# SALUD actual

Año 5, Edición no. 75 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Noviembre 2018

## CONOCE CÓMO SIENTEN
Y SE EXPRESAN TUS HIJOS...

## CONSEJOS
PARA PESAR MENOS Y VIVIR MÁS

## LA DIABETES MELLITUS 2
¡ES REVERSIBLE!, ¿SABÍAS?

## ¡PELIGROSO!
CADA VEZ MÁS MUJERES CON
## EPOC

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN
App Store

# MENSAJE EDITORIAL

# CONSEJOS QUE AMARÁS

Quienes tienen problemas de sobrepeso, toda la vida tienen que lidiar con ello, y esto se convierte en una preocupación constante. Y la pregunta recurrente es, ¿cómo evitar que la tendencia natural que tenemos, que la genética que heredamos de nuestras familias, y que nuestro gusto natural por la comida no nos atormenten durante toda nuestra existencia?, bueno, pues hay consejos muy sencillos que puedes seguir y que te vamos a compartir en esta edición, de voz de la Dra. Liza María Pompa, una personalidad de la medicina en la región, con una especialidad en bariatría, cuyo legado y reconocimiento han traspasado nuestras fronteras.

Aprovechamos además para darle la bienvenida, pues a partir de esta edición, estará escribiendo una columna con nosotros.

Por otro lado, en este mes también hablaremos de la Diabetes Mellitus 2, partiendo de la premisa de que ésta puede ser reversible. De eso trata la colaboración de nuestra Nutrióloga, Lucía Chávez.

También empezará a colaborar con nosotros el Dr. Óscar León Martínez, quien estará hablando sobre todo lo relacionado con la reproducción asistida. El es experto y punta de lanza de esto en Tijuana.

Otros de los temas que tocaremos también en este ejemplar es el de como la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, mejor conocida como EPOC, cada vez está más presente en las mujeres, lo que es muy lamentable. Y hablaremos sobre la prevención de accidentes, en este mes en que se conmemora a las víctimas de accidentes de tránsito.

Así que esperamos que los temas aquí tratados sean de tu interés, y de mucha utilidad para tu vida.

¡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**
Lucía Chávez
Dr. Henry A. Mateo Sánez
Dra. Iris López Villa
Zamora Verdugo
Graciela Jiménez
Liza María Pompa
Óscar León Martínez
Raymundo Aguilera

**FOTÓGRAFOS**
León Felipe Chargoy [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.04.00
Victor Hernández Photography
[664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

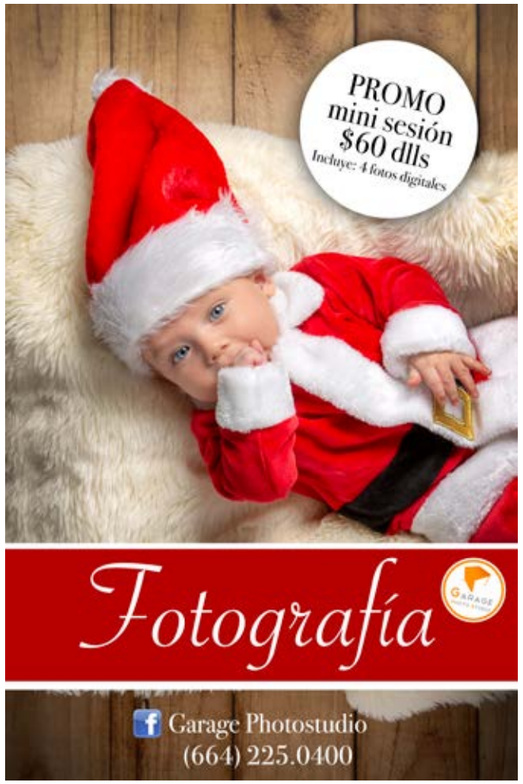
**SERVICIO A CLIENTES**
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

**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 no. 16860. Año 5, edición 75, inicio de impresión el 15/10/2018.** 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.



# CUATRO CONSEJOS
## para pesar menos y vivir más

- Dra. Liza María Pompa González -

**La doctora Liza María Pompa González está certificada como cirujano bariatra de excelencia y ha creado un plan integral para tratar la obesidad de manera sostenible.*

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

Mucha gente vive con el temor de algún día recibir un diagnóstico terrible que amenace su vida, pero la realidad es que tenemos más poder sobre nuestra salud de lo que imaginamos, pues la combinación de un cuerpo bien cuidado y una mente tranquila, puede poner la balanza a nuestro favor.

### APRENDER A MANEJAR EL ESTRÉS

El agobio y la ansiedad son naturales y existen para que nuestro cuerpo reaccione ante una amenaza inminente. Sin embargo, un estrés desmedido es factor de riesgo para muchas enfermedades. Desarrollar objetividad y calma mediante el ejercicio, la práctica espiritual o el apoyo psicológico puede hacer la diferencia entre vivir sano y vivir enfermo.

### MANTENER UN PESO SALUDABLE

Una dieta balanceada y un peso estable se relacionan con un mejor estado general de salud, pero al ser la obesidad la enfermedad más grave de nuestros tiempos, hay quienes tratan de aprovecharse de esto para sacar ventaja de personas vulnerables. Para combatir la obesidad de manera saludable y sostenible es necesario el apoyo de un profesional, ¡no pongas tu salud en manos de cualquiera!

### HACER EJERCICIO

El cuerpo humano fue diseñado para la actividad, no para estar sentado frente a una pantalla por horas y horas. Entre las ventajas del ejercicio destacan un mejor sueño, mejor humor y menor peso.

### NO FUMAR

La relación entre tabaquismo y diversas enfermedades es clara. El cigarro es tóxico para el organismo y dejarlo es una de las principales acciones que podemos tomar para vivir más y mejor.

Poner atención a estos cuatro puntos y encontrar la manera de incorporarlos a nuestra vida, no sólo nos ayudará a lograr un peso saludable, también nos mantendrá al margen de muchas de las enfermedades que tanto tememos.

# LA DIABETES MELLITUS TIPO 2 ES REVERSIBLE

# ¿LO SABÍAS?

**POR LUCÍA CHAVEZ**

No hay pastilla mágica, medicamento, tratamiento o intervención que arregle el problema de raíz, pero la solución se encuentra en las acciones que la persona realice

Desde que inició este siglo, la diabetes mellitus tipo II (DM2) es la primera causa de muerte entre las mujeres, y la segunda entre hombres (INSP). Cabe aclarar que es una enfermedad que no es heredable y tampoco es contagiosa. Es una enfermedad íntimamente relacionada a un nuevo estilo de vida, donde la mayor actividad física es mover el pulgar para navegar en el celular, cuando preferimos la conveniencia de la comida empaquetada o de comer en la calle, y al hecho de que bebemos una cantidad impresionante de líquidos que son diferentes al agua. México ocupa el deshonroso primer lugar en el mundo con un consumo de refrescos y bebidas azucaradas de 163 litros per cápita, 7.3 veces más que el promedio mundial (OMS, INSP).

Es común pensar que si algún miembro de la familia ha sido diagnosticado con DM2, lo más probable es que uno también esté destinado a tenerla; sin embargo, esto se relaciona más con lo que se acostumbra a comer en casa que con la genética, por lo tanto, es 100% prevenible, y nadie está destinado a padecerla.

Aún con el diagnóstico tampoco se debe esperar a que la enfermedad progrese y se convierta en una catástrofe económica familiar por el gasto médico que implica -equivalente al 30% del ingreso, a que se afecte la calidad de vida o, lo más lamentable, que signifique la pérdida de la vida.

## LA DIABETES ES UNA ENFERMEDAD QUE SE PUEDE MANEJAR E INCLUSIVE REVERTIR

Ahora bien, si la razón principal de la diabetes y de la obesidad -la primer causa de riesgo de diabetes- es el ataque que sufre el cuerpo debido a lo que comemos y al estilo de vida, la solución está en hacer cambios significativos de los mismos de tal manera que se evite el daño.

No hay pastilla mágica, medicamento, tratamiento o intervención que arregle el problema de raíz, aunque ¡claro!, éstos pueden manejar ciertos síntomas o hacer la enfermedad más llevadera, pero la solución se encuentra en las acciones que la persona, con una asesoría puntual, esté dispuesta a hacer por sí misma.

## LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA REVERTIR LA DIABETES

### 1) OLVIDA LAS CALORÍAS

El enfoque cuantitativo de las calorías hace que perdamos de vista el valor nutricional de los alimentos. Es más, se llega a pensar que si algo no tiene calorías (como un refresco de dieta) entonces está bien consumirlo; premisas como esta exponen al cuerpo a toxinas, dañan la función celular y aceleran el proceso del envejecimiento, por lo tanto, facilitan el arribo temprano de la enfermedad. El objetivo de alimentarnos es proveer de nutrición a las células, así es que cuando elijas tus alimentos piensa en el beneficio que tendrán en tu cuerpo: si no te hace bien, entonces te va a hacer mal… sin importar el contenido calórico.

### 2) ELIMINA EL AZÚCAR

El problema de las glucemias (azúcar en sangre) se debe al consumo persistente del azúcar y al daño colateral de la función celular (resistencia a la insulina, hígado graso, adicción al azúcar, malnutrición), imposibilitando su regulación. He visto los esfuerzos tanto de pacientes como de médicos por igualar el consumo de carbohidratos -fuentes de azúcar- a la dosis prescrita del medicamento, haciendo caso omiso al origen del problema: el consumo de azúcar.

#### ¿EN DÓNDE SE ENCUENTRA EL AZÚCAR?

» Se encuentra ampliamente distribuida en los alimentos procesados, horneados, restaurantes, comida rápida, refrescos, alcohol, dulces, aderezos -salsa cátsup o Ranch-, salsas, cafés gourmet (lattes, frapuccinos, etc.), harinas, pastas, tubérculos, granos, leguminosas y, por supuesto, azúcares simples como azúcar de mesa, jugos de fruta, jarabes y miel. ¡Por algo la diabetes es un problema de salud pública!, el azúcar es barato, de fácil acceso, adictivo, y hace que todo sepa mejor; su único inconveniente es, lamento decirlo, que pone la vida en riesgo. Evitar el azúcar no significa comer aburrido ni morir de hambre, por el contrario, implica sustituir alimentos e incluir aquellos que promueven el sabor, la saciedad y que reducen el hambre.

### 3) HAZ EL EJERCICIO CORRECTO

No necesitas matarte en el gimnasio. Una caminata vigorosa de 30 minutos al día, todos los días, ayuda a regular el azúcar en sangre. La palabra clave es: vigorosa. Una vez que mejora tu capacidad cardiopulmonar, y pierdes un poco de peso, considera incluir ejercicios de fuerza cuando menos dos veces por semana, ya que el músculo ha demostrado tener una gran capacidad de reducir glicemias.

El manejo del estrés, y dormir bien, son otras de las muchas estrategias que también tienen un impacto significativo en el manejo de glicemias. Revertir la diabetes es posible y está en tus manos.

Tu mente y tu cuerpo serán tan felices y sanos, como la nutrición que les des a tus células. Tú, ¿comes o te nutres?

# IECH, precursores en métodos de Fertilización

- Dr. Oscar León Martínez -

*Primer médico en realizar estas técnicas en el Noroeste del país.

Correo: fertilidadtijuana@gmail.com

El tema de la infertilidad o esterilidad ha cobrado mucho auge en los últimos años, y tal pareciera que los casos en que las parejas no pueden lograr un embarazo va en aumento cada día, sin embargo, se debe aclarar que el aumento es virtual, y menciono esto porque oficialmente en los reportes que se dan entre asociaciones especializadas en medicina de la reproducción, a nivel internacional no ha aumentado el porcentaje de población en el mundo que sufre de esterilidad. Lo que si ha sucedido, y esto en beneficio de toda la población, es que se ha tomado una postura más propositiva, donde cada vez más se informa por todos los medios escritos y audiovisuales, temas relacionados a la esterilidad, y la población busca ayuda con mayor facilidad y prontitud.

## ALGUNOS MITOS

Existen muchos mitos, así como realidades sobre este tema, que podemos ir develando a través de esta publicación, que tiene como propósito principal el de difundir temas de interés general.

El IECH de BC es una clínica especializada en todo lo relacionado a problemas ginecológicos y principalmente de esterilidad, siendo en 1999, el PRIMER Centro de Reproducción Asistida establecido en el Noroeste de México, con los más altos estándares de calidad, y con el personal calificado y certificado para brindar el mejor apoyo a las parejas que así lo requieran y lograr el anhelado embarazo.

Es en este Centro de Reproducción IECH de BC donde se logró el primer procedimiento exitoso de Fertilización In Vitro, así como el primer nacimiento de un bebé obtenido por estas técnicas en el noroeste de México, específicamente en Tijuana, BC. Desde entonces y hasta la actualidad, tanto el IECH de BC como su servidor, director general y fundador, así como todo nuestro equipo de profesionales, hemos dedicado todo nuestro esfuerzo y profesionalismo para ayudar a las parejas que sufren de esterilidad y lograr sus embarazos.

Este equipo de médicos y biólogos de la reproducción llevan a cabo programas especializados en donde atienden a las parejas con tratamientos personalizados para que sus procedimientos resulten exitosos. Estamos realizando inscripciones para valorar los casos, y además ofrecer diferentes opciones, incluso de pago, para facilitar el cumplimento de los anhelos de todos.

Quiero agradecer que nos sigan en la radio en nuestro programa "Con ciencia y reproducción" así como el favor de su lectura.



Evervital® MEN cápsulas

¡Más vida, menos cáncer!

Terminó Octubre, mes del Cáncer de Mama, y debemos hacer que los **ecos de conciencia del «moño rosa» permanezcan todo el año**. Llegado Noviembre, las campañas se orientan a concientizar a los hombres sobre la **prevención del Cáncer de Próstata**. Estos dos tipos de cáncer son los más comunes entre mujeres y hombres respectivamente. También son enfermedades cuya detección temprana permite controlarlas o incluso erradicarlas con los debidos tratamientos.

**La prevención empieza por la alimentación.** No hay que alarmarse, no se trata de dietas estrictas ni rigurosas, sólo de comer las porciones normales de proteínas, carbohidratos y grasas no saturadas al día. Sin olvidar **enriquecer la dieta diaria con suplementos que ayuden a equilibrar las vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios.**

**El Licopeno es una sustancia química común en los frutos rojos** como la sandía, el tomate, la toronja o la guayaba. Es uno de los antioxidantes que neutralizan el exceso de radicales libres, evitando que éstos dejen de cumplir una función de protección y equilibrio en el organismo y dañen a las moléculas y células, exponiéndolas a enfermedades como el cáncer.

Por su parte, en la **uva encontramos Resveratrol**, una sustancia que la fruta usa para combatir hongos, y a la que se le ha comprobado una poderosa acción anticancerígena en tumores de la piel o gastrointestinales.

Licopeno PROTECCIÓN

Uva ANTIOXIDANTE

Coenzima Q10 ENERGÍA

Guaraná ESTIMULANTE

**Una dieta equilibrada y bien suplementada, así como una visita regular al médico ayudan a prevenir cualquier enfermedad, incluso el cáncer.** Muchos son los alimentos que contienen sustancias eficaces para ayudarnos en la lucha contra las enfermedades, aprendamos a distinguir cuáles sustancias refuerzan nuestras defensas. Sobre todo, apoyemos, desde nuestro lugar, a las campañas de concientización y prevención, ¡por más vida y menos cáncer!

**BLISTER PACK**
Cápsulas selladas individualmente para mayor protección del exterior, conservando sus propiedades intactas hasta su consumo.

**INDICACIONES DE USO**
Tomar una cápsula diariamente con los alimentos.

www.evervitallifestyle.com
facebook.com/EvervitalLifeStyle

Manténgase lejos del alcance de los niños.
No exceder la dosis recomendada.
Para mayores informes del producto, comunicarse al 01-800-026-6266.
ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO.
EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.

bomuca®

De Venta en: Roma · Farmacia La Más Barata · Gusher Farmacias · Calimax · Farmacia D'Javier

# ¡PELIGROSO!

## CADA VEZ + MUJERES CON

# EPOC

La enfemedad se encamina a ser la tercer causa de muerte en México

**POR RAYMUNDO AGUILERA**

Un estudio realizado por el director del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER), Dr. José Rogelio Pérez Padilla, ha demostrado que la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica ha aumentado en las mujeres mexicanas mayores de 40 años, por utilizar estufa de leña o carbón, y en un segundo factor de riesgo, por el humo del tabaco, aunque todavía es más común que la EPOC se desarrolle en varones.

Esta enfermedad se caracteriza por generar síntomas agravados como tos, flemas e insuficiencia respiratoria, que pueden ser causados principalmente por la constante exposición al humo del tabaco, de leña, o carbón y de automóviles, por lo que es fundamental el cuidar nuestra salud, para prevenir que la enfermedad se presente, dado que no tiene cura.

### ALGUNOS DATOS IMPORTANTES

El Dr. Pérez Padilla asegura que el 21 por ciento de 2 mil 300 personas encuestadas con síntomas como la flema o la tos crónica, en 27 ciudades de la República Mexicana, presentan EPOC, y se calcula que para el 2 mil 20, EPOC será la tercer causa de muerte en el mundo.

Según una estadística realizada por INEGI en el 2007, el Cáncer de Mama, el Cáncer Cervicouterino y la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), se encuentran casi a la par, como la principal causa de muerte de mujeres mexicanas. Es por ello que hacemos énfasis en la importancia de acudir a la Institución Médica de su derechohabiencia, tan pronto presente los síntomas al inicio mencionados, para descartar la enfermedad o en su defecto tratarla.

El neumólogo de este Centro Hospitalario mencionó que se cuenta con los medicamentos necesarios para atender la enfermedad en las instituciones de salud, y en el caso de los Hospitales Generales de Baja California, el medicamento es cubierto con el seguro popular.

Cabe mencionar de nuevo, porque es vital saberlo, que NO existe cura para esta enfermedad, sin embargo se puede controlar si se detecta y se trata oportunamente, pues se puede obtener un mejor diagnóstico que conlleve a un mejor pronóstico, que a su vez permita a los doctores y al paciente, buscar la garantía de una mejor calidad de vida.

### ¿QUÉ HACER SI SE PRESENTAN LOS SÍNTOMAS?

Si alguna persona presenta los síntomas previamente mencionados, se le recomienda acudir a su Institución de Salud, donde se le realice un estudio de diagnóstico denominado espirometría, que es un procedimiento sencillo, NO invasivo, y que consiste básicamente en que el paciente sople en un tubo especial. En caso de que el examen resultara positivo, al paciente se le dará tratamiento basado en medicamentos antinflamatorios y dilatadores bronquiales inhalados.

### CÓMO PREVENIR LA ENFERMEDAD

Para prevenir esta enfermedad se exhorta a la comunidad a que se abstenga de fumar, y que evite estar en exposiciones prolongadas al humo de tabaco; no utilizar estufas de leña o carbón, y NO permanecer demasiado tiempo en sitios con una gran concentración de humo.

A pesar de que no existe cura para la enfermedad, ésta puede ser tratada y controlada por especialistas, para propiciar una mejor calidad de vida en los afectados; basta el examen médico conocido como Espirometría, del que les hablaba anteriormente, para hacer un diagnóstico preciso.

### ESTADÍSTICAS A NIVEL INTERNACIONAL

El Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER), de la Secretaría de Salud, recibe cada año en promedio, 14 mil nuevos pacientes en consulta externa, de los cuales el 30 por ciento requiere de hospitalización, y un gran porcentaje de esta cifra tienen EPOC.

A nivel mundial 600 millones de personas padecen EPOC, que es causa importante de utilización de servicios de salud en consulta externa y hospitalización. La enfermedad ocupa el doceavo lugar en ser la causante de incapacidad física, y se requiere de un gasto en millones de dólares para el pago de discapacidad.

La hospitalización en promedio de un paciente con EPOC es de 12 a 14 días, lo cual implica un gasto importante tanto para el familiar como para cualquier Institución de Salud Pública, pues los costos son elevados y las posibilidades de superar una crisis no siempre son altas.

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

# LOS NIÑOS TAMBIÉN TIENEN SENTIMIENTOS

> Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás
>
> DANIEL GOLEMAN

**POR GRACIELA JIMÉNEZ**

Con motivo del día Universal del Niño que se celebra el 20 de noviembre, hablaré de cómo expresan los niños las emociones por etapas, para saber qué esperar o no de ellos, y de cómo reforzar las emociones positivas.

Durante los primeros dos meses de vida se van desarrollando las vías cerebrales de las emociones, por lo que cuando el niño sonríe o manifiesta alegría es signo de amor, que puede estimularse mediante el tacto. Cuando se priva al niño del contacto corporal, por el contrario, se llega a observar furia en los infantes. También pudieran manifestar miedo generado por ruidos fuertes. A esta edad el niño es capaz de manifestar todas las emociones, aunque no las expresa igual que un niño mayor o un adulto.

## 3 A 4 MESES

Comienza una mayor autorregulación de las emociones gracias a un mayor crecimiento de las vías cerebrales, y pueden existir carcajadas, un mayor control de la sonrisa social y las muestras de enfado. Es característico que los lactantes manifiestan conductas de imitación, como sacar la lengua en respuesta a los adultos que hacen lo mismo. Estas conductas de imitación se conocen como las precursoras de las emociones.

## 7 A 12 MESES

Existe un evidente crecimiento en la autorregulación de las emociones. Se pueden diferenciar las tres principales emociones: alegría, enojo y tristeza. Los niños presentan más respuestas emocionales hacia el ambiente que los rodea.

## 1 Y 2 AÑO

Comienza a aparecer la vergüenza, el orgullo y la envidia. Se nota porque desplazan a otros niños, en pocas palabras, primero son ellos que los demás, y tienen actitudes egoístas. Es importante en esta etapa estimular la empatía, ya que los niños empiezan a dar algunos indicios de esta cualidad mediante sus expresiones, ejemplo: "Te quiero, mamá… lo siento", y esto lo acompañan de expresiones físicas de afecto como abrazar, sonreír y besar. También se puede observar que le gusta la atención y la aprobación principalmente de sus padres o de las personas que lo cuidan; le agrada jugar solo o cerca de sus compañeros; disfrutan y desarrollan nuevas conductas. Es clásico en esta etapa, jugar a las escondidas y correr a esconderse atrás de una cortina. Pueden manifestar llanto, pataletas, mordidas y golpes cuando sus cuidadores se alejan; existe mayor aprensión hacia los extraños.

## LA PRIMERA INFANCIA

De los dos años hasta los 5-6, se considera etapa primera infancia. Esta etapa se denomina como la de: "los terribles dos años" en que se incrementan los berrinches, y cuando el niño se empieza a dar cuenta, de que puede entender la causa de muchas de sus emociones, por lo que tratan de expresarlas; es algo que acaba de conocer por lo que la intensidad puede ser elevada.

## LOS DOS AÑITOS

La etapa de los dos años también se caracteriza por ir perfeccionando la marcha, e incrementándose el habla, y aquí es muy característico que los niños aprenden a decir y comprender bien el "NO" antes que el "SÍ". Esta negativa es esencial para el desarrollo de la independencia, pero debemos estar muy atentos pues si se prolonga, pueden ser los primeros indicios de una conducta oposicionista.
La empatía se incrementa, y prácticamente al terminar esta etapa, el niño puede tener mayor autorregulación y llegar a identificar con quién se enojó o enfadó. En la mayoría de los casos, a partir de los 5 años muestran mayor sensibilidad a las críticas y se preocupan por los sentimientos de los demás.
En esta etapa de preescolares, las emociones son más complejas ya que pueden expresar amor, desdicha, celos y envidia, sin embargo la mayoría de las emociones dependen del cansancio y del hambre.
Aquí llegan a ser egocéntricos, pero pueden aprender a colaborar y compartir.

## SEGUNDA INFANCIA

De los 5-6 años y hasta los 11, los niños pueden reaccionar siendo más conscientes de los sentimientos de los demás, y en algunos casos la empatía se transforma en altruismo, ejemplo: "me siento tan mal por las inundaciones que voy a darles algunas de mis cosas".
Es importante mencionar que el desarrollo emocional va a la par del cognitivo, y que el cuidador es quien proporciona los estímulos más importantes para ambos aspectos del crecimiento mental.
Resumiendo lo anterior, los niños dependen de los adultos no sólo para su supervivencia, sino también para el desarrollo de su interacción social y emocional, que va creciendo gracias a las interacciones cálidas que les son proporcionadas, es decir, es de suma importancia la formación del vínculo, que es el término utilizado para describir la intensa relación emocional y psicológica que desarrolla una madre (o cuidador) hacia su hijo, y que se denomina apego.
Es de gran importancia ser conscientes de los derechos de los niños y hacerlos valer, pero sobre todo es de mucha mayor importancia brindarles cariño y protección siempre.

**La autora es Médico Psiquiatra*

CONOCIENDO A MI BEBÉ ANTES DEL NACIMIENTO

# ULTRASONIDO OBSTÉTRICO

**POR DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ**
**Y DRA. IRIS LÓPEZ VILLA**

El anhelo de conocer a nuestros hijos previo al nacimiento, se vuelve cada vez más grande por el deseo de saber a quién se va a parecer o por si debemos prepararnos por si su salud está comprometida, o simplemente para saber si será niño o niña. Lo cierto es que con los avances de la ciencia, todos estos puntos ya son posibles. En la Clínica de la Fertilidad de Baja California contamos con equipo de alta tecnología para otorgarle el mejor de los servicios respecto a su bebé.

El ultrasonido es un método seguro y no invasivo, que nos proporciona importante información diagnóstica, ya que podemos identificar malformaciones genéticas, embarazos múltiples; la posición de la placenta y posición del bebé; el estado del cordón umbilical y restricción de crecimiento intrauterino, etc. y se puede vigilar la cantidad de líquido amniótico, entre otros.

Muchas veces el primer signo de un embarazo es el retraso menstrual, y eso nos lleva a realizar una prueba de embarazo en orina y/o en sangre, y cuando tenemos un resultado positivo, ahora sí nos interesamos por realizar el primer ultrasonido.

El primer ultrasonido obstétrico es para la identificación de un embarazo intrauterino, y para tener la información sobre la cantidad de embriones, y para saber si están vivos.

## ULTRASONIDO EN EL 1ER TRIMESTRE

A las 4 Semanas De Gestación (SDG) se realiza el primer ultrasonido para identificar la ubicación del saco gestacional. Alrededor de la 5 SDG se escucha por primera vez el latido cardiaco fetal; el embrión mide alrededor de 2 mm céfalo-caudal. En 8 SDG se observa cómo se empiezan a formar las extremidades, se observa el cordón umbilical y se cuenta con una medida de 17mm. Se debe corroborar que el embrión tiene saco vitelino que es de donde se está nutriendo; posteriormente lo hará por la placenta. De la semana 10 a la 12 se realiza Ultrasonido Estructural, donde se hacen mediciones de extremidades, cabeza, hueso nasal, de la translucencia nucal, abdomen fetal, corazón fetal, y se hace una revisión arterial uterina, buscando datos de malformaciones congénitas como Síndrome de Down, labio leporino y fisura palatina, no porque pensemos que el bebé está enfermo, sino para hacer una detección oportuna de dichas patologías.

## ULTRASONIDO EN EL 2DO Y 3ER TRIMESTRE

El segundo trimestre es otra ventana para realizar el estudio morfológico, por el tamaño fetal y la cantidad de líquido amniótico. En estas semanas es donde realizamos vigilancia de vitalidad, de crecimiento fetal, o de anomalías respecto al líquido amniótico, y la revaloración de anatomía fetal para descartar patología evolutiva o de posible aparición tardía.

De la semana 24 a la semana 30, es el momento idóneo para utilizar herramientas de los avances tecnológicos como el 3D y 4D para lograr una imagen nítida, por la cantidad de líquido amniótico y el tamaño intermedio del bebé. Aunque estas dos opciones nos sirven para hacer una valoración completa en nuestra consulta, es también utilizada para que los padres conozcan con mayor claridad a sus bebés antes del nacimiento.

IR ALCOHOLIZADOS Y TEXTEANDO, DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LOS ACCIDENTES DE TRÁNSITO...

# CADA VEZ MÁS A LA ALZA

**COLABORACIÓN ESPECIAL**
**CRUZ ROJA TIJUANA**

Como parte de nuestra misión de salvar vidas, Cruz Roja Mexicana Delegación Tijuana brinda de manera gratuita el 98 por ciento de servicios de ambulancia de emergencia. Dentro de las atenciones principales que brinda el servicio pre-hospitalario se encuentran las enfermedades crónico degenerativas que se ubican en el primer lugar, seguido de los accidentes automovilísticos que son segundo motivo de atención por parte de la institución, y que en su mayoría son derivados del consumo de alcohol, el exceso de velocidad, el uso del teléfono celular, la falta de uso del cinturón de seguridad, así como la ausencia de cultura vial, poniendo en riesgo la vida propia y la de terceras personas.

## ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE ACCIDENTES

Sumado a la atención hospitalaria que se brinda en la ciudad de Tijuana, nuestro hospital forma parte de la red de salud que brinda los cuidados médicos a estos pacientes víctimas de accidentes de tránsito. Entre las atenciones más comunes brindadas en nuestro hospital de trauma a consecuencias de accidentes de tránsito están los traumatismos craneoencefálicos, el trauma de abdomen cerrado, fracturas múltiples; atención a pacientes poli traumatizados y a pacientes en estado de shock, entre otros.

## PREVENCIÓN PARA EVITAR LOS ACCIDENTES

Cruz Roja emprende acciones de prevención a través de su coordinación de Damas Voluntarias con el programa de "Decálogo de Seguridad Vial". Este proyecto tiene como objetivo crear conciencia y educar a niños en edad escolar a través de pláticas y dinámicas acerca del uso del cinturón de seguridad, tomar precauciones al cruzar la calle, el uso de casco en motociclistas, evitar el uso del celular mientras manejas, así como el uso adecuado de las sillas para bebés.

Por otro lado el TUM I. Juan Carlos Méndez Torres, Coordinador de Socorros hizo referencia a las consecuencias, medidas preventivas y recomendaciones generales:

### –¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE SALUD MÁS COMUNES EN UN ACCIDENTE DE TRÁNSITO?

— Va a depender mucho del tipo de accidente y principalmente cuando está involucrada la velocidad; a mayor velocidad las lesiones pueden ser más graves, pero en un accidente grave podemos tener lesiones en el cráneo, el tórax, en abdomen, cadera, y en las piernas, y ¿por qué menciono esto? Porque, en el cráneo, tórax, abdomen, se encuentran órganos vitales que al verse lesionados se puede llegar a provocar una hemorragia y esto puede llegar a provocar la pérdida de la vida de la persona, inclusive en segundos.

### RECOMENDACIONES GENERALES

» Siempre va a ser importante respetar el reglamento de tránsito, respetar los señalamientos de tránsito que hay en la ciudad, ser cortés al manejar, y saber y conocer qué hacer en caso de una emergencia, además de saber cuál es el número de emergencias. Para nuestra ciudad y el estado es el 9-1-1 y es muy importante tomar un curso de primeros auxilios para saber cómo actuar en caso de una emergencia.

### DE ACUERDO A LAS ESTADÍSTICAS DE LOS DOS ÚLTIMOS AÑOS:

» En 2016 se cubrieron 4 MIL 118 SERVICIOS por accidentes automovilísticos, y 4 MIL 077 en 2017, así como MIL 459 SERVICIOS por atropellamiento en 2016, y MIL 391 en 2017.

**Fuente: Cruz Roja Tijuana*