



Año 5, Edición no. 57 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Mayo 2017

actual

LAS MOLÉCULAS
DE LA
FELICIDAD

VITILIGO
LA PENOSA
DESPIGMENTACIÓN
DE LA PIEL

¡¡¡SOY
MAMÁ!!!

¿Pero, por qué me siento triste?

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

MAMÁS, consiéntanse

Ser mamá es maravilloso. Indiscutiblemente es un trabajo de tiempo completo, pero a veces, por cuidar de nuestros hijos, llegamos a descuidarnos a nosotras mismas, lo que a la larga, si nos ponemos a pensar, les viene a afectar a nuestros propios hijos pues podríamos enfermarnos o lo peor, morir. Por eso, en este mes en que celebramos a todas las madres, te traemos una serie de artículos que te ayudarán a cuidar mejor de ti o lo que es lo mismo, a no descuidar aspectos importantes de tu salud y belleza, como lo es la piel.

Durante estas temporadas la exposición al sol puede ocasionarte varios problemas de salud relacionados al mayor órgano de tu cuerpo, desde una simple sequedad hasta algún tipo de cáncer, y mucho de esto puede evitarse tomando en cuenta ciertas medidas que puedes empezar a llevar a cabo desde ahora, como lo es cuidar tu alimentación.

En esta edición la nutrióloga Monserrat González nos presenta una lista de alimentos que benefician la salud de la piel, y que previenen el envejecimiento prematuro. Por otro lado, la doctora Lizeth Flores nos habla sobre una de las principales enfermedades de la piel: el vitiligo, una alteración que consiste en la despigmentación de dicho órgano, llegando a afectar sobre todo, el autoestima de quien lo padece.

En las siguientes páginas de esta edición, también podrás encontrar un texto sobre la depresión del tercer día, también conocida como baby blues o postparto blues, misma que implica diversas variaciones en el estado de ánimo de las mamás luego de dar a luz. Un 80 por ciento de las mujeres que acaban de tener un hijo podrían padecerla.

Así que esperamos que esta edición de Salud Actual te sea de utilidad en tu día a día, pues la preparamos con mucha dedicación y amor para ti, nuestra lectora. Si tienes la dicha de ser madre, te mandamos una felicitación de corazón a corazón, en este mes.

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

CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saída 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 Fontes
Leticia Quintero
Rosa E. Santiago
Amy Ramos

COLABORADORES
Graciela Jiménez Trejo
Arlene González
Edgar Gutiérrez
Dr. Henry Mateo Sáenz
Monserrat González

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy [664] 364.0444
Rafael I. Ramírez [664] 277.0044
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 RL. 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 RL. 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 57, inicio de impresión el 15/04/2017. 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.

10
AÑOS
CONTIGO



belletzamedicaspa

Dr. Eulices Frayre
MEDICINA ESTÉTICA

> TRATAMIENTO DE VÁRICES

Costo por sesión*

\$40 USD

> Contorno de Labios

\$200 USD

> Depilación SHR

Costo por sesión*

\$500 Pesos

MARTES Y JUEVES DE RELAX
Incluye:

- Limpieza y Extracción de Impurezas <
- Exfoliación y Microdermoabrasión <
- Peeling Ultrasónico <
- Alta Frecuencia y Mascarilla Especifica <
- Masaje en Hombros, Cuello y Brazos <

\$400 Pesos



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

BelletzaMedicaSpa www.belletzamedicaspa.com

LUZE

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

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

IBEBÉ EN CASA!

CITAS E INFORMES

Tel. (664) 684 0888 y 684 2444
Desde USA (619) 946 1139

Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Río,
Tijuana, B.C., México (a una cuadra del CECUT)



Los 6 mejores alimentos para la SALUD de la PIEL

- Monserrat González -



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

¿Alguna vez has escuchado la frase: "tu piel es el reflejo de tu alimentación"? En efecto la piel demuestra qué estás comiendo, y no sólo la piel, sino nuestro órganos, si están o no funcionando de la manera correcta.

Sin embargo vamos a centrarnos en la piel, porque es el órgano más grande del cuerpo, el cual a través de ella nos muestra su salud o alteraciones que tiene debido a algún medicamento, cuestiones hormonales, y alimentación entre otros factores importantes.

Así que ésta última es esencial en relación al cuidado de la piel. Hay ciertos nutrientes que están mucho más relacionados con su salud y aspecto, y es por eso que hoy me tomaré el tiempo de compartirte la importancia de: qué comemos, para el cuidado de la piel.

Alimentos que benefician la salud de la piel y previenen el envejecimiento prematuro:

» **AÇAÍ O FRUTOS ROJOS (FRESAS, ARÁNDANOS, FRAMBUESAS, MORAS, ZARZAMORAS)** Açai es una fruta brasileña conocida por su gran cantidad de antioxidantes, ya que es una de las frutas con mayor poder antioxidante que existe. Es rica en antocianina, cuyo propósito es proteger nuestras células, ayudando a retardar su envejecimiento.

» **AGUA** El agua es un alimento esencial para la salud del cuerpo en general. Es necesario tomar de 2 a 3 litros de agua al día para mantener una piel hidratada y una mejor apariencia. La hidratación se refleja en el brillo y suavidad de la piel.

» CÍTRICOS (NARANJA, TORONJA, LIMÓN)

Altísimos en vitaminas, minerales, y antioxidantes. A los cítricos se les conoce por su gran aporte de Vitamina C, la cual favorece a la producción de colágeno (proteína que estructura la piel). El colágeno es esencial para tener una piel jovial y radiante.



» **ZANAHORIA** Altísima en betacarotenos, potente antioxidante el cual promueve la reparación de tejidos, como también protege la piel de los rayos UV, y radicales libres.

» ESPINACAS O VERDURA DE HOJA VERDE OSCURO

Estos alimentos son altísimos en antioxidantes, principalmente en vitamina E. Esta vitamina aparte de promover una piel radiante, limpia las impurezas del rostro, la repara y regenera.



» ALMENDRAS O FRUTOS SECOS

Ricas en vitamina E, proteína vegetal, y potente antioxidante, que protege a las células contra los radicales libres que se encuentran en el medio ambiente. Los radicales libres los encontramos en el aire, por los altos niveles de contaminación, pero también en la comida procesada, industrializada, con gran cantidad de químicos y conservadores, o en comida altamente contaminada; es por eso que una alimentación rica en antioxidantes previene un envejecimiento prematuro.

NOTA: Es sumamente importante tomar en cuenta que hay varios factores que pueden perjudicar la salud de la piel a pesar de una buena alimentación. Estos factores pueden ser genéticos, hormonales, o producto de ciertos padecimientos, o también consecuencia del consumo de ciertos medicamentos.



6 APLICACIONES GRATUITAS QUE AYUDAN A CUIDAR TU SALUD

POR EDGAR GUTIÉRREZ

A ctualmente los dispositivos electrónicos forman parte de nuestra vida diaria, no sólo para comunicarnos, sino también para hacer de nuestros quehaceres cotidianos una tarea más sencilla. Por ejemplo hay aplicaciones para el cuidado de las finanzas del hogar que nos ayudan a llevar un mejor control. Otras nos ayudan para escribir e incluso escanear documentos, y otras nos hacen mucho más sencillo orientarnos y llegar al lugar a dónde nos dirigimos sin tanto problema.

Bueno, pues también hay aplicaciones que te ayudan para cuidar tu salud, y a continuación te compartiremos seis de estas.

1 CLUE. Esta aplicación permite llevar un seguimiento del ciclo menstrual, además, pronostica las fechas del siguiente periodo. También avisa sobre cuáles son los días con mayor posibilidad de quedar embarazada. Es fácil de usar; sólo se introducen unos datos y Clue se hará cargo de todo.

2 WEBMD. Sólo capturando sencilla información, y de manera confiable, esta app vigilará la salud personal y la de toda la familia. En caso de enfermedad ayuda a realizar una revisión de síntomas, además informa sobre cuáles son los tratamientos y medicamentos adecuados para tratarla. A pesar de que es una muy buena herramienta, no se recomienda reemplazar la consulta de tu doctor de cabecera.

3 WHAT'S UP?. Fue creada especialmente para combatir a aquellas personas que sufren ataques de depresión, ansiedad, ira y estrés. Este complemento combina sencillos métodos de la terapia cognitiva que auxilian a las personas a mejorar su calidad de vida en su día a día.

4 IGYNO. Esta aplicación es el asistente que toda mujer debe tener en su celular, ya que las ayuda en ¡casi todo! Primero, tiene videos que enseñan a realizar un autoexamen de senos, ejercicios para estar en forma, descanso físico, y recomendaciones para alimentarse sanamente. También ayuda a llevar un control de los ciclos menstruales, y por si esto fuera poco, tiene ginecólogos disponibles que auxilian a aclarar dudas sobre salud, entre muchas virtudes más.

5 EMBARAZO +. Para las que ya están embarazadas o planean estarlo, esta aplicación es la ideal. Asiste a todas las mamás primerizas a llevar un orden durante los 9 meses de gestación. Tiene contador de patadas, registro de peso, recordatorio de citas médicas, información diaria sobre el embarazo, contador de contracciones, información sobre dieta, y muchas utilidades más que te sorprenderán al descubrirlas.

6 MY DIET COACH. Para una mujer es muy diferente perder peso de manera sana que para un hombre, puesto que el metabolismo de cada género funciona de forma distinta, y por lo tanto, no se quemar calorías al mismo ritmo. Para eso, My Diet Coach es una herramienta que se especializa en dietas para mujeres. Esta aplicación te dará dietas a seguir para lograr tener tu figura ideal, y todo esto con ayuda de buenos hábitos alimenticios.

Ahora que lo sabes ¡sácale el máximo provecho a estas apps!

SALUD Y TECNOLOGÍA



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.
- **Pedriatria**
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.cemiqunidadmedica.com

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

¡¡¡SOY MAMÁ!!!

¿Pero, por qué me siento triste?

“ No hay manera de ser una madre perfecta, hay un millón de maneras de ser una buena madre ”

JILL CHURCHILL

POR GRACIELA JIMÉNEZ

Que bello y emocionante momento cuando se ve por primera vez a ese pequeño que hemos estado esperando a lo largo de 9 meses. Ver sus ojos, tocar sus manos, besar sus mejillas. La espera ha terminado porque nos encontramos abrazando una de las mayores alegrías que puede existir para una mujer, el ser madre.



No faltan las felicitaciones y la curiosidad de nuestros seres queridos por conocer al nuevo miembro de la familia. Comienzan las diversas opiniones de si se parece a la mamá o al papá, los típicos comentarios acerca de la crianza, los consejos sobre la alimentación, la ropa, la educación y el descanso.... en fin hay muchos temas que se suelen abordar con respecto al nacimiento de un bebé.

¿SERÉ MALA MADRE?

Pero ¿qué sucede cuando a los pocos días del nacimiento de su bebé, la mamá comienza a sentirse “diferente”? ¿Qué pasa cuando no experimenta esa enorme alegría que debería estar presente, y que por el contrario comienza a sentirse culpable, triste, y ansiosa? Por momentos llega a pensar que es mala madre, por no estar contenta y sentirse irritable la mayor parte del tiempo. Su ansiedad se incrementa por no saber que es lo que le está sucediendo y puede cursar por una etapa de miedo al comentárselo a alguna persona, ya que existe el riesgo de que sea catalogada como “mala madre”.

¿En verdad puede suceder lo que acabo de describir? claro que sí... cerca del 80% de las mujeres que acaban de tener un bebé pueden llegar a presentar variaciones en su estado de ánimo, y eso se denomina baby blues o postparto blues o depresión del tercer día.

¿QUÉ ES ENTONCES EL BABY BLUES?

Baby blues es cuando la reciente mamá comienza a presentar:

» Cambios repentinos en su estado de ánimo. Fácilmente pasa de la tristeza a la alegría.

» Siente preocupación por todas las cosas.

» Le invade una ansiedad descontrolada.

» Es presa del llanto fácil y sin ningún motivo.

» Su sueño no es reparador.

Estos síntomas se deben principalmente a los cambios repentinos en las hormonas, la tensión del parto, y/o a la percepción del aumento de la responsabilidad que conlleva la maternidad.

El baby blues llega a convertirse en un sentimiento y respuesta normal en las mujeres que se encuentran en el postparto. Usualmente estos síntomas llegan a desaparecer o mejorar en una o dos semanas y no requieren de tratamiento; sin embargo si el estado de ánimo no mejora durante la segunda semana de nacimiento de nuestro bebé, la mamá puede estar cursando una depresión postparto.

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN POSTPARTO?

La depresión en las mujeres que acaban de tener a un bebé, afecta no sólo su estado de ánimo, sino también sus pensamientos, comportamiento, decisiones y estado físico. Este trastorno puede llegar a presentarse durante los primeros días de nacimiento del bebé, pero también puede manifestarse en las primeras doce semanas.

No existen razones para ocultar lo que sentimos, al contrario, es de gran utilidad pedir ayuda, por lo que es importante informarnos, saber que no estamos solas, y que la depresión y el baby blues, no son la consecuencia de ser “malas madres”.

CARACTERÍSTICAS DE LA DEPRESIÓN POSTPARTO

- » Sentirse extremadamente triste la mayor parte del día.
- » Estar enojada o irritable.
- » Sentirse culpable y con un gran vacío.
- » Encontrarse desesperada y abrumada.
- » No tener interés por actividades que solían producirle placer.
- » Dormir de más o de menos.
- » Aumentar o disminuir de forma considerable la alimentación.
- » Evitar la convivencia con la familia y las amistades.
- » Llorar sin un aparente motivo.
- » Estar siempre cansadas o sin energía.
- » Experimentar dificultad para concentrarse y tomar decisiones.
- » Presentar diversos síntomas como: dolor de cabeza, molestias intestinales o algún otro dolor inespecífico.
- » Tener frecuentemente el pensamiento de “soy la peor madre”.
- » Llegar a desear lastimarse o dañar a su bebé.

¿QUIÉNES SON MAS PROPENSAS A CURSAR CON DEPRESIÓN POSTPARTO?

- » Mujeres que cuenten con antecedentes de depresión o ansiedad.
- » Quienes tengan familiares directos que han cursado con depresión o ansiedad.
- » Quienes han suspendido su tratamiento antidepresivo previo o durante el embarazo.
- » Quienes tienen poco o nulo apoyo por parte de familiares y amigos.

El tratamiento va dirigido a tomar medicamentos, terapia psicológica y participación en grupos de apoyo, sin embargo cada caso se debe de individualizar; y por supuesto que hay diversas acciones que se pueden realizar para mejorar el estado de ánimo, que son sencillas y muy útiles.

- » Tratar de comer de forma balanceada.
- » Realizar ejercicio aeróbico.
- » Dormir lo suficiente.
- » Tener tiempo para descansar.
- » No tener miedo de pedir ayuda a otras mamás.

VITILIGO

LA PENOSA despigmentación DE LA PIEL



POR ANA PATRICIA VALAY

El Vitiligo que es una enfermedad de despigmentación de la piel, es una que afecta directamente la autoestima de una persona pues es visible en la mayoría de las ocasiones: en cara, manos, brazos, piernas, o en la mucosa al interior de boca o nariz. Pero también en el área genital, lo que puede producir vergüenza que impida que una persona se relacione afectivamente y sexualmente por miedo a ser rechazado.

No es exclusiva de los adultos, y las causas que la provocan son multifactoriales. Hablamos con una experta en dermatología, quien nos arrojó luz en torno a esta enfermedad con un comportamiento totalmente impredecible.

Para ello platicamos con la Dra. Lizeth Flores Madrigal, que tiene una especialidad en Dermatología Clínica y Cosmética.

-DRA, ¿ES FÁCIL DARSE CUENTA CUÁNDO UNA MANCHA EN LA PIEL ES VITILIGO O SE PUEDE CONFUNDIR CON ALGÚN OTRA COSA?

Clínicamente los expertos generalmente no se confunden. El diagnóstico es clínico. Para quien no esté muy entrenado puede ser difícil definir si la aparición de una mancha hipocrómica, que se trata de una pérdida de color muy ligera, sea Vitiligo. En esos casos, sí se puede llegar a confundir con algunas otras enfermedades despigmentantes o hipocromantes de la piel. Por ejemplo en cara, podría llegar a confundirse con un solarí hipocromeante o una Pityriasis Alba.

-¿QUIÉNES SON LOS MÁS PROPENSOS A PADECER ESTA ENFERMEDAD?

La enfermedad se puede ver en niños y en adultos, incluso hay pacientes muy pequeños que han presentado este tipo de lesiones en la piel.

-¿Y A CONSECUENCIA DE QUÉ APARECE ESTA ENFERMEDAD?

El Vitiligo se puede presentar por diferentes causas. Existen diversas teorías: la inmunológica, neurológica, psicológica, e incluso una psicósomática, y existe también un factor hereditario que puede estar vinculado a su desarrollo. Si bien es cierto que puede haber factores detonantes, por ejemplo el hecho de que el paciente se sienta sometido a estrés como: cambios de vida cotidiana, algún problema familiar etc. que favorezca la aparición de las lesiones, aunque no son la causa, sí pueden favorecerla, o agravarla.

Si no se tiene la enfermedad y el paciente es sometido a una situación de estrés, puede ser que le aparezca.

-¿SI TODOS VIVIMOS ESTOS CAMBIOS Y NO TODOS DESARROLLAMOS ESTO, ENTONCES QUÉ PODRÍA HACER QUE UNA PERSO-

¿NA ESTÉ PROPENSA A TENER VITILIGO?

Como dije, hay muchas teorías en que se ha visto que existen ciertos genes, es decir, alteraciones a nivel molecular que pueden estar relacionadas con la enfermedad, aunque no se ha determinado que exista un gene específico.

La teoría inmunológica define que existen ciertas sustancias o formación de anticuerpos por así decirlo, donde el sistema inmunológico ataca las células del pigmento y por lo tanto se genera la despigmentación en diferentes áreas del cuerpo.

>> **FACTOR HEREDITARIO.** Probablemente en el factor hereditario encontremos que alguien más de nuestra familia que tenga estas manchas en la piel.

>> **CASOS ESPORÁDICOS.** ¿Qué quiere decir? Que no hay familiar alguno dentro de la familia, que esté afectado con esta enfermedad.

¿EN QUÉ PARTE DE LA PIEL SE PRESENTA EL VITILIGO?

Se puede presentar en cualquier parte de la piel, incluso en algunas mucosas. La forma más frecuente es la acrofacial, que son lesiones alrededor de boca, y lesiones en manos, pero puede afectar genitales. Puede

DATOS

DRA. LIZETH
FLORES MADRIGAL

>> Centro Médico
Premier
Antonio Caso 2055,
Zona Urbana Río
>> Consultorio: 313
>> Teléfono:
(664) 478.30.03
extensión 3001

ser una mancha nada más o múltiples manchas. Puede abarcar un segmento, o pueden ser manchas diseminadas en todo el cuerpo.

¿SI UNA PERSONA TIENE UNA MANCHITA, SE PUEDE DETENER CON MEDICAMENTO O TRATAMIENTO, O DEFINITIVAMENTE NO?

Generalmente la evolución del Vitiligo puede ser estable. Quiere decir que las manchas evolucionan conforme al paso del tiempo y lentamente. Pero, sí hay algunas formas de presentación en que puede ser de rápida progresión. En estos casos de progresión rápida, la enfermedad puede estar relacionada con alguna otra que también comparta algún factor inmunológico, como:

- >> Psoriasis
- >> Enfermedades de la glándula tiroides
- >> En los jóvenes con diabetes tipo 1
- >> Artritis Reumatoide
- >> Lupus Eritematosa

¿ENTONCES SE CURA?

Sí, puede darse una repigmentación espontánea, aunque repetir, un diagnóstico certero puede ser impredecible.



2x1 En todos nuestros masajes para que puedas consentirla como se merece...

EN LA COMPRA DE
UN **CERTIFICADO**
VIP LE OBSEQUIAMOS
UN **FACIAL**
A MAMÁ

Certificado Vip de Regalo

Para: Mamá

De: Vita Spa

Válido por un facial a elegir:
Radiofrecuencia, Oxigenoterapia,
Limpieza profunda,
y Microdermoabrasión

*Válido del 1 al 31 de Mayo 2017. *Presenta este cupón en recepción para canjearlo por un certificado del spa. *Un cupón por persona. *Aplican restricciones. *Solo un cupón por mamá.

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

www.vitaspatijuana.com

MITOS Y VERDADES

ENDOMETRIOSIS

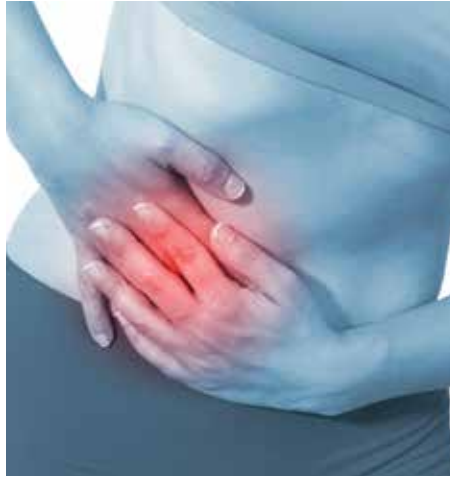
en mujeres adolescentes y adultas

POR DR HENRY A. MATEO SÁNEZ

Se conoce como endometriosis a la presencia de células endometriales fuera de la cavidad uterina. Estos lugares de implantación pueden localizarse en órganos que se encuentren en la pelvis, siendo el más común el ovario, e incluso puede ocurrir en caso excepcional, que se presenten en cualquier parte de nuestro organismo.

Esta enfermedad afecta a la población femenina en general sin importar la edad. Se puede presentar desde la menarquia (primera menstruación) y hasta una vez llegada la menopausia, e incluso en niñas que aún no han menstruado.

La sintomatología asociada a este padecimiento es muy variable e incluso puede no presentar un cuadro clínico florido. El síntoma más común de la endometriosis es el dolor pélvico crónico, el cual no debe confundirse con cólicos menstruales, pero si se debe hacer referencia a que van ligados, es decir, este dolor pélvico puede intensificarse con la menstruación y aumentar con el paso de los años, también puede presentarse en otros días del ciclo menstrual y en diversas regiones. Dependiendo de la localización del foco endometriósico, puede presentarse ya sea en espalda



baja, así como en un sólo lado del abdomen, no necesariamente en vientre bajo como es lo esperado.

Es común que las pacientes cataloguen este dolor como el "precio a pagar por ser mujer" como se ha venido manejando desde épocas antiguas, y por este pensamiento, muchas prefieren no acudir a consulta porque lo consideran "normal", lo que es completamente falso. Realizan sus actividades diarias aguantando el malestar sin importar la intensidad del mismo, y su rendimiento es pobre, disminuyendo hasta en un 50%.

En cuanto a la sintomatología, otro dato sugestivo son las relaciones sexuales doloras. Éstas pueden llegar hasta el punto en que la mujer prefiera no tenerlas debido a que es más el dolor generado que el mismo placer, dando por entendido el problema, en cuanto a la relación en pareja, ya que muchas veces es difícil la comprensión de un dolor que aún se considera como un

tabú. Reciben los mismos comentarios ofensivos como: ¿no será que tratan de evitar las relaciones sexuales con su pareja?, desmintiendo otro de los grandes mitos que el dolor disminuye o desaparece después de tener relaciones con frecuencia, o bien después del matrimonio o con un embarazo.

Es importante mencionar que este padecimiento se confunde también en pacientes que presentan diarrea, náuseas y vómito, algunas veces asociado a la menstruación, como un síndrome de intestino irritable o mejor conocido como colitis.

En lo personal siempre he pensado que toda mujer debe acudir al ginecólogo en cuanto empiece a reglar, dejando atrás la creencia de que la consulta es sólo para aquellas mujeres que han iniciado su vida sexual, ya que el ultrasonido es una herramienta de apoyo muy importante para muchas patologías que se pueden prevenir o evitar con un diagnóstico y un tratamiento a tiempo, tales como síndrome de ovario poliquístico, miomatosis uterina, pólipos entre otras.

Es muy importante que todos sepan que esta enfermedad existe y que es real, y que no tiene por qué ser un castigo para la mujer, por lo que al reconocer alguno de los síntomas antes descritos, acudan a revisión para que se realice un diagnóstico a tiempo y se maneje adecuadamente.



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

HMN HOSPITAL
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.
- Vitrificación (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.clinicadelaferilidaddebajacalifornia.com

¡RENUÉVATE!

El regalo perfecto para Mamá!

- Facial de Células Madre u Oro Argan
- Masaje Completo Relajante (1 hora)
- Manos de Seda.
- Una sesión de Fotofacial o Tonificación facial Plus.

Un espacio para ella o para ti.
Renueva, regenera y dale un tiempo.

\$1,499 PESOS

MENCIONANDO LA REVISTA MUJER ACTUAL

Valor normal: \$2,200 pesos



**Masaje
Antiestrés**

\$250 pesos

Mencionando la
Revista Mujer Actual

ellísimo
center

Síguenos en 

Zona Rio: 215.1692 • Macroplaza: 625.6051

SALUD Y DEPORTE LATINAS A CORRER

Las MOLÉCULAS de la FELICIDAD

POR ARLENE GONZÁLEZ

Mujer, ¿qué te hace sentir viva?. Muchas de nosotras somos madres, esposas, novias, hijas, hermanas, amigas, maestras, en fin, somos muchas súper mujeres en

una. ¿Pero realmente al irte a dormir y cerrar tus ojos sientes esa emoción de lo que viene el próximo día? ¿Tuviste un día en donde tu cuerpo creó suficientes endorfinas para que tu día tuviera esa excitación de emoción la cual haga que te sientas plena?.

EJERCICIO PARA LIBERAR ENDORFINAS

Éstas últimas son prácticamente las moléculas de la felicidad, porque son las que nos permiten disfrutar de la vida, sentimos deleitados por

muchas cosas, y resurgir con facilidad de las crisis personales, sin demasiadas cicatrices emocionales.

Es por eso que nosotras las corredoras (si sales a caminar o a trotar, por cierto, también es súper bueno) somos de las personas más felices en el mundo, y ¡es en serio!.

BALANCE EN ALMA, MENTE Y CORAZÓN

Pero empezar a correr no es fácil, aunque si decides hacerlo, lo será. Si te interesa aprender la técnica y ponerte activa para que liberes esas moléculas de la felicidad, estamos aquí para apoyarte y darte la guía para que lo logres. Lo más importante de esto es que tu salud mejorará, y también bajarás de peso, (si así lo deseas) entre muchos otros beneficios que el correr te brinda.

¡Sé que eres capaz! Está en ti lograrlo, y siempre estaremos aquí para apoyarte.

**La autora es Fundadora de Latinas a Correr*

¿DECIDIDA? A CORRER SE HA DICHO

TIPS

- 1 CONSULTA CON TU MÉDICO** para saber si puedes empezar a hacer este deporte.
- 2 DISTINGUIR QUÉ TIPO DE TENIS DEBES DE USAR**, además de tener una idea sobre qué tipo de pisada tienes, pues así tendrás un mejor desempeño y prevenirás lesiones.
- 3 SABER QUÉ TIPO DE ALIMENTACIÓN TENER.** Que sea balanceada es muy importante, pues cuando corremos perdemos calorías que es necesario recuperar en la misma proporción. De la misma manera se debe tomar en cuenta

que antes de correr es recomendable comer alimentos que nos brinden energía para lograr mejorar la calidad de nuestra corrida.

- 4 SEGUIR LA LEY DEL EJERCICIO** que es calentar, así prevenirás lesiones en tendones, músculos y huesos, y de esta forma, tu vida como corredora será más larga.

- 5 SE REQUIERE DE CONSTANCIA.** Te la pongo en mayúsculas, porque es importante ser constante para lograr muchas metas, y para ver mejores resultados en tu vida. Se recomienda correr entre 4 o 5 veces por semana.