

SALUD

Año 2, Edición no. 14 - [18 págs.] - Tijuana, B.C - Noviembre 2013

actual

Qué hacer
ante
un **ATAQUE
DE PÁNICO**

Alerta
CON LA
CANDIDIASIS

Conoce las
bondades
de la
PAPA

**PREVÉN
LAS ENFERMEDADES
INVERNALES**

**EJEMPLAR
GRATUITO**

**{ Dos tazas de chocolate
para un cerebro sano }**

Date tu paquete

100%
Plastic Surgery
Cosmetic Spa



Nuevo

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

Skin Boosters

Sistema de rejuvenecimiento número uno en Europa

Pregunta por nuestros precios de introducción

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

PAQUETE A

Reg. \$135.00

Promoción \$85.00

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

PAQUETE D

Reg. \$120.00

Promoción \$90.00

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

PAQUETE B

Reg. \$120.00

Promoción \$75.00

3 Microdermoabrasión

PAQUETE E

Reg. \$135.00

Promoción \$85.00

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

PAQUETE C

Reg. \$135.00

Promoción \$90.00

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

Paquetes Otoño-Invierno. Promoción válida hasta el 31 de diciembre de 2013

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



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



INDICE

LA PAPA: rica, sana y nutritiva



4 Previén enfermedades invernales

Desde mi espacio

12 Breves de salud

Consumir tocino afecta la calidad del semen



¿Sufres de ataques de pánico?

16



¿Conoce a alguien con una enfermedad degenerativa?

ProgenCell® ofrece servicios médicos en las especialidades de ortopedia, medicina interna, neurología y oftalmología. Además, bajo un protocolo de CELULAS MADRE (Stem Cells), usted podría mejorar su calidad de vida.

- Insuficiencia Cardíaca, Hepática y Renal.
- Artritis Reumatoide
- Diabetes Mellitus
- Fatiga Crónica
- Parkinson
- Alzheimer
- Lupus
- Retinopatía
- Maculopatía
- Retinitis Pigmentosa
- entre otras.



Las células madre obtenidas en ProgenCell® son de la misma persona por lo que se minimiza riesgo de rechazo y efectos secundarios. No tiene que suspender su tratamiento ni su médico actual.

¡Mejorar su calidad de vida es posible!

Llámenos para evaluar su caso:
(664) 200-2321 / 01-800-044-6235
From USA: (619) 209-7773



www.progenell.com
info@progenell.com

Protégete del frío

Estamos justo en el otoño, una época en la que los árboles se quedan sin hojas, las sandalias quedan guardadas en el armario, la ropa ligera y colorida es reemplazada por las prendas gruesas y calientitas, pero también es época de alergias y enfermedades de vías respiratorias.

Las enfermedades de vías respiratorias afectan a chicos y grandes; una simple gripe mal cuidada se puede convertir en una bronquitis que puede afectar severamente la salud, por ello tomar algunas medidas preventivas en esta época de frío es la mejor manera de proteger a la familia. Para ofrecernos algunas recomendaciones al respecto, Salud Actual platicó con el infectólogo pediatra Enrique Chacón Ruiz.

Una alimentación balanceada es una forma de protegernos, consumir frutas y verduras es parte elemental. La papa es un tubérculo que no debe faltar en los hogares mexicanos, pues aporta un sinnúmero de propiedades al organismo, en esta edición de noviembre te presentamos algunos de ellos.

En cuanto a salud mental, la dra. Mirna Trancoso nos habla sobre los ataques de pánico, un estado emocional que puede presentarse como una reacción adaptativa o como un síntoma que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos.

De estos y otros temas, como nutrición deportiva y candidiasis, podrás encontrar en tu edición de noviembre de Salud Actual.

¡Disfrútala!

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

DRAGON MAIL
Julio Reséndiz

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

GERENTE DE VENTAS
Mauricio González

ATENCIÓN A CLIENTES
Alejandra Cueto
Ixchel Flores
Karina Castellón
Leticia Quintero
Fernanda Fontes
Cynthia López
Sergio Sufy

VENTAS ENSEÑADA
Anaiza Nicipore Higuera
Lorena Insunza

REPRESENTANTE VENTAS Y RRPP SAN DIEGO
Fanny E. Miller/Periódico El Latino
Telefono (619) 426.14.91
555 H Street Chula Vista, CA 91910

COLABORADORES
José Carlos Tellaeche
Nancy Martínez
Mirna Trancoso
Miguel A. Miranda

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

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 216.15.12 y 13
Cel. (664) 674.57.66
Nextel 152*16883*90
San Diego (619) 934.89.50
ventas@revistamujeractual.com

LA PAPA: rica, sana y nutritiva

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Ya sea cocinada a vapor, frita o en puré, sola o acompañada con algún platillo, la papa es un tubérculo que no falta en los hogares mexicanos aportando un sinnúmero de propiedades al organismo.

La papa es originaria de los Andes peruanos y actualmente el banco genético del Centro Internacional de la Papa preserva 4,000 variedades de papas nativas y 2,000 variedades silvestres. Se trata de un patrimonio de la humanidad protegido y promovido por las Naciones Unidas en su lucha contra el hambre en el mundo.

Si bien, la papa es un alimento muy bueno, hay muchas personas que consideran que la papa engorda y por eso la eliminan de su dieta diaria. Lo cierto es que la papa, si no es mezclada con otra harina, no engorda, ya que por cada 100 gramos de papa, tenemos tan sólo 70 calorías.



PURÉ DE PAPAS CON CEBOLLAS CAMELIZADAS

INGREDIENTES

- » 1 kilo de papa
- » 1 taza de leche
- » 1/2 barra de mantequilla
- » 1 cucharada de sal
- » 1 pizca de pimienta
- » 1 cebolla
- » 3 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- » Precalienta el horno a 200 grados centígrados. En una charola para hornear pon las cebollas cortadas en rodajas y marinadas con el aceite de oliva. Hornea por 45 minutos o hasta que estén caramelizadas.
- » En otra charola para hornear pon

las papas cubiertas con papel aluminio y haz hoyos con un tenedor para que se cocinen más rápido. Cocina por aproximadamente 1 hora o hasta que estén tiernas. En una olla caliente a fuego medio la leche, la mantequilla, la sal y la pimienta. Cuando estén listas las papas, sácalas del horno y pela su piel con un cuchillo. Agrega la papa (sin piel) cortada en cubos a la olla con leche y con un tenedor haz un puré rustico. Para servir, pon el puré en un platón y sobre las papas coloca las cebollas caramelizadas para decorar y realzar el sabor.

La papa, además de rica es muy nutritiva. Te presentamos algunas de sus bondades.

- » La cáscara de la papa contiene fibra, por lo que comer la cáscara ayuda a regular problemas intestinales y de estreñimiento.
- » Por su alto contenido de fenoles, la papa se convierte en un alimento antioxidante y anticancerígeno.
- » La papa tiene alto contenido de carbohidratos, lo que la posiciona como un alimento de alto valor energético.
- » Reduce los niveles de colesterol en la sangre y ofrece cierta protección contra enfermedades cardíacas coronarias.
- » Por su condición alcalina, es altamente recomendable en caso de enfermedades reumáticas. También para problemas de acidez gástrica y de ácido úrico.

Asadas, gratinadas, rellenas, fritas o cocidas; en ensaladas, en sopas, purés y guisos, como guarnición o solas, las posibilidades culinarias de la papa son ilimitadas y está presente en la comida más simple y succulenta brindando cada una de sus propiedades nutritivas

Mujer Baja 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 Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 2, edición 14, inicio de impresión el 15/10/2013.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Baja 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.**

PREVÉN enfermedades INVERNALES

POR YAN GONZÁLEZ

Se acerca la época invernal y con ella, enfermedades de vías respiratorias que afectan a chicos y grandes; una simple gripe mal cuidada se puede convertir en una bronquitis que atendida a tiempo pudo haberse evitado, por ello la prevención es la mejor forma de protegernos.

Es importante que mantengas a salvo a tu familia de estas enfermedades, ya que en algunos casos las infecciones se pueden agravar, convirtiéndose en enfermedades severas que pudieran ocasionar la muerte. Para charlar sobre el tema, Mujer Actual platicó con el infectólogo pediatra Enrique Chacón Ruiz.

Las enfermedades leves más frecuentes durante el invierno son: infección de oído también conocida como otitis (prevenible por vacuna de neumococo), catarro común, infección de garganta y sinusitis, esta última es una infección bacteriana que puede causar mucho problema, está asociada con la alergia y es muy frecuente

durante el invierno, aseguró el dr. Enrique Chacón Cruz.

Dentro de la clasificación de las enfermedades moderadas se encuentran la bronquitis y bronquiolitis, las cuales pueden afectar a niños muy pequeños y a adultos de la tercera edad; estas enfermedades frecuentemente requieren hospitalización, aseguró. También dentro de esta categoría se encuentra la pulmonía y neumonía, las cuales son neumonías bacterianas y afectan a niños y a adultos de la tercera edad, dichas enfermedades se pueden prevenir con la vacuna del neumococo.

La enfermedad severa que se presenta predominantemente durante el invierno y parte de la primavera es la influenza, una enfermedad estacional muy contagiosa que afecta a todos por igual y no respeta edades, aunque la buena noticia es que se puede prevenir con una vacuna, la cual se debe aplicar cada año antes de que llegue el invierno debido a que los virus que causan la influenza cambian año con año, compartió el dr. Chacón.

CONOCE LOS SÍNTOMAS DE LAS ENFERMEDADES INVERNALES

CATARRO COMÚN: estornudos, secreción nasal, dolor de cabeza, goteo y congestión nasal, ojos llorosos, entre otros.

OTITIS MEDIA O INFECCIÓN DE OÍDO: dolor de oído, fiebre, otorrea (supuración), tinnitus (ruidos en los oídos cuando no hay una fuente sonora externa) e irritabilidad.

SINUSITIS: congestión y secreción nasal, dolor de garganta y goteo retranasal, mal aliento o pérdida del sentido del olfato, tos generalmente empeora por la noche, fiebre, fatiga y dolor de cabeza, entre otros.

BRONQUITIS: tos con mucosidad espesa (blanco, amarillo o verdoso), dolor de cabeza, escalofríos, fiebre, dificultad para respirar, entre otros.

NEUMONÍA TÍPICA: tos con expectoración purulenta, en ocasiones con sangre, dolor torácico y fiebre con escalofríos.

MENINGITIS: fiebre, dolor de cabeza intenso, puede haber alteraciones en el estado de conciencia: adormilado o presentar crisis convulsivas. En casos graves, se presentan manchas rojas (hemorragias en la piel), alteración o quejido al respirar, uñas y labios morados, esos son signos de alarma, ¡acude de inmediato a tu médico!.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Las medidas para prevenir estas enfermedades son muy sencillas:

1. Lávate las manos después de tocar a alguien que esté enfermo.
2. Evita el contacto estrecho con una persona enferma.
3. Si estás enfermo, no tengas contacto con personas susceptibles, es decir, con adultos de la
4. tercera edad, embarazadas o bebés. No te automediques, ya que pueden surgir efectos colaterales.
5. Acude con tu médico de confianza para una revisión y descartar cualquier enfermedad invernal.

Por último, tenemos una enfermedad muy grave que puede ocasionar la muerte si no se trata a tiempo: meningitis por meningococo, un padecimiento endémico en Tijuana, se presenta más durante el invierno y es prevenible por vacunación, concluyó el dr. Enrique Chacón Cruz.

Así que ya lo sabes, disfruta saludablemente las próximas fiestas de cembrinas aplicándote las vacunas correspondientes en tu centro de salud o con tu médico particular. ¡Protégete y protege a tu familia!

¡PROTEGE A TUS HIJOS CON VACUNAS!

La mejor vacuna para el neumococo que hay en niños la tiene México a nivel gratuito; sin embargo, para adultos de la tercera edad la mejor vacuna para el neumococo la tiene el médico particular, dicha vacuna previene infecciones de oído por neumococo, afirmó el dr. Chacón Cruz.

La vacuna contra la influenza la podrás encontrar en instituciones de gobierno totalmente gratuita y también en hospitales privados.

La vacuna del meningococo la podrás encontrar únicamente en hospitales privados.

Todas las vacunas se pueden administrar el mismo día; hay estudios que demuestran que no se incrementan los efectos colaterales (dolor y fiebre). Para todos los demás virus y bacterias que causan el resto de las enfermedades respiratorias no hay vacuna.

¡ALERTA con la candidiasis!

POR MIGUEL A. MIRANDA

¿Sufres de flujo vaginal anormal? ¿tienes dolor durante las relaciones sexuales? ¿presentas enrojecimiento e inflamación de la vulva, así como ardor y picazón?

Podría tratarse de una candidiasis vaginal, que debes atender de inmediato.

La mayoría de las mujeres tendrá

una candidiasis vaginal en algún momento. *Candida albicans* es un tipo común de hongo, a menudo presente en pequeñas cantidades en la vagina, la boca, el tubo digestivo y en la piel, aunque por lo regular no ocasiona enfermedad ni síntomas.

La *cándida* y muchos otros gérmenes y microorganismos que normalmente viven en la vagina se mantienen mutuamente en equilibrio. Sin embargo, algunas veces, el número de *Candida albicans* aumenta llevando a que se presente una candidiasis.

ESTO PUEDE SUCEDER SI:

- >> Estás tomando antibióticos usados para tratar otros tipos de infecciones, pues los antibióticos cambian el equilibrio normal entre los microorganismos en la vagina al disminuir el número de bacterias protectoras.
- >> Estás embarazada
- >> Sufres de obesidad
- >> Tienes diabetes

Una candidiasis no es una enfermedad de transmisión sexual; sin embargo, algunos hombres presentan síntomas como prurito y erupción en el pene después de tener contacto sexual con una compañera infectada. Tener muchas infecciones vaginales por *cándida* puede ser un signo de otros problemas de salud. Otras infecciones y flujos vaginales se pueden confundir con una candidiasis vaginal.

SÍNTOMAS

- >> Flujo vaginal anormal: varía de una secreción blanca ligeramente acuosa a un flujo blanco espeso y abundante (como requesón)
- >> Relaciones sexuales dolorosas
- >> Micción dolorosa
- >> Enrojecimiento e inflamación de la vulva
- >> Ardor y prurito en los labios y en la vagina

MÁS VALE PREVENIR

Para ayudar a prevenir y tratar el flujo vaginal:

- >> Mantén el área genital limpia y seca. Evita el jabón y enjuaga sólo con agua. Sentarte en un baño tibio pero no caliente puede aliviar los síntomas.
- >> No tomes duchas vaginales. Si bien muchas mujeres se sienten más limpias si toman duchas vaginales después de la menstruación o relación sexual, esto puede realmente empeorar el flujo vaginal debido a que elimina bacterias sanas que recubren la vagina y que están allí para protegerla contra una infección.
- >> Toma yogur con cultivos vivos o tabletas de *Lactobacillus acidophilus* cuando estés tomando antibióticos para evitar una candidiasis vaginal.
- >> Usa condones para evitar contraer o diseminar infecciones de transmisión sexual (ITS).
- >> Evita el uso de aerosoles, fragancias o polvos de higiene femenina en el área genital.
- >> Evita el uso de pantalones largos o cortos extremadamente apretados, los cuales pueden causar irritación.
- >> Usa ropa interior de algodón o pantimedias con entrepierna de algodón. Evita la ropa interior hecha de seda o nailon debido a que estos materiales no son muy absorbentes y restringen el flujo de aire. Esto puede incrementar la sudoración en el área genital, lo cual puede ocasionar irritación.
- >> Usa protectores y no tampones.
- >> Si tienes diabetes, mantén un buen control de los niveles de azúcar en la sangre.

*El autor es ginecólogo.

+ Biomagnetismo TJ

EL PAR BIOMAGNETICO = SALUD pH7

Novedoso, confiable e innovador

No necesita análisis, radiografías, tomografías, ningún estudio ni medicamentos

- Migraña
- Artritis
- Hernia de discos
- Problemas renales
- Dengue
- Paludismo
- Todo tipo de cáncer
- Dolor de rodilla
- Problemas de hígado
- Problemas páncreas
- Diabetes
- Alergias
- Asma
- Miomas, etc.

Estas son algunas de muchas enfermedades en las que podemos ayudarte.

biomagnetismotj.com Síguenos en: 

381-7180 152*14*56582

Ave de Los Angeles 546 col. Buena vista

INSTITUTO DE COSMIATRÍA ESTÉTICA

SE Incorporado clave: 02PBT0103H

Presenta este anuncio y recibe la promoción del mes

¡INICIA UN PROYECTO QUE PUEDE CAMBIAR TU VIDA!

CENTRO DE CAPACITACIÓN AVANZADA Y CURSOS ESPECIALIZADOS

Somos Distribuidores a Nivel Nacional de la Línea Cosmeceútica Alemana **JANSSEN COSMETICS**

Cursos Básicos

- ◆ Cosmetología (faciales)
- ◆ Terapeuta Corporal (masajes)
- ◆ Maquillaje Profesional

Cursos Profesionales

- ◆ Drenaje Linfático Manual
- ◆ Actualizaciones Dermo-Cosméticas

Iniciamos todos los Diplomados en Cosmetología Profesional, Terapeuta corporal y Cosmiatría

INFORMES Tel. (664) 622 2809 | 622 3605

 institutocosmiatriaestetica@gmail.com | www.icetijuana.com
Avenida 20 de Noviembre #315-21 Col. 20 de Noviembre, Tijuana B.C.

TESTIMONIO DE Mixaly Arambula y Luis Arambula

Hola, mi nombre es Mixaly Arambula y mi esposo Luis Arambula, actualmente vivimos en Las Vegas Nevada. Yo nací en Mexicali y desde los 4 años de edad radico en los Estados Unidos, mi esposo nació en Las Vegas Nevada con padres originarios de México. Nos casamos cuando yo tenía 19 y mi esposo 20 años, es por eso que decidimos esperar para tener hijos y así poder estudiar y luego ejercer nuestras respectivas carreras. No dudé en tomar anticonceptivos puesto que nunca me imaginé que tendría tantos problemas después para salir embarazada.

Después de 1 año tomando los anticonceptivos decidí dejarlos, yo esperaba salir embarazada al poco tiempo después, pero para mi sorpresa no fue así, es entonces cuando comenzó mi odisea con los doctores americanos, unos me decían que mis problemas eran normales y otros simplemente no se explicaban el porqué no salía embarazada. En mi desesperación seguí todas las recomendaciones caseras sin éxito, y cuando me puse en manos de especialistas americanos solamente terminaba decepcionada y desilusionada del sistema de salud en Nevada.

Finalmente, después de varios exámenes y varios estudios de laboratorios me diagnosticaron



una condición que afecta mis ovarios. Fue muy duro para nosotros cuando se nos dijo que nuestras probabilidades de ser padres serían pocas. Yo estaba al borde de una depresión muy fuerte y es cuando mi prima tomó cartas en el asunto y tomó la delantera en ponernos en contacto con el Dr. Henry Mateo.

El 13 de enero de 2005 es una fecha que nunca olvidaré, pues el viaje de Las Vegas a Ensenada fueron las 8 horas más largas de mi vida. Al entrar al consultorio reuní fuerzas y me puse en manos de Dios. El Dr. Henry Mateo nos dio la atención que nunca habíamos tenido, y no aseguró tener éxito. Rápidamente ganó nuestra confianza puesto que nos trataron con mucha sencillez y muy cálidamente. Para la sorpresa de todos, quedé embarazada ese mismo mes de enero a los 28 años de edad. Quedamos tan encantados con el Dr. Henry Mateo que decidimos seguir viajando 1 a 2 veces por mes, para el chequeo prenatal (lo cual fue la mejor decisión que pudimos haber tomado).

Nuevamente el Dr. Henry aseguró mi confianza en él cuando durante mi primer trimestre tuve varios problemas en

el embarazo. Los doctores americanos no me daban esperanza de que se lograra mi bebé, al saber esto el Dr. Henry nos dijo "Kicked it up a notch" (No se den por vencidos) como dicen los americanos y me ayudó a sobrellevar el primer trimestre.

Con los cuidados del Dr. Henry por más de 7 meses pude dar a luz a un bello y saludable bebé a quien le pusimos por nombre: Jonathan Cruz Arambula Fabela. Ahora Jonathan disfruta de una vida llena de salud y mucho amor.

Reconocemos que Jonathan es un milagro para nosotros y nuestra familia, un milagro que en gran parte se lo debemos a Dios, puesto que él le ha dado ese gran don de sabiduría al Dr. Henry Mateo.

Gracias a mi experiencia, me siento con la necesidad de siempre expresar mi gratitud y plena confianza, pues ahora disfruto de la bendición de conocer el amor de madre. Tengo dos amigas de Las Vegas y una pareja de primos en Los Ángeles, California, que se han puesto en manos del doctor gracias al ejemplo mío, ahora ellos también disfrutan del éxito de estar embarazadas o ser madres al igual que yo.

Nuevamente reforzando el dicho: "El doctor de Ensenada que nunca falla". Muchas gracias a ustedes por tomar el tiempo de leer este testimonio y gracias al Dr. Henry Mateo por todos sus cuidados.

IMI HOSPITAL DE LA MUJER Y EL NIÑO

CUENTA CON SERVICIOS DE:

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

¡Servicios de Excelente Calidad a los Mejores Precios!

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

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

"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

Compartiendo nuestro fuego

- José Carlos Tellaeché -



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

En numerosas ocasiones he tenido la oportunidad de compartir mensajes positivos con personas de todas las edades y es sumamente gratificante poder sembrar una semilla en sus vidas. Es hermoso contribuir, por mínimo que sea, en la vida de un ser. He comprobado el conocido dicho: "Quien no vive para servir, no sirve para vivir".

Creo firmemente que cada persona, sin importar sus condiciones, tiene algo único, precioso e invaluable que compartir con el mundo. Dentro de nosotros guardamos tesoros, que muy seguramente encontramos cuando niños, estos tesoros son nuestros principios y valores, y son básicos en nuestras vidas.

Cada uno de nuestros valores es como una antorcha encendida, ahora digamos que tu antorcha fuera el valor de la esperanza. Tan sólo imagina por un instante que compartes esa llama con 10 personas, tal vez 9 de ellos no tenían gran necesidad de esperanza en ese momento de sus vidas, pero posiblemente una persona tenía tanta necesidad que al haber compartido con ella, su existencia tomó un nuevo sentido. Esto, no simplemente hace que haya valido la pena, sino que te llena de una energía casi incontenible. Lo mejor de todo es que puesto en práctica, genera una cantidad enorme de cambios positivos.

Te invito a buscar dentro de ti, encuentra tus tesoros, mira a tu alrededor y busca a alguien con quien compartirlos. Comprobarás por ti mismo que al dar se recibe mucho más y que no hay cantidad que compere la satisfacción de impactar la vida de un ser. No dejes que tu mundo se enfríe. ¡Comparte tu llama y encendamos muchas más!.

eslor™

THE ART OF BEAUTY

¿Estas lista para iniciar el camino a una piel radiante y saludable?



DESCUBRE ESLOR...

Tel. (664) 678 6186 y 454 2651
USA: (619)810-7789
Nextel: 152*14*54113

letyortega@eslor.com / Eslor Mx



Dos tazas de chocolate para un cerebro sano

>>> El placer de dos tazas de chocolate caliente por día puede ayudar a que las personas de edad avanzada mantengan saludables sus cerebros y agudas sus destrezas mentales, según un estudio publicado en la revista Neurology.

>>> El estudio lo dirigió la neuróloga Faranez Sorond e involucró a 70 personas con edad promedio de 73 años y que no mostraban indicios de demencia senil.

>>> Los participantes disfrutaron del experimento que consistió en tomar dos tazas de cocoa caliente por día durante treinta días, y no consumieron alguna otra forma de chocolate durante el estudio.

>>> Los investigadores sometieron al grupo a pruebas de memoria y destreza mental, y los participantes tuvieron exámenes de ultrasonido que midieron el volumen de sangre que fluía al cerebro durante las pruebas.

Dormir 8 horas: ¿mito o realidad?

>>> La sonada frase "Cada cabeza es un mundo" podría indicarnos que cada quien es un mundo en la cama a la hora de dormir. Esta última intenta explicar que las personas duermen el tiempo que necesitan de acuerdo a sus necesidades.

>>> El presidente de la Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC) y catedrático de Psicología de la Universidad de Granada, Gualberto Buena, aseguró en un curso sobre trastornos del sueño rea-

lizado en España, que intentará romper el famoso e incorrecto mito de que las personas deben dormir ocho horas diarias, pues las necesidades de las personas son distintas.

>>> "Hay algunas que con cinco o, incluso, cuatro horas y media de sueños les vale y no tienen somnolencia durante el día", esto quiere decir que no es malo dormir poco tiempo, sino que lo es en función de la cantidad de descanso que cada persona necesita.



f/DermatologicaDL

DERMATO LÓGICA
LASER & COSMETIC

¡Te regalamos un Kit de cremas para que complementes tu tratamiento de **FOTOFACIAL IPL** o de **LUMIMAX!**

Centro Dermatológico con la tecnología más avanzada... ¡Expertos al cuidado de tu piel!

Válido en tu primera sesión.

Plaza Xtal, Av. Paseo de los Héroes 9211-202, Zona Río
Tel. 684 0040 y 6842400 www.dermatologica.org

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

Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y Obstetricia



Especialidades:

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

CEMIQ
UNIDAD MEDICA
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



¡Gracias Tijuana!

Han transcurrido ya tres años llenos de retos y oportunidades, pero sobre todo de grandes satisfacciones.

Todos los que trabajamos en DIF vivimos una gran enseñanza, porque en la adversidad fuimos salvados por la esperanza a través del testimonio y la presencia de los que hemos tenido la fortuna de servir.

Para estar a la altura de la tarea que nos encomendaron nos propusimos dos metas: estar más cerca de la gente que pudiera necesitarnos, y ofrecerle nuevas alternativas de apoyo por medio de proyectos innovadores, tareas que con entusiasmo y orgullo hemos cumplido.

“DIF te toma de la Mano” es la frase que nos alentó a servir con orgullo y humildad a las familias de nuestra sociedad.

¡Gracias Tijuana por esta oportunidad de servir!

Carolina Bustamante de García

Lic. Carolina Bustamante de García
Presidente del Patronato DIF Tijuana

TIJUANA 20
AYUNTAMIENTO 2010-2013

DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

CONSEJOS DE SALUD



CONSUMIR TOCINO afecta la calidad del semen

POR ELIZABETH ROSALES | SAN DIEGO RED

En internet podemos encontrar todo tipo de botanas con sabor a tocino, desde palomitas de maíz, caramelos, salsas o aderezos, además de artículos de higiene personal como pastas de dientes, bálsamo labial, incluso toallas para baño con forma de tocino.

El tocino tiene su propio día internacional: el 31 de agosto, y durante este año tanto en San Diego como en Tijuana se realizaron diversos festivales en honor al tocino.

Sabemos que su consumo en exceso nos puede hacer daño porque los doctores nos lo repiten hasta el cansancio, pero bueno... “de algo nos vamos a morir de todos modos... ¿Qué importa si aumenta el colesterol y las probabilidades de padecer diabetes o cáncer de páncreas?”... piensan algunos.

INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE HARVARD

Bueno, a esto además tenemos que sumar los resultados obtenidos por una de las investigaciones más recientes de la Universidad de Harvard, ya que en ésta se encontró un vínculo

SABÍAS QUE...

- >> El 68% de las 140 calorías de una onza de tocino provienen de la grasa, de la cual la mitad es grasa saturada.
- >> Cada gramo de tocino aporta 30 miligramos de colesterol.
- >> Una tira de tocino es suficiente para tu sándwich, tu hamburguesa o tu ensalada, de vez en cuando.
- >> La Asociación Americana del Corazón recomienda que para tener una dieta sana es necesario limitar el consumo de grasa saturada a menos de un 7% del total de calorías que consumes. En una dieta de 2,000 calorías diarias, esto equivale a menos de 16 miligramos de grasa saturada al día. Un gramo de tocino, excede sin duda alguna, estas recomendaciones para la salud del corazón.

entre la calidad del semen y el consumo de la carne procesada, indicando que aquellos hombres amantes del tocino con intereses de procrear quizá hayan encontrado una razón más convincente para evitar este alimento (como si la diabetes y el cáncer no fueran suficientemente malos).

Según este estudio publicado por la Sociedad Americana de Medicina Reproductiva, se asoció el consumo de carne procesada a un menor porcentaje de semen saludable, mientras que el consumo de carne blanca como el pescado se relacionó a un mayor porcentaje de espermatozoides en condiciones de fecundar.

Se tomaron 156 muestras de 364 hombres que llenaron un cuestionario sobre hábitos alimenticios, después se hizo un ajuste para considerar otros factores como la edad y el índice de masa corporal.

Según escribió la Dra. MyrianAfeiche del Departamento de Nutrición de la Universidad, los resultados indicaron una menor calidad en el semen de quienes consumían carnes procesadas, como el tocino, en comparación a quienes mantenían el hábito de comer pescado, lo cual favoreció la estructura y apariencia del esperma.

Así que ya saben, si desean ser padres y su refrigerador se encuentra inundado de tocino, por muy delicioso que les pueda parecer, habrá que evaluar y establecer prioridades.

Por el contrario, podría usarse como anticonceptivo... aunque ningún especialista de la salud lo recomendaría; úsese bajo su propio riesgo.

MARA SPA

Radiofrecuencia: El siguiente paso a tu belleza

Radiofrecuencia Facial:
Es un tratamiento que te ayuda a la formación de nuevo colágeno y elastina, con lo que la piel se contrae y la flacidez disminuye.

Radiofrecuencia Facial
tu primer tratamiento \$35 dól.

Cavitación y Radiofrecuencia Corporal:
Liposucción sin cirugía, eliminación de celulitis y flacidez, pérdida de centímetros por la expulsión de líquidos y ruptura de las células grasas.

Radiofrecuencia Corporal
tu primer tratamiento \$40 dól.

Faciales, Masajes Relajantes, Depilaciones y otros servicios.

En Tijuana (664) 621 5061 / 396 1758
152*14*36178

Más de 14 años ayudando a las parejas a hacer su sueño realidad

Clinica de reproducción asistida

IECH
de B.C.

Gracias a la tecnología de punta y el personal especializado con el que contamos, hemos podido brindar una esperanza a las parejas con infertilidad, al lograr el más grande de sus sueños un

¡bebé en casa!

Citas e informes

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

¿SUFRES DE ATAQUES DE PÁNICO?

POR DRA. MIRNA TRANCOSO



El carácter espontáneo de los "ataques de pánico" es la característica principal que identifica a este trastorno de ansiedad.

La ansiedad es un estado emocional displacentero que se acompaña de cambios físicos y psicológicos, puede presentarse como una reacción adaptativa o como un síntoma que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos.

Se considera que la ansiedad es patológica por su presentación irracional, ya sea porque no hay un estímulo que lo provoque, porque la intensidad es excesiva o la duración es muy prolongada, lo que genera un grado evidente de disfunción en la persona.

El tipo más característico de los ataques de pánico es el episodio espontáneo de ansiedad extrema. Otro tipo es el situacional, el cual aparece ante la exposición a una determinada situación o con anterioridad a ella, habitualmente en lugares en los que los ataques de pánico han aparecido previamente.

LOS SÍNTOMAS

Para cumplir los criterios diagnósticos, se deben de presentar al menos cuatro de los siguientes síntomas:

- >> Palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado
- >> Sudoración
- >> Temblores o sacudidas
- >> Sensación de falta de aire, de ahogo o de sofocación
- >> Dolor o malestar en el pecho
- >> Náusea o malestar abdominal
- >> Mareos, inestabilidad, desmayos,

- escalofríos o sensaciones de calor
- >> Miedo a perder el control o a volverse loco, miedo a morir
- >> Parestesias (entumecimiento o sensación de hormigueo), desrealización (sensación de que lo que está pasando no es real) o despersonalización (sentirse ajeno a sí mismo, como si estuviese fuera de su cuerpo).

El malestar y la sensación de peligro del ataque de pánico son tan intensos que a menudo las personas creen que están teniendo un ataque al corazón u otra enfermedad que amenaza la vida.

La ansiedad va aumentando progresivamente, alcanzando un máximo de 10 minutos, en la mayoría de los casos. Los ataques de pánico duran habitualmente varios minutos, pero en algunas personas puede llegar a durar hasta varias horas. La frecuencia y la gravedad también es variable; desde uno a tres ataques por año, hasta múltiples crisis al día.

Los pacientes frecuentemente presentan "ansiedad anticipatoria"; la cual es una preocupación y ansiedad ante la posibilidad de reaparición de los ataques. También pueden presentar conductas "evitativas", ya que creen equivocadamente que son incapaces de cuidarse durante un ataque de pánico, y por este motivo no se sienten seguros en ciertas situaciones, por lo que tratan de evitarlas.

EL FACTOR GENÉTICO

Se sugiere que existe un factor genético para la predisposición a desarrollar ataques de pánico, lo que hace al individuo vulnerable a los trastornos de ansiedad; se ha reportado que hasta un 60 a 96% de los casos se han identificado acontecimientos estresantes, los cuales precipitan la crisis.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia en México de los trastornos de ansiedad a lo largo de la vida es de 14.3%, siendo éstos los más frecuentes de todos los trastornos mentales. También se ha observado que los ataques de pánico tienen una prevalencia mayor en las mujeres que en los hombres.

Actualmente, el tratamiento que ha mostrado mayor efectividad es la combinación de tratamiento farmacológico (incluye antidepresivos, ansiolíticos y otros) y la psicoterapia cognitivo conductual.

Es muy importante la detección temprana, ya que con un adecuado tratamiento se reducen significativamente las complicaciones del ataque de pánico y la persona que lo experimenta puede realizar las actividades cotidianas y recuperar su vida normal.

Por lo tanto, si sospecha que usted o algún familiar padece Ataques de Pánico es muy importante buscar ayuda con profesionistas especializados. En el Hospital de Salud Mental se cuenta con un equipo de médicos especialistas en psiquiatría y psicólogos clínicos para tratar este trastorno.

*El autor es médico especialista en Psiquiatría y directora médica del Hospital de Salud Mental de Tijuana A.C.



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

Tenemos deliciosos
desayunos
Sandwiches
Ensaladas de frutas
Jugos y Licuados

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

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

Tel.- 638-86-71
Horario: L-S de 7 a.m. a 5 p.m.



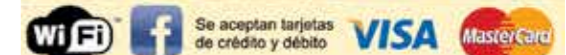
¿Te falta energía?

Nuestro pan de cada día...
Es nutritivo, energético y rico en fibra dietética.

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

Sucursales
Calle 11 esq. Unión
(a 2 cuadras del Blvd. Sánchez Taboada)
Calle 24 Tecnológico No. 811
(Frente a Auto Zone Otay Altavista)

Visítanos en nuestra nueva sucursal!
Av. las Palmas (Frente al Instituto México).



La verdad no peca pero...

El cáncer es la 2da causa de muerte infantil.



ProCura
Campaña de Recaudación 2013

Dona en: **MUJER SALUD**

Cuida + tu vida

'Practica el Decálogo por la Seguridad Vial y ayuda a prevenir accidentes'



 **CRUZ ROJA MEXICANA**
DELEGACIÓN TIJUANA

MUJER
actual

EMERGENCIA
 **066**

www.cruzrojatijuana.org.mx

Vita Spa
Agua Saliente
TIJUANA

En este mes nos preparamos para época de fiestas para recibir la Navidad...

Tiempos en el que acostumbramos a dar y recibir regalos, por eso en Vita Spa como cada año hemos preparado para ti, increíbles paquetes y atractivas promociones, para que seamos tu mejor opción y consientas a tus seres queridos, clientes o colaboradores con algunos de nuestros servicios.

Obsequiar una experiencia Vita Spa, será un regalo que se agradecerá para siempre, ya que es una inversión que proporciona salud, relajación y se ve reflejada en nuestro estado de ánimo.

Te invitamos a consentirte con alguno de nuestros tratamientos ya sea de relajación o si eres de las personas que cuidan o quieren cuidar su figura, te enamorarás de nuestros paquetes remodelantes, así te preparas para lucir increíble en las posadas.

Te esperamos para que conozcas nuestras instalaciones.



* APLICAN RESTRICCIONES. * PROMOCIÓN VÁLIDA AL 30 DE NOVIEMBRE 2013.
* UN CUPÓN POR PERSONA. * VÁLIDO DE LUNES A JUEVES DE 9:00 A 6:00 PM

TELÉFONOS
664 **636.00.16** Y **17 634.26.39**

PASEO DE LOS HÉROES #18818 1ER PISO, ZONA RÍO
info@vitaspatijuana.com