

SALUD

Año 5, Edición no. 60 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Agosto 2017

actual

LICUADO PARA
DESINFLAMAR
EL ABDOMEN

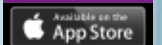
DESAPEGO
LA CLAVE
EMOCIONAL
PARA
VIVIR SIN
ATADURAS

VIDA WELLNESS AND BEAUTY CENTER

Servicios integrales
bajo un mismo techo

EL TRAUMA
TERCER CAUSA
DE MUERTE EN JÓVENES

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



MENSAJE EDITORIAL

Vivir con desapego, LIBERA

Es la salud de nuestra alma, de nuestras emociones, lo que muchas veces (por no decir siempre) nos permite también, tener sanidad en nuestro cuerpo. Todo lo que no se ve, pero que sentimos y no logramos procesar, repercute sin duda en dolencias, en síntomas físicos, en enfermedad.

El enojo, el dolor, la angustia, la ansiedad, el miedo, o el callar aquello que nos preocupa por no poder comunicarlo, se traduce en: migrañas, en dolor de garganta, en colitis, incluso en un cáncer.

Por eso lo que nos comparte en el artículo sobre el desapego, Lorena Celine, nuestra especialista en emociones, psicoterapeuta, es básico. En la vida hay que aprender a soltar y a fluir; aprender a no aferrarnos ni obsesionarnos, y a no depender de nada ni de nadie; ello nos permitirá vivir libres y sin ataduras.

Como artículo de portada te presentaremos a Vida Wellness and Beauty Center, una clínica con estándares internacionales, ubicada aquí en Tijuana, que está cumpliendo cinco años de brindar servicios de salud y belleza integrados en un mismo lugar, con médicos certificados y que ejercen en ambos lados de la frontera, con equipo y tecnología de vanguardia, así como con lo más novedoso en tratamientos, como la vaginoplastia. Estamos seguros que conocerás con mayor detalle lo que ofrece esta clínica, de Tijuana para el mundo, cuyo único propósito es ayudarte a sentirte y verte mejor, sacando todo tu potencial.

También te presentaremos datos alarmantes en cuanto a la tercer causa de muerte en jóvenes: el trauma, decesos que se pueden evitar, si tomamos en cuenta que son a consecuencia de accidentes automovilísticos por combinar el alcohol con el volante o por textear, o a consecuencia de hechos delictivos donde se involucran armas de fuego o blancas.

Así que esperamos que Salud Actual sea muy útil para ti en esta edición, y que bajes nuestra aplicación, para que la lleves siempre contigo.

¡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 Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

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

DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES
Aurora Preciado
aurora.preciado@revistamujeractual.com

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

COLABORADORES
Dra. N. Monserrat Glez. Páez
Dr. Henry Mateo
Monserrat González
Lorena Celine Dhir

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.04.00
Victor 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



PORTADA
VIDA WELLNESS
and Beauty Center
FOTOGRAFÍA
VÍCTOR HERNÁNDEZ

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL 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 RL 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 59, inicio de impresión el 15/06/2017. 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.





¡ACTÍVATE!

AUNQUE PASES MUCHO TIEMPO SENTADA

En contraparte a toda la tentación de las actividades sedentarias y las comidas poco saludables, cada vez más nos encontramos con mensajes, artículos, recetas y recomendaciones que promueven una vida activa y una alimentación sana para un mejor rendimiento físico e intelectual acorde a nuestra edad.

Entendemos que la mejor manera de tener una vida saludable para disfrutar de nuestro cuerpo en plenitud por muchos años, es mantenernos activos, alimentarnos e hidratarnos bien, y complementar con las vitaminas necesarias para nuestras exigencias diarias.

Ahora mismo, sentada en el escritorio, en la silla de un consultorio, o en la butaca del avión, puedes activar tu cuerpo. ¿Nos acompañas a hacer unos pequeños ejercicios?

Así, sentada; lo principal es mantener una buena circulación:



1- Inclina tu cabeza suavemente, de izquierda a derecha con un leve estiramiento. Gira tus hombros de manera circular.



2- Siéntate lo más derecha posible estirando al máximo tu columna. A continuación deja caer tu torso intentando tocar tus muslos con tu pecho. Repítelo varias veces.



3- Levanta una rodilla lo más alto posible, entrelaza tus manos sobre ella e intenta apretarla contra tu pecho haciendo fuerza. Baja la rodilla y repite el procedimiento con la otra.

Estos pequeños ejercicios serán suficientes para que tus músculos no se sientan adormecidos y adoloridos al estar mucho tiempo sentada.

Y recuerda, ¡no importa tu edad, sino la actitud y la actividad!



Evervital[®]

WOMEN cápsulas

A base de Cúrcuma, Shiitake, Coenzima Q10y Omega 3 con Vitaminas y Minerales



Recomendado para Mujeres mayores de 35 años de edad.

bomuca[®]
INTERESADOS POR TU SALUD

SUPLEMENTO ALIMENTICIO
ALIMENTATE. SANAMENTE

Para mayores informes del producto, comunicarse al 01 800 026 62 66.
Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

Licuada para desinflamar el ABDOMEN

- Monserrat González -



*El autor tiene la Licenciatura & Maestría en Nutrición.

Instagram: nutritionist_monserratg

Youtube: nutresmg

Facebook: nutresmg

Correo: nutres.mg@hotmail.com

¿

Amaneces con vientre plano y a lo largo del día te vas inflamando poco a poco?

La alimentación durante el día, es esencial para evitar esa tan molesta inflamación, llevando a cabo una alimentación saludable, a base de alimentos limpios "Whole Foods", evitando en su mayoría alimentos altamente procesados, refinados, o contaminados. Una alimentación limpia, es aquella que es rica en frutas y verduras, especialmente en estas últimas, en grasas buenas y carbohidratos complejos, en leguminosas, y en proteína animal de calidad.

Sabiendo que la digestión es la clave para evitar la inflamación, te voy a compartir un licuado que te ayudará a evitarla así como el estreñimiento y la mala digestión. El ingrediente estrella en este licuado será la papaya, ya

que es una fruta rica en papaína, enzima que ayuda a

mejorar la digestión, a

evitar el estreñimiento crónico, a eliminar

parásitos intesti-

nales, a reducir

síntomas de gas-

troenteritis, colon

irritable y colitis,

así también como

a obtener una me-

yor absorción de nutrientes. Este licuado también es rico en antioxidantes, vitaminas y minerales, calcio, hierro, y ácido fólico; por lo cual su función aparte de mejorar la digestión es la de proteger nuestras células contra los radicales libres que existen en el medio ambiente o en alimentos procesados.

La leche de coco es rica en magnesio, fósforo, y calcio; ésta no contiene lactosa por lo que es apta para quienes son intolerantes a la lactosa, como también para los veganos. La chía es una semilla rica en ácidos grasos esenciales, vitaminas & minerales, proteína vegetal, antioxidantes, y fibra, la cual mejora la digestión. El amaranto es fuente de proteína vegetal, antioxidantes, vitaminas & minerales, y vitaminas de complejo B, que ayudan a mejorar la digestión.

¡MANOS A LA OBRA!

INGREDIENTES

- » Papaya – 1 taza
 - » Leche de coco – 1 taza
 - » Chía – 1 cucharada
 - » Amaranto inflado – 2 cucharadas
- OPCIONAL:** endulzar con un toque de stevia, miel de abeja cruda, o miel de agave

PROCEDIMIENTO

- » Verter todos los ingredientes en una licuadora, y licuar hasta obtener una consistencia homogénea.
- Esta receta puede ser un desayuno completo, o bien tomarse como un complemento junto con el desayuno, siempre tomando en cuenta que cada individuo tiene necesidades diferentes.



SILHOUTTE SOFT: LO ÚLTIMO EN REJUVENECIMIENTO

PRESENTADO POR EL DR. RICARDO VEGA

EL LIFTING DEL
SIGLO XXI SIN
NECESIDAD DE
CIRUGÍAS.

Ricardo Vega, cirujano plástico y reconstructivo (UNAM), con más de 20 años de experiencia, presenta Silhouette Soft, una técnica de rejuvenecimiento con resultados inmediatos, mejor conocida como "el lifting del siglo 21". Se trata de un sistema hecho posible por suturas de conos bidireccionales que levantan los pómulos, restablecen el volumen y definen el rostro de hombres y mujeres. Dicho tratamiento tiene una duración de 30 a 60 minutos y se realiza en la comodidad del consultorio.



Efecto de tensión con resultado inmediato.

UNA TÉCNICA DE RESULTADOS INMEDIATOS



Dr. Ricardo Vega

SIN CICATRICES

Esta técnica no deja cicatrices y se puede usar con éxito en todas las áreas del rostro y cuello para darles un aspecto más joven y natural. El tiempo de recuperación es mínimo y el paciente puede reincorporarse rápidamente a su actividad social. Silhouette Soft se fabrica en los Estados Unidos y su desarrollo se basó en seis años de experiencia en la sutura de suspensión con conos, usada en cirugía reconstructiva y cosmética. Se presenta en forma de sutura reabsorbible con conos bidireccionales reabsorbibles. Silhouette Soft está recomendado para hombres y mujeres de 30 años en adelante que están intentando combatir con eficacia los signos de la edad, y que no desean un tratamiento intensivo e invasivo, pero que buscan resultados inmediatos, naturales, de larga duración a través de un procedimiento sin dolor.



Ricardo Vega
Certified Plastic Surgeon .com



DESAPEGO

Soltar y dejar ir



POR LORENA CELINE DHIR

No hay mayor sufrimiento que el de ser separado de alguien o algo que amamos.

El amor se disfraza de muchas maneras, y esa palabra es y será por siempre subjetiva.

Todos sabemos la sensación de no querer dejar ir. Cualquier situación que se nos presente, siempre hay una por la que nos doblegamos y creemos no poder seguir.

Desprenderse de algo u alguien que nos dio algo satisfactorio o no, y donde ya acabo el ciclo, es una renuncia sana que tarde o temprano debemos hacer.

Estamos acostumbrados a llorar la distancia o la ruptura con personas, y al hacerlo pasamos por alto que también dependemos de cosas cotidianas; de cosas, simplemente de cosas.

BUDA DIJO...

El mundo está lleno de sufrimientos; la raíz del sufrimiento es el apego; la supresión del sufrimiento es la eliminación del apego

Y ¿QUÉ ES EL APEGO?

Apego es la firme creencia de necesitar algo más de lo que debería, es no concebir soltar a alguna persona, situación o cosa, por no creerse capaz de ser feliz sin ello.

El desapego, por su parte, no necesariamente significa aislarse y despojarse materialmente o emocionalmente; es decir no es vestir túnica blanca y vivir en el perdón y en la paz absoluta (aunque esta idea suene ideal no siempre es real).

Recuerda que: todas las cosas a las que te apegas, y sin las que estás convencido que no puedes ser feliz, son simplemente tus motivos de angustia. Lo que te hace feliz no

es poseer; poseer sin esclavizarnos y estar libres sin dependencias, lo es. Saber disfrutar lo mucho o lo poco que se tiene, con las herramientas con las que se cuenta, y hacerlas crecer

Practicar el desapego, contextualizando el concepto dentro del crecimiento personal, es un paso trascendente que está muy lejos del egoísmo o de la falta de empatía. No significa desprenderse ni de cosas, ni de personas, vínculos o relaciones. Practicar el desapego es relacionarse, amar, saborear, apreciar, involucrarnos sin excesos ni cadenas. Sin que los mismos nos limiten ni nos condicionen. Sin exceso.

ACEPTÉMOSLO: NADA ES ETERNO

Algo de lo que podemos estar seguros es de que tarde o temprano vamos a tener pérdidas. Asumirlo es parte del inicio al desapego. Hemos escuchado muchas veces, en la vida nada es eterno, ni las relaciones, ni las cosas, ni siquiera la vida. Aceptarlo, por duro que nos resulte, es necesario. Hay muchas técnicas de liberación, bajo sesión terapéutica o

Apego es la firme creencia de necesitar algo más de lo que debería, es no concebir soltar a alguna persona, situación o cosa, por no creermos capaces de ser feliz sin ello

grupal. Lo fundamental e inicial es identificar que hay un problema, en pocas palabras, identificar para aceptar que dependo o estoy apegado a algo o a alguien, bajo una situación específica.

El corte de lazo energético corporal es una de ellas, identificar el lugar en el cuerpo que provoca una reacción (pesadez en el pecho, tensión en el cuello, dolor de mano, piernas cansadas, etc.) para poder li-

berar las emociones que implican el proceso de desapego.

También existe la terapia psicológica, las constelaciones y demás técnicas que podrían cuadrar con nosotros, no importa cuál, liberara siempre y cuando estemos dispuestos a trabajar en ello. Recordemos que el simple hecho de aceptar ayuda, ya es el 50% del trabajo personal, pues la disposición es esencial para avanzar.

El amor propio también sabe reconocer debilidades más que habilidades, para después transmutar.

En el caso del desapego, darnos cuenta de un desequilibrio interno es humanamente válido.

Aceptar que tenemos piedras que pulir te liberará de dependencias, y transformará cualquier relación en interdependencia y amor.



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.cemiunidadmedica.com

Av. Las Palmas 4531
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC



VIDA WELLNESS & BEAUTY CENTER

Servicios de salud integrados en un solo lugar

POR ANA PATRICIA VALAY

Vida Wellness and Beauty Center celebra 5 años de ofrecer servicios de salud y belleza aquí en Tijuana. Su concepto la distingue: ofrecer servicios integrados en un solo lugar, con lo más vanguardista en tecnología y aparatología y con una atención médica de primer nivel que cumple con estándares internacionales. Vida, recibe pacientes de todo el mundo sea de México, Estados Unidos, Canadá, Australia y Sudáfrica. "Somos muy internacionales. Estamos muy en contacto con EU y tenemos una visión binacional", afirma Lisette Macías de Quiroz, CEO y Fun-

dadora de Vida Wellness & Beauty Center. "Aquí recibimos a alrededor de 7 mil pacientes al año".

SEGURIDAD Y CALIDAD INTERNACIONALES

El servicio y la atención médica y de belleza que ofrece esta clínica se equipara a la de las mejores a nivel internacional, pues es respaldada por la "American Association for Accreditation of Ambulatory Surgery Facilities International"

AAAASF, una agencia americana, que garantiza niveles de calidad y de seguridad, como en otros lugares del mundo. Vida Wellness and Beauty Center fue la primera clínica en certificarse en todo México y es la única en BC.

SERVICIOS INTEGRADOS EN UN MISMO LUGAR

Las características de pulcritud y limpieza destacan en todo el lugar. En el cuarto piso: CosMed Clinic: Cirugía Plástica Dermatología y Spa con Médicos Certificados, Bilingües y un enfoque humano con el objetivo de potencializar la belleza de la personas. Tercer piso: Bariatría, Dental, Médico Internista, Tratamientos de Reemplazo Hormonal y más. Segundo Piso: Recovery Boutique un hotel con enfermería 24 horas pero con un ambiente que brinda alivio, comodidad y confianza al sólo ingresar. Todos trabajando en conjunto para satisfacer las necesidades de los pacientes.

—¿Y QUÉ PRIMORDIALMENTE LOS DISTINGUE DE OTRAS CLÍNICAS?

— La gran diferenciación respecto a otros lugares son los servicios especializados de salud y belleza bajo un mismo techo; no todo mundo lo tiene. La idea es que la gente venga y resuelva todos sus problemas de una buena vez. Los médicos tienen una perspectiva global y se hacen planes personalizados para que cada quien alcance sus propias metas para verse y sentirse bien.

— Desde que nos llaman por teléfono resolvemos los problemas de los pacientes: el traslado desde San Diego, hospedaje, coordinación de consultas con médicos y todo lo que requieran. Servicio completo para que ellos no se preocupen por nada.

—¿Y CÓMO ES QUE NACE VIDA WELLNESS AND BEAUTY CENTER, Y QUÉ OFRECEN?

—El origen es CosMed Clinic que desde hace 28 años ofrece cirugía plástica, dermatología y spa, y poco a poco se fueron sumando otros médicos, como dentistas, médicos independientes, internistas y demás, conformando este grupo integral de servicios.

—Por ejemplo, si alguien llega y nos dice: quiero hacer un cambio, necesito tratamientos hormonales, o quiero una liposucción etc., nosotros lo atendemos bajo una perspectiva multidisciplinaria y le asesoramos

EQUIPO DE MÉDICOS INTERDISCIPLINARIO

El pool de médicos de Vida, está plenamente certificados, son bilingües y miembros de asociaciones especializadas de salud a nivel internacional y siempre están a la vanguardia.

DR. ALEJANDRO QUIROZ, por ejemplo, no sólo es responsable del área de cirugía plástica, sino que tiene licencia para ejercer tanto aquí como en EU, como pocos médicos tienen.

DR. ALBERTO DE LA FUENTE, dermatólogo, es el único en BC que tiene la acreditación y certificación con la "Asociación Americana de Dermatología".

DR. JUAN CARLOS FUENTES, cirujano, es quien enseña y capacita a otros cirujanos plásticos para la aplicación de Botox y fillers.

DR. CASTAÑEDA, especializado en body contouring y en cirugía de hombres.

DR. SALDAÑA, certificado y especialista en Designer laser vaginal rejuvenation.

» Lo mismo con los demás médicos de Vida en Medicina Interna, Bariátrica, Medicina general, Tratamientos de Reemplazo Hormonal, Neurocirugía, y más.

SERVICIOS Y APARATOLOGÍA DE VANGUARDIA

» Vida Wellness and Beauty se mantiene siempre a la vanguardia. Por ejemplo, la clínica acaba de adquirir Vectra que hace una simulación en tercera dimensión de cómo la persona puede verse después de una cirugía, con la imagen de levantamiento de cara, de busto, etc. sin duda, lo más nuevo en tecnología. Otro ejemplo es Juliet lo último en rejuvenecimiento vaginal entre otros aparatos que man-

tienen a la clínica ofreciendo no sólo lo más in sino además lo más efectivo para cada tratamiento.

» Un ejemplo más es la certificación del Dr. Saldaña con el internacionalmente reconocido Dr. Matlock, de Beverly Hills, en tratamientos como el Vaginoplastia, que hoy por hoy es la tendencia en cirugías estéticas, la de embellecer la vagina por medio de láser.

La gran diferenciación respecto a otros lugares es que integramos todos los servicios especializados de salud y belleza en un mismo sitio, no todo mundo lo tiene

—¿ES DECIR QUE LES HACEN UN DIAGNÓSTICO INICIAL Y MUY COMPLETO A LOS PACIENTES?

— ¡Sí!, es que de verdad nos preocupamos por el paciente; somos como sastres, hacemos trabajos a la medida, y para ello el diagnóstico debe ser personalizado. En muchas clínicas sólo hablas por teléfono y te dan los precios. Aquí tienes

que conocer y hablar directamente con el especialista.

PARA TIJUANA...

Nos sentimos orgullosos de ser Tijuaneños y como nosotros, muchos clientes mexicanos de Baja California, Sonora, Sinaloa, CD MX, y otras partes de nuestro país vienen a visitarnos, y cuando entran a nuestras instalaciones nos comentan: "wow qué bonitas y modernas", "... los doctores son extraordinarios".

Para Tijuana, Vida ofrece pláticas de salud y belleza, y el programa de apoyo a niños con problemas de labio leporino. Si quisieras asistir, sólo mantente al día en el Facebook de Vida Wellness and Beauty donde encontrarás además, promociones especiales para locales, o llama al 664 608 6477.

EL TRAUMA

TERCERA CAUSA DE MUERTE EN JÓVENES PUDIERA EVITARSE



POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL

No es normal que los hijos mueran antes que los padres, y mucho menos, cuando su partida no es producto de una enfermedad, sino consecuencia de una muy mala decisión.

ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS PRODUCTO DEL ALCOHOL O DE TEXTEAR

Y es que la tercera causa de muerte en jóvenes en Tijuana, es el trauma, producto entre otras cosas, del combinar el alcohol con el volante, y de ir distraído texteadando.

"Existe una mayor participación reciente de jóvenes en accidentes automovilísticos por lo que en el programa de prevención de accidentes y lesiones de la Jurisdicción de Servicios de Salud, se imparten distintos talleres a jóvenes y personal docente de distintos planteles educativos, como: prevención de factores de riesgo, multiplicadores en seguridad vial, y joven seguro, afirmó, Joel Palafox Rodríguez

Responsable del programa de prevención de Accidentes y Lesiones de la Jurisdicción de Servicios de Salud de esta región.

Agregó que de acuerdo a estadísticas de la Secretaria de Seguridad Pública Municipal de Tijuana,

durante el 2016 se registraron 10 mil 100 accidentes de tránsito, en los que hubo 158 defunciones de personas de distintos rangos de edad, aunque predominan las de personas entre los 20 a los 45 años.

También, nos informó el médico, se cuenta con estadística de la misma dependencia de que 514 personas fueron turnadas al Ministerio Público por ebriedad incompleta aunque de diferentes grupos de edad.

Cabe destacar que aunque en menor medida, también se registran "atropellamientos por caminar con audífonos y ver el celular, por lo que es muy importante que los jóvenes tomen conciencia de prestar atención de lo que ocurre a su alrededor

para que no estén embebidos en su móvil", afirmó el responsable de prevención de accidentes y lesiones.

PRODUCTO DE LA DELINCUENCIA

En Tijuana también se ha triplicado la incidencia de heridas en relación a una situación de violencia, delincencial y no delincencial, elevándose así las muertes por los diferentes tipos de traumatismo, dio a conocer el Colegio de Médicos Generales de Tijuana (Comegeti) en voz del Dr. Miguel Ángel Díaz Mariscal, Urgenciólogo.

"Como jefe de guardia en la Cruz Roja he visto que es por periodos cuando aumenta la incidencia del trauma, y específicamente en los

últimos meses, las heridas por proyectil de arma de fuego. Hemos operado gente con lesiones renales, hepáticas, intestinales, donde hay cirugías demasiado grandes que sangran hasta 3 litros, donde se necesita un equipo multidisciplinario", indicó el Urgenciólogo.

Detalló además, que el trauma es la tercera causa de muerte en personas jóvenes, y que se refiere a un golpe, accidente o herida por proyectil de arma de fuego, herida por arma punzocortante, o toda aquella acción de poli trauma, accidente automovilístico, atropellamiento, caída desde 3 o más metros, y electrocutados, entre otros.

Por su parte, la titular de Comegeti, Dra. Yesenia Espinoza indicó

que Tijuana es un punto geográfico específico importante para la cuestión de la delincuencia, y esto provoca el incremento de los números en las estadísticas, al ser una ciudad fronteriza con un alto nivel de población, vehículos y vías de alta velocidad.

Coincide también en que en esta ciudad fronteriza son más frecuentes los accidentes de auto, aunado al alcohol y al mandar mensajes de texto, mientras se conduce.

Así que evitemos ser parte de las estadísticas y sobre todo en el tema de los accidentes, nunca combines el alcohol con el volante, ni mucho menos te distraigas, bajando la vista, porque en esos segundos, pudieras no vivir para contarlo.

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



CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

GINECO-OBSTETRA | BIOLOGO 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.
- Vitriificación (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

¿Sabes que es la DISMENORREA?

POR DR. HENRY A. MATEO SANÉZ

Y DRA. N. MONSERRAT GLEZ. PÁEZ

La dismenorrea se define como el dolor tipo cólico y pélvico (en el abdomen bajo) que varía desde 4 hrs a 4 días durante la menstruación, presentado en al menos 3 ciclos.

PRIMARIA: Esta no se asocia a causa específica, se presenta después de los primeros 6 meses del inicio de la primera menstruación en la vida; se asocia a los ciclos ovulatorios, obesidad, pacientes que no han tenido hijos, y a mayor cantidad de flujo mayor dolor. En ésta, la teoría etiológica es; aumento de progesterona y su acción sobre las prostaglandinas (sustancias que provocan inflamación), por lo tanto generan contracciones en el músculo uterino.

SECUNDARIA: Esta es donde debemos mostrar mayor atención, es tardía y se asocia a causa patológica

que puede ser alguna de las siguientes: endometriosis, tumores del músculo uterino, adenomiosis, estenosis cervical (estrechamiento del cuello del útero), enfermedad pélvica inflamatoria (infección), pólipos cervicales, malformaciones del tracto uterino. Algunas otras causas no comunes pueden ser problemas en el aparato urinario como obstrucciones o infecciones, y causas más raras son psicológicas; problemas de abuso sexual, somatización, depresión o incluso ansiedad.

El cuadro clínico de la dismenorrea describe al dolor tipo cólico, en región abdominal baja que puede irradiarse a ambos lados del abdomen, muslos o espalda; esto puede ir acompañado de náusea, vómito, incluso un gran porcentaje de las pacientes cursa con diarrea. Casos graves llevan a la paciente a sentir un dolor que las incapacita. Un diagnóstico por medio de estudios del laboratorio en sí no hay, en estos casos descartamos infeccio-

nes por transmisión sexual como; chlamydia o gonorrea. El ultrasonido pélvico es útil, para este tipo de mujeres: Pacientes sin respuesta a tratamiento, adolescentes, y en caso de sospechar una patología agregada (enfermedades antes mencionadas). Si las pacientes tienen vida sexual activa se indica Ultrasonido Endovaginal.

Ahora que ya sabes que el dolor cólico intenso durante la menstruación puede ser causada por una enfermedad pélvica, es indispensable que acudas a tiempo para recibir un adecuado manejo ya que el abordaje terapéutico es amplio, y puede ir desde simple utilización de antiinflamatorios, uso de anticonceptivos orales, aplicación de DIU con levonogestrel, como hasta la intervención quirúrgica para resolver la patología causal.

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

