

SALUD

Año 10, Edición no. 117 - [18 págs.] - Tijuana, B.C - Mayo 2022

actual

UNA RUEDA
DE LA FORTUNA
HIPOTIROIDISMO

SANIDAD INTERIOR
MUJER, RECUPERA
TU DERECHO
DE VIVIR Y SER FELIZ

TALLER FRUTAL

UN CONCEPTO
SALUDABLE CON
SABOR A FRUTAS

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



ENDOMETRIOSIS,
UNA ENFERMEDAD
INCAPACITANTE

MENSAJE EDITORIAL

LAS GRANDES LABORES DE LAS ENFERMERAS

El Día Internacional de la Enfermera es una conmemoración anual promovida por el Consejo Internacional de Enfermería, que se celebra en todo el mundo el 12 de mayo, día del nacimiento de Florence Nightingale, quien fue una enfermera, escritora y estadística británica, considerada precursora de la enfermería profesional contemporánea y creadora del primer modelo conceptual de enfermería.

Sin duda, la labor de las enfermeras es vital en la salud, más aún en esta época de pandemia que han dado todo por los pacientes, inclusive arriesgando su vida. Para ellas, un merecido aplauso y nuestro gran reconocimiento.

Otra fecha especial en cuanto a salud se trata es el 25 de mayo, Día Mundial de la Tiroides, una ocasión especial para divulgar información al respecto y tomar conciencia de la importancia de esta glándula, por ello te presentamos la entrevista con la endocrinóloga Claudia González, quien nos explicó qué es el hipotiroidismo, sus síntomas, causas y otros datos interesantes.

En esta ocasión, en portada te presentamos Taller Frutal, un nuevo y saludable concepto gastronómico con sabor frutal, en el que podrás disfrutar la combinación perfecta de sabores que se crearán en su cocina.

En otros temas, el dr. Sergio Díaz nos habla de la sanidad interior y nos ofrece tips para recuperar tu derecho de ser libre, de amar, ser amada y lograr tu verdadera felicidad. También, el Dr. Agustín Escobar nos ofrece la segunda y última parte del tema de endometriosis y sus alternativas de tratamiento.

En esta edición, la Dra Nairobi Limón nos platica de un estimulador de colágeno, un tratamiento facial que actúa debajo de la dermis profunda y está indicado para tratar los signos de la edad, devolviendo la elasticidad y luminosidad a la piel.

Estos y otros temas encontrarás en la edición de Salud actual de mayo 2022.

¡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
Montserrat Peña
montserrat.revistamujeractual@gmail.com

ATENCIÓN A CLIENTES Y DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado
marianarevistamujeractual@gmail.com

COLABORADORES
Mari Carmen Flores
Mónica Márquez
Dr. Agustín Escobar
Adriana Reid
Dr. Sergio Díaz

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664] 225.0400
garagephotostudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Rogelio Arenas 648.47.00
rogelio_arenas@hotmail.com
David Vera 664628.82.79

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramírez †

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
Mujer actual usa llc
1364 Santa Olivia Rd.
Chula Vista, CA, 91913
salesusa@revistamujeractual.com

FOTOGRAFÍA PORTADA
MONTSERRAT PEÑA



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV, 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 CV. 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 10, edición 117, inicio de impresión el 15/04/2022. 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.



Hidrata tu mente para salir.



ciel **ciel**
Conecta mente y cuerpo.

LA FRESCURA DE LA FRAMBUESA

De acuerdo con los expertos, esta fruta es ideal para aquellos que hacen ejercicio, ya que disminuyen las inflamaciones y protege a su vez, los músculos. También para mujeres embarazadas por su alto contenido de ácido fólico

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

La frambuesa, conocida también como fresa del bosque, es un hermoso fruto del frambueso o sangüeso, planta que crece silvestre en todos los países de clima templado y que no debe faltar en tus smoothies, ensaladas o aguas frescas.

Mayo es el mes en el que podemos encontrarla a mejor precio en los mercados de tu preferencia, obteniendo con su consumo grandes beneficios, pues aporta gran cantidad de reguladores, antioxidantes y vitamina C.

Esta fruta está compuesta por calcio, hierro, potasio y magnesio.

Y contiene ácido cítrico, flavonoides y folato.

De acuerdo con los expertos, esta fruta es ideal para aquellos que hacen ejercicio, ya que disminuyen las inflamaciones y protege a su vez, los músculos. También para mujeres embarazadas por su alto contenido de ácido fólico.

Fuente: www.frutas.consumer.es



SMOOTHIE DE FRAMBUESA

- >> 4 tazas Frambuesas congeladas
- >> 1/4 taza semillas de chíá
- >> 4 tazas Yogur griego
- >> 1 taza Almendras tostadas
- >> 4 cucharadas azúcar mascabado
- >> 8 Hojas de Menta

PROCESAMIENTO:

- 1) Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
- 2) Licúa perfectamente y sirve.
- 3) Decora con frambuesas congeladas y las hojas de menta.

Fuente: cocinavital.com



Estás pensando en **construir, ampliar o remodelar?**



Contáctanos
Cotizaciones sin compromiso

(664) 111 6638 / 464 835 4666 | Sermac Construcción y Mantenimiento Tijuana
direccionsermac@gmail.com

EN FENNER FOODS, TENEMOS TODO LO QUE NECESITAS
¡para tu hogar, reunión o negocio!

ABARROTES · CARNICERÍA · PRODUCTOS LÁCTEOS · ENLATADOS · DESECHABLES · PRODUCTOS GOURMET
INSUMOS PARA REPOSTERÍA, PIZZERÍAS, TAQUERÍAS, RESTAURANTES.

Síguenos en redes sociales.
FENNER FOODS

¡ESTAMOS LISTOS PARA ATENDERTE!
Visita cualquiera de nuestras sucursales, ubica la más cercana en: www.fennerfoods.com

Para más información:
Tel. 664 622 22 99

FENNER
Fundación 20 de Noviembre, S.C.
Calle de la Libertad, No. 2000, Tijuana, B.C.
Tel. 664 622 22 99

Sucursal México
Plaza Morelos
Calle de la Libertad, No. 2000, Tijuana, B.C.
Tel. 664 622 22 99

Sucursal Alacranes
Calle de la Libertad, No. 2000, Tijuana, B.C.
Tel. 664 622 22 99

Sucursal Blvd. 2000
Calle de la Libertad, No. 2000, Tijuana, B.C.
Tel. 664 622 22 99

Sucursal Morelos
Calle de la Libertad, No. 2000, Tijuana, B.C.
Tel. 664 622 22 99

Sucursal Ensenada
Calle de la Libertad, No. 2000, Tijuana, B.C.
Tel. 664 622 22 99

ESCANEA PARA SER PADRINO

PROGRAMA **ADOPTA**
una esperanza de vida

EN MÉXICO CADA 2 HORAS UN NIÑO ES DIAGNOSTICADO CON CÁNCER

Conviértete en madrina o padrino de un paciente con cáncer y apoya su tratamiento haciendo un donativo desde \$150 pesos mensuales.

Para más información comunícate
(664) 117 1577
p.adopta@fundacioncastrolimon.org

María José, 5 años
Leucemia

Fundación CASTRO-LIMÓN

SANIDAD INTERIOR

MUJER, RECUPERA TU DERECHO DE VIVIR Y SER FELIZ

Las heridas emocionales tienen la capacidad de llegar muy lejos. Sus alcances no solamente afectan a la persona herida, sino a la familia, a los hijos, los amigos, compañeros de trabajo y hasta a las generaciones aun no nacidas

POR DR. SERGIO DÍAZ

Hoy quiero compartir contigo que, en mi opinión, es uno de los temas de mayor impacto para el ser humano: Sanidad interior, como una de las mejores experiencias que te pueda suceder. Librándote de toda raíz de amargura, de todo resentimiento y limitaciones en tu vida. A la vez, desatando tu potencial como mujer, madre, esposa, amiga y empresaria exitosa, logrando la mejor versión de ti. Y, en el proceso, ser de grande ayuda y mayor influencia en los tuyos.

La "sanidad interior" hace referencia al intento de sanar a las personas de los efectos negativos emocionales y experiencias dolorosas de su pasado. Son esas heridas causadas en tu psiquis que sufren

SÉ LIBRE...

Te comparto tips para recuperar tu derecho de ser libre, de amar, ser amada y lograr tu verdadera felicidad:

- » No puedes sanar lo que te niegas afrontar. Si no reconoces que existe un problema, seguirás con el mismo dolor hasta el día de tu muerte.
- » Deja de hablar de cambiar el mundo o las circunstancias, mejor cambia tu primero.
- » Aprende que tu felicidad es una disposición del corazón y no una condición de las circunstancias. No busques que algo o alguien te haga feliz. Tú eres la única responsable de tu felicidad.
- » Recuerda, para esforzarte hacia el bello futuro que te espera, tienes que dejar lo que quedo atrás.

las personas como consecuencia de sucesos negativos en su vida, que te afecta de forma dramática, causándote dolor emocional.

HERIDAS QUE DEJAN HUELLA

Estas heridas han dejado huellas en ti y por eso sufres. Alteran tu

personalidad, afectan tu actitud y también tu comportamiento, tratas de evitarlo y huyes como un mecanismo de defensa al no haber sido capaz de superar tu dolor.

Por lo tanto, hasta que no sanes tu relación con la persona más importante de tu vida -tú mismo-, jamás sanarás tu relación con los demás. Si, las heridas emocionales tienen la capacidad de llegar muy lejos. Sus alcances no solamente afectan a la persona herida, sino a la familia, a los hijos, los amigos, compañeros de trabajo y hasta a las generaciones aun no nacidas.

Mientras tanto, al no superar las heridas, seguirás engañándote tú misma, diciendo: "No le hago daño a nadie". Ignorando los estragos en el bebé no deseado, la vida abortada, las oportunidades desaprovechadas, los negocios perdidos, el odio y la amargura en el alma, el matrimo-



La "sanidad interior" hace referencia al intento de sanar a las personas de los efectos negativos emocionales y experiencias dolorosas de su pasado

nio infeliz y eventualmente, el divorcio, que todo esto son la evidencia de que el daño no se limita a la persona afectada, causando el mismo dolor e infelicidad en los demás.

La felicidad consiste en una serie de decisiones y tú puedes lograrlo. Solo recuerda que, hasta que no vacíes tu interior del dolor, no podrás llenarte de todo aquello que te hace feliz.

Amiga, el hecho de que pudiste haber sido víctima de experiencias penosas y relaciones traumáticas, no te excusa de tu responsabilidad

de liberarte de sus efectos. Mejor perdona y deja ir esas experiencias, personas y busca tu nueva vida que te espera con nueva paz y alegría.

*El autor es Consultor Empresarial y Conferencista.

CONTACTO

PORTAL: sergiodiazcoach.com/
 FACEBOOK: [drsergiodiazoficial](https://www.facebook.com/drsergiodiazoficial)
 APP MÓVIL: invermovil10.mobi/drsergiodiaz/
 TELÉFONOS: 664.242.2140 - 619.7376544 y 686.265.9803

MIS EMOCIONES SON MENSAJES

- Adriana Reid -
PARTE DOS



*Especialista en Resolución de Trauma y Autosuficiencia Emocional, Estudios de Género y Discriminación. Estudio la Maestría en Educación en la Universidad Complutense de Madrid con especialidad en Counseling Familiar e Ingeniería en Software
Hurler
be2be-coaching.com
Correo
adriana@be2be-coaching.com
Teléfono
858 754 6057
Instagram
be2be_coaching
Twitter
@be2becoaching
In
Adriana Bacelis Sotomayor, M.A
Facebook grupo
Te invito un café

Ejercita tus sentimientos, has un inventario de lo que sientes y mueve tus emociones un escalón más arriba dentro de la serie de emociones en las que te encuentres

En este mes de mayo, dedicado a la concientización sobre la salud mental, quisiera invitarte a reflexionar una vez más sobre tu salud emocional.

El camino hacia nuestra autosuficiencia emocional no es un camino fácil, requiere de mucho valor para sanar y revisar heridas emocionales que sucedieron en el pasado para poder resolverlas y liberarnos del impacto que causaron, han causado, causan y seguirán causando en nuestro interior de no intervenir en el proceso.

No es un camino fácil, pero sí es el camino más corto hacia nuestra libertad interior. Esa libertad que nos vuelve responsables del impacto de lo que hacemos y también de lo que no hacemos.

En artículos anteriores, hemos revisado el significado de algunas palabras, entre otras precisamente la "responsabilidad".

Es importante desarrollar la costumbre de revisar y cuestionar los significados de las palabras; pueden querer decir una cosa en nuestro sistema de creencias y otra en el sistema de creencias de las personas con quienes nos relacionamos.

Responsabilidad en este contexto, se entiende como la habilidad para responder a las consecuencias de mis decisiones y a mi vida como es hoy, así, sin quitar ni poner nada para evitar las resistencias que solo producen estancamiento y más sufrimiento.

Aprender a distinguir nuestra voz interior de la interferencia mental que causan nuestros pensamientos sobre lo que ya pasó o podría llegar a pasar, es el primer escalón del recorrido por la estructura de un mapa muy completo relacionado con tu bienestar y tu paz interior.

EL UNIVERSO ES ENERGÍA

Ya hemos hablado de algunos supuestos que tienen que ver con nuestra existencia humana: partimos de la base que todo en el universo es energía, por lo que nosotros somos cuerpos pulsantes de energía en movimiento conformados por un sistema compuesto por un cuerpo físico, un cuerpo mental, uno emocional y uno etéreo o espiritual.

Así como los doctores recomiendan una dieta balanceada y ejercicio para nuestro cuerpo físico a fin de obtener la energía suficiente para conservar la salud y vivir bien, así también recomiendo una dieta y ejercicios para cada nivel de nuestro sistema.

CUERPO MENTAL - Cuestiona tus pensamientos, valídalos y decide sobre ellos.

CUERPO EMOCIONAL - Ejercita tus sentimientos, has un inventario de lo que sientes y mueve tus emociones un escalón más arriba dentro de la serie de emociones en las que te encuentres. Revisa nuestro cuaderno de ejercicios en <https://be2be-coaching.com/cuaderno-de-trabajo/>
CUERPO ETÉREO O ESPIRITUAL - Identifica tu equipo mágico, reconoce la fuerza creadora y ejercita tu comunicación directa como sea que la escojas: medita/reza, hazte acompañar de esos seres que tú sabes que te sostienen siempre, aunque no los puedas ver.

LAS EMOCIONES

Mi especialidad se centra en el cuerpo emocional. En acompañar a las personas a lograr su autosuficiencia emocional.

Hay heridas emocionales que nos marcaron de niños y que al no resolverlas dejan huella en muchos niveles de nuestro sistema y alcanzan a impactar nuestro día a día y nuestras relaciones humanas.

Se trata de experiencias de alto impacto que enfrentamos cuando no teníamos la habilidad para sanar y resolver la carga emocional. Este impacto nos llevó a desarrollar creencias, sacar conclusiones y apegarnos a roles para satisfacer las expectativas de las personas a nuestro cuidado, aunque generalmente son los papás, en esta categoría entran abuelos, tíos, doctores, maestros, sacerdotes, etc.

Si observamos de cerca nuestras emociones, están formadas por dos componentes: la carga energética y la historia detrás de ellas.

Si te das permiso, poco a poco vas a desarrollar la habilidad de convertirte en un observador de lo que sucede en tu interior y comenzarás a ser consciente del espacio que existe entre las circunstancias y tus reacciones a ellas.

Ma, yo te
CONSIENTO EN



LA MEJOR PIEL PARA LA MEJOR
mamá COMPRA
UN HYDRAFACIAL Y
TE REGALAMOS EL SEGUNDO..



*VÁLIDO HASTA EL 16 DE MAYO

664 634 26 39 | 664 608 2541

664 366 1624

Hotel Holiday Inn, 1er. piso
Paseo de los Héroes #18818,
Zona Río, Tijuana, BC

TALLER FRUTAL

UN CONCEPTO SALUDABLE CON SABOR A FRUTAS

Silvia González, es la empresaria que nuevamente nos engalana en nuestra portada y quien materializó dio forma a la idea para crear este nuevo lugar, el cual surge con el cariño de llevar a la mesa las bondades que el campo tiene para nosotros

POR MÓNICA MÁRQUEZ
FOTOGRAFÍA MONTSERRAT PEÑA

¿Deseas disfrutar algo realmente delicioso, pero a la vez saludable? No hay necesidad de sacrificar lo sano por lo placentero, para ello se creó Taller Frutal, un nuevo concepto gastronómico que llegó a Tijuana para nutrir tu cuerpo de manera fresca y natural.

Taller Frutal surge con el cariño de llevar a la mesa las bondades que el campo tiene para nosotros; porque comer es uno de los placeres naturales que más disfrutamos, surge entonces la idea de crear un concepto donde se unen los alimentos frescos de la más alta calidad y llenos de los nutrientes necesarios para un estilo de vida saludable.

La idea de crear este concepto nace con los sueños



de Luis R. empresario Nayarita de crear un concepto donde las mejores frutas y verduras dignas de exportación se pudieran consumir y comprar en un mismo lugar en Tijuana.

UN PROYECTO MATERIALIZADO

Silvia González, la empresaria que nuevamente nos engalana en nuestra portada y quien materializó dio forma a la idea para crear Taller Frutal, apostándole a ofrecerle a la región un lugar que reúna familias, amigos, empresarios y todo aquel que desee deleitarse con alimentos de primera calidad y gran sabor frutal.

La también administradora de Empresas y con gran trayectoria en los negocios dijo que esta oferta gastronómica está creada con mucho amor para todos los comensales, tomando como base de frescas y deliciosas frutas selectas de temporada y exóticas, mismas que también se podrán a la venta en las instalaciones de Taller Frutal.

“Taller Frutal es un concepto que nace por el amor a la comida, a la naturaleza, a todo lo que hacemos y es lo que deseamos transmitir a todos nuestros clientes”, compartió.

EL SABOR DEL CHEF

Sin duda, parte esencial del éxito de un restaurante es su chef, por ello será Jorge Osbed Rico Medina, originario de Guasave, Sinaloa, el encargado de preparar cada una de las delicias de Taller Frutal.

El chef, egresado de la Licenciatura en Gastronomía de Grupo Isima, será quien le brinde a los tijuaneños propuestas con sabor frutal, pero no cualquier fruta, una diferente, difícil de encontrar y con la combinación perfecta de sabores que saldrán de su cocina.

“La cocina de Taller Frutal es muy variada, enfocada en las frutas, en lo tropical y exótico, con una fusión con productos de La Baja, es rica y saludable”, compartió Jorge Osbed, quien desde muy joven inició en la gastronomía.

La experiencia inicia con una barra de frutas para que los comensales puedan elegir las de su preferencia, para que posteriormente el chef les prepare un platillo, o bien, que el mixólogo, haga una bebida.

Aunque cabe aclarar que también cuentan con un menú base, aunque “la idea es estar innovando con platillos nuevos de acuerdo con las frutas, verduras y mariscos de temporada”, explicó.

La cocina de Taller Frutal está di-



“ Taller Frutal es un concepto que nace por el amor a la comida, a la naturaleza, a todo lo que hacemos y es lo que deseamos transmitir a todos nuestros clientes ”

señada para todo tipo de paladar, especialmente para aquellos de paladar exigente que desean tener una fusión de sabores en su boca y, al mismo tiempo, consumir alimentos saludables.

UN MENÚ MUY VARIADO

El chef comentó que el menú del restaurante es muy variado, contando con diversas propuestas de

desayunos, o bien, opciones ricas y nutritivas para la comida, como un jugoso corte de carne, un fresco filete de salmón, o bien, comida mexicana, sin faltar los mariscos con ese toque frutal que tanto gusta a sus comensales, todo acompañado de una buena mixología.

“En el área de mariscos, la estrella del menú es la Piña Taller, muy tropical, rellena con mariscos, frutas, verduras y una salsa especial de la casa, que no la van a probar en otra parte porque es de mi creación, está riquísima”, aseguró.

UN CONCEPTO DIFERENTE

¿Qué hace diferente a Taller Frutal de otros restaurantes? Al respecto, Jorge Osbed comentó que la calidad de los productos marca la diferencia. “Nosotros solo usamos productos de primera calidad”.

“En Taller Frutal disfrutas y vives saludable”, concluyó.

DATOS IMPORTANTES QUE TE HARÁN PENSAR EN TU SALUD

¿Conoces las propiedades del plátano y de los frutos secos? ¿Sabes la importancia de beber agua? Estos y otros datos te presentamos en esta edición

1- **EL PLÁTANO** mantiene tu sistema digestivo en buenas condiciones, ayuda a controlar la presión arterial y te da energía.

2- **LOS FRUTOS SECOS** son perfectos para reponer energía y alimentar a los músculos. La ingesta recomendada para un adulto sano (sin obesidad ni sobrepeso) es de 3 a 7 raciones de frutos secos a la semana.

3- **EL NO CONSUMIR LA CANTIDAD DE AGUA** suficiente para nuestro cuerpo puede tener consecuencias como: estreñimiento, trastornos de la piel, aumento de peso y fatiga.



5- **LA LUZ DEL SOL ACTIVA LA VITAMINA D** en nuestro cuerpo, la cual es fundamental para la mineralización de los huesos y de los dientes.

6- **UN VASO DE AGUA 30 MINUTOS** antes de cada comida ayuda a tener una buena digestión. Mientras que un vaso de agua al despertarte ayuda a activar los órganos internos.

7- **EL TÉ VERDE** es antioxidante, desinflamatorio, posee vitaminas E y C, es antibacteriano, digestivo, ayuda a la pérdida de peso y favorece la salud del corazón.

4- **LAS VERDURAS** de hojas verdes ayudan a desintoxicar el cuerpo, contienen altas cantidades de vitamina K, A, C, E, complejo B y fibra.



ESTIMULADOR DE COLÁGENO PROMUEVE LA FIRMEZA DE LA PIEL

Ellanse es un tratamiento facial que actúa debajo de la dermis profunda y está indicado para tratar los signos de la edad, devolviendo la elasticidad y luminosidad a la piel

POR DRA. NAIROBI LIMÓN

¿

Te ves al espejo y notas que tu piel luce flácida y, por lo tanto, con signos de envejecimiento? Te tengo una buena noticia: hoy contamos con Ellanse, un tratamiento facial que actúa debajo de la dermis profunda y está indicado para tratar los signos de la edad, devolviendo la elasticidad y luminosidad a la piel.

Ellanse es un producto inyectable que ayuda a estimular el colágeno de tipo I y III, está compuesto de gel portador basado en carboximetilcelulosa (CMC) acuosa al 70% y microesferas de policaprolactona (PCL) al 30%, esta composición ofrece un ligero volumen, promueve la firmeza y calidad de piel, aunque no da este efecto hidratante ni de relleno como el ácido hialurónico.

Lo cierto es que este estimulador de colágeno no se puede aplicar en cualquier área, está diseñado para los temporales, en el tercio medio de la cara, es decir, el pómulos, para voluminizar, o se puede poner en plan de abanico si deseas promover la firmeza de tu piel. También se puede

colocar en el ángulo mandibular para definirlo, en el surco nasogeniano y en el mentón. En el cuello, escote y manos se puede aplicar para estimular el colágeno.

EFFECTO INMEDIATO

Cabe mencionar que Ellanse es un producto biocompatible demostrado científicamente, está aprobado por la FDA, la Unión Europea y Cofepis. Lo interesante del producto es que hace una neocolagénesis, es decir, una nueva formación de colágeno.

Hay dos presentaciones: Ellanse S, que dura aproximadamente un año;

Ellanse M, alrededor de dos años. Los estudios muestran que va transcurriendo el año y no quiere decir que se terminó el producto, sino que es cuando el efecto empieza a descender. Si tú te tomas una foto cuando te aplicaron el estimulador de colágeno y al año te tomas otras, notarás que no envejeciste, al contrario.

Los resultados tras su aplicación con una pequeña jeringa son inmediatos, aunque entre el mes 3 y 6 es cuando el efecto está en todo su esplendor, devolviéndole la elasticidad y la luminosidad a la piel.

CANDIDATOS IDEALES

¿Quién es el candidato ideal para este tratamiento antiedad? Toda aquella persona que desee estimular el colágeno, recuperar la firmeza de su piel y, por lo tanto, retardar el proceso de envejecimiento. Las contraindicaciones del producto son pocas: no se puede aplicar en pacientes embarazadas ni con una alergia activa.

Posterior al tratamiento, el cual es accesible al bolsillo, es importante que no hagas ejercicio en al menos 24 horas, no asolearte e ingerir al menos dos litros de agua para hidratar tu piel.



*La autora es médico cirujano con máster en Medicina Estética.

ENDOMETRIOSIS, UNA ENFERMEDAD INCAPACITANTE

El tratamiento para esta enfermedad generalmente incluye medicamentos o cirugía, dependiendo de la gravedad de tus signos y síntomas y de si deseas quedar embarazada

POR DR. AGUSTÍN ESCOBAR FEMATT
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

En la edición anterior, les hablé sobre el diagnóstico, los síntomas y las causas de la endometriosis, una enfermedad muy común que afecta al 10% de las mujeres en edad reproductiva.

Para continuar con el tema, ahora les hablaré sobre el tratamiento que se realiza en estos casos, el cual incluye medicamentos o cirugía, el enfoque dependerá de la gravedad de los signos y síntomas o si la paciente

desea quedar embarazada.

Lo recomendable es probar primero el tratamiento conservador y optar por la cirugía si el tratamiento inicial fracasa.

El tratamiento consiste en antiinflamatorios, anticonceptivos orales progestágenos, dispositivos y progestágenos específicos más especializados como Dienogest, todos estos se utilizan cuando el diagnóstico es una realidad.

Los anticonceptivos se recomiendan en una paciente que no desea embarazo; en el caso contrario, se utiliza otra clase de medicamentos que serán indicados por el médico tratante.



Los anticonceptivos se recomiendan en una paciente que no desea embarazo; en el caso contrario, se utiliza otra clase de medicamentos que serán indicados por el médico tratante

Finalmente, el recurso final es la histerectomía total, es decir, extirpar la matriz y los ovarios; en algunas ocasiones, se tiene que intervenir sobre los nervios sacros para eliminar el dolor.

En Tijuana, tuvimos la oportunidad de aprender más sobre este tema médico de Endometriosis, ya que se realizó el 1er Congreso Internacional Diagnóstico y Terapéutico, teniendo como Sede el Hospital Ángeles, donde profesores de Brasil, USA y de Tijuana estuvieron como ponentes.

Entre las conferencias que se presentaron estuvieron: ¿Qué es la endometriosis y fisiopatología?, Panorama de la endometriosis en México, Salud mental de la endometriosis, Miomatosis asociada a la endometriosis, Técnicas quirúr-

gicas en endometriosis profunda anterior, entre otras más.

BUENAS NOTICIAS

Finalmente, considero que la prueba diagnóstica que han descubierto los ginecólogos de Francia (de lo cual hablé en la primera parte) vendrá a facilitar el diagnóstico temprano y, por supuesto, un tratamiento más temprano y eficaz.

Encontrar un médico con quien se sienta cómoda es fundamental para controlar y tratar la endometriosis. Es posible que desee obtener una segunda opinión antes de comenzar cualquier tratamiento para asegurarse de que conoce todas las opciones y los posibles resultados.

Cualquier duda, enviarla a MUJER ACTUAL y con gusto las resolveré.

*El autor es ginecólogo certificado y recertificado por el Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.

maxess
Diagnóstico por imagen

Este mes de mayo cuida a mamá

Estudio de Mastografía

20% Descuento

Este cupón no es válido con otras promociones

(664) 634.11.18 ext 2 (664) 708.91.30 Av. Guanajuato #2251 Local D, Col. Cacho, Tijuana, B.C.

UNA RUEDA DE LA FORTUNA: HIPOTIROIDISMO

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, son más de 750 millones de personas en el mundo que tienen algún tipo de patología tiroidea, y se cree que aproximadamente 60% lo desconoce

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Sonia tiene 47 años, es madre de dos niños y enfermera de profesión. Su día a día empieza a las 6:00 am y termina a las 11:00 pm si bien le va. Hace dos años, cumplir con todas las actividades planeadas en su día era casi imposible: empezó con taquicardias constantes, agotamiento extremo, depresión, subió de peso, eso sin contar que su piel se tornó seca, pálida y fría, además de lucir un cabello quebradizo.

“Sentía que me moría de tristeza y no sabía por qué, un día creí que me moriría, mi corazón latía tan rápido y después se tranquilizaba, me sentía muy cansada y ya no tenía deseos de pararme de la cama, falté dos días al trabajo, después de eso me di cuenta que algo no andaba bien. Fui al doctor y me mandaron a hacer unos análisis y el diagnóstico fue hipotiroidismo”, relató Sonia.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, son más de 750 millones de personas en el mundo que tienen algún tipo

de patología tiroidea, y se cree que aproximadamente 60% lo desconoce. Entre estas patologías se encuentra el hipotiroidismo, por ello Mujer Actual tuvo una charla con la Dra. Claudia G. Millán, endocrinóloga.

¿QUÉ ES EL HIPOTIROIDISMO?

Es la disminución de la producción de las hormonas tiroideas que pueden tener manifestación clínica o no. Puede ser por disfunción o ausencia de la tiroides o afectación de las glándulas encargadas de controlar la función de la tiroides.

¿POR QUÉ SE DICE QUE PADECER HIPOTIROIDISMO ES COMO VIVIR UNA RUEDA DE LA FORTUNA?

Los pacientes pueden pasar por cambios a lo largo de su vida que puedan incrementar o disminuir el requerimiento de hormonas tiroideas y manifestar síntomas diversos, ya sea de hipotiroidismo propiamente, o los relacionados a exceso de hormona tiroidea cuando ya se tiene un reemplazo hormonal

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

La afectación en el hipotiroidismo es multisistémica y no todas las personas presentan los mismos síntomas, ni el mismo conjunto de síntomas, pero algunos de los más frecuentes en los pacientes son:

- >> Alteraciones de la memoria y cambios en el estado de ánimo que incluso pueden manifestarse como depresión, voz ronca, estreñimiento y distensión abdominal.
- >> Debilidad muscular con fatiga de los mismos que puede manifestarse con dolor, calambres o rigidez.
- >> Piel fría y seca con retención de líquidos.
- >> Pérdida incrementada de cabello que puede llegar a la alopecia.
- >> Intolerancia al frío.
- >> Crecimiento del tamaño de la tiroides que puede condicionar dificultad para la deglución.
- >> Disminución del ritmo cardíaco.
- >> Irregularidades menstruales, sangrados menstruales prolongados o infertilidad y algunas alteraciones en parámetros metabólicos como incremento del colesterol.
- >> Una ligera ganancia de peso.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA ENFERMEDAD?

La causa más frecuente en nuestro medio es autoinmunidad (autoanticuerpos contra algunos componentes de la glándula tiroides), sin embargo, también puede haber daño a la tiroides por radiación, cirugía,



El hipotiroidismo es la disminución de la producción de las hormonas tiroideas que pueden tener manifestación clínica o no

ENFERMEDAD, CON TRATAMIENTO, DESAPAREZCA?

No, salvo algunas condiciones en las que sabemos que puede ser una condición transitoria como en las tiroiditis donde el hipotiroidismo es solo una fase. En general, el tratamiento solo va encaminado a reemplazar la deficiencia hormonal que se tiene y no así curar la enfermedad, pues no se dispone hasta el momento de medicamentos que reviertan el daño tiroideo o de las glándulas que controlan a la tiroides.

¿SE PUEDE PREVENIR?

En general, no hay una manera específica de prevenirlas, pero se recomienda tener aporte de yodo suficiente (no excesos o deficiencias) y evitar en la medida de lo posible exposición excesiva a estos disruptores endocrinos.

algunos medicamentos, infecciones virales y los relacionados a la ingesta de yodo (deficiencia), entre otros.

¿ES VERDAD QUE CUANDO SE PADECE HIPERTIROIDISMO LO MÁS PROBABLE ES QUE EN UN FUTURO SE CONVIERTA EN HIPOTIROIDISMO?

Es altamente probable, ya que solamente una tercera parte de los pacientes alcanzarán remisión del hipertiroidismo solo con medicamentos, el resto de los pacientes, generalmente requieren una opción de tratamiento definitivo (como cirugía o yodo radiactivo), que en la mayoría de los casos condicionará

una deficiencia o ausencia completa de la producción de las hormonas tiroideas o algunos viran a hipotiroidismo por mecanismos también autoinmunes en su mayoría.

¿QUÉ TAN FRECUENTE ES ESTA ENFERMEDAD?

La enfermedad varía en frecuencia de acuerdo a la edad, siendo una prevalencia aproximada en el mundo promedio de 0.25% al 4%, incrementando la prevalencia conforme hay más edad, presentándose por ejemplo en mujeres mayores a 40 años aproximadamente en 4 de cada 100 mujeres.

¿ES PROBABLE QUE UNA VEZ DIAGNOSTICADA LA

EMPATÍA CON ENFERMOS BRINDA CONFIANZA

ELIZAMA FIGUEROA SÁNCHEZ

Ella es una enfermera agradecida con la vida, el llamado a sus compañeras es trabajar con el mejor ánimo posible y enfrentar las dificultades que pudieran presentarse con una actitud de resolverlas

POR MARÍ CARMEN FLORES

Es una mujer agradecida con la vida, el llamado a sus compañeras es trabajar con el mejor ánimo posible y enfrentar las dificultades que pudieran presentarse con una actitud de resolverlas porque “al final quienes se verán beneficiados son los pacientes. En nuestras manos está brindarles momentos de alivio”, dijo Elizama Figueroa Sánchez.

Ya cumplió 15 años de laborar en el Hospital Del Prado, una empresa que, aseguró, apoya sus trabajadores y ejemplificó. “En lo más pesado de la pandemia, cuando mi esposo y hermano se contagiaron de Covid, aquí los estabilizaron y luego los trasladamos al Seguro Social y al Hospital General. Mi marido estuvo 12 días intubado y mi hermano 10, pero lograron salir adelante. Con nada pagas lo que te hacen sentir como parte del equipo”.

SIN MIEDO AL TRABAJO

Elizama es bíblico (Dios escucha, Dios nos oye) y de acuerdo al significado, lo llevan mujeres eficientes que nunca tienen miedo de trabajar duro. Igual, cimentado en el origen de su nombre,



ha construido su carrera con paciencia de manera metódica para adaptarse a trabajar en equipo.

Así la enfermera, que en sus años mozos abandonó la carrera de maestra normalista, concluyó hace 3 años la maestría en Administración de Hospitales en la Escuela de Negocios del Pacífico. Desde que ingresó al hospital ha estado en el área quirúrgica, pero ha asumido mayor responsabilidad al estar al mando del equipo de enfermería.

Más allá de la vocación, se debe amar la carrera y buscar desempeñarse donde te sientas mejor, porque así se logran mejores resultados. Eligió su carrera por el servicio que se da al ser humano. “Hay una palabra y se llama

empatía, que es sentir lo que siente la otra persona en circunstancias de felicidad, tristeza, enojo. Ante cualquier adversidad que presente la vida, debemos estar allí en los momentos en que los requiera la persona”.

UNA MUJER DE FAMILIA

De carácter afable es una mujer de familia. Tiene 2 hijos Damián y Bastián Espinoza Figueroa de 6 y 4 años. En la entrevista recordó cuál difícil fue que siendo enfermera no pudo estar cerca de su esposo, hermano y su sobrino Juan Antonio, un enfermero intensivista e inhalo terapeuta, quien estuvo 60 días intubado en el Hospital General. “Fue frustrante ¡claro! Lloré y mucho pero justo allí es cuando te das cuenta de que la familia está contigo en las buenas y en las malas”.

Elizama se siente realizada. Disfruta su vida de familia y anhela ver crecer y formar a sus hijos como hombres de bien. Allá en el puerto de Acapulco vio la luz primera, pero para ella Tijuana es su tierra donde ha crecido y donde brinda sus conocimientos por la salud de los enfermos. “Lo que tengo me hace feliz, carrera, familia, hijos, un trabajo donde eres respetada y reconocida y sabe, si volviera a nacer, elegiría volver a ser enfermera”.

*La autora es periodista. Fotografía: Jeshua Emmanuel García Rosas (@jegraphotography)