

SALUD

Año 2, Edición 20 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Abril 2014

actual



¿Cómo
LOGRAR
que los niños
PRUEBEN
y coman
verduras?

LENTEJAS
Por qué
debemos
comerlas

LOS PELIGROS
del consumo
de la leche DE VACA



En Tijuana, la excelencia y la belleza han hecho un nombre...



Ricardo Vega
Cirujano Plástico Certificado .com

**Cirugía Plástica para
Ella y para El**



- Cirugía del Contorno Corporal • Mummy Makeovers •
- Lipoescultura • Cirugía de Mamas •
- Rejuvenecimiento Facial • Cirugía de Nariz •
- Reducción de Ginecomastia • Rejuvenecimiento de cara y manos con transferencia de grasa.

Cosmedic Spa

Botox
Dysport
Restylene
Juvederm



Nuevo
Skin Boosters

Rellenos y productos
LABORATOIRES
FILORGA
PARIS



Bld. Agua Caliente 4558, Centro Médico 3, C2, Las Torres, Colonia Aviación
Tijuana B.C. (664) 686 5599 | USA: (619) 946 1074
info@ricardovega.com | www.ricardovega.com



Salud y Nutrición

CONTROL DE PESO
100% Natural

4 Consultas de control de peso
4 Semanas de tratamiento
4 Terapias de Infrarrojo

\$160 D.L.S.

Disminuye por mes:
10-15 LIBRAS | 1-3 TALLAS

Tratamiento para adolescentes y adultos

CAVITACION Y RADIOFRECUENCIA

CAVITACION
Reduce grasa y talias de abdomen, cadera, muslos, etc.

RADIOFRECUENCIA
Disminuye flacidez y celulitis
Disminuye líneas de expresión (arrugas de la cara)
Tonifica y reafirma la piel

Sucursal Ruiz Cortinez:
(664) 682-8769 | (664) 215-3687

www.saludynutricion.mx

Smile Art TJ
CLINICA DENTAL

www.smilearttj.net
smilearttj@gmail.com | [smile art tijuana bc](https://www.facebook.com/smilearttijuana)

Dr. Demetrio Landeros DDS
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA

- Carillas de porcelana
- Implantes dentales
- Obturaciones dentales (igualación de color)
- Blanqueamiento
- Coronas y Puentes (libres de metal)

TIJUANA - [664] 634.6610
SAN DIEGO, CA. - [619] 734.2358

Bld. Sánchez Taboada 4002-C-9,
Centro Comercial Minarete, Zona Río

www.smilearttj.com

Aquí cuentas con un grupo de especialistas entregados a recibir y mantener el milagro de la vida

HMN HOSPITAL
de la mujer y el niño

desde el principio...
siempre contigo

- Ginecología
- Pediatría
- Cirugía general
- Cirugía dental pediátrica
- Cirugía plástica
- Traumatología
- Cardiología
- Urología
- Laboratorio y Rayos X

Diego Rivera # 2312 Zona Río, Tijuana, B.C.
Tels: (664) 215.6464 / 215.9194 / 634.2675 / 634.2878
www.hmn.com.mx

MENSAJE EDITORIAL

Abril, mes de la salud

El 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, pero cómo anda la salud de los mexicanos; pues bien, las cinco enfermedades más comunes son diabetes, hipertensión, obesidad y sobrepeso, cáncer y enfermedades cardiovasculares, males que día con día cobran víctimas.

Lo cierto es que nosotros podemos no ser parte de las estadísticas realizando pequeñas acciones como: ejercicio diario, alimentación balanceada, actividades que nos relajen y saquen del estrés, entre otros. Tú, ¿qué haces por tu salud?

Parte de cuidar nuestra salud es el descansar adecuadamente, pero ¿qué pasa cuando ese descanso nunca nos satisface y siempre nos sentimos cansados? No se trata de flojera o apatía, podríamos estar frente al síndrome de fatiga crónica, una enfermedad compleja, crónica, de etiología desconocida, que se caracteriza por la presencia de fatiga física y mental intensa, debilitante y grave, que persiste seis o más meses y es de carácter oscilante y sin causa aparente específica; interfiere con las actividades habituales, no disminuye con el reposo, empeora con el ejercicio y se asocia a manifestaciones sistémicas generales, físicas y neuropsicológicas. Al respecto nos habla el Dr. Jorge Luis Gaviño Contreras, de ProgenCell.

Y si de seguir cuidando nuestra salud se trata, te damos práctica información sobre las grandes bondades de las lentejas, pues estudios médicos apuntan a que su consumo mejora el control de los niveles de azúcar en sangre y reduce los riesgos de padecer enfermedad coronaria en pacientes que sufren diabetes tipo 2. A esto se suma que la fibra y las proteínas que aportan estas legumbres ayudan a prevenir la hipertensión, entre otros beneficios.

En otro tema de igual importancia se encuentra la migraña, un dolor muchas veces confundido por un simple dolor de cabeza que pareciera no se quita con nada. El neurólogo Juan Barrera nos explica en esta edición que la migraña es un dolor de cabeza caracterizado por dolor en la mitad de la cabeza, tipo punzante o pulsátil de gran intensidad que se acompaña de náuseas, vómitos, molestia con la luz, ruido y olores; es episódico y puede durar de horas hasta días.

Estos y otros temas encontrarás en Salud Actual.

¡Disfrútala!

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Sorla Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

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

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL
Carolina Ruiz

DRAGON MAIL
Roxana Solares

ATENCIÓN A CLIENTES
Ixchel Flores
Karina Castellón
Leticia Quintero
Fernanda Fontes
Cynthia López
Sergio Sufy

ATENCIÓN A AGENCIAS
Mayra Velázquez

VENTAS ENSENADA
Lorena Inzunza

REPRESENTANTE VENTAS Y RRPP
SAN DIEGO

Fanny E. Miller | Periódico El Latino
Teléfono [619] 426.14.91
555 H Street Chula Vista, CA 9191

COLABORADORES
José Carlos Tellaeche
Paola Cota
Esteban Braham

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
[leonchargoy@todonimagen]
Claudia Talavera
[azulstudio33@hotmail.com]
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Cel. [664] 674.57.66
Nextel 152*16883*90
San Diego (619) 737.72.36
ventas@revistamujeractual.com

¿Por qué debemos comer LENTEJAS?

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Aunque no a muchos les encanta comer lentejas, estudios médicos apuntan a que su consumo aporta grandes beneficios al organismo, pues mejora el control de los niveles de azúcar en sangre y reduce los riesgos

de padecer enfermedad coronaria en pacientes que sufren diabetes tipo 2, según un estudio publicado en el último número de la revista Archives of Internal Medicine. Además, por su alto contenido en ácido fólico convierte a las lentejas en un alimento idóneo para prevenir el cáncer de mama. A esto se suma que la fibra y las proteínas que aportan estas legumbres ayudan a prevenir la hipertensión, entre otros beneficios.



ARROZ CON LENTEJAS

INGREDIENTES:

- >> 200 gr. de lentejas
- >> 80 gr. de arroz
- >> 1 pimienta roja
- >> 1 zanahoria
- >> 1 cebolla
- >> 2 dientes de ajo
- >> 2 hojas de laurel
- >> Aceite de oliva
- >> Pimentón dulce
- >> 1/2 litro de agua
- >> Sal

MODO DE PREPARACIÓN:

- >> Antes de poner a cocer las lentejas con arroz, pon a remojar las lentejas unas dos horas. Transcurrido ese tiempo, escurre el agua y las enjuágalas con abundante agua.
- >> Pon las lentejas en una olla exprés junto con todos los ingredientes, excepto el arroz y el pimentón. A partir del momento en que la válvula de la olla empieza a soltar vapor y a hacer ruido, deja transcurrir unos 15 minutos.
- >> Una vez que la válvula de la olla haya bajado, ábrela y retira la cebolla, el ajo y el laurel, y añade el arroz y el pimentón. Cocina las lentejas junto con el arroz durante unos 20 minutos más, hasta que el arroz esté al dente y ¡listo!

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. 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 RL. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797.**

Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 2, edición 19, inicio de impresión el 10/03/2014. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer 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.

Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.



Unidos contra el cáncer de mama

imaxess
diagnóstico x imagen

30% de descuento

en estudio de:

Mamografía

Cupón válido Abril 2014

LOS PELIGROS del consumo de la leche de vaca

POR SUSAN MONSALVE

Teniendo un bebé el tema de la leche se vuelve primordial. No pretendo ser una experta en el tema, pero sí lo he estudiado bastante y lo he puesto en práctica; no sólo yo, también toda mi familia tiene más de 1 año sin consumir lácteos y nuestra vida ha cambiado radicalmente para bien.

Al descubrir el daño tan grande que nos hace la leche, me siento obligada a compartirlo no solo por nosotras pero por nuestros hijos.

15 RAZONES

Aquí les doy 15 razones porque no darles leche de vaca a nuestros hijos ¡y existen más!

- 1) LA LECHE reduce el hierro en los niños.
- 2) ESTIMULA AL CUERPO a producir mucosidad, es por esto que cuando se sufre de un resfriado los doctores recomiendan no tomar leche.
- 3) EL BEBER Y CONSUMIR productos lácteos está asociado con varias enfermedades como diabetes, esclerosis múltiple, padecimientos cardíacos, síndrome del intestino irritable y hasta cataratas.

4) LA LECHE CONTIENE cantidades anormales de antibióticos, ya que los granjeros se los inyectan a las vacas para evitar que éstas cesen la producción de leche por enfermedades en las ubres.

5) CONTIENE CANTIDADES EXCESIVAS DE DIFERENTES HORMONAS: pituitarias, esteroideas, adrenales, sexuales, etc. El 80% de las vacas están embarazadas mientras son utilizadas para producir leche, lo cual naturalmente eleva los niveles de estas hormonas. Además, los granjeros inyectan a las vacas con hormonas sintéticas para incrementar la producción de leche. Estos altos niveles de hormonas femeninas en la cadena de alimentos han sido vinculados con problemas de salud en el mundo entero. Son también asociados con una pubertad precoz...

6) EL AZÚCAR EN LA LECHE (LACTOSA) es muy difícil de digerir, ya que cuando una persona llega a la edad de dos años, los intestinos elaboran menos lactasa, una enzima necesaria para absorber y digerir la lactosa. Esta disminución en la producción de lactasa en los humanos sucede cuando ya no es necesaria la ingestión de leche materna para el crecimiento. Cuando consumimos leche o productos lácteos animales es muy probable que la lactosa se fermente en los intestinos causando problemas digestivos como hinchazón, gases y otras dificultades serias.

7) LA LECHE POR SI SOLA o cuando se combina con gluten (presente en los granos) se asocia con el autismo.

8) LOS NIÑOS DISCAPACITADOS que sufren de problemas neurológicos como autismo, Síndrome de Down, problemas de aprendizaje y lesiones cerebrales son especialmente vulnerables a los lácteos.

9) LA LECHE CONTIENE SANGRE ANIMAL: Las máquinas ordeñadoras provocan heridas en los pezones de la vaca que sangran y ésta se va a la leche.

10) EL CONSUMO DE LECHE y los quesos se asocian con el asma.

11) LOS NIÑOS que toman mucha leche y consumen mucho queso carecen de Zinc.

12) Las historias asociadas al calcio y el consumo de leche es en su mayoría un mito creado por la industria de la leche.

13) EL RIESGO de enfermedades cardíacas y de circulación, ya que 8 onzas de leche equivalen a 14 piezas de tocino.

14) LA COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LA LECHE de vaca es absolutamente perfecta para nutrir a un ternero. Provee con los nutrientes exactos para hacer que la vaca sea nutrida perfectamente y le ayuda a desarrollar su sistema digestivo e inmune. La leche humana es igual de perfecta para los bebés. Si le diéramos leche humana a un ternero, sufriría de mal nutrición y se enfermaría en muy poco tiempo.

15) NO SOMOS ¡BECERROS! Existen muchas otras deliciosas, Saludables, nutritivas e, inclusive, más económicas alternativas como: la leche de almendra, avellana, coco, 7 granos, avena, quinoa y arroz. No soya, ese es otro tema muy interesante. Espero con este artículo haber podido despertar un poco de consciencia en todas ustedes como sucedió conmigo. Ser mamá es hermoso pero muy preocupante.

**La autora es licenciada en Arte Culinario, directora de Baja Country Veggies y promotora de productos orgánicos.*



¿Conoce a alguien con una enfermedad degenerativa?

ProgenCell® ofrece servicios médicos en las especialidades de ortopedia, medicina interna, neurología y oftalmología. Además, bajo un protocolo de CELULAS MADRE (Stem Cells), usted podría mejorar su calidad de vida.

- Insuficiencia Cardíaca, Hepática y Renal.
- Artritis Reumatoide
- Diabetes Mellitus
- Fatiga Crónica
- Parkinson
- Alzheimer
- Lupus
- Retinopatía
- Maculopatía
- Retinitis Pigmentosa
- entre otras.



Las células madre obtenidas en ProgenCell® son de la misma persona por lo que se minimiza riesgo de rechazo y efectos secundarios. No tiene que suspender su tratamiento ni su médico actual.

¡Mejorar su calidad de vida es posible!

Llámenos para evaluar su caso:
(664) 200-2321 / 01-800-044-6235
From USA: (619) 209-7773



www.progencell.com
info@progencell.com

¿CÓMO LOGRAR que los niños prueben y COMAN VERDURAS?

EL RETO MÁS GRANDE DE TODA MAMÁ



POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

Como bien se dice: "Educamos con el ejemplo", es muy importante que en casa los niños desde pequeños vean disfrutar el ingerir las verduras. Es importante que no sólo nos vean comer vegetales verdes, si no variar los colores y comer muy en especial el vegetal que a tu hij@ le desagrada.

Que tu hij@ pueda elegir las verduras que desea comer, siempre será más placentero a que l@ forcemos a ingerirlas y que se vuelva aún más rebelde con la comida. Invita a tu hij@ cuando vayas a comprarlas y que elija las que se va a comer. Ya en casa permítele que te ayude a desinfectar la verdura y cortarla, el que se involucre en las actividades de la cocina despertará su interés por el alimento. Cócnalas de diferente forma. No limites a tu hij@ a que sólo te ayude a elaborar una ensalada.

LA PRESENTACIÓN

La presentación de los alimentos es muy importante, en ellos también de la vista nacerá el amor por las verduras. Esfuérate por presentarle los platos de forma divertida, mezclando colores de las verduras, trata de formar figuras, caritas, animalitos. También puedes cortarlas en cuadritos e insertarlas en palitos para hacer brochetas asadas.

En el mercado existen utensilios que te permiten hacer cortes de forma diferente, por ejemplo un tomate con forma de corazón, estrella, etc., cómpralos por internet o por catálogo. Si las prueba y

ya no las quiere seguir comiendo, agrégale limón, queso cottage, crema de cacahuate o queso y en el último de los casos, un poquito de miel, probablemente así sí las termine de comer.

A algunos niños les agradan los alimentos crujientes y a algunos los alimentos cremosos. Si a tu hij@ le gustan los crujientes, las verduras crudas están bien; en cambio, si le gustan los cremosos, intenta un puré de verduras. Incluso, puedes sofreír las verduras. En lugar de papas fritas a la francesa, sívele chayote sofrido a la francesa o calabaza sofrida a la francesa.

EL CAMUFLAJE

Si pasan varios días que se muestra inapetente hacia las verduras o más melindros@ que de costumbre, lo que debes hacer es esconderlas en cremas o salsas, capeadas o empanizadas en bolitas como si fueran nuggets, inclusive mezcladas con sus nuggets favoritos de pollo. Si le agradan las salsas o mermeladas también ahí puedes esconderlas, licúale un poco de zanahoria a su mermelada favorita o agrégale ejotes a su salsa con totopos.

Cuando ya estén más grandecitos, no tienes que seguir cantando con ellos la canción de la calabaza o del tomate, basta con que les expliques sus beneficios, será más fácil que se convengan de incluirlas en su dieta sin protestar.

Si tu hij@ no le agrada un vegetal determinado, preséntaselo de diferente manera; hasta que se le haya presentado unas 10 veces, hasta entonces podrás decir que lo rechaza. Trata de mezclar alguna comida que le guste con alguna verdura para ir incorporándola, por ejemplo mezclarle un poco de zanahoria a su plato de fideos o brócoli a sus deditos de pescado.

La aceptación de los nuevos alimentos es

más fácil en los niños cuando tienen entre 2 y 4 años, esto no quiere decir que si el niño tiene 6 años y no has conseguido que le guste un alimento no lo conseguirás en los años siguientes, sólo que será necesario algo más de esfuerzo y constancia por tu parte. Llénate de paciencia y de creatividad para que por ti no quede que tu hij@ diariamente reciba los enormes beneficios de los vegetales.

*La autora es médico general y master en Nutrición. dra_cotafernandez@hotmail.com





TU MEJOR ALIADO CONTRA EL TIEMPO.

En la medicina anti-edad y procesos estéticos no invasivos, como en toda medicina profesional no hay soluciones mágicas. Lo necesario para tener una piel tersa, hidratada, libre de manchas o arrugas profundas, y que al mismo tiempo mantenga una apariencia natural, va mucho más allá que un par de inyecciones de botox; es la combinación de tratamientos que actúan sobre las estructuras profundas de la piel (músculos faciales), otros que actúan sobre la apariencia (tópicos, nutritivos y de hidratación), algunos que trabajan a nivel celular y otros de naturaleza estética como la infiltración de los más selectos activos que permiten reposicionar el volumen, inmovilizar gestos, activar los tejidos y entrenar al órgano más extenso de nuestro cuerpo para que luzca radiante.

La Dra. Silvia Cabrera Carpio, directora médica de SPACIO Num cuenta con una formación profesional que abarca especializaciones y actualizaciones en Europa, Sudamérica y Estados Unidos; con formación directa sobre oxidación e inflamación, fenómenos que afectan cómo envejecemos. Además, ha complementado su formación en áreas de nutrición y la actualización constante en técnicas y procesos que aplicados de manera integral, le permite ofrecer a sus pacientes un acercamiento multimodal con óptimos resultados en poco tiempo. Así como la historia de cada mujer es única, el

tratamiento multimodal que ofrece SPACIO NUM es único también.

SPACIO NUM es el único lugar que reúne los tratamientos tópicos más conocidos (como faciales, masajes y otras cuestiones de cosmetología) junto a la más completa aparatología aplicada a la medicina anti-edad. Al visitar sus instalaciones, ubicadas en Avenida Las Palmas conocimos los más avanzados equipos y técnicas que coadyudan al seguimiento de sus tratamientos.

Aquí algunos de ellos:



1 TISSUE SCANNER

Literalmente este equipo "escanea" tridimensionalmente el rostro para medir arrugas, poros, melanina (que en exceso provoca manchas) y el nivel de humectación. Esto permite tener parámetros exactos para el diagnóstico adecuado de la piel; cuenta también con un módulo específico de ultrasonido que permite medir el grosor de la grasa a tratar para determinar comparativamente los resultados.

2 MINTHREADS PDO

Imagine crear una red de minúsculos hilos que sostiene, da firmeza y reposiciona el contorno facial. Eso hacen estos hilos reabsorbibles que literalmente regresan la estructura facial a su lugar para evitar el desplazamiento de volúmenes que hacen ver la cara cansada y envejecida. El rostro recupera sus contornos juveniles y la apariencia firme sin efectos secundarios. Su aplicación es exclusivamente por médicos certificados. Se les conoce también como "fast lift". Su efecto puede durar hasta dos años.

3 DERMAPEN

Este equipo de "microneedling" realiza de manera imperceptible e indolora, micro perforaciones calibradas en la piel. Cada perforación, es un canal que estimula un la reparación y producción de sustancias como colágeno, ácido hialurónico de manera natural, además que permite la completa absorción de sustancias activas para mejorar el desempeño de la piel.

Existen otros tratamientos y protocolos que por cuestiones de espacio no alcanzamos a detallar y que les invitamos a conocer en las nuevas instalaciones del SPACIO NUM, ubicadas Av. Las Américas #4608, Frac. Las Palmas en Tijuana, B.C. o hacer su cita en el 664-104 1956.



SABÍAS QUE...

Comer pescado nos vuelve más pacíficos

>> De acuerdo con el psiquiatra Joseph Hibbeln, el cambio de hábitos alimentarios puede generar cambios en toda una sociedad. Sus estudios demuestran que la incidencia de depresión severa es mucho menor en los países donde se consume mucho pescado, como Japón, especialmente si es rico en omega-3, como el salmón, la sardina y el atún.

>> El omega-3 aumenta la producción de serotonina, la hormona del bienestar. Por eso, la violencia pandémica en la sociedad occidental podría estar relacionada con la alimentación, señala el especialista norteamericano, haciendo alusión a que consumimos mucha carne y poco pescado.

>> El omega-3 del pescado también actúa como antídoto contra el estrés. Una investigación de la Universidad de Lausana, en Suiza, concluyó que tomar suplementos diarios de esta sustancia durante tres semanas reducía drásticamente la fabricación de hormonas relacionadas con el estrés, sobre todo de cortisol y adrenalina.



Las fresas reducen el colesterol

>> Es bien sabido que consumir ciertos alimentos como el ajo, la soja y las nueces ayuda a reducir el colesterol malo o LDL, que se acumula en las paredes de las arterias y provoca problemas cardiovasculares, y a esta lista de buenos alimentos se une la fresa. Un experimento realizado por la Universidad Politécnica de Marche (Italia), en colaboración con universidades de Salamanca, Granada y Sevilla, demostró que el consumo de medio kilo de fresas al día durante un mes disminuye los niveles de colesterol malo y triglicéridos.

>> El consumo de fresas mejora también otros parámetros como el perfil general de los lípidos en el plasma, los biomarcadores antioxidantes, las defensas antihemolíticas y la función plaquetaria.

Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia



ULTRA SONIDO INCLUIDO en la consulta

Especialidades:

- Ginecología y Obstetricia
- **Videocoloscopia:** Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- Ultrasonidos 4D, 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.
- Esterilidad.
- Lap-band (Banda gástrica).

CEMIQ
UNIDAD MÉDICA
CENTRO DE ESPECIALIDADES GINECOLÓGICAS Y OBSTÉTRICAS

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

¿Qué es la hiperprolactinemia y cómo afecta mi fertilidad?

POR DR. HENRY MATEO SÁNEZ
Y DRA. VIRIDIANA ARROYO HERNÁNDEZ

La prolactina (pro-a favor de, lactina-lactancia) es la hormona responsable de la lactancia materna, es segregada por el cerebro en la adenohipófisis como consecuencia de varios estímulos y su función radica en la producción de leche en las glándulas mamarias. Otra de sus funciones es "ayudar" a los ovarios a producir progesterona (pro-a favor de, gestación) después de la ovulación, ayudando a mantener el embarazo hasta finales del tercer mes, momento en el cual se forma la placenta, misma que continuará con la producción de progesterona.

Los niveles de prolactina pueden aumentar debido al estrés, falta de sueño, embarazo, lactancia, manipulación de las mamas, ejercicio en exceso, uso de algunos medicamentos, disminución de la función tiroidea o tumores cerebrales benignos llamados prolactinomas, los cuales pueden ser microprolactinomas, menores de un centímetro o macroprolactinomas, mayores de un centímetro.

Normalmente la prolactina aumenta durante el embarazo y alcanza su pico máximo con el nacimiento del bebé para dar lugar a la lactancia materna con la estimulación que ejer-

¿CUÁLES PUEDEN SER LOS SÍNTOMAS DE LA HIPERPROLACTINEMIA?

» **Trastornos menstruales:** ausencia de menstruación, o bien, menstruaciones abundantes y/o anormales

» **Galactorrea:** la galactorrea es una secreción de leche que no se asocia con el período de lactancia, la secreción puede provenir de uno o ambos pechos y el seno puede presentar fugas de líquido con o sin estimulación

» **Dolores de cabeza:** los dolores pueden ser penetrantes, de tipo frontal y localizado debajo de los ojos.

» **Alteraciones sexuales:** dolor durante las relaciones sexuales o falta de apetito sexual

» **Infertilidad o abortos:** cuando después de un año de vida sexual activa la pareja no logra embarazarse o lo logra pero termina en un aborto espontáneo

ce la succión del recién nacido. Durante la etapa de lactancia, la prolactina permanece elevada hasta el destete, es por eso que cuando la mujer alimenta a su bebé al seno materno exclusivo no menstrua y, por lo tanto, no ovula y en consecuencia no se embaraza.

¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO HIPERPROLACTINEMIA?

Si tienes alguno de los datos anteriores, tienes que acudir con tu médico para que te solicite un estudio de sangre para cuantificación de varias hormonas relacionadas con la reproducción, pues la hiperprolactinemia es causa de infertilidad en



aproximadamente 17% de las parejas que acude a consulta por dificultad para conseguir un embarazo.

¿ESTA CONDICIÓN TIENE TRATAMIENTO?

La hiperprolactinemia se puede tratar de muchas maneras. El tratamiento a elegir dependerá del origen que la causa y del fin que se quiere alcanzar ya sea conseguir o no un embarazo. Por ejemplo, si los niveles altos de prolactina están causados por hipotiroidismo, el tratamiento con hormonas tiroideas podría corregir el problema. Si los niveles de prolactina en sangre son mayores a 50 el médico tiene la obligación de buscar algún problema tiroideo; si son mayores de 100 se debe realizar una resonancia magnética para descartar un tumor cerebral. Si tienes alguno de los síntomas mencionados, no dudes en acudir con un Médico Biólogo de Reproducción Humana, ya que es la persona indicada para tratar este tipo de problemas.

*Los autores de este artículo han publicado sobre el Ovario Poliquístico en varias revistas científicas prestigias.
www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com



Hydrafacial,
Limpieza Facial,
Microdermoabrasión,
Cavitación, Radiofrecuencia
Cama de Jade,
Ionización.



Este mes de **Abril** disfruta de los paquetes y promociones que tenemos para ti:



Vita Kids:
Este mes consentimos a los reyes de la casa con nuestros paquetes especiales.



Beauty lovers Day Natura Bissé:

Vita Spa se une a esta celebración de Natura Bissé, por lo que este próximo **23 de Abril** tendremos los libros para obsequiarlos a los clientes que adquieran un tratamiento o producto de la línea, ¡Reserva tu cita lo antes posible!

Para mayor información comunícate al 636 00 16 (17) | 634 26 39
info@vitaspatijuana.com | www.facebook.com/vita.spa.94

"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.

- 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).

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 IMAGEN CORPORAL..

Víctima silenciosa

POR ESTEBAN BRAHAM

Me he decidido a escribir sobre la imagen corporal, pues es un tema que me ha despertado gran curiosidad ¿Cómo algo tan evidente puede albergar tantos recovecos? He descubierto la escasa información e investigación que tenemos actualmente; sin embargo, veo la gran necesidad de hablar sobre "el cuerpo", siendo lo más tangible, lo más real, lo más sincero de nuestro ser, se ha vuelto complicado, un objeto comercial, una diana para la mercadotecnia, un campo de minas para el autoestima. . . contestemos sinceramente la siguiente pregunta: ¿Quién puede verse desnudo en un espejo y sonreírse?

Para comprender el tema primero es necesario responder: ¿Cuándo se forma la imagen corporal? En esta respuesta encontraremos la gran injusticia a la que hemos sido sometidos desde edades muy tempranas, pues justamente nuestro cerebro empieza a integrar la imagen corporal desde el nacimiento; recorriendo el canal de parto, nues-

tra piel recibe ese abrazo otorgado por mamá, culminando en una última caricia al atravesar la vagina. La piel entra en contacto con el aire extrauterino, activando billones de terminaciones sensoriales que encienden el cerebro con nuevos estímulos, detectados por esta complejísima red de neuronas especializadas, el bebé empezará a formar una imagen subjetiva de su diminuto cuerpo en coexistencia con el ambiente, enfrentando dudas asombrosas como ¿peso? ¿tamaño? ¿calor-frío?

CÓMO SE CONSTITUYE LA IMAGEN

La imagen corporal va construyéndose en diferentes etapas de la vida, interiorizando la vivencia de nuestro cuerpo a cada momento, es por eso que no podemos definir que la imagen corporal se forme en un momento específico de la vida, es un constructo mental, emocional y físico que se irá formando con el paso de los años. Desde explorar todo con la boca en la etapa oral, escapar gateando de los brazos de mamá, aprender a caminar – correr, hasta la identificación con papá o mamá

como ejemplos de hombre o mujer son ladrillos para construir una imagen corporal sana, básica para una buena autoestima. En las mujeres, el embarazo (y resolución del mismo) será sin duda un momento crucial para fortalecer la percepción de la imagen corporal.

A manera de definición, la imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente y la vivencia que tiene del propio cuerpo. Es vital comentar que es diferente hablar de apariencia física que de percepción de la imagen corporal, ya que la belleza física está mediada por los cánones sociales, mientras que la imagen corporal es un constructo biopsicosocial.

DIFERENTES ASPECTOS

La imagen corporal se compone de aspectos diversos que al unirse terminan por completar la percepción del cuerpo, tales como:

Aspectos perceptivos: capacidad para describir el tamaño, peso, forma del cuerpo, ya sea en su totalidad o en sus partes. La alteración de la percepción puede dar lugar a sobrestimaciones o subestimaciones.

Aspectos cognitivo-afectivos: se refieren a los sentimientos, pensamientos y valoraciones que despierta el cuerpo, ya sea por su tamaño, peso, forma o algunas partes específicas del mismo.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS

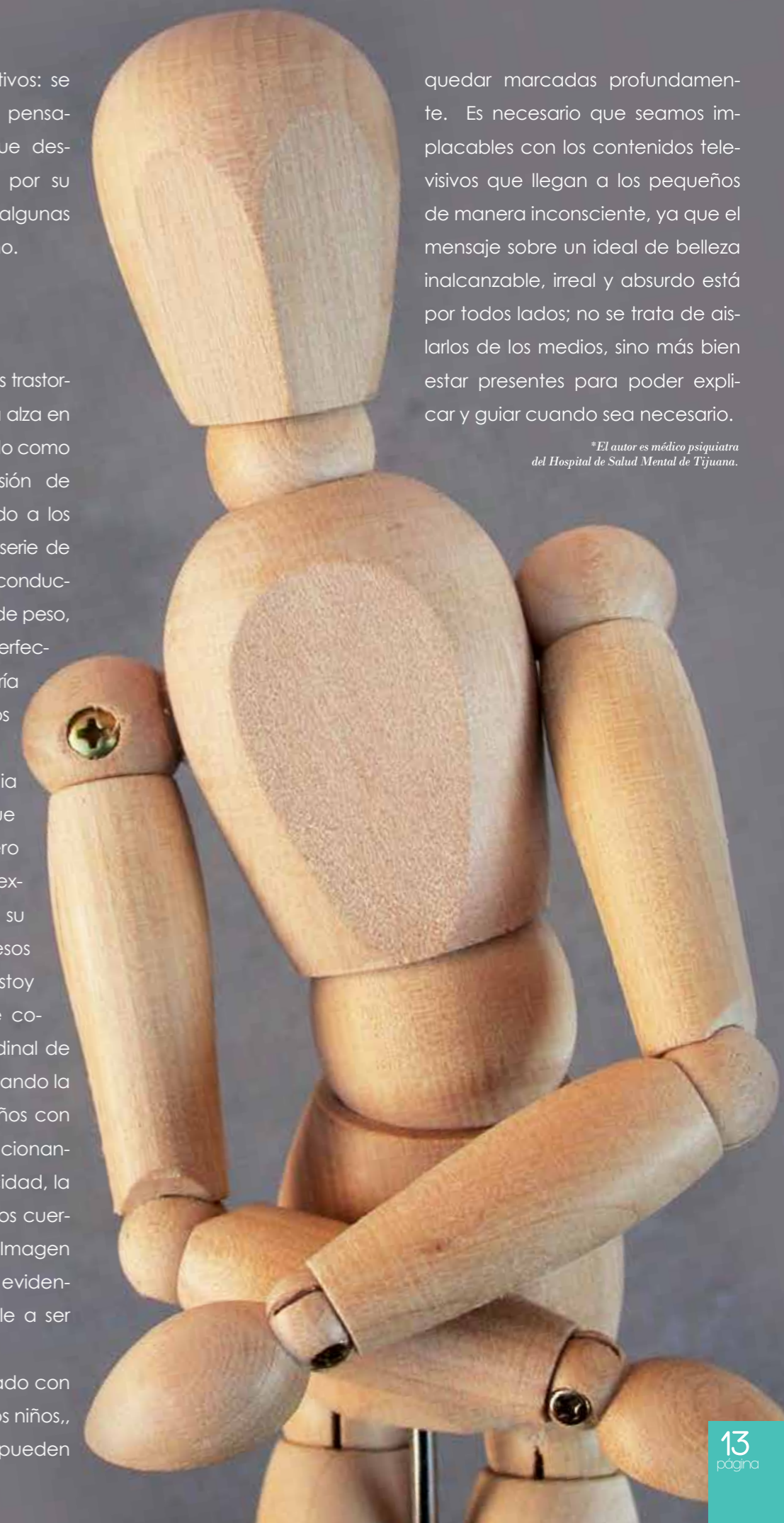
No es ningún secreto que los trastornos alimenticios han ido a la alza en las últimas décadas, teniendo como síntoma cardinal la distorsión de la imagen corporal, llevando a los pacientes a presentar una serie de pensamientos obsesivos y conductas compulsivas para bajar de peso, evitar subir o lograr verse "perfectos", situación que se podría ir empeorando, llevándolos incluso a la muerte.

La anorexia y la bulimia son trastornos mentales que siempre han existido, pero en la actualidad factores externos han incrementado su prevalencia. ¿Cuáles son esos factores? En lo personal, estoy seguro que los medios de comunicación son parte cardinal de este fenómeno, bombardeando la psique de los niños pequeños con ideas sobre la belleza, relacionando la delgadez con la felicidad, la gordura con el rechazo y los cuerpos estéticos con el éxito. Imagen corporal aun en formación evidentemente es más susceptible a ser dañada.

Tengamos especial cuidado con los mensajes que reciben los niños,, evitar críticas y burlas que pueden

quedar marcadas profundamente. Es necesario que seamos implacables con los contenidos televisivos que llegan a los pequeños de manera inconsciente, ya que el mensaje sobre un ideal de belleza inalcanzable, irreal y absurdo está por todos lados; no se trata de aislarlos de los medios, sino más bien estar presentes para poder explicar y guiar cuando sea necesario.

*El autor es médico psiquiatra del Hospital de Salud Mental de Tijuana.



¿DOLOR DE CABEZA? ¡Cuidado! Podría ser migraña

La migraña es un dolor de cabeza caracterizado por dolor en la mitad de la cabeza, tipo punzante o pulsátil de gran intensidad que se acompaña de náuseas, vómitos, molestia con la luz, ruido y olores; es episódico y puede durar de horas hasta días

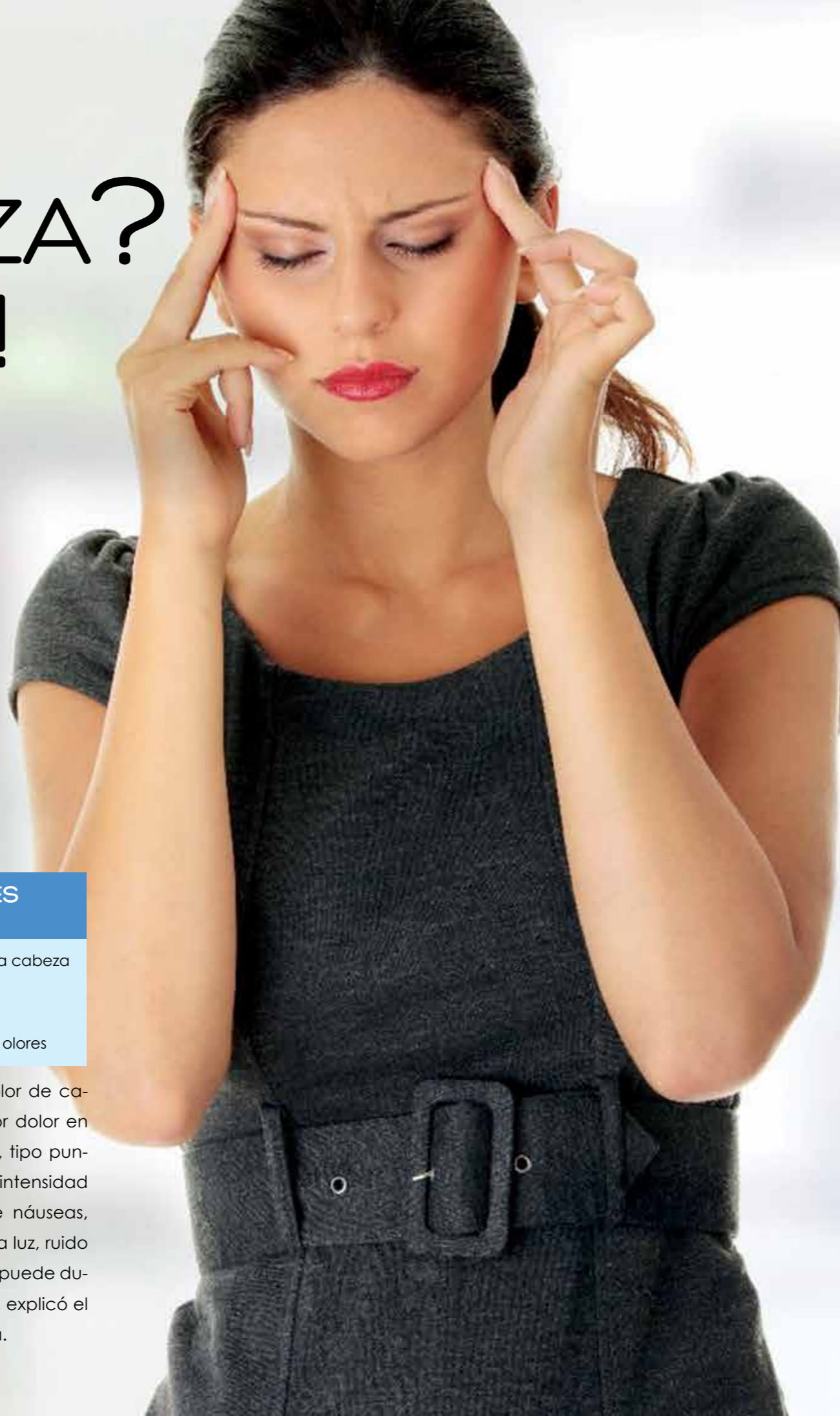
POR YAN GONZÁLEZ

Hoy en día existen diversos factores que nos ocasionan repentinos dolores de cabeza, entre ellos se encuentra el estrés debido a los uno y mil pendientes que tenemos que resolver durante el día, quizás con un analgésico el dolor desaparece por un momento pero a los días la molestia regresa. Te has preguntado ¿qué tan seguido te duele la cabeza? ¡Cuidado! Podría ser migraña

LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS SON:

- >> Dolor en la mitad de la cabeza
- >> Náuseas
- >> Vómito
- >> Sensibilidad a la luz
- >> Sensibilidad a ruidos y olores

La migraña es un dolor de cabeza caracterizado por dolor en la mitad de la cabeza, tipo punzante o pulsátil de gran intensidad que se acompaña de náuseas, vómitos, molestia con la luz, ruido y olores; es episódico y puede durar de horas hasta días, explicó el neurólogo Juan Barrera.



Los principales factores físicos que detonan la migraña son la tensión, estrés y desvelos; por otro lado, se encuentran los hábitos alimenticios que también la detonan, como el licor, embutidos, chocolate, cacahuete y algunos tipos de quesos, agregó, no necesariamente se tienen que consumir en exceso, con que lo consuman una vez es suficiente para desencadenar la migraña.

Dijo que la migraña no es una enfermedad hereditaria; sin embargo, se da por predisposición familiar, es decir, si el padre o la madre padece migraña, probablemente uno de sus hijos la sufra también.

AFECTA MÁS A MUJERES

Esta enfermedad se da más en mujeres, la prevalencia es desde la adolescencia hasta los 40 años aproximadamente, esto no quiere decir que niños u hombres no la padezcan, ellos también padecen de migraña pero la prevalencia es de 6 a 1 en mujeres, aseguró el Dr. Barrera.

Existen diferentes tipos de tratamientos para la migraña, uno de ellos es para la crisis, es decir, en el momento en que se está padeciendo la migraña, y el otro es un tratamiento preventivo, éste disminuye la cantidad y la intensidad del padecimiento de la migraña.

También existen muchos medicamentos para tratar la migraña, desde analgésicos hasta medicamentos especiales. Hasta ahora,

no se ha encontrado ninguna cura para quienes sufren esta enfermedad, pero sí se puede controlar.

Así que si formas parte de las estadísticas que padecen migraña, acude con tu neurólogo de confianza para tratar y prevenir la migraña, ya que la mayoría de las personas que la padece sólo se preocupa cuando se presenta la crisis, sin saber que existen tratamientos para prevenirla.

CÓMO DIFERENCIAR UN DOLOR DE CABEZA DE LA MIGRAÑA

Sufres continuos dolores de cabeza y no sabes si es migraña, bien, aquí te diremos cuál es la diferencia entre un padecimiento y otro.

La migraña se caracteriza por ser un dolor de cabeza episódico repetitivo, es decir, el padecimiento se presenta una vez al mes o cada dos meses, aunque hay personas que presentan de dos a tres episodios semanales. El dolor se presenta en la mitad de la cabeza, es muy intenso y va acompañado de náuseas, vómito, sensibilidad a la luz, ruido y olores.

Mientras que el dolor de cabeza ocasionado por tensión o estrés puede ser un padecimiento diario, pero no tan intenso, es molesto, pero no se presenta ningún otro síntoma más que el dolor de cabeza. Este padecimiento se presenta en la "corona", es decir, en la frente y en la nuca.



**El autor es consejero de profesión, conferencista y motivador. Un accidente automovilístico lo dejó cuadripléjico a los 16 años.*

Amor personal

- José Carlos Tellaache -

Si te preguntara en este preciso momento ¿qué es lo más valioso para ti? ¿Cuál sería tu respuesta? Quizá tener en tus manos las llaves de la casa de tus sueños o un automóvil del año, quizás viajar por todo el mundo o tener millones de dólares guardados en el banco.

Indiscutiblemente para mí, lo más valioso es la vida misma, nuestra persona y la oportunidad que poseemos a diario de hacer con ella lo que nos plazca. Por supuesto que si consideras tu vida como eso que más valoras en el universo, estarías dispuesto a entregarle todo tu amor y cuidado posible. Tu bienestar emocional y salud física es parte de tu vida. ¿Qué tanto te amas, cuidas y respetas? ¿Buscas vivir una vida saludable?

Cuidar tu vida implica no descuidar ni una de sus áreas.

Amor personal es aceptarte y buscar constantemente ser la mejor versión de ti mismo; alimentar tu mente de conocimiento como si fuera un músculo que ejercitas constantemente; aprender algo nuevo todos los días. Amor personal es también nutrirte adecuadamente: alimentos sanos, vitaminas, suplementos y demás. La gran mayoría no hemos desarrollado hábitos saludables de alimentación y eso es un reflejo de nuestra carente disciplina.

Hacer ejercicio es necesario para mantener un cuerpo sano. Muchos pueden estar de acuerdo conmigo si digo que empezar a ejercitarnos puede ser difícil y agotador al principio (sobre todo si tenemos bastante tiempo sin hacerlo), pero la recompensa es mucho mayor: salud, bienestar, satisfacción personal y mejor calidad de vida.

Al final del día, las cosas materiales vienen y van, lo que las hace no tan importantes como parecen. Ahora bien, vida sólo tenemos una. Es un regalo invaluable que debemos de cuidar como lo más importante que se nos fue dado.

A pesar de que la muerte es inevitable y se puede considerar como la única cosa segura, al fin de cuentas la vida será lo que nos encarguemos de hacer con ella. Yo te pregunto, ¿qué estas haciendo hoy con tu vida?