SALUD actual

Año 5, Edición no. 70 - [14 pags.] - Tijuana, B.C - Junio 2018

CUANDO LLEGA LA CRISIS DE LOS 40

QUE EL VERANO
NO ACABE
CON TU SALUD

EPOC,
LA CUARTA CAUSA DE MORTALIDAD EN EL MUNDO

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN
App Store

MENSAJE EDITORIAL

PAPÁ,

TAMBIÉN USTEDES DEBEN CUIDARSE

Sin duda que a pesar de estar en el siglo XXI, continúan en la práctica muchas malas y viejas costumbres, y desgraciadamente aún no se han erradicado muchos prejuicios. Y es que si en ocasiones nosotras las mujeres evitamos la visita al doctor, y solemos auto-diagnosticarnos, pretendiendo dominarlo todo, los caballeros nos dicen: "quítate que ahí te voy".

Según una estadística reciente en México, sólo tres de cada diez hombres acuden a chequeos médicos, lo que significa que sólo este pequeño porcentaje suele llegar a tiempo para un diagnóstico que permita detectar y erradicar una enfermedad. Por ello en esta edición tenemos un artículo especial para concientizarte querido papá, o querido caballero de nuestras vidas, para que dejes tus miedos y prejuicios de lado, y te cuides por nosotras.

Hablando ya de salud emocional, es bueno abordar un tema: no reconocer, ni valorar, ni amar, ni agradecer a los hombres de nuestras vidas, empezando por nuestro papá, o por el padre de nuestros hijos, y demás caballeros de nuestras vidas, es no buscar tener un equilibrio necesario en nuestro existir. Sano es pues hacerlo, por ello el artículo que preparamos para ti, te hará tratar de encontrar tú sano punto medio.

Por otro lado, ¿sabías que la cuarta causa de mortalidad en el mundo es consecuencia de la enfermedad EPOC? Pocos saben siquiera, qué significan estas siglas, pero dada su gravedad y nivel de incidencia es que en esta edición quisimos entrevistar a un experto en la materia, para que nos explicara: ¿Quiénes estamos en riesgo?¿Es una enfermedad adquirida por malos hábitos, o se da en por predisposición genética? Siempre será lo mejor, el estar informados.

¡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
Graciela Jiménez Trejo
Monserrat González
Dr. Carlos Julián de Loera Arias
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

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite). Certificado de licitud de contenido(en trámite) . Año 5, edición 67, inicio de impresión el 15/04/2018.** 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®
MEN cápsulas

¡Papá solo hay uno!

Correr, jugar fútbol, enseñar a andar en bicicleta, salir siempre bien en las fotos, estar siempre ahí son solo parte de los retos de... ser un papá de hoy, un papá moderno. Y sí, hay que estar a la altura de las exigencias, estar a prueba todos los días y también disfrutar con tus seres queridos de esos momentos y, ¿por qué no? también mantenerte joven para prevenir padecimientos futuros.

Llegados los treinta años tenemos que hablar de la salud de nuestro sistema cardiovascular y no esperar a ir con nuestro médico cuando ya nos sintamos mal, son cuestiones de salud a tener muy en cuenta incluso cuando se es joven, en plena etapa productiva, y reproductiva sobre todo cuando somos responsables de los hijos, familia y demás seres que dependen de nosotros.

Un papá moderno debe de cuidar también lo que come, ahí está el principio de la prevención, la nutrición debe ser balanceada, no solo la variedad de alimentos y vegetales a nuestra disposición en mercados y tiendas, sino de aquellas fórmulas a base de vitaminas, minerales y otros micronutrientes para ayudarnos a mantener nuestro vigor físico y mental.

Ser hombres saludables y activos no es lo único, pero sí una parte muy importante de ser padres. Porque papá solo hay uno y si es saludable, será un papá por muchos, muchos años más.

De Venta en:

Roma Más que una Farmacia · Gusher Farmacias · Calimax · Farmacia La Más Barata · Costco Wholesale

www.evervitallifestyle.com
facebook.com/EvervitalLifeStyle

Manténgase lejos del alcance de los niños. No exceder la dosis recomendada.

LOS PAPÁS TAMBIÉN DEBEN CUIDARSE

POR DR. CARLOS JULIÁN DE LOERA ARIAS

La salud es un derecho constitucional que todas las personas tenemos, sin embargo es responsabilidad de cada uno de nosotros ejercerla. Dentro del género, es sabido que los hombres son las personas que menos acuden a valoración médica y a acciones de prevención en los servicios de salud, posiblemente influenciados por las fuertes costumbres sociales, arraigadas desde generaciones previas.

LA MAYORÍA DE LAS ENFERMEDADES SE PUEDEN PREVENIR

Muchas enfermedades crónico degenerativas e infecciosas pueden ser prevenibles por acciones básicas de salud, es por ello que las visitas al médico deben ser más seguidas, ya que las estadísticas hablan de que en promedio un hombre entre los 20 a 59 años acude a consulta sólo cuando tiene un malestar que le impide trabajar o lo limita físicamente.

Las enfermedades que encabezan las causas de las visitas de salud comprenden complicaciones de la obesidad, la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, enfermedades respiratorias y cáncer, entre otras. Haciendo énfasis en que el resultado de estas enfermedades son de alto costo para la sociedad, para las personas y la familia que lo rodea.

Sin embargo, no todo es triste, existen acciones de salud dirigidas a prevenir las enfermedades crónicas e infecciosas. Acciones básicas como el correcto lavado de manos, aseo del hogar, las instalaciones de trabajo, contribuyen a mejorar el estado de

salud de las personas. Además de lo ya conocido, pero poco practicado: la alimentación saludable y el ejercicio diario. La alimentación correcta en calidad y cantidad, ya que la vida moderna, cada vez disminuye estos tiempos tan importantes de convivencia familiar.

ALGUNOS TIPS PARA EVITAR SER SEDENTARIOS

Hábitos como el comer en un tiempo determinado, diversos grupos de alimentos que integren el platillo, van haciendo una rutina positiva para lograr lo antes mencionado. Respecto a la actividad física y al ejercicio, cabe resaltar que también existen limitantes de tiempo, espacio y disposición, por lo cual se recomienda realizar la mayor cantidad posible de actividades caminando, o fuera del auto o transporte, estableciendo espacios en el trabajo para poder dedicar un par de minutos para cambiar de posición, dejar de estar sentado, y realizar un poco de ejercicio, son algunas ideas que se pueden usar para mejorar este punto.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA CABALLEROS

No podemos olvidar que las detecciones están abiertas para el público masculino, recordando que la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, encabezan la lista de complicaciones más costosas y de limitantes físicos en la población. Se recomienda a todo hombre mayor de 18 años, acudir a las unidades de salud por lo menos una vez por año para revisar sus niveles de glucosa, presión arterial, peso, talla, circunferencia de cintura y niveles de colesterol. A todo mayor de 45 años, se le invita a realizarse las pruebas para detectar a tiempo el crecimiento prostático. Así como a toda persona que ya porta una enfermedad, se le sugiere continuar puntualmente con las indicaciones médicas y del personal de salud.

Finalizo con una atenta invitación a la población masculina para que no se confíen y descuiden su salud, que visiten a sus profesionales en el área, para recibir información y acciones de prevención ante las enfermedades. Recordemos que la vida moderna corre, pero las enfermedades van detrás de ella.

**El autor es Responsable del Programa del Adulto Mayor de la Jurisdicción de Servicios de Salud de Tijuana*

SANO ES VALORAR A LOS HOMBRES DE NUESTRAS VIDAS

POR LORENA CELINE DHIR

Yo muchas veces lo hice, lo reconozco y no lo digo con orgullo; muchas veces minimicé el cansancio de mi esposo poniendo de pretexto mi doble turno, el de la casa y mi trabajo. Hice que tomara decisiones solo, y si se equivocaba, me gustaba confirmarle que yo era la que tenía la razón. He usado la palabra machismo, discriminación, y he tratado de invertir los roles tantas veces como si de eso se tratara el feminismo, y al final como siempre, he buscado su hombro protector para llorar, y no sé si se lo he agradecido lo suficiente.

¿Qué de malo tiene aceptar que también las cosas se nos van de las manos, y reconocer en algún punto, que la verdad es que exageramos y no nos va del todo mal a un lado de la figura masculina?

No justifico para nada el machismo, las mentiras, ni la infidelidad, ni por otro lado alabo a la mujer que confunde el poder con nuevos tiempos y equilibrio; ni siquiera soy feminista, pues creo en la armonía y en la reciprocidad no nada más en la pareja sino en todas las relaciones de interacción, pero me gustaría re-

saltar sobre todo en este mes del padre, el esfuerzo, la dedicación, el amor y el trabajo de los hombres de nuestra vida.

¿Y QUÉ HAY POR VALORAR DE LOS HOMBRES DE NUESTRA VIDA?

Y así, y aún más cotidiano es reconocer en voz alta de repente, a quien llega y come casi siempre después de nosotros; reconocer ese abrazo, esa bendición de niña que tuvimos antes de dormir; reconocer a ese novio que puso la cara ante tus padres o ese esposo que en domingo manejó para hacer un día familiar, o ese padre que te dijo: ¿ocupas algo?, aun cuando ya no duermes en ese techo.

Que fácil y reconfortante es saber que existen hombres de pequeñas luchas, y que no están lejos de nosotros.

Que fácil y reconfortante es saber qué hay mujeres que se levantan el cuello no sólo por el linaje materno, sino también por el paterno; por ambos.

Porque esta revista está hecha por mujeres que luchan y destacan, que aman y pierden, que siguen en batalla y forjan sus propios caminos; mujeres que jamás devaluamos la importancia, el amor, el valor, el hombro y la palabra de quien hace más de la mitad de nuestros días: Los hombres de nuestras vidas.

Gracias por el balance de alcance, y por ser siempre un espacio donde encontramos un lugar.

La autora es psicóloga clínica, especialista en Terapia Corporal.

COMO TERAPEUTA ME HE TOPADO CON HOMBRES DIGNOS DE RECONOCER...

» Quiero platicarles de "Don Federico", un hombre fuerte, sonriente, de 91 años que no se pierde ir a terapia semana con semana. Maneja solo hasta mi consultorio y tiene excelente conversación, una familia armoniosa, y cuida junto a su esposa, a una de sus hijas de 50 años a la que los doctores han desahuciado desde hace años. Todos los días Don Federico la saca al parque, la pasea en su silla de ruedas, y le lleva a su mascota para que 'la niña' juegue y se distraiga. Podrá sonar a rutina y podrá sonar cansado, pero en su mirada hay puro amor a la vida, amor a su hija y amor a su familia; me lo cuenta con orgullo y no como queja.

» Quiero contarles también de Don Pol de 84 años. Mide 1.93. Enviudó, tuvo un derrame cerebral y estuvo en cama 8 años. Con fe y motivación volvió a caminar, y justo cuando dejó de creer en el amor, se enamoró de una joven madre soltera con una niña, a quien le dio su apellido y figura paterna amorosa. Todavía trabaja, no le gusta la palabra jubilado.

» Y qué les puedo decir de Rob. A él le cancelaron la boda tres días antes de la ceremonia civil, y quiere encontrar qué hay de malo en él y no en ella; un acto de amor y un proceso que duele.

LA CRISIS DE LOS CUARENTA

> "La edad es una cuestión de mentalidad. Si no te importa, simplemente no importa"
>
> MARK TWAIN

POR GRACIELA JIMÉNEZ

Llegar a los cuarenta años, para muchos hombres resulta difícil. Marcando un antes y después, podemos decir que la vida anteriormente cargada de juventud, y un después envuelto de incertidumbre hace que el miedo invada, que la adaptación no sea fácil, y comienzan las preocupaciones y las dolencias, pero el mayor temor es "me estoy volviendo viejo". Tan fuertes son los pensamientos y las emociones, que la persona se envuelve en una intensa negación, originando la denominada "crisis de los cuarenta". En este punto los hombres tratan de disipar ese temor, mostrando una fuerte necesidad de seguir siendo "jóvenes".

¿CUÁNTAS PERSONAS HAN CONOCIDO QUE LLEGAN A LOS CUARENTA Y VIVEN CÓMO UN JOVEN DE VEINTE?

En los últimos años aparecen más hombres que visten ropas ajustadas de mezclilla o cuero, tiñen su cabello o prefieren cortes modernos, portan gafas de sol así como vestimentas coloridas o recortadas (dígase pantalón pescador o camiseta sin mangas), realizan actividad física excesiva para lograr el cuerpo perfecto, y se someten a procedimientos estéticos para disminuir los efectos de la edad.

Pero además de los cambios físicos se encuentran los cambios en

la rutina. Comienzan a salir con mayor frecuencia por las noches, acuden a lugares de moda donde se encuentran personas más jóvenes, salen con personas que cuentan con la mitad de la edad, y empiezan a escuchar música actual.

Cambios repentinos por cierto, que la persona encuentra como algo normal, pero que en realidad buscan disfrazar el temor a envejecer, o en muchas otras ocasiones lo que ocultan es un deseo enorme de "libertad". Esto es importante debido a que muchos hombres a los cuarenta, se enfrentan a rutinas diarias; son esposos, padres, trabajadores todo el día; se esfuerzan por mantener su estatus, brindar la solvencia necesaria para conseguir lo elemental así como algunos lujos; ¿pero en qué momento hay espacio para ellos?.

Tanto el miedo a envejecer como la necesidad de libertad alimentan un replanteamiento a nivel personal, balancear los logros, repasar los años de "juventud", valorar lo que se busca así como las necesidades.

Esto se vuelve un torbellino de pensamientos y emociones que terminan asfixiando al hombre. Por eso comienzan los cambios, la necesidad de recuperar y evitar que se termine la juventud, la necesidad de mantener un cuerpo jovial, una mente fresca y una imagen vigorosa. Algunas horas del día empiezan a guardarlas para sí mismos, así como evitan seguir la rutina buscando nuevas actividades, y marcando sus prioridades principalmente en cuestión personal.

¿QUÉ HACER QUE ESTOY PASANDO POR AHÍ O CONOZCAN A ALGUIEN QUE LO ESTÁ SUFRIENDO O PADECIENDO?

Es necesario que la persona que está enfrentando esta situación, realice algunas de las siguientes recomendaciones propuestas por la Dra. Bárbara Weiss.

» Darle importancia a lo que se ha conseguido en los últimos años (pareja, hijos, amigos, trabajo, situación económica).
» Tener una actitud positiva con la vida y el futuro, valorar lo vivido en lugar de tratar de recuperarlo.
» Disfrutar de los logros que se han obtenido.
» Hablar con su pareja y la familia, de la situación que se está enfrentando.
» Trabajar la autoestima, evitar compararse con el yo juvenil.

Lo primero que se puede realizar para ayudar es platicar así como escuchar, evitar enjuiciar a una persona que está viviendo "la crisis de los cuarenta". No molestarse o burlarse por los cambios que están sucediendo. También es recomendable buscar la ayuda de un profesional de salud mental (psiquiatra, psicólogo), quien le va a realizar una entrevista para conocerlo y con base a la información obtenida le va a brindar un plan dirigido a ayudarle.

LAS REACCIONES DE LOS DEMÁS

Este cambio en su estilo de vida en muchas ocasiones resulta llamativo debido a que se va notando en cuestión de días, y en algunos casos resulta muy contrastante. En algunas ocasiones se desatan burlas en quienes observan los cambios, y muchas personas no se detienen a escucharlos, mas bien se detienen para burlarse de ellos, por querer aparentar ser jóvenes cuando a sus ojos ya no lo son.

Por otro lado, comienzan los problemas. La pareja muestra malestar y reclama por conocer cuáles son los motivos del cambio. Los hijos en ocasiones se muestran avergonzados y prefieren distanciarse de su padre, mientras que los compañeros de trabajo le dirigen burlas así como apelativos. Eso redunda en que la persona que se encuentra en la "crisis de los cuarenta" trata de lidiar con esa incomodidad enfocándose en lucir y vivir todavía 'más joven'.

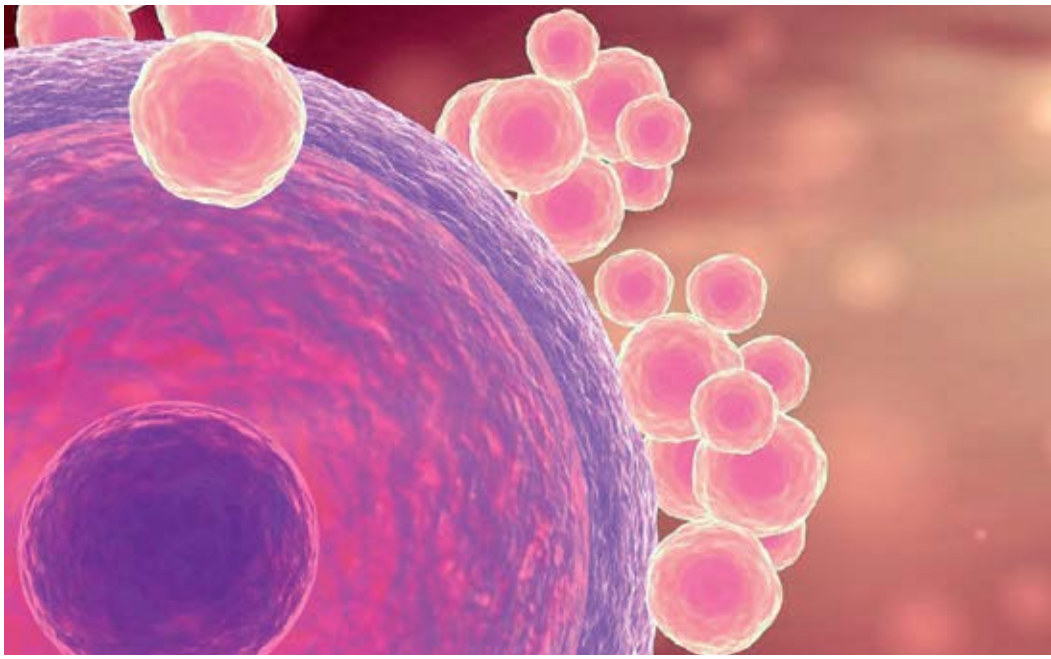
Así pues, la persona ya no sólo tiene una preocupación, de que ya no es tan joven o de cómo le gustaría ser o estar, sino también tiene que lidiar con las burlas de su familia y de amigos, si es que no lo comprenden, debido a que esta persona madura y jovial no encaja en los estereotipos ya determinados por la sociedad, por ejemplo: "sólo los jóvenes son los que deben de hacer ejercicio y verse bien".

En esta etapa muchos hombres presentan un mayor riesgo de padecer enfermedades psiquiátricas como el episodio depresivo mayor, los trastornos de ansiedad o los trastornos por consumo de sustancias. Esto resulta importante porque puede generar importantes problemas a nivel de la relación de pareja, en materia económica y social.

**La autora es Médico Psiquiatra.*

INDUCCIÓN DE OVULACIÓN

POR DR. HENRY MATEO



Los desórdenes ovulatorios ocurren en el 18 al 25% de las parejas que consultan por infertilidad. La mayoría de estas mujeres tiene oligomenorrea (menstruación que ocurre a intervalos de entre 35 días y 6 meses). Aunque es posible que ovulen de forma esporádica, la concepción espontánea es muy poco probable.

SEGÚN LA OMS, LA ANOVULACIÓN PUEDE CLASIFICARSE EN TRES CATEGORÍAS:

» Anovulación hipogonadal hipogonadotrópica conocida también como amenorrea hipotálamica (AH).
» Anovulación normoestrogénica normogonadotrópica (casi todas las mujeres en esta categoría tienen SOP).
» Anovulación hipoestrogénica hipergonadotrópica (Insuficiencia ovárica primaria o falla ovárica prematura).

Sin embargo, muchos autores prefieren clasificar las causas de anovulación en los siguientes rubros:
» Hipogonadismo Hipogonadotrófico (HH)
» Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP)
» Insuficiencia Ovárica Primaria (IOP)
» Hiperprolactinemia

HIPOGONADISMO HIPOGONADOTRÓFICO (HH):

Engloba del 5 al 10% del total de mujeres que no ovulan, lo más común es que no menstrúen, pero otras alteraciones menstruales son muy comunes también. Tienen estradiol sérico bajo y FSH baja o normal, esto se atribuye a bajas concentraciones de GnRH. Las causas de HH incluyen amenorrea por estrés o por ejercicio, anorexia nerviosa y deficiencia aislada de GnRH o hipogonadismo hipogonadotrófico idiopático. Prácticamente cualquier condición que conlleve a estados de alto gasto energético como disminución exagerada de peso o realizar ejercicio de forma excesiva contribuye a la anovulación.

SÍNDROME DE OVARIOS POLIQUÍSTICOS (SOP):

Las mujeres con SOP constituyen el grupo más grande de pacientes que no ovulan (70 a 85% de los casos). En ellas, el estradiol y la FSH séricos se encuentran en concentraciones normales; mientras que la LH puede estar normal o elevada. Estas pacientes presentan alteraciones en el nivel sanguíneo de glucosa, por lo cual presentan riesgo aumentado de desarrollar DM; es por esto que al mejorar su metabolismo glucémico, sus ciclos menstruales se regulan, mejora su función ovárica y se disminuye el riesgo de complicaciones asociadas al embarazo.
En las mujeres obesas con SOP, la disminución de peso corporal, por sí sola; restaura la función ovulatoria en un gran número de casos.

INSUFICIENCIA OVÁRICA PRIMARIA (IOP):

Es conocida también como falla ovárica prematura; se puede definir como menopausia antes de los 40 años de edad. Ocurre en el 1% de todas las mujeres, pero comprende del 5 al 10% de los casos totales de anovulación. En la mayoría de las pacientes, la reserva ovárica se encuentra agotada por pérdida folicular acelerada.
Las mujeres con IOP tienen otros riesgos de salud derivados de la deficiencia estrogénica. Dentro de estos riesgos el más importante es el cardiovascular; fácilmente prevenible mediante terapia de reemplazo estrogénica.

ANOVULACIÓN POR HIPERPROLACTINEMIA:

Engloban del 5 al 10% del total de mujeres con anovulación. En estas mujeres, la falta de ovulación se debe al efecto inhibitorio que ejerce la prolactina elevada sobre la secreción de gonadotropinas hipotalámicas. Casi todas estas pacientes presentan oligomenorrea o amenorrea, y niveles séricos de gonadotropinas normales o bajos. En algunas ocasiones se recomiendan estudios de imagen para identificar o descartar la causa de la hiperprolactinemia. Algunos medicamentos como los neurolépticos o condiciones como el hipertiroidismo primario pueden cursar con altos niveles de prolactina.
Se recomienda que toda pareja que planee tener hijos reciba asesoramiento pre-concepcional.

**El autor es Médico Ginecólogo - Obstetra/Biólogo de la Reproducción Humana. Andrólogo y Embriólogo por The American Society for Reproductive Medicine.*

LUZ

SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

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

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

CONTAMOS CON VALET PARKING

Ir a la playa es todo un tema para la gran mayoría de las mujeres. Elige alguno de nuestros novedosos tratamientos para bajar de peso o reducir talla y luce espectacular este Verano.

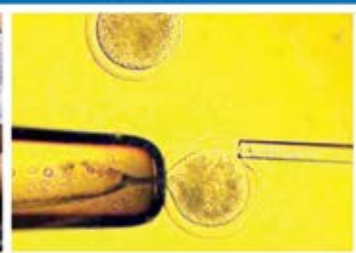
BiesaludSpa

Visítanos en:

■Sucursal Fracc. Las Huertas
Calle Cayumito, #70-2B
Tel. (664) 6070169
Whatsapp (664) 120.81.17

■Sucursal Fracc. Las Palmas
Avenida Las Palmas, #4617
Tel. (664) 208.16.03
Whatsapp (664) 120.81.17

"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

CUANDO ENFERMAN TUS PULMONES

EPOC

La cuarta causa de mortalidad en el mundo

REDACCIÓN SALUD ACTUAL
PRIMERA DE DOS PARTES

¿HAN ESCUCHADO LA PALABRA EPOC?

Pues resulta que es una enfermedad de los pulmones que impide que la persona pueda respirar bien y que además es crónica. En este artículo trataremos de describir de qué se trata, de tal manera de que te sirva para reconocer los síntomas, y en la medida de los posible, de impedir que ésta se presente.

Platicamos al respecto con el Dr. Luis García, del Programa de Acción Específica para la Prevención y Control de las Enfermedades Respiratorias e Influenza, de la Jurisdicción de Servicios de Salud y esto fue lo que nos dijo.

–DR, ¿QUÉ SIGNIFICA EPOC Y DE QUE OTRA FORMA SE LE CONOCE A ESTA ENFERMEDAD?

—Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. Las afecciones mas frecuentes son: Bronquitis crónica, que implica una tos prolongada con moco y hay daño bronquial principalmente Enfisema, el cual implica un daño a los pulmones con el tiempo y daño alveolar principalmente.

–¿CÓMO SE DESCRIBIRÍA ESTA ENFERMEDAD?

—Es una enfermedad que está posicionada como la cuarta causa de mortalidad en el mundo, y se

caracteriza por la presencia de obstrucción crónica al flujo aéreo por lo general progresiva y parcialmente reversible, asociada a una reacción inflamatoria pulmonar persistente, principalmente frente al humo del tabaco y leña.

–¿CÓMO AFECTA LA EPOC LA RESPIRACIÓN?

Es una enfermedad inflamatoria que afecta la via aérea en todas sus dimensiones, los alveolos y la circulación pulmonar. El sitio principal de afeccion son los bronquios de menor calibre, y el esqueleto elástico de los pulmones. Su daño es precoz en la evolución de la enfermedad, y lleva a todas las alteraciones funcionales del aparato respiratorio y sus manifestaciones clínicas.

—Los diferentes agresores inhalados desencadenan un proceso inflamatorio crónico persistente en el tiempo, el resultado final de la inflamación crónica es el engrosamiento de la pared bronquial con disminución de calibre, y la destrucción alveolar con el agrandamiento de los espacios aéreos y pérdida de los anclajes bronqueales. Las consecuencias funcionales son la obstrucción al flujo aéreo, y el colapso respiratorio del árbol bronquial, y la perdida del retroceso elástico.

–Y SI ES CRÓNICA, ¿SIGNIFICA QUE NO TIENE CURACIÓN Y SI NO SE ATIENDE PUEDE EMPEORAR?

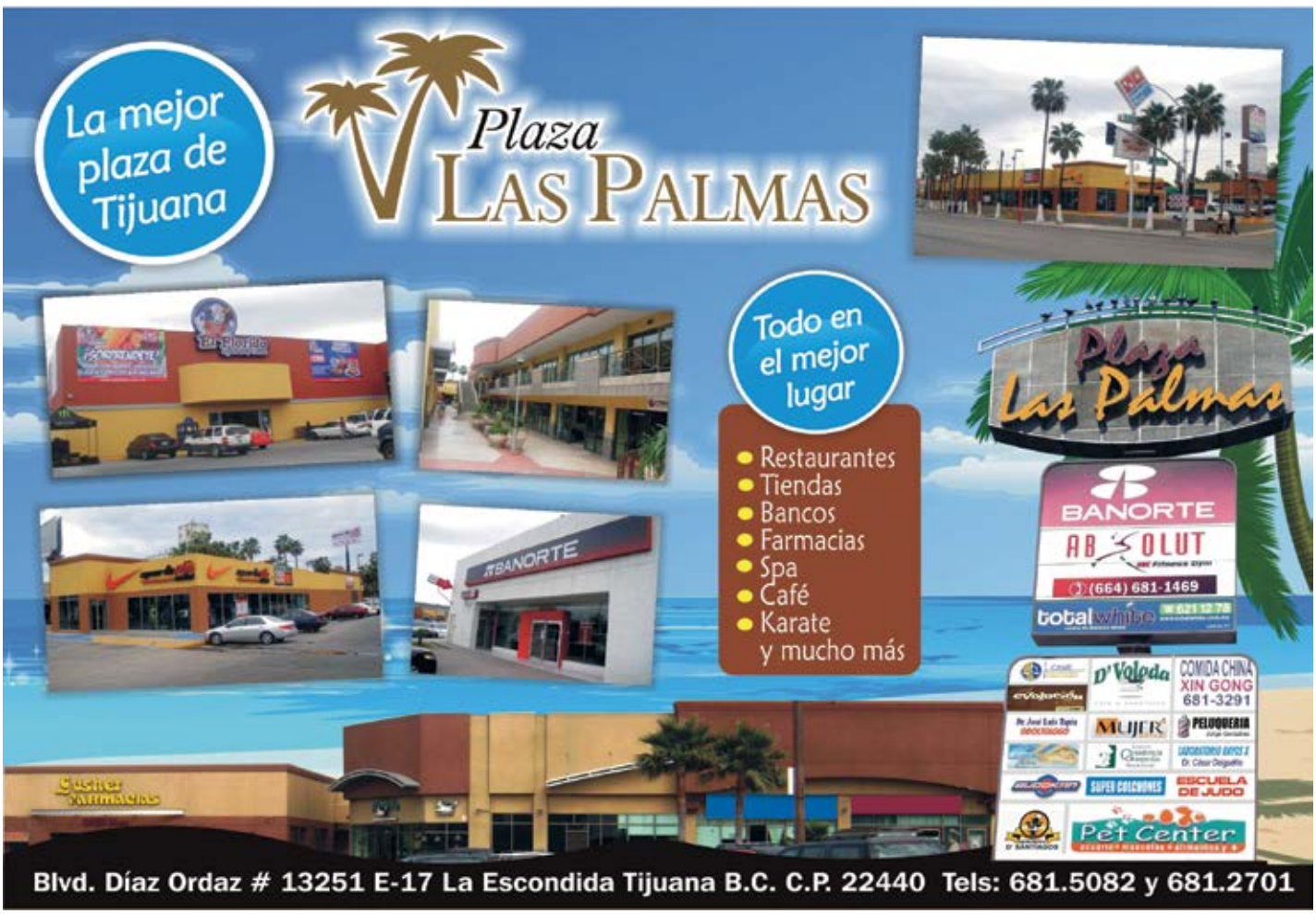
—La EPOC es incurable pero es PREVENIBLE.

–¿QUIÉNES PUEDEN SER PROPENSOS A PADECERLA?

—El principal riego para padecer EPOC es el Tabaquismo, pero hay otro factores como la exposición a la Biomasa (Principalmente cocinar con leña por 10 años aproximadamente), además a la exposición a contaminates ambientales o laborales como Vapores o polvos orgánicos o inorgánicos derivados a procesos industriales; combustión de motores o calefacción; antecedente de haber padecido Tuberculosis, o enfermedades de infecciones precuentes de las vías respiratorias bajas durante la infancia.

baja
cuadros
Servicio de enmarcado a la medida
Enmarcamos:
· Documentos
· Fotografías
· Pinturas
· Posters
· Camisetas
· Otros Objetos
TEL. (664) 681 2051
Calimax Hipódromo
Tensado de lienzos, espejos biselados, pegado sobre foamboard.
Blvd. Agua Caliente No. 11988-6 TEL. (664) 6812051
Centro Comercial Calimax Hipódromo, Tijuana, B.C.
cuadrosbc@hotmail.com
Baja Cuadros

Carmona


La mejor plaza de Tijuana
Plaza
LAS PALMAS
Todo en el mejor lugar
Restaurantes
Tiendas
Bancos
Farmacias
Spa
Café
Karate
y mucho más
Plaza Las Palmas
BANORTE
ABSOLUT
(664) 681-1469
totalwhite
D'Voleda
COMIDA CHINA
XIN GONG
681-3291
MUJER
PELUQUERIA
SUPER COLCHONES
ESCUELA DE JUDO
Pet Center
BANORTE
Blvd. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701