

SALUD

Año 4, Edición no. 54 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Febrero 2017

actual

¿QUÉ DICE
TU CUERPO?
LIBÉRATE DE
EMOCIONES TÓXICAS

6 APLICACIONES
GRATUITAS
QUE AYUDAN
A CUIDAR
TU SALUD

LA QUÍMICA DEL
AMOR Y SU **MAGIA**

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

La Química del AMOR

Es mágico el momento en que dos seres humanos se conocen, cruzan miradas, y sienten algo inexplicable que los une por unos momentos. Eso que no habían sentido por nadie más; algo que sólo se siente entre dos.

Esa sensación o cúmulo de sensaciones, sí que tienen una explicación científica y biológica, la que tal vez desconozcamos porque no somos expertos en la materia, pero que nos hace decir: siento mariposas en el estómago; estoy enamorada(o). Sensaciones que asociamos directamente con el corazón: "Te quiero con todo el corazón" decimos, aunque en realidad se trata de la química del amor que nace en el cerebro, ¡sí!, ahí mero. Seguros estamos de que te encantará este artículo.

Por otro lado, ¿sabías que en tu cuerpo tu historia de vida va dejando huella? Las emociones no bien canalizadas por ejemplo, repercuten en tu salud. Así que la pregunta es: ¿Qué dice tu cuerpo, y cómo canalizar y procesar tus emociones para deshacerte de aquellas tóxicas que estén deteniendo tu avance y bloqueando tu vida? Nuestra psicoterapeuta, colaboradora y precursora de la lectura corporal, nos ayudará a entender este tema para poder tomar decisiones. No huyas a lo que sientes ni a lo que refleja tu cuerpo, sana y libérate, y transita así hacia un mejor estado emocional.

También te compartimos algunas aplicaciones específicas para ayudarte a cuidar tu salud. Desde tu dispositivo electrónico puedes tener grandes aliados, y aquí te diremos cuáles pueden serlo.

Así que te deseamos lo mejor para tu bienestar corporal y mental, y que disfrutes mucho del contenido de este ejemplar, y sobre todo que te cuides gracias a los consejos de nuestros expertos.

¡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

ADMINISTRACIÓN
Elvia Cendejas Palacios
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO
Melissa Rivas Solís
melissarivas@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 Sáenz
Monserrat González
Lorena Celine Dhir
Edgar Gutiérrez

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

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 **ibebé en casa!**

Citas e informes Tel. (664) 684 0888 y 684 2444 Desde USA (619) 946 1139
Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Río, Tijuana, B.C., México (a una cuadra del CECUT)

Smile Art TJ

CLINICA DENTAL

Dr. Demetrio Landeros, DDS
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA

NUESTROS SERVICIOS

- Carillas de porcelana
- Implantes dentales
- Obturaciones dentales (IGUALACIÓN DE COLOR)
- Blanqueamiento
- Rellenos de compuestos
- Coronas y Puentes (LIBRES DE METAL)

TIJUANA (664) 634.6610 SAN DIEGO, CA. (619) 734.2358

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

www.smilearttj.com

HMN HOSPITAL

desde el principio... siempre contigo

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

- 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

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 4, edición 54, inicio de impresión el 15/01/2017. 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.

6 APLICACIONES GRATUITAS QUE AYUDAN A CUIDAR TU SALUD

POR EDGAR GUTIÉRREZ

Actualmente la vida cotidiana te exige llevar una rutina más acelerada, y cuidar de tu salud es esencial para mantener un equilibrio. Si no se hace así, el cuerpo tarde o temprano te lo cobra, y bajo este contexto, surge la necesidad de valerse de las nuevas tecnologías y convertirlas en tus mejores aliados para maximizar tu tiempo y tu salud.

Existen muchas aplicaciones médicas de gran utilidad. Unas ayudan a mantener una buena alimentación, otras a conservarse fitness, y otras, a llevar el control de enfermedades agudas o incluso emocionales.

En este artículo encontrarás 6 aplicaciones gratuitas que te facilitarán la vida ya que serán como tus asistentes para cuidar de tu salud y bienestar. Tienen una excelente calificación por parte de

sus usuarios, y además están disponibles tanto en sistema operativo iPhone como en Android.

1. MEDISAFE

¿Cuántas veces se te ha olvidado tomarte tus medicinas a tiempo? De manera sencilla, esta app te ayudará a recordar a través de alertas, los medicamentos que debes tomar y cuándo debes hacerlo.

2. PRIMEROS AUXILIOS

Esta app es desarrollada por la Cruz Roja y te ayudará a actuar en caso de accidentes, enfermedades o fenómenos naturales. A través de información general, infografías y videos, te explicará de una manera muy sencilla: cómo aplicar los primeros auxilios en situaciones extremas o de riesgo.

3. FATSECRET

Es un contador de calorías que te permite conocer la información nutricional de todos los alimentos que consumes a diario. Si estás llevando una dieta, será tu mejor aliado, así podrás dar seguimiento a tus comidas, control de peso y ejercicios.

4. WATTERLOGGED

Si eres de los que no bebes suficiente agua, esta aplicación te ayudará a controlar y mejorar tu consumo de este vital líquido. Podrás indicar la capacidad del recipiente donde tomas agua, y a través de gráficos y alertas, te dirá cuando no estés tomando la cantidad de líquido diario recomendado por los expertos.

5. RUNTASTIC SLEEP BETTER

¿Te cuesta dormir bien? Esta aplicación será la solución para que descanses mejor. Con su ayuda podrás administrar tus horas de descanso; ya que monitoriza tus sueños, registra su duración, y estudia la eficiencia de tu sueño. Los datos son analizados

por Sleep Better para entender cómo duermes y así mejorar tus hábitos cuando sea hora de descansar.

6. CARDIO

Es un monitor de frecuencia cardíaca, que te ayudará a llevar un control del ritmo de los latidos de tu corazón. Así mismo, arrojará resultados de tu estado de salud actual. Tu pulso se logra tomar con sólo poner la cámara frente a tu rostro, o cubriendo la cámara con tu dedo. También será un entrenador que te permitirá mejorar tu condición física a través de programas de ejercicios.



Aprovecha tu Smartphone, y conviértelo en tu mejor aliado para tener una vida más saludable. Esperamos que esta lista sea de utilidad, y descargues las aplicaciones que se adapten a tus necesidades. Y en caso de que hayas usado alguna de ellas, compártenos tus experiencias.





belletzamedicaspa

Tu Belleza en manos de Profesionales

10
AÑOS
CONTIGO

Dr. Eulices Frayre
MEDICINA ESTÉTICA

> Define la Forma de Tus Labios
Contorno de Labios + Facial IPL de Regalo!

\$200 USD

> Depilación Tecnología SHR

al 2x1

> ¡Botox Party!
Ven este 18 de Febrero por tu Botox y entra a la rifa de un Paquete de Belleza *Consulta las bases en nuestro FB*

\$220 USD

Otros Tratamientos:

Tratamientos Reductivos <

Rejuvenecimiento Facial <

Várices con Láser <

Radiofrecuencia <

Fotofacial <

Cavitación <

Juvéderm Restylane BOTOX

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

PREPÁRATE PARA EL DÍA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA

VisionDental & LABEXPRESS

Ortodoncia ANÁLISIS CLÍNICOS MR

SE UNEN PARA CONSENTIRTE

Blanqueamiento Dental
\$6,000
(Por Pareja)

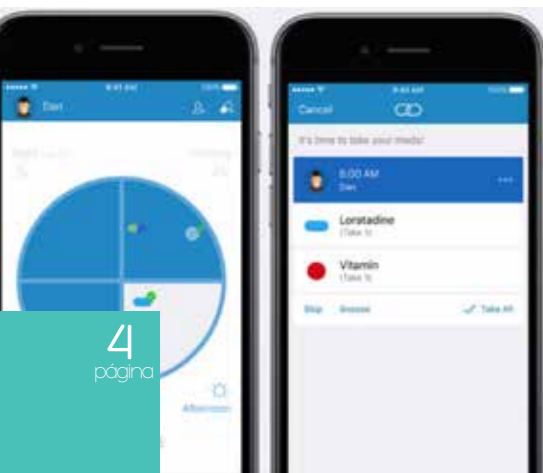
Damas de honor y familia:
30% de descuento

Estudios Prenupciales
\$400 MXN.
(Por Pareja)

★★★★
Limpieza Básica GRATIS

Tel: 2157733
www.facebook.com/LabExpressTJ
www.labexpress.com.mx

Of. (664) 681 9136
Blvd. Las Américas 4290 Int.1
Fracc. Lomas de Agua Caliente



Jugo Verde Vs. Licuado Verde

- Monserrat González -



*El autor tiene la Licenciatura & Maestría en Nutrición.

Instagram: nutritionist_monseratgg

Youtube: nutresmg

Facebook: nutresmg

Correo: nutres.mg@hotmail.com

La única diferencia entre estos dos es la fibra, ya que en un jugo verde se extraen todos los nutrientes, dejándola de lado para en cuestión de minutos, poder obtener una nutrición celular.

Por su parte, el licuado verde a diferencia del jugo verde, mantiene toda la fibra por lo que requiere de un tiempo de digestión más largo, y por lo mismo, brinda mucha mayor saciedad.

¿CUÁL ES MEJOR?

No es que uno sea mejor que otro, es simplemente que ambos tienen propósitos diferentes.

JUGO VERDE

El jugo verde es como 'un shot' de nutrientes para el cuerpo, ya que se logra consumir el requisito de verduras que el cuerpo necesita al día, para su buen funcionamiento, proporcionando éste, un óptimo nivel de energía para cumplir con sus procesos vitales.

Al no contener fibra, el jugo verde entra al torrente sanguíneo en cuestión de minutos, dándote una óptima nutrición celular; es decir, es como tomar un multivitamínico. El jugo verde no es un desayuno completo, simplemente es un complemento.

Se recomienda tomarlo en ayunas ya

que el cuerpo viene de un ayuno de 8 horas, y se encuentra listo y receptivo para absorber nutrientes. Otra momento excelente para su consumo, es con el estómago vacío, para que los nutrientes se logren absorber de manera óptima, y cumpla con su función de nutrir el cuerpo a nivel celular.

LICUADO VERDE

El licuado verde da mucha mayor saciedad por la gran cantidad de fibra que puede aportar. Éste sí puede ser un desayuno completo, siempre y cuando se complemente con algún tipo de proteína vegetal: chíca, proteína de hemp en polvo o en semillas, crema de almendras o cacahuete, linaza, nueces, etc.

Por su aporte de fibra mejora la digestión, evita el estreñimiento, y ayuda también a la absorción de nutrientes.

Tanto el jugo como el licuado verde, cumplen con la función de nutrir el cuerpo, sólo que uno puede ser un desayuno completo, y el otro simplemente un complemento.

La importancia de ambos es evitar un exceso de azúcar, es decir tratar de que ambos contengan únicamente una porción de fruta, y el resto de verduras.

Tomando cualquiera de estas dos opciones mejoramos la ingesta de verduras, y le aportamos al cuerpo una dosis diaria de nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo.

"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

MAKEOVER Dental Studio

Diseñando Tu Sonrisa Por Computadora

ODONTOLOGÍA DE PRECISIÓN Y ALTA ESTÉTICA
IMPLANTES • ENDODONCIA • ORTODONCIA

Dr. Rafael Cortés Álvarez

Cirujano Dentista | Implantólogo
U.A.B.C. | Loma Linda University



MAKEOVER REAL CON CARILLAS E IMPLANTE

TRATAMIENTOS DE VANGUARDIA

- CIRUGÍA DE IMPLANTES GUIADA EN 3D
- BRACKETS DAMON Y ESTÉTICOS
- DISEÑO DE SONRISA POR COMPUTADORA

- CONFECCIÓN DE PRÓTESIS POR COMPUTADORA Y PORCELANAS LEVANTADAS A MANO ARTÍSTICAMENTE
- ENDODONCIA DE PRECISIÓN TRIDIMENSIONAL

www.mkoverdentalstudio.com

makeoverdentalstudio@hotmail.com

f Makeover Dental Studio

Misión de Loreto No. 2962
Suite 102, Zona Río Tijuana



Tels. 634.2023
USA: (619) 202.0423

¿QUÉ DICE TU CUERPO DE TI?

LIBÉRATE DE EMOCIONES TÓXICAS

Me vi en el espejo y no me reconocía.

No sé si porque sólo al maquillarme y al peinarme lo uso, para estar presentable; y en la idea es aceptable.

Cuando veo más allá de mis ropas, de mi rímel y el labial que hace dos días me probé,

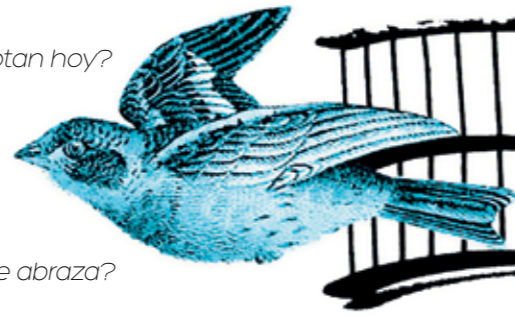
no sé bien traducir la imagen de lo que soy a lo que un día fui. Surgen las dudas.

¿De cuándo son las lágrimas que brotan hoy?

¿Dónde empiezan los recuerdos?

¿Cuáles son extensiones de sueños; cuales son míos, cuales son ajenos?

¿De dónde viene este dolor frío que en el día me golpea, y por noches me abraza?



POR LORENA CELINE DHIR

Nadie tiene urgencia de saber qué pasa hasta que sin presionar duele, porque en el dolor está el miedo de volver a ese limbo emocional donde siempre nos encontramos: Buscándonos.

NO ES no sentir lo que nos salva, ni enajenamos lo que nos protege.

Las emociones una a una existen para ayudarnos a cortar la maleza de esas capas que nos impiden avanzar, y que tienen como única función liberar; tal vez duela, asuste, dé coraje o incluso miedo,

pero existen, y por mucho que se evadan, el proceso siempre te llevará a un mejor estado emocional.

Puede que la rutina del día te entretenga un rato, y puede tal vez que tu sonrisa amanezca con la prisa de tus pasos, pero habrá dichos momentos en que la noche te parezca bohemia, y la soledad te observe al mismo tiempo en que colocas tu rostro en la almohada. ¿Resistirte?, ¿para qué?.

PERMÍTELE SENTIR

Sí, es bien conocido que no hay pensamiento más puro que el que surge dos minutos antes de dormir...

Sumérgete y entrégate a la melancolía; desnuda tu ego y acaricia tus recuerdos, enfréntate a ellos; por algo siguen ahí, por alguna motivo no se han ido, pues todo lo que tienes, lo que eres y lo que quieres ser es gracias a lo que vives, a la historia que tus años han tejido en tu piel.

Así como se puede saber la edad del árbol en su corteza, así mismo se puede leer el registro de tu historia en tu cuerpo. No hay nada más puro y más verdadero que lo que exclama tu cuerpo; aprende a escucharlo.

LA MEMORIA DEL CUERPO

Soy psicóloga desde hace unas cuantas primaveras, otoños e inviernos, y confieso que esta carrera que me apasiona y a la vez me intriga, me ha enseñado que el cuerpo es sabio, noble, y más que nada, que tiene memoria.

Puedo hablar por mi propia experiencia y decir con certeza, que ahora soy consciente de lo que pasa en mi cuerpo y por ende alrededor.

Ahora soy consciente de que mi garganta se irrita cuando no digo exactamente lo que pienso. Consciente de mis manos frías cuando voy a una reunión social con gente que apenas conozco. Consciente de mis alergias cuando no tengo el control, o del dolor de cabeza cuando me atacan las dudas. Consciente de que todo lo que pasa en mi cuerpo sucede por una razón, y esa razón soy yo misma.

Más no todo es una fórmula, sé que depende de mi pasado, familia y otros muchos factores entender qué es lo que se debe procesar o liberar.

Una emoción se puede volver tu aliada, tu mejor maestro o incluso tóxica.

Una emoción que no es bien procesada se encierra, y ésta al tratar de liberarse se manifiesta de una u otra manera, pues el cuerpo siempre tratara de comunicarse y te expresara lo que pasa.

No dejes que las emociones, recuerdos o malos ratos se congelen, aprende de ellos y deja que el cuerpo los vuelva sólo una experiencia de vida, no que defina tu vida.

TERAPIA CORPORAL

La terapia corporal es una técnica que consta de establecer la conexión mente-cuerpo, presionando puntos específicos del cuerpo que liberan ansiedades, recuerdos, emociones etc., que integran a cada persona y los hacen crear una consciencia plena, adecuando la memoria corporal de lo que corresponde en el presente y pasado, integrándonos y presentándonos lo que debemos trabajar o procesar.

Es una técnica sutil donde el paciente generalmente no habla, y el terapeuta va integrando lo que el cuerpo trata de decir. En la terapia corporal se retroalimenta al paciente con lo que en ese momento se traduce en relación al cuerpo.

¿Es tu tiempo?.



¡AHORA!
ULTRA
SONIDO
4D y 5D

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

CEMIQ
UNIDAD MÉDICA
Clínica de especialidades
médicas y quirúrgicas

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

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

"LA QUÍMICA DEL AMOR"

“En un beso, sabrás todo lo que he callado”

PABLO NERUDA

POR GRACIELA JIMÉNEZ TREJO

Aquella tarde de verano sus miradas se cruzaron, lo que ocasionó que sus corazones comenzaran a latir de forma más intensa; sus mejillas sonrojaron, sus cuerpos

se estremecieron, y en ese preciso momento se dieron cuenta de estar enamorados.

¿Quien no ha escuchado una historia como la que acabo de contar, o más aún la han vivido?.

Si comenzamos a hablar sobre el amor y cómo se presenta en cada individuo, podremos abor-

darlo desde diferentes aspectos, sin embargo en esta ocasión quiero tocar el tema biológico en el que encontramos que el sentimiento de enamoramiento es real, pero que sorprendentemente no se localiza en el corazón; y es que es muy común decir "me enamoré con todo el corazón".

PARA PODER HABLAR DEL ENAMORAMIENTO ES MÁS ÚTIL EJEMPLIFICARLO POR ETAPAS ASÍ QUE HABLARÉ DE LAS "ETAPAS DEL ENAMORAMIENTO":

PRIMERA IMPRESIÓN.

Se podría decir que el amor se da a primera vista, lo que quiere decir que si vemos a una persona podemos enamorarnos o no de ella, sin embargo ¿esto será cierto?, ¿las personas nos enamoramos sólo por verlas? Lo que se ha observado en la biología de los seres humanos es que despedimos feromonas por medio de las glándulas sudoríparas, por lo tanto es el olfato el que tiene el primer contacto, pero esta acción no es consciente hasta que el estímulo se da por la visión y aquí es donde se envía una señal al cerebro, específicamente al sistema límbico donde se secreta feniletilamina (amina que tiene función de neurotransmisor), que juega un papel muy importante en la siguiente etapa.

ATRACCIÓN.

Al secretarse la feniletilamina, podemos decir que es el inicio de una cascada de eventos físicos que nos llevará al enamoramiento; la visión se vuelve central, disminuye la escucha y el habla, se puede tener problemas en cuanto al equilibrio y los pensamientos; sin embargo dichas situaciones sólo se dan por pocos segundos. A continuación el cerebro comienza a producir dos sustancias: dopamina y norepinefrina que estimulan el hipotálamo, lo que a su vez envía señales a la hipófisis, y ésta a los ovarios en el caso de las mujeres y los testículos en los hombres, además, la hipófisis también estimula a las glándulas suprarrenales que son las responsables de desencadenar una serie de síntomas físicos como son los escalofríos, aumento de la presión arterial, aumento de la frecuencia cardiaca, enrojecimiento, sudoración, dilatación de las pupilas y malestares gastrointestinales también conocidos como "mariposas en el estómago". La dopamina estimula el núcleo accumbens, y esta acción tiene que ver con la selección del individuo amado por medio del sistema de recompensa, ya que al estimular dicho sistema, ello conllevará a la realización de algunos



comportamientos dirigidos al placer, excitación, atención y motivación hacia el estímulo que ocasiona dicha activación, que en este caso sería la persona amada.

ENAMORAMIENTO.

Ya que se han secretado diversas hormonas, el cerebro debe secretar endorfinas con el fin de poder controlar el descontrol hormonal previo, sin embargo estas hormonas son conocidas como opiáceos naturales que desencadenan la sensación de placer. También en esta etapa continua la acción de la dopamina que es la responsable de ocasionar en los individuos euforia, aumento de energía, mayor concentración y motivación; en cambio la acción de la norepinefrina va tendiente a ocasionar hiperactividad, insomnio, taquicardia, ansiedad y miedo. Como podemos observar, estos síntomas son los clásicos de estar enamorados. ¿Quién no se ha puesto nervioso, con palpitaciones, eufórico o ha dejado de dormir por pensar en la persona amada? Posteriormente entra a escena un péptido: la oxitocina, generando la necesidad de contactar a la persona que ocasionó la descarga hormonal previa, pero por una sola descarga no comienza el enamoramiento, se debe considerar un constante contacto con dichas hormonas, con el fin de generar una especie de memoria en el sistema

nervioso, necesitando algunos meses para su consolidación.

PASIÓN.

No todas las personas enamoradas llegan o no a esta etapa, ya que tiene que ver con el hecho de tener relaciones sexuales. Esta etapa se encuentra principalmente mediada por la actividad de las glándulas suprarrenales, produciendo grandes cantidades de testosterona tanto en hombres como en mujeres, y dicha hormona posee un papel relevante en la libido (deseo sexual).

También esta etapa se encuentra regulada por la participación tanto de andrógenos como de estrógenos.

Así, observando las etapas del enamoramiento podríamos pensar que llega un límite en cuanto a la estimulación cerebral de las sustancias involucradas, las cuales ya fueron mencionadas, por lo que nos preguntamos si el enamoramiento tiene final, y cuánto dura dicha etapa.

Lo que se ha visto es que la etapa de enamoramiento o de amor romántico tiene una duración de 3 años aproximadamente, que es el tiempo donde se ha observado que disminuye la dopamina, sin embargo después de este tiempo no podemos decir que todo se ha terminado, más bien es el inicio de otro tipo de amor, que llevará a que las parejas sean duraderas y tengan objetivos en común, y esto se denomina "apego", y se caracteriza por ser un amor de calma, paz, seguridad y unión entre la pareja.

Por lo tanto para continuar con la llama del enamoramiento es indispensable estimular de forma constante el cerebro, idear nuevas actividades en pareja, romper la rutina y la monotonía, pero sobre todo tener una adecuada comunicación. Recuerde que el amor se alimenta cada día y no solo en fechas específicas como aniversarios o días de San Valentín.

HORMONA DEL AMOR Y LA FELICIDAD

"OXITOCINA"

POR HENRY MATEO

Todos tus sentimientos y emociones son el resultado de reacciones químicas tomando lugar en tu cuerpo. Esas reacciones son las responsables de hacerte sentir emociones negativas, como enojo y tristeza al igual que emociones positivas, como amor y felicidad.

La Oxitocina es la hormona que por excelencia resulta esencial para la estabilidad emocional del cerebro, pero también es la encargada de combatir sensaciones de ansiedad, estrés o temores. Es una hormona que se produce por la glándula hipófisis y su secreción es regulada por las células del hipotálamo, que es una glándula hormonal que se encuentra en el cerebro y se encarga de regular y controlar cada una de las glándulas de nuestro organismo.

Potencializa las relaciones sociales y se relaciona con el sentimiento de confianza y la generosidad en las personas llegando a ser liberada con un simple abrazo, con una caricia, un beso o una mirada casual. Es contemplada como el elemento químico que se libera frente a estímulos sexuales.

¿CUÁNDO SE LIBERA OXITOCINA?

Dentro del enamoramiento, el cerebro de las personas



libera oxitocina, encargándose de estimular el centro de recompensa del cerebro con la intención de fortalecer la unión monogámica.

Esta hormona nos diferencia de los mamíferos, quienes no suelen tener una única pareja sexual, entendámosla como una especie de sustancia química que se genera y mantiene por cumplir una satisfacción y atracción por alguien, por eso es que cuando los niveles de afecto se ven afectados, se habla de la disminución de los niveles de la oxitocina llegando a desatar padecimientos como la depresión.

Durante la excitación sexual, los nervios de los genitales envían información al cerebro a través de la médula espinal. Las células del cerebro producen dopamina, activando los centros del hipotálamo que estimulan la liberación de oxitocina, incitan a las glándulas suprarrenales a producir adrenalina, y se produce un decapeptido, la GRH (Hormona liberadora de gonadotropinas),

que actúa sobre la hipófisis anterior controlando la secreción de LH (hormona luteinizante) y FSH (hormona estimuladora de los folículos) que estimulan la secreción de las hormonas esteroideas en ovarios y testículos respectivamente. El hipotálamo estimulado por las hormonas esteroideas libera más oxitocina.

Se libera desde las primeras relaciones sexuales entre una pareja, y posibilita que ambos tengan la iniciativa de comenzar una relación seria. A medida que la pareja tenga más relaciones sexuales, más fuerte será el vínculo entre los dos, y a su vez esta hormona alivia el estrés y fomenta la ternura, el amor, la confianza entre dos personas y el deseo.

Permite que queramos sólo a nuestra pareja, mientras que la liberación de la dopamina sólo implica el placer y el deseo sexual, sin reducirlo a una sola persona. Con la dopamina una persona puede querer una relación sexual tanto con una persona como con otra, mientras que con la liberación de la oxitocina la fidelidad está muy asegurada.

La oxitocina incentiva a un hombre a ser más sensible y a demostrar más empatía con los sentimientos de los demás, al ser liberada durante una relación sexual, crea un vínculo inseparable entre la pareja y rebaja las posibilidades de una infidelidad.