

SALUD

Año 2, Edición no. 15 - [24 págs.] - Tijuana, B.C - Diciembre 2013

actual

¡HAZTE AMIGA de la comida!

PROBIÓTICOS

Tus amigos
microscópicos

Suicidio
infantil,
UNA REALIDAD

EVITA
intoxicaciones

EN ÉPOCAS
DECEMBRINAS

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

Interpreta las etiquetas
y cuida tu salud

4

¡HAZTE AMIGA
DE LA COMIDA!
Mantén tu cuerpo
y mente sanos

6

8 PROBIÓTICOS:
Tus amigos microscópicos

10 Desde
mi espacio

Identifica si tu hijo
necesita lentes

12

EVITA
INTOXICACIONES
en épocas decembrinas

16

18 SUICIDIO INFANTIL,
una realidad

Sabías que...

20

Llegó el invierno
y con él la rinosinusitis

22



¿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

MENSAJE EDITORIAL

¡Felices fiestas!

Nos encontramos en la recta final del 2013: diciembre, un mes de festejos, de ponches calientitos, de abrigos y bufandas, regalos, abrazos y mucha felicidad. Es tiempo de compartir con la familia y los amigos, de brindar por los futuros proyectos y por los logros obtenidos, pero también es tiempo de tomar algunas medidas preventivas para evitar que los festejos se vean empañados por intoxicaciones y malestares de las vías respiratorias, dos males muy comunes en esta temporada.

Alimentos mal preparados o contaminados, así como los excesos en bebidas embriagantes podrían ser la causa principal de intoxicaciones, de acuerdo con el Dr. Jaime Ponce de León, cirujano gastroenterólogo, quien en esta edición nos ofrece algunas recomendaciones preventivas al respecto.

La rinosinusitis es otro padecimiento que podría empañar los festejos navideños, pues durante la época de frío es cuando más casos se presentan, por ello es importante que tomes vitamina C o la consumas a través de alimentos como guayaba, limón y naranja, asimismo que evites cambios bruscos de temperatura, te abrigues bien y evadas lugares muy húmedos o secos.

Además, en esta edición, no te pierdas el artículo de la Dra. Karen Living Varela, quien nos ofrece interesante información sobre el suicidio en adolescentes y jóvenes, una realidad actual

Así que si no quieres celebrar desde la cama, consiéntete y protégete.

¡Disfrútala!

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

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
Teléfono (619) 426.1491
555 H Street Chula Vista, CA 91910

COLABORADORES
José Carlos Tellaeche
Nancy Martínez
Karen Living
Leonor Haydee Heredia

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 licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. 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. 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

ESTA *Navidad*, CONSIENTE A TU PIEL
CON EL REGALO PERFECTO!

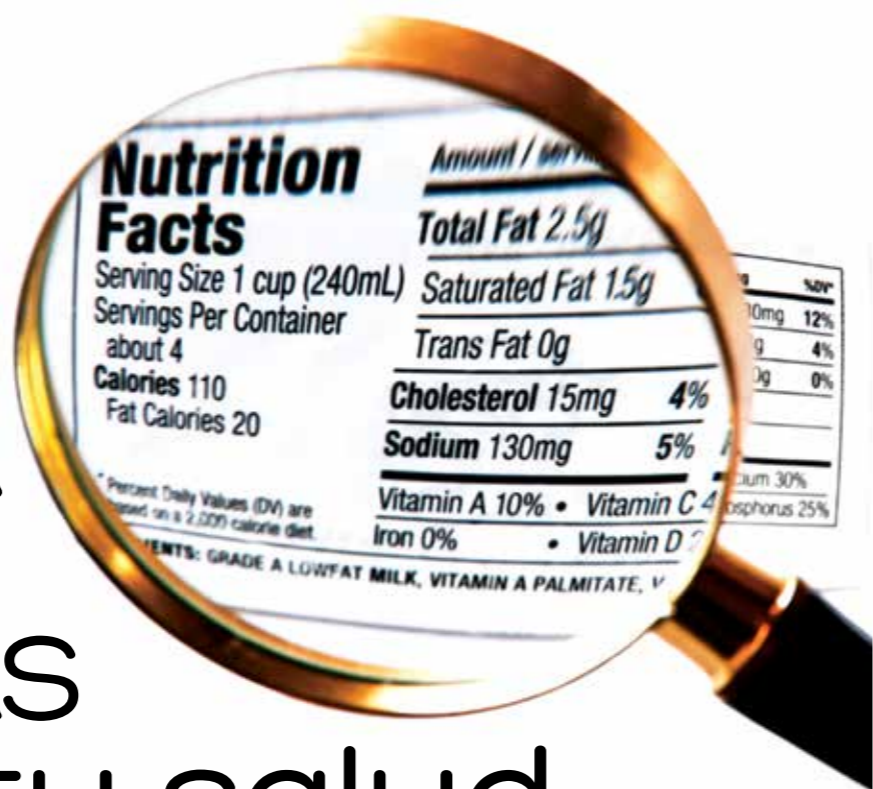
INTRODUCIENDO...
MINI SETS DE COLECCIONES **ESLOR!**



TRES EFICACES COMBINACIONES DE NUESTROS MEJORES PRODUCTOS...
TODAS A UN EXCELENTE PRECIO!

PARA HACER TU PEDIDO HOY, CONTACTANOS EN: letyortega@eslor.com | Tel. (664) 678 6186 y 454 2651 | USA: (619) 810-7789
O VISITANOS EN: Plaza Conquistador, Local 47 Planta Alta | Tijuana, B.C. | [f](#) / Eslor Mx

INTERPRETA LAS ETIQUETAS y cuida tu salud



POR NANCY MARTÍNEZ ARAUZ

El llevar una dieta saludable comienza desde que elegimos los alimentos para nuestro consumo, pero ¿somos conscientes de lo que seleccionamos? El conocer las propiedades nutricionales que nos aportan los alimentos y productos son importantes para escoger lo más adecuado para uno y la familia, es por eso que hay que saber cómo interpretar las etiquetas de información nutrimental.

La información nutrimental es toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutrimentales de un alimento o bebida no alcohólica preenvasado. El aprender a interpretar los datos que contiene la etiqueta hará más fácil e interesante encontrar las mejores opciones, ya que nos revela información importante que servirá de refe-

rencia para la próxima vez que realices tu mandado y tomes decisiones saludables; pensarás dos veces antes de tomar algo que no te conviene.

La siguiente información siempre la encontrarás en el cuadro de la información nutrimental:

1) TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Nos indica cuál es la cantidad recomendada de ese alimento en específico; y se puede expresar en medidas caseras o unidades métricas (gramos, mililitros, cucharadas, tazas o piezas).

2) NÚMERO DE PORCIONES
Este dato nos dice exactamente cuántas porciones se encuentran en el empaque, pero ojo ya que el resto de la información nutrimental por lo general está fundamentada sólo en el tamaño de una porción y no de todo el paquete, esto quiere decir que si comes más de la porción recomendada estás consumiendo más calorías.

3) CONTENIDO ENERGÉTICO
Es la energía total que nos proporciona el alimento, proveniente de los nutrimentos que tiene y se representa en kilojoules (kJ) y kilocalorías (Kcal).

4) INFORMACIÓN DE NUTRIMENTOS

Este segmento da la información en cuanto a los gramos y porcentajes de carbohidratos, grasas y proteínas que se van desglosando en información más detallada como: la cantidad de azúcar, fibra dietética, grasas trans y colesterol, entre otros.

5) INFORMACIÓN ADICIONAL

También se incluye el sodio que viene expresado en mg y las vitaminas y minerales, estos se expresan en porcentajes que están basados en valores diarios recomendados para la población. Lo que sigue es la lista de los ingredientes que siempre viene en orden de mayor a menor proporción, y es donde hay que leer detenidamente si sufres de alergias o intolerancias alimentarias. Nunca debes olvidar fijarte en la fecha de caducidad, ya que si no pones la debida atención puedes consumir el producto vencido y causarte algún daño a la salud, de igual manera es indispensable que verifiques las condiciones de almacenamiento. Si uno se encuentra bajo un plan de alimentación especial es de vital importancia cuidar y entender exactamente las leyendas relacionadas con las modificaciones hechas al alimento o producto encontradas en el etiquetado, ya que pueden llegar a confundirnos pues suenan similares pero las cantidades son to-

UN CLARO EJEMPLO

El siguiente cuadro describe cada una de las leyendas más comunes y sus respectivas especificaciones:

TIPO DE MODIFICACIÓN	CARACTERÍSTICAS
Libre o Sin	El alimento o producto no contiene un ingrediente en específico
Sin calorías	El contenido debe ser menor a 5 cal/porción
Bajo en calorías	El contenido es 40 cal/porción o menos
Reducido en calorías	El contenido es 25% menos por porción, en relación al alimento original.
Sin azúcar	El contenido es menor a 0,5g/porción
Reducido en Azúcar	El contenido se ha reducido un 25% por porción, en comparación al alimento original.
Sin grasa	Este contiene menos de 0,5g/porción
Bajo en grasa	El contenido de grasa es menor o igual a 3g/porción
Reducido en grasa	El contenido se ha reducido 25% por porción, en relación al alimento original
Sin colesterol	El contenido es menor a 2mg/porción
Bajo en colesterol	Su contenido es 20mg/porción o menos.
Reducido en colesterol	El contenido es 25% por porción a comparación al alimento originalmente.
Muy bajo en sodio	El contenido es menor o igual 35 mg/porción
Bajo en sodio	El contenido es menor o igual a 140mg/porción
Reducido en sodio	El contenido se ha reducido al menos un 25% por porción, en relación al alimento original.

talmente diferentes y además puede agravar y/o aumentar síntomas; por ejemplo, una persona que está limitando el consumo de sodio en su dieta por padecer de hipertensión debe escoger la opción bajo en sodio para promover un mejor estado de salud.

No hay que olvidar que al evitar alimentos que no proporcionan beneficio alguno o sólo pueden alterar condiciones médicas o enfermedades será de gran ayuda para cuidar de la salud y esto lo puedes lograr fácilmente seleccionando los mejores alimentos para uno y la familia, que en realidad no es una tarea imposible, sólo requieres darte el tiempo para estudiar la información que se te proporciona, comparar y escoger el más adecuado a tus necesidades, esto aunado a una dieta saludable y hábitos adecuados pueden otorgarte grandes beneficios a la salud.

REFERENCIAS:
Norma Oficial Mexicana Nom-086-Ssa1-1994, Bienes Y Servicios. Alimentos Y Bebidas No Alcohólicas Con Modificaciones En Su Composición. Especificaciones Nutrimentales.1
Norma Oficial Mexicana Nom-051-Scfi/Ssa1-2010, Especificaciones Generales De Etiquetado Para Alimentos Y Bebidas No Alcohólicas Preenvasados-Información Comercial Y Sanitaria

BAJA COUNTRY VEGGIES

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

Conservas 100% Organicas Tenemos :

- Pesto
- Chimichurri
- Tapenade
- Escabeches
- Mermeladas
- Conservas

¡Tenemos Canastas Navidenas! Desde 150 pesos hasta 1500 pesos Unicas con productos de calidad.

bajacountryveggies@gmail.com
f /BajaCountryVeggies

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

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

¡Hazte amiga de la comida!

MANTÉN TU CUERPO Y MENTE SANOS

POR SONNY NGUYEN

¿Qué tan importante es la nutrición? ¿Qué, cómo y por qué debemos comer? Son las preguntas más comunes que nos hacemos al comenzar una rutina de ejercicio, bien, aquí resolveremos algunas de las dudas más comunes y te brindaré algunos consejos para que mantengas un cuerpo y mente sanos, así como una vida extraordinaria.

La nutrición es un tema muy general y extenso, no se puede explicar en un solo artículo, es por ello que te explicaré una parte de la nutrición que se ha mantenido como 'tabú': la nutrición deportiva.

La nutrición deportiva es comer por eficiencia, así de fácil y sencillo; pero te haré una pregunta, ¿en realidad sabes cómo alimentar a tu cuerpo? Es cierto que para perder peso deberíamos disminuir las cantidades de los alimentos que ingerimos, pero ¿qué alimentos debemos hacer a un lado? Eventualmente, por estas fechas tendemos a tomar la decisión de cambiar nuestros hábitos alimenticios

Si llevas una alimentación sana, tu cuerpo se hará más eficiente, esto significa que debes consumir más calorías porque vas a estar quemando más calorías. No veas a los carbohidratos como tus enemigos, sino como tus amigos, ya que éstos te darán la energía adecuada para sobresalir en tus actividades físicas y en tu vida diaria.

para mejorar la apariencia de nuestros cuerpos, pero casualmente siempre fracasamos por no tener disciplina en los alimentos.

La nutrición es el 80% de cualquier actividad deportiva, siendo sinceros, es la parte más difícil, ya que debemos comprometernos a comer algo que no nos gusta o que usualmente no ingerimos; realmente ésta es una parte extremadamente difícil.

Si decidimos practicar alguna actividad deportiva, lo primero que debemos descubrir y/o aceptar es que tomamos la decisión de ser "atletas", tal vez no al grado profesional, pero sí convertir nuestros cuerpos en máquinas de alto rendimiento; en cualquier actividad física que nos sometamos, será algo a lo que nuestros cuerpos no están acostumbrados a

realizar. Ese incremento de actividad vendrá agarrado de la mano con demandas nutricionales más grandes de las que normalmente consumimos, y si no comemos con eficiencia para alcanzar esos estándares nuestros cuerpos no responderán a la actividad física que estamos llevando a cabo y nuestras rendirán lo suficiente como para mantenernos enfocados en la rutina que desempeñamos a diario.

No olvidemos que se acercan las fechas más difíciles para los que queremos ser diligentes en comer saludable y cambiar nuestros hábitos alimenticios, pero no hay que preocuparse el mundo no se acabará por esto. Las comidas de las fiestas decembrinas no son tan malas como piensas, el secreto está en las cantidades que consu-

mimos, si pones atención podrás darte cuenta que no estás ingiriendo algo que te va a interrumpir drásticamente el camino que has emprendido.

Por ejemplo, el día de gracias, el típico platillo es pavo, el cual viene acompañado de puré de papa, calabaza salsa de arándano; el pavo es una de las mejores fuentes de proteína más alta y limpia, la papa y calabaza son carbohidratos complejos que ayudarán al sistema y a los músculos a tener energía para reparar y construir. La salsa de arándano se convierte en azúcar y fuente de energía al igual que la papa, pero más directa por ser fructosa. Cuidando las porciones, podemos tomar el lujo de disfrutar estas próximas fiestas. Tal vez debas hacer unos 20 minutos más en la caminadora, agregar una serie de sentadillas a tu rutina habitual o una clase adicional de spinning.



Cuerpo sano, mente sana y vida extraordinaria...

*El autor es nutriólogo certificado de B2be Sports & Wellness en Chula Vista.

ERES LO QUE COMES

Todos hemos escuchado la famosa frase "eres lo que comes", bien, es hora de ponerla en acción, te invito a que consumas lo que en realidad quieres que te defina.

1) LOS CARBOHIDRATOS
Si llevas una alimentación sana, tu cuerpo se hará más eficiente, esto significa que debes consumir más calorías porque vas a estar quemando más calorías. No veas a los carbohidratos como tus enemigos, sino como tus amigos, ya que éstos te darán la energía adecuada para sobresalir en tus actividades físicas y en tu vida diaria.

2) LA PROTEÍNA
Tenemos a la proteína, la cual nos ayudará a reconstruir el músculo que se dañó con el ejercicio, y también a quemar grasa. Existe una grasa denominada como 'buena', ésta grasa, será nuestra fuente de energía, nos hará producir más músculo y quemar la grasa corporal.

3) COMER SÓLO LO NECESARIO
Mientras tu cuerpo se vaya transformando también tu apetito cambiará, lo cual no es malo, al contrario debes ponerle atención a tu cuerpo y a sus necesidades; ya que nuestros cuerpos nos hablan, sólo tenemos que poner atención y escuchar. Ser eficiente con la comida es la clave; comer sólo lo necesario.

4) EL VALOR NUTRICIONAL

El valor nutricional es muy importante, eso es cierto, pero no debes ser tan estricto en esto; te aconsejo que dejes de ver la comida por lo que es y te invito a que la veas por los beneficios que le dará a tu cuerpo. La comida es nuestro combustible en ese motor perfecto como lo es, el cuerpo humano. La comida convertirá esas metas inalcanzables en alcanzables. Harán realidad nuestros sueños del cuerpo perfecto. Empecemos por entender los nutrientes y cómo utilizarlos apropiadamente. No vamos a gastar tiempo en explicar que nutrientes (proteína, carbohidrato, grasa) necesitamos comer, ya que los puedes encontrar en cualquier alimento. Todo depende de que tan eficiente seas con los alimentos que ingieras, esa es la verdadera prueba, es cierto, es difícil, sí, pero hazte esta pregunta: "¿lo podré lograr?" La respuesta es ¡sí!

PROBIÓTICOS: TUS AMIGOS MICROSCÓPICOS

POR LEONOR HAYDEE HEREDIA

¿Sabías que en este momento hay trillones de bacterias

habitando tu cuerpo? Suena increíble y lo más interesante es que juegan un papel muy importante en tu salud. Expertos dicen que tan sólo en tu intestino existen más de 400 especies de bacterias (buenas y malas) conformando la biota intestinal (conocida también como flora). La pared intestinal es una gran superficie que está expuesta a agentes del medio externo y hay aquí más células inmunitarias que en cualquier otra parte del cuerpo.

¡Esto inició desde el momento en que naciste! Al nacer, el bebé se expone a la biota vaginal normal de la madre y luego a las bacterias de otras personas y el medio ambiente, por lo que un bebé nacido a término vía vaginal tendrá en unos días 60% de la flora intestinal normal, a diferencia de bebés nacidos vía cesárea que sólo tendrán cerca del 9% en la primera semana. Para mantener la salud intestinal e inmunológica es importan-

te mantener el equilibrio de esta biota. Algunas situaciones como edad, estrés, consumo de antibióticos o algunos medicamentos, dieta, cambios de pH, mala hidratación, falta de reposo y algunas condiciones ambientales pueden

afectar negativamente este balance.

Probiótico significa "a favor de la vida" (Lo contrario a un antibiótico que es "en contra de la vida"). Se les llama así a las bacterias benéficas que residen y se multiplican

predominantemente en el tracto gastrointestinal. Los "Prebióticos" son alimentos que estimulan el crecimiento y actividad de los probióticos y los "Simbióticos" son alimentos combinados que contienen probióticos como el yogurt. Se les llama Lactobacillus y Bifidobacterium a las 2 familias de cepas que se conocen como parte de la biota intestinal normal. Los lactobacilos se encuentran primordialmente en el intestino delgado y las bifidobacterias en el colon (intestino grueso). Estas bacterias son capaces de producir antibióticos específicos o complejos de ácidos para inhibir la capacidad reproductiva de microorganismos patógenos en tu cuerpo.

LA FALTA DE PROBIÓTICOS

Es evidente que el déficit de estos amigos microscópicos causa muchos problemas de salud, por eso su consumo se recomienda a cualquier edad. Al momento de comprar un suplemento de probióticos recuerda que la calidad es importante. Para que sean realmente efectivos se recomienda vigilar algunos criterios como: Presentación

PROBIÓTICOS MECANISMOS DE DEFENSA

Algunas de las funciones de estos amigos son:

- » Producción de vitaminas K, B3, B6, B8 y B9 (Ac. Fólico).
- » Regulan el grado de acidez (movimiento intestinal) apoyando el funcionamiento del sistema digestivo. Previenen reflujo, gastritis, inflamación, estreñimiento, colitis, flatulencia, síndrome de intestino irritable y diarreas.
- » Mejoran el metabolismo y excreción de sales biliares y ácidos grasos como el colesterol; protegiendo hígado y corazón.
- » Permiten la digestión de lácteos, suministrando enzimas lactasa y beta-galactosidasa.
- » Importantes para el desarrollo sano de los bebés.
- » Modulan la respuesta inmune natural ofreciendo protección contra infecciones tanto intestinales como del tracto urinario y genital; ya sea por bacterias, parásitos, virus y/o levaduras como *Cándida Albicans*.
- » Reducen el riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas como diabetes tipo 2 o cáncer.
- » **Otras:** Reducen la absorción de toxinas, acné juvenil, alergias, ansiedad y osteoporosis (favorecen el reciclaje hormonal).

en polvo o cápsula, calidad farmacéutica; que no sea producto lácteo o con azúcar. Debe contener cepas deseables de *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* en cantidades superiores a 8,000 millones por gramo y que esté clínicamente probado que sobreviven en almacén y en el estómago. Algunos productos se deben mantener en refrigeración para mantener su viabilidad. Tú puedes buscar el producto que más te convenga, yo personalmente uso y recomiendo USANA Probiotic porque viene en una presentación muy práctica sin lactosa ni gluten que puedo llevar conmigo y tomar en cualquier momento. Cada sobre de USANA Probiotic contiene 12 billones de *Lactobacillus rhamnosus* LGG® y *Bifidobacterium* BB-12®, de grado farmacéutico y comprobado clínicamente que sobrevive en el medio ácido del estómago y a más de 18 meses de almacenamiento a temperatura ambiente. Además de que está avalado por la Federación Mexicana

de Medicina del Deporte y es del único laboratorio de suplementos nutricionales registrado ante la FDA. La dosis depende de la marca y de tu requerimiento específico. Una buena idea es tomarlos diario al menos 10 a 15 días y luego 3 o 4 días por semana; recuerda que los probióticos son muy seguros y es mejor tomar de más que de menos.

Hoy en día, el desequilibrio en la biota intestinal es muy común sobre todo por la dieta y el consumo de medicamentos (antibióticos, antiácidos esteroides, anticonceptivos, inmunosupresores). A las bacterias "malas" les agrada una dieta rica en azúcar, carne y grasa pero los probióticos prefieren una alimentación lacto-vegetariana elevada en carbohidratos complejos. Así que te recomiendo mejor comer más yogurt natural (búlgaros), vegetales, granos, semillas y manzanas.

Así que ya sabes, a comer saludable y tomar probióticos ¡tus amigos microscópicos!

El perdón

- José Carlos Tellaache -



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

Muchas veces, durante nuestra vida sentimos cierta incomodidad interna que no siempre logramos definir con exactitud. La cargamos por mucho tiempo hasta que nos damos cuenta qué es; la falta de perdón hacia los demás puede ser un paso muy difícil y aun más cuando el perdón es hacia uno mismo. No puedes amar en su totalidad a los demás si no te amas genuinamente a ti primero y ese es el mismo principio con el perdón.

Cada día es un regalo y no hay mejor manera de empezarlo que con una actitud positiva, sin embargo, algunas veces amanecemos desganados y con cierta pesadez, lo cual provoca que nos cueste más trabajo disfrutar de la vida.

Ninguno estamos libres de heridas, así como frustraciones, decepciones, problemas, traiciones, conflictos en las parejas, en las familias, entre amigos y demás. Juzgamos cada evento que vivimos conforme a nuestras experiencias y creencias, en nuestra mente es clasificado como bueno o malo, decidimos si es justo o injusto, a veces estamos contentos con lo sucedido, otras veces lo rechazamos, pero todos tenemos en algún momento la necesidad de perdonar para restablecer la paz.

El problema cuando rechazamos una realidad que no nos parece es que nos cargamos de frustración y ésta intoxica nuestra mente y nuestro cuerpo. Para liberarnos de esta carga innecesaria debemos soltar, en otras palabras "perdonar". Todos tenemos en algún momento la necesidad de perdonar para disfrutar de la paz, tanto externa como interna.

El perdonar requiere ser consciente de lo ocurrido, no necesariamente borrar lo sucedido ni olvidarlo por completo, sería una tarea imposible de lograr, pero sí trabajar nuestras emociones para que éstas no nos afecten en forma negativa. El poder que tiene el perdonar a una persona es una fuerza que alivia todo sufrimiento empezando por ti mismo.

Ahora es el momento perfecto para examinar dentro de ti todo resentimiento, dolor, tristeza y pensamientos negativos que consciente o inconscientemente cargas. Hoy puedes tomar la decisión de liberarte de ello y que no te afecte más. Vence a tu ego y date permiso de descansar y vivir en armonía contigo mismo y las personas que te rodean.

Después de un disgusto o pelea, nunca te vayas a dormir sin pedir perdón.



EL CAMOTE, un tesoro de nutrición

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

El camote es un elemento que no debe faltar en ninguna cocina, sobre todo en esta época decembrina en la que puedes considerarlo como un complemento ideal para tu cena navideña, además de ser un alimento con un alto valor nutritivo.

De acuerdo con el Centro Internacional de la papa, el camote previene el cáncer de estómago y las enfermedades del hígado, también retarda el envejecimiento, es rico en vitamina A y C, así como en potasio y hierro.

Los nutricionistas consideran al camote como un importante suplemento proteico para niños y personas con problemas de desnutrición, pues es un tesoro de nutrición. Además, si lo incluyes en la alimentación, ayudarás a eliminar el cansancio, la fatiga y el debilitamiento físico.

Así que en estas fiestas navideñas no dejes fuera de tu menú este regalo de la naturaleza.

CAMOTE AL HORNO

INGREDIENTES

- >> 6 camotes dulces pequeños
- >> 6 cucharadas de mantequilla
- >> 6 cucharaditas de miel
- >> 3 cucharaditas de azúcar

PREPARACIÓN:

- >> Precalienta el horno a 120° C.
- >> Cocina los camotes en una olla con agua hirviendo y un poco de sal durante 10 minutos. Una vez que se hayan ablandado, retira del fuego y escurre

el agua. Coloca los camotes en una charola para hornear ligeramente engrasada. Haz un corte en el centro de los camotes e introduce 1 cucharada de mantequilla en cada uno.

>> Hornea los camotes de 5 a 10 minutos o hasta que se vean dorados. Ponle una cucharada de miel a cada camote, espolvorea un poco de azúcar sobre la superficie y sirve.



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

Tenemos deliciosos
desayunos
Sandwiches
Ensaladas de frutas
Jugos y Licuados



MENÚ DEL DÍA
Barra de ensaladas,
Barra de guisados,
Sopas y Agua fresca.

Visítanos en
Zona Río: Calle 11 esq.
Camino Nuevo, Zona Río.

Tel- 638-86-71
Horario: L-S de 7 am. a 5 p.m.



¿Te falta energía?

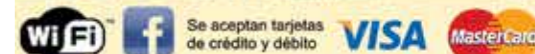
Nuestro pan de cada día...
Es nutritivo, energético y rico en fibra dietética.

Abierto todos los días.
Pedidos a los teléfonos 638-86-71

Sucursales

Calle 11 esq. Unión
(a 2 cuadras del Blvd. Sánchez Taboada)
Calzada Tecnológico No. 811
(Frente a Auto Zone Otay Alabrisa)

Visítanos en nuestra nueva sucursal!
Av. las Palmas (Frente al Instituto México).



IDENTIFICA SI TU HIJO NECESITA LENTES

POR YAN GONZÁLEZ

¿Te has dado cuenta de que tu hijo se sienta muy cerca del televisor?

¿Se frota muy seguido los ojos? ¿Parpadea muy frecuentemente? ¿Últimamente se distrae mucho en clases? ¡Cuidado! Lo más probable es que necesite usar lentes.

Para la mayoría de los padres es muy difícil identificar si sus hijos padecen algún problema de visión, y mucho menos se imaginan que podrían llegar a necesitar lentes, ya que el problema de visión en ocasiones se presenta únicamente en un ojo mientras que el otro hace todo el trabajo por los dos, dando como resultado que el niño no diga nada porque para él es normal tener esa visión.

Para saber más sobre el tema, Mujer Actual platicó con la dra y cirujana oftalmóloga Heidy Escobar Guinea de la Clínica de Ojos de Tijuana.

En algunos casos, cuando el problema de visión se presenta en los dos ojos, el niño muestra algunos signos de alarma, los cuales son una alerta para que los lleves de inmediato al oftalmólogo; éstos son: se acercará mucho a la televisión, parpadea muy frecuentemente, se frota sus ojos, se distrae en clases

¡PONTE ALERTA!

Principales defectos de visión que podría presentar tu hijo

- » Hipermetropía
- » Miopía
- » Astigmatismo

Estos defectos de visión se corrigen con anteojos, los cuales ayudará a que tu hijo tenga mejor visión.

Beneficios de utilizar lentes

- » El cerebro va a desarrollar una mejor calidad de visión
- » Mejora su calidad de visión
- » Presta mejor atención en la escuela
- » Disminuye el cansancio en sus ojos
- » Desarrolla visión de profundidad (3D)

La visión de profundidad o visión 3D se desarrolla en una edad temprana; los niños que presentan defectos de visión y no utilizan lentes no tendrán un buen desarrollo de la visión de profundidad, a diferencia de los que sí usan.

porque se cansa de estar fijando la mirada, comentó la Dra. Escobar.

"Se puede agravar el defecto de visión que padece el niño, especialmente si el defecto de visión es mediano o alto y llega muy tarde con el oftalmólogo, y muy tarde es generalmente después de los 5 años; puede ser que el ojo quede un poco perezoso para ver, a eso se llama ambliopía", explicó la Dra. Heidy Escobar Guinea.

NO HAY SÍNTOMAS

La mayoría de veces, los niños no presentan síntomas y es probable que realicen su rutina diaria sin molestias, ya que su capacidad de acomoda-

ción visual contrarresta el defecto de visión, aparenta ver bien por ratos y no le duele la cabeza ni siente mareos, ya que sus músculos son muy fuertes, añadió la dra. Escobar.

Esto sucede porque el niño no tiene un punto de comparación, es decir, no dice que ve mal o borroso, porque no hay manera de que él se dé cuenta que existe una mejor forma de visión, aseguró la Dra. Escobar.

Los defectos de visión como hipermetropía, miopía y astigmatismo se pueden heredar, así que si en tu familia tienes a un tío, primo o abuelo que use lentes, es importante que lleves a tu hijo a una revisión, así sean familiares lejanos, ya que muy probablemente el niño padezca algún defecto de visión.

LOS TIPOS DE LENTES

Es muy importante que acudas a una óptica donde te presenten una gran variedad de anteojos y con la ayuda de tu hijo hagan la elección correcta y a su gusto, porque será él quien los portará y esto le dará mayor seguridad y comodidad.

Existen diversos tipos de lentes, pero en cuanto al material la Dra. Escobar recomendó el lente miraflex, ya que es completamente de plástico hecho en una sola pieza, aguanta muchísimo, tu hijo lo podrá doblar, estirar, etc. y no le pasa-

rá nada, además no tiene tornillos en las uniones que pudieran lastimarlo y en la parte de la nariz no tiene plaqueta y son muy prácticos.

RECOMENDACIONES

Hoy en día, existe tecnología tan avanzada que no es necesario que tu hijo sepa leer o hablar, ya que a partir de los tres años puedes llevarlo a revisión, pues durante esta etapa su cerebro se está desarrollando. Como método de prevención, llévalo a revisión con un oftalmólogo para que te cerciores de que tu hijo se encuentre sano de su visión.

En caso de que tu hijo padezca algún defecto de visión debes llevarlo cada año con un especialista para que le ajusten la graduación de los lentes. Recordemos que así como va cambiando su talla de ropa y zapatos, también va cambiando el defecto de visión con su crecimiento.

Es muy importante que los niños reciban estímulo de visión en sus primeros 5 años de vida, ya que el cerebro aprende a ver durante ese tiempo; el estímulo de visión también es muy importante al igual que la estimulación motriz, de habla, etc., aseguró la Dra. Escobar.

La edad óptima para corregir un defecto de visión como hipermetropía, miopía y astigmatismo varía dependiendo de la madurez del ojo, ésta oscila entre los 17-21 años, y en algunas ocasiones quizás más, esto lo determinará un especialista.



El síndrome del nido vacío

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

¿

Alguna vez has escuchado hablar del síndrome del nido vacío? Este nombre se ha utilizado para describir en general, el sentimiento de soledad que los padres llegan a sentir cuando su hijo o hijos abandonan el hogar para independizarse. Este síndrome debe ubicarse dentro de las etapas normales de evolución de la pareja; primero, se da un desprendimiento de los cónyuges de su núcleo original, después su consolidación como cabezas de una nueva familia; a ello viene el nacimiento de los hijos, su crecimiento y el paso a la adolescencia para finalmente independizarse.

A continuación sigue el reencuentro, es decir, la etapa del "nido vacío", cuando los hijos (as) se van, ambos experimentan aislamiento y sentimientos de depresión ante la ausencia, debido a que sus actividades de crianza han terminado. En la mujer esta etapa es vista como algo natural, pero el hombre también se deprime, aunque no igual porque no viven el embarazo como lo hace su contraparte.

En la mujer, frecuentemente esta etapa de la vida coincide con el climaterio, periodo que abarca desde años antes hasta años después del término definitivo de la menstruación, lo que se conoce como meno-



pausia. Durante este periodo a nivel hormonal, la producción de estrógenos y progesterona disminuye drásticamente debido al cese de la función ovárica; con ello se da un aumento de los niveles de gonadotropinas, una serie de hormonas responsables de producir la ovulación. Los estrógenos son producidos principalmente por los ovarios y sus funciones son muy variadas; la mayor concentración de esta hormona, se da dentro de los primeros 7 días del ciclo menstrual actuando sobre diferentes grupos celulares. A nivel vaginal son responsables de la lubricación y elasticidad de la piel; también actúan en tracto urinario como factor protector contra infecciones urinarias; en los vasos sanguíneos y el corazón ejercen un efecto protector regulando el metabolismo de las grasas y el colesterol ayudando a disminuir las "grasas malas" y aumentando las "grasas buenas"; a nivel óseo ayuda a disminuir la cantidad de hueso que se reabsorbe e impide la pérdida de calcio siendo su función protectora contra la osteoporosis. El descenso de los niveles de estrógenos

afecta el comportamiento emocional de la mujer provocando cambios de humor, irritabilidad y depresión, todo esto aunado al entorno psicosocial de la mujer, el abandono del "nido" por parte de los hijos y el notable paso de los años a nivel físico, da como resultado una serie de síntomas típicos de este periodo de la vida.

Hasta un 80 por ciento de las mujeres a partir de los 45 años de edad, son víctimas del "Síndrome del Nido Vacío", situación que sumada a factores culturales, sociales y biológicos, afecta seriamente su calidad de vida, su salud y frena una etapa que podría ser altamente productiva. Esta situación, tiende a dañar seriamente la autoestima de las mujeres, sobre todo de aquellas que fincan su vida alrededor del hogar y sus familias; influenciada por la situación cultural, les crea un enorme vacío, reforzado por los cambios hormonales que se reflejan en daños no sólo psicológicos sino también en su salud física. Hoy en día existen tratamientos para cada mujer con la finalidad de ayudarla a pasar esta etapa de la vida de forma más placentera ayudándola a mejorar su estado emocional, físico y sexual para poder disfrutar plenamente de la vida sin importar la edad. A fin de cuentas qué es lo que es la edad sino un número, que es el cuerpo sino un estuche del alma. Y lo más importante de todo es que la mujer debe vivir esta etapa con una excelente "calidad de vida". Y precisamente esa es nuestra función, hacer que vivan felices!!!

+ Biomagnetismo TJ

EL PAR BIOMAGNÉTICO = SALUD pH7

Novedoso, confiable e innovador

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

- Migraña
- Artritis
- Hernia 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

SCelvite®

APROVECHA NUESTROS
PAQUETES ESPECIALES PARA QUE
LUCAS SENSACIONAL ESTA TEMPORADA

REDUCTIVO INTENSO

6 Sesiones de Cavitación
6 Masajes Reductivos
6 Capsulas Infratermicas
6 Sesiones de Radiofrecuencias

\$540
DLS

REJUVENECIMIENTO

3 Microdermoabrasiones
4 Peeling Ultrasonico
6 Radio frecuencia
1 Limpieza Facial profunda

\$225
DLS

CORTESIA:

1 Masaje lifting facial
1 Exfoliación y Mascarilla en manos

RELAJACIÓN TOTAL

Masaje relajante
+ Facial hidratante

\$65
DLS

- Limpieza Profunda \$35.00
- Masaje Relajante \$40.00
- Masaje de piedras caliente \$55.00
- Velo de Navia \$75.00

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.

"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

EVITA INTOXICACIONES en épocas decembrinas

Ante un caso de intoxicación, lo primero es hidratar a la persona con electrolitos orales, o en su defecto agua, evitar la automedicación y acudir con el médico de cabecera

POR YAN GONZÁLEZ

Esta época es de convivencia, regalos y buenos deseos, pero también de exquisitos platillos ricos en grasas y condimentos, abundantes bebidas refrescantes y alcohólicas, que consumidos en exceso o mal preparados son causantes de intoxicaciones.

Por eso, durante estas fiestas decembrinas es importante proteger la salud de la familia poniendo atención en la procedencia de los alimentos que ingieren, la higiene al prepararlos y la cantidad que se consume.

Los alimentos que podrían provocar intoxicación son los mariscos, entre ellos se encuentran el camarón y los mariscos en concha, además del pollo y la carne de res, afirmó el cirujano gastroenterólogo, Jaime Ponce de León.

Las infecciones que pueden provocar estos alimentos si no se encuentran bien cocidos o que son refrigerados y luego son sacados a la intemperie y vueltos a re-

frigerar son la salmonella o shigella, debido a que el alimento se contamina de estas bacterias causando intoxicación, comentó el Dr. Ponce.

Los síntomas que provocan las intoxicaciones normalmente son cólicos abdominales, vómito, diarrea y en algunas ocasiones pueden llegar a ocasionar fiebre; la mayoría de las veces, añadió, las intoxicaciones son pasajeras o se autolimitan con una duración de tres a cuatro días, pero algunas otras se prolongan y es cuando la persona debe acudir al médico para que le haga una valoración y reciba el tratamiento adecuado.

INTOXICACIONES VIRALES

Expuso que existen otras intoxicaciones que son virales, como los rotavirus, los cuales también se encuen-

tran en los alimentos, aunque se controlan más fácilmente y son muy pasajeros, pero también provocan diarrea, dolor de estómago, cólicos y vómito. En algunas

ocasiones, se pueden llegar a confundir con la salmonella o ghisella.

Existe otro tipo de intoxicación: la etílica, la cual es ocasionada por el alcohol, esto se da cuando la persona ingiere un alto grado de alcohol. En ocasiones, esto se debe a que está tomando medicamentos y desconoce que no se deben mezclar con el alcohol, ya que produce una energización del potencial en el alcohol, logrando un estado de ebriedad más rápido, explicó el Dr. Ponce.

Lo cierto es que no se debe combinar ningún medicamento con el alcohol, porque dañan el hígado, por ejemplo los medicamentos por infecciones de hongo; ambos se metabolizan en el hígado y juntos ocasionan daños severos a este órgano.

PRIMEROS AUXILIOS

En caso de que alguien de la familia llegara a presentar algunos de los síntomas por intoxicación ocasionada por alimentos, lo primero que se debe hacer es hidratarla, es decir, darle a tomar electrolitos orales, o en su defecto agua.

LOS SÍNTOMAS:

- >> Cólicos
- >> Fiebre
- >> Diarrea
- >> Vómito

Ojo los refrescos no tienen nada que ver con la hidratación, aseguró.

También se pueden tomar algunos sintomáticos, por ejemplo un medicamento que es muy bueno y ayuda mucho para erradicar síntomas y molestias es el Pepto Bismol, recomendó, pues es un medicamento para el cual no se requiere receta y funciona muy bien para cuando se presentan los principios de una intoxicación, y si persisten las molestias entonces hay que acudir a un médico.

En el caso de que se presente una intoxicación etílica por alcoholismo, primero debe verificar que la persona se encuentre consciente, no permitir que se quede dormido, y en caso de que esté vomitando es importante voltear su cabeza de lado para que no vaya a bronco aspirar, ya que esto es peligroso para la vida de la persona.

Recuerda que para disfrutar en grande esta época decembrina debes investigar qué procedencia tienen las carnes rojas y blancas que vayas a preparar y/o ingerir, ya que éstos pueden estar contaminados si se descongelaron y se volvieron a congelar en vez de utilizarlos para su cocción. No olvides que la higiene es muy importante.

¡Protégete y protege la salud de tu familia, festeja sanamente y con medida esta época navideña!



Suicidio INFANTIL, una realidad

Lo más importante para saber si está en riesgo o no un niño o adolescente es estar pendiente de cambios en su conducta y sobre todo si hay sospecha de que pudiera estar en riesgo, es importante preguntarlo abiertamente

POR DRA. KAREN LIVING VARELA



Es muy impactante escuchar la noticia de que un niño o adolescente ha intentado quitarse la vida y entender el por qué se da esto es muy complejo, ya que los motivos son muy variados; puede tratarse de una enfermedad mental como la depresión o el trastorno bipolar, puede ser que imite a alguien, por ejemplo, que lo haya escuchado en la televisión o lo haya visto en algún familiar; o puede ser que se esté cortando superficialmente los brazos, no con la intención de morir, sino con la intención de calmar su dolor emocional.

Primero debemos partir del hecho de que es necesario que el niño comprenda varios conceptos para saber si de lo que se trata es de un intento suicida o de un accidente. La diferencia está en la capacidad del niño de comprender lo que pasa cuando alguien muere, es decir, que entienda conceptos como la universalidad (que todo ser viviente debe morir en un momento u otro, es decir, que nos

afecta a todos), irreversibilidad (que es un proceso irrevocable y sin retorno, es decir, que no se puede volver a la vida, que es un estado permanente), cesación de los procesos corporales, es decir, que después de la muerte cesa toda actividad corporal, todos los órganos dejan de funcionar, y por último, la causalidad (conocer las causas reales que pueden producir la muerte).

Por ejemplo, un niño de 5 años podrá decir que quiere morir, pero no entiende que morir significa ya no regresar a la vida, quizá para el morir quiera decir estar en un ataúd pero regresar a la vida cuando tenga hambre o seguir soñando y poder despertar de la muerte; en este caso si un niño que aún no entiende todos los conceptos relacionados a la muerte y hace algo que pone en riesgo su vida, como por ejemplo imitar algo que vio en la televisión, como saltar de un edificio, no podemos hablar de un intento suicida, estamos hablando de un accidente. En cambio, en un niño que ya entiende todos los conceptos antes mencionados y decide terminar con su vida, entonces ahí sí estamos frente a un caso de conducta suicida.

¿Por qué interrumpen su vida?

Pero ¿por qué en un niño o adolescente se da el suicidio? Ésta no es una pregunta tan fácil de contestar, ya que pueden ser muchos los factores que confluyan para que se dé esta conducta, puede ser que tenga una situación de vida difícil como puede ser la separación de los padres o el cambiar de domicilio constantemente, puede haber pa-

DETÉCTALO A TIEMPO

¿Cómo detectar un cuadro de depresión en mi hijo?

- 1) **LO PRIMERO** es estar pendiente de cambios en la conducta que el niño o adolescente pueda tener de un estado previo de bienestar; el niño puede iniciar con irritabilidad constante, todos los días casi todo el día.
- 2) **NO NECESARIAMENTE** tiene que haber tristeza, ya que en los niños es más común que la depresión se presente con irritabilidad
- 3) **PUEDEN PRESENTAR CAMBIOS** en los hábitos de sueño, puede ser que quiera dormir todo el día, o bien, que en la noche le dé insomnio.
- 4) **CAMBIOS EN EL APETITO**, que no tenga hambre o quiera comer mucho cuando antes no lo hacía.
- 5) **PRESENTA PESADILLAS** frecuentes y constantemente está expresando preocupación (su preocupación puede ser por el bienestar de los padres, por si van a llegar por él a la escuela o por si lo van a abandonar; muchos niños y adolescentes incluso no toleran el ser dejados solos y quieren estar siempre con sus padres).

sado por alguna pérdida de un ser querido, que esté siendo agredido en casa o en la escuela, que tuviera vivencias de abuso sexual; puede ser que el intento suicida esté dado por estar sometido a un estrés constante, cualquiera que éste sea y que esto lo lleve a presentar un cuadro de depresión o ansiedad.

La depresión es el factor de mayor riesgo para el suicidio en adolescentes y niños; generalmente se cree que los niños y adolescentes no se deprimen y se les resta importancia a sus síntomas por su corta edad; es muy común pensar "¿qué

problemas puede tener un niño?" y se cree que la solución es ponerle más atención o ignorar estas conductas, cuando en realidad, la depresión es una enfermedad que implica cambios químicos en el cerebro que requieren de manejo por un médico especialista en esto.

¿QUÉ HACER?

Ahora bien, ¿qué hacer en caso de que mi hijo llegue a expresar que no desea seguir viviendo o que yo me dé cuenta que se está lastimando o tiene la intención de hacerlo? Es muy importante no dejarlo solo, acompañarlo en todo momento con la intención de prevenir alguna conducta de riesgo y llevarlo lo más pronto que pueda con un psiquiatra, el cual es un médico especialista en salud mental infantil, para que pueda ser valorado y determinar cuáles son las causas que están condicionando que haya ideas o conductas suicidas, y a partir de eso que el médico especialista indique un plan de tratamiento.

El tratamiento de una persona con ideas o conductas suicidas puede incluir manejo con psicoterapia, cambios de ambiente, psicoterapia familiar, manejo con medicamentos, o bien, si el profesional determina que es muy alto el riesgo suicida puede incluso indicar un internamiento para salvaguardar su bienestar. Hay que recordar que lo más importante para saber si está en riesgo o no es estar pendiente de cambios en su conducta y si hay sospecha de que pudiera estar en riesgo, es importante preguntarlo abiertamente.





La leche materna mejor arma contra el VIH

>> Hace mucho que los expertos sospechan que la leche materna tiene el poder de evitar que los bebés se infecten con el VIH, y una reciente investigación ofrece resultados así lo apunta.

>> Los investigadores afirman que han descubierto un componente de la leche materna que parece matar al virus que provoca el virus, evitan-

do potencialmente que algunos bebés sean infectados por sus madres.

>> "Aunque contamos con fármacos antirretrovirales que pueden funcionar para evitar la transmisión entre madre e hijo, no todas las mujeres embarazadas se hacen la prueba del VIH, y menos del 60% recibe medicamentos preventivos, sobre todo en los países con pocos

recursos", apuntó en un comunicado de prensa de la Universidad de Duke la autora principal del estudio, la Dra. Sallie Permar, profesora asistente de pediatría de la universidad.

>> Según UNICEF, se estima que 330,000 niños en todo el mundo fueron infectados por sus madres durante el embarazo o el parto en 2011.

¿La resaca se alivia con comidas picantes?

>> Diciembre es un mes de mucha fiesta, reuniones sociales y, por supuesto, excesos alimenticios y alcohólicos, por eso si después de tanta fiesta al día siguiente te levantas como un zombi con la cara hinchada, la boca seca, un dolor de cabeza terrible, náuseas, temblores y una sed descontrolada, lo que estás experimentando se llama resaca o cruda.

>> Para aliviar estos síntomas existe un sinnúmero de remedios, que lejos de ayudar complican la salud, por ejemplo: se dice que comer algo muy picante ayuda a aliviar la resaca, debido que por medio del sudor se desintoxica el

cuerpo. Su contraparte es el malestar estomacal, ya que si tienes un estómago irritable, esto puede ser una mala idea debido a que ocasionará más irritación de la que ya existe debido al alcohol. Lo recomendable es que si vas a consumir algo picoso sea un caldo de verduras muy caliente y con poco picante, así sudarás de la

misma forma pero te estarás rehidratando al mismo tiempo. ¡Disfruta las fiestas decembrinas!.. y si vas a tomar bebidas embriagantes, toma agua entre cada trago así no te pones hasta las chanclas y previenes una terrible resaca.



Paquete 1

En la compra de depilación láser de **piernas completas**, llévate gratis **¡bikini y axilas!**

Paquete 2

Paquete de eliminación de celulitis con **30% de descuento.**

Paquete 3

En tratamiento de **Lumimax**, te regalamos una sesión de **radiofrecuencia** en cara y cuello.

Plaza Xtal, Ave. Paseo de los Héroes #9211-202, Zona Río, C.P. 22010 Tijuana BC. Tel. (664) 684.2400 y 684.0040

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



Llegó el invierno y con él la rinosinusitis

POR MÓNICA MÁRQUEZ

¿Tienes la nariz tapada, moco abundante y de color, dolor de cabeza, mal aliento y sensación de pesantez? Si respondiste sí, alerta, podrías estar pasando por un cuadro de rinosinusitis, un padecimiento muy común en época invernal.

La rinosinusitis, antes conocida como sinusitis, es una infección de la nariz y los senos paranasales. Se divide en aguda, crónica y con agudizaciones, precisó el otorrinolaringólogo Arturo Soriano Meza.

En el caso de la rinosinusitis aguda, la persona inicia con la secreción nasal y su malestar le dura más de 10 días y hasta 12 semanas, y de ahí empieza la crónica. En el caso de la rinosinusitis aguda regularmente es causada por infección bacteriana en la mayoría

MÁS VALE PREVENIR

De acuerdo con el otorrinolaringólogo Arturo Soriano Meza, existen algunas medidas que podemos aplicar para prevenir la rinosinusitis.

- >> Durante el invierno, es muy importante que toda la familia se vacune contra la influenza.
- >> Ingiere vitamina C por medios naturales, como son el consumo de guayaba, naranja, toronja o limón, o bien, consúmela a manera de tableta efervescente.
- >> Mantente bien abrigado.
- >> No estés en lugares muy húmedos.

LOS SÍNTOMAS

- >> Obstrucción nasal, es decir, nariz tapada que dura más de 10 días
- >> Secreción de moco anterior o interior, ya sea que salga o se vaya hacia adentro de la garganta
- >> Tos
- >> Dolor de cabeza y dientes
- >> Dolor sordo persistente y/o hinchazón alrededor de los ojos
- >> Sensación de pesantez en el macizo facial; por ejemplo, cuando la persona se agacha y siente que algo se le viene o se mueve hacia un lado o el otro y tiene la sensación que se le destapa un poro de la nariz.
- >> Mal aliento, incluso después de lavarte los dientes

de los casos, añadió, y usualmente ocurre como una complicación tardía de una infección viral respiratoria como el resfriado común.

Mencionó que la rinosinusitis crónica viene acompañada con otros padecimientos; por ejemplo, en niños viene acompañada de anginas y adenoides hipertróficas;

en adultos, desviación septal o problemas estructurales de la nariz, y en ambos, la rinitis alérgica.

LAS CAUSAS

Un factor predisponente importante es una infección de las vías respiratorias altas, es decir, un resfriado común mal cuidado. Los problemas estruc-

turales como la desviación septal, alteraciones de los cornetes, alteraciones en el drenaje de los senos paranasales son factores que predisponen a la persona a sufrir de rinosinusitis, aseguró el Dr. Arturo Soriano.

En el caso de los niños, las adenoides tapan el drenaje y es lo que ocasiona que se dé esta enfermedad, agregó, la buena noticia es que quienes sufren continuamente de este padecimiento pueden recuperarse llevando un adecuado tratamiento médico o quirúrgico, según sea la complejidad del caso.

LAS ALERGIAS

Dijo que no hay que olvidar que existen algunas situaciones que podría contribuir en la no mejoría del paciente, como es el caso del tabaquismo y la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), aquí entra el enfisema pulmonar, bronquitis crónica y asma.

"Algunas veces recomendamos, sobretodo en pacientes fumadores y no fumadores, que se quiten la barba y bigote porque ahí se quedan todas las bacterias y siempre las están respirando", explicó.

Ahora bien, si eres alérgico, es importante tomar medidas higienico-dietéticas ante la alergia, como no tener alfombra en casa, optar por las persianas en lugar de las cortinas, no tener peluches dentro de la casa y estar muy atento de los hongos en la pared, sobre todo en aquellos lugares escondidos, como en el clóset, recomendó.

También el paciente que ya tiene el diagnóstico de rinosinusitis puede auxiliarse de soluciones hipertónicas para calmar un poco los síntomas, no para curarlos, aclaró, la función de estas soluciones consiste en arrastrar todo el moco que está acumulado.

"Las recomendaciones caseras antes de usar los sprays para lavar, en casa pueden hacer una solución con un litro de agua, dos cucharadas de sal y dos de bicarbonato y esto lo mezclan muy bien y con ella se hacen lavados nasales", recomendó.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR?

Bien dicen que los médicos curan pero no hacen milagros, y mucho menos si el paciente no sigue el tratamiento como se lo indican, por ello una recomendación primordial es que siga el tratamiento al pie de la letra y que acuda con un otorrinolaringólogo, pues la rinosinusitis es una infección de las vías respiratorias altas y requiere de atención especializada, puntualizó el Dr. Soriano.

Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia



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.
- **Pedriatría:** Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades:** Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Esterilidad.
- Lap-band (Banda gástrica).

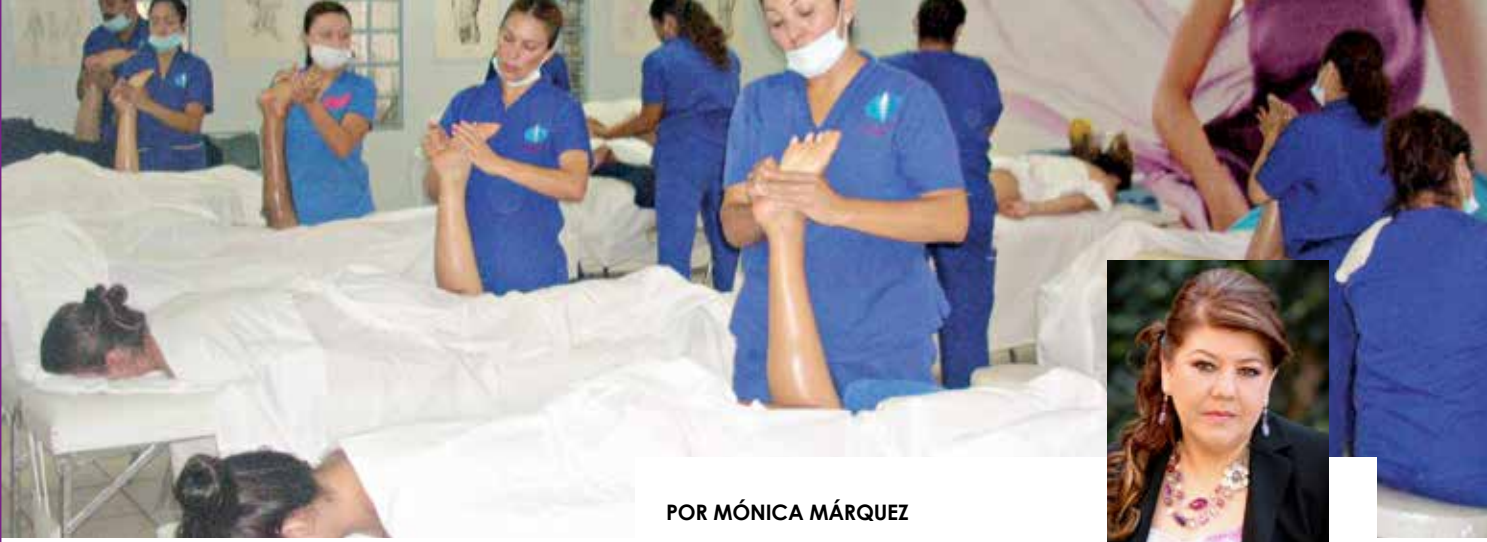
CEMIQ
UNIDAD MÉDICA
Clínica de especialidades
médicas y quirúrgicas

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



POR MÓNICA MÁRQUEZ

INSTITUTO DE COSMIATRÍA ESTÉTICA, SEMILLERO DE TALENTOS

Crear profesionales con una alta ética para tratar la piel y ayudar a las personas en su imagen, manteniéndose siempre a la vanguardia es el objetivo del Instituto de Cosmeatría Estética, un plantel que cuenta con alianzas educativas y que es considerado como uno de los más importantes de la región.

“Hace 20 años no existían en Tijuana más que institutos de cultura de belleza, a mí me surgió la inquietud porque yo quería estudiar y tuve que hacerlo en San Diego”, explicó Irma de Betanzos, directora general del Instituto de Cosmeatría Estética.

En 1993 se trajo la franquicia de México del Instituto de Cosmeatría Tecnológica, duró 5 años con este plan de estudios hasta que obtuvo la certificación en Europa y pudo implantar su propio plan de estudios, agregó, de ahí cambió el nombre a Instituto de Cosmeatría Estética.

Dijo que uno de sus lemas es la educación continua en base al avance tecnológico, por ello se han tenido que poner casi a la par de los dermatólogos; las estudiantes hacen una carrera de un año pero ven todo lo que es la anatomía, fisiología, funcionamiento de la piel y la química cosmética, obteniendo el título de estetacosmetólogos profesionales.

Los grupos son reducidos para que cada alumno tenga su propia cabina y aprenda a trabajar como lo haría en un futuro, consideró, tienen cuatro turnos diferentes. Durante 20 años, el instituto ha cosechado importantes logros, como el tener alianzas educativas con el Instituto Cristina Sorli de Barcelona. También cuenta con el aval y el reconocimiento del Enlace Mundial de Estética, Spa y Belleza, una organización que tiene 28 países afiliados.

INSTITUTO DE COSMIATRÍA ESTÉTICA
SE Incorporado clave: 02PST0103H

50% En inscripción
*Al presentar este anuncio

CENTRO DE EDUCACIÓN CONTINUA
CAPACITACIÓN AVANZADA Y CURSOS ESPECIALIZADOS

¡Inicia este 2014 con un cambio de vida! Estudia:

Cursos Básicos

- ✦ Cosmetología (faciales)
- ✦ Terapeuta Corporal (masajes)
- ✦ Maquillaje Profesional

Cursos Profesionales

- ✦ Drenaje Linfático Manual
- ✦ Actualizaciones Dermo-Cosméticas

Somos Distribuidores a Nivel Nacional de la Línea Cosmética Alemana **JANSSEN COSMETICA**

INFORMES Tel. (664) 622 2809 | 622 3605

institucosmiatriaestetica@gmail.com | www.icetijuana.com
Avenida 20 de Noviembre #315-21 Col. 20 de Noviembre, Tijuana B.C.