Año 5, Edición no. 76 - [14 págs.] - Tijuana, B.C. - Diciembre 2018

actual

¿QUIERES OPERARTE?

HAZ TU CHECK-LIST ANTES DE LA CIRUGÍA BARIÁTRICA

NOSTALGIA NAVIDEÑA

CUANDO SANTA TRAJO TRISTEZA CONSIGO

CÓMO SATISFACER EL PALADAR EN LAS FIESTAS, SIN ENGORDAR

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN
Available on the App Store

MENSAJE EDITORIAL

NOSTALGIA NAVIDEÑA

Esta época del año suele ser de reflexión y de disfrute con la familia. Se aprovecha además para demostrar con un detallito el afecto que tenemos por los demás, sin embargo, no se da el mismo entusiasmo ni la misma algarabía en todos. Hay quienes por el contrario, sufren; se sienten tristes y caen en depresión. En Salud Emocional hablaremos de ello, y de cómo poder salir de una situación así, o de cómo ayudar a otro a salir de ese bache interno.

Hablaremos también en nuestra sección de nutrición, de cómo disfrutar sin culpa de la comida y las bebidas de las fiestas que por cierto, suelen venir a montones en este mes. Qué sí comer y qué específicamente evitar, para así, no engordar este diciembre.

Por otro lado, si uno de tus propósitos de año nuevo es el de realizarte una cirugía bariátrica, hay varias cosas que deberías saber para tomar la mejor decisión. La Dra. Liza María Pompa nos da esos consejos sobre el particular, que no debes de perderte.

Por otro lado en ginecología, veremos con el Dr. Henry Mateo cómo es que puedes tener ingerencia en el sexo de tu bebé. ¿En verdad se puede?, en su artículo nos explica.

Y por otro lado, te diremos lo que si está permitido según las leyes de México, en cuanto a la reproducción asistida, lo que nos explica el Dr. Óscar León Martínez.

Además te diremos cuánto debes dormir de acuerdo a tu edad. ¿Listo? Entonces, a leer. Espero que disfrutes de la edición.

¡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

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

COLABORADORES
Lucía Chávez
Dr. Henry A. Mateo Sánez
Dra. Iris López Villa
Graciela Jiménez
Liza María Pompa
Óscar León Martínez
Dra. Karsali Trasviña Guizar

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

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 04-2018-070912030600-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido no. 16860. Año 5, edición 75, inicio de impresión el 15/10/2018.** 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.

♪♫ A DORMIR, A DORMIR... TODO MUNDO A DORMIR... ♪♫

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Cómo el título de este escrito, así rezaban las líneas de una canción infantil sumamente conocida, y que los papás solíamos cantarles a nuestros hijos para que se fueran a la camita (como decía Topo Gigio).

Y es que con los pequeñitos siempre hemos batallado para que se quieran ir a dormir, porque suelen tener muchas pilas, y lo que menos quieren es irse a la cama. Pero, ¿cuánto tiempo es lo ideal para que duerman? Y pensando en nosotros los adultos: ¿Cuánto tiempo es lo que se nos recomienda para dormir?.

A continuación te diremos cuántas horas, por rango de edad, recomiendan los doctores descansar, ni más ni menos, pero antes: ¿en qué nos beneficia el dormir?

» Incrementa la creatividad: Cuando el cerebro descansa y la producción de hormonas está equilibrada, la memoria funciona a la perfección, y de esa manera se estimula la imaginación, y ello a su vez nos permite ser más creativos.

» Perdemos peso, por algo muy sencillo: La falta de sueño hace que las células grasas, adipositos, liberen menos leptina, que es la hormona supresora del apetito, además de que el insomnio provoca que a su vez, el estómago libere más grelina, que es la hormona del apetito. Total que esos dos factores ayudan, pero para que la persona suba de peso, por lo que dormir, por ende, nos genera el efecto contrario.

» Nos hace personas más sanas, ya que fortalece nuestro sistema inmunológico, que se regenera cuando estamos en reposo, o sea dormidos.

» Mejora nuestra memoria, porque al dormir se fortalecen las conexiones cerebrales que nos ayudan a activar nuestra memoria.

» Protege nuestro corazón, pues según el European Hearth Journal, quienes padecen insomnio tienen tres veces más posibilidades de sufrir insuficiencia cardíaca.

» Reduce la Depresión, por la reducción que al dormir, se logra de: Melanina y Serotonina.

Entonces ¿cuánto hay que dormir dependiendo de la edad? ¿Qué dicen los expertos?

LOS RECIÉN NACIDOS (0-3 MESES): Lo ideal es que duerman entre 14-17 horas cada día, aunque también es aceptable que lo hagan entre el rango de 11 a 13 horas. Lo que no se recomienda es que duerman más de las 17 horas.

BEBÉS (4-11 MESES): En esta edad se recomienda que duerman de 12 a 15 horas, o en un rango de 11 a 13, pero nunca deben dormir más de 16 horas.

NIÑOS PEQUEÑOS (1-2): Para estos pequeñitos no es recomendable que duerman menos de 9 horas ni más de 15 o 16. Se les aconseja que descansen entre 11 y 14 horas diarias.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (3-5): Lo adecuado y recomendado por expertos es que estos pequeñitos duerman de entre 10 y 13 horas. Lo que sí, es que no se recomienda que duerman menos de 7, ni más de 13 horas.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6-13): En este rango de edad, lo recomendable es que duerman entre 9 y 11 horas.

ADOLESCENTES (14-17): Para los adolescentes el rango de sueño aumentó en una hora y ahora se les permite dormir hasta 10 horas, pues anteriormente el rango que los doctores les daban, de horas de sueño, era de entre 8.5 y 9.5 horas.

ADULTOS MÁS JÓVENES (18 A 25): Se les recomienda dormir de entre 7 y 9 horas al día, pero no menos de 6 horas, ni más de 10.

ADULTOS (26-64): Lo ideal sería dormir entre 7 y 9 horas, aunque no siempre se logra.

ADULTOS MAYORES (DE 65 AÑOS): Lo saludable para este rango de edad, es descansar entre 7 y 8 horas al día.

*FUENTE: *https://fundaciondelcorazon.com*
https://www.bbc.com

QUÉ SABER ANTES DE REALIZARTE LA CIRUGÍA BARIÁTRICA

- Dra. Liza María Pompa González -

**La doctora Liza María Pompa González está certificada como cirujano bariatra de excelencia y ha creado un plan integral para tratar la obesidad de manera sostenible.*

Instagram: drpompa.limarp
Facebook: dr.liza.maria.pompa

La obesidad es una enfermedad que ha alcanzado niveles epidémicos, cuyo impacto no se limita sólo a la salud de las personas, pues también afecta su productividad, salud emocional y relaciones. En la actualidad, la cirugía bariátrica se considera el tratamiento más efectivo para combatir la obesidad a largo plazo, siempre y cuando forme parte de un plan integral que ayude al paciente a cambiar de hábitos, y a mejorar su estilo de vida a largo plazo.

Si estás contemplando realizarte una cirugía bariátrica, es importante que antes tomes en cuenta lo siguiente:

NO TODO MUNDO ES CANDIDATO PARA CIRUGÍA BARIÁTRICA. El sobrepeso o el índice de masa corporal no son los únicos factores que determinan viabilidad. Hay criterios y evaluaciones específicas que se deben considerar.

EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE CIRUGÍA BARIÁTRICA. El procedimiento ideal para tu caso lo debes elegir bajo la estricta asesoría de tu cirujano. Si en cualquier momento te sientes incómodo, busca una segunda, o hasta una tercera opinión.

LA MANGA GÁSTRICA Y EL BYPASS GÁSTRICO SON LOS PROCEDIMIENTOS MÁS POPULARES, sin embargo, no deja de ser cirugía mayor, por lo que los cuidados pre y post quirúrgicos, se deben seguir estrictamente.

LA CIRUGÍA ES UNA HERRAMIENTA MUY PODEROSA, pero será sólo el principio de tu transformación. Para vencer la obesidad a largo plazo, debes hacer cambios importantes, y tu equipo médico te debe proporcionar las herramientas y el seguimiento necesarios.

Para miles de personas alrededor del mundo, la cirugía bariátrica les ha facilitado la oportunidad que tanto necesitaban para cambiar sus hábitos, dejar atrás problemas graves de salud, y retomar el control de su vida de una vez por todas.

¡Protegete a ti y a tú familia naturalmente!

Aspecton® KM
PRODUCTO ALEMÁN

Sabor anís

- De origen natural, a base de extracto suave de hoja de Hedera Helix.
- Ingesta segura para toda la familia, incluso recién nacidos.
- No contiene alcohol, azúcar, ni colorantes artificiales.
- Alta eficacia con tos seca o con flemas.
- Relaja y desinflama los bronquios.
- Acción antimicrobiana.

Reg. No. 002P2016 SSA VI

De Venta en: Roma Más que una Farmacia · Farmacia La Más Barata · Gusher Farmacias · Costco Wholesale · Farmacia D'Javier

bomuca.com
Bomucamx
bomuca®

NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS. NOS SE ADMINISTRE EN CASO DE EMBARAZO O LACTANCIA.

DISFRUTA LAS FIESTAS SIN ENGORDAR

POR LUCÍA CHÁVEZ

En México, en promedio, una persona sube de peso 3 kilos durante el maratón Guadalupe-Reyes. Para algunos, esto puede llegar a ser hasta de 8 kilos. ¿Qué puedes hacer entonces, para no ser parte de las estadísticas?

Aquí te comparto tres estrategias básicas para que conserves tu cintura:

BEBIDAS

Es muy fácil perder de vista la cantidad de calorías que se pueden consumir en el transcurso de un día, cuando éstas vienen de forma líquida, las cuales, por cierto, no quitan el hambre. Entre el ponche, un chocolate caliente y un champurrado con aproximadamente 400 calorías cada uno, o un café "venti pumpkin spice" con 2 mil 100 calorías (¡más calorías que una hamburguesa!), es sumamente sencillo acumular kilos en muy poco tiempo.

Entre fiesta y fiesta, evita el consumo de todo tipo de bebidas que contengan calorías, de tal manera que disfrutes al cien por ciento, sin culpas durante la celebración. Y en las reuniones, sé consciente de lo que estás tomando. Si pasas toda la noche rellenando el ponche en lugar de limitarte a una o dos veces, seguro terminas con llantitas.

Evita también estar deshidratado antes de atender una fiesta, consumiendo bebidas sin calorías que además del agua natural, pueden ser: agua mineral con limón, tisanas, té o bien, café: sin azúcar, jarabes, sabores agregados o endulzantes.

BOTANAS

Durante las reuniones es común encontrarnos con diversidad de botanas al alcance de la mano, y terminar consumiendo más calorías sin siquiera notarlo.

Haz un esfuerzo por estar consciente de la cantidad de botanas que comes, ¡sobre todo si eres la anfitriona de la fiesta!, porque entre lo que pruebas, la "picadita", lo que "limpias" de las sobras de las preparaciones, y luego, por supuesto, lo que comes de botanas, puedes llegar a consumir ¡más del doble de calorías en un día!

Si no eres la anfitriona, toma en cuenta que los bocadillos o tentempiés que son pequeños y que están divinamente decorados, son los más peligrosos para tu cintura. Son tan pequeños que para que sepan rico, están cargados de grasas, azúcar y sal. Obsérvalos, seguramente tienen cremas o salsas, o están envueltos en hojaldre. De ser así, déjalos pasar. No te van a llenar, y cada una de 'esas bellezas', puede contener las mismas calorías que un pastel. Además, las botanas te distraen de tener una buena conversación. Enfócate en la plática con tus amigos y familiares, y deja pasar la charola.

COMBINA BIEN

TUS PLATILLOS

Los platillos que se sirven durante esta época, se caracterizan por su alto contenido de azúcar y grasa, y también por contener muy pocos elementos nutritivos; esta combinación de azúcar con grasa termina en un ciclo vicioso de comer mucho más de lo que acostumbras, o de comer mal, y de aumentar el hambre y los antojos. ¿Has notado que aunque comas un pan de muerto con champurrado, y a pesar de la cantidad de calorías que esto incluye, te da hambre en poco rato, y además, lo que se te antoja es otra cosa con azúcar y grasa?

Para evitar este círculo vicioso, incluye proteína (carnes, huevo, yogurt), y grasas o aceites saludables (aguacate, aceitunas, mantequilla) en cada platillo. Al hacerlo de esta manera, aunque comas un carbohidrato (pan, pasta o fruta), vas a lograr reducir inmediatamente la cantidad de calorías que consumes durante el día, ya que reduces el apetito y el hambre, además de que matas los antojos.

Ve, diviértete, disfruta a tu gente, ¡deleita tu paladar! Ahora ya sabes cómo evitar tener llantitas en estas fiestas navideñas. Por ti, por tu salud...

¿PUEDO ELEGIR EL GÉNERO (SEXO) DE MI BEBÉ?

POR DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ Y DRA. IRIS LÓPEZ VILLA

Existen muchas dudas sobre la selección del género del bebé, y la primera que aclararemos es si es posible elegirlo, y la respuesta es:Sí, sí se puede elegir el género del bebé. Existe un procedimiento que es casi 100 por ciento seguro, y esto es con métodos de reproducción Asistida y estudios genéticos, procedimientos costosos y sofisticados. No estamos hablando de si es correcto social, cultural o moralmente hablando, sólo abordamos un tema que actualmente es utilizado en el área médica.

En España, la Ley de Reproducción Asistida permite este procedimiento, solamente cuando existe una enfermedad genética ligada al sexo como la hemofilia, que es una enfermedad que se transmite en las mujeres, y que padecen los hombres. Esto se define con el Diagnóstico Genético Preimplantatorio o Preimplantacional (PGD, por sus siglas en inglés).

Esta técnica se basa en tomar una célula del embrión, del bebé de probeta, llamado blastómero, y se estudia genéticamente para conocer la salud genética y el género del bebé, con la finalidad de evitar el nacimiento de niños con enfermedades hereditarias graves. Este estudio se realiza en pacientes con deseos reproductivos que hayan tenido pérdidas recurrentes del embarazo, o antecedentes personales de alteraciones genéticas.

La Comisión Nacional de Reproducción Humana Asistida prevé la autorización directa en dos casos: 1) La detección de enfermedades hereditarias graves, de aparición precoz y no susceptible al tratamiento curativo postnatal, con objeto de llevar a cabo la selección embrionaria de los pre-embriones sanos para su transferencia y 2) detección de otras alteraciones que pudieran comprometer la viabilidad del preembrión en relación a su genética.

El deseo de la selección de género del bebé ha ido creciendo rápidamente a la par de los avances de la medicina con base a Reproducción Asistida, adjunto al conocimiento del público en general de enfermedades hereditarias. Pero en ocasiones, la fijación de que sea niño o niña se basa solamente en la cantidad de hijos o hijas que ya conforman la familia, y sucede en las parejas en las que no desean otro hijo, a excepción de que sea de un género en específico. Esta selección se denomina "opcional", y se diferencia de la anterior que como ya dijimos, es médica y descarta enfermedades.

En la práctica clínica no sólo se hace en Fertilización In Vitro, existen otros métodos con menor porcentaje de certeza, pero que se utilizan como la Inseminación Artificial Homóloga (IAH) con espermas del esposo. La técnica se basa en la separación espermática por medio del método Microsort; los informes más recientes sugieren que la probabilidad de tener una niña aumenta en un 85 por ciento, y la de un niño se incrementa en porcentajes de un 75 a un 80 por ciento.

NO BAJEMOS LA GUARDIA CON EL VIH

En el mes de la prevención del VIH, reflexionaremos sobre la importancia de su detección temprana, y hablaremos sobre los mitos que rodean a la enfermedad

POR DRA. KARZALI TRASVIÑA GUIZAR

Es de suma importancia que la mujer se reconozca día a día, cuidando su salud de una manera integral, dejando los prejuicios a un lado, siendo valiente y fuerte, al enfrentar diferentes padecimientos de los cuales incluso pudo haber sido no informada.

Hemos sido un símbolo de fragilidad en décadas atrás, siendo estigmatizadas en relación a nuestro rol en la sociedad, y al mismo tiempo lo hemos asumido y vivido con una gran fortaleza, debido a que somos hijas, amigas, hermanas, madres.

Así mismo, tenemos que asumir con fortaleza, todo lo concerniente a nuestra salud.

¡NINGUNA ESTAMOS EXENTAS!

El VIH y algunas otras infecciones de transmisión sexual, se piensan sólo para las mujeres que desde el punto de vista social se consideran promiscuas, o que son trabajadoras del sexo comercial, o también para las usuarias de drogas entre otras actividades de riesgo, pero esto no es la realidad. Ninguna estamos exentas.

Reitero que al no haber incluido del todo a la mujer, en pláticas abiertas sobre la sexualidad años atrás dentro del entorno familiar, social, escolar, entre otros, ello la pudo haber expuesto a diferentes padecimientos sin saberlo. Cuestiones que la mujer maneja como íntimas o privadas, de las que se le enseñó: "no es correcto hablar" son las que pudieran estar poniendo a esa mujer en peligro. Y me refiero específicamente a las relaciones sexuales, y sobre todo a las NO protegidas, y a los peligros que éstas conllevan.

UNA SOLA RELACIÓN PODRÍA CONTAGIARNOS

Aún cuando se haya sostenido una sola relación sexual sin protección, por decisión, desconocimiento o alguna otra circunstancia, se pueden adquirir infecciones que pueden o no presentar síntomas, por ello es importante cuidarnos y revisarnos de forma periódica con nuestro médico de confianza.

Las mujeres debemos hacer a un lado los tabúes, miedos y prejuicios para realizarnos la prueba de detección de VIH, por lo menos una vez en la vida, pues aunque no nos consideremos en riesgo, por el hecho de 'vivir de una manera recta y cuidada', no estamos tomando en cuenta a la otra persona, y no somos responsables ni conocemos el pasado de las personas con las que hemos tenido algún contacto sexual; y una sola relación puede ser suficiente para la transmisión de alguna infección como el virus del papiloma humano (VPH).

NO HAY SÍNTOMAS

Al igual que el VIH, el VPH no se puede detectar con alguna característica física en el hombre, al momento de tener el contacto sexual, ya que como bien es conocido éste puede ser el portador y no tener ninguna lesión aparente, y aún así contagiar el virus. En relación a algunas otras infecciones, éstas sí se pueden identificar pero no al inicio, como: la sífilis, la gonorrea, la clamidia, y el herpes entre otros.

Debemos de enfatizar también, que la mayoría de las infecciones de trasmisión sexual se curan con tratamiento, pero en cuanto al VIH, si el tratamiento no se toma de manera oportuna y de por vida, el virus puede llevar a la muerte, a la persona que lo padece.

La prueba del VIH es rápida y gratuita en todos los centros de salud y hospitales de la Secretaria de Salud. Es confidencial, y no tienes porqué decirle a nadie que te la realizarás, ya que es un acto voluntario y de conciencia.

Así que conoce tu verdadero estado de salud, e incluye una prueba rápida de VIH una vez al año, si es que tienes o has tenido, más de un contacto sexual en tu vida o en el año.

"PROTÉGETE, CUÍDATE, Y CONOCE TU ESTATUS"

**La autora es Responsable del Programa de VIH e infecciones de trasmisión sexual de la Jurisdicción de Servicios de Salud en Tijuana.*

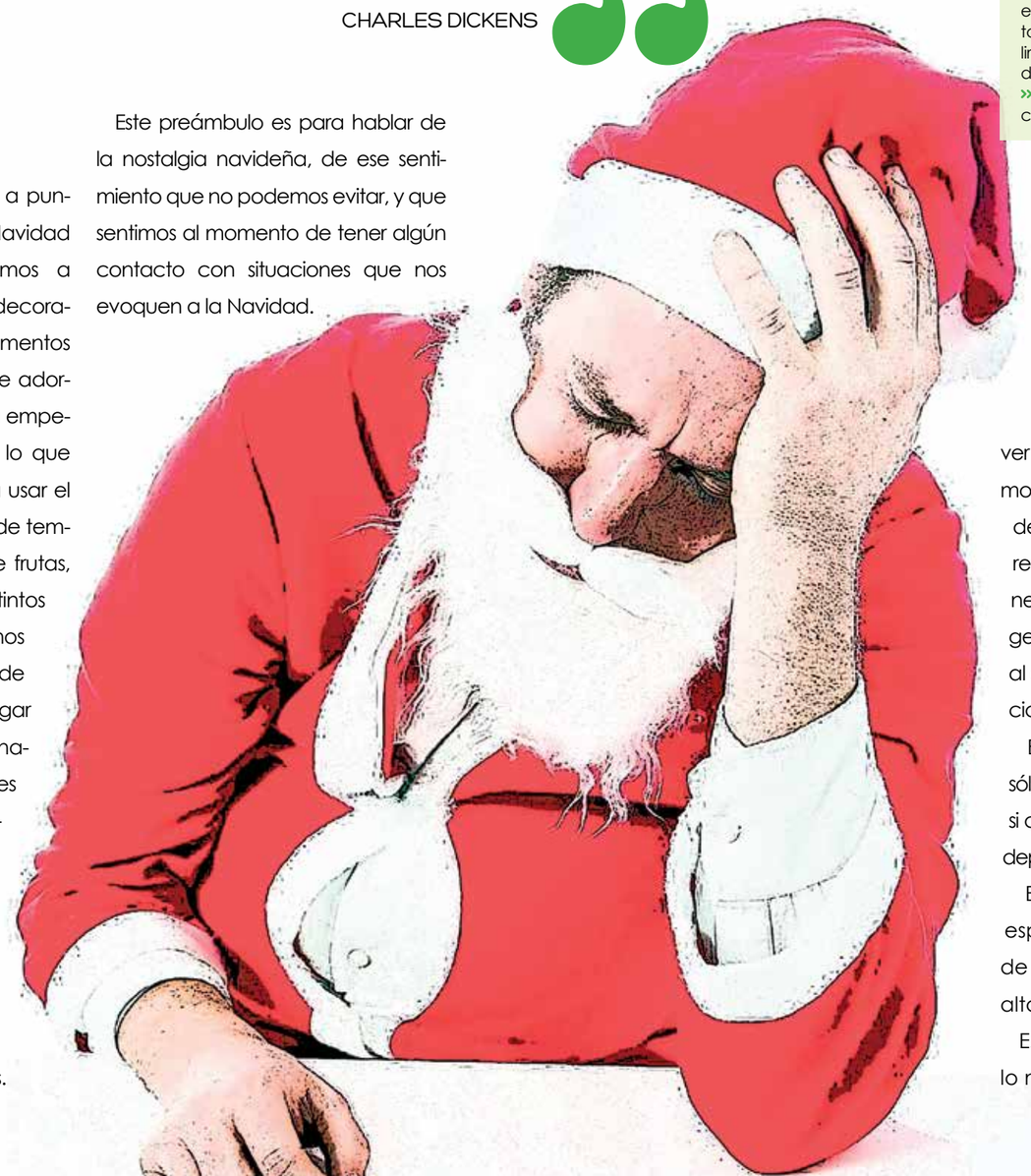
NOSTALGIA NAVIDEÑA

> Honraré la Navidad en mi corazón y procuraré conservarla durante todo el año
>
> CHARLES DICKENS

POR GRACIELA JIMÉNEZ

Sabemos que está a punto de llegar la Navidad cuando empezamos a ver las tiendas decoradas. En los grandes departamentos comienzan a vender miles de adornos y de manera inesperada empezamos a sentir más frío, por lo que no dudamos en comenzar a usar el horno para preparar postres de temporada y un rico ponche de frutas, pero es aquí donde los distintos olores comienzan a evocarnos recuerdos que pueden ser de nuestra infancia, de un lugar muy añorado, o de alguna navidad en especial. Lo cierto es que muchos de estos recuerdos los podemos relacionar con algún ser querido que desgraciadamente no estará en nuestra mesa de Navidad de forma física, pero siempre estará en nuestros corazones.

Este preámbulo es para hablar de la nostalgia navideña, de ese sentimiento que no podemos evitar, y que sentimos al momento de tener algún contacto con situaciones que nos evoquen a la Navidad.



QUÉ PODEMOS HACER PARA COMBATIR ESTA NOSTALGIA

» Acercarse a la familia o amigos. Aunque he mencionado que cualquier época del año es buena para ser felices, ya que se acerca Navidad, hay que aprovecharla y acercarnos a su vez con quienes hemos tenido alguna diferencia, más si nosotros hemos sido los que hemos ofendido. Existe la posibilidad de que no nos respondan como nosotros queremos, pero por lo menos ya tuvimos un acercamiento, además de que tenemos un 50 por ciento de posibilidades de que sí obtengamos una respuesta favorable.

» Reuniones sociales. Es importante no aislarnos y acudir a las reuniones sociales, claro a lo mejor no seremos el alma de la fiesta y no vamos a ir a todas las reuniones, pero hay que salir de esa área de confort que en vez de ayudarnos nos puede perjudicar.

» Expresar sus sentimientos. La comunicación es la base para dar a conocer nuestros sentimientos, pensamientos y deseos. La gente no puede adivinar por lo que estamos pasando, por lo que es bueno expresar nuestro sentir cuando lo consideremos necesario, pero ¡claro! a las personas que sean de nuestra total confianza, tampoco vamos a publicar en el periódico lo que sentimos.

» No todo es económico. Estas épocas son una buena oportunidad para no sólo decirles a las personas que las queremos, sino también, porqué no, obsequiarles algún detalle, pero ojo, no todo es económico y con valor de miles de pesos. El pasar tiempo de calidad es uno de los mejores obsequios que podemos brindar; una buena conversación, salir a caminar, hacer una manualidad, existen un sin fin de opciones, sólo debemos sentarnos y poner nuestra imaginación a trabajar.

¿ÉPOCA DE FRUSTRACIONES?

Siempre se asocia la nostalgia navideña a la pérdida de un ser querido, ya sea porque ha fallecido, o porque se ha mudado o marchado de nuestras vidas. Es un sentimiento hasta cierto punto normal y esperado, debido a que estas épocas se relacionan a pasarlas con alegría junto a la familia y amigos.

Sin embargo también existe algo muy personal, que es que al ver que se termina el año, comenzamos a reprocharnos de si llevamos a cabo nuestros propósitos de año nuevo (del año pasado), y de si logramos nuestras metas, y de si en verdad maduramos con respecto al año previo. Lo malo es que en la mayoría de las ocasiones no logramos lo que aparentemente nos propusimos, y lo que se genera es un sentimiento de frustración, lo cual se ve acrecentado al observar los miles de adornos navideños, y por supuesto, la publicidad constante que repite que es una temporada de felicidad.

Es importante mencionar que esta nostalgia navideña puede ser sólo una tristeza pasajera. No hay que confundirla con depresión, pero si debemos de estar alertas por si en verdad se desarrolla un trastorno depresivo mayor que requiera atención psicológica y psiquiátrica.

En estas fiestas no sólo les deseo una Feliz Navidad, más bien espero que ustedes hagan lo posible para pasar estas fiestas de lo mejor… que sean los arquitectos de su felicidad. Existirán altas y bajas, pero serán fortalezas que los harán crecer.

Espero de todo corazón que el siguiente año nuevo sea de lo mejor para todos ustedes, queridos lectores.

**La autora es médico psiquiatra.*

IECH de BC
Instituto de Reproducción Humana

Con más de 19 años el Instituto para el Estudio de la Concepción Humana de BC aportando a las parejas con dificultad en la reproducción

CONSULTA ESPECIALIZADA
ESTUDIO Y TRATAMIENTO
DE LA PAREJA INFÉRTIL

Dr. Oscar León

Primer médico en realizar técnicas innovadoras en reproducción asistida en el noroeste del país, y en esta, la primera Clínica que hizo realidad el gran sueño de una pareja, tener **¡UN BEBÉ!**

Todos los sábados escucha **"CONCIENCIA Y REPRODUCCIÓN"** en el 950 de AM

CITAS E INFORMES:
TELÉFONOS:
(664) **684.0888** | **684.2444** | (619) **946.1139**
Leona Vicario 1450 Suite 6
Zona Río, Tijuana, Baja California

Reproducción asistida en turismo de salud

- Dr. Óscar León Martínez -

*Primer médico en realizar estas técnicas en el Noroeste del país.

Correo: fertilidadtijuana@gmail.com

El Turismo de Salud es un "trending topic" entre la comunidad médica y empresarial. México tiene un lugar preponderante en el mundo por su accesibilidad en precios y la oferta de profesionales, así como por la extensa variedad de lugares en los que pueden atenderse, y al mismo tiempo disfrutar de unas excelentes vacaciones. Hoy en día, Tijuana ocupa el primer lugar en el país en ofrecer turismo médico de calidad y profesional.

La reproducción asistida es un tema importante en este rubro, y en México se cuenta con profesionales y centros especializados, a la altura de cualquier lugar en el mundo, aunque contrario a lo que algunos piensan, en México "no todo se puede".

Es decir, muchas parejas creen que en nuestro país es legal la subrogación materna o que se pueden realizar otros procedimientos que aún no están regulados por la ley.

Sin embargo, quiero comentarles cómo en la República Mexicana sí podemos acceder a métodos de reproducción asistida como la Fertilización In Vitro (FIV), entre otros.

QUÉ TOMAR EN CUENTA PARA UNA FERTILIZACIÓN IN VITRO

LO PRIMERO ES QUE COMO PAREJA SE DEBE ESTAR: convencidos y claros en cuanto al deseo de ser padres, y de las responsabilidades que ello implica. Elegir al médico tratante es básico para establecer una relación de confianza profunda, con la finalidad de que los procedimientos sean claros y exitosos.

SE DEBE ASISTIR A UNA PRIMERA CONSULTA GINECOLÓGICA en la que deberán orientarlos con toda honestidad y claridad, de hacia dónde dirigir los estudios y tratamientos para lograr el éxito de sus deseos, y luego de estudios de laboratorio y de gabinete, saber si lo ideal es llevar a cabo una FIV o una Inseminación Intra Uterina (IIU), entre otros procedimientos existentes.

ELEGIR UN BUEN MÉDICO, ÉTICO, HONESTO Y PROFESIONAL, nunca creará falsas esperanzas con el procedimiento. Las expectativas son diferentes en cada paciente o pareja que busca un embarazo, y todo dependerá de las circunstancias que rodean cada caso en particular.

Para lograr el éxito, el caso debe analizarse de forma conjunta con otras especialidades importantes en lograr el embarazo. Así que la pareja debe recibir atención de médicos y profesionales de la salud en varias áreas como: cirugía, psicología, nutrición, y esencialmente biología de la reproducción, el área especializada en los casos de esterilidad, y la que liderará al equipo para trabajar y optimizar los resultados.

Si la pareja es local no tendrá mayor problema en seguir las indicaciones al pie de la letra, y además relajarse en casa, pero a las parejas o pacientes foráneos se les recomienda que programen una visita que sea cómoda en tiempo y forma, para preparar el ambiente ideal. Elegir hospedaje y hasta planear alguna diversión o distracción. En IECH de BC contamos con una oficina especializada para tú orientación y apoyo con ello.

Con más de 19 años de experiencia IECH de BC, somos pioneros en la aplicación de las técnicas de reproducción asistida en el noroeste del país, nuestros éxitos dentro y fuera de México nos avalan.