

# SALUD

Año 5, Edición no. 56 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Abril 2017

actual

**CUIDA**  
LOS DIENTES  
DE TUS HIJOS  
LO QUE SÍ  
Y NO DEBES  
HACER

¿TU PEQUEÑO  
ESTÁ DURMIENDO  
**BIEN?**  
OBSÉRALO Y ACTÚA

APRENDE  
A LIBERAR  
TUS EMOCIONES

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN

Available on the  
App Store



# MENSAJE EDITORIAL

## Procuremos la salud de nuestros PEQUEÑOS

**P**rocurar la salud de nuestras niñas y niños, significa hacer un esfuerzo adicional por cuidarla. Es poner mayor atención a lo que les pasa, y a los síntomas que están teniendo no sólo en su conducta, sino en su pensar y sentir.

Y es que lo cierto es que si queremos pequeños sanos mental y físicamente, tenemos que invertir no sólo dinero, sino nuestro tiempo; ponerles atención.

¿Sabías que los menores también sufren trastornos del sueño como los adultos? En una de nuestras secciones hablaremos de cuáles son y cómo los puedes identificar. También se dan algunos consejos para que sepas, según la edad de tu pequeño, cuánto tiempo de sueño es lo más recomendable. Además de que hay hábitos que debes de procurar tener con ellos, para su descanso sea verdaderamente reparador.

Por otro lado, en Salud Emocional hablaremos de la importancia de liberar nuestras emociones. ¿Sabías que si no dejas que éstas escapen o salgan, de una manera positiva, se convierten en enfermedades? Lo ideal es conocer qué dice tú cuerpo, y saber qué emociones no has liberado para sanar. Tu cuerpo es como un libro que quienes saben de lectura corporal pueden aprender a leer, y a ayudarte a sanar. Lo cierto es que tú misma a través de nuestro artículo, aprenderás a conocerte mejor. Te va a encantar.

Por otro lado, hay hábitos buenos y otros muy malos, que por desconocimiento, las mamás hacen, no ayudando al cuidado dental de sus pequeñitos. Aquí te diremos qué cosas hacer y cuáles no, y porqué, para que tus hijos aprendan a cuidar sus dientes, y que tú misma se los cuides desde chiquitos.

**¡Gracias por hacernos parte  
de tu día y parte de tu vida!**

**CRÉDITOS**  
**DIRECTOR GENERAL**  
 Saida Muriel Hid  
 saida@revistamujeractual.com

**DIRECTOR DE DISEÑO**  
 Lorena Soría Ruiz  
 lorena@revistamujeractual.com

**EDITOR EN JEFE**  
 Ana Patricia Valay  
 paty.valay@revistamujeractual.com

**ADMINISTRACIÓN**  
 Elvia Cendejas Palacios  
 elvia.cendejas@revistamujeractual.com

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

**ATENCIÓN A CLIENTES**  
 Fernanda Castro  
 Fernanda Fontes  
 Leticia Quintero  
 Lucy García  
 Rosa E. Santiago

**COLABORADORES**  
 Graciela Jiménez Trejo  
 Dr. Henry Mateo Sáñez  
 Monserrat González  
 Karla V. Juárez Gray  
 Lorena Celine Dhir  
 Mónica Salcedo Flores  
 Marina Hernández

**FOTÓGRAFOS**  
 León Felipe Chargoy [664] 3640444  
 Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44  
 Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
 Garage Photo Studio [664] 225.0400  
 Víctor Hernández Photography  
 [664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

**SERVICIO A CLIENTES**  
 Oficina [664] 216.15.12 y 13  
 Celular [664] 674.57.66  
 ventas@revistamujeractual.com

**REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO**  
 Energy Communications  
 [619] 585.93.98  
 y [619] 585.94.63  
 637 3rd. Avenue Suite B  
 Chula Vista, California 91910  
 salesusa@revistamujeractual.com



Salud 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 04-2016-080913593900-102. Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite). Año 5, edición 56, inicio de impresión el 15/03/2017. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud 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. Salud Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.

Más de 17 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)

**LUZE**  
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	\$150
PLANCHADO	\$150
ONDAS	\$170
RETOQUE	\$350
TINTES DESDE	\$500
CORTES	\$250
CORTES CABALLERO	\$150
GELISH	\$200
MANICURE	\$130
PEDICURE	\$190
ACRÍLICAS	\$250
TRATAMIENTOS DESDE	\$350
MOROCCAN OIL, OLAPLEX, WELLA ENRICH Y MÁS..	
BRAZILIAN BLOWOUT	\$100
GLOBAL KERATINA	\$100

AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101 LUZESECADO

CONTAMOS CON VALET PARKING

**10 AÑOS CONTIGO**

belletzamedicaspa

**Dr. Eulices Frayre**  
MEDICINA ESTÉTICA

**¡ BOTOX PARTY MENSUAL!**  
Pregunta por la fecha de este Mes Incluye 3 áreas

**\$220 USD**

**Contorno de Labios**

**\$200 USD**

**Depilación SHR**  
Costo por sesión\*

**\$500 Pesos**

**MARTES DE FACIAL**  
Incluye:

- Ampolleta de vitaminas
- Mascarilla Hidratante o Nutritiva
- Masaje: Cara, Cuello y Hombros
- Limpieza y extracción
- Microdermoabrasión

**\$400 Pesos**

Juvéderm Restylane BOTOX

(664) 634 28 28 (619) 730 41 12 BelletzaMedicaSpa www.belletzamedicaspa.com

# “La IMPORTANCIA de DESAYUNAR antes de ir a la escuela”

- Monserrat González -



\*El autor tiene la Licenciatura & Maestría en Nutrición.

Instagram: nutritionist\_monseratgg  
 Youtube: nutresmg  
 Facebook: nutresmg  
 Correo: nutres.mg@hotmail.com

Probablemente has escuchado que el desayuno es la comida más importante del día, y en efecto, es el combustible de los niños antes de asistir a la escuela. Es sumamente importante que los pequeños consuman algo antes del colegio, para que puedan desempeñarse de una manera óptima. Este hábito hará que se sientan con mucha más energía, es decir, que tengan un mejor rendimiento para poder realizar sus tareas, responsabilidades escolares, y actividades diarias de una mejor manera. El desayuno también hará que los niveles de glucosa en sangre se mantengan estables, lo cual evitará causarles hipoglucemia, estado que por el contrario, disminuye la capacidad de concentración, memoria, y atención.

Más allá de la energía que proveen los alimentos a nuestros niños, es importante mencionar que un buen desayuno mejora la recepción de información, mejora el desempeño y rendimiento escolar, como también su

desarrollo. El desayunar antes de ir a la escuela no significa que debe ser un desayuno muy grande u ostentoso, pues depende mucho del hambre con la que amanezcan, ya que los niños suelen ser comedores intuitivos en la mayoría de las veces; es decir comen cuando tienen hambre, y dejan de comer cuando están satisfechos.

## OPCIONES DE DESAYUNO PARA TUS HIJOS

Muchas veces los niños no desayunan por varios factores, amanecen con poca hambre, falta de tiempo, o bien porque no se les ofrece ningún tipo de alimento. Comer algo antes de irse al colegio es darle energía pura al cerebro, puede ser desde alguna fruta o alguna porción de proteína, como por ejemplo: un huevo con verdura, un yogurt griego con fruta fresca, un licuado, o bien un desayuno más elaborado. El desayuno es esencial para que nuestros niños puedan darle el combustible necesario al cuerpo, y así poder cumplir con sus actividades diarias, crecer y desarrollarse de una manera óptima.

Es importante que los niños desayunen en un ambiente tranquilo y sin prisa. El desayuno debe de ser algo nutritivo, no alimentos ricos en harinas refinadas, bebidas azucaradas, o calorías vacías. Es responsabilidad de los padres ofrecerles alimentos de calidad y verdaderamente saludables, para cuidar tanto su desempeño escolar, como su salud. Si el desayuno antes de ir al colegio es ligero, debe de complementarse con el almuerzo o el famoso “lunch”, aportando los tres macronutrientes (proteínas, grasas, y carbohidratos), como un huevo cocido, almendras, una porción de fruta y/o verdura, y siempre acompañarlo de agua natural, evitando jugos o bebidas altas en azúcar.

¡Aquí les dejo una deliciosa receta que sustituirá el famoso “Choco-milk”!



## CACAO SMOOTHIE

### INGREDIENTES:

- » LECHE DE ALMENDRAS  
10 onzas (Grasas buenas)
- » PLÁTANO  
1 pieza puede ser congelado (Carbohidratos)
- » CACAO EN POLVO  
2 cucharaditas (Antioxidantes)
- » CREMA DE CACAHUATE  
1 cucharada (Proteína Vegetal)

### PROCEDIMIENTO:

- » Vertir todos los ingredientes en una licuadora, y decorar con un toque de canela en polvo, u hojuelas de coco.



**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 y 5D, 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.
- Lap-band (Banda gástrica).
- Esterilidad.

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

EL CUERPO HABLA, ESCUCHA, PROTEGE Y TÚ

# ¿CÓMO LIBERAS TUS EMOCIONES?

*Te invito a llorar por ti esta noche  
A caer en la almohada con lágrimas agrías  
A sentirte cansada y desvelarte en el tiempo.  
Te invito a vivir lo que tanto has temido,  
Aceptarte imperfecta, retirando obsesiones  
ilusas, y rendirte ante tus originales errores.  
Te invito a que sientas, y que de ello emerja  
lo humanamente genuino.  
Te invito a perderte; te invito a sentir,  
para que puedas volar por fin  
con tus propias alas, sin olvidar  
quien eres; reinventarte*

POR LORENA CELINE DHIR

Mucho se ha dicho sobre los síntomas emocionales; y esto no es nuevo. Cuando no se resuelve algo, crea un conflicto, y tu cuerpo se encargará de asimilarlo de alguna manera, y si no puede, lo traducirá somáticamente.

No hay regla fija, todo es dependiendo de cada

individuo. A través del tiempo las enfermedades que se han manifestado han tenido orígenes particularmente comunes, y autores como Louis Hay y Cristián Fleche entre otros, han llegado a la misma conclusión.

## ¿QUÉ EMOCIONES ENCIERRA TU CUERPO?

Empecé a leer el cuerpo hace poco más de 10 años. La rama de psicología para terapia corporal

no se encontraba en esta ciudad, y decidí emprender el viaje fabuloso de sanar la historia de vida a través del cuerpo, y descubrí la nobleza y el avance que hay en ello.

El cuerpo y la memoria; el cuerpo y las emociones bloqueadas dentro de éste; el cuerpo y la relación con familia, amigos y pareja; el cuerpo habla, escucha, protege.

No hay ni una sola célula del cuerpo que escape al control del cerebro, y este no escapa al control del pensamiento, consciente o inconsciente; de manera que ni una célula del cuerpo escapa al psiquismo. Un trauma siempre va acompañado de un sentimiento personal que repercute en los cuatro niveles biológicos: orgánico, cerebral, psíquico y energético.

Cuando no hay afuera, una solución a esa necesidad, hay una solución interior.

Una enfermedad es una solución de reajustes y adaptación, y así lo que no se ve, se manifiesta.

Una persona que siempre tiene prisa puede desarrollar un nódulo en la tiroides, que envía más tiroxina y aumenta el metabolismo del cuerpo, eso la hará más rápida.

## LIBERA TUS EMOCIONES

No es que las emociones citadas en sí sean negativas, lo que sí lo es, es el quedarse anclado en esa emoción durante tiempo, aunque sea a nivel subconsciente.

No hay ni una sola célula del cuerpo que escape al control del cerebro, y este no escapa al control del pensamiento, consciente o inconsciente; de manera que ni una célula del cuerpo escapa al psiquismo

### SEGÚN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA...

**De una antigüedad constatada de cinco mil años, cada emoción básica se halla unida a un órgano:**

- >> La cólera, al hígado y vesícula biliar
- >> La alegría, al corazón e intestino delgado
- >> La reflexión, al estómago y bazo-páncreas
- >> La tristeza, al pulmón e intestino grueso
- >> El miedo, al riñón y vejiga

Por ejemplo: el miedo a quedarse sin trabajo, o a no tener casa, o a quedarse sin pareja, va dañando nuestros riñones, y será muy fácil tener infecciones renales o cálculos o lumbago, etc.

Es interesante e importante recordar que un problema de un órgano favorece la aparición de emociones exageradas o desproporcionadas.

Por experiencia puedo decir que la base de cualquier emoción no manejada correctamente es la ansiedad. Del 100 % de los pacientes, el 90% sufre de este mal en cualquier escala imaginable. Si empezamos por liberar la ansiedad, (que generalmente se ocasiona por sobre analizar lo que vendrá después, y una preocupación intermitente de todo y nada a la vez), comenzaremos a darle un camino tranquilo a cualquier emo-

ción, y ya ubicada saldrá del limbo sensorial y poco a poco empezamos a sentirnos en nuestro proceso, pero de una manera consciente y tranquila, y no sólo nos permite sentirnos en control, sino seguros de nosotros mismos. Porque sentir, crear, hablar, y entender que no hay emociones buenas o malas sólo incorrectamente manejadas, abrirá paso a nuestra empatía, no externa, sino interna.

Pudiéramos dar una infinidad de ejemplos de enfermedades relacionadas con el cuerpo, pero aquí lo realmente importante es que en cada paso que des, detrás de cada sentimiento, puedas atribuirle una función o sentido, atreverse a explorar más allá del síntoma.

Resaltaremos que llorar no es la única manera de liberar o de cerrar. Todos somos diferentes, a alguien puede darle tranquilidad derramar lágrimas y a otros gritar, correr o simplemente hablarlo. Está en ti descubrir cuál es tu medio.

Sentirte bien para verte bien, verte bien para sentirte mejor.

Apaga las luces y enciende la tuya.

Y A TI ¿QUÉ TE FUNCIONA PARA DESAHOJAR TUS EMOCIONES POSITIVAMENTE?

\*Lorena Celine Dhir es Psicóloga clínica especialista en terapia corporal.

## DUELO COMPLEJO

# ¡CÓMO DETECTARLO Y SUPERARLO!

POR MARINA HERNÁNDEZ

La palabra duelo tiene sus orígenes en el término "dolos" que significa dolor y "duelum" que se define como reto o desafío. Y en el penúltimo renglón, favor de poner coma después de lógicos y que tiene por objetivo la adaptación ante una pérdida.

Es un proceso complejo porque aunque el doliente suele sentirse paralizado, la realidad es que tiende a ser un proceso dinámico debido a las etapas por las que el doliente pasa continuamente.

Las personas que viven un duelo complejo requieren apoyo para poder superarlo y recuperar la esperanza y el amor a la vida

### ETAPAS DEL DUELO

La negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación fueron etapas descritas por Elisabeth Kübler-Ross médico psiquiatra quien se dedicó a observar y acompañar a personas en duelo.

Durante cada etapa del duelo habrá manifestaciones emocionales y comportamentales, pensamientos, sentimientos y acciones que estarán relacionados con la profundidad del vínculo establecido entre el doliente y la persona

que se ha perdido, y su expresión tendrá como objetivo aliviar el dolor de la pérdida.

### CUÁNDO LA PÉRDIDA ES INESPERADA

La gente se pregunta y ¿cuánto tiempo dura? Esto dependerá de múltiples factores entre ellos; el tipo de pérdida, es decir si está pérdida era esperada como cuando se sabe que un familiar está gravemente enfermo y su evolución no es hacia la mejoría, esto nos permite

psicológicamente prepararnos para la pérdida, o cuando es inesperada, por ejemplo en niños y jóvenes, por actos violentos como homicidios, por suicidio o por desaparición. Estas últimas situaciones han sido estudiadas, y dejan secuelas traumáticas en el individuo, que los llevan a desarrollar lo que hoy conocemos como Duelo Complejo.

El duelo complejo interfiere en la vida del individuo comprometiendo su funcionalidad en diversas áreas de su vida, llevándolo muchas veces a enfrentar nuevas pérdidas como el trabajo, amigos, familia y sobre todo la esperanza.

Durante cada etapa del duelo habrá manifestaciones emocionales y comportamentales, pensamientos, sentimientos y acciones que estarán relacionados con la profundidad del vínculo establecido entre el doliente y la persona que se ha perdido

ante el dolor ajeno lo que los lleva a aislarse y de esta forma se adentran más en su dolor.

Las personas que viven un duelo complejo requieren apoyo para poder superarlo y recuperar la esperanza y el amor a la vida, sin embargo no siempre aceptan este apoyo.

El que puedan compartir su dolor con personas que han atravesado situaciones similares, les permite sentirse comprendidos y acompañados, además de que pueden aprender como otros individuos han podido salir de lo que en un inicio pudiera parecer un abismo sin fondo. Y aunque cada persona tiene su propio ritmo y tiempo, el buscar el apoyo necesario le permitirá a la persona recuperarse a sí misma, con la ayuda de otros.

### CONSECUENCIAS DE UN DUELO COMPLEJO

Este duelo puede llevar a muchas personas a tratar de evadir el dolor de la realidad a través del consumo de sustancias como el alcohol, o perderse en actividades como el juego o el trabajo excesivo.

La pérdida de la esperanza suele reflejarse en su actitud ante la vida mostrándose reacios o enojados, y poco empáticos



DISFRUTA este mes de *abril* con nuestros paquetes especiales para *novias*

- Velo de novia
- Faciales
- Masajes
- Envolturas
- Paquetes reductivos

50% de descuento EN DEPILACIÓN CON LUZ PULSADA



\*APLICAN RESTRICCIONES \*PROMOCIÓN VÁLIDA HASTA 30 DE ABRIL 2017.

www.vitaspatijuana.com  
AGENDA TU CITA  
(664) 636 00 16 (17)  
(664) 634 26 39

PASEO DE LOS HÉROES #18818  
HOTEL HOLIDAY INN 1ER PISO  
ZONA RÍO, TIJUANA BC

(SEMANA 1 A 14 DE GESTACIÓN)

## ¿QUÉ PUEDO OBSERVAR EN EL ULTRASONIDO EN MI 1ER TRIMESTRE DE EMBARAZO?

POR DR HENRY A. MATEO SÁNEZ |

DRA. KARLA V. JUÁREZ GRAY

Es muy conocido el hecho de que el ultrasonido transvaginal (USTV) se utiliza para realizar el diagnóstico de embarazo, es decir, se recomienda hacer ante la primera sospecha del mismo, o bien posterior a una prueba positiva, ello con el fin de llevar un control prenatal adecuado. Pasa el caso que en pacientes donde se busca/planea un embarazo, acuden a revisión con 1 o 2 semanas de retraso en su periodo menstrual, o bien de gestación, a realizarse un USTV, y no es posible observar aún los datos esperados. Por esto es importante conocer que antes de la 4ta semana de gestación no es posible detectar la presencia de un embarazo intrauterino, ya que el producto es aún menor a lo que se puede detectar por medio del aparato. En este periodo, las pruebas de embarazo suelen ser las indicativas del mismo, y al no observar nada en el ultrasonido, no se debe alarmar a la pareja, sino simplemente esperar a que se desarrolle un poco más para poder visualizarlo, citando 1 o 2 semanas después para realizar nuevamente el US.

Desde el punto de vista embriológico, ya existe un embrión que se encuentra en las etapas más tempranas de su desarrollo, y



es cuando se inicia con su formación. Incluso muchas de las malformaciones suceden en estos momentos.

A partir de la semana 4 se observa el saco gestacional, el cual en su interior lleva al embrión en desarrollo, que al observarse nos ayuda a determinar con exactitud la edad gestacional, y es entonces cuando se conoce la fecha confiable para esperar la resolución, esto entendiendo la discordancia entre la fecha por ultrasonido, y la fecha por última menstruación que es de 2 semanas más o menos aproximadamente. Durante la semana 5 se puede notar dentro del embrión, un pequeño y rápido latido del corazón ya formado, que con el equipo adecuado se logra incluso escuchar. Entre la semana 6 y 7 de gestación el embrión sigue creciendo, y ya se puede observar un extremo más redondo que será la cabeza, y también se visualiza el cordón umbilical.

Al realizar el US entre las primeras 10-13 semanas se debe realizar vía

transvaginal para poder detectar las estructuras gestacionales antes mencionadas, ya que utilizando únicamente el US vía abdominal no es posible reconocerlas, y en este trimestre utilizamos la longitud de la cabezal para determinar la edad. A las pacientes con 14 o más, se les ofrece un US abdominal determinando la edad gestacional por medio de la circunferencia de la cabeza conocida como diámetro biparietal.

Es importante conocer que a la semana 11 está indicado realizar el ultrasonido estructural, donde se valoran la traslucencia nugal, el ductus venoso y el tabique del hueso nasal, que se utiliza para descartar una trisomía (Síndrome de Down).

En la próxima publicación seguiremos relatando lo esperado a partir del 2do trimestre del embarazo desde el punto de vista de imágenes en el ultrasonido...

\*El Dr. Henry Mateo Andrólogo y Embriólogo por La Sociedad Americana de Medicina Reproductiva.

Aquí cuentas con un grupo de especialistas entregados a recibir y mantener el milagro de la vida



desde el principio...  
siempre contigo

- Ginecología
- Pediatría
- Cirugía general
- Cirugía dental pediátrica
- Cirugía plástica
- Traumatología
- Cardiología
- Urología
- Laboratorio y Rayos X

Diego Rivera #2312 Zona Río, Tijuana, B.C.  
Tels: (664) 215.6464 | 215.9194 | 634.2675 | 634.2878  
www.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.
- Fertilización IN VITRO.
- ICSI Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitricación (congelación) de óvulos.
- 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).
- Profesor Asociado Científico del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Coordinador Científico y académico de la FEMECOG (Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología).

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

# PREVENCIÓN Dental en INFANTES

POR MÓNICA SALCEDO FLORES

**E**staba sentada en la clínica infantil, y observe tantos niños, tan pequeños todos, con enfermedades dentales, y que sufrían de dolor sin razón alguna. Y me pregunté: ¿qué pasaría si nos educamos y evitamos esta enfermedad? ¿Qué pasaría si eliminamos dolor innecesario a nuestros hijos? Cuando ellos llegan a este mundo vienen sanos, con una mirada y una sonrisa grande y feliz, ojos brillantes y abiertos, bellos en realidad, entonces, ¿dónde está el error?

Dedicaré este escrito a la prevención que puede ser tan sencilla y simple de aplicar.

## 1. DARLE PECHO (BUEN HÁBITO)

He aquí mi niño hermoso que me entrega el doctor. Lo primero que me dicen es pégalo a tu pecho, y el niño automáticamente se prende de él, y además de alimentarlo, estoy fortaleciendo toda esa musculatura alrededor de su boca, y con ello ayudo a evitar que esos maxilares se queden pequeños. Además estoy educando a que su lengua se coloque en el paladar, evitando así esos hábitos de lengua que tanto echan a perder los arcos dentales.

## 2. PONERLE EL CHUPÓN (MAL HÁBITO)

Entonces este niño llora, y lo primero que hago es ponerle el chupón ¿qué estoy haciendo? Pues estoy acostumbrando a mi hijo a algo NO natural, no lo necesita. Aparte de que puede malformar el paladar del niño por el exceso de fuerzas.

## 3. HACERLE ORIFICIO MÁS GRANDE AL CHUPÓN (MAL HÁBITO)

Otro hábito que no nos ayuda, es el de hacerle al biberón el orificio más grande, ¿Por qué? Porque cuando el pequeño se acuesta con un biberón con orificio grande, éste pone su lengua para no ahogarse, y causa hábito de lengua, la cual deforma el paladar. Esto es en cuanto a maloclusiones, pero ¿qué hay de las lesiones cariosas? ¿cómo es posible que un niño de menos 2 años ya cuente con éstas, si apenas salieron esos dientes y además le da pecho?.

## SABIAS QUE...

» La leche materna tiene azúcares y grasas entre otros nutrientes, y ésta forma una pequeña capa, que si tú no le limpias después de amamantarlo, va formando capas de comida, y éstas a su vez se acidifican y descalcifican el esmalte del diente, y es aquí cuando inicia una lesión cariosa. Si además probamos sus alimentos o les damos de la misma cuchara, entonces



transmitimos algunos bichitos que ellos no tienen. Por favor NO le des con tu misma cuchara. Dale a él sus propios cubiertos.

## ¿QUÉ DEBO HACER?

» Con una gasa húmeda pásala por sus dientes o paladar después de cada comida, biberón o aperitivo que le des. Con él tiempo el te pedirá que lo hagas.

Una vez que el bebé tenga dientes, que es aproximadamente entre los 3 y 6 meses de edad, usaremos cepillitos suaves y los lavaremos después de cada alimento.

En cuanto a la pasta, existen en el mercado diferentes pastas infantiles. Utiliza una de éstas, o si tienes desconfianza porque tu bebé todavía no sabe escupir, entonces utiliza agua de garrafón.

Mientras tu niño crezca, recuerda estos pasos preventivos, y a futuro tendremos adultos más sanos.