

# SALUD

Año 1, Edición no. 13 - [18 págs.] - Tijuana, B.C - Octubre 2013

actual

Equinoterapia:  
LA GRANDEZA DE  
LA REHABILITACIÓN  
FÍSICA CON CABALLOS

Una dieta  
adecuada  
**CONTRA** la  
**DIABETES**

**¡CUIDADO**  
**CON LO QUE COMES!**  
PREVÉN INFECCIONES  
DIGESTIVAS

Una TAZA  
de **TÉ**,  
un buen sorbo de salud

**EJEMPLAR  
GRATUITO**

elige tu masa  
en medianas



ligera



Pizza delgada y crujiente con base de avena, para comer delicioso y ligero.



integral

Cargada de fibra y llena de sabor para una mejor digestión.



tradicional

La deliciosa receta clásica de Mamamia Pizza con su sabor tradicional.

Para mayor información de nuestros productos y sucursales ingresa a [www.mamamiapizza.com.mx](http://www.mamamiapizza.com.mx)

# INDICE

El deleite de la calabaza 3

4 Una dieta adecuada contra la diabetes

Una TAZA de TÉ, un buen sorbo de salud 6

EQUINOTERAPIA: La grandeza de la rehabilitación física con caballos 12

JUANETES, el terror de los pies

14

¡CUIDADO con lo que comes! Previén infecciones digestivas 16

# Octubre, mes del cáncer de mama

**C**ada 19 de octubre se celebra el Día Mundial de lucha contra el Cáncer de Mama con el fin de informar y sensibilizar a la población a cerca de esta enfermedad que mata a miles de mujeres en el mundo.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cáncer de mama es el más frecuente entre las mujeres. Según la OMS, cada 30 segundos en algún lugar del mundo se diagnostica un cáncer de mama.

Autoexplorarte, investigar sobre el tema, realizarte una mamografía y acudir periódicamente al ginecólogo es la mejor manera de detectar a tiempo esta enfermedad y no ser parte de las estadísticas.

Otra enfermedad que día a día avanza a pasos agigantados es la diabetes, que si bien es cierto podemos prevenirla, también podemos controlarla mediante una alimentación adecuada, ejercicio y tratamiento médico; al respecto nos habla la nutrióloga Nancy Martínez en la sección de nutrición.

En otro rubro de la medicina, te presentamos una interesante entrevista sobre los juanetes, un mal que aqueja a muchas mujeres pero que tiene un buen pronóstico si se atiende con un especialista en la materia.

Estos y otros temas encontrarás en tu edición de octubre 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

**DISEÑO COMERCIAL**  
Michael Reynaga

**DRAGON MAIL**  
Elías Ramírez

**COLABORADOR EDITORIAL  
Y COMERCIAL**  
Sara Leal Partida

**GERENTE DE VENTAS**  
Mauricio González

**ATENCIÓN A CLIENTES**  
Alejandra Cueto  
Ixchel Flores  
Jhenya Flores  
Karina Castellón  
Leticia Quintero  
Sergio Sufy

**VENTAS ENSENADA**  
Anaiza Nicifore Higuera  
Lorena Insunza

**COLABORADORES**  
José Carlos Tellaeche  
Nancy Martínez Arauz  
Elsa Gutiérrez

**FOTÓGRAFOS**  
León Felipe Chargoy  
leon\_chargoy@yahoo.com  
[664] 3640444  
Claudia Talavera  
[azulstudio33@hotmail.com]  
Andrés Ruiz [664] 648.35.80  
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29

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

**REPRESENTANTE VENTAS  
Y RRPP SAN DIEGO**  
Fanny E. Miller/Periódico El Latino  
Telefono (619) 4261491  
555 H Street Chula Vista, CA 91910

# El deleite de la CALABAZA

**REDACCIÓN MUJER ACTUAL**

**E**n este mes de octubre, una de las verduras más características de la época es la calabaza, un alimento que además de delicioso en postres y platillos, resulta muy nutritivo para el organismo, pues es reconocida en el mundo nutricional por su alto contenido en carotenos, que son los encargados de darle su color amarillento.

Es una verdura que ayuda a eliminar grasas del organismo, previene el estreñimiento y reduce las inflamaciones gracias a su contenido de cobre, vitamina C y carotenos. Es vermífuga y tenífuga, lo que la hace la esencial para combatir lombrices intestinales.

Otra de sus bondades es que combate los dolores reumáticos, calma los dolores de cabeza y estimula la función pancreática, ayudando a regular los niveles de glucosa en sangre, lo que la hace sumamente beneficiosa en la alimentación de personas con problemas de diabetes.

Su alta concentración en fibra hace que su consumo nos dé sensación de saciedad a la vez que mejora el tránsito intestinal, luego ayuda a prevenir el estreñimiento. Estas son sólo algunos de los beneficios de consumir calabaza.

**PAY DE CALABAZA**

**INGREDIENTES  
PARA LA PASTA:**

- >> 300 gramos harina
- >> 100 gramos azúcar glass
- >> 1 pizca de sal
- >> 200 gramos de mantequilla fría en trozos
- >> 2 yemas
- >> 1 cucharadita de ron
- >> Gotas de jugo de limón

**PARA EL RELLENO:**

- >> 2 tazas de pulpa de calabaza cocida
- >> ½ taza de azúcar
- >> ½ taza de azúcar morena
- >> 1 cucharadita canela en polvo
- >> ½ cucharadita de jengibre en polvo
- >> ¼ cucharadita de nuez moscada
- >> ¼ cucharadita de clavo en polvo
- >> 1 pizca de sal
- >> 3 huevos batidos con tenedor
- >> ½ taza de leche

- >> 2 cucharadas de crema

**PROCEDIMIENTO  
PARA LA PASTA:**

>> Mezcla todos los ingredientes en el procesador hasta formar una pasta homogénea. Forra las paredes de un molde para pay con esta preparación. Deja enfriar.

**PARA EL RELLENO:**

>> Procesa la pulpa de calabaza con los 2 tipos de azúcar. Agrega canela, jengibre, nuez moscada, clavo y sal. Incorpora los huevos, la leche y la crema hasta que todos los ingredientes estén integrados. Pon el relleno sobre el molde de pay con las paredes cubiertas de pasta. Mete el pay de calabaza por 35 minutos al horno previamente calentado. No lo saques hasta que el relleno esté cuajado. Deja enfriar y ¡listo!

Para disfrutar de esta delicia de la naturaleza, te ofrecemos la receta del pay de calabaza.

¡Buen provecho!

La calabaza es una verdura que ayuda a eliminar grasas del organismo, previene el estreñimiento y reduce las inflamaciones gracias a su contenido de cobre, vitamina C y carotenos; éstas son algunas de sus muchas bondades



Mujer Baja California Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV, oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV. 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 Ilicitud de título 14494, certificado de Ilicitud de contenido 12067. Año 6, edición 72, Inicio de Impresión el 20/09/2013.** 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.**

# Una dieta adecuada CONTRA la diabetes

La mejor estrategia para prevenir o evitar sus complicaciones es mantener los niveles de azúcar en sangre estables y esto se puede lograr siguiendo una dieta adecuada controlada en azúcar, realizando ejercicio regularmente, manteniendo un peso ideal y con medicamentos en caso de ser indicados por su médico

POR NANCY MARTÍNEZ ARAUZ

En los últimos años hemos escuchado mucho acerca de la diabetes, sus complicaciones, la restricción del azúcar, familiares o conocidos que la padecen y hasta la triste noticia que existen niños que ya la padecen.

Primeramente, la Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica degenerativa que se caracteriza por niveles altos de glucosa en la sangre y esto se debe a que el páncreas no libera suficiente insulina o el cuerpo no la usa debidamente, ocasionando el aumento de glucosa, ya que la hormona insulina es encargada de regular la glucosa en la sangre.

La prevalencia de diabetes en México es alarmante y datos arrojados por la ENSANUT\* del 2012 dice que la diabetes es de las primeras causas de muerte en el país, la primera causa de amputación, que no son por traumatismos

y representa un gasto de 3,430 millones de dólares al año en su atención y complicaciones, y todo esto se puede evitar si llevamos un estilo de vida saludable.

Sus signos y síntomas más característicos son: pérdida de peso no intencional, sed, orinar frecuentemente, mucha hambre y cansancio, entre otros. Las complicaciones de la diabetes son varias y pueden ser a corto y largo plazo afectando la cali-

dad de vida de las personas que la padecen.

Existen varios tipos de diabetes, pero los más comunes son: diabetes tipo 1, diabetes de tipo 2 y diabetes gestacional.

El tratamiento de la diabetes es de por vida y es fundamental una dieta adecuada, ya que por medio de ella se pueden controlar los síntomas, aunque existen personas que requieren la ayuda adicional de medicamentos.



## UNA DIETA ADECUADA

Hay que saber que el padecer de esta enfermedad no significa decirle adiós al azúcar de por vida, sino que se deben realizar cambios positivos en la alimentación y estilo de vida.



### » CARBOHIDRATOS

Al consumirlos se convierten en glucosa en nuestro organismo, es por eso que hay que procurar no abusar de ellos y cuidar el tipo, por ejemplo hay que tener cuidado con los carbohidratos simples como: azúcar de mesa, dulces, mermeladas, miel, panes y ciertas frutas, porque se absorben rápidamente y tienden a aumentar el azúcar en la sangre; por lo que son de mejor elección los carbohidratos complejos, como: arroz integral, trigo, maíz, leguminosas, ya que se absorben lentamente y contienen fibra, por lo tanto no aumentan tan bruscamente la glucosa. Se tiene como alternativa para sustituir el azúcar, los edulcorantes naturales como el stevia.

### » FIBRA

La fibra ayuda a controlar la glucosa retrasando su absorción, se recomienda consumir mínimo 30g de fibra/día y esto se puede cumplir fácilmente, ya que la encontramos en alimentos de origen vegetal como las frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales y productos adicionados con la misma.

### » FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras deben ser consumidas en nuestra dieta, de igual manera se recomienda su consumo por sus múltiples propiedades y beneficios, pero en este caso debemos evitar abusar de algunas, como el mango, melón, pera, piña, plátano, uvas, betabel, zanahoria, ya que tienen un alto contenido de azúcar.

### » ALIMENTOS DE BAJO ÍNDICE GLICÉMICO

Se debe procurar consumir estos alimentos, ya que tienen la capacidad de no aumentar rápidamente los niveles de azúcar después de comerlos, lo que lo hacen ideales para el control de la glucosa. Las frutas y verduras frescas y crudas de preferencia son ideales como la fresa, cerezas, mora azul, frambuesa, manzana verde, toronja, brócoli, lechuga y tomate.

### » COMIDAS Y COLACIONES

Es importante realizar las tres comidas con sus dos colaciones o en el caso de personas que usan insulina, se recomienda una colación extra por la noche. Además, es recomendable tener horarios de fijos de comidas. El objetivo de las colaciones es el de ayudar a disminuir episodios de hipoglucemia (baja de azúcar en la sangre); es importante con las colaciones siempre combinar carbohidratos con proteína, por ejemplo un taco de queso panela o yogurt sin azúcar con avena.

### » ACTIVIDAD FÍSICA

El mantenerse activo físicamente es un gran beneficio que ayuda a mantener o alcanzar un peso saludable, además que ayuda a mejorar los niveles de glucosa.

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



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 am. a 5 p.m.



¿Te falta energía?

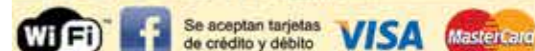
Nuestro pan de cada día...  
Es nutritivo, energético y rico en fibra dietética.

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

Sucursales

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

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



# Una TAZA de TÉ, un buen sorbo de salud

CORTESÍA TEA SPOT

Desde que el emperador chino Shen Nung nos introdujo a las maravillas y delicias del té (aproximadamente hace 5000 años) lo hemos bebido día a día, dejando que sus suaves aromas nos tranquilicen y sus fuertes sabores nos despierten. Desde el té negro, que es el más popular, al té oolong o té azul (nombre que

recibe por su característico color), todos tienen algo que ofrecemos, además de ser libres de calorías, todos los tipos de té tienen propiedades que tal vez no sean del todo conocidas por la mayoría, es por eso que aquí las expondremos.

Así que si buscas un lugar donde poder encontrar todos estos beneficios, por qué no ir a Tea Spot. Aquí encontrarás más de 30 mezclas de té, donde cada una te hará enloquecer con su sabroso y particular sabor.



## SUS BONDADES

A continuación algunos de los té más populares y sus bondades:

### 1) TÉ NEGRO

Este es el té perfecto para la gente que sufre de diabetes, pues ayuda a la reducción de dicha enfermedad. Igualmente ayuda al balance de los niveles de la sangre. Por su buena concentración de taninos (sustancia astringente) es un buen combatiente de la diarrea y la gastritis; y por ser el té con mayor porcentaje de cafeína, es perfecto para mantenerse alerta.

### 2) TÉ VERDE

Este té es bueno para combatir el envejecimiento y ayuda a tener una buena circulación. Es el té ideal para después de la comida, puesto que estimula la digestión, y por consiguiente, ayuda a bajar de peso. Si tenemos un importante examen, la opción sería tomar té verde, ya que ayuda al mejoramiento de los procesos cognoscitivos tales como la memoria, la concentración, la atención y el aprendizaje.

### 3) TÉ BLANCO

Es el té más puro, pues es el que está más cerca de su estado natural (menos procesado) y en efecto es el más saludable. Se ha comprobado que el té blanco es mejor antioxidante que el té verde, haciéndolo el antioxidante más potente de la naturaleza. Su único defecto: es el té más caro.

### 4) TÉ OOLONG

Su sabor se acerca más al del té verde que al del té negro, pero de igual forma tiene su particular sabor. Es considerado que es excelente para quemar grasa, con lo cual ayuda no sólo a la pérdida de peso, sino que también a combatir el colesterol. Y con su gran capacidad antioxidante ayuda a aumentar las defensas del cuerpo.

### 5) TISANAS

A diferencia de los ya mencionados té, las tisanas pueden llegar a ser catalogadas diferente, puesto que no provienen de la Camellia sinensis (planta utilizada para hacer los té) sino que son combinaciones de hierbas, especias o frutos secos. Por muchos siglos y en muchos lugares se han utilizado las tisanas como medicina alternativa, ya que funciona para aliviar muchas dolencias.

Date tu paquete

100% Plastic Surgery Cosmedic 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

Promoción válida hasta el 31 de octubre 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



# INFERTILIDAD EN EL HOMBRE



POR DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ  
Y DRA. LYSANDRA HERNÁNDEZ ARROYO  
SEGUNDA DE DOS PARTES

## APLASIA DE CÉLULAS GERMINALES

Aplasia significa una falta de crecimiento o desarrollo incompleto de las células germinales. Estas son las células a cargo de la producción de espermatozoides. Es un trastorno de infertilidad en el hombre extremadamente raro pero grave. El diagnóstico de la aplasia de células germinales se realiza sólo después de haber llevado a cabo una biopsia testicular.

## SEMEN ANORMAL

Un examen básico y una prueba de fertilidad en el hombre son necesarios para determinar de manera concluyente si hay una anomalía en el semen. Sin embargo, algunos de los síntomas más comunes de este trastorno incluyen:

- >> Semen amarillo o verdoso
- >> Semen teñido de rojo o marrón (puede indicar sangre en la eyaculación)
- >> Eyaculación con un olor especialmente fuerte y desagradable
- >> Eyaculación anormalmente espesa
- >> Eyaculación acuosa
- >> Poco volumen de semen
- >> Algunas de las causas del semen anormal, como enfermedades de transmisión sexual (ETS), infección, eyaculación retrógrada y la capacidad de que el semen de coagular apropiadamente, pueden afectar de manera significativa a la fertilidad en el hombre.

## ALERGIA AL SEMEN

La alergia al semen es una cau-

sa bastante inusual de infertilidad en el hombre; sólo el 5% de la población experimenta una reacción alérgica al semen, conocida como hipersensibilidad al plasma seminal humano. Esta reacción del sistema inmunológico, que puede ocurrir tanto en hombres como en mujeres, produce anticuerpos que matan o invalidan a las células espermáticas.

### ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS DE LA ALERGIA AL SEMEN SON:

- >> Picazón generalizada
- >> Urticaria
- >> Inflamación o ampollas
- >> Enrojecimiento vaginal

## ¿QUÉ SOLUCIONES EXISTEN?

Existen varios tipos de soluciones para la infertilidad en el hombre que mejoran la fertilidad masculina o que corrigen el problema de fertilidad. En general, los cambios en la alimentación y el estilo de vida (como tomar más vitaminas, minerales y enzimas y renunciar al abuso de cualquier tipo sustancia) pueden mejorar la infertilidad por factor masculino relacionada con un recuento bajo de espermatozoides o anomalías en los mismos.

No obstante, también existen tecnologías de reproducción asis-

tida que ayudan a la concepción, específicamente, la inseminación artificial y la fertilización in vitro.

La inseminación artificial implica la colocación de espermatozoides directamente en el cuello del útero ("inseminación intracervical") o en el útero ("inseminación intrauterina" o IUI). La IUI es útil cuando el moco cervical de la mujer es poco receptivo, cuando se requieren espermatozoides de un donante debido a oligospermia o forma anormal de ellos, o cuando existe una infertilidad inexplicada en ambos miembros de la pareja.

La mayoría de los procedimientos de ART (tecnología de reproducción asistida) utiliza la fertilización in vitro con los óvulos propios de la mujer, que se fertilizan en un laboratorio. Los mejores candidatos para la IVF (fertilización in vitro) son las mujeres con trompas de Falopio dañadas y parejas que tienen infertilidad por factor masculino o infertilidad inexplicada.

Existen numerosos medicamentos para la fertilidad en el hombre, pruebas de fertilidad y soluciones para la infertilidad específicamente en los hombres. Así que, si crees que estás experimentando alguno de los síntomas mencionados no dudes en acudir con un especialista en reproducción.

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



## CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

GINECO-OBSTETRA | BIÓLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA  
MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS  
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA



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

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

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC, MÉXICO

TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24

www.clinicadelaferilidaddebajacalifornia.com

# Dermatológica Laser & Cosmetic

## LA CLÍNICA DE LA PIEL

POR YAN GONZÁLEZ

La belleza es un elemento primordial para cualquier mujer, ya que esto le otorga seguridad ante los demás, una mujer que se preocupa por el bienestar de su piel y se consiente, es una mujer segura y feliz consigo misma.

Dermatológica Laser & Cosmetic te ayuda en esta tarea, pues te ofrece una alta calidad en sus tratamientos cosméticos con el uso de tecnología de punta para el cuidado de tu piel para que luzcas bella y saludable de pies a cabeza.

### SUS TRATAMIENTOS

Dermatológica Laser & Cosmetic te brinda tratamientos para los cuidados de tu piel, además te ofrece alternativas para el rejuvenecimiento facial con técnicas médicas combinadas con tecnología avanzada para lograr mejores resultados.

Asimismo, te brindan tratamientos para erradicar el acné y rosácea, dermatitis atópica, psoriasis, manchas/melasma, onicomicosis, entre otras.

**DERMATOLÓGICA COSMÉTICA-LASER:** tratamientos con LumiMax, laser fraccionado de CO2 (rejuvenecimiento, eliminación de cicatrices), foto-facial-IPL, depilación laser, bioplastia- materiales de relleno, bótox, eliminación de tatuajes, reducción de estrías, eliminación de hongos en uñas, microdermoabrasión, venas con láser y escleroterapia, plasma rico en plaquetas, radiofrecuencia y peeling.

Además, te brinda paquetes accesibles para que consientas tu piel:

**MOLDEADO CORPORAL:** paquete reductivo de cryolipólisis y cavitación.

**PAQUETE REAFIRMANTE:** radiofrecuencia bipolar

**ELIMINACIÓN CELULITIS:** radiofrecuencia monopolar.

**SPA FACIAL:** facial limpieza profunda y facial limpieza profunda con microdermoabrasión

Dermatológica Laser & Cosmetic es una clínica tijuanaense creada en el 2006 por el Dr. Martín Izabal y el Dr. Luis Casavantes, ambos especialistas en dermatología y dermapatología, con el fin de brindar solución a enfermedades de la piel, cabello y uñas, así como tratamientos cosméticos y láser que te ayudarán al rejuvenecimiento de la piel.

Dermatológica Laser & Cosmetic le ofrece bienestar a tu piel, satisfaciendo tus necesidades y expectativas a través de servicios de consulta médica dermatológica, tratamientos y procedimientos estéticos apoyados en tecnología de vanguardia y de alto nivel para mejores resultados.

Dermatológica Laser & Cosmetic te brinda un excelente servicio respaldado por médicos especialistas y certificados en dermatología, además son reconocidos a nivel regional así como cosmetólogas altamente calificadas que brindan fiabilidad, seguridad y atención de calidad.

**UBICACIÓN:** Plaza Xtal, Ave. Paseo de los Héroes #9211-202 Zona Río  
**TELS:** (664) 684.2400 y 684.0040  
**HORARIO:** Lunes a Viernes 9:00am a 8:00 pm  
 Sábados de 9:00am a 5:00 pm  
 >> Al mencionar este anuncio obtendrás el 25% de descuento en cualquiera de sus tratamientos con tecnología

## BOTOX + LUMIMAX

¡En la aplicación de Botox en toda la cara llevate de regalo una sesión de LumiMax!

**LUMIMAX:** Tecnología avanzada para el rejuvenecimiento de la piel, tratamiento de manchas a causas de acné y melasma. Mayor información sobre este tratamiento:

[www.dermatologica.org](http://www.dermatologica.org)



Plaza Xtal, Av. Paseo de los Héroes 9211-202, Zona Río, Tijuana Tel. 684 0040, 6842400

**Smile Art TJ**  
**CLINICA DENTAL**  
**Dr. Demetrio Landeros, DDS**  
 IMPLANTES Y ESTÉTICA



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



TIJUANA  
 (664) 634.6610

SAN DIEGO, CA.  
 (619) 734.2358

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

[www.smilearttj.com](http://www.smilearttj.com)

# EQUINOTERAPIA:

## La grandeza de la rehabilitación FÍSICA con CABALLOS

POR ELSA GUTIÉRREZ

**H**ola queridos lectores de esta gran revista, y digo "GRAN", porque tengo la gran fortuna y la oportunidad de compartir con ustedes este proyecto que encierra todo aquello que siempre busqué y siempre estuvo en mi mente inconsciente, ahora lo estoy viviendo de una forma real y tangible, es mi proyecto de vida personal.

Y como toda historia siempre tiene un inicio y un proceso en el cual me encuentro y es nada más y nada menos que una clínica de equinoterapia, rehabilitación y monta relajante para toda aquella persona que necesita y/o desee experimentar la grandeza del único animal en el planeta que tiene una manera de caminar casi idéntica al hombre: el caballo, además con su calor corporal nos proporcionan un magnífico estímulo a nuestro sistema nervioso.

Todo comenzó cuando mi pe-

### BENEFICIOS DE LA EQUINOTERAPIA

- >> Es un método que hace posible el fortalecimiento de los músculos restaurando la movilidad perdida.
- >> Mejora el equilibrio y la coordinación.
- >> Ayuda a resolver problemas emocionales en las personas. Les ayuda en el manejo adecuado de impulsos agresivos, aumenta su autoconfianza, autoestima, la capacidad de adaptación, cooperación y el sentido de responsabilidad.
- >> El hecho de tener el dominio sobre el caballo los hace sentir más decididos, además de disfrutar.
- >> Produce cambios tanto en personas con discapacidad como en personas que no tienen ninguna afección.

queña hija de tan sólo 9 meses de edad manifestó ciertos movimientos deficientes en su brazo derecho, eran casi imperceptibles cuando tomando en cuenta que durante el periodo de embarazo todo sucedió de la mejor manera,

llegó a término y nació en las condiciones adecuadas, sin ninguna complicación; incluso, de mis dos embarazos anteriores éste había sido el mejor, sin dolor e impresionantemente rápido, y con todos estos antecedentes era más difícil para los médicos apostarle a algún daño cerebral y por bendición de DIOS sucedió lo que ya estaba planeado para que yo llegara a donde estoy ahora, le diagnostican Emiparecia Espástica Derecha, lo cual significa rigidez de músculos en toda la mitad de su cuerpecito dañando así su sistema motor, otros médicos lo nombraban un pequeño infarto cerebral; este último diagnóstico me cambió la vida y retumbaba en mi cabeza con más frecuencia de lo que yo lo permitía, fue a partir de entonces cuando comenzó mi peregrinar con distintos médicos, distintos diagnósticos, nadie me daba la respuesta que yo buscaba, yo no

podía asimilar el hecho de vivir con ella en terapia, yo una persona que me creía fuerte comenzaba a flaquear, sentía que me hundía poco a poco y que las fuerzas se me agotaban, hasta que mi marido, el cual siempre estuvo a mi lado brindándome su apoyo incondicional que además era amante de los caballos al igual que su hermano mayor, me introdujeron en la monta de caballos para que nuestros dos varoncitos mayores al vernos a nosotros como pareja les naciera el amor a los caballos, acepté y al poco tiempo unas amigas me invitaron a formar un equipo de escaramuza las cuales seríamos primerizas, lo cual me llamó la atención porque significaba que yo no sería la única novata, y fue gracias a ellas que a mis 33 años sin saber nada de caballos y mucho menos de rutina de un equipo deportivo mi panorama comenzó a cambiar y comencé a ver las cosas de diferente manera, aún no era consciente de lo que estaba logrando, hice binomio con mi yegua: "la prieta", me deje llevar y este grandioso animal logró que llegara a conocer mi grandeza interior, esa misma grandeza que tenemos todos los seres humanos sin lugar a duda, ellos saben lo que necesitamos, son como esponjas que absorben nuestra energía. Fue entonces que comprendí que no debemos aferrarnos a las cosas ni a las circunstancias y que con miedo no llegaremos a ningún lado, debemos dejar de preguntarnos ¿por qué a mí? y cambiarla en ¿para qué a mí? dejarnos llevar por lo que nos dicta el corazón y no la razón, no pelearnos con nosotros mismos, y sea cual sea la situación debemos aceptarla y dar gracias, pues en definitiva es lo que necesitamos vivir para evolucionar y darnos cuenta de la luz que realmente somos.

Del amor y del respeto que le tuve al caballo nació mi deseo de ayudar aún más a mi niña, yo ya lo tenía comprobado, es por ello que en la clínica no sólo se atenderán a personas con algún daño motor o psicológico sino que también estará abierto a todas aquellas personas que deseen experimentar un cambio en sus vidas y sobre todo estará enfocado a la integración familiar, pues no basta con tan sólo ayudar a la personita dañada, el beneficio lo tendrán todos los miembros del hogar.

Cree en tus sueños y lo más importante, cree en ti, el universo está lleno de oportunidades para ti, eres especial y estás lleno de sorpresas, descubre el tesoro que está en tu interior, nadie lo hará por ti, pues nadie tiene la llave, atrévete y no te arrepentirás, lo más difícil es el comienzo.

# Libera el potencial de tu hijo

por medio del Neurofeedback (Neuroterapia).



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

**Mejora hoy el futuro de tu hijo.**

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

**Dr. Jose Gpe. Hernández Vargas.**

Neuroterapia y Psicología Especializada.

Misión de Santo Tomás No. 2993, Despacho 201. Zona Río.

[www.neurofeedbacktraining.com.mx](http://www.neurofeedbacktraining.com.mx)





# JUANETES, el terror de los pies

POR MÓNICA MÁRQUEZ

**H**oy en día, lucir elegante, fresca y a la moda implica usar unas bonitas zapatillas que estilizan la figura femenina, pero también implica torturar a los pies encimando un dedo sobre otro ocasionando deformidad y aparición de los molestos y muy conocidos juanetes.

Los juanetes son una deformidad del primer orjejo del pie, es decir, el dedo gordo; puede ser que se combine, el hueso del metatarso de ese primer radio se desvía en baro, es decir, que se desvía hacia adentro, eso hace que el dedo se desvíe sobre los otros ángulos del pie, explicó el Dr. Eliseo Mora, cirujano ortopeda y traumatólogo.

La aparición de los juanetes tiene varias causas, entre ellas el factor genético, la forma del pie y el calzado. "El factor genéti-

“Cuando hay un mal apoyo (ocasionado por el juanete), todo se manifiesta hacia arriba, es como una casa mal cimentada”, por lo que los dolores de espalda son muy frecuentes

co es muy importante para la aparición de los juanetes, así como la forma del pie; por ejemplo: el pie donde el primer dedo (dedo gordo) es más corto que el segundo, cuando se forma el juanete, el primer dedo se mete por debajo del segundo”, explicó.

Otro tipo de pie susceptible al juanete es aquel donde el primer dedo es mucho más largo que el segundo, agregó, y en esos casos el primer dedo se monta sobre el segundo ocasionando deformidad en ángulo y en el resto de los dedos del pie.

Dijo que cuando ocurre esta desviación, la articulación que es la metatarsa falángica es la que

sufre la desviación hacia afuera y forma por el lado interno de la articulación una especie primero de inflamación y después de un sobrehueso, al cual se le conoce como exostosis de la cabeza del primer metatarso.

El calzado es otro factor que influye para la aparición del juanete, añadió, especialmente la zapatilla que es muy estrecha de enfrente, apretada y de tacón alto, donde los dedos quedan encima uno del otro.

“Cuando hay un mal apoyo (ocasionado por el juanete), todo se manifiesta hacia arriba, es como una casa mal cimentada”, por lo que los dolores de espalda son muy frecuentes, consideró.

## LOS SÍNTOMAS

### PON ESPECIAL ATENCIÓN SI PRESENTAS:

- » Alteración completa en la biomecánica del pie, por lo que empiezas a tener problemas de apoyo.
- » Enrojecimiento, dolor e inflamación que empeoran con el movimiento.
- » Desarrollo de un bulto firme en el borde externo del pie, en la base del dedo gordo.
- » Callos u otras irritaciones causadas al montarse un dedo sobre otro.
- » Movimiento limitado o doloroso del dedo gordo.
- » Deformidad del pie.

### ¿QUÉ PUEDES HACER PARA PREVENIR LOS JUANETES?

De acuerdo con el Dr. Eliseo Mora, cirujano ortopeda y traumatólogo, existen algunas medidas preventivas que podemos llevar a cabo, como son:

- » Evita zapatos que castiguen a tus pies, como los muy estrechos, apretados y altos.
- » Si tienes molestias en los pies, como dolor y callosidades en la planta, acude oportunamente a la consulta médica con la finalidad de tratar de corregir a tiempo algo que empieza a manifestarse o por lo menos, retrasar la aparición de un problema más serio.

### ¿QUÉ PUEDES HACER PARA ALIVIAR LAS MOLESTIAS?

- » Usa calzado de puntera amplia y de tacón de no más de 5 cm. de alto
- » Si el juanete se inflama y duele, aplica hielo varias veces al día para reducir la hinchazón.
- » Evita los masajes y sobadas en pies y dedos, eso no ayuda y sí puede causar más daño.

## EL TRATAMIENTO

Los juanetes son un problema complejo que sólo puede corregirse mediante una cirugía, no hay otro tratamiento que pueda ayudar; separadores, vendajes... nada funciona, tiene que corregirse quirúrgicamente para aliviar la mecánica del pie con la finalidad de que vuelva a ser biomecánicamente equilibrado y funcional, puntualizó el Dr. Eliseo Mora.

“Además, es muy importantes que antes de comprar un zapato, primero piensen en la salud de sus pies y no en la moda, que analicen si les va a permitir caminar con estabilidad y sin producir defectos deformantes de los dedos”.



**INSTITUTO DE COSMIATRÍA ESTÉTICA**  
SE Incorporado clave: 02PBT0109H



---

**CENTRO DE EDUCACIÓN CONTINUA**  
CENTRO DE CAPACITACIÓN AVANZADA Y CURSOS ESPECIALIZADOS

Somos Distribuidores  
a Nivel Nacional de la Línea  
Cosmecéutica Alemana



---



**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



### ¿Estás preparado?

**84%** de los ataques al corazón suceden en el hogar o en un lugar público.

Sólo tienes **4 minutos** para usar un **DESFIBRILADOR**

Automáticamente proporciona una descarga eléctrica y devuelve el ritmo adecuado al corazón.



**Una vida está en tus manos ¡Obtén un desfibrilador!**

Contáctanos:  
608.67.27 y 28

[www.cruzrojatijuana.org.mx](http://www.cruzrojatijuana.org.mx)

# ¡CUIDADO CON LO QUE COMES!

## PREVÉN INFECCIONES DIGESTIVAS

POR YAN GONZÁLEZ

**H**oy en día es muy difícil saber si los alimentos que consumimos no están alterados ya sea con hormonas, conservadores, colorantes, pesticidas tóxicos y todos los químicos que hacen posible el crecimiento desmesurado de los alimentos que ingerimos y que afectan a nuestro organismo.

Es cierto que son pocas las industrias honestas que le ponen un sello de garantía "libre de hormonas" a los alimentos que ingerimos, en específico a las carnes rojas y blancas; no obstante, cada día las personas son más conscientes y se preocupan más por su salud y la de su familia, y tienen más cuidado con lo que comen.

La carne blanca, como el pollo, puede llegar a ocasionar severas infecciones digestivas si al momento de ingerirlo no está bien cocido; la infec-

### BONDADES DEL POLLO ORGÁNICO

- >> Su carne es magra
- >> Es saludable
- >> Es digerible
- >> No contiene hormonas, ni conservadores, ni pigmentos, ni colorantes
- >> Previene el cáncer
- >> No altera el crecimiento prematuro de los adolescentes (15-20 años), es decir, en las niñas no altera el desarrollo de glándulas mamarias ni adelanta su periodo de menstruación.

### EVITA

- El consumo de aves que no estén bien cocidas
- >> Evita comer huevo crudo o tibio
- >> Evita hervir el pollo y dejarlo por muchas horas en la estufa, es decir, no prepararlo al instante, ya que puede ocasionar infección digestiva

ción más común de contraer es la salmonella, esta infección es rápida, el parásito ataca el tubo digestivo ocasionando diarrea y vomito, y en casos más drásticos, produce perforación intestinal severa, afirmó el Dr. Harry S. Miller Fogel.

La infección digestiva salmonella producida por el pollo, se debe a las dioxinas (sustancias tóxicas), es decir, la forma en la que fue alimentado, es por ello que se recomienda tener precaución para no contraer esta agresiva infección. Existen múltiples tratamientos para erradicar la salmonella, tales como antibióticos, líquidos y antidiarreicos, pero lo más recomendable es acudir con un especialista ya que si se recurre a la automedicación se puede agravar la infección digestiva.

Se recomienda evitar consumir pollo o pavo que no esté bien cocido, es decir, si la carne tiene un color rojo es preferible no consumirla, debido a que esto puede contener salmonella; además, se recomienda evitar comer huevo crudo o tibio, porque también puede ocasionar infección digestiva, señaló el Dr. Miller.

Consumir pollo es saludable, ya que es bajo en grasa, digerible y su carne es poco dañina, añadió el Dr. Harry S. Miller Fogel. Lo cierto es que debemos tener cuidado en cómo consumimos este alimento y lo más importante: si es libre de hormonas. ¡Cuidemos nuestra salud y la de nuestra familia!

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

### Depilación Láser

Descubre porque somos tu mejor opción!



**2x1 en masajes y faciales**  
(mes de Octubre)

IMPLANTES DE BUSTOS POR \$2,300 dls.  
LIPOSUCCIÓN POR \$2,100 dls.

**PAQUETE DE LIPOESCULTURA**  
**¡SIN BISTURÍ!**  
a solo \$85 dls.



**¡PROMOCIÓN!**  
FOTO DEPILACIÓN UNIXES AVANZADA CON IPL  
\*AXILA + BIKINI por solo \$450 pesos x sesión  
\*PIERNAS COMPLETAS \$900 pesos x sesión

EN APLICACIÓN DE RELLENO FACIAL **GRATIS**  
2 SESIONES DE RADIOFRECUENCIA



**Relleno Facial**

Peeling    Botox    Faciales

Dr. Gabriel Gómez Hernández | Cirujano General y Cirujano Cosmético    Dra. Mireidy Fernández Ribot | Anestesióloga y Médico Estético

Tijuana 664-290-1000    Bvtd. Agua Caliente 11300 Plaza Campestre Local 227, Tijuana B.C.  
USA 619-713-7193    Estamos ubicados frente al Club Campestre de Tijuana  
619-876-8546  
[www.imagenartclinics.com](http://www.imagenartclinics.com)



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

# ¿Crees que puedes?

- José Carlos Tellaache -

“**T**anto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto.” Henry Ford

El monte Everest está localizado en el Himalaya, en el continente asiático y es la montaña más alta del mundo con una altura de 8846.1 metros sobre el nivel del mar. ¿Te crees capaz de enfrentar tal reto y escalarla para llegar a la cima?

Lo más probable es que tu primera reacción haya sido negativa, hasta un tanto pesimista; pero mi pregunta no fue: “¿te atreves a escalarla mañana mismo?”, sino: “¿te crees capaz?” y cual haya sido tu respuesta esa es tu realidad.

Sé que es un reto inmenso que pocas personas han logrado en esta vida, inclusive no creo equivocarme al decir que un gran número de personas ha perecido en el intento sin alcanzar la cima.

Yo estoy convencido que cualquier persona en este mundo, incluso tú, sí, tú eres capaz de escalar el Monte Everest con la disciplina y preparación adecuada. Fácil no es, pero una ac-

titud positiva es el principio de cualquier logro en esta vida.

Para unos, su Monte Everest puede ser obtener un ascenso en la empresa donde trabajan, graduarse con honores, destacar en algún deporte, incluso alcanzar su peso ideal. Cada quien tiene su propio Monte Everest, y lo que hará la diferencia es el concepto de nosotros mismos. En el momento que te consideras incapaz de tal logro, te saboteas antes de empezar. Es muy importante mentalizarnos adecuadamente, pues el resultado que obtendremos será de acuerdo a nuestra forma de pensar.

¿Quién dice que no puedes?... ¡TÚ MISMO!

¿Quién dice que puedes?... ¡TÚ MISMO! Tú eres quien marca la pauta, desde tus más profundos pensamientos y tus más arraigadas creencias.

Cuando cambias tu forma de pensar y afirmas con seguridad y certeza que puedes ¡así será! Dejar de ser ordinarios para ser extraordinarios depende de estar dispuesto a dar ese extra, soñar, pensar, creer y lograr eso que anhelamos ser.