

SALUD

Año 1, Edición no. 12 - [20 págs.] - Tijuana, B.C - Septiembre 2013

actual

Conoce los
cuidados
básicos del
BIBERÓN

**!Dolor en
el talón?
PODRÍA SER
ESPOLÓN
CALCANEO**

Los alimentos

**QUE NO DEBEN
FALTAR EN
TUS HIJOS**

**EJEMPLAR
GRATUITO**

Date tu paquete

100%
Plastic Surgery
Cosmetic Spa



Nuevo

Skin Boosters

Sistema de rejuvenecimiento número uno en Europa

Pregunta por nuestros precios de introducción

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

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

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



INDICE

Los alimentos que NO DEBEN faltar en tus hijos

4



BRÓCOLI, la súper verdura

3

LA CRIANZA ACTUAL: daño social colateral

12 10



¿DOLOR EN EL TALÓN? Podría ser espolón calcáneo



Biberón libre de gérmenes

14

Breves de salud

18

LUZ E
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO A MEJOR PRECIO

SECADO \$90	ACRILICAS \$200
PLANCHADO \$90	TRATAMIENTOS DESDE: \$350
ONDAS \$140	GERMEN DE TRIGO WELLA ENRICH Y MAS
RETOQUE \$250	BRAZILIAN BLOWOUT \$100
TINTES DESDE \$300	GLOBAL KERATINA \$100
CORTES \$200	TELÉFONO 622 51 01
CORTE CABALLERO \$150	FACEBOOK LUZESECADO
GELISH \$200	
MANICURE \$130	
PEDICURE \$190	

AVE. SONORA (LA RECTA)

CRUZ ROJA MEXICANA
DELEGACIÓN TIJUANA

¿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

Comida
nutritiva = Mayor
rendimiento escolar

El desempeño escolar de los pequeños es importante y el que tengan un adecuado rendimiento en la escuela depende de varios factores, como la atención y ayuda que tanto maestros como padres de familia les podamos ofrecer, aunque no debemos olvidar un factor muy importante: su nutrición.

Estudios recientes informan que una inadecuada nutrición desde temprana edad está asociada a un bajo rendimiento, dificultad de concentración y mal comportamiento en la escuela, por lo que ofrecerles a los niños una alimentación adecuada y de calidad es una manera de ayudarlos a tener mejores resultados escolares.

Para conocer más sobre los alimentos esenciales en la dieta de los niños, no te pierdas en esta edición el artículo de la nutrióloga Nancy Martínez.

Además, en la sección de Consejos de Salud, encontrarás un interesante reportaje sobre el espolón calcáneo, una calcificación en el talón que puede ocasionar dolor y, sobre todo, limitar la vida de quien la padece, pues la simple tarea de caminar se puede convertir en una tortura.

En Salud por Partes, te damos algunos consejos sobre cómo mantener la casa segura y saludable para tus seres queridos. De esto y mucho más podrás encontrar en tu revista Salud Actual de septiembre.

¡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
Karina Castellón
Leticia Quintero
Ana Gutiérrez
Alejandra Cueto
Ixchel Flores

VENTAS ENSENADA
Anaiza Nicifore Higuera
Lorena Insunza

COLABORADORES
José Carlos Tellaeche
Jesús Esteban Braham
Nancy Martínez

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
leon_chargoy@yahoo.com
[664] 364.04.44
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

BRÓCOLI, la súper verdura

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Guisado con carne, pollo o mariscos, en crema o en ensalada, crudo o cocido, el brócoli es un alimento que no debe faltar en nuestra mesa, ya que está considerado como la gran súper verdura por el número de nutrientes y antioxidantes que aporta a nuestro organismo.

El brócoli contiene una elevada cantidad de vitaminas como vitamina A, beta-caroteno, niacina, vitamina B1, B2, B6, E, ácido fólico y vitamina C. Su alto poder antioxidante se debe principalmente a los beta-carotenos, isocianatos y la vitamina C, todos ellos nos protegen frente a los radicales libres, causantes de los procesos de envejecimiento.

De excelentes propiedades para la salud, el brócoli es una crucífera que ha sido reconocida por la comunidad científica por tener acción preventiva sobre el cáncer de colon; además, también aporta cantidades significativas de hierro.

Su intenso color verde es indicador de su alto contenido en provitamina A, que refuerza

JUGO DE BRÓCOLI Y ESPINACAS

¡BUEN PROVECHO!

INGREDIENTES

- >> 1/4 de col verde
- >> 5 arbolitos de brócoli
- >> 1 taza de espinacas
- >> Un vaso de jugo de toronja

PREPARACIÓN

- >> Lava y desinfecta las verduras. Pásalas por el extractor y agrégale el jugo de toronja. En caso de no tener extractor, puedes licuarlo.

nuestro sistema inmunológico. En el brócoli, el beta-caroteno se almacena principalmente en los floretes.

Además, aporta elevadas cantidades de vitamina C, hasta el punto que una ración de 200 g contiene más de

tres veces las recomendaciones diarias de vitamina C. Es un excelente aliado para las mujeres embarazadas debido a su alto contenido de ácido fólico.

Además de ser muy nutritivo, el consumo del brócoli te ayuda a bajar de peso porque te nutre y al mismo tiempo te aporta muy pocas calorías. En caso de hipertensión y colesterol elevado actúa sobre el hígado, reduciendo el transporte de colesterol hacia los tejidos y minimiza el riesgo de formación de trombos.

Como ves, el brócoli es una súper verdura que no debe faltar en tus platillos, pues además de ser nutritiva es muy económica, sólo debes considerar al comprarla que esté completamente verde y compacta.



Los alimentos que NO DEBEN faltar en tus hijos

POR NANCY MARTÍNEZ ARAUZ

Se inicia otro ciclo escolar, por lo tanto empiezan las tareas, exámenes, actividades extraescolares, etc. El desempeño escolar de los pequeños es importante y el que tengan un adecuado rendimiento en la escuela depende de varios factores, como la atención y ayuda que se proporciona al niño por medio de sus profesores y padres, pero también tenemos otra herramienta con la cual podemos apoyarlos: la nutrición.

Estudios recientes informan que una inapropiada nutrición desde temprana edad esta negativamente asociada a un bajo rendimiento, dificultad de concentración, inadecuado desarrollo cognitivo y mal comportamiento en la escuela, por lo que ofrecerles a los niños una alimentación correcta y de calidad es una manera de ayudarlos a adquirir mayor conocimiento y mejorar sus calificaciones.

Todos los alimentos son indispensables, ninguno tiene mayor importancia que otro, pero algunos contienen ciertas propiedades que

los hacen ideales para mejorar la concentración y la memoria y, por ende, gozar de una buena salud.

Para concluir, no debemos olvidar que para empezar con el pie derecho, el desayuno es de vital importancia, ya que obtenemos la energía para comenzar nuestras actividades cotidianas y estar alertas. El aprender a alimentarse

correctamente y adquirir buenos hábitos alimentarios es indispensable desde la niñez, por lo tanto hay que ser un buen ejemplo.



*Fuentes consultadas:

www.bolsacha.com.ar/files/AN1808.pdf

<http://www.mayoclinic.com/health/nuts/HB00085/NSECTIONGROUP=2>

QUE NO FALTEN EN LA MESA

Los siguientes alimentos son una buena elección para ayudar a los niños en su rendimiento académico y mantenerlos saludables.

- 1) **AVENA**
Es un cereal muy completo que nos proporciona varios beneficios a la salud y esto es por sus propiedades nutricionales que posee, como vitaminas del complejo B, minerales como magnesio, fósforo y selenio, además de su fibra y omega 6, todos estos desempeñan funciones diferentes como son: ayudar al desarrollo y buen mantenimiento del sistema nervioso, mantener fresca la memoria, favorecer el tránsito intestinal, ayudar a reducir el colesterol malo y a mantener los niveles de azúcar en la sangre.
- 2) **FRUTAS**
Este colorido grupo de alimentos es el perfecto aliado para brindarles a los niños variedad de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes junto con el dulce sabor y diferentes texturas que tienen cada una de ellas. El hacerlas parte de la dieta diaria promoverá un adecuado crecimiento y desarrollo, además de proporcionarles energía, mejorar la memoria, fortalecer su sistema inmunológico, como también proteger contra el cáncer y enfermedades cardiovasculares.
- 3) **VERDURAS**
Una dieta completa incluye el consumo de verduras, éstas nos proporcionan una amplia variedad de nutrimentos como vitaminas, minerales y fibra, por lo tanto poseen grandes beneficios para la salud como el hierro y el zinc que actúan favorablemente para mantener la concentración, mejorar la agilidad mental, fortalecer sus defensas, mantener un peso saludable, ayudar a su crecimiento y evitar enfermedades crónicas degenerativas.
- 4) **ATÚN Y SALMÓN**
Estos contienen principalmente proteínas, grasas omega 3, vitaminas y minerales. Los niños necesitan de estos alimentos porque les ayudan al desarrollo del sistema nervioso central y visual y otras propiedades como proteger el corazón y controlar la presión arterial. Regularmente son alimentos de nulo interés para ellos, pero en pequeñas porciones y con presentaciones diferentes se puede lograr que sean de su agrado.
- 5) **NUECES**
Son una rica fuente de ácidos grasos Omega 3, Omega 6, proteínas, vitamina E, B6 y magnesio principalmente, que en conjunto brindan beneficios tanto para el cerebro como para el resto de nuestro cuerpo; todos estos nutrimentos ayudan a pensar claramente, mejorar la memoria, la capacidad intelectual, agilidad mental y además protegen al corazón. Hay que procurar comerlas al natural (sin sal ni azúcar agregadas) para obtener al máximo sus beneficios.
- 6) **LÁCTEOS**
Son alimentos muy completos y la mayoría de sus derivados posee hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas del complejo B, vitamina D y minerales como el calcio que es el más destacado. Sus beneficios principales son el contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo, fortalecer los huesos y dientes y pueden ayudar a aumentar la concentración. Como beneficios adicionales, tenemos al alcance de nuestras manos productos lácteos adicionados con ingredientes funcionales: probióticos y prebióticos, que aportan beneficios adicionales como aumentar el sistema inmunológico y proteger la flora intestinal.



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

Tenemos deliciosos desayunos

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

Valencia av
Zona Río: Calle 11 esa.
Camino Nuevo, Zona Río.

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



¿Te falta energía?

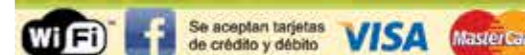
Nuestro pan de cada día...

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

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

Sucursales
Calle 11 esa Unión (a 2 cuadras del Blvd. Sánchez Taboada)
Calzada Tecnológica No. 811 (frente a Auto Zone Otay Altavista)

Visítanos en nuestra nueva sucursal!
Av. las Palmas (enfrente del Instituto México).



INFERTILIDAD EN EL HOMBRE

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

La infertilidad en el hombre se refiere a la incapacidad de una pareja de lograr la concepción debido a problemas relacionados específicamente con los espermatozoides, el líquido seminal o los órganos reproductores del hombre. Esta puede ser causada por una serie de factores que incluyen una baja motilidad de los espermatozoides, forma anormal, varicocele y oligospermia (recuento bajo de espermatozoides).

Así como en las mujeres, es necesario realizar un estudio minucioso para detectar la causa de dicha infertilidad.

VARICOCELE

Es una afección en la que las venas varicosas del cordón espermático se agrandan y dilatan de manera inadecuada. El cordón espermático es la estructura que se extiende entre los testículos y el escroto y que los mantiene en su lugar. Dentro del cordón espermático hay miles de válvulas y venas; cuando existen anomalías en estas válvulas, la

sangre no fluye apropiadamente y comienza a detenerse. Como resultado, las venas se dilatan en exceso y causan el varicocele. En otras palabras, son las varices en el hombre.

OLIGOSPERMIA (RECuento BAJO DE ESPERMATOZOIDEOS)

Puede ser resultado de una variedad de factores. 15 millones o más de espermatozoides por mililitro de semen se consideran un recuento normal, donde al menos el 60% de esos tiene una forma y una motilidad normal. Aunque los hombres con recuentos menores de 15 millones han tenido hijos y algunos hombres con recuentos relativamente altos no han podido, estos casos se consideran excepciones a la regla. Una simple prueba de fertilidad en el hombre puede determinar el recuento y también verificar si hay anomalías en su movimiento y forma.

BAJA MOTILIDAD DE ESPERMATOZOIDEOS

La baja motilidad es un trastorno en el que la capacidad para nadar hacia el óvulo y penetrarlo está reducida. Si el movimiento es lento,

CAUSAS COMUNES

- >> Sobrecalentamiento de los testículos
- >> Estrés (emocional, psicológico y físico)
- >> Abuso de drogas
- >> Tabaquismo
- >> Deficiencias nutricionales y obesidad
- >> Toxinas ambientales

Algunas de las anomalías más comunes son:

- >> Una cabeza redonda muy grande
- >> Una cabeza en punta extremadamente pequeña
- >> Una cabeza estrecha
- >> Una cabeza torcida
- >> Dos cabezas
- >> Una cola con rizos y bucles

no es en línea recta o ambos, los espermatozoides tienen dificultades para entrar al moco cervical, lo que provoca la infertilidad en el hombre. Una motilidad normal existe cuando aproximadamente dos tercios de ellos pueden moverse a través del moco cervical y penetrar el óvulo.

FORMA ANORMAL DE LOS ESPERMATOZOIDEOS

Al igual que el recuento bajo, al menos 4% de ellos en la eyaculación debe tener una forma y un tamaño adecuados para considerarse normal. La infertilidad en el hombre puede presentarse cuando la forma del espermatozoide evita que éste tenga una movilidad o una fuerza normal para penetrar el óvulo.



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

¡CONSIENTE tu cuerpo en Mara Spa!

POR YAN GONZÁLEZ

Ahora lucir una cara y un cuerpo firmes, libres de flacidez y celulitis, ya no es un sueño, acude con los expertos y consiente tu cuerpo en Mara Spa. Se especializan en cavitación, radiofrecuencia corporal y facial, las cuales te ayudarán a lucir un rostro y cuerpo espectaculares.

La cavitación y radiofrecuencia corporal son técnicas a base de ultrasonido que ayudan a eliminar la celulitis y disminuir la flacidez de ciertas áreas del cuerpo como glúteos, abdomen, cintura, espalda alta y brazos.

Además, Rosa Amelia Robles, directora de Mara Spa, nos compartió que con este tratamiento se reducen tallas y se moldea la cintura. Una liposucción sin cirugía.

La radiofrecuencia facial es un tratamiento que ayuda a la estimulación de fibras de colágeno y elastina, desvanece las líneas de expresión, flacidez en el rostro, levanta pómulos y elimina la molesta papada.



Mara Spa se preocupa por tu belleza y bienestar es por ello que se esmeran en brindarte otros servicios como: faciales, depilaciones, bronceados con producto, masajes relajantes con cuarzos o piedras calientes y biomagnetismo holístico en un espacio que te hará sentir como en casa.

El Biomagnetismo o terapia con imanes que Mara Spa tiene para ti, ayuda a estimular el metabolismo celular e incrementa la presión de oxígeno en las áreas expuestas a los imanes, creando un efecto regenerativo, sin duda el biomagnetismo holístico traerá grandes beneficios a tu salud.

¡Así que no lo pienses más y regálale el tiempo de consentirte con los servicios que Mara Spa tiene para ti!

*INSERCIÓN PAGADA

RESERVACIONES

>> TELÉFONOS:

664. 621.50.61 y 664. 396.17.58

>> RADIO: 152*14*36178

>> CORREO:

mara.spa@hotmail.com

>> FB:

www.facebook.com/MaRaSpa

¡Pregunta por los certificados de regalo!



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 dlls.*

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 dlls.*

Faciales, Masajes Relajantes, Depilaciones y otros servicios.

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

LA CRIANZA ACTUAL: daño social colateral

POR DR. JESÚS ESTEBAN BRAHAM CABALLERO

El ser humano desde su origen y por su naturaleza le tiene miedo a lo desconocido, generando dicha emoción un sinnúmero de explicaciones racionales o mágicas para poder calmar la inquietante sensación de incertidumbre. Siendo fieles a este precepto, ocurre lo mismo con el tema de la maternidad/paternidad, la llegada de nuestro primer hijo(a) desata un sinnúmero de miedos,

naciendo la pregunta obligada: ¿Cómo voy a ser cuando sea madre? La respuesta automática es: "Mejor de como mis padres fueron conmigo", pero esto no es garantía de una buena crianza. ¿Estaremos proyectando nuestras carencias de la infancia con los hijos?

En la actualidad, hay mucha información sobre cómo criar a los hijos, pero la mayoría está enfocando el método en una lucha contra el inevitable crecimiento, una guerra contra la divertida forma de actuar de los niños y la peculiar manera

de vivir del adolescente, creando como consecuencia la sociedad que tenemos en la actualidad.

En mi opinión profesional estos métodos están ocasionando estragos en la sociedad actual: abren una brecha entre los adultos y los jóvenes, ocasionan una pobre inteligencia emocional en los futuros adultos, baja tolerancia a la frustración ante las dificultades diarias, dañan el autoestima, aumentan los problemas de conductas en la adolescencia (incluyendo uso de drogas) y crean una dificultad para disfrutar la vida en general.

Para más información sobre el apego como propuesta para mejorar la sociedad los invito a visitar mi blog: <https://medicodelalma.wordpress.com/> donde les comparto un enfoque humanista de la psiquiatría actual.

Métodos de crianza existen tantos como diversidad de personas hay en el mundo, sin embargo expondré algunos de los más comunes y sus características.

1) AUTORITARIA

El primer tipo de crianza es la autoritaria, se basa en el concepto de que los padres son la autoridad y los hijos son los que obedecen sin reparar ni chistar. Estos padres tienen una gran necesidad de ser valorados por sus logros, expresando su inmadurez emocional con la búsqueda del reconocimiento; generando miedo en lugar de respeto. Los niños se sienten protegidos pero con poca confianza para expresar sus necesidades, temiendo a cualquier figura de autoridad; pueden guardar sentimientos de ira, frustración e impotencia que se manifestarán en la adolescencia como rebeldía.

2) SOBREPOTECTORA

La sobreprotecta tendrá padres que se encuentran excesivamente pendientes del niño, presentando una "omnipotencia defensora", ocasionando que el cuidador sienta y decida en lugar del pequeño; estos padres creen absolutamente todo lo que su hijo les dice, lo justifican y defienden sin ver el panorama completo; los padres no lo dejarán asumir las consecuencias de sus actos, creando una sensación de inutilidad en el niño y dañando directamente su autoestima. Estos niños crecerán sintiéndose indefensos, con poca iniciativa, evitando responsabilidades directas y buscarán constantemente la aprobación de sus padres u otra figura de autoridad.

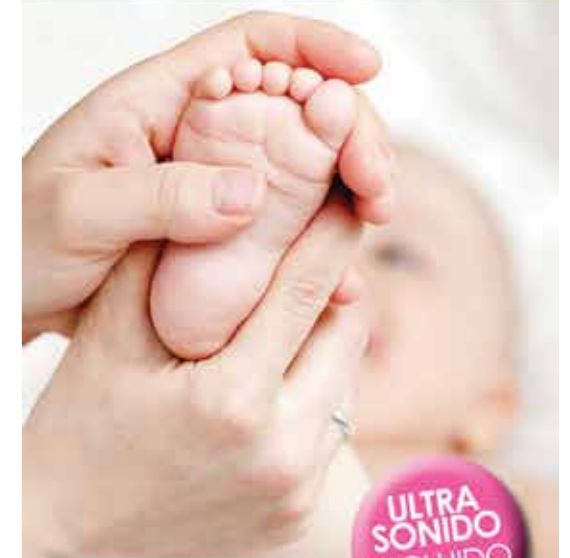
3) PERMISIVA

El estilo de crianza permisiva es aquel donde los padres evitan por completo tener desacuerdos con sus hijos; tratan de no discutir o no llevar la contraria con el pretexto de que sus hijos son "incontrolables", también pueden esconderse en el argumento: "Yo prefiero ser amigo de mi hijo". Respetan en exceso la libertad del menor. En la familia los roles no están bien definidos al igual que los límites (originado por la inseguridad de los padres) usando el chantaje emocional para manipular al pequeño. En los hijos generan una sensación de no ser importantes para sus padres, gestando baja tolerancia a la frustración y poco respeto por las autoridades, tendrán dificultad para tomar decisiones en la vida adulta.

Existe la gran necesidad de usar otro método de crianza para poder revertir paulatinamente la enfermedad que nuestra sociedad está viviendo, que podamos encontrar tratamiento curativo para este cáncer de indiferencia que tenemos a diario, para volver a ser comunidad, renacer como un grupo de personas que se consideren familia sin serlo, disfrutándose en cada etapa que les toque vivir; la cura que propongo se llama crianza con apego, método que se basa en el respeto y la empatía, escuchando las necesidades del pequeño para atenderlas oportunamente, tratándolo con amor para que aprenda a amar a sus semejantes, acompañándolo en este viaje, siendo el mejor guía de turistas, cuidador, amigo y por supuesto ejemplo de vida.

*El autor es psiquiatra del Hospital de Salud Mental de Tijuana.

Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia



ULTRA SONIDO INCLUIDO en la consulta

Especialidades:

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

CEMIQ
UNIDAD MEDICA

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

¿Dolor en el talón?

Podría ser espolón calcáneo

POR MÓNICA MÁRQUEZ

El espolón calcáneo es una calcificación en el talón que puede ocasionar dolor y aparece entre los 45 y 60 años. Se trata de una osificación situada en la superficie del hueso calcáneo, ocasionada por calzados inadecuados o malas posturas al estar de pie, explicó el Dr. José Manuel de Jesús Ortiz Ampudia, especialista en Ortopedia y Traumatología.

Esta enfermedad del pie les ocurre generalmente a los que tienen pie cavo o plano porque hacen mayor esfuerzo al caminar de los tendones flexores y están jalando la inserción en el calcáneo, eso hace que se inflame la fascia. Antes del espolón, el paciente llega a sufrir de fascitis plantar, que si la dejamos sin tratamiento, hace que el hueso desarrolle una calcificación

FOCOS DE ALERTA

¿Cuáles son los síntomas de un espolón calcáneo?

- >> Dolor intenso, como pinchazos en la parte interna del talón.
- >> El dolor desaparece típicamente en reposo, pero empeora al ponerse de pie, sobre todo por las mañanas o después de tomar un descanso.
- >> El dolor empeora al caminar sobre una superficie dura o al cargar con algún objeto pesado.
- >> El dolor puede ser tan intenso que impide realizar las actividades diarias habituales.

en esa inflamación, formándose así el espolón calcáneo.

Previo a que aparezca el espolón, es común que la persona sienta cansancio en los pies, dolor del talón o cuando camina mucho se cansa de los pies. En ocasiones, cuando camina o baila mucho se tiene que quitar los zapatos para poder descansar, estos son datos de pie plano o pie cavo y es necesario atenderlo, de lo contrario la situación se puede complicar.

LA

ATENCIÓN MÉDICA OPORTUNA

"Es importante analizar si la persona tiene pie cavo o plano, se le pone una plantilla correctiva, le damos ejercicios y evitamos que a la larga sufra de espolón

calcáneo. Por eso es muy importante para prevenir el espolón calcáneo u otras anomalías de los pies, como deformidades de los dedos, acudir con el especialista", recomendó.

En los niños, se da la enfermedad de Seaver, que ocurre entre los 8 y 10 años y también refieren dolor, precisamente, y se ha observado que

cuando llegan a adultos desarrollan pie cavo, y por ende, la posibilidad de espolón calcáneo. Aseguró que

en la mayoría de las deformidades de los pies, influye el calzado que usamos, sobretudo en las mujeres, pues si bien es cierto que un poco de elevación del talón es beneficioso para descargar la fascia plantar, los zapatos con tacón muy alto pueden provocar la aparición del espolón calcáneo. Así que pese a que la moda dicte usar un zapato con un tacón de 15 centímetros, tus pies nunca estarán preparados para aguantar tal sacrificio sin sufrir consecuencias.

Por eso, en el caso de las personas con espolón calcáneo, añadió, la recomendación es usar calzado con un tacón no mayor a 5 centímetros, de manera que el talón descanse y la persona no

centre su peso sobre éste.

"El espolón calcáneo nos habla más de la cronicidad de una inflamación de la fascia; se inflama y se inflama tanto hasta que se forma el espolón. Hay personas que cursan sin dolor hasta que se les forma el espolón, pero el problema aquí es que dejemos un pie plano o cavo avanzar tanto que se empieza a deformar y al deformarse hace que al caminar haya más esfuerzo de los tendones flexores y eso hace que desarrolle la inflamación y el dolor", explicó.

EL TRATAMIENTO

La buena noticia para quienes padecen de este problema ortopédico es que existe un tratamiento efectivo. Al principio, consiste en tomar medicamentos antiinflamatorios y analgésicos para calmar el dolor y la inflamación, así como usar una plantilla adecuada y ejercicios especiales, recomendó el Dr. Ortiz Ampudia.

Si no se quita con esto, el paciente requiere una inyección de corticoide y anestésico local para que se desinflame; pero si aún así persisten las molestias, agregó, se procede a una cirugía mínima invasiva para alargar el tendón, retrayéndose así el espolón y permitir de esta manera que las molestias desaparezcan.

PARA TOMARSE EN CUENTA

- >> En caso de dolor de pies, acude a tu ortopedista de confianza
- >> No uses cualquier plantilla, debe de ser una especial de acuerdo al tipo de pie y problema, pues usar una con talón suave sólo es un paliativo pero no ayuda.
- >> El tipo de calzado es muy importante, por ello en las mujeres es muy recomendable usar la plantilla y un zapato con tacón de 4 o 5 centímetros.
- >> La medicina más barata es sin duda la prevención, por ello si notamos que tenemos el arco más alto de lo normal o tenemos callitos arriba de los dedos o en el centro de la planta del pie es un indicativo de que algo está pasando en la biomecánica del pie y es necesario que un ortopedista dé su diagnóstico y tratamiento.

EJERCICIOS BÁSICOS

Una de las recomendaciones de los médicos es realizar ejercicios para ayudar a aliviar el problema del espolón calcáneo. A continuación algunos de ellos.

1) EJERCICIO CON TOALLA

Coloca una toalla en frente de ti. Con los dedos del pie afectado intenta traer la toalla hacia ti. Aumenta la resistencia con un peso en el extremo de la toalla. Haz varias repeticiones con descansos entre ellas.

2) MASAJES CON LA PIERNA OPUESTA

Mueve el pie afectado lentamente arriba y abajo sobre la espinilla de la otra pierna, tratando de rodearla con los dedos.

3) CON UNA BOTELLA

Con el pie que te duele, haz girar una botella una y otra vez. Descansa y retoma el ejercicio.

Biberón LIBRE DE GÉRMENES

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Durante el primer año de vida, después del seno materno, el biberón se convierte en uno de los principales medios de alimentación de los bebés, pues a través de éste reciben su principal alimento: la leche, por ello debemos tomar algunas medidas para que esté perfectamente lavado y libre de gérmenes que pudieran dañar su salud.

Lo más habitual es lavar el biberón con agua y jabón, aunque comúnmente los pediatras recomiendan esterilizarlos cuando se trata de recién nacidos o prematuros, o bien, como una simple medida de prevención.

La mejor manera de prevenir infecciones gastrointestinales en tu bebé es lavando perfectamente el biberón, sólo necesitas agua, jabón y un cepillo.

Para ayudarte en esta sencilla tarea, te ofrecemos algunas de las recomendaciones que dan los pediatras para que alimentes a tu bebé con la seguridad de que el biberón no será un medio de transporte de algunas bacterias.

1) NO DEJES RESIDUOS EN EL BIBERÓN

La principal recomendación es que una vez que el bebé termine de alimentarse, elimines cualquier residuo que haya quedado en el biberón, especialmente en época de calor, ya que seguramente se echará a perder y quedarán residuos pegados.



2) LÁVATE MUY BIEN LAS MANOS

Antes de manipular el biberón, asea muy bien tus manos e inicia con la labor de limpieza de éste.

3) USA AGUA Y JABÓN

Lávalo con agua y jabón después de usarlo. Elimina todos los residuos utilizando un cepillo redondo para tallar por dentro; de igual forma, desarma la tetina y limpia la zona de la rosca porque comúnmente ahí quedan residuos.



4) ESTERILÍZALO, PREVIÉN ENFERMEDADES

Una manera muy sencilla de prevenir que se formen microorganismos dañinos en el biberón es esterilizándolo, para ello no tienes que utilizar ningún producto, basta una ollita vaporera o eléctrica con agua, donde introducirás los elementos por separado del biberón.



Más de 13 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)

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

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

www.smilearttj.com

MANTÉN TU HOGAR seguro y saludable II

POR MÓNICA MÁRQUEZ
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

¿Quién no desea que sus hijos crezcan en un hogar seguro y saludable? Seguramente todos, y es muy sencillo, sólo debemos tomar algunas medidas preventivas para evitar inquilinos indeseables del hogar que pudieran trastornar la salud de la familia.

En la edición anterior, hablamos sobre cómo prevenir el envenenamiento por plomo, un enemigo silencioso que se encuentra en la pintura de las paredes de las casas construidas antes de 1979; de igual manera, abordamos el tema del moho en las paredes y su afectación en la salud.

En esta edición, te daremos algunos consejos para eliminar inquilinos indeseables, como insectos y roedores, así como algunos tips

para tener un hogar seguro a través de la prevención de accidentes.

INQUILINOS INDESEABLES EN CASA

Durante el verano, el calor y lo seco del ambiente favorecen a que los insectos y roedores busquen un hábitat más confortable y húmedo que la calle, por lo que éstos se instalan cómodamente en los hogares a través de las tuberías y de las pequeñas grietas o agujeros.

Un desagüe atascado, una grieta mal sellada, la acumulación de basura y alimentos en mal estado o una deficiente higiene son la puerta de acceso para que cucarachas, ratones y demás inquilinos no deseados entren al hogar portando en su piel y patas especies patógenas, que pueden ser transmitidas al humano a través de los alimentos y objetos de uso cotidiano por los que transitan.

¿Qué podemos hacer para ahuyentar a los insectos sin dañar la salud de tu familia con insecticidas tóxicos? De acuerdo con la Diosa Doméstica, puedes hacer un insecticida natural; a continuación, algunas de sus sugerencias.

- >> Rocía las orillas de puertas, ventanas y balcones con vinagre, esto forma una barrera contra las hormigas.
- >> Espolvorea borax revuelto con azúcar donde haya cucarachas, esta mezcla las reseca hasta matarlas.
- >> Los moscos y la mayoría de los insectos no toleran el olor a menta, canela y clavo. Utiliza velas y aceites con estos aromas en tu hogar.
- >> La mayoría de los insectos detesta el pepino, así que rebánalo y colócalo en entradas y ventanas para repeler esos molestos bichitos.

Ahora bien, si de ratones se trata: >> Una forma efectiva para ALEJAR los ratones de tu casa es aplicar compresas de esencia de menta en cada rincón de tu casa o en los lugares que creas que pudieran estar. >> Si los quieres ELIMINAR, otro consejo es que adquieras trampas en los supermercados, son económicas y efectivas.

CASA A PRUEBA DE NIÑOS

Adicional a preocuparnos por eliminar los insectos y roedores del hogar, es importante tomar en cuenta algunas medidas de seguridad para hacer de nuestra casa un lugar a prueba de niños y así, prevenir lamentables accidentes.

- 1) **TAPAS DE SEGURIDAD**
Bien dice el dicho que "la curiosidad mató al gato" y en cuestión de enchufes claro que aplica, por ello es necesario tomar precauciones y ponerles tapas, ya que resulta muy común que a los niños les dé curiosidad por meter el dedo en las ranuras y, por ende, sufrir un accidente.
- 2) **CERRADURAS Y PESTILLOS**
Si de seguridad se trata, colocar cerraduras y pestillos en los armarios y en las gavetas de la cocina, en los cuartos de baño y en otras áreas te ayudará a evitar los incidentes de envenenamiento por productos de limpieza, medicamentos y demás, así como lesiones por objetos punzocortantes.
- 3) **ALARMA DETECTORA DE MONÓXIDO DE CARBONO (CO)**
El monóxido de carbono (CO) resulta altamente tóxico para el ser humano, por lo que resulta ideal colocar en el hogar una alarma detectora de CO. La recomendación es cambiar las pilas al menos una vez al año.
- 4) **MUEBLES ANCLADOS**
Durante los primeros años de vida, a los niños les encanta explorar y una de sus actividades preferidas es escalar los muebles. Anclar el librero, el centro de entretenimiento y todos aquellos muebles que le pudieran caer encima es elemental para la seguridad de los pequeños.
- 5) **PREVIENIENDO QUEMADURA**
Dicen que los accidentes suceden de un momento a otro, pero algunos los podemos prevenir, como son las quemaduras por productos calientes. A los pequeños les resulta muy atractivo alcanzar el asa de una olla o sartén, sin imaginarse que puede contener algo caliente y peligroso, por ello siempre que estemos cocinando hay que voltear las agarraderas de las ollas hacia la parte de atrás de la estufa y de preferencia, usar los quemadores de la parte de atrás de la estufa para cocinar. Si aplicamos estas sencillas recomendaciones, les estaremos ofreciendo a nuestros hijos un hogar seguro y saludable.

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

Sabías que...



Sabes... ¿qué te comes en un hotdog?

1. Un solo hot dog contiene 50 mg de colesterol
2. Alto contenido de nitritos, el riesgo de contraer cáncer es del 67%.
3. Más de 620 mg de sodio por hot dog
4. Los nitritos que contiene causan mutaciones en el ADN, por lo que no es bueno comer hot dog si estás intentando concebir
5. Contiene entre un 70% y 90% de calorías
6. Un departamento de la agricultura oficial de EE.UU. confirmó que un hot dog contiene partes de estómago de cerdo, hocico, intestinos, el bazo, grasas comestibles y labios
7. Una porción de 50 gr de carne procesada al día (un hot dog) le da a una persona un 43% de riesgo de enfermedades del corazón y 19% de riesgo de la diabetes tipo 2



Los vegetales y frutas blancos vs el cáncer



Sabías que los vegetales blancos protegen contra el cáncer y activan la producción de glóbulos blancos. Además, son fuertes antioxidantes que ayudan a luchar contra las infecciones, a reforzar las defensas del cuerpo y a promover la producción de enzimas protectoras. Asimismo, previenen el envejecimiento, los problemas circulatorios y de la piel, así como fiebres e infecciones. Entre ellos tenemos:

- >> El ajo
- >> El puerro
- >> La cebolla
- >> La manzana
- >> La pera
- >> El plátano
- >> Las setas
- >> La coliflor



Frutas y verduras rojo-morado vs el colesterol



Los colores rojo y morado en frutas y verduras ayudan a reducir problemas cardiovasculares, además de eliminar aquellas sustancias nocivas para el cuerpo, disminuir el colesterol, proteger el ADN y mejorar la circulación sanguínea. Por otra parte, los vegetales de estas tonalidades protegen contra la luz ultravioleta y las quemaduras solares. Si quieres incorporar vegetales de este tono, puedes consumir:

- >> Las cerezas
- >> La col lombarda
- >> Las uvas
- >> El pimiento rojo
- >> Las fresas
- >> El tomate
- >> La sandía



Este innovador láser también conocido como skin resurfacing, utiliza gas dióxido de carbono para calentar la dermis, lo que genera que el colágeno tome la forma que ha perdido como por ejemplo:

- Líneas de expresión
- Cicatriz de acné
- Desvanecimiento de arrugas
- Flacidez facial
- Ideal para borrar manchas
- Rejuvenecimiento cutáneo
- Disminuye y hasta elimina cicatrices y estrías

Para más información ponte en contacto con nosotros.

Solicita tu DESCUENTO



Dra. Veronica Ramirez C.
Dermatóloga

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

¡Ven a dar el grito!

16% de Descuento

en toda la tienda durante el mes **PATRIO**

Mencionando este anuncio.

@dermaplustij FarmaciaDermaplus

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

www.farmaciedermaplus.com

Vita Spa
Agua Caliente
TIJUANA



Te consiente
y te invita
el desayuno...

RITUAL PARA DOS...

- Baño termal aromático para dos.
- 2 masajes relax de 50 minutos.
- Circuito de hidroterapia.
- Desayuno Buffet para dos en Restaurant La Farahona.

\$150
dolares

POR PAREJA
DURACIÓN SESIÓN
DE SPA: 2 HORAS
APROX.



Martes, Jueves
y Domingo

- Baños temales
- Masajes (Masajes relajantes, Deportivos, Terapéuticos, Piedras calientes, Quirograf, Faciales de Limpieza, Hidratantes, Europeo y Anti-Estrés).
- Faciales
- Exfoliaciones
- Vichy shower

40%
DE DESCUENTO

* APLICAN RESTRICCIONES CONSULTA LAS CONDICIONES DE LA PROMOCIÓN

VITA SPA AGUA CALIENTE

664 636.00.16 Y 17, 634.26.39

PASEO DE LOS HÉROES # 1881B 1er PISO, ZONA RÍO

info@vitaspatijuana.com



DESDE MI ESPACIO

- José Carlos Tellaeché -

Agradecimiento en conciencia

¿C uándo fue la última vez que fuiste consciente de tu vida, tu existencia, tu propósito, tu cuerpo, tu movilidad, tu respirar...? Mientras estoy sentado observo mi

cuerpo y me asombro del gran instrumento con el que fuimos creados, ese gran regalo con el que todos nacemos pero muy poco respetamos y valoramos.

Son esos momentos de reflexión en donde todo nuestro mundo frena y somos sorprendidos por el poco aprecio que tenemos hacia uno mismo. Tristemente no valoramos lo que tenemos hasta que lo perdemos.

Todos, por naturaleza humana, pasamos por algunos momentos difíciles; pruebas que al ser superadas nos fortalecen. Cada quién enfrenta una situación distinta, hecha a la medida. Sería inútil compararnos con los demás porque cada uno fue creado con un propósito específico.

Conforme pasa el tiempo la vida nos va presentando diversas circunstancias que nos ayudan a crecer y a desarrollar nuestras habilidades; ocasiones en las que algunas veces todo resulta favorable, y otras tantas en las que no es así. Como dicen, "qué bonito es lo bonito" y es cierto, pero qué tal cuando lo que en un momento fue bonito toma un giro difícil, a veces duro de aceptar y aún más de enfrentar.

La vida entera es un aprendizaje, y aunque no es posible regresar el tiempo, nunca es demasiado tarde para enfrentar el presente con optimismo y determinación. Al contrario, cada momento es una oportunidad para ser y lograr eso que siempre has anhelado. Fácil no es, bienvenido a la realidad. Hoy es todo lo que tienes así que mientras lees este artículo empieza por estar en plena consciencia de tu cuerpo y quién eres aquí y ahora y se agradecido por la hermosa herramienta con la que fuiste creado. Empieza por tus manos que sostienen esta revista o tus piernas en donde descansa. Oxigena tu cuerpo respirando profundamente y empieza a vivir hoy.