

SALUD



Año 1, Edición no. 9 - [20 págs.] - Tijuana, B.C - Junio 2013

actual

¿Oídos
sucios?
NO LOS MALTRATES

Enemigos
ocultos
PARA BAJAR
DE PESO

¿Sabías que...?

SÁBILA
para la piel

DE LA ALEGRÍA
AL LLANTO
Trastorno
bipolar

EJEMPLAR
GRATUITO

Ricardo Vega

Cirujano Plástico Certificado .com



100%
Plastic Surgery
Cosmetic Spa
info@ricardovega.com



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



VISA (664) 686 55 99 | (619) 946 10 74 **MasterCard**

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

149 CALORÍAS PARA DISFRUTAR 22 MINUTOS EN BICICLETA



HAZ DEPORTE. HAZLA TUA. HAZLA INFORMACIÓN AL CONSULTAR EN EL CENTRO D.P.R. © The Coca-Cola Company 2013. "Coca-Cola" y la botella son marcas registradas de The Coca-Cola Company. Cabezas equivalentes a una porción de 330ml de Coca-Cola. El punto de calificación de calorías se basa en el contenido de calorías de la bebida.



Verano, calor y... bacterias

Nos encontramos en una de las épocas en las que las altas temperaturas se hacen presentes y con ellas algunas bacterias capaces de trastornar nuestra salud, como es el caso de la salmonella, una bacteria que vive en agua contaminada, lo mismo afecta a animales que a humanos, y es la causante de intoxicaciones agudas por alimentos contaminados, provocando fiebre tifoidea y fiebre paratifoidea.

La mejor manera de prevenirla es evitando comer en la calle, pues los alimentos se descomponen con mayor facilidad o se contaminan con la bacteria, al respecto nos habla el Dr. Donato Pérez García.

En otro tema, la experta en Belleza Física y Cosmetóloga Yalette Carrasco nos ofrece algunos útiles consejos para lucir radiante por dentro y fuera detectando los enemigos ocultos que no nos permiten bajar de peso, como es el caso de una mala digestión y circulación, cuestiones hormonales, entre otros.

En lo que a salud mental se refiere, la Dra. Mirna Trancoso nos habla sobre el trastorno bipolar, una enfermedad que afecta las emociones y el humor igualmente en hombres y mujeres. Suele empezar en los últimos años de la adolescencia o al inicio de la edad adulta pero se puede presentar también en niños.

Estos son sólo algunos temas que pondrán disfrutar en esta edición de junio 2013.

¡Disfruten Salud Actual!

CREDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

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

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

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
Lorena Insunza
Martha Marín
Patricia Liekens
Karina Castellón
Leticia Quintero
Ana Gutiérrez

VENTAS ENSEÑADA
Adriana Ramírez

COLABORADORES
José Carlos Tellauche
Aimé Peralta
Mirna Trancoso

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

Durante este verano, ¡CUÍDATE DE LA SALMONELLA!

SÍNTOMAS

- >>> Diarrea que llega a deshidratación a cualquier edad
- >>> Vómito
- >>> Fiebre
- >>> Dolor en abdomen tipo cólico moderado a intenso.

RECOMENDACIONES

- >>> Lávate las manos antes y después de ir al baño.
- >>> Lávate las manos antes y después de comer.
- >>> Lava la regadera del lavabo, esto previene que el agua no se contamine.

EVITA...

- >>> Consumir alimentos con olores fétidos.
- >>> Si contrajiste la bacteria, no agarres alimentos y se los des a alguien más, pues podrías haberlos contaminado, sobre todo frutas y verduras.
- >>> Comer en la calle.

POR YAN GONZÁLEZ

El verano es la estación del año más esperada por muchos, pero también el más temido por otros, ya que viene acompañado de la enfermedad bacteriana salmonela, la cual se presenta en todas las épocas del año, pero el brote de esta bacteria es más común durante la época de calor.

Para conocer más sobre esta enfermedad y cómo prevenirla, Mujer Actual platicó con el Dr. Donato Pérez García, quien aseguró que la Salmonella es una bacteria, que vive en agua contaminada. Afecta a animales y humanos, y es la causante de intoxicaciones agudas por alimentos contaminados, provocando fiebre tifoidea y fiebre

paratifoidea.

La salmonella comúnmente se origina por consumir agua o ali-

mentos en mal estado; el principal daño que provoca en el organismo es la deshidratación y el órgano más afectado es el aparato digestivo, a nivel intestinal.

Es muy importante que tomes las medidas pertinentes para evitar cualquier contagio, recuerda lavarte las manos antes y después de comer y de ir al baño, además de asegurarte de que los alimentos que ingieres se encuentren desinfectados y bien lavados, porque esta enfermedad bacteriana se propaga por el agua contaminada y es fácil de que te contagien.

Si presentas alguno de los síntomas antes mencionados acude con tu médico de confianza, para que te realice un examen coprológico y verifique si efectivamente padeces salmonella.

Inseminación ARTIFICIAL

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

También conocida como inseminación intrauterina (IUI), se trata de un procedimiento de reproducción asistida sumamente eficaz para parejas con esterilidad e infertilidad, estos padecimientos afectan aproximadamente al 15% de las parejas. La inseminación puede ser homóloga, es decir, utilizando el semen del esposo, o bien, puede ser heteróloga, es decir, con semen de donante.

Antes que nada se debe estudiar a la pareja para identificar el problema, motivo por el cual se tiene que realizar una serie de estudios necesarios para ver que ambos estén libres de infecciones o enfermedades que puedan afectar el éxito del procedimiento.

Posteriormente, se realiza un procedimiento llamado "Estimulación ovárica controlada", ya que la mujer de manera natural sólo produce un folículo (futuro óvulo) por mes; este procedimiento tiene como objetivo la producción de numerosos folículos ováricos (varios óvulos), con lo cual se aumentan las probabilidades de lograr un embarazo.

El tratamiento se debe iniciar el segundo o tercer día del periodo menstrual de la mujer, administrando dosis de medicamento persona-

lizadas, es decir, a cada paciente se le administran dosis diferentes de acuerdo a su respuesta, "se hace un traje de acuerdo a su medida". Posteriormente, se requiere de un seguimiento en la consulta médica, a fin de medir el tamaño de los folículos ováricos en desarrollo, por medio de ultrasonografía, los cuales deben de llegar a medir entre 18 y 20mm para poder administrar otro medicamento que será el responsable de desencadenar la ovulación 36 horas después, momento en el cual se realiza el procedimiento de inseminación, en el cual, como se ha comentado previamente, se inyecta el concentrado de espermatozoides capacitados en el fondo del útero, aumentando así las posibilidades de conseguir un embarazo. Es muy importante mencionar que la tasa de éxito con estimulación ovárica es del 60 al 80%, después de 3 a 4 ciclos, que idealmente deben ser continuos. Gracias a los avances impresionantes que han tenido las técnicas de reproducción asistida, la tecnología y los medicamentos, hoy en día las parejas tienen una gran posibilidad de llevar un bebé sano a casa. Después del sexto intento, las estadísticas de éxito bajan drásticamente, por lo que si no se ha logrado el embarazo, se recomienda cambiar de estrategia a un procedimiento por fertilización asistida de alta complejidad como lo es la fecundación "in vitro".

LAS CAUSAS PUEDEN SER MÚLTIPLES



Aproximadamente el 21% de los casos se debe a un factor masculino, 33% a un factor femenino, 40% es de tipo mixto y 6% por causas inexplicables. Cabe mencionar que para llevar a cabo este procedimiento, la mujer debe de tener por lo menos uno de los tubos uterinos (trompa de Falopio) sano y permeable. Por lo tanto, la inseminación artificial está indicada en los siguientes casos.

>>> **ESTERILIDAD INEXPLICABLE**, es decir, cuando no se ha encontrado una causa evidente del problema reproductivo.

>>> **ENDOMETRIOSIS GRADO I-II**, esto es, cuando existe crecimiento endometrial fuera del útero

>>> **FACTOR MASCULINO**, puede ser bajo conteo espermático, o bien, ausencia de espermatozoides en el eyaculado; disfunción eréctil, bajo porcentaje de movilidad espermática o bajo porcentaje de normalidad de los espermatozoides.

>>> **MUJERES SOLTERAS**, Para que se pueda llevar a cabo la fecundación, los espermatozoides deben atravesar varias barreras hasta llegar al óvulo para poder fecundarlo. Cuando existe alguna de las condiciones previamente mencionadas, el proceso natural de fecundación puede llegar a ser casi nulo o inexistente, es por eso que se recomienda esta técnica de reproducción asistida, que consiste en la aplicación de espermatozoides previamente lavado y capacitados, por un experto en embriología, en el interior del útero. Con esto, se logra que gran cantidad de espermatozoides se encuentren en posibilidades de llegar a las trompas de Falopio y de fertilizar a los óvulos. Para efectuar el procedimiento se requiere seguir varios pasos para tener las mejores posibilidades de lograr un embarazo.

IMI HOSPITAL
DE LA MUJER Y EL NIÑO

CUENTA CON SERVICIOS DE:

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

¡Servicios de Excelente Calidad a los Mejores Precios!

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

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

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

CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

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

- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopia/Histeroscopia.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.

- Profesor asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Miembro de la Asociación Mexicana de Medicina de la Reproducción.
- Miembro de la Asociación Americana de Ginecólogos Laparoscopistas.
- Miembro de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología.
- Fellow Visitor Kato Ladies Clinic (Tokyo-Japón).
- Fellow Visitor Instituto Valenciano de Infertilidad (España).

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

Enemigos ocultos



PARA BAJAR DE PESO

POR AIMÉ PERALTA

Ubica a tus aliados antes de este verano y aleja a todo enemigo oculto que te impida bajar de peso. Salud Actual platicó con la experta en Belleza Física y Cosmetóloga Yanette Carrasco quien nos proporcionó algunos útiles consejos para lucir radiante por dentro y fuera.

Existen algunos enemigos que no nos ayudan a perder esos kilos de más, como una mala digestión, mala circulación,

cuestiones hormonales y hasta las emocionales, para que éstos no sean el pretexto, a continuación la experta te ofrece sencillos tips.

¡MANOS A LA OBRA!

1) VIGILA TU DIGESTIÓN
Antes de pensar en bajar de peso, identifica si padeces alguno de los trastornos más comunes de hoy en día y acude a tu médico para corregirlos: gastritis, colitis y estreñimiento, entre otros. El no evacuar por lo menos una vez al día intoxica paulatinamente los intestinos y los nutrientes no se digieren de manera correcta lo ideal es no laxarse, pues a largo plazo los intestinos se acostumbran a no trabajar por sí solos. Lo ideal es incluir fibra en nuestros alimentos y detectar aquellos que nos resultan poco tolerables.

2) CONTROLA LA MALA CIRCULACIÓN

¿Sabías que éste es uno de los tantos factores que ocasiona la celulitis? Con la mala circulación va implícito el intercambio y depuración de toxinas y nutrientes, el resultado: la tan odiada celulitis. En ocasiones hábitos tan comunes como estar muchas horas en una misma posición y la falta de ejercicio constituyen un grave problema de circulación.

3) ¿CÓMO ANDAN TUS HORMONAS?

¿Cuántas veces hemos cumplido al pie de la letra una dieta sin obtener los resultados deseados? Nuestras hormonas se encuentran en una glándula llamada hipófisis ubicada en el cerebro, esta glándula cumple con funciones bási-

cas reguladoras en nuestro cuerpo. Es de suma importancia acudir periódicamente con el ginecólogo para un diagnóstico hormonal y determinar tu estado de salud.

4) UNA BUENA ACTITUD

La mente del ser humano es tan poderosa que si el paciente es sometido a cualquier tratamiento en contra de su voluntad es muy poco probable que logre el peso anhelado. La actitud marca el comienzo del camino por recorrer.

5) PREFIERE EL CAFÉ DESCAFEINADO

Beber café con cafeína diariamente no es saludable pues ésta "encoje" o disminuye los canales de circulación (venas, arterias) obligando al corazón a acelerar su marcha y a no drenar de modo adecuado diversas toxinas que a la larga ocasionan, entre otras cosas, la tan odiada celulitis.

ÚTILES CONSEJOS

A continuación algunos consejos que te ayudarán a lucir radiante por dentro y por fuera, de acuerdo con la experta en Belleza Física y Cosmetóloga, Yanette Carrasco.

>>> AGUA DE JAMAICA NATURAL

Para prepararla hierves agua (cantidad al gusto) y le agregas la jamaica, recuerda que la cantidad depende de la concentración de la bebida. Una vez que el agua tome color, apagas el fuego y dejas que se enfríe; puedes agregar sustituto de azúcar. Si eres de las mujeres que retienen líquido, acostumbra tomar como mínimo un litro diario, sobre todo durante los días que menstrúes. Recuerda que el agua de jamaica funciona también como diurético.



>>> NO SE RECOMIENDA SALAR O SAZONAR la comida mientras se está cocinando, pues el calor no permite percibir la sazón de modo correcto. La manera ideal y más saludable para salar tus alimentos es hacerlo una vez servidos. Así consumirás menor cantidad, recuerda que ésta retiene líquidos en tu cuerpo.

>>> PROCURA REALIZAR TUS TRES COMIDAS AL DÍA, el alimento principal es el desayuno. Intenta no consumir alimentos pesados en la cena, ya que al dormir permanecerás en ayuno un par de horas y tu cuerpo lo almacenará sin oportunidad de quemarlo.

>>> HACER EJERCICIO POR LO MENOS 20 MINUTOS DIARIOS tres veces a la semana ayuda considerablemente en cualquier tratamiento cuyo objetivo sea la reducción de peso.



Nutri-World
Restaurante Vegetariano

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.

Ubicados en:
Calle 11 esq. Camino Nuevo
Zona Río.

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

Nutrete deliciosamente con el mejor pan integral!

Nutri-Fibra

¿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 Altabrisa)

¡Visítanos en nuestra nueva sucursal!

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



Se aceptan tarjetas de crédito y débito



DE LA ALEGRÍA AL LLANTO



Trastorno bipolar

POR MIRNA TRANCOSO

El trastorno bipolar es una enfermedad que afecta las emociones y el humor igualmente en hombres y mujeres. A nivel mundial se estima una prevalencia de 0.2 a 1.6% afectando a hombres y mujeres por igual. Suele empezar en los últimos años de la adolescencia o al inicio de la edad adulta, pero se puede presentar también en niños.

La enfermedad, generalmente, dura toda la vida.

Las personas que sufren de trastorno bipolar experimentan cambios de ánimo y de conducta inusuales. Se caracteriza por la presencia de episodios reiterados (al menos dos) en los que a veces se sienten muy felices y "animados", y mucho más activos que de costumbre, pueden hablar muy rápido sobre cosas distintas, estar irritados, o tener problemas para relajarse o dormirse, creerse capaz de hacer muchas cosas o hacer cosas arriesgadas como gastar mucho dinero o tener sexo sin cuidado (manía, hipomanía).

A veces se sienten muy tristes y "deprimidos", con muy poca energía, por lo que son menos activos, tienen problemas para concentrarse, pierden el interés por las cosas que antes les divertían, se sienten cansados y con dificultades para dormir (depresión). Estos episodios pueden variar en la intensidad y duración de los episodios.

El diagnóstico se hace por criterios clínicos, es decir, hemos de comprobar si la persona presenta los síntomas antes mencionados, además de hacer una historia clínica muy detallada.



FOCOS DE ALERTA

Las características más importantes del trastorno afectivo bipolar son las siguientes:

>>> Es un trastorno orgánico (no psicológico) que depende de alteraciones biológicas del cerebro.

>>> Es un trastorno crónico. La persona que haya tenido un episodio de manía o de hipomanía, aunque haya sido solamente uno, debe tener precauciones toda su vida para que no se repitan estos episodios.

>>> Requiere tratamiento biológico con medicamentos que regulan el funcionamiento de los neurotransmisores cerebrales.

La detección temprana de los síntomas es fundamental para el tratamiento oportuno, mejorar la funcionalidad del paciente y minimizar las complicaciones.

Por lo tanto, si sospecha que usted o algún familiar padece trastorno bipolar es muy importante buscar ayuda con un psiquiatra, quien es un médico especializado en diagnosticar y tratar los trastornos mentales.

CON FATALES RESULTADOS SI NO SE ATIENDE

Es importante no confundir los altibajos que experimentan normalmente la mayoría de las personas. Los síntomas del trastorno bipolar son más graves e intensos, ya que pueden dañar las relaciones interpersonales y hacer que sea más difícil continuar en la escuela o el trabajo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el trastorno bipolar es una de las principales causas de discapacidad social, laboral y familiar. Desafortunadamente el 10-19% mueren por suicidio.

La causa del trastorno bipolar no es siempre clara, aunque hay varios factores que pueden contribuir al trastorno como lo son los genes, las anomalías en la estructura y función del cerebro y otros factores fisiológicos y ambientales.

Existe evidencia de que el riesgo de padecer el trastorno bipolar, se incrementa cuando se tiene uno de los padres o un hermano con el mismo trastorno, por lo que se sugiere

realizar estrategia de psicoeducación para la detección temprana de los signos y síntomas del trastorno bipolar en aquellas personas con antecedente familiar del trastorno.

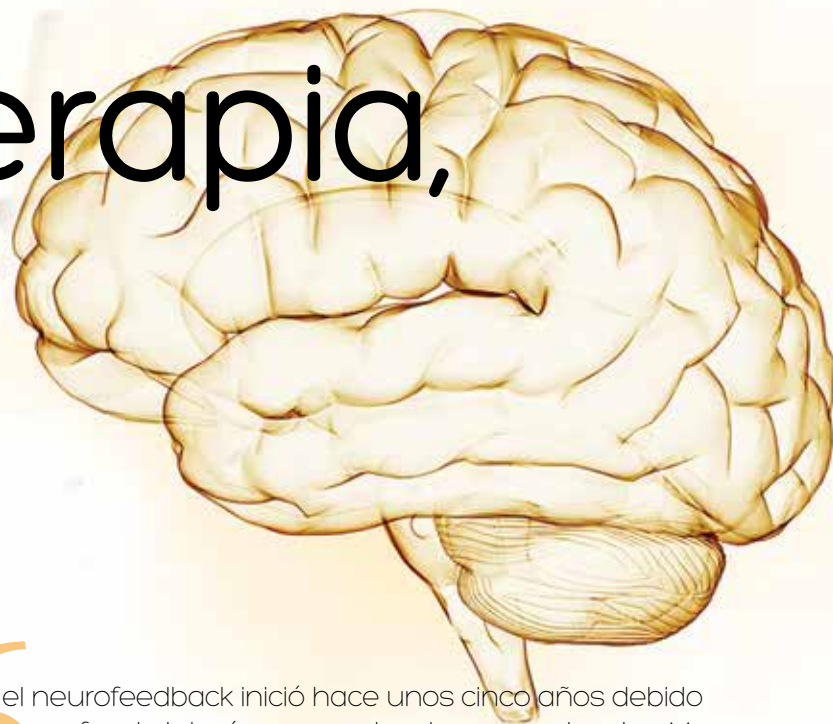
Además del trastorno bipolar, en el 42% de los pacientes pueden coexistir otras enfermedades. Hasta el 50% tiene un trastorno por abuso de sustancias; el 21% de los pacientes presenta trastorno obsesivo compulsivo; el 20.8% presenta trastornos de pánico. Los trastornos de la conducta alimentaria son mayores al 10%; del 13 al 23% presenta un trastorno de control de los impulsos. Los trastornos de personalidad se han reportado de un 29 a 48%, según el estudio. Se han asociado principalmente los trastornos de personalidad obsesivo-compulsivo, límite, narcisista, evitativo, histriónico y antisocial.

Existen actualmente tratamientos eficaces para tratar los síntomas. La combinación de tratamiento farmacológico y psicoterapéutico suele

ser lo que mejor ha funcionado. En algunos casos, pudiera ser necesaria la hospitalización para evitar que el paciente ponga en riesgo su vida. Sin embargo, si el paciente recibe el tratamiento adecuado puede llevar una vida normal.

*La autora es médico especialista en Psiquiatría. Directora Médica del Hospital de Salud Mental de Tijuana A.C. Certificada por el Consejo Mexicano de Psiquiatría. Miembro Activo de la Asociación Psiquiátrica Mexicana.

Neuroterapia, una terapia alternativa con efectos positivos



POR MÓNICA MÁRQUEZ

En la actualidad, existe un sinnúmero de terapias alternativas para problemas diversos, aunque sin resultados positivos. Sin embargo, este no es el caso del Neurofeedback (Neuroterapia), el cual tiene fundamentos científicos sólidos y aunque en los Estados Unidos y en algunos países europeos su aplicación se lleva a cabo con resultados positivos comprobados, en nuestro país se ha difundido limitadamente.

El neurofeedback (Neuroterapia) es un entrenamiento para el cerebro a la vez que es un proceso gradual de aprendizaje que aprovecha la capacidad del cerebro de autorregularse y buscar equilibrio, permitiendo que aumente el rendimiento de sus funciones, lo que contribuye a mantener un cuerpo sano.

Al ejercitar el cerebro se fortalecen los patrones de funcionamiento, haciendo que las respuestas sean más balanceadas y por tanto,

Mi interés en el neurofeedback inició hace unos cinco años debido a un naciente y profundo interés personal en las neurociencias. Me he orientado siempre a aplicar una psicología basada en evidencias científicas y el neurofeedback me presentaba un panorama muy amplio y promisorio desde esta óptica. Comprobé, asimismo, que al aplicar el neurofeedback en combinación con la psicoterapia aumentaba enormemente la efectividad de mi trabajo terapéutico.

más eficaces. Los estudios demuestran que este tipo de entrenamiento aumenta la plasticidad del cerebro, haciendo que el individuo tenga una mejor capacidad de respuesta a las dificultades tanto físicas como emocionales, explicó el Dr. en Psicología José Guadalupe Hernández Vargas, el primero y único en Tijuana en aplicar la Neuroterapia, y con más de 40 años de experiencia en la psicología.

El Neurofeedback consiste en estimular la autorregulación del cerebro para lograr su funcionamiento óptimo. Este entrenamiento mejora las funciones del Sistema Nervioso Central y por consiguiente, la salud mental, explicó, favoreciendo el desarrollo intelectual, el control emocional y la estabilidad fisiológica del indivi-

duo. Entonces, se puede afirmar que el entrenamiento en Neurofeedback no cura síntomas o condiciones.

Dijo que en el caso de trastornos orgánicos del cerebro se trata de mejorar su funcionamiento, aliviando los síntomas, pero no curando esa condición. Cuando se trata de problemas de desregulación del cerebro, no hay una enfermedad a ser curada y en este caso, el Neurofeedback ayudará al cerebro a autorregularse, buscando un equilibrio en el desempeño de sus funciones.

“Lo que se busca es que el cerebro gane en regulación y en consecuencia los niños con estos problemas tendrán una mayor atención y concentración y, por tanto, se facilitará el aprendizaje y los procesos de socialización”.

TIPOS DE ENTRENAMIENTO

Hay dos tipos básicos de entrenamiento: **Bipolar (con ojos abiertos)** y **Alfa-Zeta (con ojos cerrados)**.

>>> **BIPOLAR:** En el entrenamiento con ojos abiertos, se conectan sensores o “electrodos” en puntos específicos del cráneo. La información específica que se extrae de ese proceso es lo que conocemos como retroalimentación (feedback), la cual es presentada a través de alteraciones en la imagen o sonido en la película o video juego especial que se utiliza para el entrenamiento y que se juega sólo con el cerebro.

>>> **ALFA-ZETA:** La persona se recuesta en una silla especial (Zero gravity chair). Se le conectan los electrodos, se le cubren los ojos con un antifaz y se le colocan unos audífonos para que escuche unos sonidos especiales que inducen a un estado de relajación. La persona pasa por un proceso de imaginaria guiada, en el cual se le presentan series de imágenes que el individuo debe visualizar y a las que tiene que dar un sentido de acuerdo a la problemática que se esté tratando.

El entrenamiento consta de 30 sesiones de 50 minutos de duración cada una. Se recomienda que se tomen dos sesiones por semana.

EFFECTOS COMPROBADOS

El neurofeedback no busca propiamente una curación sino que su objetivo principal es la reducción de los síntomas que presenta una persona, así ayudará a que una persona que presenta una ansiedad intensa, progresivamente se sienta más tranquila. Un niño con trastorno por déficit de atención notará que se concentra con más facilidad, que sus olvidos son menos frecuentes, que su efectividad en la escuela y en la casa aumentan, y que aprende con más facilidad, explicó.

La neuroterapia también es benéfica para personas que quieren aumentar su rendimiento y eficacia en el trabajo.

Dijo que muchas personas, a pesar de haber pasado por procesos terapéuticos, consideran que algunos problemas personales importantes no se han resuelto por completo, pero ya no tienen disposición para involucrarse en un proceso terapéutico tradicional, es aquí donde la neuroterapia puede ser de gran ayuda porque una vez que se hace la evaluación con los instrumentos adecuados, se diseña el protocolo de intervención y se inicia el entrenamiento, continuó, la persona no tendrá que verbalizar tanto como lo hacía en otros formatos terapéuticos. Simplemente se le conectarán los electrodos en los sitios determinados por el protocolo de intervención y se le proyectará una película o jugará un videojuego sólo con su cerebro, sentados cómodamente, y sin presentar ninguna molestia durante ni después de la sesión.

“Lo cierto es que los resultados se empiezan a notar alrededor de la octava sesión, y no son resultados espectaculares, sino cambios sutiles en varias conductas blanco, porque así es el cambio conductual, es decir, lento, paulatino, como la humedad”, expresó.

*El Dr. José Guadalupe Hernández es el primero y único profesional en aplicar esta terapia en esta ciudad. De manera continua se capacita y actualiza en esta materia.

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

La importancia de la primera impresión

- José Carlos Tellaeche -



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

Hoy quiero platicar sobre la importancia de la primera impresión. Dentro de este tema existen muchos puntos a tocar, quizá uno de los más importantes, por supuesto, es tu imagen, más específico tu imagen física, que en términos generales significa lo que uno ve con sus ojos que probablemente es la que tiene más peso porque somos personas visuales y de la simple apariencia tendemos a juzgar a las personas, ya sea de manera positiva o negativa.

Hoy me quiero enfocar en especial en la forma que nos conducimos en la comunicación, en lo verbal, en esas primeras palabras que salen de nuestra boca, el tono con el cual se dicen y el impacto que pueden provocar, tanto positivo como negativo.

Nuestras palabras son un reflejo de nosotros mismos. Es importante usarlas para bien, en lugar de lastimar. Dicen que no es lo que decimos sino cómo lo decimos. Con la primera impresión tenemos la habilidad y capaci-

“ El saber comunicarse adecuadamente es un don que podemos aprender en cualquier etapa de nuestras vidas

dad tanto de enamorar como de rechazar por completo a una persona.

Dicen que sólo el 25% de lo que comunicamos es lo que decimos verbalmente.

La realidad es que por más que te esfuerces por causar una buena primera impresión que a tu parecer es la ideal, es imposible caerle bien a todo mundo.

Por nuestra imperfecta naturaleza es difícil mantener la calma y nunca sabes quién te observa y escucha decir esa palabra que deseas no haber dicho. Siempre sé tú mismo, pero recuerda que no existe una segunda oportunidad de dar una primera impresión asertiva.

¿VISIÓN BORROSA? ¡Cuidado, podrían ser cataratas!

POR DR. ALBERTO RAMÍREZ, OFTALMÓLOGO

¿Últimamente has notado que tienes visión borrosa?, ¿Cómo ver a través de neblina?
¡Ten cuidado porque podrías padecer de cataratas!

Las cataratas son secundarias a una opacidad de un lente natural y transparente que tenemos dentro del ojo, llamado cristalino, y que tiene como función el enfoque de las cosas que percibimos a través de nuestros ojos. Por diferentes causas empieza a perder su transparencia, haciéndose opaco, provocando reducción de la visión.

Las causas son múltiples, pero las más frecuentes son las relacionadas con la edad, presentándose después de los 50 años y es una enfermedad que va progresando con los años, existiendo una tendencia hereditaria en su presentación. Existe otras causas que pueden evitarse, como el uso inapropiado de algunos fármacos (automedicación), que contiene esteroides, anti-inflamatorios potentes, que son utilizados en algunas enfermedades oculares, además puede provocar otras complicaciones como el glaucoma.

Otras causas comunes de las cataratas, son las que nacen con ella (catarata congénita), diabetes mellitus, antecedente de traumatismo ocular, procesos inflamatorios oculares entre otros.

Es recomendable que todas las personas que presenten visión borrosa, sean valoradas por un especialista de los ojos, quien es la persona con la preparación adecuada para brindarle una atención de calidad, y por consecuencia un diagnóstico certero y un tratamiento definitivo

El único tratamiento para eliminar las cataratas es me-

dante cirugía, siendo en la actualidad un procedimiento seguro y con la tecnología que disponemos, de corta duración (aproximadamente 30 min), anestesia local (con gotas), y una rehabilitación rápida. Utilizando lentes intraoculares que sustituyen al cristalino opaco para efectuar su función, siendo estos totalmente compatibles a nuestro tejido.

Por lo anterior, hoy por hoy, este procedimiento nos brinda la oportunidad de resolver esta patología de manera rápida, segura y con una rehabilitación corta.

*El autor es oftalmólogo en la clínica Ocuvisión.

¿QUIERES DEJAR DE USAR LENTES?

Valoración para cirugía lasik.

Detección y tratamiento de enfermedades oculares.

Óptica y adaptación de lentes de contacto.

Atractivos planes de financiamiento.

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

CLINICA DE OJOS
OCUVISION
Especialistas Oftalmólogos Certificados

Ave. Paseo Tijuana 406, Edificio SIMNSA Cuarto piso, Línea Internacional.
Tel 973 03 00 y 215 08 90 desde EU (619) 819 59 49.
www.ocuvisión.net / Siguenos en

Dermatología

ULTRASHAPE, lipoescultura sin cirugía

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Moldear el contorno del cuerpo de manera segura y sin cirugía ya es posible gracias a UltraS-

hape, un novedoso tratamiento que no causa dolor, el paciente no requiere de anestesia ni de un periodo de recuperación y los resultados son inmediatos.

Ultrashape es el primer tratamiento no invasivo que libera tu cuerpo del exceso de grasa para moldear el contorno del cuerpo de manera segura, explicó el reconocido dermatólogo y cirujano dermatólogo Antonio Cueva, director médico de Saudé Science Health Beauty.



hígado; una vez ahí ya no hay distinción entre las grasas originadas por el tratamiento UltraShape de las que se originan por el consumo de los alimentos, y el cuerpo las elimina con sus mecanismos naturales.

¿CÓMO FUNCIONA LA TECNOLOGÍA ULTRASHAPE?

El tratamiento UltraShape utiliza tecnología de ultrasonido, no invasiva y científicamente probada, para destruir las células grasas. La emisión de ultrasonido es dirigida selectivamente sobre las células de grasa, sin dañar los tejidos circundantes como nervios, venas y arterias.

Desde la primera sesión, el paciente nota el cambio, ya que hay una reducción promedio de 2 centímetros del cuerpo, explicó, que se hace notoria en el transcurso de los siguientes 30 días.

El dr. Cueva nos habló más sobre este UltraShape, un tratamiento que se ofrece en Saudé Science Health Beauty.

¿CÓMO ELIMINA ULTRASHAPE LAS CÉLULAS GRASA?

Durante el tratamiento las membranas de las células grasas se rompen. El contenido de las células se integra al fluido intersticial y es transportado a través de los sistema vascular y linfático hacia el

¿QUÉ ÁREAS SE PUEDEN TRATAR?

Las áreas que se pueden tratar son principalmente abdomen, muslos, cintura, cadera y otras.

¿QUIÉNES SON CANDIDATOS PARA RECIBIR TRATAMIENTO ULTRASHAPE?

Mujeres y hombres en su peso promedio o con un sobrepeso, que desean afinar el contorno de su cuerpo.



VENTAJAS DE ULTRASHAPE

- >>> Un tratamiento típico consiste en 2 a 3 sesiones con intervalo de 30 días entre cada una.
- >>> No es invasivo
- >>> El tamaño del área a tratar determina el tiempo que durará la sesión, que puede ser desde media hora hasta hora y media.
- >>> No requiere anestesia.
- >>> Es guiado por una innovadora tecnología de monitoreo por computadora que asegura una aplicación uniforme.
- >>> Inmediatamente después de la sesión puedes reintegrarte a tus actividades diarias.
- >>> No hay molestias después del tratamiento.
- >>> La piel permanece suave y homogénea.



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

saudē
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

PROPORCIONES FACIALES O PROPORCIONES DIVINAS

POR DR. DEMETRIO LANDEROS

¿**Q**ué son las proporciones faciales? Son trazos entre ojos, nariz y boca con los cuales el dentista se basa para dar a tu rostro una apariencia favorable.

Muchos pensamos que para vernos bien de nuestra cara es preferible la cirugía plástica, pero también existen otras maneras de vernos bien, con ayuda de una buena alimentación una vida relajante y un buen dentista.

Los dientes hablan mucho de nuestro físico y personalidad y te preguntarás cómo, pues bien una sonrisa con dientes grandes con una arcada de mayor a menor que se da en el sexo femenino habla de juventud y belleza; en cambio, en el sexo masculino unos dientes cortos y rectos hablan de total masculinidad.

UNA SONRISA DE ARTISTA

¿Cómo podemos tener una sonrisa de artista en técnicas muy sencillas como colocación de carillas de porcelana, zirconia y veneres?

LA DIFERENCIA ENTRE CARILLA Y VENERES

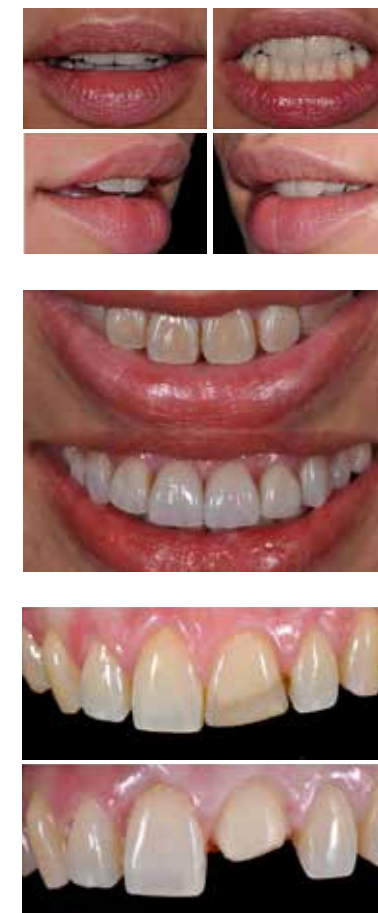
1) CARILLA

La carilla es $\frac{3}{4}$ partes de tu diente; son finas y delicadas láminas de porcelana muy delgadas, las cuales se colocan de una manera precisa y puede ser cubriendo toda la superficie anterior de los dientes anteriores, o bien, parcialmente alguna superficie. Las carillas se unen a la superficie dental mediante un adhesivo que da como resultado una unión química tan fuerte que es casi imposible retirarlas a menos que se rompa la carilla. Las carillas se emplean para enmascarar problemas de color, forma, tamaño y para dar función en los dientes anteriores dando como resultado sonrisas ideales.



2) VENERES

Veneres es completamente tu diente; es el tratamiento más estético para crear una preciosa sonrisa. Un veneer es una cubierta fina de porcelana que se pega al diente para mejorar su color y forma. Usualmente el veneer cubre sólo el frente y el filo del diente y requiere una reducción mínima del diente y, por ende, la restauración es mucho más conservadora que una corona. Con los veneres se logra cerrar espacios entre los dientes, reformar dientes partidos o gastados, cubrir dientes con grandes o muchas restauraciones, manchados o descolora-



*El autor cirujano maxilofacial y especialista en Cirugía Bucal e Implantología.

Smile Art TJ
CLINICA DENTAL

Dr. Demetrio Landeros, DDS
IMPLANTES Y ESTÉTICA

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

TIJUANA
(664) 634.6610
SAN DIEGO, CA.
(619) 734.2358

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

www.smilearttj.com

LUZE
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO A MEJOR PRECIO

SECADO \$90	TRATAMIENTOS ALFAPARF DESDE \$200
PLANCHADO \$90	MANICURE \$130
ONDAS \$140	PEDICURE \$190
RETOQUE \$200	ACRILICAS \$200
TINTES DESDE \$250	BRAZILIAN BLOW OUT \$950
CORTES DESDE \$80	

AVE. SONORA (LA RECTA) TELÉFONO 622 51 01



¿Oídos sucios? NO LOS MALTRATES

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Resulta muy común que queramos tener especial higiene en cada parte de nuestro cuerpo, extremando muchas veces la limpieza de cada milímetro; no obstante, hay zonas muy delicadas que deben recibir un trato adecuado para no causarle problemas de consecuencias graves, como es el caso de los oídos.

No toda la gente sabe que este órgano auditivo puede estar en peligro cada vez que le introduce un lápiz o unas llaves para rascarse, o bien, un cotonete para limpiarlo después del baño.

Para conocer más sobre el tema, Mujer Actual platicó

con el Dr. Erik Narváez Hernández, médico otorrinolaringólogo.

¿CUÁLES SON LAS REGLAS PARA LIMPIAR LOS OÍDOS?

El uso de cotonetes es únicamente externo, no se debe de introducir al canal del oído, es sólo para limpieza externa de la oreja.

¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE TENER EL OBSESIONARSE CON LA LIMPIEZA Y USAR UNA Y OTRA VEZ LOS HISOPOS?

La cerilla (o cerumen) del oído tiene como función limitar el desarrollo de bacterias que puedan favorecer infecciones, el uso de cotonetes o hisopos elimina esta útil barrera. Lo segundo es el trauma en conduc-

to por la introducción del artículo, esto a su vez también puede originar infecciones del oído.

¿A QUÉ SE DEBE QUE ALGUNAS PERSONAS TENGAN MÁS SECRECIONES (CERILLA) QUE OTRAS?

No existe un parámetro que marque lo aceptable en cuanto a la cantidad de cerumen en el oído, es variable de persona a persona.

¿ES VERDAD QUE LA CERRILLA ES UN MEDIO DE PROTECCIÓN PARA EL OÍDO?

Así es, protege del desarrollo inadecuado de bacterias creando un ambiente inhóspito para ellas y con ello evitando infecciones en el canal del oído.

¿QUÉ SIGNOS PODRÍAN INDICARNOS QUE NO SE TRATA DE SIMPLEMENTE SECRECIÓN SINO QUE HAY PRESENCIA DE INFECCIÓN O ALGO MÁS?

Inicialmente, el paciente percibe una sensación de comezón en el conducto, con el tiempo ésta aumenta llevando a la necesidad de introducirse objetos en el canal con el objetivo de rascarse y aliviar este malestar. Si continúa la inflamación, la comezón se transforma en dolor y sensación de oído tapado, dicho dolor es de gran intensidad llegando a ser intolerable para el paciente; se puede acompañar de secreción, que escurre del oído con particular mal olor.

¿QUÉ DEBEMOS HACER Y QUÉ NO DEBEMOS HACER CUANDO SE NOS TAPA UN OÍDO?

Es normal tener sensación de oído tapado por cambios en la presión atmosférica, como al bajar de un avión. También es de esperarse tener una sensación transitoria de oído tapado cuando entra agua al bañarnos o sumergir la cabeza. Nunca se debe de introducir nada en el conducto y en caso de que persista más de 24 horas deberá ser valorado con su médico, sobre todo si se acompaña de dolor.

¿A QUÉ SE DEBE QUE SE NOS TAPEN LOS OÍDOS?

Puede ser la misma cerilla, cuerpos extraños que se introduzcan en el oído, cambios en la presión atmosférica (como al bajar del avión), inflamación del oído e, incluso, tumores en el oído. Por lo anterior, es importante acudir con su médico para revisar su oído para identificar estos problemas. Introducirse cotonetes no solucionará nada y pudiera causar una mayor inflamación.

¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE MANTENER SANOS LOS OÍDOS?

Dejándolos en paz, no se obsesione con ello, las personas normalmente no se están explorando el interior de sus oídos cuando se saludan o acuden a un evento social. El manipularlos los conduce a un daño o mayor grado de lesión. Por lo anterior, se origina el dicho de que los oídos se limpian con los codos.



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 MÉDICA
Clínica de especialidades
médicas y quirúrgicas

ATENCIÓN
MÉDICA
24 HORAS

tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiquidadmedica.com

Av. Las Palmas 4531
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC

¿Sabías que...?

Sábila para la piel



> La sábila es una de las plantas que aporta más beneficios en el cuerpo humano. Principalmente se destaca su influencia en la salud de la piel, sin embargo sus poderes curativos y de prevención de enfermedades son muchos más.

> Esta planta es un poderoso humectante y actúa de forma realmente positiva en quemaduras, insolaciones, irritaciones, manchas, estrías, crecimiento del cabello, entre otras.

> Una recomendación muy práctica es que uses el cristal de sábila, es decir, la parte interior de la planta, como gel humectante en el rostro todas las noches; en el día, usa protector solar. De esta forma, desaparecerán las manchas indeseables y obtendrás mayor tersidad.



SALUD BUCAL = menos riesgos cardiovasculares

> Se ha demostrado una relación entre las enfermedades de las encías y las enfermedades coronarias, bloqueo de los vasos sanguíneos y accidente cerebrovascular.

> Además, se han realizado estudios que demuestran que las personas que sufren de gingivitis presentan un peor desempeño en pruebas de memoria y otras habilidades cognitivas.



¡Saaaaluud!



> La gente dice "salud" o "Jesús" cuando alguien estornuda sin saber realmente por qué. Se dice que es porque durante el estornudo el corazón se detiene un milisegundo. Lo cierto es que si estornudas muy fuerte, puedes fracturarte una costilla o si tratas de contener un estornudo, puedes romper un vaso sanguíneo en la cabeza o el cuello y morir.

> Otro dato curioso es que es imposible estornudar con los ojos abiertos.

