

SALUD

Año 1, Edición no. 5 - [20 págs.] - Tijuana, B.C - Febrero 2013

actual

LLEGA A
LA META,
logra un peso
saludable

Mitos y realidades,
DEL ACNÉ



¡CUIDADO
CON LAS
INFECCIONES DE
**TRANSMISIÓN
SEXUAL!**

VITA SPA
el legendario manantial
de aguas termales

**EJEMPLAR
GRATUITO**

Regalate Belleza

clínica **vemont**
Plastic Surgery Center & Med Spa

**MIÉRCOLES
Y SÁBADOS
BOTOX
\$250.00 Dóls
(4 ÁREAS)**

Promoción por San Valentín
PROMOCIÓN TERMINA EL 30 DE ABRIL DEL 2013

PAQUETE A
Reg. \$135.00 **Promoción \$85.00**
3 P. R. Cell (Endermología de última generación)
Anticelulítico

PAQUETE C
(Ideal durante la semana previa al evento)
Reg. \$135.00 **Promoción \$85.00**

PAQUETE D
Reg. \$120.00 **Promoción \$75.00**
3 Microdermoabrasión

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 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 5599 | Nextel: 152*14*50630 | USA: (619) 946 1074 | (619) 470-2358
info@ricardovega.com | www.ricardovega.com



En la cocina

ESTILO DE VIDA

DIFERENTES USOS DEL ADEREZO DE ALBAHACA

- * Para marinar pollo, pescado, camarones o salmón. Si lo dejas marinar una noche antes, será mejor.
- * Para hacer una ensalada caprese, sólo colocas en un plato o fuente, rebanadas gruesas de tomate, alternando con queso mozzarella o queso panela y bañados con el aderezo de albahaca.
- * En una sartén, agregas tomate seco, cebolla morada en cuadritos, ajo y aderezo de albahaca a fuego lento; dejas que caramelice y lo agregas sobre un queso, ya sea queso crema, queso fresco o un buen queso del Valle de Guadalupe.

PASTA FRESCA a la albahaca

POR LILIANA DURAZO

- > 300 gramos de pasta fusilli tricolor ya cocida y escurrida
- > 50 gramos de aceituna negra en rodajas
- > 1 lata de pimienta morrón en cuadritos
- > 2 varas de apio finamente picadito
- > 2 cebollitas de cambrey finamente picaditas
- > 1 tercio de taza de queso parmesano rallado

> Media taza de aderezo de albahaca de azúcar & canela

PROCEDIMIENTO

Mezcla la pasta, aceituna, pimientos, apio, cebollín y queso parmesano. Al final, vierte el aderezo de albahaca. También puedes agregar pechuga de pollo a la parrilla en tiritas o camarones cocidos, y así tendrás una comida completa.

*La autora es propietaria de Azúcar & Canela. lilianadurazo@hotmail.com

BENEFICIOS DE LA ALBAHACA

>>> La albahaca es una hierba aromática, originaria de la India, y muy parecida a la menta. Se usa como condimento en la cocina y como remedio natural gracias a sus propiedades digestivas, calmantes y cicatrizantes.

>>> Se puede tomar en infusión y en decocción, pero también se puede preparar un aceite medicinal con hojas de albahaca especial para calmar irritaciones en la piel.
>>> Con las hojas en polvo, se pueden elaborar pomadas que fortalezcan los párpados, labios y pezones cuando se encuentran dañados.



Promoción para enamorarte

BEAUTYenhance
PLASTIC SURGERY

Comienza el año con el cuerpo que siempre soñaste

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

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

Una visión femenina para un resultado extraordinario

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

Promociones

Manga Gástrica
\$ 5900 dóls

Liposucción con aumento de gluteos
\$ 3500 dóls

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

MENSAJE EDITORIAL

Más vale prevenir...

Hoy en día, existe un sinnúmero de enfermedades que pueden transmitirse fácilmente, como las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), que son causa frecuente de consulta, aunque en ocasiones son males silenciosos que avanzan sin que la persona se dé cuenta que la padece. De acuerdo con la dra. Mónica Mejía, médico familiar, lo único que protege mientras se conoce a la persona es usar condón, o bien, más seguro aún, la abstinencia. Informarse sobre las medidas de prevención y los principales síntomas de las ETS más comunes es una forma de protección, que

en Salud Actual te ofrecemos en la edición de febrero.

Para continuar con la prevención pero en otro ángulo de la salud, la nutrióloga Nancy Martínez Arauz ofrece una serie de recomendaciones para aprender a llevar una vida saludable y así prevenir enfermedades relacionadas con la obesidad.

Además, te presentamos algunos mitos y realidades del acné, así como los beneficios de la cerveza, que tomándola con moderación le aporta salud a tu organismo, entre otros interesantes temas.

¡Disfruta Salud Actual!

INDICE*

en la cocina
Estilo de vida
General
Consejos de salud
Dermatología
Salud por partes

Desde mi espacio
Sabías que...
breves de salud

» Vita spa, el legendario manantial de aguas termales
» Neurofeedback
» regresa el tiempo en tu piel
» La cerveza y sus beneficios para la salud

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

EDITOR EN JEFE
Mónica Marquez

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorenagsoymujeractual.com.mx

ASISTENTE DIRECCIÓN
Esthela Gomez
mayragsoymujeractual.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
Martha Marín
Karina Castellón
Patricia Liekens
Lorena Inzunza
Leticia Quintero
Ana Gutiérrez

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Partida
Aime Peralta

COLABORADORES
Jose Carlos Tellaeche
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

18pág.

19pág.

6pág.

12pág.

14pág.

20pág.

AUDIOTECH
aparatos de sordera

¿OYE PERO NO ENTIENDE?
Aparatos Auditivos
La mejor tecnología alemana en tus oídos

- Consulta y demostración sin costo
- Igualamos cualquier presupuesto

Tenemos el mejor personal y la mejor tecnología al servicio de tus oídos.

35 años de experiencia nos respaldan

Pague su aparato desde
\$399 m.n.
mensuales

Acceptamos todas las tarjetas de crédito a meses sin intereses Visa, Master Card y American Express

www.audiotech.com.mx Sin costo 01800 836 0146 Blvd. Sanchez Taboada, No.10403, local 101

IMI HOSPITAL
DE LA MUJER Y EL NIÑO

CUENTA CON SERVICIOS DE:

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

¡Servicios de Excelente Calidad a los Mejores Precios!

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

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

LLEGA A LA META, logra un peso saludable

POR NANCY MARTÍNEZ ARAUZ

El estar bien con nosotros mismos es fundamental, sobre todo cuando se trata de nuestra salud, así que deshacernos de algunos kilos de más es buen propósito en el

que debemos trabajar todo el año, ya que al tener un peso saludable reducimos los riesgos de padecer de enfermedades crónicas, además de que nos ayuda a mejorar cómo nos sentimos y vemos.

Las dietas muy restrictivas, pastillas, productos milagrosos u otras alterna-

tivas que te prometen perder peso como por arte de magia, pueden llegar a ser efectivos por un corto periodo, pero comprometiendo tu salud. Es muy importante considerar que no perderás esos kilitos de más de un día para otro, la clave es la paciencia y la disciplina.

Es muy importante considerar que no perderás esos kilitos de más de un día para otro, la clave es la paciencia y la disciplina.

POR UNA VIDA SALUDABLE

Te presento una serie de recomendaciones generales que te ayudarán a aprender a llevar una vida saludable:

1) SÉ REALISTA
Muchas veces nos proponemos metas que se nos dificultan realizar o están fuera de nuestro alcance, así que autoanalízate, tú mejor que nadie te conoces, sabes cuáles son tus fortalezas y debilidades y con base en ellas, elige una meta a la cual puedas apegarte sin dificultad. En cuanto a qué cantidad de peso perder, el mejor objetivo es la disminución del 10% de tu peso corporal actual; es la manera más sana de comenzar y con la cual irás adquiriendo buenos y mejores hábitos alimenticios.

2) NO OMITAS EL DESAYUNO
El número de comidas que realizamos al día es primordial, nunca omitas el desayuno aunque andes de prisa y sientes



que no tienes tiempo para ello; al desayunar, recargamos nuestro cuerpo de energía para el día, y se ha comprobado que nos ayuda a tener un buen desempeño, mejor estado de ánimo y ayuda a controlar el peso. Las otras comidas siguen siendo de suma importancia al igual que las colaciones, que se recomiendan que sean tres comidas principales con 2 colaciones entre comidas, sin olvidar medirte en el tamaño de tus porciones.

3) CONSUME ABUNDANTES FRUTAS Y VERDURAS
Un punto fundamental de una alimentación saludable consiste en el abundante consumo de frutas y verduras, a las cuales se les hace mucho hincapié porque nos proporcionan pocas calorías pero mucha fibra, vitaminas y minerales.



4) CONSUMO DE CEREALES
Los cereales son nuestra fuente principal de energía, pero no hay que abusar de ellos y debemos aprender a elegir los ideales para nosotros. Los cereales integrales deben ser tu primera elección, ya que al contener fibra te ayudará a sentirte más satisfecho y facilitará tu digestión.

5) CONSUME GRASAS SALUDABLE
El cambiar el tipo de grasas te ayudará en tu meta, evita las grasas animales, como la manteca, prefiere las grasas vegetales como el aceite de oliva, canola y aguacate. Ten cuidado con las comidas capeadas, fritas y empanizadas, ya que aportan una alta cantidad de grasas.

6) HAZ EJERCICIO
El tener una vida activa es el complemento a tu alimentación, así que si el hacer ejercicio no está dentro de tus actividades es hora de incluirlo en tu rutina diaria. Busca alguna actividad que te guste y te mantenga motivado y comprometido. El realizar 30 minutos de ejercicio es lo recomendable, pero si puedes aumentarlo a 60 minutos por sesión es mucho mejor y obtendrás los resultados que te propusiste más rápido.

7) HIDRÁTATE
La hidratación es muy importante, toma dos litros de agua al día, prefiriendo el agua natural o bebidas sin azúcar y calorías. Un tip: en ocasiones cuando sientes hambre puede ser que te confundas y sólo sea que tengas sed, así que elige tomar líquidos antes de que quieras comer. Lo más indicado es que un nutriólogo te diseñe un plan específicamente para ti. Recuerda que la disciplina y paciencia son la clave en el éxito en tu camino a un peso saludable.



*La autora es licenciada en Nutrición.

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

Visionos en:

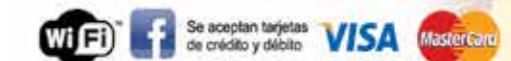
Calle 11 esq. Camino Nuevo, Zona Rio.

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.

Nutrete 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 Otay Altabrisa)

VITA SPA,

EL LEGENDARIO MANANTIAL DE AGUAS TERMALES

Vita Spa se ha distinguido de spas que vienen y van gracias a su excelencia en el servicio, calidad en sus productos, innovación en sus tratamientos y precios muy accesibles

POR MÓNICA MÁRQUEZ

En 1994, Vita Spa inició su historia convirtiéndose en el legendario manantial de aguas termales, aportando así salud y bienestar a sus visitantes, que pueden disfrutar desde un facial o masaje exprés hasta vivir la mágica experiencia de un baño termal.

Durante estos diez años, Vita Spa se ha distinguido de spas que vienen y van gracias a su excelencia en el servicio, calidad en sus productos, innovación en sus tratamientos y precios muy accesibles.

En sus inicios, Vita fue operado por Grupo Posadas; en febrero 2003, fue concesionado a la actual administración que está a cargo de Ana Alicia Meneses y Silvia Millán, dos mujeres a quienes Vita Spa debe su prestigio, además de un completo equipo de trabajo, un grupo de mujeres responsables con vocación y experiencia, que tienen el respaldo de una carrera cursada. Aunque desde su creación, su fun-

SIEMPRE INNOVANDO

En Vita Spa cuentan con tratamientos exclusivos y con excelentes resultados como:

- 1) **QUIRO GOLF MASSAGE:** un masaje que dura 90 minutos y es aplicado con pelotas de golf especialmente diseñadas por la marca para dicho tratamiento, ideal para los deportistas.
- 2) **LAVA SHELL: UN MASAJE RELAJANTE CON CONCHAS CALIENTES.**
- 3) **FACIAL** de células madre
- 4) **TRATAMIENTOS DE NATURA BISSÉ:** Honey Scrub, C+C Vitamin Line, O2 Relax y Meso Slim
- 5) **TRATAMIENTOS DE AGUAS TERMALES ENRIQUECIDAS CON PRODUCTOS DE ORIGEN ALEMÁN,** COMO: barro depurador, leche, capucchino, merlot, manzanilla y golden tango.

dador visualizó un lugar en el que a través de las aguas termales pudiera aportar salud y al mismo tiempo, atraer al turismo.

Desde entonces, Vita Spa es catalogado como el mejor spa por contar con personal capacitado,

las instalaciones más completas del estado, ya que entra en casi todas las categorías y clasificaciones de un spa: un spa destino porque cuenta con un hotel de marca internacional, day spa porque la persona puede venir a un tratamiento por unas horas y listo, Wellness Spa porque sus tratamientos además de embellecer brindan salud; en especial, por los beneficios que sus aguas termales brindan a la salud. "Lo de Med Spa se lo dejamos a los expertos, nosotros no jugamos a ser médicos", puntualizó Silvia Millán, quien durante todo este tiempo ha tenido a su cargo la operación y mercadotecnia del spa.

Ubicado a 7 km del aeropuerto, a 3 km de la Línea Internacional y a muy corta distancia de los parques industriales, este spa cuenta con gran arraigo en Tijuana, aseguró, en esta labor trabaja Ana Alicia Meneses, quien por más de 20 años se ha dedicado al Turismo, a promover el destino, a traer convenciones a la región y trabaja incansablemente por dar a conocer al visitante las bondades con las que contamos en Tijuana, entre ellas las



FOTOGRAFÍA LEÓN FELIPE CHARGOY

que se ofrecen en el segmento de turismo de salud, donde orgullosamente se incluyen los servicios de Vita Spa por las bondades de sus aguas termales y otros tratamientos.

UN SPA EXCLUSIVO

Mantenerse en la preferencia de la gente requiere de trabajo constante, innovación y calidad, por ello en Vita Spa utilizan productos de la mejor calidad, como los Janssen de origen alemán y los de Natura Bissé, una lujosa línea cosmecéutica que tiene origen en Barcelona, la cual sólo se puede encontrar en exclusivos almacenes y en los mejores spas a nivel internacional, entre ellos Vita Spa, que ha incluido en sus tratamientos un nuevo menú de servicios de

lujo con tratamientos corporales y faciales, exclusivos de la marca, comentó Silvia Millán.

"Cada uno de nuestros servicios es realizado por terapeutas certificadas, además utilizamos productos de primera calidad pero al mismo tiempo nuestra política es sumarnos a la economía real de los clientes, por ello ofrecemos precios bajos con la mejor calidad de los productos Janssen y Natura Bissé, este último sólo nosotros lo tenemos en Baja California.

Vita Spa cuenta con constantes promociones, como la venta de membresías con las que la persona se puede compartir con quien quiera y obtener más beneficios como descuentos en tratamientos y en consumos del restaurante, puntualizo.

QUÉ OFRECE VITA SPA

- * Baños termales privados
- * Tratamientos Exclusivos Natura Bissé
- * Masajes
- * Faciales
- * Hidroterapia
- * Tratamientos para caballeros
- * Pedicure Spa
- * Vapor, sauna y regadera suiza
- * Vita Spa Kids
- * Sparties
- * Paquetes con hospedaje incluido

BONDADES DE LAS AGUAS TERMALES

Vita Spa es considerado un manantial de aguas termales, el único en Tijuana, ofreciendo importantes beneficios a la salud, como:

- * Elimina toxinas
- * Aumenta la circulación sanguínea
- * Ayuda al sistema digestivo y nervioso
- * Fortalece el sistema inmune
- * Relaja los músculos promoviendo el alivio del estrés
- * Ayuda en dolores de artritis, parálisis, embolias.
- * Si usted sufre algunos de estos padecimientos pregunte a su médico sobre cómo puede aprovechar las aguas termales.

SORPRESAS

PARA SUS CLIENTES

Por aniversario y para consentir a las parejitas en este mes del amor, Vita Spa armó paquetes especiales con descuentos, uno de ellos es que comprando un certificado de regalo, obtendrán un tratamiento de 30 minutos. Este 2013, Vita Spa contará con servicios completos de estética y su terraza Spa.

¡No dudes más y vive la experiencia de disfrutar los tratamientos que ofrece Vita Spa!

¡CUIDADO CON LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL!

POR AIMÉ PERALTA

Si bien tener sexo produce grandes beneficios a nuestra salud, la práctica no segura de este placer representa enormes riesgos. La falta de responsabilidad y prevención al momento de tener contacto sexual con otra persona son los principales factores de contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

Cualquier persona que mantenga una relación sexual, con o sin penetración se expone a en-

fermarse. Entre las Infecciones de Transmisión Sexual más comunes se encuentran: gonorrea, sífilis, uretritis no gonocócicas, Virus del Papiloma Humano o VPH, hepatitis B, VIH/SIDA, herpes genital y pediculosis del ubis (Ladillas).

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) se transfieren por el contacto directo con lesiones o secreciones y a través del intercambio de líquidos corporales como Sangre, Semen, Líquido o Secreción Vaginal/Seminal entre otros.

"Es muy importante que la gente esté consciente que hay enferme-

dades, en específico la Sífilis, Herpes, el VPH y el Sida, que pueden no mostrar ningún síntoma hasta estar muy avanzadas y

MÁS VALE PREVENIR QUE LAMENTAR..

A continuación, te ofrecemos sencillas pero efectivas recomendaciones ofrecidas por la Dra. Mónica Mejía:

1. Utiliza condón, incluso si la relación es oral, más aún en la penetración vaginal o rectal.
2. Lávate los genitales antes y después de la relación sexual.
3. Revisa los genitales de la persona con quien tendrás intimidad. Es preferible revisar que después lamentar.
4. Recuerda que visitar periódicamente al médico puede ayudarte a detectar una Infección de Transmisión Sexual a tiempo.

aún así se contagian". Lo único que ayuda es realizarse exámenes de sangre, y aún así hay riesgo.

"Hay que recordar que lo único que te protege mientras conoces a la persona es usar condón. Creo que ideas como: "Me da pena", "¿Qué va a pensar?" O "no siento igual", son barreras que influyen en no usar condón y pueden resultar demasiado caras", comentó Mónica Mejía, médico familiar.

Aimé Peralta: aimeph28@hotmail.com

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) se transfieren por el contacto directo con lesiones o secreciones y a través del intercambio de líquidos corporales



¡DISTÍNGUELAS!

Te presentamos algunas características de las Infecciones de Transmisión Sexual más comunes:

- 1) **GONORREA**
Se reconoce por el dolor y ardor al orinar que está acompañado de la presencia de una secreción de pus amarillenta y espesa, misma que mancha la ropa interior y es más fácil de observar en horas de la mañana.
- 2) **SÍFILIS**
Se observa la aparición de un "Chancro sífilítico" (ulcera o llaga) aproximadamente después de unas semanas del contacto sexual.
- 3) **URETRITIS NO GONOCÓCICA**
Sus síntomas son secreción transparente o de pus, ardor, dolor o imposibilidad al orinar, entre otras.
- 4) **VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO**
Se reconoce por la aparición de una serie de verrugas, papilomas o

pequeñas gotas de piel en los genitales, más comúnmente en la cabeza del pene, el cuello del mismo, la vulva y zonas aledañas a los órganos genitales. Estas verrugas aparecen en pequeños grupos y aumentan de manera gradual, similares a ramilletes de coliflor.

- 5) **HEPATITIS B**
Esta es considerada una enfermedad de transmisión sexual, ya que la mayoría de los casos que se reportan se han infectado a través de las relaciones sexuales. Produce inflamación, daños y destrucción de las células y los tejidos del hígado.

- 6) **HERPES GENITAL**
Se reconoce fácilmente por la aparición de vejigas o ampollitas dolorosas en los genitales

(pene, vulva o vagina).

7) **PEDICULOSIS DEL PUBIS (LADILLAS)**

Es causada por un parásito similar al piojo humano, a diferencia de que éste vive en las áreas genitales. Se reconoce por la comezón intensa que se siente en testículos o vulva. Al observar los genitales con detalle, se observa a simple vista el parásito.

- 8) **VIH/SIDA**
El virus ataca al sistema inmunológico, dejando al individuo susceptible a infecciones y cánceres potencialmente mortales. El VIH se encuentra en todos los fluidos corporales como la saliva, sangre, semen, secreciones vaginales, lágrimas y leche materna. No es curable.



BENEFICIOS DEL SEXO

Tener sexo no sólo es placer, son innumerables los beneficios para la salud; la Dra. Mónica Mejía nos ofrece algunos de ellos.

- 1. EL SEXO QUEMA CALORÍAS**
Media hora de sexo quema por lo menos 85 calorías. Así, en 42 sesiones de 30 minutos pueden quemarse 3 mil 570 calorías, suficiente para perder medio kilogramo de peso.
- 2. AUMENTA EL AMOR**
Los niveles de oxitocina (conocida también como la hormona del amor) que el sexo y los orgasmos aumentan, hace que se fortalezcan las relaciones y confianza en la pareja.
- 3. MEJORA LA AUTOESTIMA**
Un factor fundamental para la autoestima sexual es que te sientas a gusto con tu cuerpo y tu estilo. Si lo logras, quien se te cruce lo notará y se sentirá atraído por tu seguridad.
- 4. TE LIBERA EL ESTRÉS**
El sexo reduce la presión arterial; por consiguiente, reduce el nerviosismo y te libera del estrés.
- 5. MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO**
La oxitocina liberada

“Es muy importante que la gente esté consciente que hay enfermedades, en específico la Sífilis, Herpes, el VPH y el Sida, que pueden no mostrar ningún síntoma hasta estar muy avanzadas y aún así se contagian

durante los orgasmos ayuda a mejorar la calidad del sueño.

- 6. FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO**
Tener sexo una o 2 veces a la semana eleva los niveles de un anticuerpo conocido como inmunoglobulina, que puede proteger el cuerpo humano contra infecciones y resfriados.

- 7. EL SEXO MEJORA LA SALUD CARDIOVASCULAR.**
Un estudio publicado en la revista Journal of Epidemiology and Community Health, demostró que tener sexo por lo menos 2 veces a la semana reduce en un 50% de los casos, el riesgo de ataques cardíacos fatales.

¡Tú apoyo a la **+** CRUZ ROJA MEXICANA **da resultados!**



Tú lo haces posible. Tijuana te lo agradece. **066 Emergencias**

Nos preocupa tu seguridad:

CUIDA+TU VIDA
cruzrojatijuana.org.mx

Nutre tu piel y alimenta tu autoestima.

ASPIDPRO pone a tu alcance extraordinarios productos nutritivos de efectividad comprobada que ayudaran a tu piel a optimizar sus procesos de renovación celular, haciéndola lucir más tersa, firme y radiante.

Pregunta a tu cosmetóloga, por las cremas nutritivas que tienen un **DESCUENTO ESPECIAL**, quien también podrá asesorarte sobre los productos más adecuados para las necesidades de tu piel.



Descubre todo lo que ASPIDPRO puede hacer por ti y por tu piel
Tels: 971.0881 y 299.0046 ventas.bajacalifornia@aspidpro.com



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



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 límite.
- ✓ Ayuda para parto en MEXICO 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



TEMAS ACTUALES

NEUROFEEDBACK (NEUROTERAPIA) Y AUTISMO

POR JOSÉ GPE. HERNÁNDEZ PH. D.

El autismo es un desorden del desarrollo que se caracteriza por déficit en la interacción social recíproca, por dificultades en la comunicación verbal y no verbal, así como por tener intereses muy limitados y conductas repetitivas. Actualmente, para tratar este trastorno existe una amplia gama de estrategias conductuales, farmacológicas y otras derivadas de la medicina alternativa, y existen documentos en los que se reporta que dichas estrategias reducen significativamente un número de síntomas específicos para cada individuo. Sin embargo, no existe actualmente una cura para este desorden. Las observaciones, -muchas de ellas incompatibles-, que se han hecho acerca de aspectos del desarrollo, de la anatomía y de la funcionalidad del cerebro autista, concuerdan ampliamente en que éste se caracteriza por una conectividad aberrante. Esta conectividad desordenada, ya sea que aumente o que disminuya, podría complicar la comunicación y sincronización sanas entre los diferentes circuitos neuronales produciendo de esta manera un procesamiento anormal de los insumos sensoriales necesarios en la vida social.

Una estrategia alternativa que se ha desarrollado y aplicado últimamente y que ha demostrado ser muy promisorio en el tratamiento del autismo es el Neurofeedback o la Neuroterapia. El objetivo (entre otros) de este tipo de entrenamiento es normalizar las redes neuronales de la conectividad emocional funcional, la cual es accesible al neurofeedback. Al aplicar la Neuroterapia adoptamos de entrada una perspectiva cerebral, más que conductual o de salud mental, pero también nos centramos en la perspectiva del niño autista para comprenderlo mejor. Es probable que viva en un estado continuo de temor, de ansiedad, sin la oportunidad de derivar un sentido de seguridad en el mundo en el que vive por sus dificultades para establecer relaciones sociales y emocionales. Al no tener estos lazos emocionales, la realidad puede percibirse como incierta, caprichosa y hasta amenazante. Esta falta de seguridad al ir por el mundo hace que el sistema nervioso alcance niveles altos de activación. El cerebro no puede relajar su vigilancia porque el niño carece de la experiencia de un sentido de seguridad personal. Para la aplicación de la Neuroterapia en el autismo, nos basamos en un principio muy sencillo, y es que el niño autista vive con un sistema nervioso excesivamente estimulado y que este estado no le beneficia en nada. Entonces, lo primero que intentamos hacer es calmar ese sistema nervioso agitado y lleno de tensión, y esto se puede aplicar a cualquier niño autista independientemente de su funcionalidad o edad.

El progreso funcional del niño puede observarse casi de inmediato, simplemente por el hecho de haber modificado el estado en el que funciona el sistema nervioso. Es claro que se necesita un cierto número de sesiones a fin de conseguir que el cerebro se calme cada vez más y adopte nuevos hábitos de funcionamiento. En conclusión, conseguir que el cerebro del niño alcance un estado mejor regulado de activación ayuda a la estabilidad cerebral, lo cual lleva a una normalización de las relaciones de conectividad.

El Neurofeedback se aplica en Tijuana, en el Centro de Neuroterapia y Psicología Especializada, dirigido por el Dr. Jose Gpe. Hernandez Vargas.

A medida que el cerebro va aprendiendo progresivamente a estar y a disfrutar un estado de calma cada vez mayor, los efectos positivos se observan aún más. Se puede decir que se consiguen, por lo menos, tres logros importantes: (a) El niño se va sintiendo cada vez más cómodo en las sesiones. (b) Se modifica positivamente su forma de relacionarse emocionalmente. Al regularse la activación cerebral, se regula también el afecto. (c) Progresivamente, el cerebro se va haciendo más estable.

*El autor es psicólogo, especialista en Neurofeedback.

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

REGRESA EL TIEMPO EN TU PIEL

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Lucir más joven con una piel más tersa y saludable ya no requiere de agresivos procedimientos, ahora existen novedosos tratamientos que le brindan esa cualidad a la piel, tal es el caso de Micro Láser Peel, un sistema de láser intraepidérmico que retira en forma precisa la parte más externa de la piel, y se adapta a las condiciones naturales del área que será mejorada en cada paciente.

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 Micro Láser Peel, los cuales son maravillosos y no tienen ninguna repercusión para tu salud, manifestó el reconocido dermatólogo y cirujano dermatólogo Antonio Cueva, director médico de Saudé Science Health Beauty.

BENEFICIOS

- >>> Piel más joven y sana
- >>> Fina línea de reducción
- >>> Eliminación de manchas por edad y sol.



ción de este tratamiento excelentes resultados como: arrugas, envejecimiento prematuro de la piel, problemas de pigmentación. Normalmente este procedimiento se repite de 2 a 4 veces, durante un periodo de 6 a 8 semanas, depende de la cantidad de sesiones necesarios hasta lograr el resultado deseado. Para conocer más sobre este procedimiento aplicado en Saudé, el nos ofrece más detalles.

La piel toma un color rojo que se desvanece entre el segundo y tercer día y se puede cubrir con maquillaje fácilmente, pudiendo reanudar labores.

¿QUÉ PUEDO ESPERAR?

Una piel sana, con una textura suave y ligeramente más tensa. Este resultado se obtiene a los pocos días del tratamiento y persiste por un año.

¿QUÉ ÁREAS SON TRATADAS?

Rostro, cuello y dorso de las manos.

¿SE DIFERENCIA EL MICRO LÁSER PEEL DE LA QUÍMICA O QUÍMICO DE LA MICROABRASIÓN?

La microabrasión sólo remueve la parte superficial de la epidermis, eliminando las células muertas de la superficie. El Micro Láser Peel remueve parcialmente la epidermis hasta una profundidad de diez micras, eliminando las células muertas de la superficie. El Micro Láser Peel remueve parcialmente la epidermis hasta una profundidad de 50 micras, y es un procedimiento que se realiza de manera completa de la piel.

¿QUÉ CONDICIONES PUEDEN SER TRATADAS?

Arrugas superficiales y queratosis actínicas.

La profundidad del peeling puede variar de acuerdo con la condición que cada paciente desea mejorar. Se programa por computadora y se realiza mediante un sistema de scanner, que hace este procedimiento más seguro. El resultado es más homogéneo que con los comunes peelings químicos.

¿PUEDE CAUSAR ALGUN TIPO DE REACCIÓN ALÉRGICA?



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



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



Mitos y realidades DEL ACNÉ

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

El acné es un problema sufrido y odiado por muchos, y como todos los problemas, existen un sinfín de mitos y realidades alrededor de éste. A continuación te mencionamos algunos de ellos.

EL CHOCOLATE OCASIONA ACNÉ

MITO: No está comprobado que el consumo de chocolate sea una causa de acné. Lo que puede aumentar la probabilidad de aparición de imperfecciones en la piel es el consumo de azúcares y aceites con los que se hacen los chocolates.



LA EDAD MÁS LAS HORMONAS PROVOCAN EL ACNÉ

REALIDAD: Si en la actualidad tienes granos o espinillas, seguramente las empezaste a ver cuando cumpliste 12 años. Las hormonas generadas a esta edad hacen de las tuyas en todos los aspectos de tu cuerpo y hacen crecer las glándulas de la piel, lo que provoca que se produzca grasa que se convierte en estas indeseables bolitas.



LAVARSE LA CARA CON FRECUENCIA AYUDA A DESAPARECER EL ACNÉ

MITO: Lavarse la cara frecuentemente puede ocasionar que te irrites la piel y tapes los poros, lo que aumentaría el acné. Lo recomendable es lavarte la cara dos veces al día.



EXPRIMIR LOS BARRITOS Y ESPINILLAS SOLUCIONA EL PROBLEMA

MITO: Si exprimes los granitos lo único que ocasionarás será esparcir las bacterias e infectar otra parte de tu piel, además podría ocasionar que te queden marcas en la zona afectada.



UN PROBLEMA DE ADOLESCENTES

MITO: Aunque el acné es más común durante la adolescencia por los cambios hormonales, también un adulto puede presentar brotes, sólo que en ellos no sólo intervienen las hormonas, sino el estilo de vida, la alimentación y el estrés.

EL ESTRÉS CAUSA ACNÉ

REALIDAD: Efectivamente, el estrés provoca que salgan brotes; los cambios de ánimo fuertes se pueden ver reflejados en estos granos.



EL ACNÉ ES HEREDITARIO

REALIDAD: Por desgracia, esto es muy cierto; algunas cosas, buenas o malas, son transmitidas por nuestros padres y una de ellas es el acné. Si alguno de tus padres sufrió este problema, seguramente serás más susceptible.

CLINICA DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA

Miles de bebés *disfrutando el amor* de Mamá y Papá gracias a

IECH DE B.C.

En IECH contamos con un equipo formado por profesionales especializados en Reproducción Asistida, especialmente motivados por hacer felices a tantas parejas, al lograr un bebé en casa.

Más de 2,500 casos de éxito hablan de nuestros tratamientos, ya que son fruto de un trabajo metódico, de nuestra especialización y de la mejora continua de nuestros procesos.



IECH DE B.C.

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



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

El valor del respeto

- José Carlos Tellaeche -

Alguna vez te has preguntado ¿qué es el respeto? El respeto implica valorar a los demás y considerar su dignidad. Es aceptar y comprender a las personas tal y como son, comprender su forma de pensar, aunque no siempre estén de acuerdo. El respeto nace con el reconocimiento del valor de una persona. La clave está en valorarse, quererse, respetarse y ser uno mismo. Sí yo no me respeto, nadie me va a respetar, yo soy quien elije cómo me tratan los demás. Si tú te respetas a ti mismo, los demás te respetarán a ti. No puedo exigir respeto, si no me respeto primero yo mismo. El respeto comienza en uno.

El respeto exige un trato amable y cortés; es la esencia de las relaciones humanas, de la vida en comunidad, del trabajo en equipo, de la vida conyugal, de cualquier relación interpersonal. El respeto es garantía absoluta de transparencia. Conocer el valor propio y honrar el valor de los demás es la verdadera manera de ganar respeto. El autorespeto es un valor que resulta básico para nuestro bienestar, aunque

a menudo nos descuidamos, desde pequeños se nos ha transmitido la importancia de tratar con respeto a las demás personas y a nuestro entorno. Para estar consciente en este momento de tu vida, para saber si te estás respetando plenamente o no, es importante hacer una introspección para saber si estás viviendo tu vida como realmente la deseas; y si no es así, tienes todo el año para cambiar esa perspectiva. La metáfora del enchufe y la bombilla nos puede ser útil para comprender esto: cuando actuamos en consonancia con lo que realmente somos, brillamos como si fuéramos una bombilla conectada a la red eléctrica.

Sin embargo, cuando nos dejamos de escuchar a nosotros mismos y vivimos nuestra vida sólo teniendo en cuenta el exterior, está conexión se rompe: al igual que la bombilla, poco a poco nos vamos apagando y nuestra energía disminuye. El autorespeto es una habilidad que podemos cultivar a lo largo de nuestras vidas. Recuerda que un amigo te quiere, te apoya, te ayuda, pero sobretodo te respeta.

José carlos Tellaeche: jctc17@hotmail.com



Chocolate para el amor

El chocolate es un alimento delicioso a base de cacao, contiene sustancias nutricionales como teobromina y feniletilamina, las cuales producen energía y antioxidantes llamados flavonoides que cuidan nuestro corazón aminorando el riesgo a infartos. Cuando estamos enamorados, nuestro cerebro produce feniletilamina, desencadenando una serie de sensaciones de placer y vitalidad, por esto se le asocia con propiedades afrodisiacas. El chocolate entre más negro u oscuro sea, tiene menos contenido graso y es más saludable.

Obtén una vista 20/20

Porque nuestra vista es de vital importancia, debemos de cuidarla internamente con una alimentación saludable y evitar enfermedades tales como, degeneración macular, la pérdida de la visión, el síndrome del ojo seco y las cataratas. La clave para una buena vista consiste en comer alimentos ricos en luteína y zeaxantina. Por otra parte, jamás te frotes los ojos con las manos sucias, suaviza la luminosidad de la televisión o la pantalla de tu computadora y cada tres horas date un descanso haciendo otras cosas y parpadea con rapidez por dos minutos.

Salud + longevidad = té verde

Hoy en día, el té constituye la segunda bebida más consumida en el mundo, en la antigua China se utilizaba como una bebida medicinal desde hace casi 3 mil años. En la actualidad, el té verde es usado por millones de personas y su uso va más allá de su sabor. Se destaca por sus propiedades antioxidantes, su alto contenido de catequinas e isoflavonas, por ser un perfecto aliado contra el envejecimiento, además de mejorar la circulación y evitar el endurecimiento de las paredes arteriales. Otra maravilla de esta infusión es que te permite perder peso, algunas investigaciones mencionan que reduce la grasa en el hígado.



BREVES DE SALUD

Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y Obstetricia



ULTRA SONIDO INCLUIDO en la consulta

Especialidades:

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

CEMIQ
UNIDAD MEDICA
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

LA CERVEZA

y sus beneficios para la salud

Según un estudio realizado en la Universidad de Cardiff (Reino Unido), la cerveza incrementa el colesterol "bueno", mejora la coagulación de la sangre, tiene un alto valor nutricional y favorece la digestión

CORTESÍA CERVECERÍA TIJUANA

Durante mucho tiempo se ha creído que el consumir cerveza es nocivo

para salud, pero no se le ha dado la oportunidad de demostrar los beneficios que puede causar el consumirla, lo cierto es que todo en exceso es malo. Aquí te mencionaremos un poco sobre su historia y las razones por cuales es sano consumir con medida esta bebida, altamente rica en carbohidratos, vitaminas y proteínas.

La ley de la pureza fue decretada en Alemania, el 23 de abril de 1516 por Guillermo IV de Baviera. Dicha ley establecía que la cerveza debía ser elaborada únicamente con tres ingredientes: agua, malta de cebada y lúpulo.

Guillermo IV de Baviera con esta ley logró obtener el monopolio de la cebada, debido a esto nadie más podía comprar el

ingrediente básico para la elaboración, esto no sólo aumentó sus ventas sino también su precio, debido a que en esa época no tenía competencia.

CONTENIDO NUTRITIVO

Las cervezas puras tienen un gran valor nutritivo. Es fácilmente asimilado por el organismo. Un litro de cerveza proporciona 1/6 de las necesidades calóricas de un adulto. Su valor nutritivo es debido a los carbohidratos, proteínas y alcohol. Comparativamente un litro de cerveza corresponde a ¾ de litro de leche, 6 huevos, 70 grs de manteca o 500 grs de papa.

La cerveza presenta alrededor de 0.4 grs de sales minerales por litro y las necesidades diarias para el mantenimiento de las actividades vitales, del organismo es de 3.9 grs. La cerveza puede ser considerada un complejo de vitaminas B. En cada 100 mililitros de cerveza hay 0.03 gramos de riboflavina, 0.2 gms de niacina.

LOS EFECTOS POSITIVOS QUE CAUSA EN EL ORGANISMO SON:

- >>> Mejoría de la capacidad física
- >>> Reducción del estrés
- >>> Reducción de la presión alta
- >>> Reducción de los riesgos de un infarto
- >>> Proporcionar mayor resistencia contra infecciones

REGLAS DE ORO PARA GOZAR DE LOS BENEFICIOS DE LA CERVEZA:

- >>> No pasar el límite de alcohol. (1 gramo por kilo).
- >>> Consumir la cerveza del más bajo nivel alcohólico.
- >>> Evitar otras bebidas cuando se esté bebiendo alcohol.
- >>> No dejar que otro se la tome.