

SALUD

Año 1, Edición no. 4 - [23 págs.] - Tijuana, B.C - Enero 2013

actual

LUCE
MANOS
Y PIES
perfectos
en invierno

ESTABLECE BUENOS
HÁBITOS
ALIMENTICIOS
EN TU HOGAR

El propósito
de propósitos:
UN 2013
SALUDABLE

¿OBSESIONADA
con tu cuerpo?

EJEMPLAR GRATUITO

Regulante Belleza

clínica
vemont
Plastic Surgery Center
& Med *Spa*

Promoción Navideña

PAQUETE A

Reg. \$135.00 **Promoción \$85.00**

3-P. R. Cell (Endermología de última generación)
Anticelulítico

PROMOCIÓN TERMINA
EL 31 DE ENERO DEL 2013

PAQUETE C

(Ideal durante la semana previa al evento)

Reg. \$135.00 **Promoción \$85.00**

1 Microdermoabrasión
2 Faciales Hidratantes (o piel grasa)
2 Solitone (manchas, acné, lifting)

PAQUETE B

Reg. \$120.00 **Promoción \$90.00**

3 Soli-Tone (Lumifacial con Electrodo)
(Manchas, Acné, Lifting)

PAQUETE D

Reg. \$120.00 **Promoción \$75.00**

3 Microdermoabrasión

PAQUETE E

Reg. \$135.00 **Promoción \$90.00**

1 Exfoliación Corporal
1 Chocolaterapia Corporal (o algas marinas)
1 Masaje Relejante



Bld. Agua Caliente 4558, Centro Médico 3-C2, Las Torres, Colonia Aviación

Tijuana B.C. | (664) 686 5399 | Nextel: 152*14*30630 | USA: (619) 946 1074 | (619) 470-2338

info@ricardovega.com | www.ricardovega.com



INDICE



En la cocina

BISCOCHO INTEGRAL
de zanahoria con
edulcorante

3pág.



Nutrición

ESTABLECE BUENOS
PATRONES alimenticios
en la familia

4pág.



Consejos de salud

EL PROPÓSITO DE
PROPÓSITOS: UN 2013
saludable

8pág.



OBSESIONADA con
mi cuerpo

10pág.

Salud por partes

MANOS Y PIES
perfectos en invierno

14pág.

Sicología y Salud Mental
EL MUNDO OSCURO de la
esquizofrenia

18pág.

Desde la silla

22pág.



DESDE
\$34.99
dls

VAMOS A CAMBIAR
TU VIDA



Llama HOY: **900.6118**

www.totalfitnessmexico.com

*Aplican restricciones. *Precios al tipo de cambio del día

Los propósitos para este 2013

Estamos iniciando el 2013, el momento justo para hacer un análisis del 2012 y plantearnos el propósito de propósitos: lograr una salud integral. Para ayudarte a cumplir tu propósito, Salud Actual te ofrece sencillos consejos. Aunque si eres de las que lucir una súper figura es primordial para este año, descubre si no estás cayendo en los excesos; para esta edición, un siquiátra y un cirujano plástico certificado nos ofrecen información sobre cuándo el propósito del cuerpo perfecto se convierte en una obsesión.

Ahora bien, si entre tus propósitos se encuentra el cambiar tus hábitos alimenticios y adoptar una vida más sana, el nutriólogo Christian Trulin nos dice cómo establecer buenos patrones alimenticios en la familia.

En otro ángulo, Dra. Cynthia M. Martínez Cervantes nos habla sobre la esquizofrenia, una enfermedad mental que se caracteriza por presentar alteraciones del pensamiento, lenguaje y conducta.

Estos temas y otros más, encontrarás en la edición de enero de Salud Actual.

¡Feliz 2013!

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@soymujeractual.com.mx

EDITOR EN JEFE
Mónica Marquez

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soría Ruiz
lorena@soymujeractual.com.mx

ASISTENTE DIRECCIÓN
Mayra Valencia
mayra@soymujeractual.com.mx

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL
Michael Reynaga

ESPECIALISTA WEB
Humberto Amador

DRAGON MAIL
Elias Ramirez

GERENTE DE VENTAS
Mauricio Gonzalez

ATENCIÓN A CLIENTES
Sara Leal Partida
Martha Marín
Karina Castellon
Patricia Liekens
Lorena Insunza
Leticia Quintero
Ana Gutierrez

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Aime Peralta

COLABORADORES
Jose Carlos Tellaeché
Dr Antonio Cueva
Matilde Barron
Cynthia M. Martinez Cervantes
Dr Demetrio Landeros
Dr Ricardo Vega Montiel

FOTOGRAFÍA
Leon Felipe Chargoy
(leon_chargoy@yahoo.com)
Claudia Talavera
(azulstudio33@hotmail.com)
Andrés Ruiz [664] 615.80.51
Rafael Ramirez [664] 628.39.29
Milton & Omar Photography

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 216-1512 y 13
Cel. (664) 674-5766
Nextel 152*16883*90
ventas@soymujeractual.com.mx

BISCOCHO INTEGRAL

de zanahoria con edulcorante



En la cocina

ESTILO DE VIDA

POR CULINARY ART SCHOOL

Después de las fiestas decembrinas ¿terminaste con algunos kilos de más y sientes remordimientos por comer deliciosos postres? Para que esta pena no te aqueje, Culinary Art School comparte contigo una rica pero sana receta de biscocho integral de zanahoria con edulcorante.

BENEFICIOS DE LA ZANAHORIA

La zanahoria tiene un compuesto llamado betacaroteno que se transforma en Vitamina A en nuestro organismo, la cual nos ayuda a mejorar la visión, pero

BISCOCHO INTEGRAL DE ZANAHORIA CON EDULCORANTE (4 PERSONAS)

- > 100 g de zanahoria
- > 100 g de harina integral
- > 40 ml de edulcorante líquido
- > 2 huevos
- > 100 ml de aceite vegetal
- > 50 g de copos de cereales triturados
- > Canela molida
- > Una pizca de sal
- > 5 g polvos de hornear
- > 20 g de margarina

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla las yemas de huevos, el aceite, la harina, los copos de cereales triturados, la canela, los polvos de hornear y la sal, hasta formar una crema.

2. Posteriormente, agrega la zanahoria rallada y, por último, las claras montadas a punto de nieve. Hazlo poco a poco, utilizando una espátula y realizando movimientos envolventes para que la mezcla final resulte esponjosa.

3. Verte la mezcla en un molde untado de margarina y espolvoreado de harina y cuece en el horno a 180° C durante 40 minutos aproximadamente.

4. Desmolda y deja enfriar. Una vez que el preparado esté frío, lo espolvoreas y decoras con unas tiras de zanahoria sacadas con el pela papas y unas guindas.

ese es solo uno de los beneficios de consumir esta verdura, ya que también ayuda a limpiar el hígado, incrementa el sistema inmunológico, realza la calidad de le-

che materna, mantiene y mejora la estructura de los huesos y de los dientes y es uno de los mejores remedios para el acné.



SONRIE CON CONFIANZA

IMPLANTES • ESTÉTICA • ODONTOLOGÍA GENERAL

Dr. Alvarez Carrera

Implant & Cosmetic Dentistry.
Profesor y Especialidad de Postgrado en Loma Linda University



Implantes dentales, blanqueamiento, coronas, "same day implants" puentes, limpiezas, carillas, Botox para migrañas y bruxismo.

Ave. Sonora #3809 Fracc. Chapultepec, Tijuana

www.mexicodentalimplantscenter.com www.dental-implants-center.com
Tel. 664 686 5993 • USA 619 202 0233 • Toll Free 1 888 287 9169



ESTABLECE BUENOS PATRONES alimenticios en la familia

POR AIMÉ PERALTA

Los hábitos son acciones automáticas que se han aprendido a través de la repetición frecuente. ¿Recuerdas la primera vez que aprendiste a conducir un auto? Había que pensar conscientemente a cerca de cada paso: poner la llave en el contacto, frenar en las señales de alto, encender o apagar las luces intermitentes, entre otros. Ahora que sabes conducir, estos movimientos son automáticos y puedes realizarlos sin pensar en lo que estás haciendo. Así como esta acción, existen muchas otras que van formando nuestros hábitos; un patrón muy importante en nuestra vida es el alimenticio. Para conocer más sobre cómo establecer buenos hábitos alimenticios en la familia, Mujer Actual platicó con el nutriólogo Christian Trulin.

¿CÓMO ESTABLECER BUENOS PATRONES ALIMENTICIOS EN LA FAMILIA?

Usted puede formar hábitos buenos o malos para todo lo que hace, incluyendo comer. Si es ama de casa

Hay una razón inteligente para desarrollar buenos hábitos de comer a una edad temprana: entre el 25 y 50% de los niños de hoy tendrán sobrepeso o serán obesos cuando sean adultos



preste atención, sus hijos están formando hábitos que durarán toda la vida. Tiene que hacer lo que esté a su alcance para fomentar los buenos hábitos y desalentar los malos. Los hábitos son difíciles de cambiar, por lo que sugiero que sean inculcados desde una edad joven. Los malos hábitos alimenticios pueden dañar la salud o llevar a la obesidad en la edad adulta.

¿CÓMO PUEDEN NUESTROS HIJOS FORMAR MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS?

Le sugiero que de manera individual responda las siguientes preguntas. Utilice las opciones A) con frecuencia B) rara vez C) nunca

1. ¿Usted o su familia comen bocadillos mientras ven la televisión?
 2. ¿Utiliza la comida para sobornar a sus hijos a comportarse?
 3. ¿Usa la comida como una forma de recreación para sentirse bien?
 4. ¿Tiene bocadillos como papitas, dulces, refrescos o dulces o a la vista?
- Si respondió a más de una pregunta utilizando los incisos A y B usted puede contribuir a que sus hijos formen hábitos alimenticios que pueden conducir a problemas de sobrepeso u obesidad.

comen un 75% o más de su comida diaria después de las 4:00 pm. Es mejor evitar el consumo de grandes cantidades a la vez y mantener a una mínima cantidad el alimento consumido después de la cena.

B) Establecer un lugar para comer en la casa y comer solamente allí, esto ayuda a reducir la frecuencia de bocadillos frente al televisor, en el dormitorio o en el sofá.

C) No permita que el comer se convierta en una forma de recreación. ¿Cuántas veces su familia ha comido por el simple hecho de estar aburridos? Si no hay nada más que hacer, los miembros de la familia pueden sustituir la comida por alguna actividad. Si éste es el caso, busque un pasatiempo que contribuya a su salud. **D)** Oculte bocadillos de altas calorías y mantenga bocadillos nutritivos al alcance. Cuando los miembros de la familia llegan a casa con hambre de la escuela o del trabajo, a menudo consumen lo que esté a la vista.

¿QUÉ BENEFICIOS TRAEN CONSIGO LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS?

Hay una razón inteligente para desarrollar buenos hábitos de comer a una edad temprana: entre el 25 y 50% de los niños de hoy tendrán sobrepeso o serán obesos cuando sean adultos. Este porcentaje podría reducirse si los niños aprenden a elegir los alimentos adecuados mientras están jóvenes.

¿QUÉ HACER COMO MADRE DE FAMILIA PARA AYUDAR A MIS HIJOS A ESTABLECER BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE POR VIDA?

A) Establecer un patrón de alimentación que sea adecuado para toda la familia. El patrón debe incluir tres comidas del día, debe tener cierta regularidad. Muchas personas con sobrepeso se saltan el desayuno, se saltan el almuerzo o comen muy ligero, comienzan a picar por la tarde y

Realmente, ¿Cuanto te quieres?

¿Porque no reparas en gastar mucho dinero en bebidas y comidas que acaban con tu salud y te llevan a enfermedades como: cáncer, diabetes, obesidad, colesterol, ente otras?

Elige una alimentación 100% natural
Para cuidar tu salud y tu figura,
nosotros te ayudamos...



¡Nutrirse bien no cuesta más!

Tenemos deliciosos
desayunos

desde
\$45

Menú del día

Barra de ensaladas o barra
de guisados, Sopas
y agua fresca.

Rica variedad
de ensaladas,
sándwiches y pitas



Visítanos en:

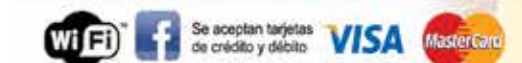
Calle 11 esq. Camino Nuevo,
Zona Río.

Servicio a domicilio
(Aplican Restricciones)

Tel- 638-86-71

Nextel: 152*16410*3

Horario: L-S de 7 a.m. a 5 p.m.



¿Te falta energía?

Nuestro pan de cada día...

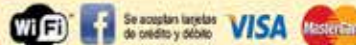
- Es nutritivo, energético y rico en fibra dietética.
- No tiene conservadores, ni colorantes o saborizantes artificiales.
- Se elabora usando mermeladas de frutas frescas hechas en casa.
- Esta libre de grasas trans y de origen animal.

Nutritivo
deliciosamente
con el mejor
pan integral

Abierto todos los días.

Pedidos a los teléfonos 638-86-71

Sucursales



Calle 11 esq. Unión (a 2 cuadas del Blvd. Sánchez Taboada)
Calzada Tecnológico No. 811 (Frente a Auto Zone Olay Altabrisa)



DETÉN EL TIEMPO
EN TU ROSTRO

La magia DE LOS RELLENOS FACIALES

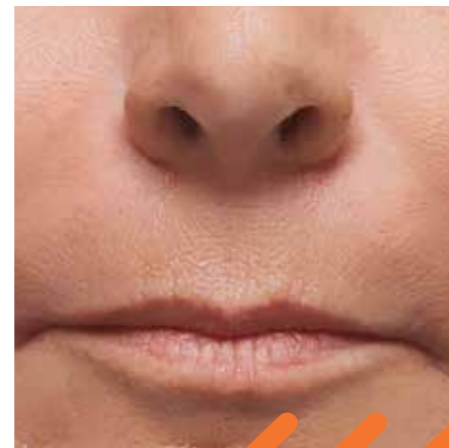
Los rellenos faciales consisten en agregar volumen al tejido que lo ha perdido, mejorando y rejuveneciendo cualquier tipo de arruga que se encuentre en la dermis media a profunda, tales como las patas de gallo, en las líneas de marioneta, alrededor de los ojos, en cicatrices de acné e, incluso, en ojeras.

POR MÓNICA MÁRQUEZ Y MAYRA VALENCIA

No esperes llegar a la edad adulta para lucir joven y reluciente, en el mercado existen métodos para cada tipo de piel y de acuerdo a tu edad, como los rellenos faciales, los cuales son maravillosos y no tienen ninguna repercusión para tu salud.



ANTES



DESPÚES

Nuestro organismo produce naturalmente el ácido hialurónico, esta sustancia tiene la capacidad de retener el agua, es por ello que se emplea para la hidratación de la epidermis, ya que reconstituye las fibras que sostienen los tejidos de la piel. Con el paso de los años, nuestro cuerpo disminuye la capacidad de reponerla, dando como resultado la aparición de arrugas, explicó el reconocido dermatólogo y cirujano dermatólogo Antonio Cueva, director médico de Saudé Science Health Beauty.

Una buena alternativa en cosmética llega con los rellenos faciales, los cuales son hechos con esta sustancia compuesta de una estructura bioquímica entrelazada, agregó, permitiendo la hidratación y volumen en cualquier área aplicada. Este tratamiento, previo a una valoración del paciente, es inyectado en áreas como el entrecejo, en el surco nasogeniano y en el contorno de la boca.

Dijo que la función principal de los rellenos faciales consiste en



ANTES



DESPÚES

VENTAJAS DE LOS RELLENOS FACIALES

- * La sustancia es absorbida poco a poco por el organismo.
- * No presenta problemas de alergias o rechazos.
- * Estimula la producción de colágeno.
- * Ayuda a mantener los niveles de hidratación en las pieles maduras.
- * Su efecto dura en promedio un año.

agregar volumen al tejido que lo ha perdido, mejorando y rejuveneciendo cualquier tipo de arruga que se encuentre en la dermis media a profunda, tales como las patas de gallo, en las líneas de marioneta, alrededor de los ojos, en cicatrices de acné e, incluso, en ojeras. De igual manera, se utiliza para devolver y au-

mentar el volumen de pómulos y destacar el contorno labial.

La duración de los resultados dependerá del área tratada, el efecto tiene en promedio un año, después de este lapso, continuó, la sustancia es desechada por nuestro cuerpo. Con este tipo de procedimiento no existe un riesgo grave ni repercusiones a la salud, cualquier persona es candidata y los resultados son inmediatos. Su precio va de los 3 mil 500 pesos a los 6 mil pesos, en promedio, dependiendo el área.

La clínica Saudé science health beauty ofrece el servicio de rellenos faciales, brindando la mejor atención y, lo más importante, la certeza de que serás atendida por profesionales.



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

General

El propósito de propósitos: UN 2013 SALUDABLE

Cuidarnos como al mejor de nuestros tesoros requiere de tiempo, mucha dedicación y, sobre todo, voluntad para cambiar los hábitos, pero ¡vale la pena!; recuerda que la salud debe ser nuestra prioridad

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Enero es el mes en el que la mayoría tenemos claro cuáles serán los propósitos del año, muchos son: bajar de peso, ir al gimnasio, tomar un diplomado o taller, viajar... etcétera, pero de esa lista inmensa resulta muy importante que el propósito de propósitos sea tener un 2013 saludable. Para hacer esta tarea más sencilla, te ofrecemos algunas recomendaciones.

EL CHEQUEO MÉDICO

Este inicio de 2013, una de tus prioridades debe ser realizarte un chequeo médico para detectar posibles males y darles la atención oportuna. En esta visita, procura hacer una lista de todas las dudas que ten-

gas respecto a tu salud. Los estudios básicos, según el género y edad, deben incluir por lo menos historia clínica, estudio de laboratorio, radiografía de tórax, detección de riesgo cardiovascular y entrevista final. En caso de ser necesario, el médico te indicará otros estudios, por lo que debes considerar que a mayor número de pruebas, exámenes y consultas, mayor será el costo. Al ser el chequeo un gasto en salud, puedes incluirlo como deducible en tu declaración anual de impuestos.

Cuidarnos como al mejor de nuestros tesoros requiere de tiempo, mucha dedicación y, sobre todo, voluntad para cambiar los hábitos pero vale la pena, recuerda que nuestra salud debe ser el propósito de los propósitos de este 2013.

LLEVA UN BUEN RÉGIMEN ALIMENTICIO

Mantenerse en un peso saludable es parte importante, y esto implica llevar un buen régimen alimenticio. A continuación algunas recomendaciones dadas por la nutrióloga Anette Sandoval.

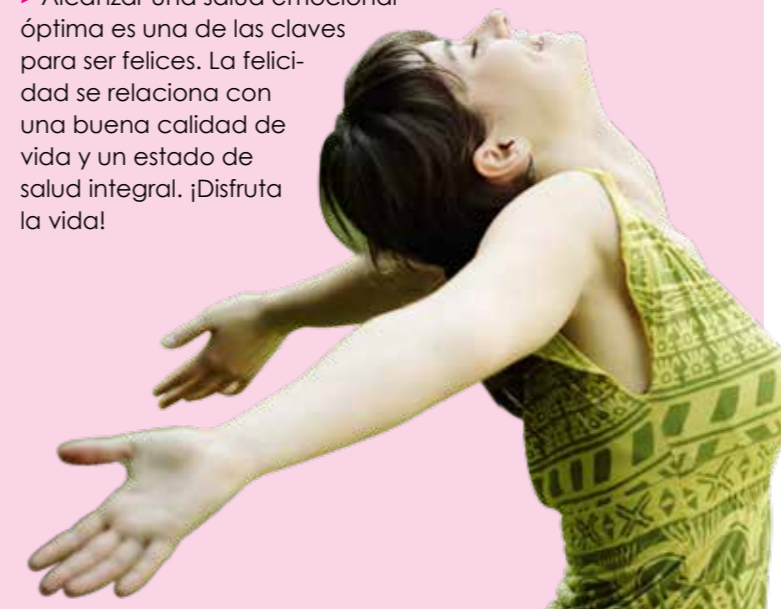
- A)** Consume cereales ricos en fibra, como tortillas de maíz, arroz integral, avena, pan de barra integral, cereales altos en fibra, entre otros.
- B)** Disfruta frutas y verduras: aprovecha que contamos con gran variedad y consume por lo menos 3 raciones de fruta y 3 de verduras al día; evita los jugos de frutas procesados, ya que tienen un alto contenido de azúcar, prefiere los jugos.
- C)** Elige productos de origen animal bajos en grasa, como el pescado, pollo y pavo sin piel y cortes de carne magros como milanesa, pulpa, culet, falda y cortes de carne de cerdo como lomo, pierna y pulpa. De los quesos, prefiere el cottage, requesón, panela o fresco.
- D)** Grasas: prefiere las mono y poli saturadas como aceites vegetales, aguacate, almendras, nueces, cacahuates, entre otros. Modera el consumo de mantequilla y margarina, no utilices la manteca de cerdo, evita consumir alimentos fritos, empanizados o capeados.



SALUD EMOCIONAL

Tener buena salud emocional implica tener habilidad para controlar las emociones para sentirnos cómodos al expresarlas de manera apropiada. Para tener buena salud emocional puedes considerar lo siguiente:

- > Expresa tus sentimientos de forma apropiada.
- > No te obsesiones con tus problemas, ya que esto te podría conducir a sentimientos negativos.
- > Relájate y mantén tu mente y espíritu tranquilos. Cuando te sientas estresada recurre a la meditación, esto te hará sentir muy bien.
- > ¡Cuidate! Parte de esto implica que comas y duermas bien y que realices ejercicio para aliviar la tensión acumulada.
- > Alcanzar una salud emocional óptima es una de las claves para ser felices. La felicidad se relaciona con una buena calidad de vida y un estado de salud integral. ¡Disfruta la vida!



Vivir es increíble®
Te aseguramos para que lo siga siendo.

GNP
SEGUROS

Gastos Médicos

Nacional

Internacional

¿Sabías que?

Cada año más de un millón de familias se enfrentan a crisis económicas, debido a los altos costos de hospitalización y medicamentos que actualmente existen para la atención de una enfermedad.

¿Por qué es importante contratar un seguro de Gastos Médicos?

Te dará la tranquilidad de que en caso de algún accidente o enfermedad, contarás con el respaldo para enfrentar económicamente este imprevisto.

¿Qué me cubre?

- ✓ Suma asegurada sin limite.
- ✓ Ayuda para parto en MÉXICO y U.S.A.
- ✓ 0% Deducible por accidente.
- ✓ Renovación vitalicia garantizada.
- ✓ Contamos con la Red de Hospitales más grande de primer nivel y los mejores médicos especialistas.

✓ 100% Deducible de impuestos

José Clemente Orozco 2230 int 403,
Tijuana Baja California, C.P. 22010
Tels.: (664) 634 2542, 634 7852 y 634 2910
Nxt.: 152*135594*1 y 152*135594*2
viveasegurado@saebseguros.com
www.saebseguros.com

Síguenos en





OBSESIONADA con mi cuerpo

POR AIMÉ PERALTA

¿**Q**ué tan frecuente detienes

frente a un espejo para observar tu figura? ¿Cuántas de esas veces maldices lo que ves? Si tu respuesta empata más con el lado extremo de la vanidad, ¡cuidado! podrías convertirte en la protagonista de un drama llamado: "obsesionada con mi cuerpo". A lo lar-

Cualquiera que sea el procedimiento estético al que se someta una persona, las razones que deben motivar al paciente deben estar enfocadas principalmente al mejoramiento de la autoestima

go de este artículo conoceremos una realidad latente, que según la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética, ha colocado a México en el quinto lugar a nivel mundial en procedimientos cosméticos quirúrgicos y no quirúrgicos.

La cirugía plástica ha sido la es-

pecialidad médica punta de lanza en el rubro de la medicina y se considera que su auge ha sido vertiginoso en los últimos 25 años. En la década de los ochenta, el elevado costo para cualquier intervención estética mantenía al margen a un sinnúmero de mujeres y hom-

bres insatisfechos con su figura, afirmó el Dr. Ricardo Vega Montiel, cirujano plástico certificado.

"Los costos de los procedimientos han bajado y son más accesibles para la población en general; ahora, hay más médicos que ofrecen procedimientos estéticos, ahora es posible realizar cirugías ambulatorias en clínicas de corta estancia. La cirugía plástica ha dejado de ser un privilegio de las estrellas de cine o millonarios; hoy en día, mujeres y hombres de clase media, con pocos prejuicios sociales y en su mayoría profesionales, buscan mejorar su imagen para verse y sentirse mejor.

"Considero que muchos tabús relacionados con la cirugía plástica han prácticamente desaparecido, ahora es muy bien visto y da "status social" el haber pasado por algún procedimiento cosmético. Cabe mencionar que la población masculina que nos visita es cada día mayor", mencionó.

Lo irónico es que a mayor demanda descienden los prohibitivos costos y aumenta la incidencia de casos con trastornos psicológicos.

"En el consultorio psiquiátrico vemos constantemente la idea obsesiva de modificarse quirúrgicamente la imagen corporal. Frecuentemente por un trastorno llamado dismórfico corporal, en el cual la persona generalmente mujer, estará muy incómoda con alguna parte de su cuerpo que sienta fea. Mujeres entre los 20 y 40 años son las mayores candidatas, justamente en la plenitud de su cuerpo", puntualizó el siquiatra Ricardo Menéndez.

"Obviamente no se incluyen en este trastorno aquellas personas que tengan un real rasgo corporal que llame la atención de los demás y provoque señalamientos que afecten la autoestima y dignidad. Casi siempre es una queja de la misma mujer frente a su propia imagen en el espejo, ante sus propios ojos. Justificarán que lo hacen para otro u otros, pero en realidad responde a una idea errónea de fealdad impuesta por los estándares de belleza del momento y cultura", consideró.

LA HISTORIA DE HANG MIOKU

Durante los últimos años han salido a la luz pública un sinfín de casos estremecedores de mujeres adictas a la cirugía plástica, uno de ellos, quizá el más impactante, es el de la Coreana Hang Mioku. Su historia dio vuelta al mundo y despertó un gran debate sobre esta problemática. Hang Mioku tuvo su primera cirugía de rostro a los 28 años y no satisfecha, continuó con múltiples operaciones que dieron como resultado un rostro totalmente desfigurado.



Tras una constante búsqueda de la belleza, esta mujer conoció en su país a un cirujano que no sólo accedió a operarla, sino que le proporcionó una jeringa especial y silicona para que ella misma se la administrara. Lo impresionante del caso es que cuando la silicona se terminó, Hang Mioku comenzó a inyectarse aceite de cocina. A sus 58 años, esta mujer radica en su lugar nativo y luce un rostro totalmente desfigurado.

LO MEJOR PARA EL PACIENTE

“En algunas ocasiones, el paciente insiste en un determinado procedimiento, que a nuestro criterio estaría fuera de los conceptos mencionados, es decir, no consideramos que brindaría beneficios, sino que al contrario, podría incluso perjudicar su imagen y en casos extremos su salud. Es aquí donde el cirujano plástico certificado, con el entrenamiento de muchos años y avalados conocimientos, deberá orientar y conducir al paciente hacia terreno seguro y no dejarse llevar por el precepto de que es dinero y decisión del paciente.

“El acuerdo entre paciente y cirujano es por excelencia de buena fe y siempre existe la opción de negociar y llegar a un punto medio, seleccionando el procedimiento más adecuado, seguro y cercano hacia ambos criterios

“Algunas personas dicen que la belleza tiene una definición universal mientras otras personas arguyen que la definición de la belleza depende de la persona (es subjetiva). Lo que es “belleza” es un debate y creo que siempre lo será”, manifestó el Dr. Ricardo Vega Montiel, cirujano plástico.

Los procedimientos quirúrgicos más populares hoy en día son: liposucción, seguida del aumento de senos y blefaroplastia (plástica del párpado superior o inferior), rinoplastia (cirugía de la nariz) y por último, abdominoplastia o cirugía de abdomen. En tanto, las intervenciones no quirúrgicas más cotizadas son: inyección de toxinas o neuromoduladores (Botox, Dysport), inyección de ácido hialurónico, depilación de bello con láser, inyección de grasa autóloga (tomar la grasa de un paciente y llevarla a otra zona de su cuerpo) y tratamiento IP Láser.

ARRIBA LA AUTOESTIMA

Cual sea el procedimiento, las razones que deben motivar al paciente deben de estar enfocadas principalmente al mejoramiento

Considero que muchos tabús relacionados con la cirugía plástica han prácticamente desaparecido, ahora es muy bien visto y da “status social” el haber pasado por algún procedimiento cosmético. Cabe mencionar que la población masculina que nos visita es cada día mayor

Dr. Ricardo Vega Montiel



miento quedan tranquilas; sin embargo, también es frecuente que reaparezca otra idea quirúrgica en otra parte o en la misma, si no la satisfizo estéticamente. La certeza de tener un busto insuficientemente grande es la dismorfia más frecuente en nuestro medio”, aseguró.

Lo cierto es que en nuestra sociedad, la apariencia está sobrevaluada y muchos piensan que después de una intervención estética obtendrán cosas que no logran, como mejor trabajo, una pareja, hijos, entre otras. Sin duda, la recomendación es que antes de recurrir al bisturí, se evalúen las motivaciones, sólo así el procedimiento será exitoso para el paciente y el médico.

de la autoestima, afirmó el reconocido psiquiatra Ricardo Menéndez.

“Los riesgos de anestesia o complicaciones quirúrgicas son ignorados en nombre de satisfacer una necesidad que llega a tener características obsesivas, una vez efectuado el procedi-

BEAUTYenhance
PLASTIC SURGERY

Comienza el año con el cuerpo que siempre soñaste

Cirugía Plástica; Dra. Laura C. Cardenas
Cirugía Bariátrica; Dr. Felipe García
Cirujanos Certificados

Aceptamos pagos con tarjeta y con tarjeta BANAMEX a 12 meses sin intereses

Una visión femenina para un resultado extraordinario

- Abdominoplastia
- Lipoescultura
- Aumento de busto
- Aumento de glúteos
- Botox y rellenos
- Restricción facial

Promociones

Manga Gástrica
\$ 5900 dlls

Liposucción con aumento de glúteos
\$ 3500 dlls

Tel 634 3319 • (619)399 74 49
www.beauty-enhance.com

Dermatología

MANOS Y PIES perfectos en invierno

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Nuestra piel siempre debemos cuidarla, sobre todo en invierno, ya que está expuesta a condiciones ambientales como el frío, el viento y la lluvia, entre otros factores, lo que puede provocar asperezas, rugosidad, poca flexibilidad y envejecimiento cutáneo prematuro, y las primeras en resentir estos cambios son nuestras extremidades.

En nuestras manos, los primeros estragos del invierno se dejan sentir con la aparición de los comúnmente conocidos como 'padrastrós', que en realidad son fragmentos de piel levantada alrededor de las uñas.

En lo que respecta a los pies, los talones tienden a researse y lucir ásperos, por lo que brindarles cuidados especiales es muy importante.

RENUEVA TU PIEL

Nuestras manos y pies están en constante exposición, aunque llevemos puestos guantes, calcetines y botas. Para renovar la piel de

El invierno es la época del año donde nuestra piel sufre más los ataques del medio ambiente, pero podemos remediar esto con una serie de puntos que no tenemos que pasar por alto para minimizar los efectos del clima sobre la piel.

las extremidades, el primer paso es exfoliarlas al menos dos veces por semana para eliminar las células muertas; el segundo paso es darles un merecido masaje para acelerar el proceso de microcirculación de la piel, y la regla de oro: mantén una dinámica de pedicure y manicure en cualquier época del año.

HIDRATA PIES Y MANOS

El tercer paso para lucir unas manos y pies sanos es utilizar cremas hidratantes; en el mercado, existen cremas específicas para estas áreas que contienen vitaminas A y E, las cuales te ayudarán a una hidratación completa y regenerarán tu piel.

UÑAS SANAS

Parte importante de tus extremidades son las uñas, las cuales deben lucir de un color rosáceo con un laminado liso y brillante. Para que siempre luzcan así es conveniente huir del uso excesivo de los esmaltes y de quitaesmaltes, ya que éstos las debilitan y las hacen amarillas.

Este inicio de año, que el invierno no se refleje en tus pies y manos.

CUIDA LAS MANOS DE TUS PEQUES

> En esta época, es muy común que las manos de tus pequeños se resequen en extremo, ya que ellos están más en contacto con agentes contaminantes que les ocasionan los famosos 'padrastrós', los cuales resultan molestos y dolorosos. Para tratarlos y prevenir de nuevo su aparición, te damos unas sencillas recomendaciones.

RECÓRTALOS cuanto antes, pero sólo la piel libre sin ir más allá, para impedir que empeore.

NO LOS MUERDAS, ya que esto producirá cortadas profundas e infecciones.

INTRODÚCE sus dedos en agua con sal para empezar la cicatrización de los "padrastrós".

HUMECTA a diario las cutículas, ya que la principal causa de que aparezcan es la resequedad.

RECIBE el 2013 EN VITA SPA,
TU SPA DE TRADICIÓN



Vita - Spa
Agua Caliente

2 BAÑOS TERMALES + 2 MASAJES RELAJANTES + 2 FACIALES HIDRATANTES
\$100DLS DURACIÓN: 2 HORAS

BAÑO TERMAL + MASAJE RELAJANTE
\$50DLS DURACIÓN: 90 MIN.
INCLUYEN CIRCUITO DE HIDROTERAPIA
(SAUNA, VAPOR, REGADERA SUIZA, TINA TERMAL)

EN FEBRERO ESPERA NUESTRAS PROMOCIONES DE ANIVERSARIO...

- Aplican restricciones.
- Válido a partir del 1 al 30 de Enero 2013.
- No aplican con otras promociones ni descuentos.

VITA SPA AGUA CALIENTE
664 636.00.16 Y 17, 634.26.39
PASEO DE LOS HÉROES #18818 1er PISO, ZONA RÍO

LA IMPORTANCIA de una adecuada limpieza y tonificación facial

POR MATILDE BARRÓN

La piel del rostro es más sensible que la del resto de cuerpo, por lo que reacciona de manera diferente a los agentes externos. Ante esto, es muy importante realizar una buena

limpieza y tonificación antes de aplicar cualquier otro producto, ya sea crema nutritiva, maquillaje, protectores, etc.

La limpieza de la piel del rostro debe ser de acuerdo al tipo de piel, usar el producto adecuado es sumamente importante. La aplicación de un producto

de limpieza ayuda a renovar la emulsión epicutánea, lo que nos permite mejorar la humectación, evitar la deshidratación y hacer a la piel más resistente.

Los ingredientes más recomendados para una adecuada limpieza son: aceite de almendras dulces, suaves detergentes y re-

texturizantes; lo indicado es realizar la limpieza del rostro por la mañana y antes de acostarnos.

En lo que respecta a la tonificación, usar un buen producto humectante de acuerdo al tipo de piel la mantiene en equilibrio, además de que la prepara para recibir los beneficios de los ingredientes activos que se apliquen después, como hidratantes, despigmentantes, nutritivos, reafirmantes, etc.

Un buen tónico debe contener ingredientes desinflamantes,

regeneradores, hidratantes y desensibilizantes. Algunos de estos ingredientes son: hamamelis, gel de aloe barbadensis y ácido hialurónico.

En conclusión, una adecuada limpieza y tonificación permite que tu piel cumpla con su función de renovarse y protegerse. Sigue estos sencillos consejos y te sorprenderás con los resultados, no olvides visitar a tu cosmetóloga, mínimo una vez al mes.

**La autora es cosmíatra.*

Recuerda...

Por cada día que no limpiemos y tonifiquemos nuestra piel, ésta envejece tres días.



¿Sabías que por cada día que no desmaquilles adecuadamente tu piel, ésta envejece 3 días?

Este 2013 inicia el año brindándole a tu piel la limpieza y tonificación que requiere día y noche con los mejores productos para el cuidado de la piel



ASPIDPRO
COSMECÉUTICA PROFESIONAL

Todos los productos de limpieza y tonificación a un precio especial.

Pregunta a tu Cosmetóloga, quien podrá asesorarte sobre el cuidado de tu piel y los productos más adecuados para ti.



Que este 2013 tu piel esté más sana y bella, son los deseos de ASPIDPRO

Tels: 971.0881 y 299.0046 ventas.bajacalifornia@aspidpro.com





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

General

El mundo oscuro de la ESQUIZOFRENIA

Delirios, alucinaciones, conducta y lenguaje desorganizados, pobreza en el lenguaje, falta de energía y aplanamiento efectivo son algunos de los síntomas que nos pudieran indicar la presencia de esta enfermedad mental

POR DRA. CYNTHIA M. MARTÍNEZ CERVANTES

Fue Eugene Bleuler, quien acuñó el término de esquizofrenia, enfermedad mental que se caracteriza por presentar alteraciones del pensamiento, lenguaje y conducta. Existen varios tipos de la esquizofrenia: paranoide, la más frecuente y donde la característica principal es

la presencia de ideas delirantes o alucinaciones auditivas; catatónica, donde se adoptan posturas extrañas; desorganizada, donde predominan el lenguaje y comportamiento desorganizado, indiferenciada y residual, donde hay manifestaciones continuas de la alteración.

Es un padecimiento que se presenta alrededor de los 10 a los 25 años en hombres y de los 25 a los 35 años en mujeres; su incidencia abarca el 1% de la población general. En caso de tener un padre esquizofrénico, la incidencia aumenta hasta un 12% y en caso de que ambos padres sean esquizofrénicos, esta cifra alcanza hasta un 39%.

Dentro de sus causas, han sido vinculadas alteraciones en la acti-

vidad de ciertos neurotransmisores como la dopamina, que se encuentra en una actividad excesiva, o influencias ambientales como algún evento traumático, incluso la influencia del consumo de cannabis; sin embargo, la herencia o genética sigue siendo hasta hoy un factor sumamente importante en la presencia del padecimiento.

SIGNOS DE ALERTA

Para su diagnóstico, se necesitan al menos seis meses continuos con la presencia de dos o más de los siguientes síntomas: delirios, alucinaciones, conducta y lenguaje desorganizados (síntomas positivos), alogia (pobreza en el lenguaje), abulia (falta de energía) y aplanamiento afectivo (abatimiento o pérdida de la vida emocional).

Es posible que al inicio de la enfermedad, el paciente se queje de cefalea, mialgias o debilidad, y que con el tiempo, el familiar note que el individuo ha cambiado su manera de ser y que no puede rendir en sus actividades laborales, sociales y personales. Aquí, puede interesarse por ideas abstractas, cuestiones religiosas o esotéricas y pueden aparecer ideas extrañas y perceptivas incongruentes; algunos pueden quedarse inmóviles o sin hablar, o responder de manera muy concreta, se aíslan y descuidan su higiene personal o visten de manera inapropiada, por ejemplo, usar ropa de invierno en climas cálidos). Las alucinaciones auditivas son las más frecuentes, aunque también pueden presentarse alucinaciones visuales. Algunos de ellos pueden tornarse violentos y agresivos o, incluso, tener ideas de auto o heteroagresión.

Aunque el diagnóstico sigue siendo clínico, estudios de imagen como la RMN nos permite evaluar al paciente, y sin encontrar resultados patognomónicos, nos muestra alteración en algunas estructuras cerebrales como dilatación de los ventrículos y ganglios basales, reducción en la simetría de los lóbulos frontal, temporal y occipital, anomalías del cuerpo calloso, disminución del tamaño del complejo amígdala-hipocampo, disminución del tamaño cerebral.

Acudir con el psiquiatra ante la presencia de algún síntoma que le haga pensar que su familiar pudiera tener esta enfermedad y permitir una valoración minuciosa del caso, ayudará a que se diagnostique a tiempo y que tenga una mejora en la calidad de vida.

*La autora es médico psiquiatra del Hospital de Salud Mental de Tijuana.

LIBERA EL POTENCIAL DE TU HIJO

por medio del Neurofeedback (Neuroterapia)

El Neurofeedback es una técnica para ejercitar el cerebro, que puede ayudar a niños que tienen desórdenes del desarrollo, como por ejemplo TDAH, o que tienen un rendimiento escolar insatisfactorio o bien que muestran problemas de conducta tanto en casa como en la escuela.

MEJORA HOY EL FUTURO DE TU HIJO



Para una consulta y demostración gratuita, llamar al (664) 217 16 94

Dr. José Guadalupe Hernández Vargas

Neuroterapia y Psicología Especializada
Misión de Santo Tomás No. 2993,
Despacho 201 Zona Río

www.neurofeedbacktraining.com.mx

Un testimonio DE VIDA

POR SUSANA VALDIVIA

Nosotros somos Susana Valdivia y Valentín Gaxiola. En-
viamos nuestra historia para
compartir nuestra felicidad,
la cual sin el Dr. Henry Mateo Sáñez
y Dios no hubiera sido posible. Mi es-
poso es originario de Navojoa, Sono-
ra, y yo soy de Ciudad Insurgentes,
B.C.S.; actualmente vivimos en Mexi-
cali, B.C, habíamos pasado por dos
tratamientos de Fertilización In Vitro,
los cuales no habían tenido éxito.

Cuando a mi esposo lo cambian
a Ensenada por su trabajo, una ma-
ñana nos habla mi suegra y nos dice
que en la televisión está un doctor
que está hablando de Fertilización
In Vitro, que tenía mucha seguridad
al hablar y estaba convencida que
nos podría ayudar, fue así que de
inmediato hicimos una cita.

Desde el primer momento en que
llegamos a la clínica el trato fue
muy bueno, desde conocer al doc-
tor, así como lo detallado que nos
explicó todo, nos dio mucha con-
fianza desde el primer día. Después
de hacemos unos análisis y estudios,
nos dijo que teníamos posibilidades
de llevar un bebé sano a casa, y la
verdad, la ilusión de ser padres era
algo que soñábamos y que querían-
mos desde que nos casamos.

El tratamiento lo seguimos al
pie de la letra siempre con la fe



de que era el indicado, la paz que
transmite el doctor nos convencía
día a día que era lo correcto, y así
fue, esperamos impacientemente
hasta el día indicado para saber si el
resultado era positivo y fue entonces
que por fin llegó el día 4 de enero del
2010, fecha en la que apareció la
línea rosada en el examen indicán-
donos que ahí estaba nuestro sue-
ño, nuestro anhelo. Mi esposo que-
dó congelado y yo lloré como niña
chiquita, y cuando nos dijo que era
más de un bebé, la emoción era tan
grande que no cabía en mi pecho.

El asombro aún fue mayor, inme-
diatamente empezamos a llamar
a toda la familia, desde la sala de
espera de la clínica la noticia era
increíble, ver el primer ultrasonido
de mis bebés fue todo un acon-
tecimiento, mi embarazo fue el
mejor del mundo, gracias a Dios y
al Dr. Henry que nos cuidó muchí-
simo, siempre estando al tanto de

mi evolución, llamando constante-
mente para ver cómo me sentía y
cómo iba todo. No tuvimos males-
tares, ni contratiempos, semana a
semana vivimos con mucha tran-
quilidad, siguiendo las instruccio-
nes del doctor.

Finalmente llegó el gran día en
que tuvimos a nuestros angelitos,
un 19 de agosto del 2010 nacieron
dos regalitos de Dios, mi princesa
llegó primero, dos minutos después
llegó mi cachorro, como le dice
mi esposo, son la alegría de nues-
tra vida, es algo inexplicable, dos
bebés sanos, hermosos, pesando
2.900 y 3.250 kg, respectivamente.

No me canso de dar gracias a
Dios por habernos dado la oportu-
nidad de conocer al Dr. Henry
Mateo, a todos sus colaboradores,
desde las chicas de recepción y
enfermera tan amables y atentas,
a la química que nos atendió en el
laboratorio, a todo el personal por
su trato tan cordial y su profesiona-
lismo. ¡Anímense! y con el favor de
Dios y la ayuda del Dr. Mateo quizás
nos encontremos algún día en una
de sus celebraciones de aniversario
de la clínica donde vamos a mostrar
orgullos a nuestros hijos. Acuérden-
se que la edad no importa para em-
pezar una familia... las experiencias
que se hayan tenido antes no son
razón para no seguir intentando po-
der tener algún día entre sus brazos
a ese bebé o bebés tanto desea-
dos. Muchas GRACIAS.

Año Nuevo...¡Vida Nueva!

Iniciamos el año con todos nuestros
tratamientos a un super precio.

<p>Figura Nueva Slím Up 10 sesiones x \$3,600 pesos</p>	<p>Piel Nueva Dermaabrasiones 4 sesiones x \$1,300 pesos</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

Rejuvenece con tu propia sangre
Aplicación de plasma rico en plaquetas
4 sesiones x \$2,400 pesos



Dermaplus
Unidad Dermatológica

Dra. Veronica Ramirez C.
Dermatólogo

Germán Gedovius 9506 | Edif. Médica Norte Consultorio 202
Zona Río, Tijuana B.C. | Tel:(664) 681-5025 | dermapluss@prodigy.net.mx



José Gallegos #25 int. 103
Fracc. del Prado, Tijuana B.C.
Tel/Fax: (664) 608-9217



Germán Gedovius #2800 L-8
Zona Río, Tijuana B.C.
Tel/Fax: (664) 634-2394

Surte tu receta del dermatólogo en Farmacia Dermaplus
o adquiere todo lo necesario para el cuidado de tu piel.

Menciona este anuncio
y obtén un:

15 %

de
descuento
en tu compra

“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



- Fertilización IN VITRO.
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitrificación (Congelación) de óvulos.
- 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 examinador 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



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

Actitudes...

- José Carlos Tellaeche -

¿**Q** uieres saber qué actitud predomina en ti? Ha-

gamos memoria, cada mañana cuando nos despertamos ¿cuál es nuestro primer pensamiento y cuál es el sentimiento que lo acompaña?

Es muy probable que tu primer pensamiento sea bastante negativo y que refleje desánimo, negación y cansancio; algo así como "no me quiero levantar", "hace mucho frío" o "qué flojera", si éste no es tú caso me quito el sombrero para felicitarte por empezar tu día con una actitud positiva y por ponernos el ejemplo a la gran mayoría de individuos que no aún no hemos desarrollado esa habilidad.

Cuando estamos en contacto con personas que tienen una actitud positiva podemos percibir esa energía tan agradable que las acompaña, de repente nos preguntamos cómo es que le hacen para estar así, ¿será que a ellos no les produce estrés la situación económica, el tráfico y el clima extremo de la misma forma que a nosotros los simples mortales?, ¿será que ellos tienen la vida resuelta y duermen en un lecho de rosas? Si me detengo a pensar en esto, humildemente puedo reconocer que ellos

se enfrentan a muchas condiciones similares a las mías, ellos al igual que yo sienten el frío cada mañana al levantarse, al dirigirse a su trabajo no debe faltar el inconsciente que se les atraviese y toque el claxon históricamente. Entonces, la cuestión es por qué aun así ellos logran tener una buena actitud cuando para el resto de nosotros puede llegar a ser tan imposible el asunto que hasta nos resignamos a vivir de esta forma. La respuesta es sencilla, para ellos, que ahora vemos como modelos de actitud, tampoco fue fácil, y de ninguna forma fue algo que les sucedió de la noche a la mañana; esto implica un proceso, y por qué un proceso, porque aquí nuestros principales enemigos son nuestros malos hábitos, los cuales hemos alimentado por años y ahora para contrarrestarlos tendremos que pasar por un proceso, el cual requiere tiempo y más importante aún: constancia.

Siendo constantes, podemos ir asimilando hábitos de actitud positiva que contribuyan a que nuestra calidad de vida sea mucho mejor con el solo hecho de encarar las situaciones de nuestro día a día con lo mejor que tenemos.

Ayer tuvimos ciertas oportunidades, hoy tenemos otras, el momento de actuar es ¡ya!.

SMILE ART, el arte en una sonrisa

POR MÓNICA MÁRQUEZ Y MAYRA VALENCIA

Teniendo como principal objetivo el ofrecerle al cliente la mejor atención en cuidado e imagen dental nació Smile Art, una clínica integral que cuenta con catorce años de experiencia de crear sonrisas perfectas.

Fundada por el Dr. Demetrio Landeros, cirujano maxilofacial y especialista en Cirugía Bucal e Implantología, abrió sus puertas en 1998 Smile Art & Creations, justo en el boom de los implantes y la abundancia de los implantólogos no reconocidos, por lo que la idea de ofrecer un sitio certificado en la materia era muy necesario.

ALGUNOS SERVICIOS

- * Carillas de porcelana
- * Rellenos de compuestos
- * Blanqueamiento de dientes
- * Coronas y puentes libres de metal
- * Implantes
- * Levantamiento de seno maxilar
- * Problemas de labio leporino
- * Extracciones

El Dr. Landeros, pionero en la colocación de implantes desde hace 30 años y certificado por Scripps Implant Dentistry, junto con un equipo de profesionales, abrió las puertas de Smile Art contando entre sus expertos la Dra. Verónica González, especialista en endodoncia; Dr. Guillermo Martínez, ortodoncista y ortopedista; Dra. Lilianna Villalobos, cosmética, y Dra. Amelia Quintanilla, periodoncista.

En Smile Art & Creations, brindan servicios especializados en cirugía maxilofacial, injertos de hueso, levantamiento de seno maxilar y cierre de paladar y labio hendido, sólo por mencionar algunos de sus servicios dentales.

EXCELENCIA EN SU SERVICIO

Ofrecer excelencia en su servicio y crear bellas y sanas sonrisas es su prioridad, por lo que cuidan cada detalle, desde la atención que ofrecen en recepción hasta los materiales que se utilizan.

Los materiales empleados en cada uno de sus procedimientos son de primera calidad; por ejemplo, hablando de



implantes, se maneja el grado cinco de titanio, el más limpio y puro de su especie que no afecta la salud.

Smile Art & Creations, filial de Western Dental y Amexus International, una de las compañías más importantes de Estados Unidos, propone una experiencia única en la estética dental.

Smile Art & Creations ¡dibujando sonrisas perfectas!

Smile Art TJ
CLINICA DENTAL

Dr. Demetrio Landeros, DDS
CIRUJANO MAXILOFACIAL E IMPLANTES

- Carillas de porcelana
- Implantes dentales
- Rellenos de compuestos
- 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