

Año 5, Edición no. 67 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Marzo 2018

# actual

DESMITIFIQUEMOS LA VISITA
AL GINECÓLOGO

REJUVENECE
CON EL PASO DEL TIEMPO..
TE DIREMOS CÓMO

CÓMO LIDIAR CON LOS

TRASTORNOS
DE LA PERSONALIDAD



### MENSAJE EDITORIAL

# DESMITIFIQUEMOS LA VISITA AL GINECÓLOGO

esmitificar las visitas al ginecólogo es unos de los propósitos de esta edición. Y obviamente esta información cobra importancia en el mes de la mujer, para que las madres de familia sepan cómo orientar e instruir a sus hijas, y que desde jovencitas les quiten esa errónea concepción de que no es bueno "exhibirse", ante un ginecólogo, cuando muchas veces esta visita es la que realmente puede salvar sus vidas.

Son expertos de la salud en esa área que sólo hacen su trabajo, por lo que ante todo debemos evitar los auto-diagnósticos por pena, ya que hay enfermedades que si se detectan en estadía uno, pueden ser erradicadas o controladas, y no así cuando avanzan.

Por otro lado hablaremos de los embarazos múltiples, ¿qué son? ¿de qué tipo son? y ¿cómo es que se dan?

Hablaremos también sobre los cambios en la mujer madura como lo es la menopausia, y cómo si seguimos ciertos consejos de nuestra experta y certificada nutrióloga podemos rejuvenecer no obstante el paso del tiempo. Te sorprenderás de cómo tu vida puede cambiar si modificas tu estilo de vivir.

Por otro lado también hablaremos de los trastornos de la personalidad y de cuando estos ya requieren un tratamiento clínico, y te diremos los síntomas para que conozcas más del tema.

Así que recuerda, para cuidar tu salud, es importante hacer cambios positivos desde el punto de vista físico, emocional y mental ¡Quiérete!

¡Gracias por hacernos parte de tu día y parte de tu vida!

### CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL Saida Muriel Hid

### DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz

### EDITOR EN JEFE

Ana Patricia Valay

### DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES

Aurora Preciado

#### ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno

### COLABORADORES

Dr. Henry A Mateo Sánez Lucía Chávez Graciela Jiménez Trejo Dra. Maritza López Núñez

#### **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@revistamuieractual.com

### REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO

Energy Communications [619] 585.93.98 y [619] 585.9463 637 3rd. Avenue Suite B Chula Vista, California 91910 salesusa@revistamujeractual.com





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, Rosarita, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.







# Adiós a la tos y a las molestias del resfriado común.

De origen natural. A base de extracto suave de hoja de hiedra.

Alta eficacia en tos seca o con flema.

Seguro para personas de todas las edades, incluidos recién nacidos.

Seguro y sin efectos secundarios.

No contiene alcohol, azúcar, ni colorantes artificiales.

Delicioso y suave sabor a anís.

Facilita la expulsión de flemas.

Relaja y desinflama los bronquios.

Acción antimicrobiana.

De venta en











# GUÍA RÁPIDA PARA LA MUJER DURANTE LA MENOPAUSIA

POR LUCÍA CHÁVEZ

xiste la percepción de que conservar el peso durante la menopausia puede ser muy difícil. Perderlo, cerca de lo imposible. ¿Será?

Los cambios hormonales, el estrés del proceso de envejecimiento tanto emocional como el que se produce a partir de los residuos de envejecimiento celular, llamados radicales libres, y la pérdida de masa muscular parece que trabajan en contra tuya. Esto es indudable. Pero también es cierto

que puedes combatir estos

No hay medicamento ni remedio que, en presencia de acumulación de grasa, pueda aliviar molestias o reducir riesgos

yoría los síntomas generales de la menopausia, incluyendo el subir de peso.

### INFORMACIÓN SOBRE LA MENOPAUSIA

La menopausia empieza oficialmente cuando el ciclo menstrual

sucede en promedio a los 51 años. Sin embargo, el periodo peri menopáusico puede empezar 10 años antes y venir acompañado con los mismos síntomas. La acumulación de grasa es el gran detonador de la mayoría de estos síntomas. De hecho, durante la menopausia, la acumulación de grasa cambia de las caderas y los muslos hacia el abdomen, lo cual eleva el riesgo de enfermedad cardiaca y de síndrome metabólico con colesterol o triglicéridos altos.

La clave para tener una menopausia sin síntomas es el control del peso. Si eres mujer y tienes 80 cm de cintura, tienes un mayor riesgo factores, y evitar en su ma- no se ha presentado en 12 meses, y de padecer enfermedades como

### PRIMERO LO PRIMERO: PERDER PESO

Para lograr esto, lo primordial es reducir los factores que contribuyen al aumento de peso. Estos son:

FLUCTUACIONES HORMONALES. Tanto los niveles altos como los bajos de estrógeno pueden conducir a la acumulación de grasa. Por lo tanto, es importante evitar los "disruptores estrogénicos", los cuales se encuentran en algunos medicamentos, botellas de plástico como las de agua, y alimentos procesados como los alimentos en lata, paquetes pre-empacados tipo cajitas de lunch para niños, carnes frías, pescados de granja, comida convencional (no orgánica) como pan, cereales de desayuno, frutas y verduras, y algunos aceites vegetales; productos de soya no orgánicos como el aceite de soya y salsa de soya. Por otro lado, el balance hormonal depende de ciertas grasas y minerales, por lo tanto, la composición de la dieta debe cambiar e incluir una mayor cantidad de grasas o aceites saludables como grasa animal, aceite de oliva, aguacate, nueces y semillas. Además, se deben incluir alimentos ricos en minerales y fitoestrógenos como las semillas de linaza, granadas, zanahorias y la soya orgánica fermentada -no toda la soya es igual, ni toda es mala-, entre otros.

PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR. Los cambios naturales del envejecimiento incluyen la tendencia a perder la masa muscular, esto se puede contrarrestar haciendo principalmente ejercicios de resistencia, tales como levantamiento de pesas, yoga o pilates. El ejercicio se debe enfocar en los músculos de mayor superficie como los brazos, espalda, alúteos y piernas.

PRIVACIÓN DEL SUEÑO. Dormir el tiempo suficiente es indispensable para lograr y conservar un peso saludable ya que quienes duermen poco tienen más de la hormona del hambre "grelina" y niveles más bajos de la hormona de saciedad 'leptina"; además de que el tiempo nocturno de renovación se altera v produce cansancio crónico.

Desafortunadamente durante la menopausia se puede tener dificultad por dormir debido a los mismos síntomas como bochornos, sudoración nocturna, y estrés, entre otros. Es necesario incluir alimentos ricos en melatonina, serotonina y triptófano como algas marinas, espinacas y otros vegetales de hoja verde, cerezas, plátano, algunas nueces, champiñones, espárragos y en menor medida alimentos ricos en proteína como pavo, cerdo y mariscos. Procura dormir entre 7 y 9 horas.

RESISTENCIA A LA INSULINA. La resistencia a la insulina es un desastre nutricional y es la antesala de una diabetes mellitus tipo 2. Se produce cuando el cuerpo deja de reaccionar a la insulina. Esta condición promueve la acumulación de grasa, produce una falsa sensación de hambre, y se siente falta de energía Es fundamental que la dieta se modifique e incluya alimentos que disminuyan los antojos y el hambre, y que se evite el consumo de azúcar, granos y cereales. Pide ayuda si lo necesitas, y con una alimentación adecuada, los antojos serán cosa del pasado, dejarás de sentir tanta hambre y podrás bajar de peso. Por ti, por tu salud.

presión arterial alta, o diabetes tipo 2. Por lo tanto, la principal estrategia para reducir síntomas y optimizar la salud, es tener un peso saludable.

No hay medicamento ni remedio que, en presencia de acumulación de grasa, pueda aliviar molestias o reducir riesgos.

> \*La autora es Lic. En Nutrición y Ciencias de los Alimentos, Nutrióloga Certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos y fundadora de Tu Nutrióloga en Línea. Instagram: lucia\_nutrition
> Facebook: TNLTuNutriologaEnLinea Portal: www.TuNutriologaEnLinea.com



# DESMITIFIQUEMOS LA VISITA AL GINECÓLOGO

POR DRA. MARITZA LÓPEZ NUÑEZ

uántas de nosotras hemos sentido el miedo de ir con nuestro ginecólogo, incluso la primera vez que acudiste en compañía de tu mamá o de alguna de tus tías, no sabíamos si sentíamos más pena con el médico o con tu familiar. Por ello es importante que a nuestras niñas las eduquemos diferente, que seamos abiertos con ellas, y hablemos de que ir con el ginecólogo no es enfrentar un demonio, es una sencilla visita a una persona que nos puede ayudar a salvar nuestra vida.



Una revisión especializada y un diagnóstico oportuno de una infección vaginal es de vital importancia para nuestra salud. Debemos dejar de pedirle el consejo a nuestra amiga o familiar para utilizar algún remedio casero que ni va aliviarnos y en algunos casos

hasta va a empeorar nuestra salud.



Recordemos cuando éramos adolescentes y empezamos a conocernos, teníamos una fuerte inquietud por los temas sexuales, pero los conocíamos por lo que se platicaba entre clases o en alguna reunión con nuestras amigas.

VISITA AL GINECÓLOGO DESDE ANTES DE INICIAR TU VIDA SEXUAL

Pero una visita con nuestro ginecó-

logo puede ayudarnos desde antes de iniciar nuestra vida sexual, a conocer el mejor método de planificación familiar. Es tiempo de que hablemos abiertamente de la sexualidad que se puede ejercer sin complejos de culpa, sin la necesidad de darle explicación al mundo porque queremos cuidarnos; quitarnos la pena o el miedo de ser revisadas en nuestra vagina por alguien que nos puede ayudar.

Debemos quitarnos el tabú de que los hombres no deben vernos nuestra zona íntima y empecemos por aclarar algo: Un ginecólogo que es hombre, es una persona que estudió 8 años, y que antes de nosotras y después de nosotras verá un sinnúmero de vaginas más, y que podemos estar acompañadas durante la revisión por la persona de nuestra mayor confianza, así que dejemos los miedos atrás.

### ¿CUÁNDO ACUDIR?

No es normal sentir dolor durante una relación sexual por lo cual se debe acudir al médico y explicarle qué nos hace sentir esa incomodidad. Tampoco debemos tener flujos vaginales. En caso de estar manchando nuestra pantaleta, es tiempo de

una visita con nuestro ginecólogo puede ayudarnos desde antes de iniciar nuestra vida sexual, a conocer el mejor método de planificación familiar. Es tiempo de que hablemos abiertamente de la sexualidad que se puede ejercer sin complejos de culpa acudir con nuestro médico y que nos explique que nos está sucediendo.

Muchas mujeres sólo acudimos al ginecólogo cuando estamos embarazadas, pero estamos más preocupadas por la salud de nuestro bebé que por aquello que nos pueda ocurrir a nosotras. ¿Sabías que incluso una infección de vías urinarias puede poner en riesgo tu vida?

El dolor que experimentamos durante la menstruación no es normal, para lo que deberíamos saber cuál de nues-

tros ovarios es el que nos está ocasionando estas molestias, mientras que la duración debe ser de 5 a 7 días máximo, incluyendo la regularidad de nuestro ciclo. Cualquier anormalidad que se presente debemos comentársela a nuestro médico, para tomar el tratamiento que nos pueda ayudar con todos estos síntomas.

Visitar a nuestro ginecólogo debe ser algo saludable tanto física como emocionalmente, y debemos perderle el miedo. Quizá no se nos quiten los nervios pero si debemos educarnos y procurar ver por nuestra salud. Así que en este mes de la mujer, esperemos que la conciencia comience por cuidar nuestro cuerpo.

\*La autora es Responsable de Salud Reproductiva de la Jurisdicción de Servicios de Salud





# EMBARAZO MÚLTIPLE

POR DR. HENRY MATEO

n embarazo múltiple es aquel en el que se desarrolla más de un feto. Esto se produce como resultado de la fecundación de dos o más óvulos, o cuando un óvulo se divide, dando lugar en este caso a gemelos, genéticamente idénticos.

Los gemelos pueden ser monocigóticos, en cuyo caso son idénticos, o dicigóticos. Los monocigóticos proceden de un solo óvulo que se ha dividido en dos partes que han seguido desarrollándose por separado, hasta formar a dos bebés genéticamente idénticos, del

> mismo sexo y físicamente muy similares.

Los gemelos dicigóticos, por el contrario, son el resultado de una fecundación múltiple, es decir, que la madre tenía más de un óvulo, y que estos óvulos fueron fecundados por distintos espermatozoides por lo que, aunque se concibieran al mismo tiempo, son bebés totalmente distintos, que podrían ser del mismo sexo o no, y cuyo parecido físico es semejante al de los hermanos nacidos en fechas diferentes.

Aunque es poco común, y resulta peligroso tanto para la madre como para los bebés, puede ocurrir también que haya más de 2 bebés. En este caso los bebés también pueden ser genéticamente idénticos, diferentes o ser una combinación de ambos tipos.

En las dos últimas décadas se ha tida (TRA).

### **EXISTEN DIVERSOS FACTORES QUE INFLUYEN** EN QUE SE PRODUZCA UN EMBARAZO GEMELAR:

» GENÉTICA: los antecedentes familiares de embarazo múltiple aumentan las posibilidades de que

» EMBARAZO TARDÍO: a mayor edad la mujer tiene más probabilidad de una doble ovulación, especialmente entre los 30 y los 35 años. >> TRATAMIENTOS DE FERTILIDAD: los medicamentos que se administran para mejorar la fertilidad, que estimulan a los ovarios para que produzcan múltiples óvulos, y las técnicas de reproducción asistida, en las que se transfieren al útero varios embriones (como la fecundación in vitro), incrementan en un 20-30 % la incidencia de embarazo múltiple.

producido un aumento espectacular de embarazos múltiples, a consecuencia sobre todo, del uso de técnicas de reproducción asis-

### SON DE ALTO RIESGO

Los embarazos múltiples se consideran de alto riesao tanto para la madre como para los fetos. Esto se tiene siempre en consideración en los procedimientos de TRA, cuidando de no implantar más de dos embrioncitos en el útero.

Si esperas más de un bebé, tu embarazo se considera de alto riesgo. Aunque actualmente la mayoría de estos embarazos llegan a término, y los bebés nacen sanos, es importante que te informes sobre las posibles complicaciones que pueden surgir a lo largo de la gestación, y que afectan tanto a la madre como a los bebés. Las más frecuentes son: parto prematuro, preeclampsia precoz, diabetes gestacional, anemia,

retraso en el crecimiento intrauterino, cesárea, v cordones enredados que puede ocurrir cuando los fetos comparten bolsa.

En la semana 28-32 de gestación se deben administrar inductores de maduración pulmonar, por si se presenta alguna complicación en el embarazo, no haya necesidad de terapia intensiva, y prevenir que los productos no requieran de atención

especial por inmadurez pulmonar.

Es por esto que una viailancia estrecha durante el embarazo gemelar es de vital importancia, y para esto el estudio de elección es siempre el ultrasonido, no solo para diagnóstico de embarazo gemelar, sino imprescindible indicar si es monocigótico o dicigótico, si es bi o monoaminotica, ya que el pronóstico y el control del embarazo es distinto.



### TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO PLANCHADO **ONDAS** RETOQUE TINTES DESDE CORTES CORTES CABALLERO **GELISH** MANICURE PEDICURE **ACRÍLICAS** TRATAMIENTOS DESDE MOROCCAN OIL, OLAPLEX, WELLA ENRICH Y MÁS. RRAZILIAN BLOWOLIT GLOBAL KERATINA



ve. sonora #66 (la recta) 🛮 Telefono: 622 5101 📑 Luzesecado





### □Suaviza □Reafirma □ Reduce □ Afina



### Visítanos:

En Cayumito No. 70-B 2do. Piso, Fracc. Las Huertas 1ra. Secc. Reservaciones al 607-0169 WhatsApp 664-120-8117



### Próximamente Nueva Sucursal:

Ave. Las Palmas No.4617 Fracc. Las Palmas.





# TRASTORNOS DE PERSONALIDAD:

"Mi familia me dice que soy bipolar, pero el especialista no"

> Somos temerosos de lo que nos hace diferentes

#### POR GRACIELA JIMÉNEZ TREJO

uántas veces han escuchado la frase "esa persona es bipolar" o "eres bipolar". Este tipo de comentarios aparecen en pláticas con amistades, compañeros, familiares, con la pareja, etc.

Cuando utilizamos la palabra "bipolar", en ocasiones nos referimos a la persona que encuentra la vida en dos extremos (es blanco o es negro, no hay intermedios). La persona es muy apasionada, cambia fácilmente de estado de ánimo, es poco tolerante, explosiva; y esta forma de ser es tan fuerte que le provoca problemas con la familia, amigos, en el trabajo o en la escuela.

Pero el término "bipolar" es mal utilizado, éste se utiliza para nombrar un trastorno psiquiátrico que se llama "trastorno bipolar". La persona que padece esta enfermedad presenta episodios alternados de depresión mayor y manía/hipoma-

> nía; estos períodos duran varios días o semanas y no

portante deterioro en la vida diaria.

Muchas veces las personas que les llaman "bipolar", en realidad presentan rasgos o características de un trastorno de la personalidad que se denomina "borderline" o "inestabilidad emocional".

### CONOZCAMOS QUÉ **ES EL TRASTORNO** DE LA PERSONALIDAD

En primer lugar para conocer más sobre este padecimiento debemos revisar ¿qué es la personalidad?. Este término surge del latín personare, y esta palabra se utiliza para denominar la máscara que utilizaban los actores

instantes u horas provocando un im- de teatro clásico. Si la comisura de la boca mostraba una sonrisa señalaba alegría, pero si la comisura era hacia abajo se consideraba tristeza.

> El significado del término "personalidad" fue cambiando a lo largo de los años, actualmente se utiliza para referirse a las características psicológicas que expresa una persona de manera automática en su vida diaria.

> La personalidad se forma del temperamento y el carácter. El primero se refiere a la forma en que somos desde el nacimiento, aquello que nos heredan nuestros padres. Mientras el carácter se refiere



# ¿QUÉ TIPOS DE TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD HAY?

» De acuerdo a las características de la persona vamos a encontrar diferentes trastornos, algunos de los cuales son términos que utilizamos a diario para señalar a conocidos, amigos o familiares, palabras como: "narcisista", "antisocial", "dependiente", "paranoide" o "histriónico", aunque en realidad dichas palabras se utilizan para nombrar algunos trastornos de la personalidad.

>> En el caso del trastorno de inestabilidad emocional, de la personalidad o borderline, la persona presenta un patrón dominante de inestabilidad en sus relaciones con los demás, en la manera en que se percibe a sí mismo, el control de sus emociones e impulsos, la persona presenta al menos cinco de las siguientes características:

1. ESFUERZOS desesperados para evitar que alquien le

2. RELACIONES DONDE SE IDEALIZA o devalúa al extremo a la pareja.

3. SENTIRSE A DISGUSTO con su autoimagen. 4. SER IMPULSIVO sin medir la consecuencia de los

5. PRESENTAR COMPORTAMIENTOS recurrentes de autolesiones.

6. TENER CAMBIOS repentinos en el estado de ánimo.

7. EXPERIMENTAR una sensación crónica de vacío. Sentir que nada nos llena.

8. TENER PROBLEMAS para controlar la ira.

9. CONCEBIR IDEAS paranoides pasajeras cuando se maneja demasiado estrés.

a la manera en que nos vamos formando durante la crianza en la infancia y la pubertad.

De esta manera durante la adolescencia y el inicio de la edad adulta se termina de conformar la personalidad; ésta la vamos mostrando a través de nuestra forma de pensar, sentir, comportarnos y controlarnos, y esto marca la manera en que nos relacionamos con las personas.

La personalidad debe ser flexible, adaptarse con los cambios permitiendo el desarrollo y el crecimiento como individuos.

Pero cuando las características de la personalidad son rígidas, repetitivas, e inflexibles, no permiten la adaptación, y entorpecen los cambios, provocando importantes conflictos con los demás e interfiriendo en las actividades domésticas, sociales, laborales y escolares. Cuando sucede esto, es cuando utilizamos el término "trastornos de la personalidad".

Cuando esto se presenta de manera constante y recurrente, la persona es señalada como "mala" o "loca", provocando sentimientos de soledad y dolor, que con el paso del tiempo evitan el desarrollo pleno, así como predisponen a trastornos psiquiátricos como el trastorno depresivo mayor o los trastornos de ansiedad.

\*La autora es Médico Psiquiatra

### El legendario manantial de aguas termales en Tijuana



### Está cumpliendo



de consentirte como te mereces

*Nadie cuidará tu cuerpo* y piel como nosotros...

**¡YA NOS CONOCES!** 

LLÁMANOS o VISITANOS PARA PEDIR INFORMACIÓN 636 00 16 (17) | 634 26 39

www.vitaspatijuana.com

### "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

- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina). Endocrinología Reproductiva.

- Video/Laparoscopía/Histeroscopía. Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
   Fertilización IN VITRO.
- CSI) inyección del esparmatozoide dentro del óvulo. Itrificación (congelación) de óvulos.
- fesor asociado del Consejo Mexicano de Cinecología 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

