SALUD actual

Año 5, Edición no. 81 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Mayo 2019

PLANEA TU EMBARAZO
Y GARANTIZA LA SALUD DE TU BEBÉ

DERMALIFE MED SPA
10 AÑOS DE CONSENTIRTE Y EMBELLECERTE

RECUPERANDO PESO TRAS UNA CIRUGÍA BARIÁTRICA

DEMENCIA EN LA MUJER ¿QUÉ HACER?

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

MENSAJE EDITORIAL

PLANEACIÓN ES LA GRAN DIFERENCIA

Una de las áreas de oportunidad que existe en el tema de embarazo y del sector salud, es la falta de planeación, sobre todo de las parejas jóvenes, pues no es un tema exclusivo de la mujer, por cierto.

Y la no planeación de los embarazos cuando inicia la vida sexual en la pareja, conlleva algunos riesgos de salud de la madre y del bebé, que sin duda se pueden prevenir, pues el cuerpo de la mujer se debe preparar para ser mamá.

Te diremos también los signos de alerta para que, si estás esperando un hijo, sepas detectarlos y te vayas directamente al doctor si los presentas.

Por último, aunque hay más artículos en esta revista, con temas importantes que sin duda sería muy bueno que leyeras, en Salud Emocional, hablaremos sobre las enfermedades mentales que son más propensas en las mujeres. No olvides que nuestra mente también necesita atención y mantenimiento, y no sólo nuestro 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

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

COLABORADORES
Liza María Pompa
Raymundo Aguilera
Lucía Chávez
Graciela Jiménez

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

FOTOGRAFÍA MIGUEL ÁNGEL GARCÍA
delmarstudiofotovideo

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 81, Inicio de impresión el 15/04/2019.** 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.

PLANIFIQUEN SU EMBARAZO

POR RAYMUNDO AGUILERA

Es muy importante que todas las parejas planeen el número de hijos que desean tener, incluso desde el momento en que están teniendo relaciones sexuales sin protección es porque en cualquier momento pueden quedar embarazados, lo cual hará que tengan cambios radicales en sus vidas.

El sector salud cuenta con información, asesoría y atención médica gratuita; incluso a través de sus redes sociales nos informan de lo que debemos cuidar antes de tener un embarazo, las veces que recomiendan visitar al ginecólogo, el peso que se debe aumentar por mes, y los riesgos que se corren durante esta etapa de la vida.

PLANIFICA Y DISMINUYE RIESGOS...

La preparación previa del cuerpo de la mujer puede ayudar a disminuir los riesgos de las complicaciones al momento del parto, así como la buena salud tanto de la madre como del bebé.

Durante el embarazo los signos de alarma son zumbido de oídos, dolor de cabeza, hinchazón de pies y/o hemorragia vaginal, ante

la presencia de lo anterior se debe acudir de forma inmediata a los Servicios de Urgencias del hospital público más cercano.

Antes de embarazarse, es muy importante tomar ácido fólico para evitar malformaciones en él bebe durante el desarrollo en el útero materno, además es muy recomendable que la pareja se realice la prueba rápida para la detección oportuna de sífilis y VIH/ SIDA, pues en caso de padecer alguna de estas enfermedades, se tiene el tratamiento para evitar que se infecte el bebé al momento de nacer.

¿EMBARAZO? REVISIONES CONTINUAS

Una vez confirmado el embarazo se debe acudir por lo menos una vez al mes al médico, durante los 2 primeros meses para revisar el desarrollo del bebé, así como el correcto estado de salud de la madre, de igual forma realizarse los estudios correspondientes de laboratorio y ultrasonido que le solicite el médico.

Es fundamental que se lleve la atención en la unidad de salud donde se piense realizar el parto para que cuenten con un expediente muy completo sobre cualquier alergia, tipo de sangre de los padres o alguna otra situación que pudiera presentarse durante algún momento de la gestación.

Las mujeres que se encuentran embarazadas deben evitar ingerir bebidas alcohólicas, estar cerca del humo del tabaco, ingerir medicamentos sin la previa supervisión de un médico, y de igual forma deben cuidar su peso, pues lo ideal es el aumento de un kilo por mes, por lo que se recomienda estar en constante vigilancia de su peso y presión arterial, y en caso de tener alguna enfermedad antes de embarazarse, es importante acudir de inmediato al doctor, al sospechar un posible embarazo.

**El autor es el Coordinador de Comunicación Social de la Jurisdicción de Servicios de Salud.*

RECUPERANDO PESO TRAS UNA CIRUGÍA BARIÁTRICA

- Dra. Liza María Pompa González -

**La doctora Liza María Pompa González ha dedicado su carrera al tratamiento del paciente obeso a través de un modelo integral de atención y ha sido certificada por Surgical Review Corporation como Cirujano Bariatra de Excelencia.*

INSTAGRAM: drpompa.limarp
FACEBOOK: dr.liza.maria.pompa

La cirugía bariátrica es hoy por hoy el mejor y más exitoso método que existe para tratar la obesidad a largo plazo, y así resolver las enfermedades asociadas. Sin embargo, es normal que algunos pacientes de cirugía bariátrica recuperen algo de peso después de llegar a su meta. Por lo regular, la persona buscará asesoría y hará los ajustes necesarios para retomar su camino, pero lo cierto es que hay pacientes que presentan tal reganancia de peso, que llegan a poner nuevamente su salud en riesgo, prácticamente nulificando los efectos positivos del procedimiento.

Los factores que pueden predisponer a un paciente a recuperar peso tras la cirugía son:

1– PREPARACIÓN DEFICIENTE PREVIA A LA CIRUGÍA. Si un paciente no se preparó adecuadamente a nivel psicológico y nutricional antes de su cirugía, es probable que caiga en viejos hábitos.

2– FALTA DE APOYO. Cuando un paciente carece de apoyo en casa o no acude a sus citas de seguimiento médico o psicológico, sus posibilidades de reganar peso aumentan.

3– CONSUMO DE ALCOHOL. Las bebidas alcohólicas son altas en calorías y presentan el peligro de que su consumo excesivo lleve al paciente a cambiar una adicción (comida) por otra (alcohol), complicando sus resultados y poniéndolo en riesgo de recuperar peso. Las bebidas azucaradas también representan un riesgo.

4– NO SEGUIR SU PROGRAMA POST-BARIÁTRICO O NO CONTAR CON UNO. Cuando un doctor no ofrece un programa post-quirúrgico completo, no es una buena señal y es recomendable que el paciente busque otra opción.

5– UN PROGRAMA DE SEGUIMIENTO DEFICIENTE casi puede garantizar que el paciente recupere peso, poniendo en riesgo su salud y creando condiciones que pueden propiciar un gran sufrimiento emocional.

La cirugía bariátrica debe formar parte de un programa que considere aspectos emocionales, psicológicos, de actividad física y nutrición, e idealmente el paciente debe ser asesorado en estas áreas por expertos.

RICARDO VEGA
CERTIFIED PLASTIC SURGEON

NUEVA UBICACIÓN
“THE F TOWER”

Vemont Plastic Surgery se encuentra a unos pasos de la Garita de San Ysidro, dentro del complejo SIMNSA Medical Center que es uno de los proyectos en infraestructura médica más importantes del Norte del país que dará impulso al Turismo Médico de la region. Enfrente tenemos Easy Park, el estacionamiento más amplio y seguro que puedas encontrar en la zona. Ubicados a cinco minutos del corazón de la ciudad donde podrás disfrutar de una gran variedad de propuestas gastronómicas, centros comerciales, entre otras actividades recreativas. Somos una organización que ofrece servicios de alto nivel y con los mejores resultados. Nuestro fundador el Dr. Ricardo Vega cuenta con la experiencia, capacidad y profesionalismo para ofrecerle armonía y belleza, mejorando su autoestima y apariencia; realizando los procedimientos más innovadores en cirugía plástica, estética y reconstructiva en un ambiente cálido y personalizado con cuidados especializados que le permiten una rápida recuperación con óptimos resultados.

El Dr. Ricardo Vega, es el Presidente del Clúster Médico de Baja California (BAJA HEALTH CLUSTER) y cuenta con 20 años de experiencia en practica privada posicionándose como uno de los mejores cirujanos plásticos en la region, Certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva.

The F Tower
Circuito Bursátil 9043, Suite 306, Zona Urbana Rio Tijuana, 22010
MX (664) 686 5599
US (619) 946 1074

Instagram: drricardovega
Facebook: Dr. Ricardo Vega
www.ricardovega.com

10mo ANIVERSARIO

DERMALIFE MED SPA

VANGUARDIA Y EXCELENCIA EN SALUD Y BELLEZA

POR ANA PATRICIA VALAY

El servicio integral dermatológico, cosmetológico y médico que desde hace diez años ofrece Dermalife Med Spa, lo han posicionado como el spa de vanguardia por excelencia en la ciudad de Tijuana. Sus instalaciones de primer mundo, diseñadas con un toque único ofrecen de la mano del personal cuidadosamente seleccionado, altamente calificado y certificado, las mejores técnicas dermatológicas no invasivas y a la medida de cada necesidad.

EXPERIENCIA ALTAMENTE SENSORIAL

En estos diez años ha habido un crecimiento de pacientes, que ha derivado en la contratación de más personal, en la suma de otros servicios, y en la ampliación de sus instalaciones, "con una apreciable y novedosa evolución en el desarrollo del área sensorial", comenta Sylvia; "En Dermalife nos hemos sensibilizado con la importancia de captar los 5 sentidos de nuestros clientes de manera sutil, pero muy agradable".

ALGUNOS SERVICIOS QUE OFRECEN

» FACIALES DE REJUVENECIMIENTO: Hidratación, pigmentación, acné, reafirmantes etc.
» CORPORALES: Reductivos, modelantes, relajantes, reafirmantes etc.
» Depilación con sofisticado equipo láser
» Masajes terapéuticos para contracturas musculares
» SERVICIOS MÉDICO DERMATOLÓGICOS: Botox, rellenos, retiro de lunares y verrugas, y cualquier problema cutáneo.

ESPACIOS MODERNOS Y VANGUARDISTAS

Justo al entrar al spa, la música, la ambientación y la decoración te transportan hacia un lugar lleno de paz, armonía y calidez.

"Se busca que cada espacio de Dermalife brinde un clima de relajación; desde nuestra decoración cálida, agradable, envolvente; la ambientación de la atmosfera con música de sonidos sensoriales, y las proyecciones visuales que te transportan y llevan a disfrutar de hermosos paisajes como si se estuviera en el mismo lugar. También hemos integrado un vanguardista sistema de iluminación, con áreas que ofrecen Cromoterapia, para el mejor estado energético de quienes nos visitan".

PERSONAL ALTAMENTE CALIFICADO

"El personal está debidamente capacitado y certificado en cosmetología y/o en masoterapia, acreditados en varias técnicas del ramo, y en la aparatología que se va integrando al Spa como parte de la mejora continua", nos dice Sylvia, quien ha logrado integrar un extraordinario equipo de profesionales comprometidos y con vocación de servicio.

> "Contamos con paquetes muy creativos, combinando técnicas y tecnología de aparatología que nos permite abarcar desde lo Cosmético-médico/ dermatológico y sensorial, así cómo promociones mensuales muy accesibles, para dar respuesta a las necesidades de nuestros clientes-pacientes, y público en general"

Si quieres consentir a tus sentidos y vivir una experiencia única e integral como la que te ofrece Dermalife Med Spa, visítales en el Penthouse del Edificio SIMNSA, que se encuentra actualmente en remodelación-expansión.

CONTACTO

PORTAL: www.dermalifeskincare.com
FACEBOOK: dermalife.medspa
INSTAGRAM: dermalifemedspa
TELÉFONOS:
» (664) 682 4278 y (664) 682 3750
» USA: (619) 713 7192 y (619) 779 7959

FOTOGRAFÍAS MIGUEL ÁNGEL GARCÍA
delmarstudiofotovideo

AL FRENTE: UNA MUJER DE RETOS

Lo cierto es que para que este Spa haya podido sobresalir y destacar entre los demás negocios de su giro, ha sido fundamental la visión estratégica y experiencia empresarial de Sylvia de la O Castro, egresada en 1996 de la facultad de Turismo en la Universidad Autónoma de Baja California.

En el año 2003 da inicio a sus inquietudes empresariales como co-propietaria de Intercalifornias Laboratorio S.A. de C.V. En el año 2008 logra destacar con su valioso equipo de colaboradores, con un reconocimiento otorgado por el Programa de Aseguramiento de la Calidad (PACAL) en la Excelencia del Procesamiento de Muestras Químicas a nivel nacional, lo anterior entre más de 3 mil laboratorios de todo el país. En el mismo año es invitada a laborar como Directora Administrativa México de Sistemas Médicos Nacionales S.A. de C.V. (SIMNSA). En este nuevo reto la Lic. Sylvia alterna su corta pero prometedora experiencia empresarial liderando principalmente el proyecto de homologar las 7 empresas que existían con diferente razón social bajo la matriz de la empresa SIMNSA. Entre los aspectos destacados se puede mencionar la unificación de las empresas bajo la misma estructura laboral-legal y contable en materia de contratos, reglamentos, procedimientos y formatos de control, así como en la parte administrativa referente a sueldos y salarios de todas las empresas, y las políticas generales de servicio al cliente bajo un criterio de eficiencia y calidad en el servicio.

En el año 2010 da inicio a una nueva etapa como esposa y madre, actualmente con una preciosa nena de 8 años de edad. Ya con otras prioridades en el hogar dirige de manera visionaria, creativa y vanguardista a Dermalife Med Spa., un lugar único para consentir todos tus sentidos.

¿ERES MADRE PRIMERIZA?

EVITA COMETER ESTOS ERRORES

Falta de experiencia o deseos de sobreproteger al bebé son factores por los que se pueden cometer algunos errores. Aquí de los más comunes. ¡Evítalos!

1.- ESTERILIZAR TODO HASTA QUE EL BEBÉ CUMPLE UN AÑO

Tener con tu bebé una buena higiene, claro que es fundamental, sobre todo durante las primeras semanas de vida, pero no hay que obsesionarse con querer esterilizar todo y hervir los biberones, chupetes, juguetes, cucharas, y todo aquello que merodeo su boca. ¿Por qué? Porque es bueno que el bebé entre en contacto con un número determinado de bacterias que le ayuden a desarrollar sus propias defensas.

2.- ABRIGARLE DEMASIADO

Claro que hay que abrigarlos bien, porque los recién nacidos tienden a enfriarse, pero si nos excedemos, van a sudar mucho, y se ha comprobado que entonces se aumenta el riesgo de asfixia y de muerte súbita.

3.- TENER TODO EN SILENCIO CUANDO DUERME DE DÍA

No trates de que cuando tu bebé duerma de día, nadie le haga ruido a menos que tú también quieras aprovechar para dormir y descansar, pero si no, no se recomienda hacerlo, porque cuando tu bebé cumpla el mes y medio, los patrones de sueño del bebé empiezan a relacionar los ciclos de luz-oscuridad y el pequeño estará más predispuesto a dormir más tiempo por la noche. Es bueno entonces que perciba la luz y se habitúe a los ruidos de día.

4.- BAÑARLO A DIARIO

Especialistas aseguran que con bañarlos dos o tres veces a la semana es suficiente, sobre todo si sufren dermatitis atópica, puesto el manto graso de la piel se altera con el baño y los síntomas pueden empeorar. Lo que hay que hacer es limpiarlos muy bien con una esponja cuando les cambiamos el pañal, y lavarles bien las manitas. No es necesario bañarlos diario.

5.- IGNORARLO SI LLORA

Cuando un recién nacido llora, no lo ignores como dicen algunos, al contrario, carga a tu bebé enseguida y consuélale, intentando averiguar qué necesita para proporcionárselo. Es la mejor manera de demostrarle que puede fiarse de sus padres porque estamos ahí cuando nos necesita.

6.- NO DEJAR QUE LO TOQUEN

El miedo a que alguien enfermo contagie al niño si le besa o le toma en brazos es muy común en todas las madres, sean o no primerizas. Sin embargo, es de sentido común saber que si alguien está enfermo o tiene un herpes labial, simplemente no debemos llevar cerca de esa persona al pequeño para evitar contagios.

7.- CAMBIARLE DE PECHO SI NO HA TERMINADO

¿Sabías que la leche del final es la que más alimenta y sacia, porque tiene más grasa que la del principio? Una vez que el bebé ha terminado, es decir, ya que el pecho se puso totalmente blando, se le pasa al otro pecho. Para establecer una lactancia adecuada, el bebé debe mamar y vaciar ambos pechos.

Fuente: https://www.serpadres.es/bebe

"NO SE SI ES UN RECUERDO O UN OLVIDO"

DEMENCIA EN LA MUJER

POR DRA. GRACIELA JIMÉNEZ

Desde el siglo pasado con la innovación tecnológica en las áreas de la salud, se ha permitido que la esperanza de vida en la población aumente. El desarrollo de medicinas, los estudios sobre las enfermedades, los cambios en el estilo de vida han tenido como consecuencia, que el número de personas adultas mayores crezca de manera considerable en las últimas décadas.

Actualmente la esperanza de vida de las mujeres al nacer supera a la de los varones; se considera que para el año 2050 va a superar por 7 años, aumentando la diferencia, por lo que será mayor la cantidad de adultos mayores del sexo femenino.

CUANDO LLEGA LA DEMENCIA

Estamos acostumbrados por diversos medios, a encontrar imágenes o ilustraciones de la "abuela" tierna que cuida de los nietos, quien es capaz de cocinar complicadas y laboriosas recetas así como los exquisitos pasteles y galletas. Aquella mujer llena de virtud, con experiencia en varios temas de la vida, brindando el consejo más preciso, siendo el pilar de la familia y procurando la integridad de hijos así como de los nietos.

Pero qué sucede cuándo durante este proceso, esta loable mujer de edad avanzada presenta problemas de memoria, y ello comienza a provocar problemas en sus actividades cotidianas; ese malestar conocido como "demencia", "senilidad" y "Alzheimer".

LOS PRIMEROS CAMBIOS CON LA EDAD

En primer lugar debemos hablar, de que durante el envejecimiento normal de una mujer el cuerpo presenta cambios; a nivel de las funciones mentales es normal que con el paso de los años una persona tarde más tiempo en aprender nuevos contenidos, y que algunas tareas que requieren cambios de atención se realicen con una mayor dificultad. También es normal que disminuya la capacidad del registro en la memoria a corto plazo, que disminuya la concentración o la velocidad psicomotora. Esto es provocado por los cambios, propios de la edad, a nivel neuronal, lo que se traduce en disminución de neurotransmisores como la noradrenalina, disminución del peso general del cerebro, o el descenso del flujo sanguíneo y de la oxigenación cerebral.

Ello representa cambios biológicos asociados al envejecimiento, pero cuando este proceso avanza e interfiere de manera importante con la realización de actividades instrumentales (administrar dinero, cocinar) y básicas (vestirse, bañarse) entonces hablamos de una enfermedad que se llama trastorno neurocognitivo mayor, anteriormente conocido como demencia.

Es muy común que escuchemos el término "demencia senil", que por cierto no es correcto pues generaliza, y hace suponer que todas las mujeres adultas mayores presentan problemas de memoria o de conducta severos, pero como les comentaba, el envejecimiento sí provoca algunas cambios de las funciones mentales que entran en la categoría de una demencia.

ENTONCES, ¿QUÉ CARACTERIZA UNA DEMENCIA?

En este tipo de enfermedades la persona va perdiendo algunas funciones mentales de manera gradual; lo más común e ilustrativo son los problemas de memoria, por ejemplo olvidarse el nombre de los nietos, no recordar donde guardó el dinero o dejar encendida la estufa.

> "La vida no es la que uno vivió, sino la que recuerda y cómo la recuerda para contarla"
>
> GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Estos olvidos al inicio son sobre eventos recientes pero conforme pasa el tiempo empiezan a afectar recuerdos de la juventud y la infancia, los problemas de la memoria comienzan a ser más notorios y generar más problemas en la realización de las actividades cotidianas.

Otros cambios que se observan en la demencia son la dificultad para nombrar cosas, olvidar cómo se utilizan algunos objetos, tener problemas para desarrollar algunas actividades, cambios en el comportamiento, decir las cosas una y otra vez, sentir ansiedad y ánimo deprimido, desinterés por el arreglo, tendencia al aislacionismo; en algunos casos también se presentan delirios (pensar cosas que son erróneas pero para la persona son correctas), o eventos alucinatorios (ver o escuchar cosas que no existen).

¿EL ALZHEIMER ES UNA DEMENCIA?

Por lo regular se utiliza el término "Alzheimer" como sinónimo de la demencia, pero esto es incorrecto, porque no todas las personas la padecen, aunque sí es la principal causa de demencia en nuestro país y a nivel mundial.

Algunas causas de demencia son provocadas por problemas vasculares (como en aquellas personas que padecen hipertensión arterial o diabetes mellitus y no llevan un adecuado control), por Enfermedad de Parkinson, por el uso de sustancias (alcohol) o medicamentos (benzodiacepinas), por enfermedades médicas como el hipotiroidismo o por infecciones como el VIH.

Es importante señalar que en ocasiones, la familia minimiza el que un familiar tenga demencia, haciendo que la atención se retrase y el pronóstico no sea favorable; interfiriendo de manera importante con la calidad de vida de la persona.

Toda persona que presenta datos de demencia debe ser atendida por un médico psiquiatra y un médico geriatra, además de un experto en neuropsicología quien aplicará las pruebas estandarizadas para valorar el deterioro de las funciones mentales.

Todos ellos trabajan en equipo para brindar el plan más completo para la persona y ayudar a resolver las dudas de la familia. Recuerde que la peor ayuda es aquella que no se busca.

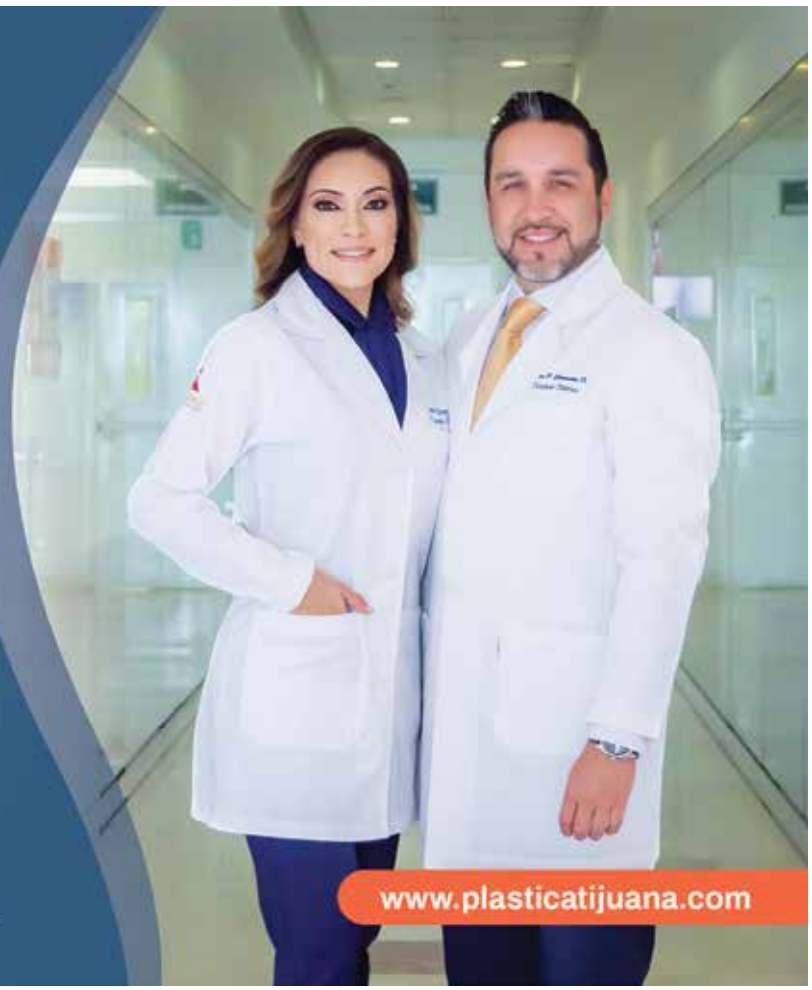
**La autora es Médico Psiquiatra.*

PLASTICATIJUANA
BECAUSE YOUR BEAUTY IS UNIQUE

Innovación y **calidad**
con sentido humano.

Lipoescultura
Abdominoplastia
Aumento de busto
Rinoplastia
Transferencia de grasa a glúteos
Mommy Makeover

USA (619) 240 8571 MX (664) 635 1848
Paseo de los Héroes 10999-605, Zona Río, Tijuana, B.C.



www.plasticatijuana.com

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

- Restaurantes
- Tiendas
- Bancos
- Farmacias
- Spa
- Café
- Karate

y mucho más

Blvd. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701