovega.com)



100%
Plastic Surgery
 Cosmedic Spa
info@ricardovega.com



35% en todos nuestros
 paquetes del
Cosmedic Spa
 15 años de experiencia nos respaldan



(664) 686 55 99 | (619) 946 10 74



Blvd. Agua Caliente 4558, Centro Médico 3, C2, Las Torres, Colonia Aviación. Tijuana B.C.

INDICE

- En la cocina**
 » Pasta con jitomate fresco 3pág.
- Hombre**
 » Disfunción eréctil, el temor de muchos hombres 4pág.
- General**
 » Cambia tu estilo de vida, ¡evita la enfermedad diverticular de colon! 6pág.
 » Epilepsia, un mal que altera las neuronas 8pág.
- Nutrición**
 » El verde es vida... 10pág.
- General**
 » ¡Elimina el estrés de tu vida! 12pág.
- Dental**
 » Cuida la sonrisa de tus niños 16pág.
- » Desde mi espacio 20pág.

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!

\$100 DLS DE DESCUENTO EN EL PAQUETE OOLIE MEGA AL MENCIONAR ESTE ANUNCIO

www.JUMPandROCK.com visit us @ www.facebook.com/jumpandrock
 861 Harold Place Suite 201, Chula Vista CA. 91914 | Phone: 619.623.3760

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

IECH DE B.C.

CLINICA DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA



¡Feliz día del niño!

IECH DE B.C.

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)

Día Mundial de la Salud

En 1948, la Primera Asamblea Mundial de la Salud propuso que se estableciera un Día Mundial de la Salud para conmemorar la fundación de la Organización Mundial de la Salud. Desde 1950, este día se celebra cada 7 de abril y qué mejor manera de conmemorar la fecha que cuidando nuestra salud con una dieta saludable rica en alimentos verdes.

Una dieta saludable y correcta nos otorga grandes beneficios a nuestra salud, y el consumo de frutas y verduras es parte fundamental, ya que nos ayuda a prevenir enfermedades del corazón, diabetes, hipertensión, deficiencias, ciertos tipos de cáncer, en general para el buen funcionamiento de nuestro organismo, además de dar color a nuestras comidas. Al respecto, nos habla la nutrióloga Nancy Martínez.

Otra manera de cuidar nuestra salud es realizándonos un chequeo médico general para detectar cualquier problemita que pudiéramos tener, pues existen diversos padecimientos que nos mandan avisos pero les hacemos caso hasta que realmente se convierten en un problema grave, como es el caso de la enfermedad diverticular de colon, que si no es atendida a tiempo puede causar la muerte. Estos y otros temas como epilepsia, disfunción eréctil, estrés e higiene bucal en los infantes son parte de la edición de abril, en la cual no podemos dejar de felicitar a nuestros peques ¡Feliz Día del Niño!

¡Disfruten Salud Actual!

CREDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soría Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Ilian Garduño
ilian@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL
Michael Reynaga

ESPECIALISTA WEB
Humberto Amador

DRAGON MAIL
Eliás Ramírez

GERENTE DE VENTAS
Mauricio González

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

ATENCIÓN A CLIENTES
Martha Marín
Karina Castellón
Patricia Liekens
Lorena Inzunza
Leticia Quintero
Ana Gutiérrez

COLABORADORES
José Carlos Tellaeche
Nancy Martínez A.
Daniel Vázquez Montaña
Aimé Peralta

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargo
León_chargoy@yahoo.com
Claudia Talavera
azulstudio33@hotmail.com
Andrés Ruiz [664] 648.35.80
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29
Milton & Omar Photography

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 216-1512 y 13
Cel. (664) 674-5766
Nextel 152*6883*90
San Diego (619) 934.89.50
ventas@revistamujeractual.com

Pasta con jitomate fresco

Darle una buena alimentación a la familia no tiene porque convertirse en una preocupación, aquí te ofrecemos una receta sencilla, rica y nutritiva: Pasta con jitomate fresco

INGREDIENTES

- >> 1 jitomate grande
- >> 200 gramos de pasta italiana
- >> 1 diente de ajo
- >> 1 cucharadita de albahaca seca
- >> 1 cucharadita de aceite vegetal

PREPARACIÓN:

- >> Coloca el ajo en una olla con agua y sal, deja que el agua hierva y agrega la pasta. Cocina hasta que quede al dente, entre 10 y 12 minutos. Escurre y regresa a la olla. Mientras la pasta se cocina, pica el jito-

mate en trozos de 2.5 centímetros y colócalos en un tazón pequeño. Espolvorea el jitomate con albahaca y agrega el aceite. Pasa los jitomates a la olla con la pasta escurrida, revuelve bien y come mientras la mezcla aún está caliente.

BONDADES DEL TOMATE

Crudo, frito, cocido, en salsa o en zumo, el tomate es un alimento nutritivo y refrescante que le aporta grandes beneficios al organismo, pues se encarga de eliminar el ácido úrico y de reducir el colesterol, además de ser una fuente de potasio, fósforo y magnesio (necesarios para la actividad normal de nervios

y músculos), de aportar importantes cantidades de vitaminas B1, B2, B5, E y, sobre todo, C y A, en concreto betacaroteno o pro-vitamina A. El tomate apenas contiene grasas. Esta característica, unida a su poder diurético, lo convierte en un aliado de excepción en las dietas de adelgazamiento y de control de peso



Mujer Baja California 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 Baja California Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 6, edición 65, inicio de impresión el 20/03/2013. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Mujer Baja California 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.

DISFUNCIÓN ERÉCTIL, el temor de muchos hombres

POR YAN GONZÁLEZ

¿Tu pareja padece de disfunción eréctil? ¡Ten cuidado, podría ser un síntoma de una enfermedad cardíaca isquémica severa! La disfunción eréctil en algunos casos se presenta como aviso del sistema circulatorio en general, es por ello que se debe consultar a un especialista para que determine las causas de este padecimiento y recete el tratamiento adecuado.

Se habla de disfunción eréctil cuando no se puede mantener o lograr una erección para poder realizar una relación sexual con penetración, sobre todo cuando es persistente. Es un padecimiento que se puede presentar desde edades tempranas, se sabe que uno de cada dos hombres mayores de 50 años la padece, comentó el cirujano urólogo Juan Carlos Altamirano Medina.

Es sumamente importante el apoyo de la pareja mostrando comprensión y tolerancia, esto logrará que la confianza en el hombre se recupere y sobrelleve más rápido el problema de la disfunción eréctil.

LOS TIPOS

Existen dos tipos de disfunción eréctil:

DISFUNCIÓN ERÉCTIL PSICÓGENA: es provocada por el estrés, angustia y depresión.

DISFUNCIÓN ERÉCTIL ORGÁNICA: es ocasionada por la diabetes mellitus, arteriosclerosis, hipertensión arterial, dislipidemias (alteraciones del colesterol y triglicéridos), insuficiencias hormonales, tabaquismo, abuso de drogas (marihuana, cocaína, cristal, etc.), medicamentos, neuropatía alcohólica, parkinson, fracturas de pelvis o columna vertebral y desnutrición.

Hay ocasiones en que la persona puede presentar problemas esporádicamente por falta de erección y eso no es disfunción eréctil, aclaró. Es sumamente importante el apoyo de la pareja mostrando comprensión y tolerancia, esto logrará que la confianza en el hombre se recupere y sobrelleve más rápido la disfunción eréctil, aconsejó, de lo contrario si no hay comprensión, hay presión y recibe críticas por parte de su pareja, puede inducirlo a una etapa de angustia logrando que se hunda más en el problema. Lo más recomendable es que acudan con un especialista si detectan algunos de los síntomas antes mencionados, para que les proporcione el tratamiento adecuado.

LOS GRADOS

EXISTEN CUATRO GRADOS QUE DETERMINAN QUÉ TIPO DE DISFUNCIÓN ERÉCTIL PADECE LA PERSONA.

GRADO 1.

Erección completa pero dura poco tiempo

GRADO 2.

Erección que no se logra completamente y tampoco tiene la duración adecuada

GRADO 3.

Se logra ocasionalmente una erección pero no se logra completamente

GRADO 4.

No hay una erección en ningún momento

En la actualidad, existen en el mercado medicamentos seguros y efectivos que pueden ayudar a la persona a llevar una mejor vida sexual, y en algunos casos curar su enfermedad,

TEST

El siguiente cuestionario está diseñado para ayudarle a detectar si está experimentando disfunción eréctil.

Marque la respuesta que mejor describa su situación.

Durante los últimos seis meses:

- ¿CÓMO CALIFICA USTED SU CONFIANZA EN PODER LOGRAR O MANTENER UNA ERECCIÓN?
Muy baja (1) Baja (2) Moderada (3) Elevada (4)
- CUANDO USTED TUVO ERECCIONES ¿CON QUÉ FRECUENCIA FUERON LO SUFICIENTEMENTE FIRMES COMO PARA LOGRAR LA PENETRACIÓN?
No tuve actividad sexual (0) A veces (aproximadamente la mitad de las veces) (3)
Casi nunca/nunca (1) Pocas veces (mucho menos que la mitad de las veces) (2) La mayoría de las veces (mucho más que la mitad de las veces) (4)
- DURANTE LA RELACIÓN SEXUAL ¿CON QUÉ FRECUENCIA FUE CAPAZ DE MANTENER SU ERECCIÓN DESPUÉS DE HABER PENETRADO A SU PAREJA?
No intenté mantener relaciones sexuales (0) A veces (aproximadamente la mitad de las veces) (3)
Casi nunca/nunca (1) La mayoría de las veces (mucho más que la mitad de las veces) (4)
Pocas veces (mucho menos que la mitad de las veces) (2) Casi siempre/ Siempre (5)
- DURANTE LA RELACIÓN SEXUAL, ¿QUÉ TAN DIFÍCIL FUE MANTENER SU ERECCIÓN HASTA LA EYACULACIÓN?
No intenté mantener relaciones sexuales (0) Difícil (3)
Extremadamente difícil (1) Ligeramente difícil (4)
Muy difícil (2) No tuve dificultades (5)
- CUANDO INTENTÓ TENER UNA RELACIÓN SEXUAL, ¿CON QUÉ FRECUENCIA ÉSTA FUE SATISFACTORIA PARA USTED?
No intenté mantener relaciones sexuales (0) A veces (aproximadamente la mitad de las veces) (3)
Casi nunca/nunca (1) La mayoría de las veces (mucho más que la mitad de las veces) (4)
Pocas veces (mucho menos que la mitad de las veces) (2) Casi siempre/siempre (5)

Si su puntuación es menor de 21 puntos tiene cierto grado de disfunción eréctil, entre menor sea la puntuación mayor es el grado de disfunción eréctil, se recomienda atenderse. Si su puntuación es de 21-25 puntos su condición es óptima, ocasionalmente puede haber presentado una falla pero se encuentra sano y no requiere tratamiento.

aunque no dejan de tener efectos indeseables y deben ser siempre administrados bajo supervisión médica, aseguró el cirujano urólogo. Antes de prescribir estos medicamentos, se debe tomar en cuenta que el paciente no presente alguna enfermedad cardíaca o hepática que contraindiquen su administración o que esté tomando medicamentos que interactúen provocando efectos adversos, expuso.

DATOS CURIOSOS

>> Sabías que las personas que tuvieron infartos cardíacos, padecieron cierto grado de disfunción eréctil previamente.

>> Sabías que uno de cada dos hombres mayores de 50 años padece disfunción eréctil.

General

Cambia tu estilo de vida, evita la enfermedad diverticular de colon!

POR YAN GONZÁLEZ

El mes pasado te hablamos de esta enfermedad tan peligrosa que puede ocasionar la muerte si no se atiende rápidamente. En esta edición te diremos cómo evitar esta enfermedad.

La causa más frecuente de la enfermedad diverticular de colon, es que las personas consumen una alimentación baja en fibra vegetal y, por el contrario, consumen una dieta alta en grasas, lo que obliga al intestino a hacer un esfuerzo en su movimiento intestinal con contracciones fuertes para empujar y movilizar las heces fecales, eso aumenta de alguna manera la presión dentro del intestino provocando que en el "sigmoides", área anatómica mayormente afectada, se produzcan los divertículos, en ciertos sitios que son "más débiles" en la pared intestinal, señaló Rigoberto Pallares Aceves, médico internista certificado y recertificado.

La enfermedad diverticular se complica cuando las heces fecales entran en el divertículo

SEÑALES DE ALERTA

- >> Dolor abdominal en el cuadrante inferior izquierdo.
- >> Fiebre
- >> Estreñimiento
- >> Baja en el apetito
- >> Incrementos de los glóbulos blancos ocasionado como una respuesta inflamatoria del organismo.
- >> En algunos casos se puede presentar una colección de pus a un lado del intestino y el tamaño de éste puede variar de muy pequeño a grande o severo.

lo y se resecan al absorber el agua y minerales, la mucosa, la presión del fecalito o heces secas laceran por dentro al divertículo provocando pequeñas ulceraciones y afectando la circulación sanguínea, esto da origen al crecimiento de bacterias, agregó, en algunos casos, pueden presentarse hemorragias que son expulsadas por el recto, o colección de pus y dolor. Sí el divertículo se perfora libera materia fecal dentro del organismo, se convierte en una urgencia quirúrgica y una posibilidad grande de muerte.

No es una enfermedad que se considere hereditaria, más que un patrón hereditario está relaciona-

do con un estilo de vida, señaló el Dr. Rigoberto Pallares Aceves.

Lo primero que debes hacer para evitar esta enfermedad es cambiar tus hábitos alimenticios por una dieta sana, balanceada y adecuada, es decir, ingerir una cantidad más alta en fibra vegetal, añadió, 30 gramos de fibra diarios es lo ideal.

No existe un tratamiento que vaya a desbaratar la enfermedad diverticular, debido a que esto es una alteración anatómica que se desarrolló con el paso del tiempo en consecuencia de una mala alimentación.

Lo más recomendable, además de cambiar los hábitos alimenticios, es realizarse una endoscopia de intestino grueso o colonoscopia cada 5 ó 10 años para las personas mayores de 40 y 50 años, como método de escrutinio si se tiene la sospecha de su existencia, diferente a la endoscopia de tubo digestivo alto o panendoscopia, cuando otro tipo de problemas se ubican en esófago, estómago o parte proximal del intestino delgado; estos exámenes deben realizarse bajo la dirección y supervisión de un especialista.

EN BREVE...

- >> Sabías que en EUA la mitad de las personas mayores de 60 años padecen de enfermedad diverticular de colon.
- >> Los 59 años de edad se considera como edad la media de esta enfermedad.
- >> La prevalencia de esta enfermedad se da más en los hombres antes de los 50 años, y en mujeres después de

- los 70 años.
- >> La enfermedad diverticular puede ser con síntomas y sin síntomas, complicada o no complicada.
- >> Aproximadamente el 75% de las personas puede llegar a tener enfermedad diverticular no complicada.
- >> El 25% de las personas padece enfermedad diverticular complicada.

No es una enfermedad que se considere hereditaria, más que un patrón hereditario está relacionado con un estilo de vida



¡Celebrando a mamá!

maxess
diagnóstico e imagen

25% de descuento
en estudio de:
**Resonancia Magnética
de Mama.**

Unidos contra el cáncer de mama / Cupón válido Abril y Mayo 2013

www.imaxess.com

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



Epilepsia, un mal que altera las neuronas

POR YAN GONZÁLEZ

Durante mucho tiempo se ha especulado acerca de la epilepsia, lo cierto es que la mayoría cuando ve a una persona con ataques epilépticos le aterra o simplemente guarda su distancia, ya que no está informado sobre las causas o simplemente no sabe cómo manejar la situación, pero ¿qué es la epilepsia? ¿Qué la causa? ¿Es curable?

La epilepsia es una enfermedad neurológica que afecta al Sistema Nervioso Central. Consiste en una repetición de crisis epilépticas sin un claro factor desencadenante y sin un motivo aparente. Es la enfermedad neurológica más frecuente, por detrás de las cefaleas.

Cualquier proceso que al-

Los síntomas de la epilepsia dependerán del área cerebral afectada; existen diversos tipos de epilepsia pueden ser convulsivas o no, con alteración del estado de alerta o no, visuales, auditivas, sensitivas, sensoriales, vegetativas, de las emociones, de las funciones cognitivas, entre otras.

tere el correcto funcionamiento de las neuronas puede manifestarse como epilepsia, comentó el Neurocirujano Carlos Ruiz Macías.

La epilepsia se genera por factores genéticos, es decir, la enfermedad puede ser heredada y también se puede desarrollar por factores adquiridos en el transcurso de la vida, entre ellos destacan los traumáticos, tumorales, hemorrágicos, hipóxicos, tóxicos, metabólicos o por infecciones como bacterias, virus, micóticos y parásitos.

La prevalencia de esta enfermedad neurológica es igual en hombres y mujeres; se puede generar desde el momento de la unión del espermatozoide con el óvulo, de igual forma se puede presentar en cualquier momento de la vida, esto dependerá del momento en que se altere el buen funcionamiento neuronas, dijo.

Los síntomas de la epilepsia dependerán del área cerebral afectada; existen diversos tipos de epilepsia pueden ser convulsivas o no,

agregó, con alteración del estado de alerta o no, visuales, auditivas, sensitivas, sensoriales, vegetativas, de las emociones, de las funciones cognitivas, entre otras.

Explicó que en algunos casos, las personas que padecen de esta enfermedad neurológica, al tener un ataque epiléptico, no presentan ninguna alteración de la conciencia, es decir, la persona está consciente mientras se presenta el ataque.

EL TRATAMIENTO

Actualmente, existe una gran variedad de medicamentos antiepilépticos muy efectivos, los cuales previenen esta enfermedad o detienen su avance.

La epilepsia hoy en día puede ser controlada con medicamentos, en algunos casos puede llegar a curarse, esto dependerá del factor que la ocasionó, es decir, si se generó por infección se cura con antibióticos; si dicha infección no ocasionó ningún daño neuronal permanente, las probabilidades de que no vuelva a presentarse la epilepsia son muy altas y se puede afirmar que la persona ya no padece esta enfermedad, expuso el neurocirujano.

Por el contrario, hay epilepsias que sí ocasionan lesiones neuronales permanentes, y lo más probable es que se pueda controlar pero la persona requerirá tratamiento de por vida.

CONSIDÉRALO

>> Si crees padecer de epilepsia es necesario acudir con un neurólogo para que te examine y haga un electroencefalograma y una tomografía de cráneo, para descartar la posibilidad de ésta.

SÍ PADECES EPILEPSIA: EVITA:

- >> Alcohol
- >> Drogas
- >> **DESVELOS:** en caso de hacerlo, duerme mínimo 6 horas para recuperar tu tiempo de sueño.
- >> **AYUNOS:** No debes pasar más de 6 horas sin comer.

La elección del medicamento más adecuado para cada paciente dependerá del tipo de epilepsia, edad y género y condiciones concomitantes que rodean al enfermo, afirmó el neurocirujano.

En la compra de tu
porcelaine
pantalla protectora

llévate **GRATIS** un **maquillaje**

y multiplica los beneficios:

- mayor **humectación**
- mayor **cobertura**
- mayor **protección**

Una **piel espectacular**
a un **mejor precio**

Pregunta a tu cosmetóloga quien podrá asesorarte sobre la protección solar adecuada para tu piel



Tels: 971.0881 y 299.0046

ventas.bajacalifornia@aspidpro.com

Promoción válida del 1 al 30 de abril 2013

El verde es vida... los vegetales son vida!

POR NANCY MARTÍNEZ A.

Una dieta saludable y correcta nos otorga grandes beneficios a nuestra salud, y el consumo de frutas y verduras es parte fundamental, ya que nos ayudan a prevenir enfermedades del corazón, diabetes, hipertensión, deficiencias, ciertos tipos de cáncer, en general para el buen funcionamiento de nuestro organismo, además de dar color a nuestras comidas.

La recomendación de la ingesta de frutas y verduras que hace la FAO junto con la OMS es de 400g diarios, que se pueden traducir en 5 porciones al día, pero

desafortunadamente en México no alcanzamos a cubrir la recomendación a pesar de vivir en un país con bastante variedad de alimentos.

Últimamente se han popularizado mucho las verduras y frutas verdes, así como su versión en jugos, y esto es por la gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra y fotoquímicos que contienen y las cantidades que poseen, además de que tienen un bajo contenido de calorías.

Además que el fondo mundial de Investigación en Cáncer asegura que las dietas con alto consumo de hojas verdes protegen contra cáncer de pulmón y estómago, por lo que hace ideales para nuestra alimentación.

¡SÁCALES PROVECHO!

A continuación algunas recomendaciones que ayudarán a aprovechar al máximo todos los nutrientes.

>> Consume las verduras crudas, de esta manera aprovecharás más sus beneficios; aunque si las cocinas, evita una cocción prolongada y altas temperaturas ya que pierden parte de sus nutrientes. También puedes utilizar el agua del cocimiento para preparar caldos y aprovechar lo que quedó de vitaminas y minerales.

>> En el caso de vegetales altos en hierro, es importante siempre combinarlos con una buena fuente de vitamina C como puede ser limón, naranja o guayaba, debido a que el tipo de hierro que se encuentra en las verduras no es tan fácil de absorber y necesita de la vitamina C para mejorar la absorción.

>> Evita consumir al mismo tiempo o después de la comida el té, café, vino y derivados de soya, ya que estos impiden la buena absorción del hierro.

>> En cuanto a los jugos es una buena forma de incluir o aumentar la ingesta de verduras, pero no debemos abusar de ellos ni reemplazarlos por completo por las verduras en nuestras comidas que hay que seguir incluyendo.

GRANDES BENEFICIOS

A continuación una breve descripción de los componentes principales de verduras y frutas verdes:

HIERRO: es un mineral esencial que participa en la formación de hemoglobina, la cual transporta el oxígeno en el organismo, además de ser componente de muchas proteínas y enzimas que nos mantienen con un buen estado de salud.

La deficiencia de hierro produce anemia, es una deficiencia más común de lo que uno piensa y tanto las mujeres como los niños están en riesgo de padecerla; en los niños puede retrasar su crecimiento y desarrollo y con las mujeres se puede presentar por causa de su ciclo menstrual o durante el embarazo, ya que aumentan los requerimientos de hierro y si no se cubren, se corre el riesgo a la hora del parto.

POTASIO: un mineral que ayuda en la contracción muscular eléctrica del corazón, participa en el metabolismo de carbohidratos, además de ser electrolito.

VITAMINA A: ayuda a las funciones del sistema inmunológico, mejora la salud de la vista y la piel.

VITAMINA C: es un gran antioxidante, favorece la formación de anticuerpos, ayuda a la cicatrización de heridas y repara tejidos, produce colágeno que es una proteína componente de la piel, tendones y huesos. Ya que nuestro cuerpo no puede producirla es vital que la adquiramos por medio de los alimentos.

VITAMINA K: su función principal es la coagulación de la sangre, además de dar densidad a los huesos por lo tanto disminuye el riesgo de osteoporosis y mantiene en buen estado los vasos sanguíneos. La deficiencia de vitamina K puede causar síndrome hemorrágico en los recién nacidos durante la primera semana después del nacimiento.

CLOROFILA: es un pigmento vegetal encargado de dar el color verde a los vegetales. Dentro de sus funciones son que tiene un gran efecto anticancerígeno, el estimula el sistema inmunológico, es cicatrizante, ayuda la actividad intestinal y es útil combatiendo malos olores.

FOTOQUÍMICOS: son sustancias que solamente se encuentran en los vegetales y dan efectos positivos a la salud. Algunas de sus propiedades son mejorar el sistema inmunológico, antioxidante y ayuda a prevenir la aparición del cáncer.

FIBRA: ayuda a regular la digestión, previene el estreñimiento y disminuye el colesterol malo.



QUE NO FALTEN EN TU DIETA

VERDURAS

- >> Acelga
- >> Espinaca
- >> Brócoli

- >> Col rizada
- >> Espárragos
- >> Perejil
- >> Lechuga
- >> Repollo

FRUTAS

- >> Pueros
- >> Manzana verde
- >> Kiwi

*La autora es nutrióloga.

Nutri-World
Restaurante Vegetariano

Elije una alimentación 100% natural
para cuidar tu salud y tu figura,
nosotros te ayudamos...

MENÚ DEL DÍA
Barra de ensaladas o
barra de guisados,
sopas y agua fresca.



Visítanos en calle 11 esq. Camino Nuevo,
Zona Río.
Servicio a Domicilio (aplican restricciones)
Tel: 638 8671
Nextel: 152*16410*3
Horario: Lunes a Sábado de 7 a.m. a 5 p.m.

Nutri-Fibra
nuestro pan de cada día

Abierto todos los días
Pedidos al: 638 8671

SUCURSALES:

* Calle 11 esq. Unión
(a 2 cuadras de Blvd. Sánchez Taboada)
* Calzada Tecnológico
(frente a Auto Zone Otay Altabrisa)



PROXIMAMENTE
Nueva sucursal
en Av. Las Palmas

¡Elimina el estrés de tu vida!

POR DANIEL VÁZQUEZ MONTAÑO

El estrés se disfraza, se oculta; generalmente, cuando hablamos de estrés pensamos en exceso de trabajo, tráfico, problemas financieros y conflictos familiares. Podríamos decir que esos ejemplos son la cara oficial del estrés. Cuando estamos inmersos en una de esas situaciones lo expresamos con palabras "estoy estresado," "necesito descansar," "necesito un masaje", es decir, somos conscientes de la situación y de lo que necesitamos para aliviar cómo nos sentimos, pero el estrés tiene otras caras menos conocidas.

Los ejemplos de arriba podemos llamarlos "oficiales" porque estamos acostumbrados a asociar la palabra estrés con las palabras problema y reto, lo cual implica dejar algunas situaciones no identificadas como problema o reto fuera de la

Pon atención a tu estado fisiológico: si te sientes "de malas" puede ser estrés por hambre, sed o sueño. Tómate un descanso a mitad de tu jornada y cuando salgan de casa, tómense su tiempo pero sobre todo creen la conciencia de la ilusión de urgencia que nosotros mismos solemos generar.



ecuación, por ejemplo el hambre, la falta de sueño, sed, el trabajo doméstico o salir de casa para un viaje o paseo.

"¿Cómo? ¿El hambre es estresante?" Enormemente. Recordemos que el estrés es una respuesta fisiológica que se activa en situaciones que el cerebro identifica como una emergencia. El cerebro identifica el hambre (sobre todo cuando comemos pasada la hora de comida) como una emergencia, ya que literalmente el cuerpo comienza a autoconsumirse a falta de combustible nuevo. Se dispara la producción de adrenalina, el cuerpo se tensa, el ritmo cardíaco se acelera. Estas condiciones nos pueden poner más irritables o hipersensibles a las presiones externas (solemos poner "cara de pocos amigos").

En nuestra consulta es común detectar cómo algunas familias o parejas descuidan estos "pequeños" detalles fisiológicos y en ocasiones las peleas o discusiones suelen darse justo antes de la hora de la comida cuando más hambre sentimos o en la noche cuando ya están cansados y con sueño; no es buena idea hablar de temas delicados a esas horas. El cansancio y falta de sueño también generan estrés y por lo tanto irritabilidad. Que la conversación salga mal es casi inevitable; hay que estar descansados para platicar cosas serias.

¿Qué hay del trabajo doméstico? El trabajo doméstico es una actividad sumamente demandante física y mentalmente. Preparar comida (trabajo de cocinero), atender a los hijos, llevarlos y traerlos de la escuela (trabajo de chofer y niñera), ordenar la casa (trabajo de empleada doméstica) son actividades que absorben las energías por completo de cualquier persona. Si la ama de casa que lleva a cabo todo esto y no se toma su tiempo para descansar a mitad de la jornada, al final del día será una ama de casa muy estresada.

¿Y salir de casa a un viaje o paseo? En este caso, lo más común que suele darse es el choque del estilo femenino con el masculino. La mujer quiere llevar 10 maletas, el hombre sólo un rastrillo de rasurar; la mujer se toma su tiempo, el hombre se quiere ir en cinco minutos. Siempre salen mil cositas de último momento que hay que preparar y entre el corre, sube, lleva y trae se genera la ilusión de una situación de emergencia, lo cual a su vez genera estrés y éste puede generar irritabilidad y malos ratos innecesarios.

Por lo tanto, pon atención a tu estado fisiológico: si te sientes "de malas" puede ser estrés por hambre, sed o sueño. Tómate un descanso a mitad de tu jornada y cuando salgan de casa, tómense su tiempo pero sobre todo creen la conciencia de la ilusión de urgencia que nosotros mismos solemos generar.

**El autor es psicólogo, especialista en terapia de pareja.*



NO TE VUELVAS LOCO EN LAS VACACIONES DE TUS HIJOS MEJOR, TRÁELOS CONTIGO A



SÓLO AQUÍ TE RELAJAS Y ELLOS... TAMBIÉN!

Vita KIDS



VITA SPA AGUA CALIENTE
664 636.00.16 Y 17, 634.26.39
PASEO DE LOS HÉROES #16818, 1er. PISO, ZONA RÍO

DEVUELVE
LA JUVENTUD
A TU PIEL
SIN CIRUGÍA:

Radio Frecuencia Accent

POR MÓNICA MÁRQUEZ

En la actualidad, existen un sinnúmero de tratamientos que prometen devolver la juventud a la piel pero que muchas veces se quedan en promesas o el proceso es realmente doloroso o molesto, ahora existe un novedoso tratamiento: Radio Frecuencia Accent, que no causa dolor y permite que la piel se contraiga sin necesidad de cirugía.

El reconocido dermatólogo y cirujano dermatólogo Antonio Cueva, director médico de Saudé Science Health Beauty, nos ofreció algunos detalles del tratamiento Radio Frecuencia Accent.

TRATAMIENTOS

TRATAMIENTO CORPORAL

Así como en el área facial, el tratamiento Accent trabaja contrayendo la piel, y por lo tanto mejorando la flacidez del tejido causada por la edad, embarazos y la pérdida o ganancia repentina de peso. Dicha contracción es palpable en brazos, abdomen, glúteos y piernas. El resultado es evidente desde la primera sesión, después de la cual notarás que la ropa te sienta mejor. El tratamiento también está

indicado para la disminución de la apariencia de la celulitis, principalmente porque este problema está ligado a la flacidez. Así, al dar firmeza a la piel, la apariencia de la celulitis disminuye.

TRATAMIENTO FACIAL

En la cara y el cuello es útil para lograr la contracción de la piel (efecto 'lifting') ya que redefine el óvalo del rostro, levanta los pómulos y las cejas, así como el cuello (papada) y remodela el contorno de los ojos.

¿QUÉ ES ACCENT?

Por mucho tiempo la tecnología ha buscado devolver a la piel su estado de juventud. Lo que hasta hace poco tiempo no era posible, ahora con la tecnología de Radio Frecuencia Accent, se logra que la piel se recoja y contraiga (Skin Tightening) sin necesidad de cirugía.

¿CÓMO FUNCIONA?

La Radio Frecuencia Accent produce un calentamiento gradual sobre la piel, actuando principalmente sobre las fibras existentes de colágeno, fortaleciéndolas y produciéndose en la piel un efecto llamado Colagenogénesis (formación de nuevo colágeno), creando el efecto de contracción de la piel, y por lo tanto dándole firmeza (Skin Tightening).

¿CÓMO SE SIENTE EL TRATAMIENTO?

Se siente un calentamiento gradual en la piel que irá en aumento sin llegar a ser doloroso. Este tratamiento es tanto para hombres como para mujeres que deseen mejorar su aspecto sin cirugía.

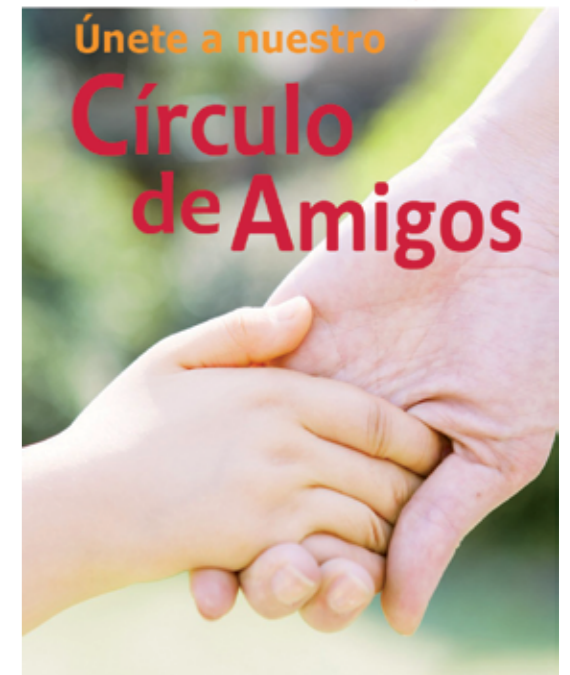
¿QUÉ PUEDO ESPERAR DE ESTE TRATAMIENTO?

El resultado se puede apreciar en dos fases: la primera ocurre de manera inmediata al lograrse la contracción del colágeno existente, y la segunda con el paso de las semanas se irá acentuando, al ir formándose nuevas fibras de colágeno lográndose el máximo efecto 30 después del tratamiento.

Asociación
para los Niños
de Tijuana



Únete a nuestro
**Círculo
de Amigos**



Bríndale tu **cariño y apoyo económico** a un niño de nuestro **Albergue Infantil** haciendo una aportación mensual o anual que se **destinará a cubrir los servicios de atención especializada necesarios para mejorar su calidad de vida.**

Podrás conocer al **niño o niña** al que **apadrinas** y recibir un informe sobre las actividades que se realizan en el Albergue Infantil para promover su **desarrollo integral.**

Con tu apoyo seguimos trabajando por una niñez digna, amada y segura.

Para más información: Centro de Atención Integral Ciudad de los Niños
Calle Alfonso Gamboa, #14225.
Col. Los Santos, detrás de la Cruz Roja.
Tijuana, Baja California México.
Teléfonos: 664 6220789/90
Email: circulo_de_amigos@yahoo.com.mx
www.ciudaddeinos.org

Ciudad de los Niños, Tijuana @asoccdntijuana

ESTE INICIO DE AÑO, RENUOVA TU PIEL EN MANOS DE EXPERTOS

ESPECIALISTAS EN ENFERMEDADES Y CUIDADO DE LA PIEL EN NIÑOS, ADULTOS Y ANCIANOS

- Cirugía de tumores en piel y uñas
- Trasplante de pelo
- Fototerapia

TÉCNICAS DE REJUVENECIMIENTO DE LA PIEL

- Materiales de relleno (Restylane y Radiesse)
- Manchas de la piel por edad
- Dermapeel
- Peeling médico

saudé
science
health
beauty

tel (664) 634 65 80

Misión de Loreto 3071, Zona Río, Tijuana BC

www.saudé-spa.com

EN LA MENCIÓN DE ESTE ANUNCIO RECIBE UN **35%** DE DESCUENTO EN EL SPA

Cuida la sonrisa de tus niños

POR AIMÉ PERALTA

Una sonrisa no cuesta nada y produce bastante, no dura más que un instante y su recuerdo a veces es eterno. Como padres de familia es de suma importancia ayudar a nuestros hijos a sonreír seguros de sí mismos, haciendo conciencia de lo importante que es la prevención bucal infantil.

Mujer Actual platicó con la odontopediatra Yazmín Zúñiga Chagoya, quien afirmó que actualmente no existe suficiente conciencia en los padres de familia, sobre la importancia de llevar a sus hijos al odontopediatra.



PARA CONSIDERARLO

La odontopediatra Yazmín Zúñiga Chagoya nos brindó algunos consejos útiles de uso diario para mantener sana la boca de nuestros pequeños.

- A) ENSEÑA Y SUPERVISA** a tus hijos el cepillado de los dientes después de cada alimento, especialmente después de la cena.
- B) NO ES CONVENIENTE EMPLEAR** una pasta con flúor hasta que el niño aprenda a no tragársela, esto sucede alrededor de los 4 años. Sin embargo, a partir de los seis años, usar una pasta dental con flúor previene el deterioro dental, incluso ayuda a reparar los dientes que han sufrido descalcificación dental en menor grado.
- C) REDUCE EL CONSUMO DE DULCES**, sobre todo entre comidas. No utilices los dulces como estimulante para que tu hijo realice alguna actividad.
- D) LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN FLÚOR** en forma natural (frutas y verduras) contribuyen a reforzar el esmalte de los dientes y los hace más resistentes a las caries.
- E) HASTA LOS SEIS AÑOS** se debe de ayudar a los niños a cepillar sus dientes. A esa edad, el pequeño debe tener la noción de saber cuándo y cómo hacerlo.
- F) LOS DIENTES QUE YA ESTÁN CARIADOS** deben atenderse para evitar infecciones. Es importante resaltar que los dientes de leche guían el crecimiento de los dientes permanentes.
- G) ES NECESARIO** que los papás elijan un cepillo diseñado especialmente para la etapa en que se encuentra el menor (no por el diseño o color), sólo así se logrará una limpieza efectiva.
- H) CABE RESALTAR** que el Odontopediatra es el especialista de la atención dental de los niños hasta los 11 años de edad. Es necesario visitarlo regularmente para seguir programas preventivos.

“Si se descuida y mantiene alejado a su pequeño del chequeo dental periódico, es muy posible que se deterioren los tratamientos dentales que le practicaron en el pasado y probablemente requerirá de muchos procedimientos dentales para recuperar su salud bucal. Tenga presente que es perfectamente posible mantener la boca de sus hijos sana, siempre y cuando adopte como padre la costumbre de acudir al odontopediatra cada 6 meses o con mayor frecuencia si su hijo así lo requiere” puntualizó.

Smile Art TJ
CLINICA DENTAL

Dr. Demetrio Landeros, DDS
IMPLANTES Y ESTÉTICA

- Carillas de porcelana
- Implantes dentales
- Blanqueamiento
- Obturaciones dentales (Iguación 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

+ CRUZ ROJA MEXICANA
DELEGACIÓN TIJUANA

COLECTA 2013



MUJER
HOJA California
actual
SALUD
actual

Del 4 de marzo al 30 de abril.

**¡Se campeón de Colecta
y lleguemos juntos a la meta!**

¡Come sano y haz deporte!

www.cruzrojatijuana.org.mx

Pérdida gestacional recurrente

POR DRS. HENRY MATEO, LYSANDRA HERNÁNDEZ Y VIRIDIANA ARROYO

El embarazo es un deseo que para muchas mujeres puede verse truncado por procesos naturales inexplicables, que produce un sentimiento de frustración y desesperación en la pareja que lo experimenta. La Pérdida Gestacional Recurrente (PGR) está definida como 2 ó más pérdidas de embarazos comprobados médicamente, de los cuales el 50% de los casos no tendrá una causa definida. En mujeres jóvenes, del 15-20% de embarazos reconocidos médicamente y mayor a 50% de todos los embarazos sufre una pérdida espontánea.

Es muy difícil determinar la causa de estas pérdidas, pero es importante que la pareja sea evaluada por un especialista, de preferencia en reproducción humana, ya que es necesario realizar una batería de estudios tanto al hombre como a la mujer.

Es imperativo que la pareja

EXISTEN VARIOS FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CAUSA DE LA PGR:

FACTORES MASCULINOS

>> Bajo conteo espermático

FACTORES ANATÓMICOS

>> Alteraciones en la forma del útero como: útero septado, bicorne, unicornio y didelfo

>> Alteraciones adquiridas como: miomas, pólipos y adherencias

FACTORES GENÉTICOS

>> Alteraciones en los cromosomas como: aneuploidías (cambio en el número cromosómico, que pueden dar lugar a enfermedades genéticas)

FACTORES ENDOCRINOLÓGICOS

>> Diabetes Mellitus: azúcar alta

>> Hipotiroidismo: función disminuida de la tiroides

>> Hiperprolactinemia: alta producción de Prolactina

>> Síndrome de Ovarios Poliquísticos: enfermedad relacionada con resistencia a la insulina y falta de ovulación

FACTORES AUTOINMUNES

>> Producción de anticuerpos que afectan al mismo organismo, por ejemplo: el síndrome antifosfolípidos el cual produce daño a los vasos sanguíneos en el embarazo.

FACTORES TROMBOFÍLICOS

>> Alteración en la sangre que produce coágulos en las venas placentarias infartando el tejido embrionario.

FACTORES INFECCIOSOS

>> Ciertas infecciones de transmisión sexual producen infertilidad como: Clamidia.

FACTORES DE ESTILO DE VIDA

>> Se ha relacionado el estrés con un impacto negativo para mantener un embarazo.

FACTORES PSICOLÓGICOS

>> Ciertos aspectos psicológicos, principalmente relacionados con la incapacidad para procrear y mantener un embarazo, repercuten negativamente en dicho proceso.

identifique algunas de estas causas junto con su médico, ya que estas pueden ser tratadas, la gran mayoría de ellas, de forma conservadora. Actualmente, la tecnología y la medicina reproductiva han avanzado de tal manera que ofrecen una esperanza extraordinaria a parejas con PGR. Así que,

si eres una mujer que ha perdido varios embarazos y no has podido mantener uno saludable, eres candidata para un estudio minucioso y ser tratada de manera adecuada para que ese deseo que parece lejano o imposible sea una realidad hermosa y una maravillosa experiencia de vida.



IMI HOSPITAL
DE LA MUJER Y EL NIÑO

CUENTA CON SERVICIOS DE:

- Ginecología
- Pediatría
- Cirugía Plástica
- Cirugía General
- Traumatología
- Cardiología
- Urología
- Laboratorio
- Servicio de Rayos X

¡Servicios de Excelente Calidad a los Mejores Precios!

Teléfonos: (664) 215-6464 / 215-9149
634-2675 / 634-2878

Ave. Diego Rivera No. 2312, Zona Río, Tijuana, B.C.
www.hmn.com.mx recepcion@hmn.com.mx

“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.clinicadelaferilidaddebajacalifornia.com



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

Convirtiendo buenos deseos en acciones

- José Carlos Tellaeche -

Hoy les quiero platicar de un tema que me impacta mucho, esto es el nivel de egoísmo que puede alcanzar la naturaleza humana. En muchas ocasiones, la mayoría de ellas sin darnos cuenta, centramos el enfoque en nosotros mismos. Llegamos a darnos demasiada importancia, como si el mundo dejara de existir si no estuviéramos presentes. Rara vez nos detenemos a pensar y ver por las necesidades de los demás. ¿Cuándo fue la última vez que le preguntaste a un familiar, amigo o conocido: ¿en qué forma te puedo ayudar?

No hemos abrazado por completo el concepto de amor al prójimo, de ser así viviríamos de una forma notoriamente diferente. Si tan sólo nos detuviéramos un momento y observáramos lo frágiles y vulnerables que realmente somos, apreciaríamos muchísimo más todo lo que tenemos, podríamos conocer su verdadero valor. Muchas veces, la razón por la cual no lo vemos es porque desperdiciamos la mayor parte de nuestro tiempo queján-

donos por lo que no tenemos.

Que hermoso regalo cuando son quitadas las vendas de nuestros ojos y adquirimos la habilidad de ver por las demás personas y conocer sus necesidades; que bonito cuando nos damos la oportunidad de hacer una diferencia en la vida de los demás, cuando convertimos esos “buenos deseos” en acciones.

Somos un país, una cultura, ciudadanos y personas que estamos lejos a más no poder de la perfección. Aunque la perfección es inalcanzable, el ser humanos, conscientes y sensibles sí es posible. Nunca es demasiado tarde para cambiar y dejar de ser quienes no queremos. No solamente creo, sino que sé con firmeza que somos capaces y poseemos las herramientas para ser quien sí queremos ser. Entre muchas cosas que requerimos, dos de ellas son piezas claves: la actitud correcta y el poder de la decisión. Decide hoy ser una persona diferente y toma las riendas de tu destino, enfrenta cada situación con el mayor optimismo y tu mejor actitud de vida.