

SALUD

Año 1, Edición no. 8 - [24 págs.] - Tijuana, B.C - Mayo 2013

actual

DETECTA A
TIEMPO LA
meningitis

DIETA
CONTRA EL
estreñimiento

SOY MAMÁ
y quiero
recuperar
mi figura

Tabaquismo,
un asesino
silencioso

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



(664) 686 55 99 | (619) 946 10 74



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

INDICE

Sabías que..

» Breves de salud 3pág.

En la cocina

» Pescado mediterráneo 4pág.

General

» Fortalece tus defensas y evita la meningitis 10pág.
» Tabaquismo 22pág.

Nutrición

» Soy mamá y pretendo recuperar mi figura 14pág.
» ¿Sufres de estreñimiento? ¡Contrólalo! 16pág.
» Desde mi espacio 18pág.

COLABORADORES

Chef Ryan Steyn

De nacionalidad sudafricana, es chef de Bistrot l'Escargot Cocina Francesa de la Baja y próximamente de Raíces en Vinas Pijoan Valle de Guadalupe.



José Carlos Tellaeché

Es consejero de profesión, conferencista y motivador. Un accidente automovilístico lo dejó cuadripléjico a los 16 años.



Nancy Martínez

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".



149 CALORÍAS PARA BAILAR 20 MINUTOS CON LOS AMIGOS



Día Mundial sin Tabaco

El 31 de mayo la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra el Día Mundial sin Tabaco, cuyo objetivo consiste en señalar los riesgos que supone el consumo de tabaco para la salud y fomentar políticas eficaces de reducción de dicho consumo. De acuerdo con la OMS, la epidemia del tabaquismo mata cada año a casi 6 millones de personas; de proseguir esa tendencia, para el 2030 la cifra aumentará hasta más de 8 millones anuales.

En México contribuimos a esta cifra, ya que se venden casi 50 mil millones de cigarrillos al año (más de 250 millones de cajetillas), lo que nos ubica en el lugar número 15 de consumo en el mundo, mientras que China se lleva el primerísimo lugar.

El consumo de tabaco es la segunda causa mundial de muerte, tras la hipertensión, y es responsable de la muerte de uno de cada diez adultos, por ello es importante tomar consciencia sobre los peligros que entraña el consumo del tabaco. Para conocer más sobre el tema, Mujer Actual platicó con el dr. Alejandro Leos, cardiólogo y médico internista.

Otro de los temas que preocupa en la actualidad es la meningitis, una infección del sistema nervioso central a nivel cerebral, que puede afectar las membranas que recubren el cerebro (meninges), y al propio cerebro, y que de no ser detectada a tiempo puede causar la muerte. Al respecto nos habla el neurólogo Ramón Tapia Acosta.

Asimismo, puedes encontrar importante información sobre las reglas de oro para limpiar los oídos y mantenerlos sanos, además de tips sobre la dieta que debemos llevar para prevenir el estreñimiento, entre otros interesantes temas.

¡Disfruten Salud Actual!

CREDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soría 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
Elías Ramírez

GERENTE DE VENTAS
Mauricio González

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

ATENCIÓN A CLIENTES
Martha Marín
Karina Castellón
Patricia Liekens
Lorena Inzunza
Leticia Quintero
Ana Gutiérrez

COLABORADORES
José Carlos Tellaeche
Nancy Martínez A.
Aimé Peralta
Chef Ryan Steyn

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
[León_chargoy@yahoo.com]
Claudia Talavera
[azulstudio33@hotmail.com]
Andrés Ruiz [664] 648.35.80
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29
Milton & Omar Photography

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

Betabel: altamente rico en nutrientes

Para unos es color escarlata, para otros de color sangre y otros más consideran que es púrpura. Como sea, el betabel tiene un llamativo y hasta seductor color, que atrae a cualquier persona. Sin embargo, muchos desconocen sus beneficios o simplemente no les gusta el sabor. No obstante, es una verdura que aporta energía y nutrientes.

SUS BENEFICIOS:

- » Las raíces y tallos del betabel contienen potasio, hierro, sodio y magnesio
- » El jugo de betabel ayuda a reducir las molestias menstruales.
- » Goza de más de 50% de sodio, mientras que u contenido de calcio es solamente de 5%, esta proporción es la necesaria para mantener el calcio soluble.
- » El potasio que contiene el betabel ayuda a realizar todas las funciones fisiológicas del cuerpo, mientras que el cloro suministra un excelente limpiador orgánico del hígado, los riñones y la vesícula biliar, y también estimula la actividad del sistema linfático a través de todo el cuerpo.



Dormir bien ayuda al rendimiento físico

Aunque parezcan dos actividades opuestas y contradictorias, hacer ejercicios y dormir son dos tareas que van de la mano. Mantener una rutina de ejercicios no sólo te ayuda a mantenerte más saludable sino también a descansar mejor. ¿Ocurre lo mismo cuando la situación es al revés? Un estudio reciente realizado entre jóvenes jugadores a nivel universitario ha demostrado que sí, el dormir bien permite mejorar el rendimiento físico.

Ten presente estos resultados si tus hijos o un miembro de tu familia practican un deporte aunque sea a nivel amateur en el colegio, por ejemplo, como parte de una liga infantil o juvenil, de béisbol, karate, gimnasia, natación o atletismo... Antes de los entrenamientos o los partidos deben alimentarse adecuadamente y dormir lo suficiente. lidades cognitivas.



Mujer Baja California Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. 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 R.L. 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 65, inicio de impresión el 20/03/2013. 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.

BRB Balance
EVOLUTION IN HEALTH

¿Qué es el BRB Balance?

Es una combinación de Biomagnetismo, Radiónica y Bioenergética

Aplicando la potencia del Biomagnetismo en puntos específicos del cuerpo. Transformándolos en códigos o frecuencias de Radiónica. Al mismo tiempo transmitiéndolo al cuerpo humano por medio de campos sutiles de energía Bioenergética; y así se consigue exterminar en un tiempo breve: virus, bacterias, hongos y parásitos que son la causa de enfermedades.

- MIGRAÑA • ALERGIAS • DISFUNCIÓN ERECTIL • PROBLEMAS DE:
- ARTRITIS • QUISTES • INFERTILIDAD • HÍGADO
- ASMA • DIABETES • HERNIAS DE • PÁNCREAS
- CÁNCER • MIOMAS • DISCO • RENALES

La Terapia de Biomagnetismo esta avalada por la Universidad de Chapingo y acreditado por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social

INFORMES Y CITAS:
Tel (664) 383.23.33

www.brbbalance.com

En la cocina



Pescado Mediterráneo

POR RYAN STEYN

INGREDIENTES:

- Rinde 1 Porción
- >> Filete de pescado de 200 gr., blanco de preferencia
 - >> 5 unidades de tomate cherry
 - >> 15 g. de aceitunas
 - >> 5 g. de alcaparras
 - >> 1 diente de ajo finamente picado
 - >> Romero
 - >> Tomillo
 - >> 1 oz. de vino blanco
 - >> 5 g. de albahaca
 - >> Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO:

- >> En una sartén caliente, pon una cucharada de aceite, espera a que éste se caliente y sella el pescado por el lado de la piel; puedes enharinar un poco para que no se pegue.
- Deja del lado de la piel durante 2 o 3 minutos o hasta que la piel tenga el dorado que deseas. Retira el pescado de la sartén.
- En el mismo sartén que se selló el pescado, saltea los tomates con el ajo picado, aceitunas y alcaparras. Agrega hierbas de olor y cocina por 1 minuto.
- Termina con mantequilla y vino blanco para lograr la textura de una salsa.
- Coloca el pescado en la sartén con la salsa para terminar su cocción.

*El autor es chef del restaurante L'escargot.

BONDADES

El pescado se ha convertido en uno de los alimentos más recomendados en la mayoría de las dietas por sus múltiples beneficios, tales como:

- >> Tiene pocas grasas y las que posee son de muy buena calidad. Es la primera fuente natural de los ácidos grasos Omega-3, los cuales disminuyen la formación de coágulos en la sangre.
- >> Aminorar los niveles de colesterol malo o LDL y aumenta los de colesterol bueno o HDL.
- >> Contribuye a mantener la presión arterial normal, ya que aumenta la elasticidad de las arterias.
- >> Aporta minerales como hierro, calcio, yodo y zinc. El hierro previene la anemia, el zinc favorece el crecimiento, el calcio es esencial para el crecimiento y formación de huesos y el yodo evita el bocio.

Smile Art TJ
CLINICA DENTAL

Dr. Demetrio Landeros, DDS
IMPLANTES Y ESTÉTICA

- Carillas de porcelana
- Implantes dentales
- Blanqueamiento
- Obturaciones dentales (Iguaración 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

¿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.ocuvision.net / Síguenos en f3

¡SALUD!

ASPIDPRO
COSMECÉUTICA PROFESIONAL

Si el vino es maravilloso en una copa, en tu piel es ¡sensacional!
ASPIDPRO te ofrece mucho más que un tratamiento tradicional de vinoterapia:
Te obsequia salud para tu piel gota a gota, en una crema inigualable para las pieles maduras que necesitan belleza en altas concentraciones.

Y si quieres más... otro elemento extraordinario:
La soya y sus excelentes propiedades antioxidantes le darán a tu piel todo lo que has estado buscando: firmeza, hidratación profunda, retexturización, en fin...

30% de ¡aprovecha!
Descuento*

vid essence el placer de la esencia del vino
soy attractive alimenta tu piel

Tels: 971.0881 y 299.0046 ventas.bajacalifornia@aspidpro.com Válido del 1 al 31 de mayo.

La más avanzada, EFECTIVA Y DURADERA TÉCNICA DE DEPILACIÓN DEFINITIVA A NUESTRO ALCANCE

POR DRA. MILY FERNÁNDEZ RIBOT

¿Qué es
Depilación E-
Light?

E-Light es el sistema más avanzado de depilación, se puede utilizar para cualquier área corporal o facial, en donde se desee una piel lisa, con aspecto juvenil y libre de vello. Combina tres tecnologías: Fotodepilación (IPL-láser), Radiofrecuencia (RF) y Skin Contact Cooling (Frío).

>>> **EL SISTEMA IPL** utiliza el pelo como hilo conductor de calor para llegar al bulbo del vello y eliminarlo.

>>> **LA RADIOFRECUENCIA (RF)** genera un campo electromagnético que produce un movimiento celular que por rozamiento eleva la temperatura de las zonas más profundas de la piel donde no llega la energía IPL. La RF también es importante para el rejuvenecimiento de la piel debido a la estimulación de fibroblastos y restrucción de las moléculas de colágeno.

>>> **EL SKIN CONTACT COOLING** es un sistema que al aplicarlo genera frío para evitar la sensación excesiva de calor en la epidermis, y por tanto garantizar un mayor confort del paciente durante su sesión de depilación.



ANTES DE SESIONES

DESPÚES DE 6 SESIONES

¿QUÉ BENEFICIOS HACEN QUE ESTA TÉCNICA DE DEPILACIÓN SUPERE LAS ANTERIORES (LASER Y IPL TRADICIONAL)?

Es más efectivo. Se necesitan menos sesiones. Elimina el vello más claro y oscuro. Permite tomar el sol. Es más seguro gracias al sistema de enfriamiento constante, que protege la piel y evita daños y sensaciones dolorosas.

¿EN QUÉ PACIENTES ESTÁ CONTRAINDICADO EL USO DE E-LIGHT?

Es un procedimiento que sólo está contraindicado en pacientes que tengan lesiones en la piel del área que desea sea tratada con E-Light y aunque en ciertas áreas no está contraindicada durante el embarazo, el tratamiento no es considerado como indispensable para mantener la salud de la madre, por lo que deberá ser suspendido por la seguridad de ambos.

¿QUÉ CUIDADOS DEBEMOS TENER ANTES Y DESPUÉS DE CADA SESIÓN DE TRATAMIENTO?

>>> **ANTES DE CADA SESIÓN DEBE:** Venir sin maquillaje, cremas ni desodorante, rasurarse el día antes de su sesión, no haberse depilado con cera, pinzas o máquina las áreas a tratar 2 o 3 semanas previas a la sesión, no haber tomado sol la semana previa sin protección.

>>> **DESPUÉS DE CADA SESIÓN:** Usar un protector solar diariamente (FPS 30 o mayor).

¿DÍAS PREVIOS A SU MENSTRUACIÓN LA MUJER DEBE SUSPENDER LA SESIÓN?

Le recomendamos NO cambiar su cita, E-light le garantiza el mayor confort posible durante su sesión a pesar de estar en los días previos a su menstruación.

* Especialista en Medicina Familiar y anestesiología. ISCM Villa Clara, CUBA.
Diplomado en Medicina Estética UNAM México.
Clínica de Medicina Estética ImagenArt.

Promociones
para consentir
a mamá

...Ponle arte a tu imagen
ImagenArt
clínica de medicina estética

Depilación con luz pulsada

Depilación de
1/2 cara y axila
\$450 PESOS

Al pagar 3 zonas
la cuarta es
GRATIS!!!

Despídete de hasta **3cm** x sesión
con **Lipocavitación** sin bisturí

\$95 DLLS.
Electro estimulación
+ Ultra cavitación
+ Radio frecuencia
Tripolar

20%
DE DESCUENTO EN:
● Limpieza Facial
● Masaje relajante

Relleno Facial
En la compra de jeringa de Restylane
la aplicación es **GRATIS!!!**

Válido hasta el 31 de mayo de 2013.

TX. Medicina Estética
Dra. Mileidy Fernández Ribot

Depilación láser | Rellenos | Botox
Rejuvenecimiento facial | Plasma rico en Plaquetas
Esclerosis de várices | Tratamiento de estrías
y celulitis | Limpiezas faciales | Masajes
relajantes | Anticelulítico | Drenaje Linfático

TX. Cirugía Plástica
■ Lipectomía o Tommy Tuck
■ Liposucción con aumento de gluteos
■ Cirugía de Obesidad, parpados y más...

TIJUANA 664.290.1000
USA 619.713.7193 ■ 619.876.8546

Bld. Agua Caliente 11300
Plaza Campestre, local 227
Tijuana, BC frente al Club Campestre

www.imagenartclinics.com

Disfruta el sol sin riesgos ¡PROTÉGETE!

POR VERÓNICA RAMÍREZ

Durante todo el año, pero especialmente durante el verano, el protector solar se debe convertir en el aliado principal que nos proteja de los rayos UV, aunque no podemos elegir cualquiera, es importante considerar algunos criterios.

Se debe tener en cuenta tres criterios a la hora de elegir un protector solar: el tipo de piel, el nivel de

exposición y el nivel de protección. Por ejemplo, las personas de piel clara son más propensas a presentar un cáncer cutáneo debido a su falta de pigmentación. Mientras más débil sea el fototipo de una persona, mayor debe ser la protección de los rayos del sol; en tanto, las personas de piel más sensible deben elegir protectores, bloqueadores o pantallas solares con índices de protección más elevados.

En cuanto al nivel de exposición

solar, puede ser máximo, elevado, moderado o débil. El nivel de exposición solar a 2.000 metros de altitud o sobre una playa de las Antillas no es igual al de una playa de España.

Otro factor a considerar es la hora de la exposición al momento de elegir un protector, bloqueador o pantalla solar, aunque se recomienda no exponerse al sol entre las 12 y las 16 horas.

EL NIVEL DE PROTECCIÓN

El factor de protección solar (FPS) o Sun Protection Factor (SPF) indica

EXISTEN TRES TIPOS DE FACTORES DE PROTECCIÓN SOLAR

>> FPS de 2-12: Es una protección mínima. Pueden usarla personas con pieles morenas y oscuras.

>> FPS de 12-30: Se recomienda un factor mayor de 15 para obtener una adecuada protección.

>> FPS mayor de 30: Su protección es sumamente alta y se recomienda para pieles sumamente blancas y también para niños.

Aunque se tengan pieles oscuras lo más recomendable hoy en día es utilizar un protector solar con FPS mayor a 50+. Los productos que contienen óxido de zinc micronizado, óxido de titanio o avobenzone proporcionan mejor protección contra la radiación UVA y UVB.

PRESENTACIONES PARA CADA TIPO DE PIEL

Existen diferentes presentaciones de los protectores, bloqueadores y pantallas solares

>> **CREMA:** Idea para pieles que van de ser normales a secas ya que tienden a ser un poco más humectantes.

>> **FLUIDO, GEL, EMULSIÓN:** Se recomienda para pieles que van de ser normales-mixtas a grasas ya que tienden a ser más ligeros y libres de aceite.

>> **SPRAY:** Recomendable para utilizar en cuerpo, ya que es fácil de aplicar y la presentación generalmente es grande y rinde mucho más.

>> **MAQUILLAJE COMPACTO:** Estas presentaciones se recomiendan para personas que no desean estropear maquillaje al momento de reaplicar el protector solar o desean cubrir imperfecciones en el rostro, tales como marcas de acné o paño.

>> **POLVOS:** Esta presentación es ideal para llevar en la bolsa de cosméticos y reaplicar el protector solar encima de su maquillaje sin estropearlo.

el grado de cuidado que da un bloqueador solar a la piel. El número expresa el tiempo que protege tu piel sin quemarse.

Para averiguar qué crema elegir, debes multiplicar el número del FPS por el tiempo que tarda tu piel en broncearse. Por ejemplo, si el FPS es de 50 y tu piel tarda 20 minutos en broncearse, multiplica 50 x 2. El resultado son 100 minutos de protección solar, una vez pasado ese tiempo se debe volver a aplicar el protector solar para que los resultados sean más efectivos.

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE UN BLOQUEADOR SOLAR, UN PROTECTOR SOLAR Y UNA PANTALLA SOLAR?

Existen gran variedad de productos que nos protegen del sol y pueden ser clasificados como protectores o bloqueadores, dependiendo de las sustancias que contengan. Los protectores poseen productos orgánicos que brindan protección contra la exposición a la radiación ultravioleta B, mientras que los bloqueadores y pantallas, incorporan sustancias inorgánicas que permanecen en la superficie de la piel sin absorberse previniendo así, que tanto los rayos UVB como los UVA lleguen a la piel. Se recomienda adquirir un protector en cuya etiqueta se verifique que es de "amplio espectro", es decir, que filtre tanto los rayos UVA como los UVB.

*La autora es dermatóloga y directora de Dermaplus.



Dermaplus
Unidad Dermatológica

Disfruta este mes de las madres

Botox y Relleno **10%** de Descuento
SLIM-UP 10 sesiones por solo \$3,600 pesos

Láser CO₂ Fraccionado
Paga 1 sesión y la 2da a mitad de precio.
*Para la misma persona o un acompañante.

Pregunta por nuestros **CERTIFICADOS** de regalo

3x2 En las sesiones de:
• Laser Rejuvenecimiento
• Plasma Rico en Plaquetas

Dra. Veronica Ramirez C.
Dermatóloga

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



Dermaplus
Farmacia Dermatológica

15% de Descuento
Bloqueadores Solares
en crema, spray o maquillaje

www.farmaciadermaplus.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

General

Fortalece tus defensas y evita la meningitis



POR YAN GONZÁLEZ

Durante mucho tiempo se ha especulado sobre la sana alimentación, los beneficios que le brinda a tu salud y estética, lo cierto y no menos importante es que te ayuda a fortalecer tus defensas y, por ende, a evitar enfermedades severas, como la meningitis, que últimamente se ha escuchado mencionar por la aparición reciente de casos en la región.

SEÑALES DE ALERTA

Si presentas los siguientes síntomas acude de inmediato con tu médico, podría tratarse de meningitis.

- >> Dolor de cabeza
- >> Fiebre
- >> Rigidez de nuca
- >> Vómito
- >> Confusión

La meningitis es una infección del sistema nervioso central a nivel cerebral, que puede afectar las membranas que recubren el cerebro (meninges), y al propio cerebro, afirmó el neurólogo Ramón Tapia Acosta.

Esta enfermedad puede ser ocasionada por hongos, virus y bacterias. Los hongos más comunes que la ocasionan son: neoformans, histoplasma capsulatum y coccidioides immitis. Los virus más comunes que la producen son: Enterovirus (echovirus, coxsackie), virus del herpes simple tipo 2, virus de varicela-zoster y citomegalovirus.

Es sumamente importante que te atiendas en un centro hospitalario en caso de padecer meningitis, ahí te administrarán el tratamiento adecuado una vez de ser evaluado por expertos, ya que el tratamiento es diferente de acuerdo al agente causal (virus, hongo, bacteria)

Y las bacterias que generan esta enfermedad son: streptococcus pneumoniae, neisseria meningitidis, escherichia coli, haemophilus influenzae, listeria monocytogenes y staphylococcus aureus.

Los síntomas que se presentan en una persona que padece meningitis son fáciles de reconocer, ya que sufre recurrentemente dolor de cabeza, fiebre, rigidez de nuca, vómito, confusión y ataque al estado general.

NIÑOS Y ANCIANOS, PRINCIPALES VÍCTIMAS

Esta enfermedad puede llegar a presentarse a cualquier edad, afecta tanto a hombres y mujeres por igual, comentó, pero las personas más vulnerables a padecer meningitis son los niños y adultos mayores.

"Debes tener mucho cuidado ya que esta enfermedad es sumamente contagiosa, se transmite por contacto o convivencia con la persona enferma, ya que algunos microorganismos están en las gotitas de saliva que se emanan al hablar o estornudar.

"Es sumamente importante que te atiendas en un centro hospitalario en caso de padecer meningitis, ahí te administrarán el tratamiento adecuado una vez de ser evaluado por expertos, afirmó, ya que el tratamiento es diferente de acuerdo al agente causal (virus, hongo, bacteria)", puntualizó el neurólogo.

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).



¡Celebrando a mamá!

25% de descuento en estudio de:
Resonancia Magnética de Mama.

imaxess
diagnóstico x imagen

Unidos contra el cáncer de mama / Cupón válido Abril y Mayo 2013

www.imaxess.com

Ave. Jalisco #2530 col. Cacho Tijuana B.C / Tel. (664) 634.11.18.

CEMIQ
UNIDAD MÉDICA

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

REJUVENECE SIN CIRUGÍA

POR DR. RICARDO VEGA

Te presentamos un panorama muy general de los procedimientos más frecuentes utilizados para mejorar tu imagen, sentirte y verte mejor, tendrá efectos positivos en ti, tu familia e, incluso, en el trabajo.

Hombres y mujeres, de todas las edades, en su mayoría de mediana edad, se ven beneficiados con métodos modernos para el rejuvenecimiento facial, muchos de ellos mínimamente invasivos y de rápida recuperación.

Se cuenta con un variado arsenal de procedimientos preventivos, restitutivos, curativos y paliativos, que son realizados por los especialistas en dermatología cosmética y cirugía plástica. Algunos de los procedimientos restitutivos son los siguientes:

1) PEELINGS (QUIMODERMOEXFOLIACIONES)
Término que viene del verbo (to peel) que significa "pelar, descansar, exfoliar, desprender", los hay de muchos tipos y para diferente nivel dérmico. En manos expertas son excelentes, los hay de muchas fórmulas, para acción superficial, mediana y profunda, por lo que, de acuerdo al tipo de piel y fórmula elegida por el médico tratante, será el tiempo requerido para su recuperación. El costo es variable, la duración y efecto depende del tipo de peeling. La realización de éstos debe ser exclusiva de médicos especialistas, sobre todo por el riesgo de un mal resultado, especialmente en pieles morenas por su tendencia a mancharse con más facilidad que las pieles blancas.

2) TOXINA BOTULÍNICA (BO-TOX, DYSPORT, XEOMEEN)
Es el procedimiento más realizado en el mundo, no sólo para la obtención de resultados cosméticos, sino para muchos otros propósitos médicos, como la hiperhidrosis (sudoración exagerada en axilas, manos y pies). Con una administración profesional, la toxina logra una expresión facial fresca, natural y definitivamente con menos arrugas, con duración promedio de 4 a 6 meses, costo muy accesible y no requiere tiempo de recuperación.

3) RELLENOS ESTÉTICOS
En los últimos años, las opciones en la administración de los rellenos ha cambiado drásticamente, se cuentan con más de cien opciones inyectables que incluyen: colágeno no humano, ácido hialurónico, hidroxapatita de calcio, ácidopoliláctico y materiales inyectables permanentes.

Los materiales de relleno de ácido hialurónico son los más populares, inicialmente fueron utilizados para tratar arrugas y surcos; actualmente, con el advenimiento de la concepción tridimensional de la cara, se está utilizando para reemplazo de volumen y para obtener una apariencia más joven y saludable. La duración de su efecto oscila entre 8 y 18 meses, son regularmente muy seguros especialmente porque es temporal, de altísima biocompatibilidad y dependiendo de la densidad del producto, así como la zona tratada. El costo es moderado.

4) INJERTOS DE GRASA
La Transferencia de Grasa para modelar distintas áreas de cara y cuerpo tiene ya muchas décadas en la práctica médica. Sin embargo, en el rejuvenecimiento facial está más vigente que nunca, ya que el refinamiento de las técnicas, tanto de obtención de grasa del sitio elegido como en el preparado e infiltración da resultados asombrosos, tanto en el contorno de la cara como la mejoría evidente de las condiciones de la piel. La grasa no da sólo volumen, también produce rejuvenecimiento de la región. El transferir la propia grasa del paciente en forma de microinjertos, utilizando microcánulas, es posiblemente el mejor recurso para lograr una mejoría natural tridimensional y sobre todo obteniendo efectos reales de antienvjecimiento. En la grasa transferida, va un promedio de 5 a 7% de células madre que participan en

la producción de elementos que mejoran la apariencia y calidad de la piel, al aumentar sensiblemente colágeno y elastina, sólo por mencionar algunos. El costo es bastante moderado, considerando sus enormes beneficios. Con duración promedio a dos años aproximadamente y se requiere de 3 días de recuperación.

5) PLASMA RICO EN PLAQUETAS
La aplicación (Bioestimulación) busca la activación del fibroblasto que es la célula estructural de la piel y es la encargada de producir el colágeno, mediante factores de crecimiento propios contenidos en el plasma rico en plaquetas, que actúan como señalizadores que inducen la renovación de la dermis. Es un producto que se obtiene por centrifugación diferencial de sangre, extraída del mismo paciente, logrando un producto concentrado de plaquetas. Produce una franca mejoría en la textura y color de la piel, suaviza las líneas finas de expresión, disminuye el tamaño de los poros, mejora también las manchas de la piel y por último al promover la producción de colágeno mejora la firmeza de la piel. Con muy buenos resultados en secuelas de acné. Se requieren al menos tres sesiones consecutivas, una por semana. Con un tiempo de recuperación mínimo.

6) CÉLULAS MADRE EN COSMÉTICA
Las células madre se definen como un grupo de células indiferenciadas capaces de proliferar, autorenovarse y diferenciarse, en uno o más tipos de células especializadas. En el adulto, dentro del tema de rejuvenecimiento, es relativamente nuevo, muy interesante, un poco menos accesible en costo, pero con un futuro muy prometedor.

7) SKIN BOOSTERS O HIDRATANTES PROFUNDOS
Estos son usados para promover el equilibrio hídrico facial restableciendo la hidratación y elasticidad de una piel madura sin brillo, logrando una piel tersa, lozana, fresca, humectada y con gran lucidez. Este tratamiento de impregnación consiste en 1 dosis de aplicación por mes por 3 meses y luego 1 dosis semestral de mantenimiento; éste es un procedimiento de consulta sin necesidad de incapacidad ni quirófano. Se recomiendan tres sesiones de impregnación una cada 3 semanas y continuar con una cada 3 a 4 meses. El costo es muy accesible.

*El autor es cirujano plástico certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva. Es director de la clínica Médica Vemont.

SOY MAMÁ Y PRETENDO recuperar mi figura

POR AIMÉ PERALTA

Soy mujer, soy madre de familia joven y tras dos embarazos que dejaron estragos en mi cuerpo, pretendo recuperar de manera sana mi figura. Han transcurrido ya cinco años de mi último parto, en el que cabe mencionar aumenté 48 libras, mismas que desde entonces, se han convertido en mis fieles compañeras. ¿Desidia?, ¿Pereza?, ¿Indiferencia?, ¿Apatía? No importa el calificativo, sino detectar que estos defectos me han impedido priorizar que a cierta edad mi salud es fundamental. Y a ti, madre de familia ¿te sucede lo mismo? Salud Actual platicó con la Dra. Nairobi Limón Plasencia, Médico

Cirujano y Especialista en Medicina Estética, quien afirmó que con perseverancia nunca es tarde para recobrar el físico anhelado.

A diferencia de mi primer embarazo donde a lo largo de casi nueve meses aplique la fórmula: buena alimentación + ejercicio= 25 libras, el arribo de mi segundo hijo se tomó en algo similar a comer de manera desenfrenada, olvidé la diferencia entre comida sana y chatarra, bastaron varios meses para cambiar el rumbo de una sana práctica alimenticia. Lo confieso, tenía la idea equivocada de que regresaría a mi forma anterior en cuestión de semanas y ¡oh sorpresa! Aunado a esto, seamos realistas, el embarazo produce cambios permanentes en nuestra figura como un vientre más blando o caderas y cintura más anchas.

MENÚ DE UN DÍA

Si eres "nueva mamá" a continuación te brindamos el menú de un día completo (aproximadamente 1800 calorías para las mamás que no amamantan y 2200 para las que dan pecho). Usa esta información como una guía aproximada.

»»» 170 GRAMOS (200 gramos si estás dando pecho) de legumbres o harinas de las cuales al menos 85 gramos deben ser de cereales integrales (pasta, arroz o pan integral).

»»» 1 TAZA Y MEDIA DE FRUTAS (2 tazas para las mamás que dan pecho) que incluya al menos una fruta rica en vitamina C (kiwi, naranjas, fresas o melón).

»»» 2 TAZAS Y MEDIA DE VERDURAS (3 tazas si estás amamantando) que incluya al menos una verdura rica en vitamina A (zanahorias, espinacas o col rizada).

»»» 115 GRAMOS (150 gramos si das pecho) de carnes y legumbres. Consume proteínas de diferentes orígenes como pescado, carne, huevos o lentejas.

»»» 3 TAZAS (sin importar si das pecho o no) de productos lácteos, de preferencia bajos en grasa o alimentos ricos en calcio (leche, queso o yogurt).

»»» 5 CUCHARADITAS DE GRASA (6 si das pecho). Las alternativas más saludables incluyen aceite de oliva o margarinas sin grasas. Recuerda que es muy recomendable evitar las grasas del tipo "trans" o grasa "mala" que se encuentra en muchas comidas procesadas, alimentos fritos y comidas rápidas.

Aun cuando no sufras de sobrepeso, habrás notado que la forma de tu cuerpo cambió después de ser madre. Pero ¿qué tan conveniente es someterte a una dieta tras haber dado luz?

"Lo recomiendo ampliamente, pues un tratamiento bien llevado se basa en una dieta balanceada y no hipocalórica basada en la talla, peso y actividad de la persona. Trabajando en equipo (nutrióloga-paciente) se logran resultados bastante agradables y satisfactorios", comentó la Dra. Nairobi Limón Plasencia, experta en la Medicina Estética.

Si estás decidida a perder esos kilitos de más que trajo consigo la maternidad aunado al paso de los años, podrás lograrlo. Ten claro el propósito y recuerda hacerlo de manera sana. No existe una

Un tratamiento bien llevado se basa en una dieta balanceada y no hipocalórica basada en la talla, peso y actividad de la persona. Trabajando en equipo se logran resultados bastante agradables y satisfactorios

única barrera para lograr tu meta es la falta de determinación.

"La Cavitación Ultrasónica es un fenómeno físico basado en ondas de ultrasonido, éstas se utilizan para combatir la celulitis y adiposidades localizadas. Al actuar sobre un líquido, generan en su interior micro-burbujas de vacío sometidas a un ciclo continuo de compresión y descompresión que finalmente acaban explotando. La Cavitación Ultrasónica libera gran cantidad de energía en forma de calor y ondas de choque, esta energía denominada de colisión, aplicada en nuestro cuerpo provoca la disolución de la grasa que posteriormente es eliminada por el sistema linfático", explicó la especialista Limón Plasencia.

"píldora mágica" que te ayude a bajar de peso: una dieta saludable combinada con actividad física practicada de forma regular es la mejor manera de alcanzar tu meta sin marcha atrás.

CAVITACIÓN ULTRASÓNICA

Ahora bien, si han transcurrido ya varios años de tu último parto y al igual que yo, eres de las mujeres que dicen estar "estancadas" e "insatisfechas" con su peso, a continuación te mencionamos uno de los tratamientos más innovadores y populares que garantizan resultados exitosos. Recuerda que la



Para ti mamá

Vita - Spa
Agua Caliente

AHORRA HASTA 65% COMPRADO UNA MEMBRESÍA ANUAL VITA SPA

INCLUYE:
12 BAÑOS TERMALES + 12 MASAJES RELAJANTES DE 50 MINUTOS + 12 SESIONES DE CIRCUITO DE HIDROTERAPIA.
(SAUNA, VAPOR, REGADERA SUIZA Y BAÑO TERMAL)

20% DE DESCUENTO EN OTROS SERVICIOS SPA.

\$360 DLLS

PUEDES COMPARTIR TU MEMBRESÍA.

*APLICAN RESTRICCIONES.
PROMOCIÓN VÁLIDA PARA SU COMPRA DEL 1 AL 15 DE MAYO 2013, VIGENCIA DE LA MEMBRESÍA ANUAL.

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



¿Sufres de estreñimiento? ¡CONTRÓLALO!

POR NANCY MARTÍNEZ ARAUZ

¿Sufres continuamente de estreñimiento? El hablar de este padecimiento puede llegar a ser un tema del que no sea fácil platicar y puede que lleguemos a ignorarlo, sin considerar que puede tener consecuencias negativas en nuestra salud.

El estreñimiento es un padecimiento que es más frecuente de lo que uno imagina. En el

2010 el IMSS informó que el 30% de la población mexicana padece de estreñimiento y que es una de las tres principales causas de consulta en gastroenterología. Además de ser más común en adultos mayores de 65 años y mujeres.

El estreñimiento lo podemos definir como un padecimiento que se presenta cuando se evacua menos de tres días por semana y se requiere de un esfuerzo para evacuar las heces. Las causas del estreñimiento son diversas, como el llevar una alimentación pobre en fibra, ingesta

baja de líquidos, sedentarismo, suprimir las ganas de ir al baño y hasta el estrés. Mujeres embarazadas, así como también ciertos medicamentos antidepresivos, algunos analgésicos y antihipertensivos y suplementos de hierro y calcio podrían ser la causa del estreñimiento. Aunque existen otros factores que se relacionan con enfermedades, por ejemplo: diabetes, hipotiroidismo, parkinson, entre otras.

Las consecuencias del estreñimiento no solamente son la incomodidad a la hora de encontrarse en

el baño sino que con el tiempo se pueden desarrollar hemorroides y fisuras anales (heridas en la piel) que son las más comunes, así como malestar general, dolores de cabeza, debilidad de los músculos pélvicos, divertículos, cáncer de colon, entre otros.

PREVIENIENDO EL ESTREÑIMIENTO

La mejor manera de ayudar a prevenir o tratar el estreñimiento es comenzar haciendo cambios positivos en nuestros hábitos alimentarios y de estilo de vida.

El consumo de fibra en nuestra dieta es fundamental para mantener una digestión adecuada, ya que promueve el tránsito intestinal, aumenta el volumen y reduce el tiempo de estancia de las heces en nuestro cuerpo. La recomendación del consumo de fibra es 30g/día, fácilmente la podemos cubrir consumiendo alimentos altos en fibra como:

>>> **VERDURAS:** alcachofas, acelgas, brócoli, champiñones, chícharos, espárragos y nopales

>>> **FRUTAS:** la frambuesa, ciruela, chabacano, guanabana, guayaba, higo, kiwi, naranja, papaya y pera

>>> **CEREALES** y productos integrales, avena y salvado de trigo

>>> **LEGUMINOSAS:** frijoles, lentejas, garbanzos, habas y alubias
También es importante incrementar la ingesta de líquidos, ya sea agua natural, jugos naturales y caldos, ya que humectan las heces y facilita su eliminación, además que al consumir fibra debemos acompañarla con agua para obtener los resultados deseados. Incorporar prebióticos es una buena medida, ya que son bacterias benéficas del tracto intestinal que favorecen la digestión, estos se encuentran en ciertos lácteos y sus derivados como búlgaros o en suplementos.

EJERCICIO Y LAXANTES

No hay que olvidar que el hacer ejercicio de manera regular juega un papel importante, aumenta los movimientos del intestino y aligera el tránsito intestinal. Hay que procurar no aguantarse las ganas de ir al baño y tratar de tener horarios establecidos para esto.

El uso de laxantes no debe ser la primera opción para tratar las molestias del estreñimiento, se debe recurrir a ellos cuando los síntomas no respondan a los cambios hechos en la dieta, y no debemos abusar de su uso, ya que el intestino se acostumbra y se vuelve perezoso.

El estreñimiento es sencillo de tratar, en nuestras manos está hacer los cambios necesarios para evitarlo, todo se resume en llevar una alimentación equilibrada, con un consumo abundante de frutas y verduras, el adecuado consumo de agua y una vida activa. Cuando aun con las medidas ya tomadas sigan siendo persistentes las molestias, debe acudir con su médico, quien le indicará cuál es la mejor solución.

Fuentes: Estreñimiento. Rev. esp. enf. dig [online] 2006, vol.98, n4 [Citado 2013, 04,05] pp. 308.
Disponible en: <http://scielo.isciii.es/scielo.php>
Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 3a edición. *La autora es licenciada en Nutrición.

Nutri-World
Restaurante Vegetariano

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

MENÚ DEL DÍA
Barra de ensaladas o
barra de guisados,
sopas y agua fresca.



¡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

WiFi | Se aceptan tarjetas de crédito y débito | VISA | MasterCard

Calle 11 esq. Unión (a 2 cuadras del Blvd. Sánchez Taboada)
Calzada Tecnológico No. 811 (Frente a Auto Zone Otay Altavista)
Próximamente nueva sucursal en
- Av. Las Palmas enseguida del colegio 'Reina Isabel'

Elegir tu actitud es elegir tu presente... y también tu futuro

- José Carlos Tellaeche -



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

Hay muchas cosas que van a suceder el resto de este 2013 de las cuales tú y yo no tendremos control absoluto, por ejemplo el clima, hay personas que somos sumamente friolentas y preferimos los días soleados pero también hay quienes no soportan el calor y desearían que nevara aquí en Tijuana. Tampoco controlamos la economía ni la situación financiera de nuestro país. Ni siquiera tenemos control sobre la manera en que nuestros amigos, conocidos y familiares pueden responder ante diversas situaciones. No controlamos muchas de las circunstancias que se puedan suscitar sobre nuestras vidas, tales como un repentino cambio de planes o un diagnóstico desalentador.

Pero sobre lo que sí tenemos control es al decidir la actitud con la cual enfrentamos cada situación que se presenta en nuestra vida y esa es la decisión más importante que podemos tomar día con día.

Es aún más importante que la fama, el dolor, lo que la gente piensa y opina. Constantemente afirmo que mi actitud tiene el poder tanto para impulsarme como para paralizarme. Puede encender mi pasión pero también, si lo permito, puede llegar a matar mis esperanzas. Cuando mi actitud es la correcta no existen barreras ni obstáculos, no hay sueños imposibles, ni retos inconquistables.

Practica cada mañana antes de levantarte de tu cama, al abrir tus ojos, identificar cuál es tu actitud, analiza cómo te sientes y haz los ajustes necesarios para que así, en base a lo que la vida te provee puedas obtener los mejores resultados y disfrutar de cada momento al máximo.

Sé agradecido por todo lo que tienes en vez de enfocarte en lo que según tu propia percepción te hace falta. Prácticalo hasta convertirlo en un hábito y comparte con los tuyos todos los cambios y resultados que obtengas.

No es tu APTITUD, si no tu ACTITUD lo que determina tu ALTITUD.

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

PULSAR
107.3

tu energía

pulsarfm.com
f /pulsar107.3

UNIRADIO

TABAQUISMO, ¡El riesgo de acortar tu vida!

POR YAN GONZÁLEZ

¿Eres una persona adicta al cigarro? ¿O te consideras fumador social?

¿Crees que fumar poco no daña tu organismo? ¡Lamento decirte que estás equivocada! El hecho de consumir un cigarro daña tu organismo, aquí te diremos las enfermedades que provoca el consumo de tabaco.

En términos generales podemos decir que el tabaco afecta a todo el organismo, sin embargo los más afectados resultan aquellos órganos que componen al aparato cardiovascular, aparato respiratorio y sistema nervioso central; en pocas palabras, fumar es como echarse un taco de cáncer en el lecho de su muerte, aseguró el cardiólogo y médico internista Dr. Alejandro Leos García.

“Si eres fumador activo te invitamos a que tomes consciencia y detengas la posible evolución del daño que le estás ocasionando a tu cuerpo, ya que no

es saludable para tu organismo, ni para las personas cercanas a ti que inhalan el humo del cigarro. El hecho de arriesgarse a esperar a que aparezca algún síntoma de malestar ocasionado por el tabaco significa acortar tu vida, debido a que éste indudablemente ya dejó un daño permanente en tu organismo y será muy difícil remediar la enfermedad”.

Para saber la evolución de las posibles enfermedades que puedas padecer ocasionadas por el tabaco, el dr. Leos recomendó al menos una revisión anual con tu médico de confianza, quien indicará como mínimo algunos exámenes de laboratorio, placa de rayos X del tórax y un electrocardiograma (ECG); habrá que valorar si se requieren pruebas más específicas, como una espirometría (que evalúa la función respiratoria).



LOS FUMADORES PASIVOS

Los fumadores pasivos también pueden llegar a contraer serias enfermedades en su organismo por inhalar el humo del cigarro que expiden los fumadores activos, comentó el dr. Alejandro Leos García. Es por ello que debes tener consciencia de que no sólo te estás dañando a ti mismo sino a las personas que te rodean.

Es sumamente importante que las mujeres que están embarazadas y consumen tabaco, se den cuenta del daño que les ocasiona a su organismo y a su bebé, ya que fumar durante el embarazo multiplica su potencial dañino, ya que aumentan el riesgo de sufrir un embarazo ectópico, hemorragias vaginales, alteraciones cardíacas; el bebé corre el riesgo de nacer con bajo peso, insuficiencias respiratorias y aumenta el riesgo de una muerte súbita, infartos o leucemia infantil.

EN BREVE:

- >>> Sabías que el tabaco es la primera causa de invalidez y muerte prematura en el mundo.
- >>> El tabaco provoca 1.2 millones de muertes al año.
- >>> Está directamente relacionado con la aparición de 29 enfermedades, de las cuales 10 son diferentes tipos de cáncer y más del 50 % es enfermedades cardiovasculares y éstas son la primera causa de defunciones en el mundo.
- >>> El fumar es la causa del 90% de muertes por cáncer de pulmón.
- >>> El tabaco es la causa de cerca del 90% de nuevos casos de cáncer de pulmón.
- >>> Aproximadamente entre el 80 y 90% de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), y enfisema pulmonar son ocasionadas por fumar.
- >>> Fumar de 2 a 5 cigarrillos al día puede ser suficiente para llegar a contraer cáncer y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- >>> La mortalidad de los infantes es 30 % mayor en las mujeres fumadoras que en las que no fuman, y también presentan el doble de abortos.
- >>> Las mujeres que fuman corren más riesgo de sufrir desprendimiento prematuro de placenta.

ENFERMEDADES POR FUMAR:

- 1) Enfermedad cardiovascular: surge debido a que acelera la frecuencia cardíaca, eleva la presión arterial y aumenta el riesgo de hipertensión y de obstrucción de las arterias, lo que puede llegar a provocar ataques cardíacos, incluso la muerte súbita por arritmias y accidentes cerebrovasculares (embolias).
- 2) Enfermedad neoplásica: surge debido a que contiene más de 40 productos químicos en el tabaco que detonan el cáncer.
- 3) Cáncer gástrico, de laringe y vías urinarias.
- 4) Enfisema, bronquitis crónica, osteoporosis, desgaste de los dientes, impotencia, disminución del apetito sexual, infertilidad, úlcera gástrica y gastritis.
- 5) Las mujeres que fuman frecuentemente pueden llegar a desarrollar cáncer de mama y cervicouterino.

LIBERA EL
POTENCIAL
DE TU HIJO

por medio del Neurofeedback
(Neuroterapia)

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

MEJORA HOY
EL FUTURO DE TU HIJO



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

Dr. José Guadalupe
Hernández Vargas

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

www.neurofeedbacktraining.com.mx

Miomatosis uterina y fertilidad

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

La miomatosis uterina, también conocida como leiomiomatosis, fibromiomas, leiomiomas o fibroleiomiomas, son la causa más común de tumores pélvicos benignos, estos se presentan en el 20% al 40% de las mujeres en edad reproductiva. Su formación es debido al crecimiento anormal de las fibras musculares del miometrio (capa muscular del útero).

El origen de estos tumores benignos se debe a causas genéticas y están claramente asociados con la exposición a estrógenos y progesterona circulante, motivo por el cual se observan raramente durante la adolescencia y tienden a desaparecer durante la menopausia, teniendo su pico de presentación en la edad reproductiva.

Se clasifican por su localización y presentan síntomas como sensación de presión en la parte baja del abdomen, periodos menstruales dolorosos o con sangrado demasiado abundante e infertilidad. Los miomas pueden ser únicos o múltiples, pueden ser tan pequeños como milímetros o llegar a pesar varios kilos.

Su crecimiento puede desarrollarse hacia la cavidad ab-



TIPOS DE MIOMAS EXISTENTES

>> **MIOMAS SUBSEROSOS:** constituyen el 40% de los miomas uterinos. Pueden alcanzar un tamaño considerable sin producir síntomas o revelarse por una complicación mecánica al comprimir a órganos vecinos.

>> **MIOMAS INTRAMURALES:** son los más frecuentes (55%), proliferando en la porción central del miometrio y produciendo un aumento del tamaño del útero.

>> **MIOMAS SUBMUCOSOS:** son los menos frecuentes, pero son los que más síntomas dan, ya que suelen producir un aumento del sangrado menstrual, que en algunos casos puede ser muy abundante, y originar problemas a la paciente como anemia. Además, estos son los que más posibilidades tienen de malignizar.

dominal (miomas subserosos), hacia la cavidad endouterina (miomas submucosos) o mantenerse en el espesor del miometrio (miomas intramurales).

Normalmente los miomas uterinos no tienen repercusión sobre la fecundidad, pero hay ocasiones en que se produce esterilidad por compresión y alteración en el funcionamiento de las trompas de Falopio si los miomas son muy grandes, o en otros casos si alteran la cavidad endometrial, impidiendo la correcta implantación y crecimiento del embrión.

El diagnóstico se realiza fácilmente por medio de ultrasonido, donde se puede saber con exactitud el número de miomas, localización y tamaño.

Antiguamente, el tratamiento de elección era la histerectomía (extirpación del útero), lo cual condenaba a la mujer, inclusive sin haber tenido hijos

en edades tempranas. Hoy en día, se pueden extirpar los miomas por medio de cirugía laparoscópica o abdominal (mini laparotomía con incisión de 5 a 8cm) dependiendo de su tamaño y número, o bien, por medio de histeroscopia (abordaje por vía vaginal con cámara endoscópica) cuando los miomas se localizan dentro de la cavidad uterina. La recuperación es rápida pudiendo incluso tener un parto natural posteriormente.

CRUZ ROJA MEXICANA
DELEGACIÓN Tijuana

COLECTA 2013



MUJER actual
SALUD actual

Del 4 de marzo al 30 de abril.

¡Se campeón de Colecta y lleguemos juntos a la meta!

¡Come sano y haz deporte!

www.cruzrojatijuana.org.mx

Summer camp
Arte, Música, diversión e imaginación.

MON PETIT CHATEAU
MOMMY CAFE & BOUTIQUE

JUNIO 10 a 23 AGOSTO
Lunes a viernes de 9:00 a 2:00pm
EIDADES de 3 a 7 años

\$25 DLS el día snack INCLUIDO

861 Harold Place Suite 204, Chula Vista, CA 91914
www.mpchateau.com
f: MonPetitChateau

"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

Elimina la piel de naranja con LipoMax

POR YAN GONZÁLEZ

¿Estás cansada de hacer ejercicio, tomar agua y aplicarte cremas para disminuir la celulitis? Ya no te preocupes más, te presentamos una solución sin dolor, efectiva y lo mejor de todo, a un precio accesible, para que luzcas un cuerpo saludable y libre de celulitis.

Para conocer más sobre este tratamiento tan sofisticado Revista Mujer Actual platicó con el reconocido dermatólogo y cirujano dermatólogo Antonio Cueva, director médico de Saudé Science health and beauty.

LipoMax reúne una serie de poderosas tecnologías para penetrar mejor en las capas de la piel afectada por la celulitis, comentó, este tratamiento se puede aplicar por igual, en hombres y mujeres. La tecnología

avanzada de este tratamiento elimina la celulitis de tu cuerpo, sin dolor, ni ardor y con excelentes resultados a partir de la primera sesión.

El tratamiento de LipoMax se lleva a cabo en tres etapas, consiste en un poderoso masaje de succión, el cual elimina los bloqueos linfáticos, esto activa la circulación sanguínea, mientras que la luz infrarroja calienta los tejidos y estimula la eliminación de grasas, los ultrasonidos acceden a las capas adiposas profundas y actúan en ellas intensamente para acentuar la adipólisis; y por último, la radiofrecuencia aumenta la producción de colágeno, ésta reafirma la piel y mejora su aspecto, señaló.

El tratamiento de LipoMax es altamente recomendable ya que por su alta tecnología no causa dolor, ni irritación, únicamente el paciente de piel sensible experimentará una ligera sensación de calor. Tras cada sesión de este tra-



VENTAJAS DE LIPOMAX

- No causa dolor ni irritación
- Resultados inmediatos
- Un precio accesible

tamiento, sentirás tu piel un poco más tensa y las piernas más ligeras.

En este verano, ya no te limites y atrévete a lucir un cuerpo deslumbrante y libre de celulitis con LipoMax.



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

tel (664) 634 65 80
Misión de Loreto 3071, Zona Río, Tijuana BC


saudé
science
health
beauty

www.saudé-spa.com

EN LA MENCIÓN DE ESTE ANUNCIO RECIBE UN **35%** DE DESCUENTO EN EL SPA