SALUD actual

Año 5, Edición no. 72 - [14 págs.] - Tijuana, B.C - Agosto 2018

DECEPCIÓN, ¡CÓMO NO QUEDARNOS AHÍ!

LA OBESIDAD, ¿CÓMO AFECTA MI FERTILIDAD?

NUTRICIÓN PARA MACHOS ALFA

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN

App Store

MENSAJE EDITORIAL

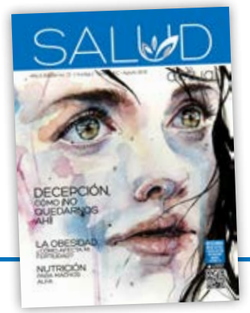
A VACACIONAR, PERO SIEMPRE CON CUIDADO

Estamos como quien dice en pleno verano y cuando todavía están en todo su apogeo los campamentos de verano, las vacaciones con los amigos o la familia, así que en esta edición quisimos darle énfasis a los cuidados que debemos de tener para evitar por ejemplo algún contagio en nuestros pies, cuando vamos a las albercas o lugares públicos, y en general, quisimos compartirte otras recomendaciones por parte del sector salud que debemos de atender, si es que vamos a usar la alberquita en el patio de la casa, o si vamos a ir a un balneario, así que no te pierdas este artículo.

Por otro lado en nuestra sección de Nutrición, daremos algunos consejos específicos para caballeros, para que sepan sobre el cuidado específico que deben darle a su cuerpo, con necesidades por cierto, muy diferente a las mujeres. En este artículo encontrarán consejos sobre qué alimentos evitar y cuáles procurar.

También, en la sección de Salud Emocional hablaremos sobre la decepción, y qué hacer si se presenta para sacarle el mejor de los partidos (en el buen sentido de la palabra), aprender de ello y no quedarnos estancados ahí, y por último en la sección de Ginecología, nuestros expertos el Dr. Henry Mateo y la Dra. Iris López, nos hablarán de cómo la obesidad afecta la fertilidad, por si acaso te preguntas el por qué no has podido embarazarte; puede deberse a este factor. Así que ojalá esta edición sea de ayuda y de interés para ti. ¡Disfrútala!.

¡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

REDES
Edith Márquez
edith@revistamujeractual.com

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

COLABORADORES
Dr. Henry A. Mateo Sánez
Dra. Iris López Villa
Raymundo Aguilera
Lucía Chávez
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] 585.9463
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 04-2018-061818184900-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido no. 16860. Año 5, edición 72, inicio de impresión el 15/07/2018.** 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.

Evervital® WOMEN cápsulas

Diseñado para el cuidado de la mujer de 30+ años, para ayudar al cuerpo a recuperar la energía y proteger de la oxidación a la piel, uñas y cabello. Contribuye así a la prevención del desgaste natural del cuerpo.

Cúrcuma ANTIOXIDANTE
Coenzima Q10 ENERGÍA
Shiitake CIRCULACIÓN
Omega 3 PROTECCIÓN

BLISTER PACK
Cápsulas selladas individualmente para mayor protección del exterior, conservando sus propiedades intactas hasta su consumo.

ADICIONADO A ESTOS COMPONENTES, CUENTA CON VITAMINAS Y MINERALES QUE AYUDAN AL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO Y LA MENTE DE LA MUJER Y DEL HOMBRE.

Manténgase lejos del alcance de los niños.
No exceder la dosis recomendada.
Para mayores informes del producto, comunicarse al 01-800-026-6266.
ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO.
EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.

Evervital® MEN cápsulas

Fórmula diseñada específicamente para el cuerpo y la mente del hombre, con antioxidantes que protegen del efecto de los radicales libres. Además contiene ingredientes que incrementan el rendimiento físico y mental.

Licopeno PROTECCIÓN
Coenzima Q10 ENERGÍA
Uva ANTIOXIDANTE
Guaraná ESTIMULANTE

INDICACIONES DE USO
Tomar una cápsula diariamente con los alimentos.

www.evervitallifestyle.com
facebook.com/EvervitalLifeStyle

bomuca®

De Venta en:
Roma Más que una Farmacia.
Gusher Farmacias
Calimax
Farmacia La Mas Barata
Costco Wholesale

NUTRICIÓN PARA MACHOS ALFA

POR LUCÍA CHÁVEZ

Hablar de nutrición entre hombres, aunque no es tan popular como entre mujeres, es un tema que igual les interesa y les preocupa. Aunque ésta sea una revista dirigida a mujeres, si conoces a un 'macho' que quiera verse mejor, sentirse mejor y estar bien, compártele este artículo.

A ninguno le gusta la panza chelera, ver sus laboratorios de sangre empeorar año tras año, ni tampoco notar falta de apetito sexual.

La renuencia de ir a consulta es casi siempre la misma: pensar que tienen que cambiar toda su vida, morirse de hambre, y estar a dieta para poder estar mejor. Sin embargo, no va por ahí, al contrario, por lo general se obtienen excelentes resultados haciendo pequeños cambios,...y sin deshacerse de la chela.

5 COSAS QUE PUEDES HACER HOY

Para los hombres que ya están aquí, vamos al grano:

1. NO EXISTEN LAS FÓRMULAS MÁGICAS, ni las cremas o cinturones milagrosos que te bajen la panza mientras estás sentado en la TV. Tampoco hay alimentos que "quemen grasa" por sí mismos. Para quemar grasa, aléjate de los azúcares escondidos en "comida saludable / vegana", como la avena, la miel de agave, y otros granos o harinas. Un paciente mío dice que bajó de peso con tan sólo dejar de "comer saludable".

2. CUÍDATE DE LOS LÍQUIDOS CON CALORÍAS, especialmente de los "energéticos", ya que su contenido de Aazúcar y cafeína te van a producir bajones de energía cuando terminen su efecto, lo cual te orillará a escoger nuevamente lo mismo. Un exceso de azúcar y de cafeína altera a la hormona del cortisol, prima hermana de la insulina, la misma que almacena grasa en el área del abdomen. Si a esto le agregas el consumo de alcohol, la panza seguirá aumentando. Por el contrario, si le bajas a los líquidos con azúcar y calorías (sodas, cafés gourmet como lattes/frapuccinos, bebidas energéticas, yogurts, jugos -aunque sean orgánicos-) tomarte la copita de vez en cuando no tendrá el mismo efecto. Procura mantenerte hidratado con agua natural, infusiones sin azúcar, té, o sustituye las bebidas carbonatadas por agua mineral con limón.

3. COME MÁS VERDURAS. HÍJOLE, YA SÉ.... Este asunto de las verduras es algo que la mayoría prefiere evitar. Sin embargo, te comparto que esto cambia cuando aprendes a cocinarlas. Olvídate de cocerlas al vapor; agrega mantequilla, tocino o aguacate y sabrán mejor. En los restaurantes argentinos no sólo sirven excelentes cortes de carne, sino también tienen de las mejores verduras; basta que cambies la guarnición de papa por las verduras asadas, y tu cuerpo te lo agradecerá. Puedes hacer lo mismo en las carnes asadas: pon a asar nopal, espárragos, alcachofas o hasta tomates; hacer esto te mantendrá lleno por más tiempo, y evitarás sobrealimentarte de tortillas y carne, entre otras cosas. En tu vida diaria, procura comer una ensalada abundante y una guarnición de verduras o sopa de verduras antes del platillo principal. Aumentar el consumo de fibra te mantiene satisfecho por más tiempo, con menos hambre, y mejora tu digestión.

4. PROCURA DORMIR MÍNIMO SEIS HORAS, de preferencia ocho, en un lugar oscuro y sin interferencia de luces o campos electromagnéticos provenientes del celular, computadora o la TV. La investigación ha demostrado que aquellas personas que duermen poco o interfieren su sueño con luz o emisiones electrónicas, alteran el ciclo normal de las hormonas del día y de la noche, las consecuencias son...¡panza!, y por supuesto, falta de energía por tener una noche sin descanso suficiente.

5. SI DURANTE LA NOCHE TE DESPIERTAS O PADECES DE INSOMNIO, no dejes que esto se convierta en algo normal; la privación del sueño tiene consecuencias más allá del exceso de peso, y aumenta el riesgo de otras enfermedades. ¡Atiéndete!
6. Las necesidades de nutrición para los hombres son diferentes que las mujeres, y si tomas medicamentos, requieres amortiguar sus efectos devastadores con nutrimentos específicos. Por ejemplo, si tomas estatinas, requieres consumir más Coenzima Q10, de lo contrario, aceleras el envejecimiento y aumentas el riesgo de sus efectos secundarios, inclusive el riesgo de padecer diabetes.

7. ES IMPORTANTE QUE CONOZCAS LAS NECESIDADES QUE TIENE TU CUERPO para optimizar tu rendimiento y tu salud. Por lo general, los hombres requieren de más fibra (de ahí la importancia de consumir más verduras), proteína, alimentos ricos en probióticos, antioxidantes, y Omega-3.

Es importante recordar que el sol elimina el cloro del agua, y la deja expuesta a bacteria

PRECAUCIONES AL VACACIONAR

POR RAYMUNDO AGUILERA

Se nos viene la época de verano en todo su esplendor y muchos de nosotros acostumbramos visitar playas o balnearios, incluso colocamos nuestra alberca portátil en nuestro hogar, sobre todo para que los más pequeños disfruten sus vacaciones; es por ello que se realizan varias recomendaciones para cuidar nuestra salud.

CUIDADO EN EL USO DE ALBERCAS

Al respecto, el Jefe de la Jurisdicción de Servicios de Salud de Tijuana, Dr. Óscar Ginera Aparicio, señaló que en el caso de las albercas caseras, éstas deben llenarse en el momento en que se van a bañar los niños, para no dejar que se almacene el agua de un día para otro. Una forma efectiva de rehusarla es regando las plantas o lavando el patio. Es importante recordar que el sol elimina el cloro del agua, y la deja expuesta a bacterias, además de que puede ser criadero de larvas de mosco.

Se requiere que usted lave su alberca casera antes y después de utilizarla, además, debe permitir que ésta se seque perfectamente antes de guardarla, para que no se generen hongos o moho, que pueda afectar la salud de la familia. Una vez instalada la alberca, se debe evitar estar entrando y saliendo constantemente del agua, pues esto provocará introducir gérmenes a través de la planta de los pies.

Es importante ducharse antes de entrar y al salir de la alberca, ya sea en casa o en balnearios, además se debe evitar que las mascotas se introduzcan, pues podrían contaminar el agua y se debe de cuidar que los menores no beban el agua de la alberca.

En caso de introducir bebés con pañales, que éstos sean especiales para nadar, evitando que se puedan liberar heces fecales o la orina del bebé. Por ningún motivo se debe dejar solos a los infantes, para evitar accidentes fatales.

Si las personas presentan irritación en la piel o malestar estomacal como náuseas, vómito o diarrea, se debe acudir a la unidad de salud más cercana a su domicilio, e informarle al personal de la reciente utilización de una alberca para que se le indique el mejor tratamiento a seguir, y en ningún caso se deberán ingerir medicamentos sin la supervisión de un médico.

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO EN EL HOGAR Y EN EL AUTO

» Una vez que inician las vacaciones escolares, es importante que los menores de 5 años no se queden al cuidado de adolescentes, pues es una gran responsabilidad, además de que aún no cuentan con la madurez para actuar ante un accidente que se pueda presentar, ni sabrían reconocer factores de riesgo como cables de electricidad o la correcta utilización de electrodomésticos, entre otros.
» Los padres debemos instalar la silla porta bebé, y utilizarla mientras se viaje en automóvil, aunque sean trayectos cortos. Para asegurarse de que está bien colocada, debemos revisar que no se mueva más de 2 pulgadas, y siempre debe estar colocada de espaldas al volante del automóvil.
» Las lesiones más comunes por accidentes automovilísticos son las de columna vertebral, fracturas en distintas partes del cuerpo, así como los traumatismos cráneo encefálicos, en su mayoría por la falta de utilización del cinturón de seguridad.
» Nunca está de más cuidarnos y extremar precauciones para disfrutar de esta época vacacional, cuidar a nuestros hijos y no exponernos a riesgos innecesarios.

EVITAR EL PIE DE ATLETA

Otra de las afectaciones más comunes, es el contagio conocido como "pie de atleta", que se transmite de persona a persona, al transitar por superficies húmedas donde el hongo puede durar meses, como pueden ser albercas, baños, gimnasios, alfombras, y todos aquellos lugares donde existan estas condiciones.

El mantener el pie húmedo por tiempos prolongados, además del uso de calzado cerrado, aumenta el riesgo de su aparición, o de continuar con la infección. Todos aquellos lugares con un ambiente cálido, húmedo y oscuro son favorables para la persistencia del hongo.

Entre los principales síntomas son la comezón, un mal olor intenso, resequedad, pues continuamente se está cayendo la piel muerta, y en casos extremos, la aparición de ronchas con agua, las cuales no se deben reventar de forma intencional.

** El autor es el Coordinador de Comunicación Social de la Jurisdicción de Servicios de Salud*

LA OBESIDAD
¿CÓMO AFECTA MI FERTILIDAD?

POR DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

Y DRA. IRIS LÓPEZ

¿Estás en la búsqueda de un embarazo y no logras "conseguirlo"? Quizá estés incluido en el 20 por ciento de parejas que tiene problemas de esterilidad, así lo reportan las estadísticas mundiales del año 2017, cifras que han sido estudiadas no sólo en nuestro país sino en todo el mundo.

LA OBESIDAD ES LA ACTUAL EPIDEMIA, un problema de salud pública que inició en el siglo pasado debido a una ganancia de peso excesiva en la población mundial, donde México figura en uno de los primeros lugares. Las mujeres mexicanas en edad fértil con deseo de ser madres o incluso cursando un embarazo, no están exentas de padecer obesidad, lo que nos concierne es que en gran parte de esta estadística se encuentran las mujeres que están en busca de un embarazo y no lo han logrado. La obesidad también afecta la producción y calidad espermática.

EL AUMENTO SIGNIFICATIVO DE PESO AFECTA EL EQUILIBRIO HORMONAL DE LAS MUJERES en diversas expresiones como alteraciones menstruales: acné, vello corporal en exceso, Síndrome de Ovario Poliquístico, Síndrome Metabólico, Infertilidad (abortos repetidos); complicaciones en el embarazo como: diabetes gestacional, pre-clampsia, apnea del sueño, abortos espontáneos, malformaciones congénitas, dificultad para la toma de ultrasonido en el control prenatal; y complicaciones en el parto como: bebés con gran peso al nacer, parto prematuro, y aumento en los índices de cesárea.

NUESTRO PRINCIPAL OBJETIVO es que nuestras pacientes tengan una atención oportuna para lograr una óptima salud integral, y lograr el embarazo deseado. La obesidad afecta directamente la fertilidad de la mujer alterando la producción de óvulos por parte de los ovarios, y disminuyendo su calidad, así como una menor tasa de implantación del embrión en comparación con mujeres de un Índice de Masa Corporal Normal.

EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) es el método para obtener el porcentaje de grasa corporal en el ser humano. Se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros (IMC = peso [kg]/ estatura [m2]), con base al resultado obtenido se determina el rango en el que nuestra paciente se encuentra: IMC de 18.5 – 24.9 es normal, de 25 – 29.9 se considera sobrepeso, y >30 se determina obesidad.

Un IMC >25 eleva el riesgo de esterilidad al no producirse una adecuada ovulación, y hemos observado que en este tipo de pacientes una "resistencia a las gonadotropinas", aunado a "resistencia a la insulina" y sobreproducción de la misma, provoca ovulación irregular, descontrol hormonal y metabólico.

En Clínica de la Fertilidad de Baja California su salud integral es importante. Nuestro principal objetivo es que lleve a casa "un bebé sano", y la mejor manera de lograrlo es cuidando de la salud de la futura madre. Es importante realizar un cambio de estilo de vida con mayor actividad física, modificación de hábitos higiénicos-dietéticos y seguimiento de la disminución de peso, para lograr aumentar la probabilidad de "conseguir" el anhelado embarazo, y un menor riesgo de complicaciones al lograr el mismo.

CLÍNICA DE REHABILITACIÓN
SPORTKINES

Expertos reconocidos a nivel nacional
en técnicas de Vanguardia, brindan
al paciente mediante tecnología de punta,
la recuperación total en menos tiempo. ¡Siéntete Bien!

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL

¿Amaneciste con dolor de cuello por una mala postura al dormir, o fuiste muy 'valiente' en cargar esas pesadas cajas que te provocaron dolor intenso en la espalda baja que no te permitió después enderezarte? ¡Lo sabemos!, de la noche a la mañana podemos sufrir de pronto una contractura muscular o lesión músculo-esquelética, por la que experimentamos un dolor intenso que no cede, y por el contrario, empeora con el paso de los días. Es así que queremos orientarte sobre qué hacer si te lesionaste, y decirte dónde te puedes atender y poner en manos expertas.

SPORTKINES: TÚ ALIADA PERFECTA

Sportkines es una clínica de rehabilitación de renombre, una empresa consolidada, de mucha presencia en México, con avales nacionales a internacionales, y con certificaciones únicas en su estilo.

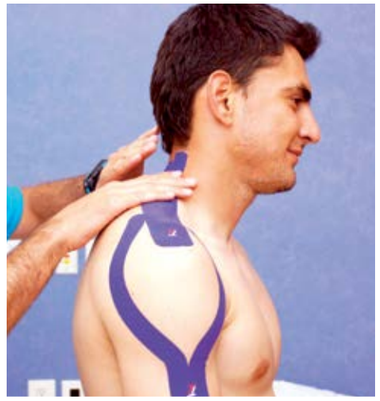
Surge como proyecto en Sinaloa en 2008, en el Hospital Ángeles de Culiacán. "Tenemos diez años de presencia en México, en diferentes estados de la República. El concepto originalmente se basó en tratamientos para atletas de alto rendimiento, garantizando así acortar los tiempos de recuperación de las lesiones músculo-esqueléticas", explica Christian Delgado, Director del Servicio de Rehabilitación física de Sportkines a nivel nacional.

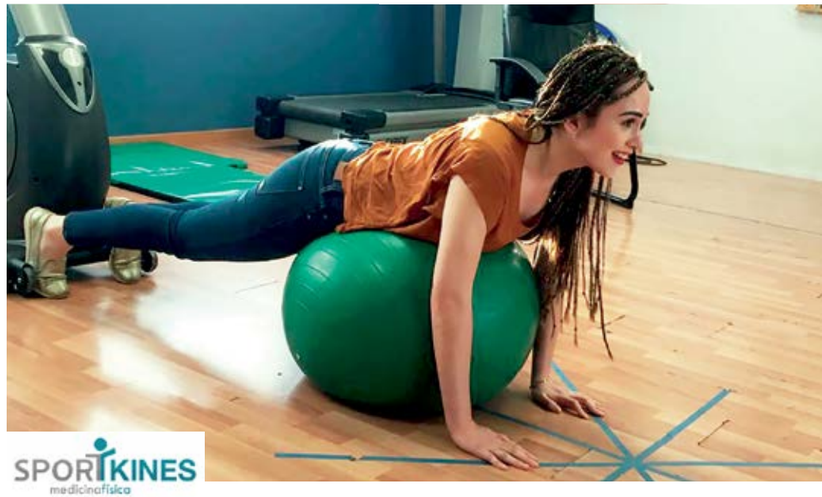
"En Baja California iniciamos el proyecto hace 7 años. Estamos ubicados en el Hospital Ángeles en Tijuana, y en el Hospital Hispanoamericano en Mexicali, donde tenemos presencia desde hace seis años, garantizando la recuperación y la salud de nuestros pacientes", agregó.

LO QUE OFRECE SPORTKINES

El Director del Servicio de Rehabilitación física a nivel nacional, Christian Delgado, nos comenta que para quienes han tenido una lesión, "lo que ofrecemos es servicio de rehabilitación física especializada. Nuestro trabajo interdisciplinario con los médicos tratantes hace que se haga un protocolo específico para cada paciente, que permita su recuperación exitosa. Para ello, primeramente se hace una evaluación funcional que permita detectar y acordar objetivos a corto, mediano y largo plazo durante la rehabilitación".

La valoración por cierto, es sin costo inicial, "para que puedan degustar nuestro servicio y cotizar algún paquete en específico, que esté relacionado con la terapia que el mismo médico les sugiera".





–¿Y A LOS DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO QUÉ SE LES OFRECE?

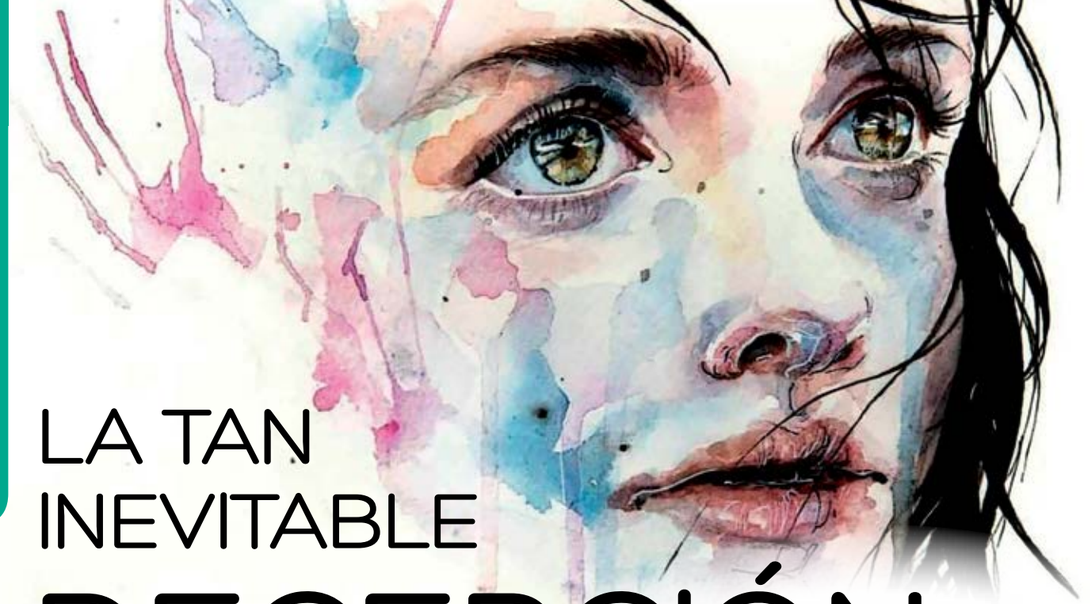
—Le ofrecemos protocolos de atención totalmente actualizados, con tecnología de punta e instalaciones de primer nivel, que garantizan acortar los tiempos de recuperación no sólo de deportistas, sino de las lesiones músculo-esqueléticas en pacientes convencionales.

"Actualmente ofrecemos principalmente rehabilitación física especializada. Contamos con un gimnasio terapéutico, y con personal capacitado para poner programas de actividad física no solamente para rehabilitación, sino para el acondicionamiento físico en general. La actividad física saludable es muy importante para el bienestar, por ello, nosotros además de ser una opción en rehabilitación, también somos una opción en prevención y acondicionamiento físico general".

"Sportkines tiene 10 años en el mercado, y eso nos hace ser una muy buena opción para garantizar acortar los tiempos de recuperación, y que los pacientes se animen no sólo a tomar los servicios de rehabilitación física, sino también los de prevención y de bienestar, como best body, tecnología vanguardista de electroestimulación, y otras, en fisioterapia y rehabilitación física, provenientes de países como República Checa, Noruega, e Italia. Además nuestro personal está altamente calificado, pues cuentan con cédula profesional, con certificaciones en vendaje neuromuscular, en pulsión seca, en terapia manual y en TRX entre otras técnicas. Por ello ¡los invitamos a una opción segura!", agregó el director general de esta empresa líder en rehabilitación física.

CONTACTO

PORTAL
http://www.sportkines.com
TELÉFONO
635-1995
AGENDA TU VALORACIÓN
SIN COSTO
Están en Hospital Ángeles



LA TAN INEVITABLE DECEPCIÓN...

CÓMO ASUMIR EL SENTIMIENTO Y SALIR ADELANTE

Si me preguntas ¿por qué?, te diré que no sé.
Nunca fue un motivo encontrarle una razón a un sentimiento vivo;
Si me preguntas ¿por qué?, te diré que es por mí,
que evocar amor de la nada, de pronto me hizo sentir más segura,
Si me preguntas ¿por qué?, no lo sé, ni lo sabré,
será una duda con muchas respuestas, que envuelven una nada a la vez.
Porque la vida es así, porque hay experiencias que tienes que vivir y no puedes evadir, porque parece de humanos fallarle a la vida, y fallarnos a nosotros mismos
, y porqué se vale aceptar que NO SIEMPRE causar dolor tuvo esa intención.
Si me preguntas, si te respondo, si enganchamos TODO, esto no pasará de ahí.
Reconozco mi dolor, reconozco el tuyo,
y espero que el deseo de sanar sea más fuerte que el de sufrir...

POR LORENA CELINE DHIR

Vamos a pisar tierra, a colgar las ilusiones vanas fuera de los espejismos que se empañan cada vez que la estrella brilla y aún así la sentimos tan lejana.

Vamos a pisar realidad, a centrarnos en ilusiones factibles, no en expectativas; a separar el dolor de un shock emocional, de la muerte de un deseo ilusiorio que termina en decepción.

> La decepción es la ausencia misma de la ilusión, palabra amiga del desengaño, palabra que hiere con traición

Nadie se ha salvado de la sensación de depositar los sueños que de golpe se van a un vacío irrecuperable, que nos lleva a una derrota que no se vio venir.

La decepción es el sentimiento de frustración porque lo proyectado no se concretó o no salió como se esperaba.

Ojalá la decepción fuera aislada, fuera adjudicada solamente al amor, a la amistad, a un puesto laboral, pero no es así; la decepción surge siempre cuando hay una esperanza viva, que se frustra ante un fracaso situacional.

Sé que varios y muchos nos identificaremos al leer la palabra decepción sin necesidad de poner en las líneas un ejemplo, y cómo no, si como ser humano llevamos metas, ilusiones y proyecciones en las pestañas; esta sensación negativa cuando nos desprendemos de algo es inevitable.

La vida tiene matices que no siempre nos van a encantar, y que sacan emociones desde lo más profundo de nuestra alma, emociones qué tal vez ni siquiera sabíamos que existían. No podemos huir a esto, por el contrario, debemos aprender de ello, desde mí, desde adentro, desde lo que espero, desde lo que aprendo de ello.

Tampoco digo que la vida nos va a decepcionar siempre, pero sí que en ocasiones cualquier situación nos pondrá en esta posición, y la diferencia estriba entre quedarse atrapado y enganchado y responsabilizar 100 por ciento a factores externos, o a personas, o no hacerlo.

> Aconsejable es que en el tema de la decepción, hagamos una introspección, pues aunque puede que no tengamos en sí, una responsabilidad al respecto, valdría la pena valorarlo

Ahora que menciono esto, me gustaría aclarar que es cierto que no siempre es así; no siempre está en nuestras manos; no siempre está en manos de el de enfrente; no siempre está en manos de cualquier factor… Es cierto que debemos hacer una introspección, y saber que obviamente yo tengo responsabilidad si me decepcionan, y a la vez también una persona o una situación determinada, pero es aquí donde debemos definir cuándo es de nosotros, cuándo es situacional, cuándo es por una relación o persona, o simplemente cuando es multifactorial o circunstancial, porque es sano y reconfortante saber, hasta dónde pude hacer algo, y hasta donde no.

RECOMENDACIONES PARA CUANDO NOS DECEPCIONAN

» Aceptar que es una experiencia, y que tenemos que aprender es un gran paso.
» Aceptar a poner límites en nuestras expectativas es otro gran paso.
» Resolver la pregunta, de dónde viene esto y para que me sirve vivir esto? Esa es la clave.

ACEPTACIÓN Y OPORTUNIDAD DE UN NUEVO COMIENZO

Esta vez si voy a generalizar la palabra decepción, porque como dijimos puede abarcar desde una desilusión amorosa hasta un puesto laboral que no nos dieron, pero lo que si es cierto es que en todas las circunstancias en que la experimentemos, la decepción nos hace empezar de nuevo; nos hace pasar por la sensación de haber confiado de más o mal, y de ahí nos hace volver a empezar, aunque si la suerte es contraria, nos vamos al extremo de no volver a confiar.

Clean Master
Eco-Limpiaduría

25% de descuento
en servicio de limpiaduría.
Vigencia hasta 31 de Agosto de 2018.

Presentando este anuncio.

104 43 86
664 123 6713
/cleanmastercolimpiaduria
cleanmastercolimpiaduria @hotmail.com

2x1
Momento de relajación
INVITA A TU
Persona Favorita

(664) 120.81.17
biesaludspa
Av. Las Palmas 4617, Las Palmas, Tijuana

"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

HOSPITAL SANTA ROSA DE LIMA

- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopía/Histeroscopía.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Fertilización IN VITRO.
- (ICSI) Inyección del esparmatozoide dentro del óvulo.
- Viltrificación (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 cadémico 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