

SALUD

Año 4, Edición no. 55 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Marzo 2017

actual

**LECHE
DORADA**
PODEROSO
ELIXIR PARA
LA SALUD

¡DISFRUTA!
FABULOSA
A LOS 40

**¡VIVIENDO
EN MIS
DÍAS!
CÓMO
CONTROLARLO..**

**DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN**

Available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

Andar en TUS DÍAS no es pretexto

¿Quién no ha escuchado como "andar en sus días" viene siendo para muchas mujeres, la justificación perfecta para cambios bruscos de temperamento o de humor, para contestar mal, estar sensible o iracunda?

Lo cierto es que aunque hay una explicación no sólo lógica, sino biológica a esto, las mujeres tenemos que conocer nuestros cuerpos y cuidarlos para que las repercusiones físicas y emocionales a consecuencia del periodo menstrual, sean menores.

Para empezar, se recomienda no justificar que todos nuestros enojos son a consecuencia de las alteraciones hormonales, platicar los problemas con la persona que se considere más adecuada, y tener una dieta balanceada, por mencionar tan sólo algunas. Aquí te ayudaremos a profundizar sobre el tema.

Por otro lado, te hablaremos de la leche dorada y de todos sus beneficios: disminuir la depresión, fortalecer el sistema inmunológico, aliviar dolores de cabeza, ayudar con las articulaciones, y actuar como un desinflamatorio natural, y lo más importante es que te diremos cómo prepararla.

También, estamos seguras de que una vez que leas nuestro artículo sobre cómo nutrirte con el consumo de verduras en ayunas, te darás cuenta de lo que te has estado perdiendo en cuanto a beneficios para tu cuerpo. Pero nunca es tarde para empezar.

Te invitamos a que bajes nuestra aplicación a tu tablet o teléfono inteligente, y así nos llevaras siempre contigo, al alcance de tu mano.

Esperamos que disfrutes de esta edición, y sobre todo: que cuides de tu mente y cuerpo.

¡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

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 Sáñez
Montserrat González
Anabell Santellanes

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 Hernandez 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

MÁS DE 17 AÑOS AYUDANDO A LAS PAREJAS A HACER SU SUEÑO REALIDAD

CLÍNICA 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 BEBÉ EN CASA!

CITAS E INFORMES
Tel. (664) 684.0888 y 684.2444
Desde USA (619) 946.1139
León Vicino #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

belletzamedicaspa

Tu Belleza en manos de Profesionales

Dr. Eulices Frayre
MEDICINA ESTÉTICA

10 AÑOS CONTIGO

Tratamiento regenerante (PRP)
PRP + Facial + Microdermoabráción
\$125 USD

Contorno de Labios + Facial IPL
\$200 USD

Tratamiento de Várices
Costo por sesión*
\$40 USD

Depilación SHR:

- Área Media Pierna <
- Área Media Cara <
- Área de Bikini <

\$500 Pesos
Por Sesión*

Juvéderm Restylane BOTOX

(664) 634 28 28 (619) 730 41 12

www.belletzamedicaspa.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 4, edición 55, inicio de impresión el 15/02/2017. 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.



Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia

Especialidades:

- **Ginecología y Obstetricia**
- **Videocolposcopia**
Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- **Ultrasonidos 4D y 5D**, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
- **Cirugía Ginecológica**, Laparoscopia, Partos y Cesáreas.
- **Pediatría**
Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades**
Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- **Lap-band (Banda gástrica).**
- **Esterilidad.**

ATENCIÓN MÉDICA 24 HORAS



tel: **681.85.11** cel: (664) **666.10.94**
villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiquidadmedica.com

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

Beneficios de la Leche Dorada

- Monserrat González -

Empecemos hablando un poquito más acerca de las propiedades de esta gran especia. La cúrcuma es una especia muy parecida al jengibre, inclusive se podría decir que son de la misma familia. Esta especia aporta un sin fin de propiedades y beneficios, es por eso que se considera una de las especias más usadas en la india con fines curativos. La cúrcuma contiene curcumina, la cual tiene un efecto muy similar a la cortisona, es por eso que hoy les comparto la receta de una bebida que les va a aportar muchos beneficios: "La Leche Dorada o Leche de Oro."

Se ha visto que la leche dorada o leche de oro, ayuda a disminuir la depresión, fortalece el sistema inmunológico, alivia dolores de cabeza, ayuda con las articulaciones, actúa como un desinflamatorio natural. Es altísima en antioxidantes, ayuda a mejorar la digestión, reduce malestares gastrointestinales, disminuye problemas de insomnio, y es excelente para las personas que sufren de alergias.

¡MANOS A LA OBRA!

INGREDIENTE:

- >> 1/2 taza de agua
- >> 1 taza de leche de almendra (casera)
- >> 3 cdas. de cúrcuma en polvo
- >> Canela – palitos o en polvo
- >> Miel de abeja cruda

PROCEDIMIENTO:

>> Para crear la pasta de cúrcuma, vamos a empezar por mezclar la 1/2 taza de agua con 3 cucharadas de cúrcuma en polvo en una olla a fuego bajo, sin dejar que hierva. Vamos a mezclar bien hasta que quede una consistencia pastosa y homogénea. Esta pasta es la que se va a utilizar para la creación de leche dorada, mientras el resto que no se utilice se puede refrigerar por 2-3 semanas en un envase de vidrio cerrado herméticamente. Una vez que tengamos la pasta, vamos a servir en una olla previamente calentada, la taza de leche de almendra con 1 cucharadita de pasta de cúrcuma. Vamos a revolver bien sin dejar que hierva, y en el proceso vamos a agregar un palito de canela o un toque de canela en polvo. Una vez que quede una leche color oro, agregar 1 cucharadita de miel de abeja cruda, revolver bien, servir y disfrutar de sus beneficios. Esta leche la puedes tomar todas las mañanas o bien por las noches.



*El autor tiene la Licenciatura & Maestría en Nutrición.
Instagram: nutritionist_monserratgg Youtube: nutresmg
Facebook: nutresmg Correo: nutres.mg@hotmail.com



Mujer **sana**,
mujer **poderosa**.

Por tan solo \$350, sé parte del movimiento y **juntos venceremos**.

Adquiere tu programa **únicamente** en:



Tel: (664) 231 77 67 www.asegurama.com

*Aplican restricciones. Aviso de privacidad y Términos y condiciones visita www.asegurama.com



MAKEOVER Dental Studio

ODONTOLOGÍA DE PRECISIÓN Y ALTA ESTÉTICA
IMPLANTES • ENDODONCIA • ORTODONCIA

Diseñando Tu Sonrisa Por Computadora



MAKEOVER REAL CON CARILLAS E IMPLANTE

Dr. Rafael Cortés Álvarez

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

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

Makeover Dental Studio

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



Tels. 634.2023
USA: (619) 202.0423

NÚTRETE, CONSUMIENDO VERDURAS EN AYUNAS

POR ANABELL SANTELLANES

¿

en todos los millones de tus células?

¿QUÉ SUCEDE EN TU ORGANISMO AL TOMAR UN JUGO DE VERDURAS EN AYUNAS?

Tus células se regeneran, tus niveles de energía se incrementan tremendamente, comienza a trabajar de manera amigable todo tu aparato digestivo, tu piel se regenera y comienzas a estar radiante, promueves una desintoxicación natural en tu

hígado, tu nivel de PH en la sangre se comienza a equilibrar hacia una mayor alcalinidad, generando así una mayor oxigenación celular que como consecuencia previene enfermedades y contrarresta las ya existentes.

¿SABÍAS QUE EN UN ORGANISMO ALCALINO NO EXISTEN LAS ENFERMEDADES?

Es por ello tan notable el cambio si tan sólo ingieres un jugo de solo verduras diario, en ayunas.

Generar una consciencia alimenticia es todo un estilo de vida, lejos de ser una dieta para bajar de peso, que sin embargo es un be-

neficio que viene por añadidura, es de vital importancia sólo por tu salud, el ingerir aproximadamente 2 kilos de verduras en ayunas, y la manera más eficiente es a través de jugos elaborados en extractor.

Si no tienes extractor, déjame platicarte que será la mejor inversión para tu salud y la de tu familia pues enseñamos con el ejemplo. Si deseamos que nuestros hijos ingieran verduras, vernos ingerirlas a través de los jugos genera una consciencia que es el ejemplo. Y tan sólo por ti, para cada día estar más saludable y libre de enfermedades, este hábito generará grandes cambios en el funcionamiento óptimo de todos tus órganos.



**FÓRMULA
PARA
PREPARAR
TU JUGO DE
VERDURAS**
» HOJAS VERDES:
un fuente abundante
como 2 a 3 manojos:
acelgas, kale
ó espinacas.

- » **VERDURAS VERDES:** chayote, apio, calabacita, brocoli, germinados. Los de tu elección, cuando menos una pieza grande de alguno de estos. El beneficio directo de integrarlas es que complementarás la densidad de la nutrición de tu jugo.
- » Si es tu primera experiencia haciendo jugos, te sugiero agregar una pieza de manzana verde, o una pieza pequeña de piña para equilibrar los sabores. El jugo es de verduras, no de frutas, por ello que sea una diminuta pieza nada más.
- » **PEPINO:** el pepino hidratará, dará un sabor refrescante, y ayudará a que el sabor sea más ligero.
- » **SÚPER ALIMENTO:** Siempre incluye un súper alimento en tus jugos verdes para hacerlos más completos en nutrición. Utiliza la espirulina, es mi favorito, ya que es una microalga marina que aporta proteína vegetal. Además de ser fuente de Hierro, reduce niveles de colesterol, equilibra niveles de azúcar en la sangre, y es fuente de Aminoácidos, y Vitamina B12. Con una cucharadita que agregues estará perfecto.
- » **LIMÓN:** El limón alcaliniza tu organismo, y por el tema del sabor, notarás que ayuda mucho a poder tomarlo si es que es tu primera vez tomando jugos, ya que equilibra los sabores intensos de los verdes.

Con esta mezcla básica puedes comenzar a nutrírte de manera perfecta todos los días en ayunas.

Atrévete a renovar tus hábitos alimenticios, ánimo a sanar, cree en la sabiduría de todos tus órganos. Como dijo Hipócrates: Permite que la medicina sea tu alimento, y el alimento será tu medicina. Porque recuerda, eres los que comes.

¡Únete al RETO ALCALINO y logra tu SALUD INTEGRAL!



¡REGRÉSALE A TU VIDA LA SALUD TOTAL!



- Programa de alimentación semanal.
- Programa DETOX, a base de Jugoterapia.

664.634.00.56

Plaza Oaxtepec #12175 Local 1B
Colonias de Agua Caliente

SÍGUELOS EN



www.campinaurbana.com

CUANDO ESTOY EN MIS DÍAS

(TRASTORNO DISFÓRICO PREMENSTRUAL)

“ Me pinto a mí misma, porque soy a quien mejor conozco ”

FRIDA KAHLO

POR GRACIELA JIMÉNEZ TREJO

En varias ocasiones hemos escuchado la frase “¡es que está en sus días!”, una expresión que se llega a utilizar cuando se hace alegoría a los cambios en el estado de ánimo de una mujer, en especial cuando ésta se encuentra irritable o enojada. Surge entonces la pregunta: ¿en verdad existe una relación entre el estado de ánimo y los cambios biológicos propios del periodo menstrual? La respuesta es sí. Las emociones influyen en la biología de la reproducción, y por lo tanto, la mayoría de las mujeres sufren cambios en el estado de ánimo antes, durante y después de los periodos menstruales.

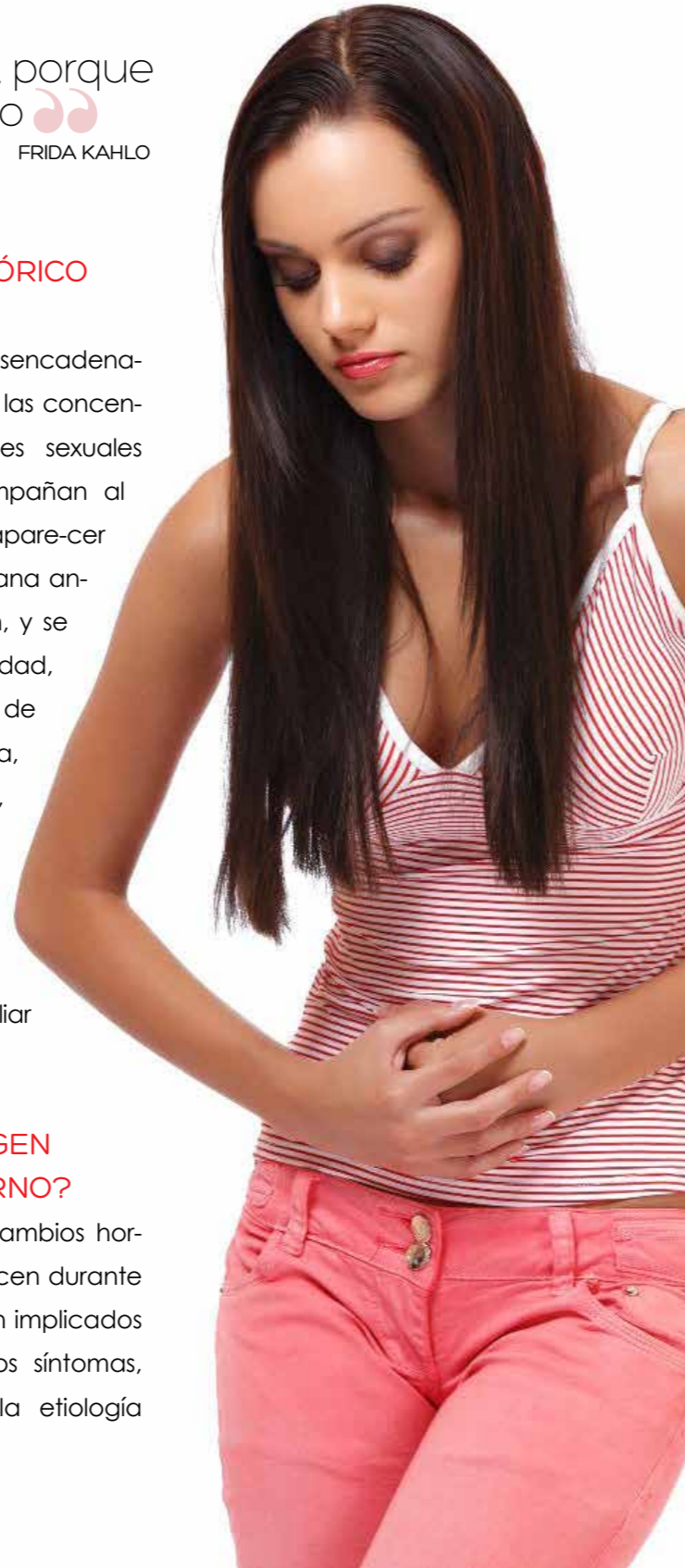
En ocasiones dichos cambios son tan sutiles que no se les toma mayor importancia, pero en algunos casos estos síntomas llegan a presentarse con gran intensidad, al grado de generar un malestar significativo en las mujeres, considerado esto como una enfermedad llamada Trastorno Disfórico Premenstrual.

¿QUÉ ES EL TRASTORNO DISFÓRICO PREMENSTRUAL?

Es una enfermedad desencadenada por los cambios en las concentraciones de esteroides sexuales (hormonas) que acompañan al ciclo menstrual. Suele aparecer alrededor de una semana antes de la menstruación, y se caracteriza por irritabilidad, cambios en el estado de ánimo, dolor de cabeza, y síntomas de ansiedad, llegando a ser de gran intensidad lo que incide en la mujer al realizar actividades en diversas áreas (familiar escolar, laboral, etc.).

¿CUÁL ES EL ORIGEN DE ESTE TRASTORNO?

Es probable que los cambios hormonales que se producen durante el ciclo menstrual estén implicados en la aparición de los síntomas, pero se desconoce la etiología (causa) exacta.



Y además de cambios en el estado de ánimo y la conducta, también se generan malestares en el cuerpo, provocando esto que la molestia sea aún mayor. Estos síntomas aparecen unos días antes de la menstruación y desaparecen al finalizar el periodo menstrual. En la siguiente tabla se enlistan los malestares que una mujer con un trastorno disfórico menstrual puede presentar:

SÍNTOMAS EMOCIONALES

- >> Falta de interés por salir con amigos, realizar ejercicio o arreglarse
- >> Enojo constante que genera problemas en sus relaciones
- >> Cambios constantes en el estado de ánimo
- >> Ansiedad
- >> Problemas para concentrarse
- >> Distanciamiento de la familia, amigos o pareja

SÍNTOMAS FÍSICOS

- >> Sensibilidad mamaria
- >> Distensión abdominal
- >> Dolor de cabeza
- >> Edema (hinchazón) de piernas
- >> Fatiga
- >> Baja de energía
- >> Dolor de articulaciones o muscular
- >> Tensión muscular

SÍNTOMAS CONDUCTUALES

- >> Cambios en el patrón alimenticio (comer de más o de menos, y preferencia por los carbohidratos)
- >> Insomnio
- >> Hipersomnia (sueño en el día)

¿TODAS LAS MUJERES PODEMOS PADECER UN TRASTORNO DISFÓRICO PREMENSTRUAL?

Hasta el 80% de las mujeres experimentamos alguna alteración del estado de ánimo, sueño o síntoma físico en el periodo menstrual, sin embargo como lo he mencionado anteriormente, éstos son de leve intensidad y no requieren de alguna atención, solo el 40% de las mujeres que tiene estos síntomas pueden sufrir de intensidad moderada que requiera de consulta médica.

Únicamente del 3 al 7% de las mujeres muestran síntomas que cumplen con un trastorno disfórico premenstrual, donde se requiere la atención y tratamiento por parte de psiquiatría y/o ginecología.

¿CUÁNTO TIEMPO DURAN LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas se presentan durante 5 días antes de la menstruación, en cada uno de los últimos 3 ciclos menstruales. Para realizar el diagnóstico, cabe mencionar que los síntomas deben de ser de gran intensidad y crónicos, además de tener relación con el ciclo menstrual; por lo tanto si se presentan los síntomas ya mencionados en periodos donde no exista una relación con el ciclo menstrual, se debe pensar en otra enfermedad.

13 AÑOS
de relajar y consentir
a Tijuana y sus visitantes...



Gracias...
POR ELEGIRNOS
COMO TU SPA
DE TRADICIÓN...



www.vitaspatijuana.com
AGENDA TU CITA
(664) 636 00 16 (17)
(664) 634 26 39

PASEO DE LOS HÉROES #18818
HOTEL HOLIDAY INN 1ER PISO
ZONA RÍO, TIJUANA BC

INDUCCIÓN DE LA OVULACIÓN PARA LOGRAR UN EMBARAZO

POR HENRY MATEO

1.- ¿EN QUÉ CONSISTE LA ESTIMULACIÓN OVÁRICA?

La estimulación ovárica es un proceso que consiste en inducir una ovulación múltiple, es decir, producir varios óvulos mediante medicamentos hormonales. Este proceso se lleva a cabo para lograr el anhelado embarazo, ya sea por coito programado, inseminación artificial o fertilización in vitro.

Para obtener un mejor resultado se prefiere inducir una múltiple ovulación y así tener una tasa de éxito de un 80-90%. Este proceso debe ser llevado a cabo por un especialista en la reproducción humana para que el resultado sea exitoso.

Este método permite garantizar y anticipar el momento exacto de la ovulación así como la correcta maduración del óvulo que se fecundará. Existen distintos tipos de estimulaciones, desde las más suaves hasta las más potentes.

2.- ¿QUÉ DURACIÓN TIENE EL TRATAMIENTO?

La estimulación ovárica es un proceso que habitualmente dura 10 días. La administración de las hormonas para producir la estimulación ovárica suelen empezar el segundo o tercer día de la menstruación.

Con el tratamiento hacemos que se desarrollen hasta la madurez completa varios folículos ováricos (en los cuales se producen los óvulos). Durante el tiempo que dura la estimulación, la mujer recibe una inyección diaria de las hormonas implicadas en la regulación de la reproducción, estas hormonas son llamadas gonadotropinas y FSH recombinante.

Las hormonas pueden ser inyectadas vía subcutánea (en el abdomen), dependiendo de la pauta de medicación que el especialista decida. Esta pauta se establece a partir de diversos factores de la paciente como: la edad, función de



los ovarios, el peso de la paciente, los resultados de los estudios hormonales y la respuesta a la estimulación en ciclos previos.

Los profesionales en reproducción asistida indicamos los medicamentos y las dosis más adecuadas a cada mujer, individualizando los casos y evitando estandarizar el tratamiento, se hace "un traje a la medida". Durante todo el proceso se hacen controles mediante ecografías para controlar el crecimiento y maduración folicular y determinar el mejor día para realizar el procedimiento de reproducción asistida. (Inseminación artificial o Fertilización In Vitro)

Para la maduración de los óvulos previa al coito programado, la inseminación artificial o la fertilización in vitro, se utiliza una hormona llamada Gonadotropina Coriónica, la cual desencadenará la ovulación o expulsión de los óvulos de los ovarios hacia la trompa de Falopio. Esto permite planificar con precisión el momento óptimo de maduración para proceder a la fecundación.

3.- ¿CON EL TRATAMIENTO HAY MÁS POSIBILIDAD DE EMBARAZOS MÚLTIPLES?

En general, la estimulación ovárica permite disponer de más de un óvulo fecundable en los procesos de reproducción, aumentando las posibilidades de embarazo e incluso puede ser posible hasta en un 30% la llegada de un embarazo gemelar. Otra de las ventajas es que mediante esta técnica, se asegura la calidad ovulatoria teniendo como resultado un embarazo exitoso para poder llevar un bebé sano a casa"

4.- ¿CUAL ES LA TASA DE ÉXITO?

El 80 - 90% de las parejas logran un embarazo en 4 ciclos de tratamiento, cabe mencionar que este porcentaje de éxito depende de la constancia en los ciclos de tratamiento, así como el apego a éste. Otro factor importante y que es responsable del éxito es el ciclo de vida (formación y maduración) de los óvulos es de 70 días, por lo tanto la mejor tasa de éxito es en el 3ero o 4to mes de tratamiento.

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



desde el principio...
siempre contigo

- 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

"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

CUMPLIR FELIZMENTE 40 es cuestión de actitud

POR ARLENE GONZÁLEZ

Chin... ¡ya entramos a los 40!, lo que muchas veces se convierte en una crisis, y ¿qué sucede? La mayoría de las veces 'nos dejamos', y pensamos que ya no podemos hacer nada por nosotras que ya dimos el viejazo, pero ¡no!, al contrario.

Entrar a los 40 es cuestión de actitud. Y ¿cómo conseguir la mejor actitud? Aquí te compartiré unos tips que de seguro te funcionarán.

Mi papa en algún momento en mis

20's me dijo algo, que ahora 20 años después lo súper estoy poniendo en práctica: "como entres a los 40, será lo que marcara tu vida". Mi papá es muy sabio, y creo que su comentario me ha hecho investigar y ahora compartir de qué forma nuestra actitud será lo que haga de nuestros 40's, los mejores de nuestra vida.

Es importante la buena actitud para que tus 40, sean ¡los mejores de tu vida!

Bueno si ya eres deportista o corredora, mucho mejor ya que las endorfinas del que corre te mantienen en un modo de buena actitud todo el tiempo (esto es muy cierto).

Muchas veces por que no te sientes bien o no te gustas a ti misma, o sientes vergüenza a raíz de cambios físicos, tanto así que empieza a disminuir el deseo sexual, por que no te sientes atractiva, y puede ser también por la falta de autoestima. Ahora que ya tienes 40 debes de ver la madurez como una ganancia de capacidad de reflexión y experiencia en tu sexualidad, y podrás vivirla mucho más positiva, y disfrutaras más del sexo. Recuerda que la juventud

CONSEJOS PARA DISFRUTAR LOS 40'S

CUIDA TU SALUD: El cuidarla significa hacerte tus exámenes médicos, hacer ejercicio, y cuidar tus alimentos. Como mujeres latinas tenemos un alto índice de padecer de hipertensión, cáncer de seno y diabetes entre otras enfermedades entonces para poder reducir estos índices, debemos de tener actividad física mínimo 20 minutos al día.

EJERCÍTATE: No hay excusa para no poder hacerlo y una de las formas mas fáciles y que puedes hacer en cualquier lugar es el salir a correr, trotar o caminar pero evitar el sedentarismo. Una vez que inicies una vida activa con el deporte tu buena alimentación vendrá de la mano ya que te sentirás mejor y empezaras a cuidar más lo que comes.

CUIDA TU PIEL: Empezaremos a tener arrugas de expresión mas marcadas. Dos factores que afectan más esta situación son: el sol y el tabaco, ya que altera las fibras elásticas de la dermis dejando la piel grisácea y apagada; los efectos del sol son irreversibles. Es recomendable dejar de fumar (si eres deportista no creo que fumes), hidratarse y súper protegerse del sol, y desmaquillarte en las noches. Con estos cuidados estaremos mas bonitas cada día.

está en nuestras mentes.

A los 40 ya sabemos lo que queremos, llegamos a donde hemos querido llegar, y ahora es momento de disfrutar, ¡déjate llevar y vive!... ¡QUE VIVAN LOS 40!

