

SALUD

Año 5, Edición no. 62 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Octubre 2017

actual

¿MÁS DE 20 AÑOS? ...HABLEMOS DE SENOS

TIROIDES,
CÓMO
DETECTARLA

¿ESTÁS LISTO PARA
PERDONAR?

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

¿MAYOR DE 20? Preocúpate y ocúpate de TUS SENOS

Es octubre el mes de concientización sobre el cáncer de mama, y por eso no podíamos desaprovechar la oportunidad para pedirle a una experta, a una doctora, que nos hablara al respecto.

Y es que muchas veces pensamos que eso sólo le sucede a las personas mayores, pero no es así. Hay factores de riesgo que pueden incidir en ciertas mujeres sin que la edad repercuta, y lo más importante en esta materia es la prevención.

Por otro lado hablaremos de la tiroides y de cuáles son los síntomas que nos podrían indicar que padecemos una disfunción en esta glándula. Nuestra colaboradora Lucía Chávez que es nutrióloga y conoce el tema a profundidad, nos dará una asesoría gratuita mediante su artículo.

Por otra parte hablaremos también sobre el perdón y cuán importante es que estemos listos para otorgarlo tanto a los demás como a nosotros mismos, pues cuando es genuino, trae un verdadero alivio al corazón de quien lo otorga y al de quien lo pide y lo recibe. Nuestra psicoterapeuta corporal, Lorena Celine Dhir nos desmenuza el tema con tal destreza que nos permite entender la importancia de no forzarlo y de ser genuinos al otorgarlo.

Por otro lado en nuestra sección de ginecología hablaremos sobre una duda recurrente: Si me operó para ya no tener hijos, y posteriormente cambio de opinión, ¿puedo quedar embarazada? El Dr. Henry Mateo, especialista y pionero en reproducción asistida nos dará la respuesta.

Así que no te pierdas esta edición para que te preocupes por cuidar tu salud física, así como mental y emocional.

¡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 Soría Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES
Aurora Preciado
aurora.preciado@revistamujeractual.com

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

COLABORADORES
Dr. Henry Mateo Sáñez
Dra. Karla V. Juárez Gray
Lucía Chávez
Lorena Celine Dhir
Dra. Denys A. Juárez

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargo [664] 3640444
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.0400
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

OCTUBRE TE RECUERDA...

CUIDARTE Y AUTOEXPLORARTE TODO EL AÑO.

La autoexploración es fundamental y ha sido determinante en la detección temprana y la prevención del Cáncer de Mama que afecta a más de un millón y medio de mujeres cada año*.

La prevención incluye hábitos saludables como un examen regular, ejercicio, una dieta equilibrada complementada con vitaminas, minerales y antioxidantes.

Si eres mujer sabes que Octubre se pinta de rosa para recordarte sobre la prevención del Cáncer de Mama. Para quienes vivimos en estos tiempos ya es algo tradicional: las organizaciones, las empresas y las marcas suman sus esfuerzos para que la comunicación de este sensible tema llegue a miles de mujeres alrededor del mundo. Si eres hombre, es bueno que te sumes también a la divulgación y a la invitación a tus familiares y amigas para que acudan con su médico a hacerse el examen de rutina. Y ¿qué crees? aunque la prevención del Cáncer de Mama se promueve con un Moño Rosa, los hombres no están ajenos a padecerlo y —aunque la incidencia es mucho menor en ellos— deben saber también cómo autoexplorarse para estar seguros.

Saber cómo detectar anomalías en tus senos, es una parte importante en la prevención. En algunos hospitales ó con tu médico pueden explicarte cómo hacerlo y qué hacer en caso de descubrir algo inusual. Desde luego también puedes ver tutoriales en internet, pero siempre ten cuidado de que la fuente sea confiable. De igual manera, consulta acerca del tipo de alimentación que predispone menos tu cuerpo a cualquier padecimiento. Suplementar tu dieta es un método probado y, gracias a la tecnología y la ciencia aplicada estos suplementos están más a tu alcance.

*Fuente: Organización Mundial de la Salud.

Evervital®
WOMEN cápsulas

A base de Cúrcuma, Shiitake,
Coenzima Q10y Omega 3
con Vitaminas y Minerales



Recomendado para Mujeres
mayores de 35 años de edad.

NO. AUT. 173300201A1471

bomuca®
INTERESADOS POR TU SALUD

SUPLEMENTO ALIMENTICIO
ALIMENTATE SANAMENTE

Para mayores informes del producto, comunicarse al 01 800 026 62 66.

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

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 04-2016-080913593900-102. Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de Licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite). Año 5, edición 61, inicio de impresión el 15/08/2017. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Salud Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.

¿PODRÍAS PADECER TIROIDES?

POR LUCÍA CHÁVEZ

Al escribir esto lo hago con una misión en mente: que las mujeres con falta de energía, ganancia de peso inexplicable, dolor muscular o articular, e incapacidad de concentrarse, sepan que no es "falta de voluntad" o la "bola de años"; éstos son síntomas que se pueden relacionar a malnutrición, pero también a disfunción de la tiroides, y generalmente a ambos. Bajo estas circunstancias, ponerse a dieta o hacer ejercicio exhaustivo es contraproducente. La tiroides es de gran importancia, ya que es una glándula que produce una hormona que funciona como interruptor celular. Esto es, enciende o apaga las funciones de todas y cada una de las células del cuerpo. A falta de esta hormona, las células difícilmente trabajan; por lo tanto, los síntomas pueden sentirse por todo el cuerpo y ser muy diferentes entre sí. Además, esta glándula trabaja mano a mano con las glándulas suprarrenales, las cuales están encargadas del suministro de energía. Entre la tiroides y las suprarrenales se regula tu metabolismo; sus hormonas te mantienen contenta y activa. Cuando hay desequilibrio es cuando se presentan cambios físicos y algu-

NÚMEROS...

De acuerdo a la Asociación Americana de Tiroides, esta es la realidad

» Más del 12% de la población tiene una disfunción de tiroides, y el 60% de ésta, NO sabe que tiene un problema.

» Una de cada cinco personas tiene hipotiroidismo (función lenta de tiroides), de las cuales, el 97% son casos de hipotiroidismo tipo autoinmune, llamada también Hashimoto's.

» La tiroides es mucho más común en mujeres que en hombres, de 5 a 8 veces más.

» Una de cada ocho mujeres desarrollará una condición de tiroides en el transcurso de su vida, y los números van en aumento.

nos de los síntomas mencionados; con el tiempo, la persona en la que te has convertido no se parece a ti misma.

Si has ido al doctor y el resultado de la consulta es que "no tienes nada", no estás sola. Lo común es que sea necesario visitar 5 médicos, y tardarte hasta 5 años antes de que te diagnostiquen con enfermedad de tiroides.

Mientras tanto, cuando "no te pasa nada", es natural pensar que sea culpa tuya el que no tienes voluntad para hacer dieta o ejercicio, o que simplemente así eres. Hay quienes esto lo pueden sobrellevar, pero para la mayoría, una respuesta de este tipo produce frustración y una cascada de emociones negativas. Tu pareja te puede percibir como floja o que sólo buscas excusas para evitar involucrarte en activida-

des domésticas, físicas o sociales, ya ni hablaré de las consecuencias de tener la libido baja. Los hijos ya mejor ni te piden jugar, salir al parque, andar en bici o realizar cualquier otra actividad que invite a la convivencia. Y para ti es decepcionante sentirte aletargada y cansada, el exceso de peso no ayuda, y lo que quieres es meterte en la cama y perderte en los brazos de Morfeo.

Con diagnóstico o sin éste, lo importante es atender la causa, de lo contrario persiste el progreso de la enfermedad.



LA CONTAMINACIÓN

De todas las posibles causas, la que hace más estragos es la carga tóxica.

La carga tóxica se refiere al nivel de químicos y toxinas que se encuentran ampliamente distribuidos en el ambiente. La realidad es que vivimos en un mundo contaminado. Hay cerca de 80 mil químicos que se utilizan en diversas industrias en EU, y aunque no contemos con los números o estadísticas en

¿QUÉ HACER?

Promover la función correcta de la tiroides está en tus manos y depende en gran medida de los alimentos que consumes. Recuerda que son los pequeños cambios los que hacen una gran diferencia.

1. Evita los alimentos y las bebidas procesados, en particular aquellos que contengan saborizantes, colorantes artificiales y aditivos. Las sodas, yogures comerciales y productos empacados son algunos ejemplos.
2. Mejora la función intestinal aumentando el consumo de fibra y de agua.
3. Prefiere alimentos orgánicos y anti-inflamatorios.
4. Evita los aceites vegetales y los alimentos con gluten.
5. Duerme de 6 a 8 horas, entre las 10 pm y 6 am.
6. Suplementar adecuadamente. No aceptes recomendaciones de vendedores, únicamente de profesionales de la salud.
7. Evita productos con flúor (pasta de dientes), cloro y fragancias (jabón, detergentes, perfumes, etc.)

el consumo de soya, ya que puede reducir la absorción del medicamento y, monitorea valores de laboratorio que aunque no son los convencionales, permiten conocer el uso de la hormona, por ejemplo, T3 libre o T3 reversa. Sigue las recomendaciones de tu médico.

Aprende y haz pequeños cambios diarios para que transformes tu salud.

México, no quiere decir que sean menos. Nuestro cuerpo es capaz de eliminar toxinas diariamente, la ironía radica en que los alimentos son los únicos que pueden lograr dicho objetivo y, sin embargo, hoy por hoy la mayoría de lo que consumimos son cocteles químicos que aumentan este concentrado tóxico. Y la tiroides es el "canario de la mina", haciendo referencia a que en otros tiempos, los mineros llevaban un canario a la mina, y en el momento en que éste dejara de cantar indicaba el momento de salir corriendo por sus vidas; el canario tiene una gran sensibilidad a un ambiente tóxico. Así, de la misma manera, la tiroides es susceptible a la carga tóxica.

Si tomas medicamento como Eutirox u otro, asegúrate de tomarlo correctamente; esto es: tómallo por la mañana en ayunas, 30 minutos antes de consumir cualquier alimento, sólo con agua, y sin combinar con otros medicamentos o suplementos; de preferencia siempre a la misma hora; evita




Espectacular
CAMBIO DE LOOK
OTOÑO-INVIERNO

ASESORÍA DE IMAGEN
POR BASILIO'S SALÓN

- Corte & Tinte
- Masaje relajante 60 minutos
- Facial
- Manicure & Pedicure EXPRESS

CONTAMOS CON VALET PARKING



POR \$139 DÓLARES

HORARIO Lunes a Sábado de 10 AM a 8 PM
BLVD. Las Américas 5088 2do piso,
Residencial Agua Caliente, Tijuana BC
www.spanilstijuana.com
HAZ TU CITA AL:
104 18 22
ACEPTAMOS TARJETAS DE CRÉDITO

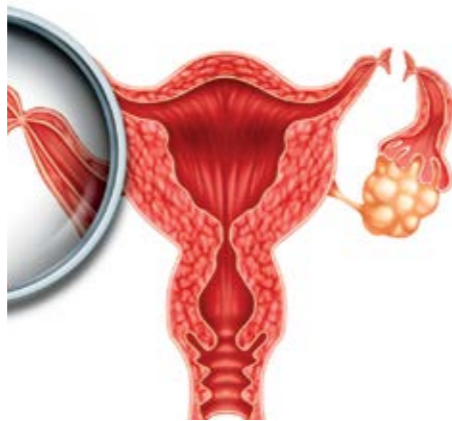
ME OPERÉ PARA NO TENER HIJOS ¿ES POSIBLE QUE AÚN ME EMBARACE?

POR DRA. KARLA V. JUÁREZ GRAY
DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

Si te ligaron las trompas al tener tu último bebé y te gustaría otro embarazo, hoy en día esto es posible gracias a una cirugía llamada "Recanalización tubárica".

En todos los países el control de la natalidad resulta ser de gran interés para el sector salud, y dentro de los métodos más comunes, la "esterilización tubárica" también conocida como "ligadura de trompas" o "salpingoclasia", ocupa un lugar importante, pues se trata de una operación definitiva para no volver a tener un embarazo. Desafortunadamente esta cirugía se realiza en un número importante de pacientes jóvenes que por diferentes razones desean posteriormente embarazarse de nuevo.

Para que un embarazo se pueda llevar a cabo, la mujer necesita tener ambas trompas de Falopio permeables, es decir, libres de cualquier tipo de obstrucción ya que los espermatozoides deben viajar a través de las trompas para llegar a encontrarse con el óvulo en el extremo más distal de ésta; una vez fecundado, el embrión recorre la trompa camino abajo para



llegar a la cavidad uterina donde se realizará la implantación también conocida como nidación.

Cuando se realiza una "ligadura de trompas", el cirujano puede optar por varias técnicas quirúrgicas diferentes que van desde ligar y cortar las trompas por la mitad, hasta seccionarlas completamente y cauterizarlas, es decir, quemar los extremos restantes de las trompas. Existen dos técnicas para realizar la recanalización tubárica: minilaparotomía y laparoscopia.

La minilaparotomía consiste en realizar un corte abdominal parecido a la operación cesárea pero en forma horizontal y de aproximadamente 5 cm de largo, por medio de la que se localizan las trompas y se procede a la reconstrucción, corroborando por medio de una tinción azul que la trompa está completamente permeable.

La laparoscopia es otra técnica en

la que se realizan 3 pequeñas incisiones de aproximadamente 1 cm de largo, una de ellas en el ombligo para introducir un fino aparato llamado laparoscopio, que es un tubo delgado de acero inoxidable acompañado de una fibra óptica que ilumina la cavidad abdominal, permitiendo al médico trabajar en la fina labor de reconstrucción tubárica.

Ambas técnicas tienen buena posibilidad de ser exitosas, siempre y cuando las realice un cirujano experto en biología de la reproducción humana. Las diferencias entre las dos técnicas radican básicamente en los tiempos de recuperación y en los costos. La laparoscopia requiere de un menor tiempo de recuperación por tratarse de un método menos invasivo, mientras que la minilaparotomía necesita de un tiempo un poco mayor, aunque el costo es mucho más accesible para la paciente, sin embargo, en ambos casos se requiere de un periodo mínimo de 3 meses después de la cirugía para poder buscar un embarazo.

Es muy importante aclarar que cuando a una mujer se le ha realizado la ligadura de trompas en un periodo no mayor de 5 años, las posibilidades de éxito son de hasta el 90%, y con cada año que pasa van disminuyendo.

*El Dr. Henry Mateo Andrólogo y Embriólogo por La Sociedad Americana de Medicina Reproductiva.

baja cuadros
Servicio de enmarcado a la medida

Presente en:
HORROR FEST 2017
GALERIAS HIPODROMO

OCTUBRE 28 Y 29
10:00 A 10:00 PM

TEL. (664) 681 2051 Calimax Hipódromo

El Cáncer NO discrimina

Perfusión Mamaria | Scantibodies Imaging & Therapy | Elastografía Mamaria

Válido hasta el 31 de Octubre del 2017

¡Revísate!
15% descuento
en Perfusión Mamaria y Elastografía Mamaria
Tel: (665) 655 5169

info@imagenologiyterapia.com
imagenologiyterapia.com
imagenologiyterapia

Perfusión Mamaria
El flujo de sangre inusual indica tumor canceroso.

Elastografía
Áreas de mayor rigidez (rojo), muestra un carcinoma ductal invasivo.

"Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa"



CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

GINECO-OBSTETRA | BIÓLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA
MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA



- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopia/Histeroscopia.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Fertilización IN VITRO.
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitricación (congelación) de óvulos.
- Profesor asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.

- Miembro de la Asociación Mexicana de Medicina de la reproducción.
- Miembro de la Asociación Americana de Ginecólogos Laparoscopistas.
- Miembro de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología.
- Fellow Visitor Kato Ladies Clinic (Tokyo-Japón).
- Fellow Visitor Instituto Valenciano de Infertilidad (España).
- Profesor Asociado Científico del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Coordinador Científico y académico de la FEMECOG (Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología).

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO

TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

¿ESTAS LIST@ PARA PERDONAR?

POR LORENA CELINE DHIR

Perdonar es un acto de amor hacia otra persona, o mejor aún, hacia ti mismo, pero reconocer que no estás listo para perdonar es también un profundo aprendizaje.

¡CRECE Y CREE!

Jamás una rosa lamentó tener espinas, y sus pétalos nunca dudaron de caer y dejarse arrastrar por el viento, aún sabiendo que no volverían al lugar que las vio nacer.

¡Crece!, dolerá pero renacerás. En el camino, las personas que ya cumplieron su función en tu vida se irán, las que no te hagan ruido ni se moverán, pero las verdaderas amistades te acompañarán a pesar del dolor que les causen las lágrimas que en el proceso puedan verte derramar; acompañarán tu alma hasta que tu madurez resucite entre la calma.

¡Crece!, que no se te escape la vida cuidando que nadie se aleje. Crece y cree, confía...

La zona de confort siempre ¡termina dando comecón!

NO FUERCES EL PERDÓN

Cuando hablo de reconocer si es tu tiempo de perdonar o no, lo digo a nivel consciente y no por estrategia conformista.

Siempre nos han alentado con el poder del perdón, y no dudo de ello, pero también sé que la gente

que no ha podido perdonar se lamenta de ello, o peor aún, se siente con el alma maléfica y despiadada cuando no nos han mostrado qué hacer. Conscientemente NO estar listos es un proceso válido que ayuda a trabajar otras herramientas de nuestra vida, que finalmente

nos lleven al perdón como un proceso natural y no forzado.

Recuerdo una técnica grupal. Yo tenía aproximadamente 15 años, era mi último año en la secundaria; hicimos un círculo y uno a uno pidió disculpas a quien hirió, o lastimó con palabras, golpes o rechazo. Después de cada disculpa o perdón había silencio. Después del silencio: lágrimas, y después de las lágrimas, un abrazo nato y digno de aceptación, y regocijo de paz. Éramos jóvenes, ni siquiera a punto de entrar a la adolescencia, y ya estábamos heridos y sin saber lo que traía a nuestra vida la palabra perdón.

EL ALIVIO DEL PERDÓN

No importa la edad, el alma es tan extensa que siempre habrá alivio al disculparse ante un niño de 5 años al que se le regañó injustamente, o ante un adulto a quien se le lastimó. No es mentira, el perdón sana. Perdonar y perdonarse es un acto benévolo para quien lo otorga y acepta.

Sin embargo está el otro lado de la tortilla. Aprender a perdonar es un acto sublime, un proceso de adentro hacia afuera, pero saber el momento y el tiempo, también es madurez emocional.

No siempre estamos preparados para dar o recibir el perdón, y no significa que esté mal o que dañe permanentemente. Saber reconocer que no se está preparado para dar ese salto es de humanos. Ojo, no significa dejar pasar y entrar a una zona de confort, sino todo lo contrario, decir: no estoy listo o no es mi momento; es entrarle al proceso interior, prepararse como proceso natural y no forzado, trabajando emocionalmente para dar el paso del perdón.

TAMBIÉN HAY QUE PERDONARSE

Cuando hablamos de perdón nos imaginamos inmediatamente una infidelidad, una traición, un acto de guerra, actos violentos y demás.... pocas veces viene a nuestra mente el daño intrínscico auto provocado; pasamos por alto las exigencias hacia nosotros mismos, las promesas que hicimos y no cumplimos. Las metas que no se hicieron al mismo compás de tu mente y tu imagen, no se parecían en lo más mínimo a aquella revista; la vez que no estuviste cuando debías para cualquier persona, cuando rompiste el corazón de alguien ajeno, o cuando te enamoraste y te culpaste. ¿Cuántas veces fallaste y no te permitiste ser humano, y ni siquiera te atreviste a perdonarte?.

Hoy por hoy, juzgamos y anhelamos; avanzamos en automático y el ritmo rutinario nos evade, pero dentro de todo, agradecer lo vivido antes de perdonar es esencial para encontrar no sólo tranquilidad sino alivio.

Dr. Oscar L.
Villaverde Retes
Ginecología y obstetricia



AHORA
ULTRA
SONIDO
4D Y 5D



ESPECIALIDADES

•Ginecología y Obstetricia

- Videocolposcopia
- Detención de tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- Ultrasonidos 4D y 5D, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
- Cirugía Ginecológica, Laparoscopia, Partos, y Cesáreas.

•Pediatría

- Dr. Claudia C. Osuna S.

OTRAS ESPECIALIDADES

- Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Lap-Band (Banda gástrica).
- Esterilidad.

ATENCIÓN MÉDICA
24 HORAS



tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiquidadmedica.com

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

¿MAYOR DE 20 AÑOS? HABLEMOS DE SENOS...

POR DRA. DENYS A. JUÁREZ

¿Cuándo fue la última vez que te viste desnuda frente al espejo? ¿Cuándo fue la última vez que mientras te bañabas tocaste minuciosamente tus senos?... No lo recuerdas, ¿verdad? Mujer bella que te preocupas por otras cosas menos por tu salud, ama de casa que no te das el tiempo de revisarte, estudiante que traes mil cosas en tu cabeza y te olvidas de ti misma, pon mucha atención en tu cuerpo, en tus senos, ellos te hablan.

Te escribe una mujer que se preocupa por tus pechos en este momento. ¿Sabías que en México esta enfermedad es nuestra primera causa de muerte, y en nuestra entidad en el 2015, por cáncer de mama, murieron 213 mujeres mayores de 20 años?.

¿CÓMO DETECTARLO A TIEMPO? Existen formas de detectarlo a tiempo, como lo es revisándote periódicamente y acudiendo a tu médico: si notas algún cam-



bio de coloración, hundimiento, abultamiento o crecimiento, piel de naranja, dolor, o salida de cualquier líquido por el pezón. De igual manera si eres mayor de 40 años te debes realizar una mastografía anual.

Si tú, tu mamá, hermana, tía o amiga tiene alguno de los siguientes factores de riesgo, acudan a su médico para una mejor orientación.

La mastografía no duele, molesta un poco pero no duele.

La autoexploración o revisión por tu médico sea hombre o mujer es muy importante, sobre todo si eres menor de 40 años

FACTORES DE RIESGO

Tener familiares de primera línea (madre, hija o hermana), con padecimientos de cáncer de mama, haber presentado tu primer periodo menstrual antes de los 10 años, haber dado a luz a tu primer hijo después de los 35 años, presentar el inicio del retiro de tu regla después de los 45 años, tomar pastillas con hormonas para el tratamiento de la menopausia, consumir alcohol, fumar, ser obesa o con sobrepeso, o ser de piel blanca, pueden ser indicadores de que existe un gen predisponente que es el BCRA1 y BCRA2, términos que los médicos podrán decirte al momento de realizarte el estudio.

La mayoría de las mujeres contamos con dos o más factores de riesgo, pero no te preocupes,



como lo mencioné anteriormente es muy fácil su detección a tiempo si atiendes las primeras señales que te mandan tus senos.

¡REVÍSATE!

Acostúmbrate a revisarte una vez al mes; hazlo antes o después de tu periodo menstrual; invita a tu pareja a que te ayude, él o ella pueden notar más fácil los cambios que pudieras tener; que no te dé pena acudir al médico; que no te dé miedo esa bolita que tiene meses, ese granito, eso rojizo, o esa picazón, cualquier cambio es importante.

¿ESTÁS EMBARAZADA? TAMBIÉN PUEDE OCURRIR

Se presenta en aproximadamente 1 de cada 300 embarazos, ¿poco verdad?... pero te puede pasar. Alerta si durante tu embarazo notas un engrosamiento en la mama o cerca de ella, en la axila o debajo del brazo; cambio anormal o en la forma de la mama: hueco o arruga en la piel, hundimiento de pezón, líquido que sale del pezón que no es leche materna, especialmente si está mezclado con sangre; piel roja o hinchada en mama, pezón o areola, puede ser difícil detectarla ya que se confunde muy frecuentemente con abscesos mamarios u obs-

trucción por la lactancia.

Algo muy importante que te debo mencionar es que si lactaste o estas lactando actualmente, ¿adivina qué?, tienes a tu favor un factor protector o mejor dicho, el único factor protector contra el cáncer de mama, sin embargo esto no significa que estés libre de ello.

Recuerda que la mastografía no duele, molesta un poco pero no duele. La autoexploración o revisión por tu médico sea hombre o mujer es muy importante, sobre todo si eres menor de 40 años. Si te da miedo ir sola, pide que te acompañe una amiga, hermana o madre; unidas nos sentimos más seguras.

Mujer sobreviviente de cáncer, familiar de alguna mujer que haya perdido la batalla, comparte con las mujeres más cercanas tu vivencia; más de una mujer podrá aprender de tu experiencia. No sólo en octubre por ser el mes conmemorativo, se detecta y/o diagnostica el cáncer de mama, puede ocurrir en cualquier momento del año; no lo olvides.

* La autora es Responsable del Programa de Cáncer en la mujer de la Jurisdicción de Servicios de Salud.

Nos unimos a la lucha
contra el Cáncer de Mama

maxess
diagnóstico x imagen

Cada 2 horas muere una mujer por esta causa, dejemos de ser una estadística más; realiza anualmente tu estudio de **Mamografía**, puede salvar tu vida.

Estudio de mamografía
de \$500.00 a

\$300.00 pesos + iva

Av. Jalisco 2530 Col. Cacho Tel 634.1118
este cupón no es válido con otras promociones

VIGENCIA: TODO OCTUBRE DEL 2017

"LA QUIMIO ES LA GRAN EQUIVOCACIÓN MÉDICA"

"Cómo NO alimentar las células cancerosas"

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL
(SEGUNDA DE DOS PARTES)

En la edición pasada les comentamos de como uno de los hospitales de mayor prestigio de Estados Unidos, como lo es el Hospital John's Hopkins reconoció que la quimioterapia a la que en décadas anteriores le había apostado como el magnifico remedio contra el cáncer, es una gran equivocación médica por sus consecuencias, y cómo es que ahora le apostaban a otras alternativas como la alimentación.

NO ALIMENTAR CÉLULAS CANCERÍGENAS

Como lo comentamos anteriormente se debe evitar alimentar a estas células enfermas, y en cuanto a la leche y carne te daremos las mejores opciones y porqué no es bueno continuar con estos alimentos. Hay que:

Evitar la leche y sustituirla por leche de soya, pues ésta causa al cuerpo la producción de mucus especialmente en el conducto intestinal, y las células cancerígenas se alimentan de esto.

Evitar la carne roja, pues

LA BONDAD DEL EJERCICIO

Ejercicio diario, y respiración profunda ayuda a recibir más oxígeno hasta niveles celulares. La terapia de oxígeno también ayuda a destruir las células de cáncer.

SE RECOMIENDA:

1. No poner contenedores de plástico en el microondas.
2. No poner botellas de agua en el freezer.
3. No poner papel plástico en el microondas.

» Los químicos como las dioxinas causan cáncer, especialmente de seno, y la dioxina es muy destructiva, especialmente para las células del cuerpo.

Fuente: reconquistandoeden.com.ar

las células de cáncer maduran en un medio ambiente ácido, y así es una dieta basada en este alimento. Preferible es comer pescado y un poco de pollo, en lugar de carne vacuna o de cerdo.

La carne además tiene hormonas y parásitos que son muy nocivos, especialmente para las personas con cáncer. La proteína es difícil de digerir y la que no se digiere se queda en los intestinos, pudriéndose y creando más toxinas.

Si evitamos comer carne las paredes de las células de cáncer liberan más enzimas y atacan las proteínas de la célula de cáncer, y permite al sistema inmunológico

destruir a las células cancerígenas.

¿CÓMO BUSCAR SOLUCIONAR EL PROBLEMA?

Procuremos una dieta de 80% vegetales frescos y jugos, granos, semillas, nueces, almendras, y sólo un poco de frutas para poner al cuerpo en un ambiente alcalino.

Sólo un 20% se debe consumir en comidas cocidas, incluidos los frijoles.

Procurar el jugo de vegetales frescos pues proporcionan al cuerpo coenzimas que son fáciles de absorber y llegan a las células después de 15 minutos de haber sido consumidos, para nutrir y ayudar a formar células sanas. Para obtener enzimas vivas que ayudan a construir células sanas se debe tratar de tomar jugos vegetales (casi todos incluido alfalfa) y comer muchas verduras frescas, de 2 a 3 veces al día.

Evitar tomar café, te y chocolate, pues tienen mucha cafeína.

Procura el te verde que es una mejor alternativa, pues tiene propiedades que combaten al cáncer.

El agua es mejor tomarla purificada o filtrada para evitar las toxinas y metales pesados del agua de la canilla. El agua destilada hay que evitarla porque es ácida.