

SALUD

Año 1, Edición no. 10 - [20 págs.] - Tijuana, B.C - Julio 2013

actual

Ortorexia,
¿LA DIETA
PERFECTA..?

HIPOCLORITO
DE SODIO,
¡cuidado si te
lo aplican mal!

HIPERTENSIÓN,
EL ASESINO
SILENCIOSO
DEL SIGLO

¡¡Que
calor!!

PREVÉN LA
INSOLACIÓN
Y LOS GOLPES
DE CALOR

EJEMPLAR
GRATUITO

Ahora
le toca
a papá

100%
**Plastic
Surgery**
Cosmetic *Spa*



Nuevo

Paquete consientas

Ahora en Tijuana la mejor línea de hidratantes profundos exclusivos de Médica Vemont

Skin Boosters

Sistema de rejuvenecimiento número uno en Europa

Pregunta por nuestros precios de introducción

PAQUETE A
Reg. \$135.00

Promoción \$85.00
3 P. R. Cell (Endermología de última generación) Anticelulítico

PAQUETE D
Reg. \$120.00

Promoción \$90.00
3 Soli-Tone (Lumifacial con Electrodos)(Manchas, Acné, Lifting)

PAQUETE B
Reg. \$120.00

Promoción \$75.00
3 Microdermoabrasión

PAQUETE E
Reg. \$135.00

Promoción \$85.00
1 Microdermoabrasión
2 Faciales Hidratantes (o piel grasa)
2 Solitone (manchas, acné, lifting)

PAQUETE C
Reg. \$135.00

Promoción \$90.00
1 Exfoliación Corporal
1 Chocolaterapia Corporal (o algas marinas)
1 Masaje Relejante

Promoción válida hasta el 31 de julio de 2013

Pregunte por nuestras promociones a meses sin intereses con tarjetas nacionales participantes



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



INDICE



Desde mi espacio **3** pág.

Los alimentos que tu cuerpo necesita en el verano **4** pág



Ortorexia, ¿la dieta perfecta..? **8** pág

El asma, un silbido que trastorna **10** pág



16 pág

Hipoclorito de sodio ¡cuidado si te lo aplican mal!

Hipertensión, el asesino silencioso del siglo **12** pág

¡¡Que calor!! Previén la insolación y los golpes de calor **14** pág

¡DEJA DE USAR LENTES EN TAN SÓLO MINUTOS con procedimientos laser!



CLINICA DE OJOS
OCUVISION
Tu visión...nuestra pasión

www.ocuvision.net / Síguenos en

Tel. 973 03 00 USA (619) 400 33 34. Ave. Paseo Tijuana 406, Edificio SIMNSA Cuarto piso. Línea Internacional.

Oftalmólogos Certificados,
Modernas Instalaciones y
Equipo con Tecnología de Punta

-20% óptica
-20% cirugías
-20% estudios

Contamos con planes de financiamiento y pase médico para regresar a USA en menos de 30 min.

MENSAJE EDITORIAL

¡A cuidarnos del sol!

Nos encontramos en una de las épocas preferidas por muchos: el verano, una temporada ideal para la playa, las albercas, los paseos pero también para los golpes de calor o la insolación si no tomamos medidas preventivas cuando nos exponemos a temperaturas mayores a los 25°C.

De acuerdo con la Dra. Amelia Ramírez, la temperatura máxima crítica en humanos es cuando hay una temperatura corporal de 41 a 42°C durante 45 minutos a 8 horas; sin embargo, son suficientes 5 minutos en temperaturas extremas como 49 a 50°C, para que ocurra daño celular en el organismo, de ahí la importancia de aplicar algunas medidas preventivas en esta época de calor. En esta edición te ofrecemos unas sencillas recomendaciones.

También en el verano nuestro cuerpo necesita una alimentación adecuada para mantenernos saludables y radiantes, y la clave son los antioxidantes y la hidratación, además de seguir algunos consejos que nos ofrece la nutrióloga Nancy Martínez.

De igual manera, podrás encontrar un artículo sobre el asma, una enfermedad cada día más común.

No te pierdas tu edición de julio.
¡Disfruta Salud Actual!

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saída Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

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

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL
Michael Reynaga

ESPECIALISTA WEB
Humberto Amador

DRAGON MAIL
Eliás Ramírez

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

GERENTE DE VENTAS
Mauricio González

ATENCIÓN A CLIENTES
Karina Castellón
Leticia Quintero
Ana Gutiérrez
Alejandra Cueto

VENTAS ENSENADA
Anaiza Nicifore Higuera
Adriana Ramírez
Lorena Insunza

COLABORADORES
José Carlos Tellaeche
Aimé Peralta
Nancy Martínez
Graciela Jiménez

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

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 216-1512 y 13
Cel. (664) 674-5766
Nextel 152*16883*90
San Diego (619) 934.89.50
ventas@revistamujeractual.com



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

Manejando el estrés

- José Carlos Tellaeche -

Hace un par de días tuve la oportunidad de ver un programa en la TV mientras hacía mi rutina de ejercicios. El tema que abordaban era el estrés. Me llamó mucho la atención por varios aspectos, uno de ellos es el hecho de que simplemente pronunciar tal palabra implica una fuerza a la que en automático le damos una connotación negativa; y es ahí donde empieza mi cuestionamiento: ¿es el estrés realmente negativo?

El estrés es una reacción de nuestro organismo ante situaciones generalmente difíciles (el trabajo, nuestras relaciones personales e interpersonales, etc.), viene acompañado de una amplia gama de síntomas y es un hecho que estos últimos tienen la capacidad de causar mucha tensión, ansiedad, falta de sueño, irritabilidad; pudiendo provocarnos problemas de salud como la famosa gastritis y su vecina la colitis; cabe mencionar que en dichas condiciones somos más propensos a volvernos más críticos, menos creativos, menos productivos y mucho más abrumados, entre otras tantas cosas.

Viendo todo esto, podríamos preguntarnos para qué existe si es tan perjudicial; podríamos incluso caer en lo que yo llamo una "mezcla de rechazo y negación"; sin embargo, siendo realistas y poniendo los pies en la tierra, la verdad es que el estrés existe por una razón muy

importante: es nuestro sistema de emergencias, el cual se activa y nuestro cerebro envía a todo el cuerpo un súper coctel de distintas sustancias que nos ayudan a reaccionar ante situaciones adversas.

Entonces, ¿dónde está el problema? El verdadero problema está en la forma que lo usamos. Como dije anteriormente, el propósito del estrés es para emergencias, pero inconscientemente hemos creado hábitos donde lo usamos en muchos aspectos de nuestra vida, con lo cual generamos un gran desgaste tanto físico como mental y emocional.

Es importante identificar las causas del estrés en nuestras vidas y tratar de minimizarlo y si es posible eliminarlo a través de la respiración, meditación y relajación. Conocer nuestros límites y no exigimos ni esperar demasiado es importante. Es necesario entrar en un estado de consciencia en el aquí y ahora. Pocas veces realmente vivimos en el presente, la mayoría del tiempo lo desperdiciamos enfocados en el pasado y futuro, estresados por lo que pasó o no pasó y también por la incertidumbre de qué pasará.

Yo te invito a que en el momento que detectes estrés es tu vida hagas una pequeña pausa y te preguntes: ¿esto es una emergencia? Y de ser así, adelante; no pierdas un segundo más, pero si no lo es, entonces date permiso de tranquilizarte y sigue actuando en calma, que nada te robe tu paz.

Mujer Baja California Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Baja California Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 6, edición 66, inicio de impresión el 20/06/2013.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Baja California Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.**

Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. **Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.**

LOS ALIMENTOS QUE TU CUERPO NECESITA EN EL VERANO

POR NANCY MARTÍNEZ ARAUZ

El verano se acerca, aumenta la temperatura, tenemos días soleados, empiezan las vacaciones y nuestra alimentación cambia al igual que el clima, ya que nuestro cuerpo requiere adaptarse a esta temporada, pero ¿qué tanto debemos cambiar nuestra dieta?

Primeramente, no debemos olvidarnos de las características de una alimentación saludable: adecuada, suficiente, completa, equilibrada, inocua y variada. Generalmente, de manera automática durante los días calurosos nuestro cuerpo apetece

de alimentos y comidas más frescas y ligeras, por lo que preferimos comer ensaladas, sopas frías, aguas frescas, etc., a diferencia del invierno que tendemos a consumir alimentos calientes y confortantes.

Los antioxidantes y la hidratación son puntos clave para los días veraniegos que se aproximan, así como llevar una alimentación correcta.

LOS ANTIOXIDANTES

Los antioxidantes que obtenemos de los alimentos son necesarios siempre, pero con la cantidad de horas que estamos expuestos al sol es indispensable ayudarlo a nuestra piel a prepararse y protegerse.

Dichos antioxidantes se encuentran principalmente en los siguientes alimentos:

>> **VITAMINA A:** Zanahorias, brócoli, col rizada, calabaza, hígado, leche y yema de huevo.

>> **VITAMINA E:** Aceites vegetales: aceite de oliva y soya, aguacate, semillas, leguminosas y verduras de hojas verdes.

>> **VITAMINA C:** guayaba, fresa, naranja, toronja, kiwi, pimientos, tomate y brócoli.

>> **BETACAROTENOS:** Alimentos de color anaranjado como zanahoria, chabacanos, camote, mangos, melón, papaya, espinaca y col rizada.

>> **SELENIO:** lácteos, pollo, huevo, granos enteros, nuez de Brasil, atún y salmón.

>> **ZINC:** carne de res, pollo y cerdo, nueces, granos enteros y levadura.

La función de los antioxidantes es prevenir y/o protegernos de los radicales libres; los causantes del envejecimiento prematuro, cáncer y ciertas enfermedades del corazón, diabetes, enfermedades neurodegenerativas, entre otros, por lo que las vitaminas A, E, C y betacarotenos, así como el selenio y el zinc juegan un papel importante en nuestra salud, que en conjunto nos ayudarán a renovar nuestra piel, retrasar el envejecimiento, además de reforzar las defensas de nuestro cuerpo y evitar ciertos tipos de cáncer.

Para compensar estas pérdidas es importante mantenernos bien hidratados ya sea con:

>> Agua natural, bebidas isotónicas (como gatorade)

>> El agua de coco es una excelente opción, ya que posee propiedades increíbles, además de ser muy refrescante, proporciona vitaminas y minerales y sobretodo una alta cantidad de potasio.

>> Existen otras formas de hidratarnos y no es solamente con agua. Frutas y verduras como la sandía, melón, naranja, pepino, tomate, lechuga contienen abundante agua, minerales y vitaminas.

>> Otras recomendaciones son que debemos tener cuidado evitando las sodas, ya que éstas solamente aportan calorías, azúcar y sabor pero ningún beneficio, igualmente ojo con los helados y nieves hay que preferirlos a base de yogur o sus versiones light.

nos puede ocasionar malestares propios de la deshidratación como dolor de cabeza, debilidad y mareos.

HÁBITOS SALUDABLES

Como siempre, debemos estar atentos al tamaño de las porciones, comer nuestras tres comidas con sus dos colaciones y el ejercicio.

Los días de verano nos dan la oportunidad perfecta para mejorar o empezar hábitos saludables, como aumentar el consumo de frutas y verduras, pescados, métodos de cocciones diferentes y realizar más actividades físicas al aire libre. La naturaleza está de nuestro lado y los alimentos de temporada son ideales para mantenernos saludables y frescos y el aprovechar de sus beneficios está en nosotros.

* La autora es egresada de la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos por la Universidad Iberoamericana Tijuana. Está certificada por el Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales. en: "Preparación de Alimentos".



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

Tenemos deliciosos desayunos

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

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

Tel- 638-86-71
Nextel: 152*16410*3
Horario: L-S de 7 am. a 5 pm.

¡Nutrete deliciosamente con el mejor pan integral!

¿Te falta energía?

Nuestro pan de cada día...

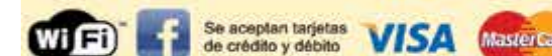
Es nutritivo, energético y rico en fibra dietética. No tiene conservadores, ni colorantes o saborizantes artificiales. Se elabora usando mermeladas de frutas frescas hechas en casa. Esta libre de grasas trans y de origen animal.

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

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

Visítanos en nuestra nueva sucursal!

En: Av. Las Palmas a un costado de Colegio Reina Isabel



FERTILIDAD Y ESTIMULACIÓN OVÁRICA

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

Tal vez has escuchado hablar del término "Estimulación ovárica" y te preguntarás en qué consiste, pues bien, la estimulación ovárica es un proceso que consiste en inducir una ovulación múltiple, es decir, producir varios óvulos mediante medicamentos hormonales. Este proceso se lleva a cabo para lograr la reproducción asistida, ya sea por coito programado, inseminación artificial o fecundación in vitro.

Para que salgan adelante estas técnicas de reproducción asistida con un mayor porcentaje de posibilidades de embarazo se intenta obtener más de un óvulo. Este método permite garantizar y anticipar el momento exacto de la ovulación, así como la correcta maduración del óvulo que se fecundará. Existen distintos tipos de estimulaciones, desde las más suaves hasta las más fuertes.

La estimulación ovárica es un proceso que habitualmente dura entre 8 y 14 días. La administra-

ción de las hormonas para producir la estimulación ovárica suele empezar el segundo o tercer día de la menstruación.

Con el tratamiento se intenta que se desarrollen hasta la madurez completa varios folículos ováricos (futuros óvulos). Durante el tiempo que dura la estimulación, la mujer recibe una inyección diaria de las hormonas implicadas en la regulación de la reproducción, estas hormonas son llamadas gonadotropinas.

Las hormonas pueden ser inyectadas vía subcutánea (en el abdomen) o intramuscular (en el glúteo), dependiendo de la pauta de medicación que el especialista decida. Esta pauta se establece a partir de diversos factores de la paciente como la edad, la función de los ovarios, el peso de la paciente, los resultados de los estudios hormonales y la respuesta a la estimulación en ciclos previos.

Los profesionales en reproducción asistida suelen indicar la medicación y las dosis más adecuadas a cada mujer, individualizando los casos y evitando estandarizar el tratamien-

to, se hace "un traje a la medida".

Durante todo el proceso se hacen controles regulares mediante ecografías y análisis de sangre para controlar el crecimiento y maduración folicular y determinar el mejor día para realizar el procedimiento de reproducción asistida.

Para la maduración de los óvulos previa a la programación del coito, inseminación artificial o fecundación in vitro se utiliza una hormona llamada "HCG", la cual desencadenará la ovulación o expulsión de los óvulos de los ovarios hacia la trompa de Falopio, esto permite planificar con precisión el momento óptimo de maduración para proceder a la fecundación.

En general, la estimulación ovárica permite disponer de más de un óvulo fecundable en los procesos de reproducción asistida aumentando las posibilidades de embarazo e, incluso, puede ser posible la búsqueda de un embarazo gemelar. Otra de las ventajas es que mediante esta técnica, se asegura la calidad ovulatoria teniendo como resultado un embarazo exitoso para poder llevar un bebé sano a casa.



IMI HOSPITAL DE LA MUJER Y EL NIÑO

CUENTA CON SERVICIOS DE:

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

¡Servicios de Excelente Calidad a los Mejores Precios!

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

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

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



CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

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



- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación.
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopia/Histeroscopia.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Profesor asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Miembro de la Asociación Mexicana de Medicina de la Reproducción.
- Miembro de la Asociación Americana de Ginecólogos Laparoscopistas.
- Miembro de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología.
- Fellow Visitor Kato Ladies Clinic (Tokyo-Japón).
- Fellow Visitor Instituto Valenciano de Infertilidad (España).

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

Psiquiatría

Ortorexia, ¿la dieta perfecta..?

HAY QUE COMER PARA VIVIR, Y NO VIVIR PARA COMER
(MOLIÈRE)

POR DRA. GRACIELA JIMÉNEZ TREJO



Los beneficios y riesgos de elegir ciertos alimentos se han centrado en las discusiones sobre la promoción y responsabilidad personal, y esto conlleva que tanto el riesgo como la responsabilidad personal sean rasgos de la modernidad y que sea definida por la población como decisiones proactivas; esto a su vez define que el estilo de vida de las personas se base en la calidad de ciertos alimentos.

La ortorexia es denominada como una entidad independiente debido a que se considera un nuevo trastorno de la conducta alimentaria que todavía no es reconocido por el DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ni por alguna otra clasificación internacional. Se conoce actualmente como ortorexia a la tendencia a consumir únicamente alimentos "sanos".

El término ortorexia deriva del griego ortos (justo, correcto) y orexia (apetito), y fue utilizado por primera vez en 1997 por el doctor Steve Bratman, quien forma parte



del movimiento

denominado ali-

mentación natural "dieta para curarlo todo" en los Estados Unidos y autor del libro "Health-Food Junkies".

A diferencia de los trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia y la bulimia nerviosa donde su principal característica se basa en la cantidad de alimento, en la ortorexia se basa en la calidad de los alimentos.

Se menciona que uno de los desencadenantes de dicho trastorno

se debe a las excesivas alertas

acerca de alimentos o

animales contaminados (por ejemplo la gripe aviar, pescado infectado por mercurio, entre otros), esto aunado a

mecanismos obsesivos-compulsivos con rasgos de personalidad similares a los de anorexia nerviosa de tipo restrictiva (rigidez, perfeccionismo, necesidad de control de su vida transferida a la alimentación), mecanismos fóbicos (ansiedad intensa ante ciertos alimentos y evitación de los mismos) y mecanismo hipocondríacos,

CARACTERÍSTICAS DE LA ORTOREXIA

La ortorexia no posee criterios diagnósticos; sin embargo, se pueden definir dos características principales: la presencia de un trastorno obsesivo compulsivo y la modificación de los hábitos en base a la calidad de los alimentos. Bratman propone criterios para realizar el diagnóstico de ortorexia los cuales son:

- A) PASAR MÁS DE 3 HORAS** al día pensando en una dieta sana
- B) PREOCUPACIÓN** constante por la calidad de los alimentos y no por el placer de comer
- C) DISMINUCIÓN** en la calidad de vida
- D) PRESENCIA DE CULPABILIDAD** excesiva cuando no se llevan a cabo los regímenes dietéticos previamente establecidos
- E) DISFUNCIONALIDAD A NIVEL** social lo que conlleva a comer solo, debido a que frecuentemente pasan mucho tiempo dedicados a planear, comprar, preparar y consumir productos que consideran sanos
- F) PLANIFICAR CON ANTICIPACIÓN** lo que se va a comer
- G) SENTIMIENTOS DE SUPERIORIDAD**

Es importante hacer hincapié que estas características deben darse por un largo tiempo y generan un impacto negativo en la calidad de vida; no son conductas transitorias o que sólo aparecen bajo ciertas circunstancias o momentos de la vida (por ejemplo bajo estrés o que se tiene algún evento importante).

LO SANO COMO OBSESIÓN

Se convierte en trastorno cuando la obsesión a la comida llega a niveles maníacos, lo cual hay que diferenciar de las personas vegetarianas, quienes no comen carnes o sus derivados por respeto a la vida de otros seres vivos, y no por miedo excesivo hacia ciertos alimentos. El simple hecho de querer consumir alimentos saludables no es un trastorno, pero sí la obsesión por algún tipo específico de alimento en conjunto a la pérdida del balance de los nutrientes y los hábitos alimentarios.

ha conllevado a que exista una búsqueda desesperada por encontrar o consumir alimentos "saludables"; esto ha ocasionado que las personas tiendan a realizar dietas muy estrictas donde restringen gran cantidad de nutrientes (carbohidratos, lípidos o proteínas) o ciertos grupos alimentarios (harinas, lácteos, carnes), dando como resultado la afección tanto en las relaciones personales y sociales, como en su estado de salud físico y mental.

Otras de las causas desencadenantes de este trastorno pueden ser la ilusión de llegar a tener una "salud total o plena", sin tener en consideración el riesgo de enfermedad, así mismo pueden cursar con el deseo a tener el control de uno mismo, sobre todo lo que come; también se ha observado que se encuentran en constante búsqueda de identidad o espiritualidad a través de los comportamientos alimentarios.

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 gratuitas,
llamar al (664) 217 16 94

Dr. Jose Gpe. Hernández Vargas.

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

www.neurofeedbacktraining.com.mx

El asma, un silbido que trastorna

Mientras un niño esté totalmente controlado, puede llevar una vida normal. La base de que no tenga exacerbaciones es que su control lo lleve como es y que los padres identifiquen los detonantes del asma de su hijo, pues es distinto en cada uno.

POR MÓNICA MÁRQUEZ

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el asma es la enfermedad crónica más común entre los niños, pues afecta a unos 235 millones de personas en el mundo, y aunque en muchos casos no es curable, sí se puede controlar permitiéndoles llevar una vida normal, aseguró la Dra. Cristina Díaz Barba, alergólogo pediatra.

El asma es una enfermedad inflamatoria y crónica de las vías aéreas; se considera una enfermedad que con medicamento puede ser reversible, explicó, la característica principal es la hiperreactividad de la vía aérea, es decir, que reaccionan de manera exagerada a la exposición de ciertos detonantes.

Dijo que los factores predisponentes se dividen en ambientales y no ambientales. Dentro de los factores ambientales, el más importante es el tabaquismo, de ahí le sigue la contaminación, por lo que en las ciudades que tienen mayor contaminación este problema se recrudece.

Las infecciones también predisponen a la persona a padecer esta enfermedad, ya que los niños asmáticos cada que tienen una infección viral presentan crisis. Hemos visto también que se comporta de manera diferente dependiendo de cómo se presentan en la infancia, es decir, fenotipos de asma.

Por ejemplo, los niños que presentan sibilancias, que es la característica principal del asma, cuando la presentan antes del año y se relaciona a infecciones, generalmente a partir de los 6 o 7 años se les quita.

MITOS Y REALIDADES

1) EL POLVO Y LOS PELUCHES CAUSAN ASMA

VERDAD: Si el niño es alérgico al polvo le va a causar asma, por lo que es muy importante eliminar de la casa todo aquello que guarde polvo, como peluches, alfombras, etc.

2) SEGÚN CRECEN, LOS NIÑOS SE CURAN DEL ASMA

UN MITO: El asma no es como un par de zapatos viejos que podemos desechar, esta enfermedad puede aparentar desaparecer por largos o cortos periodos de tiempo, pero puede regresar en cualquier momento sin previo aviso.

3) LOS PERRITOS CHIHUAHUA CURAN EL ASMA

MITO: El perro chihuahua no cura el asma, al contrario, si el menor es alérgico a los perros o gatos entonces va a ser un factor de riesgo. Aunque en estudios recientes se ha comprobado que los niños que crecen con mascotas en casa son menos frecuentes que presenten alergias, esto se cree debido a que es porque el estar en contacto con unas bacterias que generan endotoxinas entrenan al sistema inmunológico.

Hay otros menores que llamamos sibilantes persistentes y son los que empiezan a partir de los 3 años con crisis y en ellos sí se relaciona más a alérgenos ambientales, como exposición a polen, pelo de gato o perro y ácaros... estos niños son los que persisten con asma toda su vida, consideró.

El factor predisponente no ambiental más importante en asma es la atopia, es decir, la predisposición genética que tienen algunas personas a reaccionar o reconocer como algo dañino sustancias que a otras personas no les causan ningún daño; añadió, es una característica heredada de padres a hijos, aunque también se puede presentar en personas que no tienen familiares con asma.

El sexo también es algo que influye, ya que los niños tienden a ser más afectados antes de la adolescencia, precisó, después se igualan hombres y mujeres y ya en la edad adulta es más frecuente en mujeres que en hombres.

EL ASMA Y LAS ALERGIAS

Aunque las alergias y el asma son dos afecciones distintas, ambas están relacionadas. Las personas con alergias -en especial, aquellas que afectan la nariz y los ojos- son más propensas a padecer asma.

Dijo que la alergia es algo que está en los genes, los alérgicos pueden presentar alergias de muchas formas, una es el asma, pero lo que sucede generalmente es la marcha atópica: cuando están bebés presentan dermatitis atópica o alergia a alimentos, después rinitis y al final el asma, o viceversa.

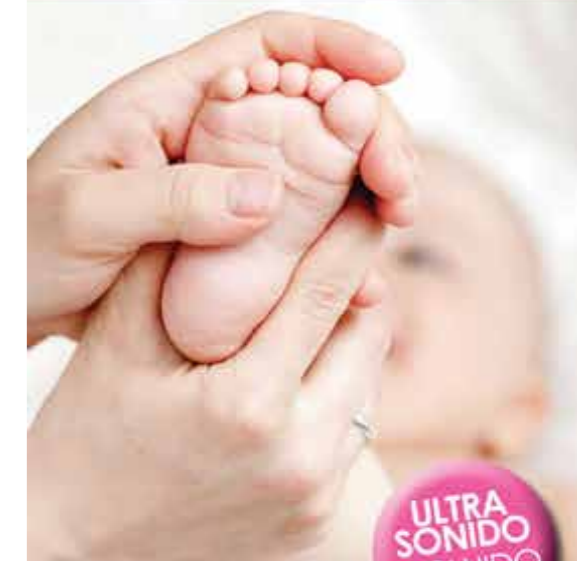
“Los alérgicos siempre van a ser alérgicos, lo manifiestan de diferentes formas y la alergia no se cura, se controla; cuando tu asma es por alergia se cura dependiendo a qué seas alérgico porque existe la inmunoterapia, que son las vacunas de alergias; dependiendo a lo que seas alérgico, se les puede dar tratamiento con vacunas de alergia y en esos casos sí se cura o al menos se cambia el curso clínico del asma”, explicó Dra. Cristina Díaz.

La única medida preventiva contra el asma es la lactancia materna exclusiva por tres meses mínimo, idealmente seis meses, aseguró la dra Cristina Díaz.

“El asma no es curable, se controla, a menos de que encontremos el alérgeno y lo controlemos, aunque si vacunamos un alérgeno puede haber más y es algo que cambia el curso del asma pero no lo cura”, precisó.

La buena noticia es que mientras un niño esté controlado, puede llevar una vida normal. Lo importante es que su control correctamente.

Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia



ULTRA SONIDO INCLUIDO en la consulta

Especialidades:

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

CEMIQ
UNIDAD MEDICA
Ginecología y Obstetricia

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

Hipertensión, el asesino silencioso DEL SIGLO

POR MÓNICA MÁRQUEZ

En la actualidad, la hipertensión es el asesino silencioso del siglo, pues tan sólo en México existen 22.4 millones de personas que la padecen, de las cuales más de la mitad no se atiende, causando así más muertes que el cáncer cervicouterino.

La hipertensión arterial es el aumento de la presión arterial de forma crónica, es una enfermedad que no da síntomas durante mucho tiempo y, si no se trata, puede des-

encadenar complicaciones severas como un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, crecimiento de corazón (cardiomegalia) e insuficiencia renal, entre otros, comentó el Dr. José Sabino Rubio López, cardiólogo intervencionista y subdirector médico del Hospital General de Zona no. 8 del IMSS en Ensenada.

En México, cerca del 33% de la población mayor de 20 años sufre

de hipertensión, aunque a mayor edad el porcentaje aumenta, continuó, pues cerca del 65% de la población de 65 años o más la padece, aunque muchos lo desconocen.

Dijo que existen dos causas por las que se da esta enfermedad: envejecimiento de la población y malos hábitos de vida, es decir, por problemas de obesidad, sedentarismo, alto consumo de sal, grasas y carbohidratos, así como el tabaquismo y el alcoholismo.

La hipertensión se puede prevenir, o bien, se puede lograr que su aparición sea lo más lejana y menos severa posible, expuso, y esto se puede lograr haciendo ejercicio y llevando una dieta sana en la que se incluyan vegetales, frutas y carnes blancas, así como evitando las carnes rojas, la sal y el harina.

Esta enfermedad se considera un asesino silencioso, ya que no da síntomas y cuando éstos se presentan es porque se disparó la presión y es cuando la persona siente dolor de cabeza, zumbido de oídos, mareos, falta de aire y cansancio, precisó.

UN CONTROL ADECUADO

La mejor manera de prevenir lamentables consecuencias de la hipertensión es llevando un control adecuado con su médico familiar y en caso de un disparo elevado en los niveles de la presión arterial es importante acudir al servicio de urgencias, consideró el Dr. José Sabino Rubio López.

"Esta enfermedad se controla,

pero no se cura", advirtió.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 de México, existen 22.4 millones de mexicanos con hipertensión y solamente 5.7 millones están controlados, es decir, el 25%, el resto abandona el tratamiento por apatía o por olvido, sobre todo cuando son pacientes que toman pastillas para diferentes padecimientos.

La buena noticia es que recientemente la Secretaría de Salud aprobó un nuevo medicamento para el control de la hipertensión: Duoalmotec (olmesartán medoxomilo / besilato de amlodipino), un medicamento combinado altamente seguro y con excelentes resultados, aseguró el cardiólogo intervencionista.

"Ojalá que este medicamento se metiera al cuatro básico del IMSS", expresó, "así se lograría mayor control en los hipertensos y menos abandono en el tratamiento".

El Dr. José Sabino Rubio manifestó que es importante que las personas estén pendientes de su presión, pues la hipertensión está causando más muertes que el cáncer cervicouterino; una vez que la persona es diagnosticada como hipertensa, debe llevar una alimentación sana, hacer ejercicio y seguir adecuadamente el tratamiento para evitar consecuencias como infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, crecimiento de corazón (cardiomegalia) e insuficiencia renal.

PRÁCTICAS RECOMENDACIONES

Para prevenir crisis por hipertensión arterial, es muy importante considerar algunas recomendaciones.

- >> Suprime el salero de la mesa.
- >> Cocina con poca sal o reemplazarla por condimentos naturales como perejil, ajo, cilantro, jugo de limón, etc.
- >> Evita el consumo excesivo de pan, así como de pasteles, ya que contienen polvos de hornear que aumentan su contenido de sodio.
- >> Lee las etiquetas de los alimentos envasados y evita el consumo de los productos que contengan aditivos con sodio como glutamato monosódico.
- >> Evita el consumo de leche en polvo y descremada, quesos, pescados y mariscos en conserva y ahumados, embutidos, caldos en cubitos y sopas en sobres, condimentos como ketchup, salsa de soja y de tomate, mayonesa, entre otros.

SABÍAS QUE...

- >> La hipertensión puede producir ataques cardíacos y cerebrales, y otros problemas de salud graves, como insuficiencia renal, ceguera, hemorragias y disfunción cerebral.
- >> De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la hipertensión afecta a más de un tercio de los adultos y está en el origen de más de 9 millones de muertes anuales.
- >> Muchas personas no saben que padecen hipertensión porque no siempre produce síntomas.
- >> El riesgo de padecer hipertensión puede reducirse consumiendo menos sal y llevando una dieta equilibrada, evitando el consumo nocivo de alcohol y tabaco, además de hacer ejercicio regularmente.

DERMATOLÓGICA
LASER & COSMETIC

En estas vacaciones
¡Brúce como nunca!

30% de descuento
En depilaciones láser y
tratamientos reductivos

Válido del 1 al 15 de Julio

Más información:
f /DermatologicaLC
www.dermatologica.org
Tel: 684. 2400 y 684. 0040

Plaza Xtal, Ave. Paseo de los Héroes #9211-202,
Zona Río, CP 22010, Tijuana BC, México

¡¡Que calor!!

PREVÉN LA INSOLACIÓN Y LOS GOLPES DE CALOR

Para prevenir estas enfermedades es importante tomar más agua de la que se pierde, mantenerse a la sombra y evitar realizar actividades deportivas en las horas de mayor calor

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Con la llegada del verano y las altas temperaturas resulta muy frecuente que la familia salga a la playa, centros recreativos o simplemente a caminar en busca de diversión, sin imaginar que la sobreexposición al sol puede ser causa de golpes de calor o insolación si no se toman las medidas precautorias.

Cuando hablamos de golpe de calor e insolación nos referimos a una emergencia médica ya que se caracteriza por un incremento en la temperatura corporal por arriba de los 40°C y alteraciones en el Sistema Nervioso Central, debido a la falla en el sistema termorregulador. Estas patologías se producen en ambientes calurosos, comentó la Dra. Amelia Estefanía Ramírez Santiago, médico general.

La insolación y el golpe de calor son situaciones médicas comunes en el verano, consideró, el golpe de calor es producto de la acción del calor sobre el organismo, no siempre tiene relación a la exposición prolongada al sol, mientras que la insolación sí tiene una relación directa con el tiempo de exposición solar, sobre todo cuando la exposición es en la cabeza.

Se pueden clasificar en 2 tipos: la forma clásica y por esfuerzo. En el primer caso predomina en ancianos cuando hay temperaturas mayores a 32°C, debido a que ellos presentan una disminución en la capacidad de sudar.

Cuando se da un golpe de calor o insolación por esfuerzo por lo regular es en pacientes jóvenes que hacen ejer-

MÁS VALE PREVENIR

Para prevenir estas enfermedades por calor es suficiente que el agua ingerida sea superior al agua que uno pierde, además de sencillas recomendaciones dadas por la Dra. Amelia Estefanía Ramírez Santiago.

- >> No salir a la calle en las horas más calurosas. Si lo hacen, caminar por la zona de sombra
- >> Usar ropa fresca, de colores claros y preferentemente de algodón, pues facilita la transpiración y retiene menos calor que las fibras acrílicas.
- >> Hay que beber muchos líquidos para evitar la deshidratación, de preferencia agua.
- >> Es importante tomar baños de agua tibia o fría y refrescarse con toallas húmedas.
- >> No permanecer en el carro y mucho menos con las ventanas cerradas
- >> Evitar actividades deportivas en

- las horas más calurosas.
- >> Los ancianos deben resguardarse en zonas sombreadas y frescas durante las horas caniculares.
- >> Ingerir alimentos ligeros y frescos. Las digestiones copiosas consumen mayor cantidad de agua, mientras que las ricas en grasas proporcionan muchas calorías y aumentan la temperatura corporal.
- >> Evitar bebidas alcohólicas, ya que favorecen la pérdida de agua.
- >> Descansar periódicamente si realizan una gran actividad física permaneciendo en la sombra y bebiendo agua para que el organismo recupere su temperatura normal.

PONTE ATENTO

Si alguien en la familia presenta los siguientes síntomas es necesario acudir al servicio médico, la persona podría estar sufriendo un golpe de calor o insolación con graves consecuencias.

- >> Alteraciones en el comportamiento
- >> Confusión o delirio
- >> Se pueden presentar convulsiones, especialmente en la fase de enfriamiento
- >> Cara roja y caliente
- >> Dolor de cabeza, sobre todo en la región frontal

- >> Náuseas y vómito
- >> Fatiga y calambres musculares
- >> Deshidratación
- >> Sed intensa y sudoración profusa, aunque en algunos puede faltar la sudoración sobre todo en pacientes de golpe de calor con deshidratación

cicios a temperaturas ambientales que sobrepasan los 25°C o con importante concentración de humedad. Esta es la segunda causa de muerte en atletas.

“La temperatura máxima en humanos es una temperatura corporal de 41°C a 42°C durante 45 minutos a 8 horas; sin embargo, son suficientes 5 minutos en temperaturas extremas como 49°C a 50°C para que ocurra daño celular en el organismo”, advirtió.

MEDIDAS INMEDIATAS

¿Qué debemos hacer ante un caso de insolación o golpe de calor? De acuerdo con la Dra. Ramírez Santiago, lo principal es bajarle la tempera-

tura corporal a la persona, por lo que es importante trasladarla a un lugar frío, desnudarla e iniciar el enfriamiento extremo mojando constantemente la piel. Lo ideal es colocar al paciente en posición semisentada con el cuello en extensión para mejorar la entrada de aire e hidratarlo.

“Un retraso de tan sólo 2 horas en el inicio del tratamiento puede dar lugar a una probabilidad de muerte. Un mal pronóstico se relaciona con temperaturas superiores a los 47°C aunado a complicaciones por la misma elevación de la temperatura tales como taquiarritmias o persistencia de coma después de 6-8hrs”, advirtió.

Hipoclorito de sodio, ¡CUIDADO SI TE LO APLICAN MAL!

POR YAN GONZÁLEZ

Hoy en día, existen muchos tratamientos de endodoncia que te ayudan a que luzcas una sonrisa muy estética, pero también existen otros que si no son aplicados correctamente, te pueden ocasionar serios problemas de salud.

Tal es el caso de Ivette, quien sufrió hace dos años negligencia médica al inyectarle una sustancia muy conocida por los dentistas: "hipoclorito de sodio", la cual se utiliza como irrigante en tratamientos de conductos.

Para saber más sobre el tema, Mujer Actual platicó con el doctor Enrique Aguilar, quien es cirujano dentista, cuenta con un postgrado en endodoncia, tiene una maestría en Ciencias de la Salud y es socio activo de la Asociación Mexicana de Endodoncia.

Si por alguna razón te inyectan hipoclorito de sodio, al instante sentirás los siguientes síntomas:

- >> Inflamación severa
- >> Dolor
- >> Edema
- >> Fiebre
- >> Necrosis en los tejidos

"El hipoclorito de sodio es el irrigante más utilizado en los tratamientos de conductos, lo utilizamos para limpiar durante el tratamiento de la endodoncia, ya que degrada el material necrótico y tejido pulpar; desde 1920 es el irrigante más utilizado", aseguró el doctor.

Dijo que únicamente se utiliza como irrigante, y para aplicarlo se requiere de unas agujas especiales para poder introducirlo dentro del conducto, donde se está realizando el tratamiento de endodoncia, no es inyectado, aseguró, únicamente se utiliza como irrigante para limpiar o barrer lo que están limpiando dentro de los conductos; jamás es inyectado, insistió.

Los síntomas que se presentan al inyectarse por "accidente" el hipoclorito de sodio se manifiestan al instante como inflamación severa, dolor, edema, el cual puede llegar a provocar fiebre y en casos más severos puede llegar a producir necrosis en los tejidos, explicó el doctor, haciendo hincapié en que siempre se debe tener el debido cuidado al utilizar el instrumental y el material, pero sobre todo tener el conocimiento de la anatomía radicular para poder utilizarlo.

EL ESPECIALISTA ADECUADO

"Hay especialidades en la rama de la odontología en las cuales uno de ellos viene siendo el endodncista, el cual tiene un mayor grado de conocimiento en cuanto a la realización de tratamientos de conducto o tratamientos de endodoncia, generalmente estos riesgos de infiltración de hipoclorito son muy bajos en la práctica del endodncista; sin embargo, se ven muy elevados a veces en la práctica del dentista general por no tener la habilidad, el conocimiento de la anatomía radicular y del manejo del hipoclorito de sodio" aseguró.

Lo más recomendable es que optes por acudir a un endodncista capacitado para que no te ocurra este tipo de accidente, quien estará capacitado para resolver cualquier tipo de situación que se llegue a presentar en caso de algún accidente con el hipoclorito de sodio; él también tendrá a la mano el instrumental y el material adecuado para la realización de algún tratamiento exitoso de conducto, sin ninguna complicación.

Si realizas una primera consulta con un dentista general, él tiene la facultad de referirte con un especialista, ya sea endodncista, odontopediatra en caso de los niños, o un cirujano oral, en caso de que él no esté capacitado para realizar el tipo de tratamiento que requieres y así no exponerte a ningún tipo de accidente.

Paga \$290 dlls
en lugar de \$750 dlls

Adquiere un
PAQUETE Semestral
Vita Spa...



6 Exfoliaciones o
Faciales de 30 minutos

6 Baños
Termales

6 Masajes relajantes
o Faciales Hidratantes
de 50 minutos

CONDICIONES DE LA PROMOCIÓN:

ESTAS CONDICIONES APLICAN A TODAS LAS PROMOCIONES DE SERVICIOS A MENOS QUE SE ESPECIFIQUE LO CONTRARIO.

- Promoción válida para su compra al 31 de Julio 2013.
- Paquete válido por 6 meses a partir de su fecha de compra.
- No acumulable con otras promociones ni descuentos.
- Horario de servicio y reservas: Lunes a Jueves de 9:00 a 19:00 hrs.
- Reservas con mínimo 48 horas de anticipación
- Cancelaciones con al menos 24 horas de antelación
- Puedes comprar todos los paquetes que requieras.
- La propina no está incluida en el precio.
- Previa reservación.
- Si el cliente no se presenta durante la fecha y hora de la cita, el servicio se tomará como otorgado.
- Puedes compartirla con un acompañante o invitado.

VITA SPA AGUA CALIENTE
664 636.00.16 Y 17, 634.26.39
PASEO DE LOS HÉROES #18818 11º PISO, ZONA RÍO
info@vitaspatijuana.com

Los efectos del sol en nuestra piel

POR DRA. VERÓNICA RAMÍREZ C.

Cada año se conocen más nuevos casos de cáncer de piel, en su gran mayoría esta enfermedad es causada por una exposición solar excesiva y sin cuidado.

Afortunadamente, el cáncer de piel es uno de los tumores más fáciles de prevenir, detectar y ya casi todos pueden curarse. El número de personas con este diagnóstico ha aumentado en más del 100% desde 1973.

Los carcinomas basocelulares constituyen el tipo más común de tumores cancerígenos de la piel. Suelen manifestarse en forma de pequeños nódulos o protuberancias carnosas en la cabeza y el cuello, aunque

también pueden aparecer en otras zonas de la piel. El carcinoma basocelular crece lentamente y casi nunca se propaga a otras partes del cuerpo. Sin embargo, puede penetrar hasta el hueso y ocasionar daños considerables.

Los carcinomas de células escamosas son tumores que pueden aparecer como nódulos o manchas rojas escamosas. Este tipo de cáncer puede formar grandes masas y, a diferencia del carcinoma basocelular, puede propagarse a otras partes del cuerpo.

No olvides consultar a tu médico dermatólogo inmediatamente si observa algún cambio anormal.

Si tomas las debidas precauciones podrás disfrutar del sol y al mismo tiempo reducir el riesgo de sufrir problemas de salud en el futuro a causa de los rayos solares.

SEÑALES CLARAS

A continuación se describen brevemente los problemas de salud más graves que puede acarrear la sobreexposición a la radiación UV:

CÁNCER DE PIEL

Las investigaciones médicas nos están ayudando a comprender las causas y consecuencias del cáncer de piel. Numerosos grupos vinculados a la salud y la educación están trabajando para reducir la incidencia de esta enfermedad.

MELANOMA

Es la variedad más grave del cáncer de piel, es además uno de los tipos de cáncer que más crece en distintas regiones del planeta. En nuestro país, la cantidad de casos de melanoma han aumentado más del doble durante las últimas dos décadas, y se prevé que continuarán aumentando.

CÁNCER DE PIEL NO MELANOMA

Es menos mortal que el melanoma. No obstante, puede propagarse si no se trata correctamente, provocando desfiguración y otros problemas de salud más graves. El índice de curación es del 95% en caso de detección y tratamiento temprano. La clave reside en estar atento a los posibles signos y en solicitar tratamiento médico especializado.

MÁS VALE PREVENIR

Comprender la magnitud de estos riesgos es de vital importancia, puedes tomar medidas de precaución tales como:

- >> Utilizar el protector solar adecuado.
- >> Vigilar tus lunares, si estos empiezan a crecer o aparece algún lunar sospechoso.
- >> Inspeccionar tus superficies cutáneas regularmente en busca de manchas o bultos raros.

CUPONERA 2013

MUJER SALUD



CRUZ ROJA MEXICANA
DELEGACIÓN TIJUANA

¡Aprovecha los descuentos hasta el 30 de Julio y gana en los sorteos!

1 Nissan March
27 de junio 2013



1 Ford Escape
1 moto Honda
23 de julio 2013



¡Todo esto por mi donativo en placas y licencia!



Dermaplus
Farmacia Dermatológica

15% de Descuento
Bloqueadores Solares

en crema, spray o maquillaje

www.farmaciamdermaplus.com

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

f /FarmaciaDermaplus @dermaplustij

Smile Art TJ
CLINICA DENTAL

Dr. Demetrio Landeros, DDS
IMPLANTES Y ESTÉTICA



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



TIJUANA
(664) 634.6610

SAN DIEGO, CA.
(619) 734.2358

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

www.smilearttj.com

¿Sabías que el cáncer de piel es el de mayor incidencia en el mundo?

Si haz detectado la aparición de nuevos lunares o manchas en la piel

Agenda una cita diagnóstico a un precio especial mencionando este anuncio

Dermaplus
Unidad Dermatológica

Dra. Verónica Ramírez C.
Dermatóloga

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

CONSIENTE TU piel con un facial

POR YAN GONZÁLEZ

¿Eres una mujer que todo el tiempo está ocupada, que anda de arriba abajo con una agenda saturada? ¿Has intentado hacerte faciales caseros y no ves resultados? Lo ideal sería que dejes de experimentar y te regales 60 minutos para consentir tu piel con los excelentes faciales que Saudé Science Health and Beauty tiene para ti.

Los faciales son una excelente combinación de beneficios donde el objetivo principal es regresar la juventud a tu rostro e incrementar el oxígeno celular y la producción

de colágeno y elastina, explicó el reconocido dermatólogo y cirujano dermatólogo José Antonio Cueva Rodríguez, director médico de Saudé Science Health and Beauty.

Si estás buscando un facial básico, que ayude a eliminar impurezas, el facial europeo es para ti, dijo.

Si consideras que tu piel requiere de más cuidado, lo recomendable es que te hagas el facial saudé, ya que es a base de antioxidantes, vitaminas C, A y E. Además, incluye colágeno en parches, los cuales se aplicarán en tus párpados, con efecto bótox y sueros revitalizantes dejando una piel fresca y firme.

Si deseas un facial con exfoliación, el mejor tratamiento exfoliante es

el facial dermapeel/microdermoabrasión, el cual suaviza tu piel reduciendo cicatrices, manchas, agregó, además difumina las líneas finas y es ideal para tratar las estrías.

Además, te ofrecen el lumifacial, una terapia a base de luz de microcorrientes y corrientes polarizadas de alta frecuencia, que te ayudan a tratar el acné, las manchas y daños provocados por el sol, entre otros.

Si tu piel requiere de cuidados más intensivos no dudes en acudir con los expertos o llamar para agendar una cita en Saudé Science Health and Beauty, donde encontrarás todo tipo de tratamientos para el cuidado de tu piel, con excelentes resultados, concluyó.



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