SALUD actual

Año 5, Edición no. 73 - [14 págs.] - Tijuana, B.C - Septiembre 2018

LAS EXIGENCIAS DEL CORAZÓN

NUTRIENTES QUE FAVORECEN LA FERTILIDAD FEMENINA

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN

App Store

MENSAJE EDITORIAL

QUIERE A TU CORAZONCITO

Se ha establecido a septiembre como mes del corazón ya que precisamente el último domingo de ese mes, se celebra el Día Mundial del Corazón, por ello preparamos un artículo en esta edición, para hablar de cómo podemos cuidarlo. Es el corazón el centro de la vida emocional y física del ser humano, pero que poca atención a veces le ponemos.

No olvidemos pues que las enfermedades cardiovasculares se producen principalmente por obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro. ¿Cuáles son los consejos que nos dan los expertos de la salud para evitarlas y fortalecer ese órgano tan importante de nuestro cuerpo? Aquí te lo diremos.

En ginecología hablaremos sobre los nutrientes que favorecen la fertilidad. ¿Estás ansios@ por tener un hijo? ¿Te estas cuidando de lo que comes y de los hábitos que tienes? En nuestro artículo de este mes, te será claro distinguir qué estás haciendo de manera incorrecta, y qué estás omitiendo, que no te permite concretar y lograr lo que tanto anhelas.

Por otro lado, es muy común escuchar hoy en día que una persona se refiere a otra como bipolar, porque un día está de un ánimo y otro de otro, pero, ¿cuáles son las características reales de una persona bipolar? Nuestra experta en enfermedades que puede padecer nuestra mente, nos enseña los síntomas y nos alerta sobre aquello que debemos poner atención; no debemos cargar solos con nuestros problemas, sino llevarlos al especialista que nos puede ayudar a retomar nuestra vida, y permitirnos así mejorar nuestra relación con los demás.

Estos son algunos de los temas que abordaremos en esta edición. Si tienes alguna sugerencia sobre la temática que quieres que abordemos en Salud Actual, haznos llegar tu sugerencia al inbox de facebook de la Revista Mujer Actual.

¡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
Dr. Henry A. Mateo Sánez
Dra. Iris López Villa
Raymundo Aguilera
Graciela Jiménez

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.04.00
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 04-2018-061818184900-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido no. 16860. Año 5, edición 73, inicio de impresión el 15/08/2018.** 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.

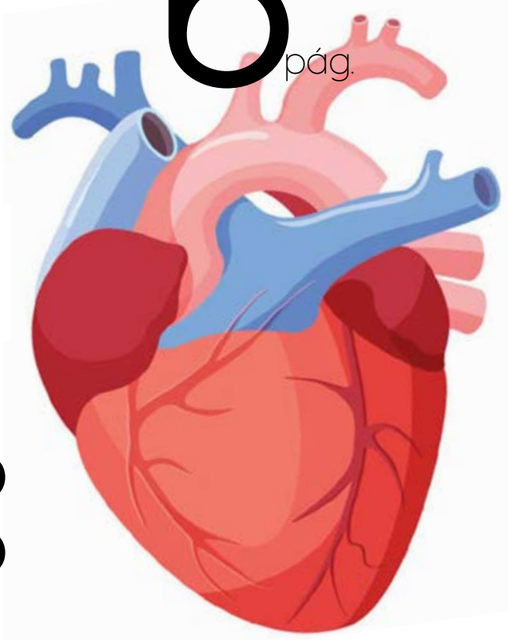
INDICE

8 pág.

NUTRIENTES que favorecen la fertilidad femenina

Dos polos del estado de ánimo: Trastorno BIPOLAR :(: 10 pág.

6 pág. Las exigencias del CORAZÓN



LUZ E
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	$150
PLANCHADO	$150
ONDAS	$170
RETOQUE	$350
TINTES DESDE	$500
CORTES	$250
CORTES CABALLERO	$150
GELISH	$200
MANICURE	$130
PEDICURE	$190
ACRÍLICAS	$250
TRATAMIENTOS DESDE MOROCCAN OIL, OLAPLEX, WELLA ENRICH Y MÁS..	$350
BRAZILIAN BLOWOUT	$100 up
GLOBAL KERATINA	$100 up

AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101 LUZESECADO

CONTAMOS CON VALET PARKING

FOTOGRAFÍA PUBLICITARIA Y RETRATO

Agenda ya tu sesión!

Familiar
Maternidad
Comercial

Contamos con servicio de Dron

GARAGE PHOTO STUDIO

MX. (664) 225 0400 EU. (619) 841 6141

/Garage photostudio

"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

HOSPITAL SANTA ROSA DE LIMA

- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopía/Histeroscopía.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Fertilización IN VITRO.
- (ICSI) Inyección del esparmatozoide 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 cadémico 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

El futuro llega a Tijuana para revolucionar la cirugía

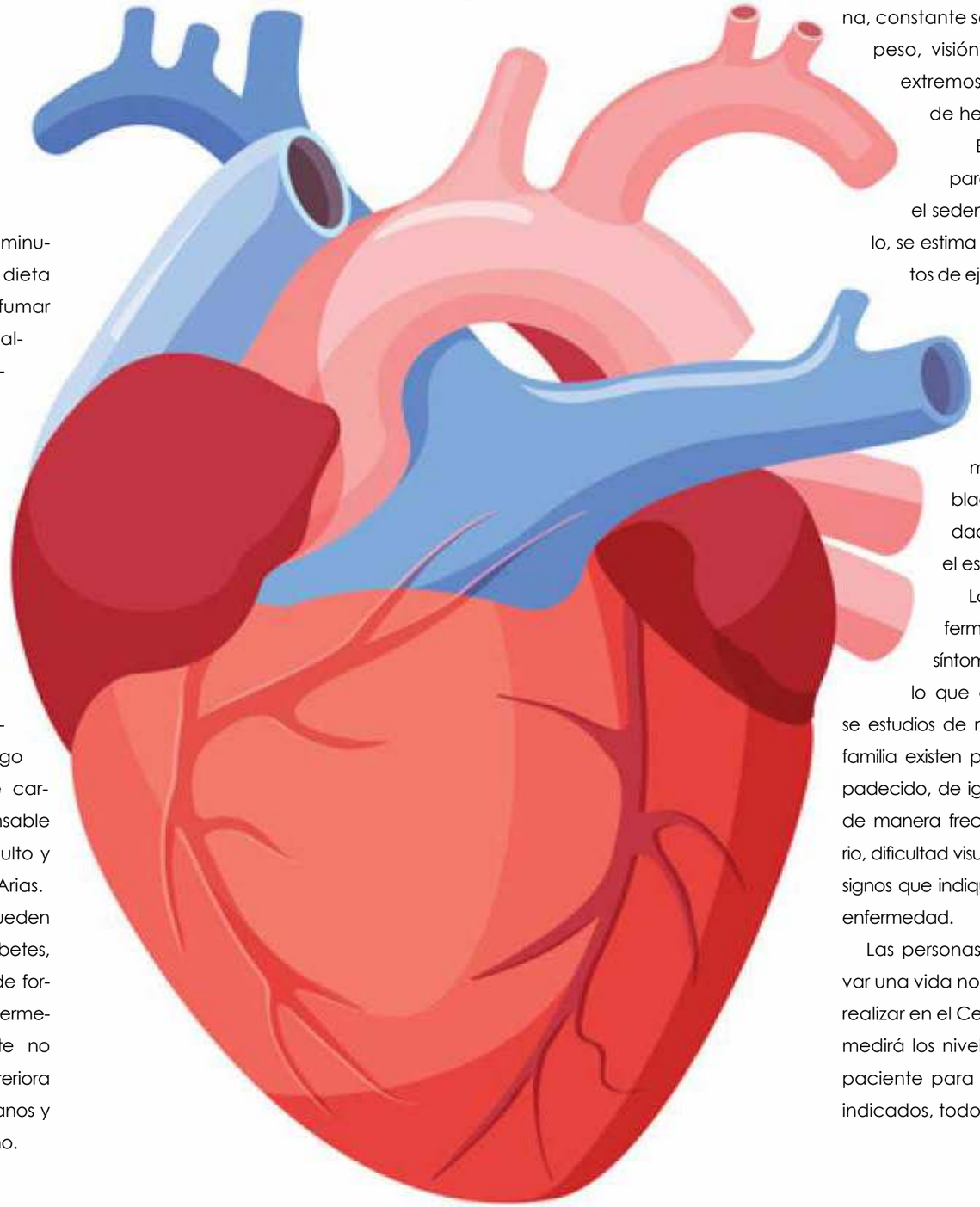
- Menos invasivo
- Mejores resultados clínicos
- Recuperación más rápida

Más información
t. (664) 635 1900

Próximamente

Hospital Angeles TIJUANA

LAS EXIGENCIAS DEL CORAZÓN



POR RAYMUNDO AGUILERA

El realizar ejercicio 30 minutos al día, tener una dieta balanceada, evitar fumar y consumir bebidas alcohólicas en exceso, son sencillas recomendaciones que minimizan la posibilidad de afectarse por diabetes, principal enfermedad que ocasiona infartos cardíacos.

Es importante que las personas acudan de forma periódica a su médico o Unidad de Salud de su localidad para que se realicen estudios buscando diagnosticar enfermedades o factores de riesgo que predispongan un ataque cardíaco, como lo indica el responsable del programa de Salud del Adulto y el Anciano, Dr. Julián de Loera Arias.

Entre las enfermedades que pueden predisponer a un infarto es la diabetes, por lo cual se exhorta a seguir de forma estricta el control de su enfermedad, pues desafortunadamente no tiene cura, además de que deteriora de forma progresiva órganos y tejidos del cuerpo humano.

La diabetes es considerada como el "asesino silencioso" debido a que las personas desconocen que la padecen debido a que no provoca síntomas, o cuando lo saben y no llevan un control adecuado ya que no se sienten mal, así que no toman en cuenta las complicaciones que pueden presentar.

Alguno de los principales síntomas son sudoración nocturna, constante sed, hambre frecuente, pérdida inexplicable de peso, visión borrosa, y en casos extremos cicatrización lenta de heridas.

El factor determinante para padecer diabetes es el sedentarismo, y para evitarlo, se estima que con solo 30 minutos de ejercicio diario se puede activar la circulación permitiendo de esta manera un estado más saludable del organismo. De igual manera se pide a la población distribuir sus actividades con el fin de evitar el estrés.

La diabetes es una enfermedad que no presenta síntomas en sus inicios, por lo que es importante realizarse estudios de manera anual, si en la familia existen personas que la hayan padecido, de igual forma el tener sed de manera frecuente, cansancio diario, dificultad visual, pueden ser algunos signos que indiquen la presencia de la enfermedad.

Entre las enfermedades que pueden predisponer a un infarto es la diabetes, por lo cual se exhorta a seguir de forma estricta el control de su enfermedad, pues desafortunadamente no tiene cura, además de que deteriora de forma progresiva órganos y tejidos del cuerpo humano

Las personas que padezcan esta enfermedad pueden llevar una vida normal si la mantienen controlada, esto lo pueden realizar en el Centro de Salud de su localidad, donde el médico medirá los niveles de glucosa, así como la talla y el peso del paciente para evaluar si está realizando la dieta y ejercicios indicados, todo este seguimiento es de manera gratuita.

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

NUTRIENTES
QUE FAVORECEN LA FERTILIDAD FEMENINA

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

La calidad y cantidad de nuestra ingesta diaria de alimentos influye en la fertilidad, y por ello este artículo aborda los nutrientes requeridos por nuestro organismo para llevar a cabo una previa preparación, que sea ideal para la salud antes del embarazo y durante el mismo.

El ácido docosahexaeónico (DHA) es un omega-3, que es elemental para el sistema inmunológico, el equilibrio hormonal, los ovarios y óvulos. Los encontramos en mariscos, salmón, sardinas, atún, algas, nueces, aguacate y verduras de hoja verde.

Los antioxidantes funcionan protegiendo a las células de los radicales libres que se generan como producto de los procesos a nivel químico de nuestro cuerpo, pero que en exceso dañan nuestras células. El cuerpo produce naturalmente algunos antioxidantes, pero el resto debemos obtenerlos de las frutas y verduras, la cantidad diaria que deben consumir son tres frutas diferentes por ejemplo: Naranja, limón, kiwi, melón, arándanos, fresa, ciruela, frutos secos, ajo, brócoli, coliflor, pimientos, tomate y espinacas.

Todos los alimentos que ingerimos tienen múltiples nutrientes pero la cantidad de cada uno es variable como por ejemplo el Aguacate, que es rico en grasas monoinsaturadas que mejoran la fertilidad y para un procedimiento como fertilización In Vitro, las mujeres que lo consumen en grandes cantidades tienen mayor éxito. Las Semillas de girasol son útiles para el equilibrio hormonal mejorando la calidad ovular al igual que la canela, pero en este caso, también ayudan reduciendo la resistencia a la insulina.

Nuestras pacientes en Clínica de la Fertilidad de Baja California están informadas sobre los beneficios de mejorar su estilo de vida en relación a sus hábitos higiénico-dietéticos, ya que una alimentación no balanceada, carente en nutrientes y con cantidades inferiores a las necesarias, se relaciona en la disminución de su tasa de fertilidad. Por ello nos preocupamos de su Salud Integral, informándoles de llevar una alimentación correcta para obtener un embarazo exitoso.

VITAMINAS IMPORTANTES A INGERIR

VITAMINA A Y BETA

Carotenos se encuentran involucrados en el ciclo menstrual, y se encargan del correcto mantenimiento de las mucosas, incluyendo la del útero donde se lleva a cabo la implantación del óvulo fecundado y el desarrollo de la placenta. Las frutas y hortalizas de color rojo o anaranjado son las que tienen altas cantidades de estos dos nutrientes.

LAS VITAMINAS B

Son importantes para la ovulación, la implantación del óvulo fecundado, control hormonal y el desarrollo fetal. El Ácido fólico está incluido en estas vitaminas; ayuda a prevenir defectos en la médula espinal y el cerebro, cabe mencionar que es importante consumir una cantidad suficiente desde 3-6 meses antes y durante el embarazo. Las adquirimos ingiriendo: cereales, legumbres, plátano, aguacates, levadura, sardinas, huevos, trucha, cordero y requesón.

LA VITAMINA E

Que en algunos lugares se conoce como la vitamina de la fertilidad, ya que en múltiples estudios se reporta que cuando existe un déficit baja la tasa de fertilidad; en teoría esto es porque es un fuerte antioxidante protegiendo al cuerpo de radicales libres. La encontraremos en aceites vegetales, principalmente en el de oliva y en frutos secos oleaginosos.

EL HIERRO

Es importante previo y durante el embarazo, ya que al existir una insuficiencia, existe el riesgo de anemia por deficiencia de hierro, aunado a la anemia dilucional ocurrida por el aumento del volumen sanguíneo durante el mismo. Durante el parto existe una perdida sanguínea que favorece al aumento de anemia, ocasionando debilidad en la madre. El aporte de este nutriente lo podemos encontrar en la carne magra, pescado, pollo, huevos, algas, brócoli, espinacas y perejil.

LA FIBRA

En nuestra dieta es importante para la estimulación intestinal, y para evitar estreñimiento secundario al aporte de hierro como suplemento alimenticio, en la planificación familiar. Se debe completar con alimentación baja en grasa y azúcar. Si esto se realiza desde una edad temprana reducimos el riesgo de padecer en edad adulta Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP). Obtenemos fibra del germen del trigo, salvado, cebada, centeno, avena, alcachofa, espinacas, acelgas, higo, ciruela, dátil, habas, chícharo, almendras y cacahuetes.

EL ZINC

Nos ayuda a nivel celular, influyendo en la ovulación, fertilización y contribuyendo a la división celular que se lleva a cabo durante el proceso del desarrollo del feto. Se ha comprobado el incremento en la tasa de fertilidad en su consumo, y lo ingerimos al comer carne magra, pollo, mariscos, huevos, cereales, jengibre y levadura de cerveza.

DOS POLOS DEL ESTADO DE ÁNIMO: TRASTORNO BIPOLAR

> La vida hay que tomarla con amor y con humor. Con amor para comprenderla, y con humor para soportarla
>
> ANÓNIMO

POR GRACIELA JIMÉNEZ

Los trastornos mentales se caracterizan por alteraciones en el pensamiento, en la percepción, en las emociones, en la conducta, y en las relaciones interpersonales, y dependiendo del trastorno o de la patología mental, es la presentación de los síntomas. En esta ocasión abordaré el trastorno bipolar.

A esta enfermedad antes se le denominaba maniaco-depresiva, sin embargo este término ya se encuentra en desuso. Considero además que el término trastorno bipolar que llegamos a usar de forma frecuente y cotidiana, en muchas de las ocasiones lo utilizamos cuando una persona es cambiante en su estado de ánimo, de humor, es variante en su toma de decisiones, en su estilo y gustos, etc. Solemos decir "eres bipolar, cambias mucho…", "quién te entiende, eres muy cambiante, has de ser bipolar"; sin embargo, creo que se conoce muy poco acerca de este trastorno mental, y por ello mi interés en abordar el tema.

EPISODIO MANIACO

» Existe un aumento exagerado en el autoestima.
» No se presenta la necesidad de dormir.
» Se habla más de lo habitual.
» Se tiene la sensación de que los pensamientos se presentan a gran velocidad, y sin poder controlarnos.
» Hay una gran distractibilidad por cualquier tipo de estímulo.
» Se presenta un aumento de la actividad.
» Se realizan actividades de forma desmedida, que pueden ocasionar consecuencias desastrosas.

EPISODIO DEPRESIVO

» Se tiene un estado de ánimo deprimido.
» Hay desinterés en casi todas las actividades.
» Se presenta aumento o pérdida de peso de forma muy importante.
» Hay insomnio o se duerme mucho.
» Se presenta la sensación de estar enlentecido.
» Hay fatiga o se tiene la sensación de pérdida de energía.
» Se tienen sentimientos de cursar con culpabilidad, o de sentirse inútil.
» Se presenta una pobre concentración.
» Se registran pensamientos recurrentes de ya no querer vivir.

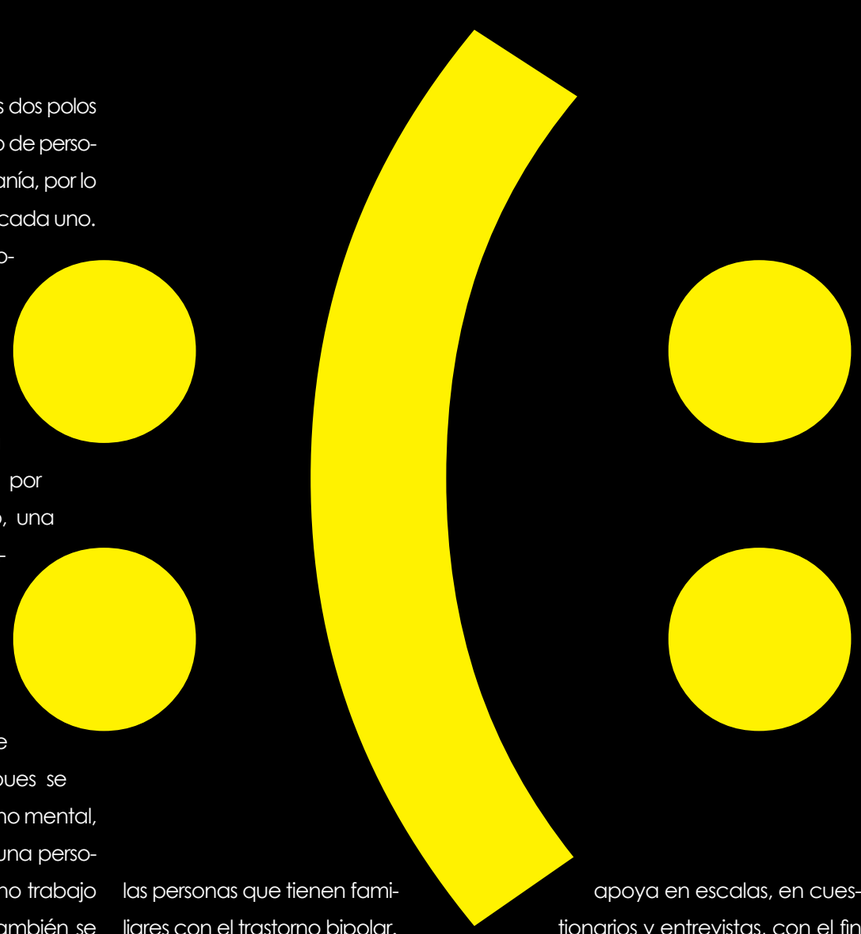
¿QUÉ ES EL TRASTORNO BIPOLAR?

Esta patología afecta a cerca de 60 millones de personas a lo largo del mundo (1-2% de la población), y se caracteriza por la alternancia de episodios maniacos y depresivos de manera separada, durante cierto periodo de tiempo.

El trastorno bipolar es una alteración en el estado de ánimo que se mantiene la mayor parte del tiempo, pero su duración no es de días ni de horas, mucho menos de minutos, este estado se mantiene por más tiempo. Los principales cambios en el estado de ánimo, como se mencionó anteriormente, son el episodio depresivo y el episodio maniaco, y por estas dos condiciones es que se le denomina trastorno bipolar, pues como su nombre lo indica, la persona transita en dos polos.

TRASTORNO BIPOLAR TIPO 1

El trastorno bipolar se divide en dos: Trastorno bipolar tipo 1, y el Trastorno bipolar tipo 2, aunque también existen otras clasificaciones, donde se describen otros subtipos. Sin embargo, en esta ocasión, para poder ejemplificar bien lo que es el trastorno bipolar, me enfocaré en describir el Trastorno Bipolar Tipo 1, con el propósito de ser mas específica en la información.



Como ya lo mencioné, los dos polos por los que transitan este tipo de personas, son la depresión y la manía, por lo que es importante describir cada uno.

Todos los síntomas anteriores, como ya lo comenté, se deben de mantener la mayor parte del tiempo, es decir: los episodios maniacos por lo menos una semana, y los depresivos por dos semanas, por lo tanto, una persona que en la mañana amanezca muy feliz y a medio día esté muy triste, y en la noche se encuentre súper enojado, no quiere decir que curse con el trastorno bipolar, pues se puede tratar de otro trastorno mental, o simplemente se trate de una persona a la que le cuesta mucho trabajo controlar sus emociones. También se pueden tratar de "altibajos" normales del estado de ánimo.

¿CUÁLES PUEDEN SER LAS CAUSAS PARA DESARROLLAR TRASTORNO BIPOLAR?

Pueden ser factores genéticos, por lo que no es infrecuente ver a familiares con el mismo trastorno mental, o que se presente en la persona, una alteración a nivel de neurotransmisores.

¿A QUÉ EDAD Y EN QUIÉNES SE PRESENTA EL TRASTORNO BIPOLAR?

Este trastorno mental puede presentarse en cualquier persona, pero cuenta con mayor predisposición en las personas que tienen familiares con el trastorno bipolar.

Los síntomas pueden presentarse a finales de la adolescencia o en la adultez temprana, pero también existen casos en niños y en adultos mayores.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL TRASTORNO BIPOLAR?

El diagnóstico no es fácil y debe de ser realizado por un especialista en enfermedades mentales, debido a que algunos síntomas pueden ser atípicos, y confundirse con cuestiones normales o de otras patologías.

El diagnóstico es clínico, esto quiere decir que no se requiere algún estudio de laboratorio ni de gabinete para determinar si es o no trastorno bipolar, sin embargo la clínica se apoya en escalas, en cuestionarios y entrevistas, con el fin de objetivar el diagnóstico.

Es importante mencionar que no todas las personas con trastorno bipolar, se van a comportar de la misma manera, me refiero a que la presentación de los síntomas es diferente en cada caso, y de que pueden tener sus especificaciones muy particulares, pero en todos los casos se requiere de atención y vigilancia por parte de un psiquiatra, ya que se debe dar tanto tratamiento terapéutico como farmacológico, con el fin de que la persona se encuentre estable. Las recaídas se buscan evitar, pero sobretodo, se busca que la persona sea funcional en su vida cotidiana, que viene siendo el propósito del tratamiento.

**La autora es Médico Psiquiatra*

SILHOUTTE SOFT:
LO ÚLTIMO EN REJUVENECIMIENTO

EL LIFTING DEL SIGLO XXI SIN NECESIDAD DE CIRUGÍAS.

PRESENTADO POR EL DR. RICARDO VEGA

Ricardo Vega, cirujano plástico y reconstructivo (UNAM), con más de 20 años de experiencia, presenta Silhoutte Soft, una técnica de rejuvenecimiento con resultados inmediatos, mejor conocida como "el lifting del siglo 21". Se trata de un sistema hecho posible por suturas de conos bidireccionales que levantan los pómulos, restablecen el volumen y definen el rostro de hombres y mujeres. Dicho tratamiento tiene una duración de 30 a 60 minutos y se realiza en la comodidad del consultorio.

Efecto de tensión con resultado inmediato.

UNA TÉCNICA DE RESULTADOS INMEDIATOS

SIN CICATRICES

Esta técnica no deja cicatrices y se puede usar con éxito en todas las áreas del rostro y cuello para darles un aspecto más joven y natural. El tiempo de recuperación es mínimo y el paciente puede reincorporarse rápidamente a su actividad social. Silhouette Soft se fabrica en los Estados Unidos y su desarrollo se basó en seis años de experiencia en la sutura de suspensión con conos, usada en cirugía reconstructiva y cosmética. Se presenta en forma de sutura reabsorbible con conos bidireccionales reabsorbibles. Silhouette Soft está recomendado para hombres y mujeres de 30 años en adelante que están intentando combatir con eficacia los signos de la edad, y que no desean un tratamiento intensivo e invasivo, pero que buscan resultados inmediatos, naturales, de larga duración a través de un procedimiento sin dolor.

RicardoVega.com
Certified Plastic Surgeon

Blvd. Agua Caliente 4558, Centro Médico 3, C2, Las Torres, Colonia Aviación.
Tijuana B.C. (664) 686 55 99 USA: (619) 946 1074 info@ricardovega.com