SALUD actual

Año 5, Edición no. 79 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Marzo 2019

DR. EDUARDO GONZÁLEZ OCAMPO
CONTRIBUYE A LA CIENCIA

CONOCE TU TIPO DE CUERPO
PARA DEFINIR DIETA Y EJERCICIO

LA ANSIEDAD QUE SIENTES, ¿ES YA PATOLÓGICA?

¡MUCHO OJO!
LLEGA LA PRIMAVERA DE ALERGIAS

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

MENSAJE EDITORIAL

TÚ ANSIEDAD ... ¿YA ES PATOLÓGICA?

Es muy común de pronto sentir ansiedad. Esa que viene a consecuencia de alguna ruptura emocional, de algún quebranto económico, de alguna pérdida de empleo, o por la muerte del ser amado a quien jamás en esta tierra volveremos a ver.

Un sentimiento presente en esta era moderna en que todo pareciera que tiene que ser rápido y en calidad de Express. El tráfico desbordado, el teléfono que no para de sonar, los correos que no alcanzamos a contestar, eso nos genera estrés y ansiedad. Pero, ¿cómo saber si eso que sentimos ya no es normal y se está convirtiendo en patológico? Aquí te lo diremos: síntomas y peligros a atender.

Por otro lado, también hablaremos de las alergias primaverales, esas que aunque afectan más a unos que a otros, es verdad, se suelen presentar en esta época. ¿Cuáles son las recomendaciones al respecto? Eso es lo que aquí te diremos.

También hablaremos sobre la obesidad y la discriminación. Desgraciadamente la carrilla que antes conocíamos, que ha derivado en bullying, magnificado gracias a las redes sociales, permea mucho en el físico de la persona y evidentemente en su sobrepeso. Hoy trataremos ese tema en nuestro ejemplar, y hablaremos también sobre los engañosos productos dietéticos que lejos de ayudarte a bajar de peso, pudieran ser una "espada de doble filo". ¿Qué tanta grasa tienen? ¿Qué tanto sodio? ¿Qué tanta azúcar? Te enseñaremos a leer etiquetas.

Esperemos que disfrutes de este ejemplar, y que sobre todo te sea útil.

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

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

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

COLABORADORES
Lucía Chávez
Liza María Pompa
Oswaldo Acosta
Raymundo Aguilera
Graciela Jiménez
Cleofas Arreola

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.04.00

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
[619] 585.93.98
y [619] 585.94.63
637 3rd. Avenue Suite B
Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 5, edición 79, inicio de impresión el 15/02/2019.** 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. EDUARDO GONZÁLEZ OCAMPO

CONTRIBUYE A LA CIENCIA

Es el primer internista del embarazo en BC e inventor de la prueba de la macrosomía a nivel mundial y del preeclampsiograma

POR MÓNICA MÁRQUEZ

La maternidad es una etapa que requiere de cuidados y conocimiento profundo de la fisiología modificada durante la gestación para otorgar terapia efectiva y segura, esta área corresponde a la medicina interna del embarazo, y en Tijuana tenemos el privilegio de contar con el primer internista del embarazo en Baja California, el Dr. Eduardo González Ocampo.

Preocupado por el bienestar y la salud, el Dr. González obtuvo su especialidad en Medicina Interna del Embarazo en el 2012 en el Centro Médico Nacional del Noroeste y desde entonces, ha dedicado su vida a investigar y crear sistemas que ayuden a las mujeres con un embarazo de alto riesgo.

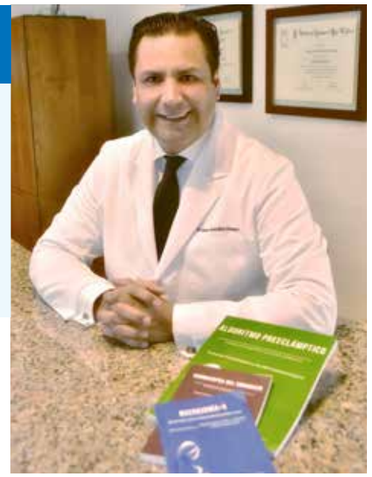
Parte de sus investigaciones dieron como resultado la creación de la primera prueba de la macrosomía a nivel mundial, la única en su tipo, esta innovación es un sistema integral que consiste en la cuantificación de los niveles de glucosa en la mujer durante el periodo de embarazo, añadió, prueba que permite saber el riesgo y así iniciar las medidas correspondientes, desde la alimentación, actividad física, fármacos, etc., comentó el Dr. Eduardo González Ocampo.

"He diseñado un sistema de atención médica integral para diabetes en el embarazo y eliminar la macrosomía para el resto de la existencia de la humanidad", afirmó el especialista.

CONTRIBUCIONES A LA LITERATURA MÉDICA

Adicional a sus investigaciones, el Dr. Eduardo González Ocampo es autor de tres libros:

1) MACROSOMÍA Cero (Ed. 2016)
2) EL ALGORITMO preeclámptico (Ed. 2018)
3) FARMACOPEA del Embarazo y Lactancia (Ed. 2018)



OTRA APORTACIÓN A LA CIENCIA

En México y el mundo, otro tema de prioridad en el embarazo de alto riesgo es la preeclampsia, ya que es la primera causa de muerte en la mujer embarazada en México, por ello el internista diseñó el preeclampsiograma, una herramienta algorítmica con gran potencial de ayudar a disminuir la muerte de bebés y mujeres en el embarazo.

"Es muy importante que la mujer aprenda más sobre cómo estar saludable; mejorar el nivel académico en cuestión de salud es fundamental, solo necesitamos dedicarle un poco de tiempo a aprender a cuidarnos de manera preventiva, tener a tu médico que te asesore en los medicamentos cuando los necesitas y acudir a él para proteger tanto la vida como la salud de la mujer y su hijo", puntualizó el Dr. González Ocampo.

OBESIDAD, DISCRIMINACIÓN Y EMOCIONES

- Dra. Liza María Pompa González -

La doctora Liza María Pompa González fundó y dirige LIMARP, Centro de Internacional de Excelencia para la Obesidad y cuenta con un equipo multidisciplinario para asegurar el tratamiento exitoso de sus pacientes.

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

La discriminación se da cuando una persona es tratada de forma injusta por lo que es, lo que representa o por sus características; la obesidad puede ser una de ellas.

La Coalición de Acción para la Obesidad encontró que la discriminación por peso es muy común, con tasas cercanas a las de discriminación por raza y edad. Entre todos los adultos que participaron en el estudio, la discriminación por peso fue más prevalente que por origen étnico, orientación sexual o discapacidad física.

La discriminación en el trabajo no siempre es fácil de identificar o probar. Algunas señales incluyen, pero no se limitan a: chistes o comentarios ofensivos sobre tus características; asignación de tareas aparentemente imposible para fomentar el estereotipo de que la gente obesa es incompetente o no apta para un trabajo; no ser incluido en proyectos o reuniones con compañeros en puestos similares, pero que no comparten tus características.

El departamento de psicología de LIMARP trabaja en conjunto con el resto de nuestro equipo médico y con frecuencia es un factor determinante en el éxito a largo plazo de nuestros pacientes.

CONSEJOS QUE LE PUEDEN SERVIR A LA PERSONA QUE SUFRE DE ESTE TIPO DE DISCRIMINACIÓN SON:

1. ENFOCARTE en tus fortalezas
2. RESALTAR tus mejores características.
3. REDESCUBRIR una antigua afición o nueva habilidad.
4. IGNORAR PEQUEÑOS comentarios y bromas, las personas que se divierten lastimando a otros no merecen tu tiempo.
5. NO CREAS LAS COSAS NEGATIVAS que otros dicen de ti.
6. SI DECIDES ATENDER TUS PROBLEMAS de peso, elige un equipo multidisciplinario para tu tratamiento. Se le debe dar la misma importancia a los aspectos emocionales, médicos y físicos de la obesidad para lograr éxito a largo plazo.

¡¡MUCHO OJO!!

ETIQUETAS ENGAÑOSAS EN ALIMENTOS

POR LUCÍA CHÁVEZ

Los alimentos procesados son ante todo una industria, de hecho es una de las industrias más importantes de la economía a nivel mundial. La industria de alimentos procesados es la más significativa en términos del valor del PIB (producto interno bruto). Tan sólo en México, la producción bruta en esta industria representa casi el 6.5% del total de la economía (Censo económico, INEGI), su valor de producción significó el 21% del PIB en el 2015, y según estimaciones de la Secretaría de Economía, se espera que el consumo de alimentos procesados en México crezca a una tasa de 7.6% aún a pesar de la tendencia en aumento de la obesidad y las enfermedades crónico degenerativas relacionadas con la nutrición, como diabetes o hígado graso no alcohólico.

Los intereses económicos de una industria así, mueven los mercados desde el origen, ya sea agricultura, piscicultura o ganadería, y los de los procesos intermedios como son los laboratorios de tecnología de alimentos para la creación de recetas con ingredientes inverosímiles, haciendo uso (los laboratorios de condicionamiento excitatorio) de químicos, plásticos o estimulantes con el objetivo de hacernos salivar ante ciertos alimentos, sumado a anuncios televisivos repetitivos, espectaculares, y campañas con influencers y deportistas.

Esto, con el fin último de cambiar la cultura social para que un producto deconstruido, alterado, nulo en valor nutritivo sea aceptado como un alimento común en la mesa familiar. La industria de alimentos no tiene por objetivo tu salud… su objetivo es obtener tu dinero.

Los alimentos de origen natural que no han sido sometidos a ningún proceso industrial van a tener una composición indiscutiblemente propia, y que dependiendo de la cantidad consumida, no será precisamente dañino; vaya, hasta el agua es tóxica si se toma en cantidades excesivas. Esto quiere decir que un queso o una mayonesa van a contener grasa, una fruta o mermelada va a tener azúcar, y un yogurt va a tener grasa, proteína y azúcar.

ES MÁS DAÑINO LO QUE NO ES NATURAL

Cualquier alimento que contenga una declaración opuesta a su composición natural es un alimento que se ha separado en partes para luego ser reconstruido, esto lo transforma en un alimento que siendo mutilado ha perdido en el proceso de industrialización sus cualidades nutritivas, y al cual para que recupere su sabor, textura y color se le agregan químicos; estos, por ser artificiales, son irreconocibles para el cuerpo, agreden las funciones básicas celulares y alteran su biología, facilitando el camino que conduce hacia la enfermedad.

Evita caer en ganchos publicitarios desprovistos de un verdadero valor alimenticio.

¿QUÉ TANTO LE PUEDES CREER A LAS ETIQUETAS?

DECLARACIÓN EN ETIQUETA	LO QUE LA GENTE ENTIENDE	LO QUE QUIERE DECIR
"Fuente de energía"	Me quita lo cansado	Tiene un gran cantidad de azúcar que claro que te va a "levantar" un ratito, pero después se va directo a hacer llanta.
"Light"	SI LA PERSONA QUIERE ADELGAZAR: que tiene menos calorías o menos grasas. SI TIENE PRESIÓN ARTERIAL ALTA: que tiene menos sal Si tiene diabetes: que tiene menos azúcar	Contiene 'algo' menos comparado con el producto original. Por ejemplo, si la azúcar morena tiene un tono un poco más claro comparada con otra, se le puede llamar entonces "azúcar light", aunque tenga las mismas calorías y el mismo contenido de azúcar que cualquier otra azúcar.
"Sin azúcar añadido" "Bajo en azúcar"	Que no tiene azúcar	Este etiquetado es común entre los alimentos ricos en azúcar. Es improbable que veamos un queso "bajo en azúcar" o "sin azúcar añadido" pero seguro lo encontramos entre cereales, yogurts, mermeladas y jugos, los cuales, obviamente son altos en azúcar, aunque no se le agregue más.
"Sin gluten" "Orgánico"	Que es sano y por lo tanto, lo puedes comer	Una galleta o barra de cereal alta en azúcar y aceites industriales, no es nutritiva, así sea libre de gluten o de origen orgánico. En general, la certificación orgánica es deseable en productos frescos como la verdura y la fruta, pero esta declaración no justifica el contenido nutrimental de un alimento. Una galleta Oreo hecha con ingredientes orgánicos ES COMIDA CHATARRA.
Cualquier declaración que diga "bajo en…"	Que se le quitó al alimento lo que hace daño	Ningún alimento hace daño. Si la mantequilla es naturalmente alta en grasa no se puede esperar que exista una que sea "baja en grasa", de ser así, entonces no es mantequilla sino un químico. Y esto, sí hace daño.

Cualquier alimento con etiqueta es un alimento procesado, por lo tanto, es preferible evitarlo, no importa si la etiqueta dice "natural".

Consume de preferencia alimentos frescos, de temporada, y de origen local. Usa tu cocina y apoya los programas de educación en nutrición.

POR TI, ¡POR TU SALUD!

FACEBOOK Y PORTAL:
TNLtunutriologaenlinea.com

**La autora es Nutrióloga certificada.*

GOODBYE CARBS

ALIMENTOS SUSTITUTOS PARA ENGAÑAR A TU MENTE

POR OSWALDO ACOSTA

Si ya tomaste la decisión de iniciar la dieta cetogénica o una dieta baja en carbohidratos, seguro estés preocupado de alejarte de los carbohidratos. Y más aún si lo que realmente quieres es cambiar tu estilo de vida, pues puede que pienses que es imposible o extremadamente complicado, prescindir de por vida de estos alimentos, porque lo que es una realidad, es que muchos de los alimentos que tenemos sumamente arraigados en nuestra cultura son elaborados con carbohidratos.

Por ello te quiero compartir algunas opciones con las cuales podrás sustituir los alimentos altos en carbohidratos, de tal manera que te permitirán mantenerte firme en tu objetivo.

Si eres una persona que acompañas regularmente tus comidas con tortillas de maíz, pan, arroz, pastas, entre otros, te invito a tomar nota de las siguientes opciones y recetas que se convertirán en tus mejores aliados durante la etapa de abstinencia.

Si tienes interés en tener más detalles sobre como iniciar este plan de alimentación, ingresa a www.clubcetogenico.com

TORTILLAS DE CHICHARRÓN

INGREDIENTES:

» 100 gramos de chicharrón de cerdo
» 1/2 cucharada de polvo para hornear
» 2 cucharas de crema agria
» 2 huevos

INSTRUCCIONES:

» Para elaborar la masa de chicharrón, ponemos el chicharrón en la licuadora y lo procesamos hasta que quede hecho polvo. Posteriormente en un recipiente mezclamos todos los ingredientes.
Ya con la masa lista, se hacen bolitas del tamaño que se quiera la tortilla, y con ayuda de una prensa para tortillas las aplastamos y pasamos directo a un comal caliente para cocinar... y listo tendrás tus tortillas de chicharrón.

PAN DE TAZA CON HARINA DE ALMENDRAS

INGREDIENTES:

» 4 cucharadas de harina de almendras
» 1/2 cucharada de polvo para hornear
» 1 cucharada de crema agria
» 1 huevo

INSTRUCCIONES:

» Para su elaboración, ponemos en un recipiente de vidrio o en una taza todos los ingredientes y los mezclamos hasta que se forme una pasta.
Ya con la pasta lista, ingresas el recipiente en el horno de microondas durante 90 segundos, y al terminar tendrás un delicioso pan de taza.

ARROZ DE COLIFLOR CON MANTEQUILLA

INGREDIENTES:

» 1 coliflor mediana
» 2 cucharadas de aceite de oliva
» 1/2 taza de cebolla picada finamente
» 2 cucharadas de mantequilla
» Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

» Pica la coliflor en 4, remueve todas las hojas y tallos, reserva sólo las flores.
En un procesador de alimentos agrega la coliflor, y procesa hasta que tenga aspecto de arroz muy pequeñito.
En un sartén antiadherente a fuego medio bajo, agregamos el aceite de oliva y cuando el aceite esté ligeramente caliente agregamos la cebolla y se cocina hasta que esté traslucida durante dos minutos, revolviendo constantemente para que no se queme.
Agrega la coliflor y mezcla la mantequilla hasta que todo esté incorporado, después sazonar con sal y pimienta al gusto. Deja cocinar por 5 minutos, revolviendo constantemente. Sirve caliente.

ESPAGUETI DE CALABACITA

INGREDIENTES:

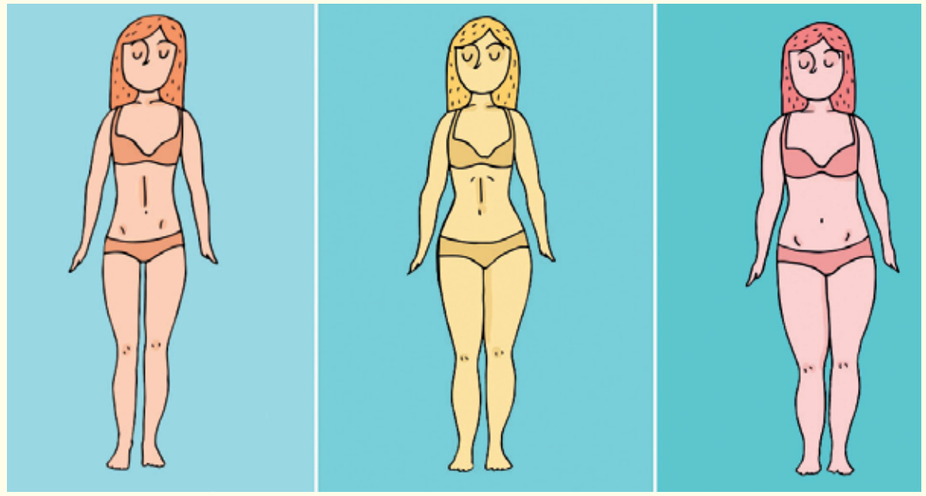
» 2 calabacitas grandes
» 1 cucharada de aceite de oliva
» 1/4 taza de agua
» 2 cucharadas de mantequilla
» Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

» Con ayuda de un pelador, corta las calabacitas en listones largos, retirando las semillas. Luego, corta cada listón en tiras delgadas. (También puedes utilizar un cortador de verduras en espiral para cortar las calabacitas en forma de espagueti).
Calienta el aceite en un sartén a fuego medio. Agrega el "espagueti" de calabacitas y saltea en el aceite caliente durante 1 minuto. Agrega el agua y cocina hasta que las calabacitas se suavicen, entre 5 y 7 minutos. Sazona con la mantequilla, sal y pimienta.

**El autor es Creador y Fundador del Club Cetogénico.*
PORTAL: *www.clubcetogenico.com*

Carmo-na



¿SABES CUÁL ES TU TIPO DE CUERPO?
AQUÍ TE LO DIREMOS...

POR SALUD ACTUAL

Es sumamente importante identificar cuál es nuestro tipo de cuerpo, porque así sabremos qué dieta y ejercicios necesitamos.

Son tres: ectomorfo , mesomorfo y endomorfo. Aquí sus características físicas, dieta recomendada y ejercicios sugeridos. ¡Toma nota!

TIPO DE CUERPO: ECTOMORFO

» Son delgados y su estructura ósea también lo es, pero sus extremidades largas. Se les dificulta ganar pesos. Su metabolismo es acelerado, y aprovechan poco los alimentos ingeridos. Su inconveniente es la dificultad para ganar músculo.

CARACTERÍSTICAS

» Pecho plano.
» Músculos pequeños
» Dificultad para ganar peso.
» Cuerpo de naturaleza frágil.
» Son delgados y ligeramente musculoso.
» De hombros pequeños.

DIETA SUGERIDA

» Se recomienda dietas hipercalóricas, sin excederse de grasa por salud, y suplementos naturales como levadura de cerveza.

EJERCICIO RECOMENDADO

» La clave está en realizar ejercicios anaeróbicos, de fuerza y volumen. El cardiovascular no les sirve.

TIPO DE CUERPO: MESOMORFO

» Se les facilita tener una figura atlética. Son más propensos al desarrollo de la masa y tonificación muscular.
El metabolismo es regular y no hay que seguir dieta estricta, aunque hay tendencia a la acumulación de grasas.

CARACTERÍSTICAS

» Aspecto atlético.
» Cuerpo duro.
» Buena postura.
» Son simétricos.
» Metabolismo regular.
» Tendencia acumular masa muscular.
» Piel gruesa.

DIETA SUGERIDA

» Se sugiere que se consuman las comidas en las horas pertinentes y que sea comida sana. Dependiendo de lo que se busca, se recomienda.
» Rutina de Hipertrofia – Carbohidratos 50%, proteína 35% y grasas 15%.
» Rutina de Definición – Carbohidratos 30%, proteína 50% y grasas 20%.

EJERCICIOS RECOMENDADOS

» Ejercitación balanceada.

TIPO DE CUERPO: ENDOMORFO

» Tendencia al sobrepeso. Su metabolismo es lento, por lo que acumulan grasa con facilidad. Casi siempre se encuentran por encima del peso medio de la población. Se recomienda vigilar lo qué se come y aplicar una dieta estricta. Se recomienda realizar mayor trabajo aeróbico para que se mantenga el cuerpo bajo en grasa, pero en caso de entrenar bien, se gana músculo y fuerza con facilidad.

CARACTERÍSTICAS

» Tendencia al sobrepeso.
» Ritmo metabólico lento.
» Acumulador de grasa.
» Físico redondo.
» Músculos poco tonificados.
» Dificultad para perder peso.
» Gana músculos con facilidad.

DIETA SUGERIDA

» Seguir dietas bajas de calorías, tomar suplementos naturales, consumir proteínas magras e ingerir muy poca grasa en la dieta. En general cualquier dieta de volumen limpio (libre de grasas) será útil. Se recomienda que la dieta sea baja en hidratos de carbono.

EJERCICIOS RECOMENDADOS

» Todo tipo de ejercicio cardiovascular.

**Fuente: http://diafit.net*

ALERGIAS PRIMAVERALES

POR RAYMUNDO AGUILERA

Con los cambios de clima y vientos que se presentan en la región, es importante que tomemos precauciones, pues las alergias se pueden presentar en ojos, piel e incluso como cuadros de infecciones respiratorias, por eso debemos acudir con nuestro médico de confianza y evitar tomar medicamentos, en especial antibióticos, pues esto puede complicar nuestro estado de salud.

Para todas nuestras lectoras, en especial aquellas que son madres de familia, debemos tomar en cuenta que si nuestro hijo se enferma de manera constante de las vías respiratorias, puede tener alergias o incluso asma, por lo cual es importante que lo revise su pediatra y, una vez diagnosticado, tomar todas las medidas preventivas que esto conlleva.

Las alergias más comunes se deben al polen, ácaros, moho, contaminación o incluso al humo del cigarro, que pueden afectar en gran medida a las personas asmáticas o alérgicas, recordemos que alfombras, monos de peluche, cobijas, además de colchones y almohadas deben ser lavados y ventilados para evitar afectaciones.

Las personas con estos padecimientos deben ventilar lo mejor posible su casa, automóvil y en caso de utilizar autobús o avión, utilizar un aerosol salino para mantener húmedas las membranas nasales, aplicándolo cada hora, lo que ayudará a estar más cómodo, manteniendo sus vías áreas despejadas, también puede ingerir un descongestionante oral una hora antes de iniciar su traslado.

Es común que en nuestra región las personas utilicen los días de calor para visitar los centros recreativos al aire libre para acampar, lo que puede ocasionar estar en contacto con polen, en caso de ser así, deben visitar a su médico para que le indique los medicamentos que puede utilizar.

En el caso de las reacciones alérgicas a comidas se pueden realizar pruebas previas; siendo los alimentos más comunes a los que se atribuyen a su aparición, los chocolates, las fresas, los mariscos, las nueces, así como los derivados de cada uno de ellos.

Unas sencillas recomendaciones para las personas alérgicas son tener siempre a la mano descongestionantes nasales, en caso de necesitar nebulizador, contar con todo lo necesario para utilizarlo, evitar estar cerca de las secciones de fumadores o de personas que estén fumando, no dormir cerca de flores, ni mascotas o con ellas dentro de la habitación.

Recuerden que los maquillajes y perfumes también pueden ocasionar alergias, que pueden ser temporales, ya que se mezclan con la temperatura ambiente y otros factores antes descritos, por ello debemos consultar a un profesional de la salud para conocer a detalle el mejor tratamiento y la dosis que debemos aplicar, además durante cuánto tiempo.

**El autor es Coordinador de Comunicación Social y Relaciones Públicas de la Jurisdicción de Servicios de Salud de Tijuana.*

RICARDO VEGA
CERTIFIED PLASTIC SURGEON

MASTOPEXIA

MEJORA LA FORMA DE LAS MAMAS

PROCEDIMIENTO

La Cirugía de la elevación de las mamas (mastopexia) por el Dr. Ricardo Vega mejora la forma del busto y elimina el exceso de la piel que se ah acumulado alrededor del pecho durante el embarazo o las variaciones de peso después de una cirugía post bariatrica. Puede colocarse un implante mamario con este procedimiento para lograr el resultado deseado sin que exista riesgo alguno. Dependiendo por lo sugerido del Dr. Ricardo Vega se usara la técnica vertical o periareolar .

ANESTESIA

Se administra sedación vía intravenosa y anestesia regional.

DURACIÓN

Aproximadamente tres a cuatro horas.

UBICACIÓN

The F Tower
Circuito Bursatil 9043,
Suite 306, Zona Urbana
Rio Tijuana, 22010

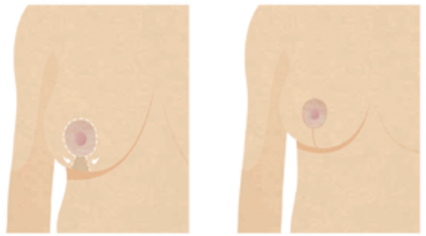
(664) 208 9294

RECUPERACIÓN

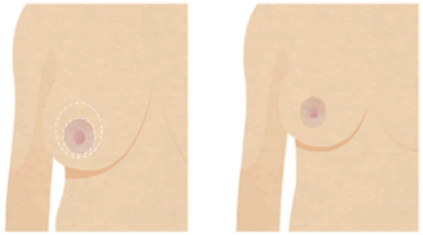
El paciente puede regresar al trabajo en una semana o más y podrá retomar las actividades que requieran un mayor esfuerzo en un mes. Las cicatrices tardarán varios meses o incluso un año en madurar.

RESULTADOS

Los resultados varían de un paciente a otro. Otros factores que podrán influir en los resultados son: gravedad, embarazo, edad y los cambios de peso, que podrían provocar flacidez en la piel. Los resultados podrán durar más o tener mejores resultados si se insertan prótesis como parte del procedimiento para añadir apoyo al tejido mamario recién colocado.



Mastopexia Vertical: Este tipo de mastopexia se hace quitando la piel que haya en la zona inferior de la mama y la de alrededor de la areola.



Mastopexia Periareolar: Este tipo de mastopexia se hace quitando la piel alrededor de la areola y debe ir asociada a la colocación de un implante.

AMCPER Asociación Mexicana de Cirugía Plástica Estética y Reconstructiva, A.C.
SAFETY
BHC Baja Health Cluster
ISAPS International Society of Aesthetic Plastic Surgery
AMERICAN SOCIETY OF PLASTIC SURGEONS

¿ANSIOS@... LO NORMAL, O YA RAYA EN LO PATOLÓGICO?

> "El temor agudiza los sentidos. La ansiedad los paraliza"
> KURT GOLDSTEIN

POR GRACIELA JIMÉNEZ

En numerosas ocasiones nos preguntamos si es totalmente normal que cursemos con ansiedad, y a veces justificamos que es nuestra forma de ser y de actuar, en otras ni siquiera lo notamos porque ya es parte de nuestras vidas, pero, ¿acaso la ansiedad que sientes es normal o patológica?

La ansiedad es una emoción que se presenta de forma involuntaria en el cuerpo, posterior a que se recibe algún estímulo que nuestro organismo cataloga como amenazante o peligroso.

Los estímulos que lo provocan son diversos y pueden ser imágenes, eventos, pensamientos, etc. El grado de amenaza depende de las experiencias del individuo así como de su capacidad de adaptación.

La ansiedad es una emoción que se presenta de forma involuntaria en el cuerpo, posterior a que se recibe algún estímulo que nuestro organismo cataloga como amenazante o peligroso

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

La ansiedad como es una emoción, presenta síntomas físicos, (lo que nuestro cuerpo siente), psicológicos (lo que nosotros sentimos y pensamos), y conductuales (lo que nos provoca realizar), estos en conjunto van a generar que la persona reaccione de una forma determinada. Por lo tanto la ansiedad es la respuesta habitual que se presenta en la persona posterior a eventos que los vamos a catalogar como estresantes, estos pueden provocar diferentes respuestas en las personas.

En psiquiatría, se podría definir la ansiedad como un estado patológico, cuando la intensidad de los síntomas físicos, conductuales y psicológicos, sobrepasan la capacidad de adaptación de la persona, provocando una importante disfunción en su vida cotidiana.

En pocas palabras la ansiedad se vuelve una condición discapacitante. Algunos ejemplos de esta situación son el de la persona que no puede salir sola de su casa, viajar, exponer o hablar en público, ir a la escuela o al trabajo, entre otras cosas que parecen sencillas y simples, transformándose en algo difícil y complicado.

Los trastornos de ansiedad en conjunto, son las enfermedades psiquiátricas que más afectan a la población.

Se presentan desde la niñez hasta en personas de la tercera edad; dependiendo la enfermedad, es mayor o menor la frecuencia entre hombres y mujeres, sin embargo ambos sexos se encuentran afectados.

A continuación enlisto los trastornos de ansiedad que son avalados por la Asociación Psiquiátrica Americana:

» Trastorno de ansiedad por separación
» Mutismo selectivo
» Fobia específica
» Fobia Social
» Trastorno de angustia (ataques de pánico)
» Agorafobia
» Trastorno de ansiedad generalizada
» Trastorno de ansiedad secundaria al uso de sustancias
» Trastorno de ansiedad secundaria a enfermedad médica

» Cada uno de los trastornos de ansiedad cuentan con sintomatología muy específica, sin embargo en general podemos abordar que tieneb en común la presencia de síntomas físicos, así como psicológicos y conductuales, sin embargo muchas de las veces a los que les tomamos mayor atención son a los físicos, razón por lo que una gran mayoría de personas con síntomas de ansiedad acuden a servicios de urgencias, lo que no es negativo, pues siempre deben ser valorados para descartar alguna condición médica que la esté provocando.
» Así que es importante enlistar la serie de síntomas que pueden ser parte de una ansiedad patológica que requiere atención especializada.

SÍNTOMAS FÍSICOS:

» Temblor
» Tensión muscular
» Dolor de cabeza, abdominal, muscular, etc.
» Sudoración
» Taquicardia
» Entumecimiento de alguna parte del cuerpo
» Dificultad para respirar (sensación de ahogo)
» Insomnio

SÍNTOMAS CONDUCTUALES:

» Negativa para realizar alguna actividad
» Sobresaltos (reacciones exageradas)
» Aislamiento
» Evitar salir solo de su casa

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS:

» Sensación que algo malo ocurrirá
» Miedo inespecífico
» Dificultad para concentrarse
» Irritabilidad
» Distractibilidad

» Estos problemas se resuelven con especialistas como los médicos psiquiatras o psicólogos, quienes a través de una valoración brindan opciones terapéuticas eficaces y seguras.
» En la mayoría de los trastornos de ansiedad el tratamiento consiste en terapia psicológica y medicamentos; estos últimos en ocasiones son rechazados por el temor a provocar una adicción.
» Y algo importante por señalar es que la mayoría de los tratamientos no son de por vida. Recuerde que no es malo presentar un trastorno de ansiedad, lo difícil es sufrir y no buscar la ayuda de un profesional. Usted no está solo, la peor ayuda es aquella que no se busca.

La autora es Maestra, Médico Psiquiatra del Hospital de Salud Mental de Tijuana y del Hospital Santa Catalina de Tecate.

EMBELLECE TU PIEL CON CAFÉ

- Cleofas Arreola -

*Empresario.

¿Te interesa saber más? hazme llegar tus preguntas a: tropi@msn.com

Aunque el consumo de café sigue generando controversia en lo que tiene que ver con la salud, es indiscutible que el café tiene muchos usos como tratamiento de belleza. Si de verdad te gusta el café te va a encantar aun más después de conocer todos los beneficios que puede aportar esta deliciosa bebida.

Debido a su textura granulada y a su contenido de cafeína, vitaminas y minerales, este producto actúa de forma positiva sobre la piel, al grado de que es muy utilizado en la industria cosmética para la elaboración de productos comerciales, y es un arma excelente para embellecer el cutis y otras aéreas del cuerpo.

COMBATE LA CELULITIS

Desde que se puso de moda el café, muchos spa y centros de estética ofrecen servicios de "Café-terapia": "procedimientos estéticos tales como peelings y masajes", para aprovechar las propiedades del café, logrando con esto dejar la piel más fresca, renovada y libre de imperfecciones.

Por lo general, la mayoría de los tratamientos que utilizan el café como componente principal, se utilizan para tratar un problema que afecta a muchas mujeres: la celulitis.

Esto debido a que la cafeína es una sustancia que estimula y reactiva la circulación, lo que facilita la eliminación de depósitos de grasa.

LA EXPERIENCIA HA DEMOSTRADO QUE EL CAFÉ:

» Reactiva la circulación, y reduce las estrías y celulitis.
» Reduce bolsas y ojeras.
» Regula el pH y minimiza el exceso de grasa en la piel.
» Estimula la renovación celular.
» Disminuye la irritación y enrojecimiento en pieles delicadas.
» Previene el envejecimiento prematuro de la piel.
» Combate el acné.

AQUÍ TE PROPORCIONO TRES IDEAS PARA APROVECHAR LOS BENEFICIOS DEL CAFÉ:

A. COMO ANTICELULÍTICO:

1. UTILIZA MEDIA TAZA DE RESTOS DE CAFÉ, y combínalos con dos cucharadas de aceite de coco y una cuchara de azúcar.
2. CON MOVIMIENTOS CIRCULARES frota suavemente tus muslos, brazos, abdomen y glúteos.
3. DÉJALOS ACTUAR en tu piel alrededor de 5 minutos y enjuaga
4. REPITE la aplicación diariamente y pronto veras un cambio favorable.

Recuerda que este remedio funciona si tomas mucha agua y observas una dieta balanceada.

B. TRATAMIENTO PARA LAS OJERAS

» Hay dos formas de hacerlo: Utilizando los granos de café usado directamente sobre los ojos, o bien: primero se prepara un café muy concentrado y se deja enfriar en el refrigerador.
Después se humedecen un par de discos de algodón en el liquido y se aplican debajo de los ojos. Se dejan actuar durante 10 minutos, y al final se enjuaga con agua tibia.
Se recomienda utilizarlos por la mañana y por la noche para mejores resultados.

C. TRATAMIENTO EXFOLIANTE

» El café se usa tanto para mascarillas faciales como en tratamientos corporales para eliminar las células muertas, utilizándolo como agente en diferentes "peelings". Este tratamiento es muy fácil y sus resultados son tan buenos como cualquier que se encuentra a la venta en comercios. Aunque se puede preparar con muchos otros ingredientes para potenciar sus efectos sobre los tejidos, aquí te proporciono uno muy sencillo y eficiente:

1. PREPARA UNA PASTA con media taza de café molido usado, 2 cucharadas de azúcar morena, y 4 cucharadas de yogurt natural .
2. UNA VEZ QUE ESTE TODO MEZCLADO, aplícala sobre tu piel con movimientos circulares y siempre ascendentes.
3. DEJA ACTUAR la pasta durante 20 minutos y enjuaga
4. AL FINAL aplica crema en tu piel.
5. PARA MEJORES RESULTADOS utiliza esta pasta dos veces por semana.

¡BUEN CAFÉ!