

SALUD

Año 5, Edición no. 61 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Septiembre 2017

actual

EFFECTOS

DE LOS VIDEO JUEGOS
EN LA SALUD DE LOS NIÑOS



TENGO MIEDO
DE HABLAR
EN PÚBLICO

“LA QUIMIO
ES LA GRAN
EQUIVOCACIÓN
MÉDICA”

¿NIÑOS EN ENGORDA?
LO QUE NECESITAS
SABER DE NUTRICIÓN

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

Cuidado con el uso de los Video-Juegos

Hay muchas perspectivas desde las que pudiéramos abordar el tema del uso indiscriminado de los video-juegos por parte de nuestros hijos. Desde el punto de vista social y familiar por ejemplo, tendríamos que reconocer que en muchas ocasiones los padres de familia hemos perdido la brújula, y a falta de tiempo para poder atender a nuestros pequeñ@s dejamos que los juegos de video funjan como una nana y eso en lugar de promover tiempo de calidad entre padres e hijos, promover el enajenamiento de ellos por este tipo de esparcimiento.

Sin embargo, en esta ocasión el ángulo para abordar este tema es el de la salud. ¿Sabes cómo les afectan los video-juegos a tus pequeños en esta área de sus vidas?

La pediatra Blanca Fresno no sólo nos hace percatarnos de lo negativo, sino también de aquellas áreas que en las que esta práctica incide positivamente en ellos. Además, se nos dan algunos consejos para ayudarnos a tener un orden y siempre un equilibrio.

Una de las cosas negativas del estar sentad@s frente a la pantalla, es el sedentarismo pues genera obesidad. Así que en nuestra sección de nutrición hablaremos específicamente sobre esta enfermedad y cómo nosotros como padres la estamos propagando, pues no les damos alimentos de calidad y nutritivos a nuestros hijos. Para ello Lucía Chávez, de las pocas certificadas en todo BC en materia de nutrición, nos dice claramente qué sí, y qué no comer.

Por otro lado, les tenemos un artículo muy interesante, sobre las deducciones a las que ha llegado una de las instituciones de salud de mayor prestigio de la Unión Améri- ca, el Hospital John's Hopkins, que afirmó rotundamente que la quimioterapia es la gran equivocación médica, argumentando que ésta daña órganos a su paso. En este artículo les compartiremos sus argumentos al respecto.

Y por último aunque no es menos importante, hablaremos sobre la fobia de hablar en público y cuáles son sus síntomas.

¡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

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

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

COLABORADORES
Dr. Henry Mateo
Dra. Karla V. Juárez Gray
Lucía Chávez
Blanca Fresno

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 04-2016-080913593900-102. **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.



INDICE

NUTRICIÓN



» ¿Niños en ENGORDA?
Lo que necesitas saber de nutrición

4

EMOCIONAL

» Tengo miedo de hablar en público

6pág

NIÑOS

» Efectos de los Video Juegos en la Salud de los Niños

8pág

GENERAL

» "La Quimio es la gran equivocación médica"

10



GINECOLOGÍA

» Falla ovárica prematura y donación de óvulos
Nunca es demasiado tarde

12pág



- AHORA -
ULTRA
SONIDO
4D Y 5D

Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia

Especialidades:

- **Ginecología y Obstetricia**
- **Videocolposcopia**
Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- **Ultrasonidos 4D y 5D**, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
- **Cirugía Ginecológica**, Laparoscopia, Partos y Cesáreas.
- **Pedriatria**
Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades**
Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- **Lap-band (Banda gástrica).**
- **Esterilidad.**

ATENCIÓN
MÉDICA
24 HORAS



tel: **681.85.11** cel: (664) **666.10.94**

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiquunidadmedica.com

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

¿Niños en engorda?

LO QUE NECESITAS SABER DE NUTRICIÓN

Yo: Hola Linda, ¿en qué te puedo ayudar?

Linda: En bajar de peso porque tengo diabetes y presión alta.

Linda tiene 14 años, pesa 70 kgs (180 lbs) y tanto ella como su madre aseguran comer saludable.

Yo: ¿qué desayunas?

Linda: Yogurt, avena con leche, fruta, y un pan tostado..

POR LUCIA CHÁVEZ

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT), la prevalencia de sobrepeso y obesidad es mayor en mujeres que en hombres, siendo en mujeres adolescentes una de cada tres, y en mujeres mayores de 20 años: ¡7 de cada 10! Éstas son cifras de impacto relacionadas a la salud, ya que el exceso de peso es el principal factor de riesgo de diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares; esto se debe a que el tejido graso modifica la expresión genética aumentando la predisposición.

La buena noticia es que así como la expresión genética puede hacernos vulnerables, también se puede modificar para prevenir las mismas. Esto es, el cuerpo se va construyendo diariamente a partir de la comida y aunque tengas el antecedente familiar de obesidad, presión arterial alta, cáncer o diabetes, ¡no estás destinado a tener ninguna! tampoco tus hijos.

En México no recibimos educación en nutrición y confiamos en que la comida que está disponible en supermercados y tiendas es aceptable. No es así. 'Alimento' no es sinónimo de 'nutrición'. De hecho, estar bien alimentado, como es en el caso de la obesidad, es lo opuesto a estar bien nutrido.

LA PREVENCIÓN EN LA ALACENA

El reto de las madres contemporáneas es enorme porque por primera vez en la historia, prevenir las principales enfermedades que pueden afectar a sus hijos está en su alacena, y la mayoría no cocina, o lo hace a partir de alimentos convenientemente empacados, dejando así la calidad del alimento en manos de la industria alimentaria;

comprar yogurt o una barrita, es -sin saberlo-, una mala opción.

Diariamente, un niño come cuando menos un producto contenido en un empaque o en un envase, o ingiere un alimento rico en azúcar, e invierte por lo menos dos horas en ver televisión. Esto es suficiente para favorecer el exceso de peso.



¿CÓMO EVITAR ENGORDAR A NUESTROS NIÑOS?

1. TOMA CONCIENCIA DE QUE LOS CUERPOS DE NUESTROS NIÑOS SON MUCHO MÁS PEQUEÑOS COMPARADOS CON LOS DE UN ADULTO; por lo tanto, que un niño tome soda es mucho más dañino que si lo hace un adulto, ya que se concentran los químicos en un hígado y órganos mucho más pequeños.

El consumo de cualquier alimento que contenga pesticidas (soya, trigo o maíz -a menos que sean orgánicos-) o que tenga aditivos, colorantes o saborizantes artificiales (cereales de desayuno o dulces) va a acumular la carga tóxica provocando un gran impacto en sus cuerpecitos, observándose primero como exceso de peso y después como una enfermedad.

2. EL EXCESO DE PESO ES UN SIGNO DE QUE A NIVEL CELULAR NO HAY FUNCIÓN ADECUADA, por lo tanto, el enfoque es en la calidad de los alimentos y en evitar dietas restrictivas o realizar exceso de ejercicio que pueden resultar contraproducentes. Los alimentos nutritivos actúan como vacuna de enfermedades.

SUSTITUCIONES SALUDABLES

EVITAR

- > Leche o jugos de soya
- > Alimentos que contengan "jarabe de maíz", azúcar o endulzante artificial
- > Aceite de soya, a menos que sea orgánico
- > Sodas, leches de sabor, bebidas en general
- > Barras de cereal, proteína o granola
- > Yogurt comercial
- > Sándwich de atún (debido a su contenido de mercurio, debe limitarse cada 10 días)
- > Jugos de fruta

PROCURAR

- > Licuado hecho con yogurt griego natural y fruta
- > Frutas y verduras secas, frescas o congeladas
- > Aceite de oliva, aceite de coco o mantequilla de libre pastura
- > Té, infusiones, tónicos o agua
- > Nueces, fruta seca y chispas de chocolate negro
- > Yogurt griego natural; para darle sabor, agrega fruta o mermelada
- > Sándwich con jocoque, espinacas y aguacate. Ensalada verde, aguacate, fruta, queso y aderezo hecho en casa
- > Fruta completa... masticable
Huevo
Pudding de chíca

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS: The High Cost of Pesticides: Human and Animal Diseases. Prevalence of Chronic Illness Prevalence of Type 1 and Type 2 Diabetes Among Children and Adolescents From 2001 to 2009.

¿POR QUÉ EVITAR ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS?

- > Con las tendencias actuales en prevalencia de autismo, se espera que uno de dos niños tenga autismo para el 2025; el 50% de la población infantil!
- > El aumento de enfermedades crónicas relacionadas a nutrición ha aumentado del 12.8% en 1994 a 26.6% en el 2006, particularmente asma, obesidad, dificultad en el aprendizaje y trastornos de la conducta.
- > Aumento del 30% en diabetes tipo II, en niños y adolescentes.

Al principio puedes encontrar resistencia pero a los niños se pueden educar más fácilmente que a los adultos y sus papilas gustativas se adaptan rápidamente.

Empieza por eliminar los líquidos con calorías, saborizantes y colorantes. Con esto eliminas el 25% de los químicos consumidos y el 20% de la azúcar consumida en exceso.

*Lucía Chávez es Nutrióloga Certificada por CMN, socia fundadora ANYD-BC, catedrática, conferencista, creadora de "Renueva tu salud, controla tu peso" y fundadora de Tu Nutrióloga en Línea.
CONTACTO: Instagram: lucia_nutrition Facebook: TNLTuNutriologaEnLinea
Sitio: www.TuNutriologaEnLinea.com



Este mes te recomendamos

HydraFacial MD

Hombres y Mujeres deseamos mantener un cutis perfecto. este mes en Vita Spa te recomendamos Hydrafacial MD. si buscas que tu piel se vea y se sienta saludablemente bella sin dolor y en minutos.

¡HydraFacial es para ti!

Agenda tu cita para valoración y menciona que viste la promoción en la Revista Mujer Actual de Septiembre y obten...

50%
de descuento
en tu primera
sesión.



Los resultados se ven y se sienten desde la primera sesión. Mejorando significativamente los problemas de:

- Acné en grados I y II
 - Rosácea
- Líneas de expresión
 - Manchas solares
 - Deshidratación
 - Piel comedogénica.
- Además de dejar una piel limpia y radiante instantáneamente.

Se puede realizar en pieles jóvenes o maduras, gruesas o delgadas.

Citas al 634 26 39
636 00 16 0 17

1er piso del Hotel Holiday Inn. Av. Paseo de los Héroes 18818. Zona del Río

info@vitaspatijuana.com www.vitaspatijuana.com f vitaspatj

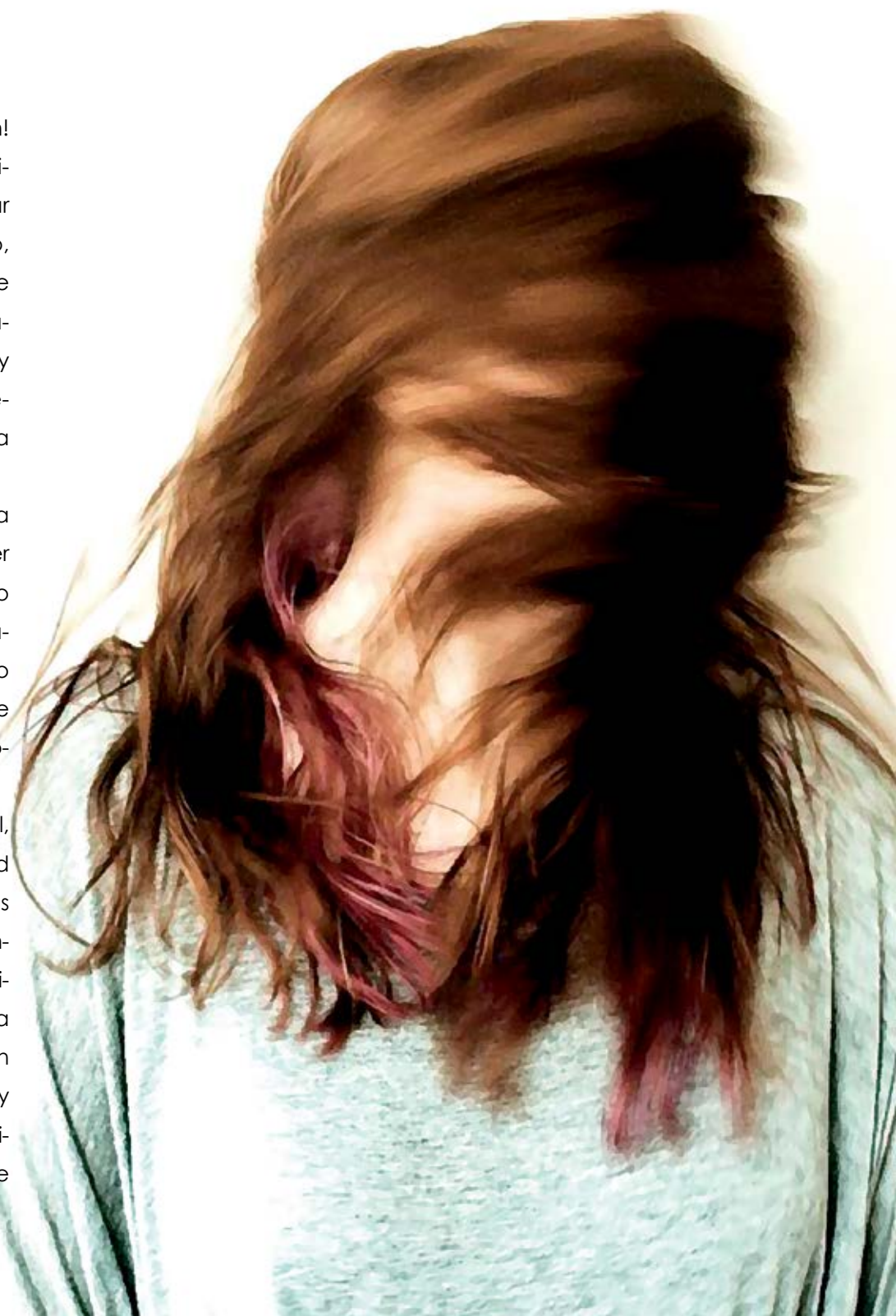
TENGO MIEDO DE HABLAR EN PÚBLICO

POR GRACIELA JIMÉNEZ

iQ ué emoción! un nuevo ciclo escolar ha iniciado, y es el momento idóneo de comenzar a preparar libros, cuadernos, lápices, colores, reglas y demás utensilios que serán necesarios para comenzar una nueva aventura en la escuela.

El cambio del año escolar es una excelente oportunidad para hacer amigos, pero ¿qué sucede cuando a los jóvenes les cuesta mucho trabajo entablar una conversación, o peor aún, se sienten incapaces de poder relacionarse con otras personas de su misma edad?.

Esto es completamente normal, cursar con cierto grado de ansiedad o miedo hacia nuevas experiencias o el conocer gente nueva, sin embargo, existe un trastorno psiquiátrico en que dicha ansiedad llega a ser incapacitante, ocasionando en este caso que los jóvenes se aíslen, y no se atrevan a llevar a cabo actividades que les agradan. Me refiero a la Fobia Social.



¿QUÉ ES LA FOBIA SOCIAL?

Es un trastorno psiquiátrico que se caracteriza por miedo intenso a ser juzgado por otras personas; sienten que son evaluados de forma constante, por lo que cursan con vergüenza, y limitan sus actividades en lugares públicos.

SÍNTOMAS DE LA FOBIA SOCIAL

- Padecer miedo o ansiedad intensa ante situaciones sociales.
- Sentir timidez y/o vergüenza
- Tener miedo a realizar actividades delante de otras personas.
- Aislarse, evitando acudir a reuniones sociales.
- Sufrir malestares físicos como dolor de cabeza, colitis, náuseas, y hormigueo en diferentes partes del cuerpo.
- Presentar enrojecimiento, sudoración, taquicardia y/o temblor generalizado.
- Tener una preocupación constante previa a exponerse a situaciones sociales.

Cómo podemos observar, los síntomas de la fobia social son variados, y muchas personas pudieran llegar a presentarlos en alguna ocasión especial o muy significativa, por ejemplo: cuando se va a exponer en clase, o cuando se va a conocer por primera vez a la familia de la pareja, etc., situaciones que pueden llegar a ameritar cierto grado de ansiedad; sin embargo las personas que padecen fobia social, no van a cursar con ansiedad o miedo sólo en las situaciones que mencioné, sino también en situaciones cotidianas como: comer en público, llenar una solicitud en la escuela, acudir a baños públicos, hacer fila para el cine, o

al estar sentados esperando su turno en una sala. En pocas palabras pueden llegar a presentar los síntomas en cualquier situación donde se encuentren con poca o mucha gente, y que sientan que van a ser evaluados o juzgados.

Las personas que cursan con fobia social tienden a aislarse, por lo que evitan acudir a reuniones sociales, llegando al punto de verse limitados en cuanto asistir a la escuela o al trabajo, lo que llega a generarles mayor malestar, presentando síntomas depresivos secundarios por la incapacidad que tienen para realizar actividades que realmente desean llevar a cabo, como el ir a la escuela cuando acababan de cambiar de grado escolar.

¿CÓMO SE GENERA UNA FOBIA SOCIAL?

No se sabe con exactitud la causa que puede desencadenar u originar la fobia social; lo que se sabe es que existe un aumento en la actividad de ciertas áreas cerebrales, que se encarga de regular las emociones, entre estas el miedo, uno de los síntomas cardinales de la fobia social.

¿CÓMO SE TRATA LA FOBIA SOCIAL?

El tratamiento debe ser integral, que los pacientes acudan a terapia psicológica así como reciban medicamentos. El tratamiento es individualizado, y depende de los síntomas de la persona, así como de su intensidad.

El fin del tratamiento es que la persona pueda detectar sus síntomas, sentimientos, acciones, y pensamien-

“ El éxito consiste en vencer el temor al fracaso ”
SAINT BEUVE

tos, que son desencadenados por el miedo a estar en situaciones sociales que le generan malestar intenso.

¿QUÉ PUEDO HACER SI TENGO FOBIA SOCIAL?

Es importante acudir con el especialista como un psiquiatra o psicólogo para ser valorado, y que éste determine con base a un diagnóstico, cuál sería el mejor tratamiento ideal para nosotros.

En muchos casos las personas que sufren de fobia social no llegan a recibir atención médica, debido a que son blanco de burlas por no poder expresarse delante de la gente o realizar actividades en público, así que es importante desarrollar empatía cuando vemos a un compañero de clase o de trabajo teniendo problemas para hablar, que se sonroje, tartamudee o llegue a quedarse paralizado. No hay que juzgarlo, al contrario, brindémosle ayuda. Las palabras cálidas y empáticas pueden ser una solución oportuna que ayude a disminuir la ansiedad que genera el estar en público.

ESPERO LOS ESTUDIANTES TENGAN UN ¡FELIZ REGRESO A CLASES!..



EFECTOS DE LOS VIDEO JUEGOS EN LA SALUD DE LOS NIÑOS

POR BLANCA FRESNO

Los video juegos cambian la estructura del cerebro. De la misma manera que el ejercicio físico cambia la forma de tu cuerpo, el uso de los video juegos cambia el cerebro de tus hijos. Y aunque nos rebelamos a la presencia de estos en la vida familiar, es indiscutible que los video juegos forman parte integral de la vida cotidiana; éstos han llegado para quedarse.

Como padres de familia debemos enfocar este

Lo más importante es destacar que los video juegos en sí, no son malos ni buenos, son simplemente juegos. Como familia podemos participar en forma activa para aprovechar los beneficios que estos puedan brindar a nuestros hijos, y disminuir así los efectos nocivos

tema con una óptica un poco más amplia que la que nos brinda el sentimiento popular. Es cierto que el uso indiscriminado de video juegos tiene efectos nocivos para la salud, pero ¿qué hay de la posibilidad de que los mentados juguetes tengan un efecto positivo?.

Entre los efectos saludables podemos destacar los siguientes: aumento de la agudeza visual, capacidad para discriminar objetos en movimiento, uso de logística y administración de recursos, capacidad para tomar decisiones rápidas, mejor coordinación de la vista

Es indiscutible que los video juegos forman parte integral de la vida cotidiana; éstos han llegado para quedarse

y la motricidad fina; en fin, un sin numero de beneficios inesperados para la mayoría de nosotros. ¿Qué sorpresa, no?

En cuanto a los efectos negativos, los más relevantes son: obesidad, aislamiento social y emocional, depresión, rendimiento escolar disminuido, irritabilidad y trastornos del sueño.

Lo más importante es destacar que los video juegos en sí, no son malos ni buenos, son simplemente

LAS SIGUIENTES SON ALGUNAS PAUTAS QUE PUEDEN AYUDARTE

LIMITA el uso de aparatos electrónicos a dos horas por día en niños mayores de 5 años, y a una hora, en niños entre dos y 5 años.

CONSOLA DE VIDEO JUEGOS debe estar en la sala donde puedas observar a tus hijos, nunca en su cuarto.

DEBES ELEGIR tú los juegos que le permites jugar a tus hijos, basado

en el tema y el rating del mismo. **ELIJE JUEGOS** que requieran la participación de más de un jugador, y que demanden un mayor esfuerzo para tus pequeños, de esa manera se verán obligados a aumentar su destreza mental.

USA EL CONCEPTO del video juego para abordar temas difíciles como la violencia, el sexo y la discriminación.

te juegos. Como familia podemos participar en forma activa para aprovechar los beneficios que estos puedan brindar a nuestros hijos, y disminuir así los efectos nocivos.

Vivimos inmersos en una realidad compleja y violenta, y nuestros hijos deben entrar al mundo prepara-

dos para abordarla con un criterio objetivo, amplio y con capacidad de discriminar entre lo bueno, lo malo y lo absurdo. Prepáralos con amor, honestidad, y sobretodo con tu presencia en su vida.

**La autora es pediatra en San Diego TELÉFONO: (619) 482-1700
PORTAL: www.pediatricinsparadise.com*

“Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa”



CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

GINECO-OBSTETRA | BIOLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA

MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA



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

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

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

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

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

“LA QUIMIO ES LA GRAN EQUIVOCACIÓN MÉDICA”

...declara el Hospital John's Hopkins

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL
(PRIMERA DE DOS PARTES)

LA QUIMIO DAÑA A SU PASO

Luego de décadas enteras en que este hospital les decía a sus pacientes de cáncer que la única manera de tratarlo era la quimioterapia, ha cambiado radicalmente su postura, y ha empezado a considerar otras alternativas.

¿Sabían ustedes que toda persona tenemos células cancerígenas en el cuerpo? Como no se ven en los chequeos regulares hasta que se han multiplicado a unos pocos billones, por eso no nos percatamos de ello.

De 6 a 10 veces en la vida de las personas, estas células cancerígenas aparecen en la vida de las personas, pero cuando su sistema inmunológico es fuerte, son destruidas y no se multiplican, ni se forman tumores.

Es así que cuando sucede lo contrario y se diagnostica a una persona con cáncer, esto indica que tiene muchas deficiencias de nutrición. Esto puede ocurrir por diversos factores, desde genéticos, ambientales, alimenticios, e incluso ser consecuencia de su modo de vivir.

La clave pues está en reforzar las deficiencias de nutrición; cambiar de dieta e incluir suplementos es imprescindible para reforzar el sistema inmunológico.

La quimioterapia en efecto, envenena las células de cáncer, pero también destruye aquellas sanas de la médula espinal y del intestino, y ello produce daño en los órganos como el hígado, riñones, corazón y pulmones.

Así que cuando la radiación destruye las células cancerígenas, también quema y daña las células sanas y los órganos, así como los tejidos.

El tratamiento inicial de quimioterapia y radiación muchas veces reduce el tamaño de los tumores, pero un uso prolongado, lamentablemente no tiene como resultado la destrucción total de los tumores.

Así que luego de una quimioterapia y radiaciones, el cuerpo ahora tiene muchas toxinas, comprometiendo el sistema inmunológico que está destrui-



LAS CÉLULAS DE CÁNCER SE ALIMENTAN DE...

AZÚCAR que es un alimento del cáncer. No consumiendo azúcar se corta uno de los más importantes elementos de las células cancerígenas. Como ustedes saben existen sustitutos del azúcar como la sacarina, pero esos están hechos con aspartame y ésta es muy nociva. Un mejor sustituto del azúcar es la miel o melaza, pero en pequeñas cantidades.

SAL también 'es mala', tiene un químico que se le agrega para que se vea blanca. Una mejor alternativa para la sal es la de mar o sales vegetales.

LECHE también, pues causa en el cuerpo la producción de mucus, especialmente en el conducto intestinal, y de éste se alimentan las células de cáncer. Se puede sustituir ésta por leche de soya.

AL NO TENER ALIMENTOS, las células malas mueren. **EVITA** también la Carne Roja, Vacuna o de Cerdo pues es ácida, y las células cancerígenas maduran en un ambiente ácido. Inclínate mejor por el pollo y pescado.

do, y por eso se pueden sufrir varios tipos de infecciones y complicaciones.

Además la Quimioterapia y la radiación pueden causar la mutación de las células cancerígenas, que en lugar de salir envenenadas se resistan y se fortalezcan, y esto hacer muy difícil su destrucción total. La cirugía puede también provocar la invasión de las células a otros órganos.

LA CLAVE ES: NO ALIMENTAR A LAS CÉLULAS CANCERÍGENAS

Una manera efectiva de combatir 'el cáncer', es no darle de comer a las células cancerígenas aquellos alimentos que necesita para multiplicarse.

FUENTE: reconquistandoeden.com.ar

¿CONOCES A ALGUIEN CON CÁNCER?

Un diagnóstico temprano y preciso puede ser la diferencia.



INFORMES Y CITAS
(665) 655-5169



info@imagenologiyterapia.com  imagenologiyterapia
imagenologiyterapia.com

Más de 17 años
ayudando a las parejas
a hacer su sueño realidad

Clinica de
reproducción
asistida

IECH
de B.C.

Gracias a la tecnología de punta y el personal especializado con el que contamos, hemos podido brindar una esperanza a las parejas con infertilidad, al lograr el más grande de sus sueños un

bebé en casa!

Citas e informes

Tel. (664) 684 0888 y 684 2444 Desde USA (619) 946 1139
Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Río,
Tijuana, B.C., México (a una cuadra del CECUT)

FALLA OVÁRICA PREMATURA Y DONACIÓN DE ÓVULOS

Nunca es demasiado tarde

POR DRA. KARLA V. JUÁREZ GRAY

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

La producción de óvulos, se lleva a cabo en la mujer desde la vida fetal produciendo hasta 7 millones de ovogonias, que son las células que se convertirán en óvulos en la vida adulta. Esta cifra se reduce a 400 mil, y sólo 400 serán ovuladas a partir de la pubertad y hasta la menopausia. Desde la 8va. semana y hasta los 6 meses después del nacimiento, las ovogonias comienzan a diferenciarse. Este proceso se detiene por medio de hormonas inhibitoras hasta la maduración sexual.

La mejor edad para un embarazo es entre los 25 y 30 años ya que a partir de los 35 la posibilidad de una gestación disminuye drásticamente, siendo casi imposible a partir de los 40. Sin embargo, entre 1 y 4% de las mujeres pueden presentar un trastorno conocido como "Falla ovárica prematura (FOP)" que ocasiona que la mujer deje de ovular a edad temprana, siendo de las causas más comunes de infertilidad. Actualmente no se sabe a ciencia cierta la razón de esta FOP, lo que sí se sabe es que posee un componente genético, y que está directamente ligada con exposición a agentes como quimioterapia o radioterapia.



El diagnóstico se realiza mediante revisión ginecológica, ultrasonido y medición de hormonas reproductivas. Se debe realizar una historia clínica completa dirigida para identificar algún otro miembro de la familia con el mismo trastorno. Debe de realizarse un ultrasonido transvaginal para conocer la reserva folicular; los folículos ováricos son un conjunto de sacos que se forman en el ovario, dentro de los que se encuentran los óvulos. De forma natural se producen alrededor de 7 o más folículos cada mes, de los cuales sólo uno madurará dando la ovulación. También se cuantifica la hormona estimulante del folículo (FSH) donde un valor mayor a 10 dice que la reserva ovárica se está agotando; mayor a 20 nos habla de muy baja reserva, y valores cerca de 40 que la

mujer está entrando a la menopausia.

Afortunadamente existen métodos de reproducción asistida de alta complejidad que hacen realidad el sueño de maternidad de muchas mujeres sin importar la edad ni la causa de la falla ovárica, ya sea propia de la edad (después de los 35), o bien por una FOP aun cuando la mujer tenga menos de 35 años. La opción disponible para este grupo de pacientes consiste en la donación de óvulos y la transferencia de embriones por medio de la fertilización "In Vitro". Disponemos de banco de óvulos donde se cuenta con una reserva obtenida de mujeres jóvenes (entre 18 y 25 años) que son estudiadas a profundidad, con la finalidad de conseguir óvulos sanos, los que serán fecundados con los espermatozoides del cónyuge para obtener varios embriones, y después ser trasferidos al útero de la mujer receptora. Es importante señalar que este tipo de procedimientos, sólo se llevan a cabo en centros de alta especialidad en reproducción asistida, y quien lo realiza es un biólogo de la reproducción humana. La donación de óvulos está disponible no sólo para mujeres con FOP, sino también para las mayores de 40 años que se encuentran al final de su vida reproductiva donde el riesgo de tener un bebé con Síndrome de Down o una cromosopatía es muy elevado.