SALUD actual

Año 3, Edición no. 32 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Abril 2015

NUTRICIÓN

COCO PALABRA DE GRAN PODER NUTRITIVO Y CURATIVO

NUTRICIÓN Y ENFERMEDAD TIROIDEA

PEDIATRÍA

EL MAL DEL VIAJERO

LOS MITOS DEL AUTISMO Y DEL SÍNDROME DE ASPERGER

Sucursal Río Bravo
RÍO BRAVO #10174 COL REVOLUCIÓN
686.15.35

Sucursal Playas
PARQUE MÉXICO 1145-A SECC. JARDINES
379.87.49

Hipódromo en:
Dance Academy
AV. HIPÓDROMO #4 COL. HIPÓDROMO
681.85.87

vivebarre
Certificaciones y Franquicias Disponibles

Vive Barré
FORTALECE · TONIFICA · MOLDEA

CONTAMOS CON VALET PARKING
HORARIO: Lunes a Sábado de 10 AM a 8 PM
ACEPTAMOS TARJETA DE CRÉDITO
Blvd. Las Américas 5088 2do piso
(Edificio Basilios Salón)
Lomas de Agua Caliente, Tijuana BC
HAZ TU CITA AL
104 18 22
spaandnailss@gmail.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

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 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

MENSAJE EDITORIAL

Vive unas vacaciones SANAS

Iniciamos un nuevo mes y sin duda, abril llega cargado de eventos especiales para toda la familia, empezando por días libres para disfrutar con nuestros seres queridos.

En nuestra nueva edición de Salud Actual te diremos cómo evitar el terrible "mal del viajero", un problema que puede arruinar las vacaciones familiares al convertirles en una pesadilla para todos. Hay muchas cosas que puedes hacer para evitarlo, y la doctora Claudia C. Osuna nos lo explica en "Consejos de Salud".

Pero no todo es diversión, abril también es un mes con causa, donde a nivel mundial se crea conciencia sobre el autismo, un trastorno neurológico que afecta a uno de cada 88 niños en la actualidad, sobre el cual hay varios mitos que te ayudaremos a aclarar con el apoyo de Gabriela Balderas, Directora del "Centro Psicopedagógico Pasitos A.C."

Lo que ya se ha convertido en nuestra tradición son los tips de nutrición y estilo de vida. Este mes te hablaremos de la patología tiroidea y cómo vivir con ella. Además, sobre los secretos de la sandía y el coco, que ni te imaginarías todas las propiedades de salud y belleza que tienen.

Recuerda seguirnos en redes sociales para ser parte de nuestra comunidad, nos encanta recibir tus comentarios y sugerencias. Ahora "Salud Actual" se encuentra más cerca de ti con nuestros ejemplares impresos, nuestro sitio web y nuestra app.

¡Gracias por hacernos parte de tu día y parte de tu vida!

CREDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Brenda Colón Navar
brenda.colon@revistamujeractual.com

CO-EDITORA
Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

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

DRAGON MAIL Y REDES SOCIALES
Esaú Laniado
Sandra Ábrego

ATENCIÓN A AGENCIAS Y DIRECTOS
Fernanda Castro
fernanda@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES
Leticia Quintero
Lucy García
Cynthia López
Fernanda Fontes
Rosa E. Santiago
Lorena Inzunza

VENTAS ENSENADA
Aracely Arce Montaño
aracely.arce@revistamujeractual.com
[646] 101.29.50

COLABORADORES
Paola Cota
Susan Monsalve
Henry Mateo Sánez
José Carlos Tellaeche

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com
Claudia Talavera
azulstudio33@hotmail.com
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88

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

EN PORTADA
FOTOGRAFÍA
Archivo Mujer actual

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 BC. 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 04-2009-012913064200-102. **Salud actual es unamarca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 3, edición 32, inicio de impresión el 15/03/2015.** 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.

LA SANDÍA
DELICIOSA Y NUTRITIVA

POR BRENDA COLÓN

¿Con quién te vas? ¿Con melón o con sandía? Así va la famosa canción infantil, pero si de salud hablamos, hay varias razones por las cuales elegirle ya que esta peculiar fruta está llena de beneficios para nuestro cuerpo.

Hagamos un poco de historia. La sandía es originaria del África, es muy popular en Asia y se consume en gran parte del mundo. Conocida científicamente como "Citrullus Lanatus", además de ser un delicioso alimento sus propiedades nutritivas son muchas, por lo que en México es parte de varios remedios de salud y una de las frutas favoritas de la población.

Si pensamos en su valor nutricional, la sandía contiene alrededor de un 6% de azúcares y un 91% de agua, contiene grandes cantidades de vitamina C, vitamina A, potasio, magnesio y otros. Gracias a la presencia de licopeno, beta caroteno y otros antioxidantes cuenta con potencial para reducir el riesgo de cáncer. La recomendación es comerla cuando está muy madura, ya que en este tiempo será cuando tenga la mayor cantidad de antioxidantes.

Así que ahora te invitamos a consumir más sandía, con la llegada de la nueva estación se convierte en un alimento ideal para disfrutar por las tardes de calor.

¿QUIERES CONOCER PROPIEDADES MÁS ESPECÍFICAS?

Aquí algunas de ellas:

BONDADES PARA EL CORAZÓN: Gracias a que la sandía contiene citrulina y esta se transforma en arginina, estos dos aminoácidos ayudan a mantener las arterias en buen estado, el flujo sanguíneo y la función cardiovascular en general.

BENEFICIOS PARA LA VISTA: La presencia de caroteno, sustancia que se convierte en vitamina A, ayuda a producir los pigmentos en la retina del ojo y protege contra la degeneración macular relacionada con la edad, también previene la ceguera nocturna y reduce el riesgo de desarrollar cataratas.

EMPLEADA POR LOS ATLETAS: Varios deportistas acostumbran beber agua de sandía antes de sus actividades ya que esta mejora su condición física y mental, también contiene propiedades que ayudan a calmar la sed.

REJUVENECE LA PIEL: El licopeno que contiene la sandía combate los daños en la piel. Al consumir 2 tazas de sandía al día podremos reducir los daños del sol hasta en un 40%.

DERMATOLÓGICA
LASER & COSMETIC

- Enfermedades de la piel, pelo y uñas
- Cirugía de tumores (lunares, quistes, cáncer)
- Tratamiento de acné /cicatrices/ rejuvenecimiento facial
- Láser fraccionado de CO2
- Fotofacial IPL (Luz pulsada intensa)
- Lumimax (Terapia de luz LED)
- Moldeado corporal (radiofrecuencia, cavitación, criolipolisis)
- Plasma rico en plaquetas
- Tratamiento para pérdida de pelo
- Depilación láser
- Eliminación de tatuajes
- Venas escleroterapia - láser
- Láser para onicomicosis
- Botox® y material de relleno
- Faciales y microdermoabrasión
- Radiofrecuencia fraccionada
- Eliminación de celulitis y estrías

Centro Dermatológico con la tecnologia más avanzada...*!Expertos al cuidado de tu piel!*

Nuestro grupo de especialistas son miembros del Consejo de Dermatología y miembros de la Sociedad Mexicana de Dermatología y de la Sociedad Mexicana de Cirugía Dermatológica y Oncológica.

Promociones de Abril
¡Aprovecha!

- **Depilación Láser** *(Diodo)*
- Tratamientos **reductivos** y **reafirmantes** *(cavitación, radiofrecuencia, criolipolisis)*
- Eliminación de **celulitis** y estrías

25% de descuento

Recibe un 25% de descuento en la compra de paquetes completos de los tratamientos mencionados. Válido del 04 al 18 de abril 2015.

Plaza Xtal Ave. Paseo de los Héroes #9211-202 Zona Río, Tijuana BC México
Tel: (664) 684.2400 y 684.0040 **Desde EU:** (619) 713.7202 **www.dermatologica.org** /DermatologicaDL

"COCO"

PALABRA DE GRAN PODER NUTRITIVO Y CURATIVO

POR SUSAN MONSALVE

El coco es una fruta de nombre pequeño, pero que es sin duda muy poderosa.

Y es que el Coco no sólo es considerado el "súper alimento de los súper alimentos". Se dice que si hubiera una contaminación nuclear en el mundo, el coco seria lo único seguro para comer y tomar, pues por ser un antiséptico natural rico en nutrientes y tener un sistema de filtración perfecto a través de la palmera, no sería contaminado, ¡WOW!

Debo confesar que yo crecí con la idea de que el coco tardaba 6 meses en hacer digestión en nuestro cuerpo. Me traumé y no comía coco. Hoy en día "amo el coco" y todos los beneficios que aporta para mi cuerpo en mi vida diaria, gracias a tanta información como la que a continuación compartiré contigo.

EMPECEMOS POR EL ACEITE DE COCO

El aceite de coco contiene una combinación única de ácidos grasos con propiedades medicinales muy potentes. El aceite de coco es una grasa saturada lo que antes se pensaba muy peligroso para el cuerpo, pero que hoy en día está científicamente comprobado que es inofensivo y ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

En otras cosas, el aceite de coco es terapéutico para pacientes con epilepsia y Alzheimer. De hecho las poblaciones de lugares tropicales que lo consumen mucho son de las más saludables del mundo.

Además, el aceite de coco acelera tu metabolismo haciéndote perder más grasa, especialmente la abdominal que es la más peligrosa, y esto es gracias a los triglicéridos de cadena media, que han demostrado incrementar el metabolismo de las personas que lo consumen en tan sólo 24 horas, produciendo un gasto energético mayor en su organismo, lo que a largo plazo puede suponer una pérdida de peso significativa.

Y no sólo esos atributos tiene. El ácido laúrico presente en el aceite de coco puede matar bacterias, virus y hongos, ayudando a eliminar infecciones. Entre las propiedades más interesantes que se han demostrado, está la capacidad de combatir los virus y bacterias que causan influenza, herpes, citomegalovirus y VIH. Aunque no puede combatir el VIH cuando ya se ha desarrollado, este aceite puede combatirlo antes de la infección y disminuye sus efectos secundarios.

COCO

- Ayuda a prevenir la osteoporosis
- Ayuda a controlar la diabetes
- Promueve la regularidad intestinal
- Promueve la función saludable de la tiroides
- Ayuda con enfermedades de la vesícula
- Ayuda a eliminar las infecciones de levadura (Cándida)

EL aceite de coco también puede mejorar tu nivel de colesterol en sangre y reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, además permite incrementar la función cerebral de los pacientes de Alzheimer.

Y entre otros de los beneficios, de este aceite de coco, este puede proteger el cabello del deterioro, e hidratar la piel lo que es excelente. Yo personalmente lo uso para hidratar mi piel y tratar alergias, y me funciona mejor que cualquier otra crema.

EN LA BELLEZA

Como jabón es lo máximo, pues uno hecho a base de este aceite es lo mejor. Realmente es un alimento para la piel.

EN LA COCINA

¡También es una belleza! Es un aceite sin sabor que soporta muy altas temperaturas, así que es noble en la preparación de cualquier platillo.

Y no sólo el aceite es maravilloso, el agua de esta fruta es un pro biótico digestivo, antiséptico, electrolito hidratante natural y aparte es deliciosa y excelente para el sistema digestivo. En lo personal yo jamás usé el jugo de ciruela para mi bebé siempre he regulado su sistema digestivo con agua de coco. Aparte nos ayuda a balancear el PH del cuerpo y prevenir el cáncer.

Es tan mágica que puede ser un sustituto del plasma sanguíneo porque es estéril, no produce calor, y no destruye las células rojas siendo aceptado por todo el cuerpo, y aparte mata gusanos intestinales.

Controla los niveles de fluidos naturales del cuerpo, lo que ayuda a mantener la presión sanguínea, circulación, funciones renales, digestión y funciones hepáticas.

Ayuda a mantener nuestra concentración mental y ayuda en la prevención de dolores de cabeza manteniendo los niveles naturales de fluidos corporales y al cuerpo debidamente hidratado. Esta bebida natural isotónica tiene el mismo balance electrolítico que tenemos en nuestros cuerpos.

La gente llama el coco por muchos nombres distintos, un reflejo de su utilidad a las distintas sociedades. Lo llaman: el árbol de la vida, el árbol de la abundancia, el árbol del cielo. Casi todas las partes de la palma de coco pueden ser utilizadas. La palma de coco es una fuente de comida, agua, bebida, purificador, fluido re-hidratador, isotónico, energía, tónico, combustible, alimento de animales y refugio y la fibra es un rejuvenecedor de la tierra. La naturaleza nos ha proveído con un árbol que produce la mejor agua del mundo.

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

NUTRICIÓN y enfermedad TIROIDEA

Para lograr controlar tu peso en estas condiciones es necesario que comas porciones magras de proteína, vegetales, frutas, grasas protectoras cardiacas, cápsulas de omega-3, dieta alta en fibra

POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

La mayoría de los pacientes con hipotiroidismo tienden a experimentar ganancia en peso corporal y cierta dificultad para bajar peso hasta que la hormona tiroidea se estabiliza. En pacientes que presentan Enfermedad de Graves, una condición que genera descontrol tiroideo, los niveles de hormona tiroidea cursan con periodos altos de hormona tiroidea y otros de bajos niveles de hormona tiroidea, y puede tomar muchos meses en que éstos entren en balance.

Para lograr controlar tu peso en estas condiciones es necesario que comas porciones magras de proteína, vegetales, fru-

tas, grasas protectoras cardiacas, cápsulas de omega-3, dieta alta en fibra, y sobre todo las porciones apropiadas de alimentos pueden ayudar a prevenir estas enfermedades asociadas con descontrol tiroideo.

Los factores nutricionales juegan un papel vital para optimizar la función tiroidea. Una deficiencia o exceso de nutrientes puede propiciar la sintomatología tiroidea. Como por ejemplo: El yodo es un nutriente vital en el cuerpo y esencial para la salud tiroidea; la deficiencia de yodo es la principal causa de disfunción tiroidea. La principal fuente de yodo es la sal yodada, pescado, lácteos y granos. La deficiencia en la ingesta de yodo al igual que su ingesta en exceso predispone a complicaciones tiroideas. En otra patología tiroidea como Enfermedad de Hashimoto, la deficiencia de vitamina D es el causal del descontrol tiroideo. En el hipertiroidismo de la enfermedad de Graves, se ha visto que hay pérdida de hueso, por tal motivo es muy importante un aporte adecuado de vitamina D durante y después del tratamiento. Los alimentos ricos en vitamina D son: algunos pescados, lácteos, huevo, y hongos. Otro mineral, el selenio, un componente esencial para el buen funcionamiento enzimático de tiroides.

Los vegetales como brócoli, coliflor y repollo librean naturalmente un compuesto llamado goitrina cuando son hidrolizados y se les conoce como alimentos goitrogenos. La goitrina puede interferir con la síntesis de las hormonas tiroideas y al calentar las verduras crucíferas mencionadas anteriormente, se corre el riesgo de liberar todo el potencial goitrogénico. La soya es también goitrogénica, las isoflavonas de la soya pueden disminuir la síntesis de la hormona tiroidea; mientras se tenga buena reserva de yodo, la soya no provoca hipotiroidismo. El grano de mijo, un grano libre de gluten, puede suprimir la función tiroidea hasta en personas con buena reserva de yodo.

Debido a que algunos alimentos interfieren con la absorción de los medicamentos para tratar estos problemas tiroideos, es muy importante trabajar en conjunto endocrinólogo y nutriólogo para un buen manejo integral de tu salud tiroidea.

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

EL MAL DEL VIAJERO

POR BRENDA COLÓN

¿Cuántas veces te ha pasado que las vacaciones familiares se convierten en una pesadilla? Uno de los niños, tú o tu pareja experimentan náuseas, mareos, dolor de cabeza, diarrea y lo único en lo que piensas es en volver a casa cuando antes. Esta condición se conoce como "Diarrea del Viajero" o "Mal del Viajero".

El equipo de "Salud Actual" charló con la doctora especialista en pediatría Claudia Osuna, quien nos explica las peculiaridades del mal, maneras de prevenirlo y su tratamiento, mismo que puede afectar tanto a niños como a adultos.

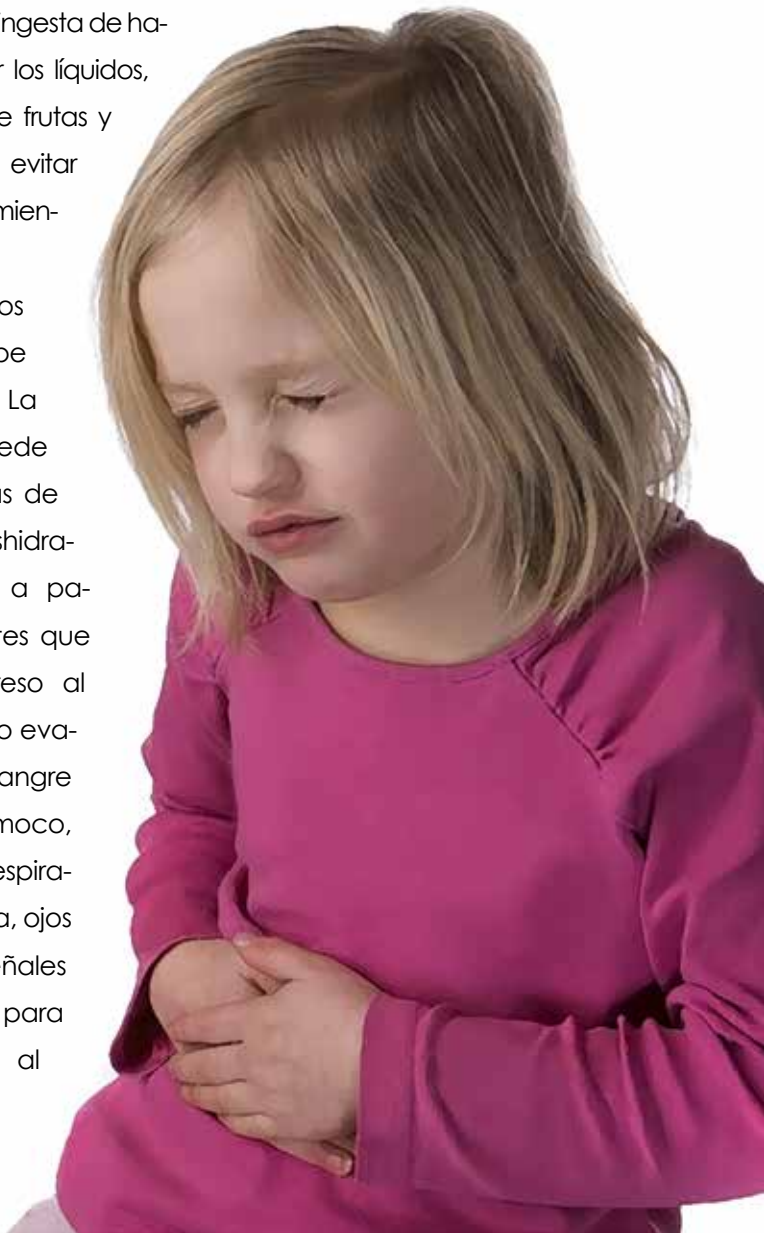
"La diarrea del viajero es una de las enfermedades más comunes que afecta a los viajeros, generalmente podemos identificar tres o más síntomas que pueden o no tener relación, en las primeras 24 horas del viaje o posterior. El síntoma principal que pueden presentar es la diarrea, de ahí le sigue el vómito, la fiebre, calambres o cólicos abdominales" comenta la especialista.

Más del 50% de quienes presentan diarrea del viajero lo hacen gracias a la bacteria del coli. Esto se deben a que ingerimos alimentos de dudosa procedencia, alimentos que se preparan fuera de casa y que no tienen la higiene adecuada.

"Generalmente la diarrea del viajero nos va a autolimitar, debemos identificar los síntomas e iniciar la atención al enfermo de inmediato, modificar la dieta, no ingerir alimentos fuera de casa, limitar la ingesta de harina, lácteos, aumentar los líquidos, aumentar la ingesta de frutas y verduras, sobre todo evitar automedicarse" recomienda la doctora Osuna.

En caso de que los síntomas persistan debe acudirse al médico. La diarrea del viajero puede complicarse y además de crear una fuerte deshidratación, puede llevar a padecimientos más fuertes que serán causa de ingreso al hospital. Más de cuatro evacuaciones por hora, sangre en el excremento o moco, malestar general, respiración rápida, boca seca, ojos hundidos serán las señales de alarma más fuertes para acudir de inmediato al centro de salud.

No hay manera de prevenir la diarrea del viajero ya que esta se ocasiona por bacterias, parásitos y algunos virus. Lo recomendable es comer alimentos preparados adecuadamente y mantener una alta ingesta de agua, frutas y verduras, cuidar el aseo de manos y observar detenidamente el lugar donde vayamos a comer.



Smile Art TJ
CLINICA DENTAL

Dr. Demetrio Landeros, DDS

Implantología y estética avanzada

Nuestros Servicios

- Carillas de porcelana
- Implantes dentales
- Obturaciones dentales (Igualación de color)
- Blanqueamiento
- Coronas y Puentes (Libres de metal)

Llámanos

Tijuana (664) 634.6610

San Diego, CA (664) 634.6610

www.smileartt j.com | smileart.tj@gmail.com | f/smileart.tijuanabc

Blvd. Sánchez Taboada 4002-C-9, Centro Comercial Minarete, Zona Rio

IECH de B.C.

MÁS DE 15 AÑOS AYUDANDO A LAS PAREJAS A HACER SU SUEÑO REALIDAD

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!

TEL: (664) 684 0888 Y 684 2444 DESDE USA (619) 9461139
LEONA VICARIO #1450, SUITE 6 ZONA RIO, TIJUANA B.C.
(A UNA CUADRA DEL CECUTI)

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

LOS MITOS DEL AUTISMO Y DEL SÍNDROME DE ASPERGER

POR BRENDA COLÓN NAVAR

Este 2 de abril se celebra a nivel mundial el día de concientización del autismo donde diversas actividades tienen lugar para que se conozcan las peculiaridades de este padecimiento y para que se pueda mejorar la calidad de vida de quienes viven con ello.

Muchos mitos rodean a las personas con autismo, por ello "Salud Actual" se acercó al "Centro Psicopedagógico Pasitos" y charló con Gabriela Balderas, directora de la institución para aclararlos.

¿QUÉ ES EL TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA?

Se trata de un trastorno neurológico complejo que afecta severamente el desarrollo del lenguaje, socialización y la conducta. Comienza desde el nacimiento y se manifiesta comúnmente antes de los tres años de edad perdurando durante toda la vida, su causa se desconoce y no tiene cura.

Recientemente se reclasificó el autismo con el manual DSM5 y lo que antes se consideraban trastornos generalizados del desarrollo con cinco apartados, ahora ha considerado punto a parte el trastorno de Asperger, tema que trataremos más adelante. "Son muy delgadas las líneas que hay entre un trastorno y otro, es difícil especificar cuándo se comprendía a uno y cuándo era el otro, ahora es como un continuo donde los niños pueden tener diferentes alteraciones", explicó Gabriela.

Para poder hablar de que el niño lleve una mejor calidad de vida, un diagnóstico temprano será la mejor opción, ya que cuanto más rápido se inicien las terapias correspondientes, más rápido llegarán las mejoras del paciente.

EL SÍNDROME DE ASPERGER

Este trastorno comparte muchas características con el autismo pero difiere en que quienes le padecen suelen ser mucho más funcionales que los niños o jóvenes autistas. Es por ello que alrededor de ellos existen muchos mitos, ellos tienen una comunicación verbal alterada no en su articulación o expresión, sino en sus intereses y la manera en que llevan sus conversaciones, tienden a tener

LOS MITOS Y SITUACIONES MÁS COMUNES DEL AUTISMO

1. **¿CÓMO LO EXPLICO?.** Ya que esta condición no se ve a simple vista, es difícil entender a quienes le padecen, entender que el niño no se relaciona como todos, de alguna manera la comunidad responde de una manera más sensible a quienes tienen algún tipo de parálisis cerebral u otras condiciones como el síndrome de Down.
2. **SON NIÑOS AGRESIVOS.** Este es mas bien un temor que los padres del niño desarrollan, aclara Gabriela Balderas. Los padres que piensan así empiezan a aislar al niño, por lo que si, sucede que cuando ya está con otras personas no sabe cómo socializar y tiende a ser muy irritable, entonces agrede a otros o él mismo se autoagrede.
3. **¿QUÉ PODEMOS HACER AL TOPARNOS CON UNA PERSONA QUE PADECE AUTISMO?** Si hablamos de personas que no tienen a un miembro de su familia o conocido con esta condición, lo más recomendable es hablar con quienes acompañen al individuo, se recomienda preguntarle a la familia qué le gusta, qué tanto permiten, si el niño habla, si le gusta que le toquen o le saluden. Se recomienda tratarles como a todos los niños y sobre todo no quitarle esta oportunidad de socializar. Lo que definitivamente no se debe hacer es instigar al niño para que responda, no podemos obligarlos a establecer contacto visual, esto es parte del trastorno. Tampoco debemos hacerles bromas como las típicas cosquillitas ya que esto les irrita mucho.

un estilo de habla muy aplanado, un tanto robótico, pedante, con un lenguaje casi de diccionario, tienden a tener temas de conversación inusuales, por ello su trastorno puede pasar desapercibido o se cree que son niños sobresalientes o superdotados.

Esto lleva a que adquieran habilidades a especiales a muy corta edad y su parte social es muy pobre, hablamos de niños que se aíslan, que tienen mucha dificultad para compartir por otros y que se les clasifica como niños tímidos, pero la realidad es que no tienen interés en compartir con otros.

LOS MITOS DEL ASPERGER

"Hay muchos mitos desencadenados por los medios de información", comenta Gabriela, en referencia al caso Adam Lanza, un joven que realizara una masacre en Connecticut y que cobrara la vida de 26 personas, entre ellas 20 niños.

"Se piensa que las personas con Síndrome de Asperger tienden a ser muy agresivos o a tener intenciones muy maliciosas de dañar a otras personas, esto es algo que a veces hasta los papás llegan a creer y les lastima, sin embargo lo que sucede es que los jóvenes con Asperger tienen entre un 18 por ciento y 28 por ciento más de probabilidades de pasar por una depresión clínica muy severa, alrededor de un 30 por ciento más de tener un riesgo de suicidio o ideas suicidas y ansiedad", explica la experta. La diferencia entre un autista y un joven con Asperger radica en que ellos si se dan cuenta de su condición, perciben el rechazo, burlas, bullying, de que les dicen una broma y no saben como responder, muchas veces no saben manejar estas emociones y terminan expresándose en una situación impredecible.

Otro de los mitos que rodean al Asperger es que son personas superdotadas y sobresalientes. "En general la estadística nos dice que tienen un coeficiente intelectual promedio, sin embargo parte de sus características es que tienen intereses restringidos, son muy obsesivos y se orientan al área de las ciencias, esto nos da un perfil similar al de un genio porque son niños que se aíslan e invierten todo un interés en una sola cosa" agrega la experta en la materia, en pocas palabras, son especialistas.

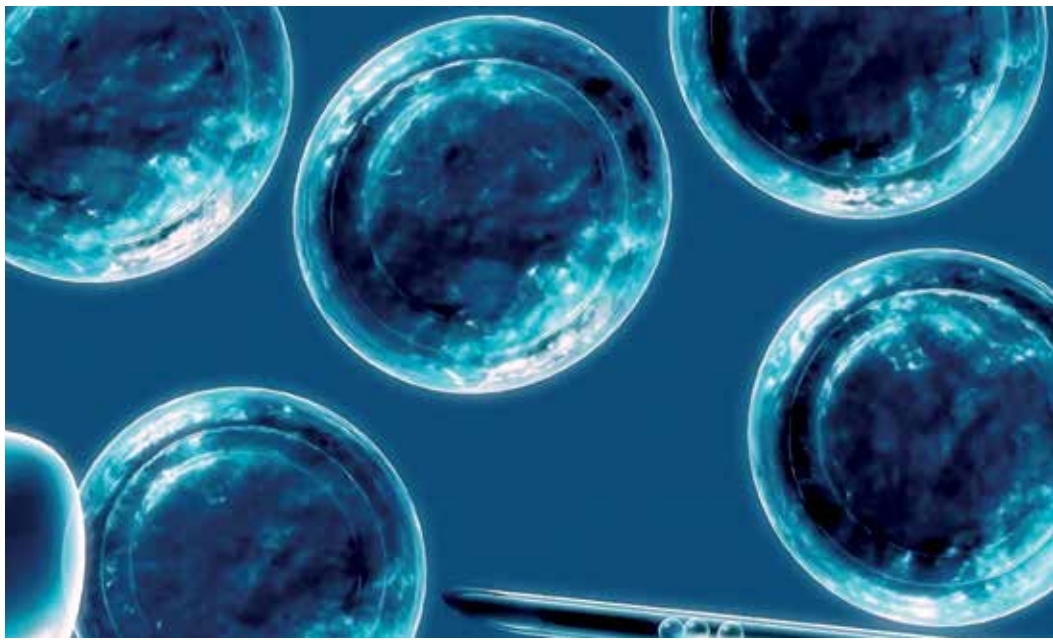
Lamentablemente en el caso del Síndrome de Asperger, su detección es a una edad más avanzada que el autismo, por lo que no se pueden realizar intervenciones tempranas. "En el Asperger los niños hacen todo con normalidad y alrededor de los 7 años es cuando puede observarse, justo cuando ingresan a la primaria y ya deben trabajar en proyectos particulares, se les dificulta la lectura de comprensión, metáforas, simbolismos…son muy literales", aclara Gabriela, agregando que también puede diagnosticarse la condición hasta la edad adulta.

¿CÓMO HACER UN DIAGNÓSTICO DE ASPERGER O AUTISMO?

En caso de que los padres sospechen que su hijo padece alguno de estos trastornos, lo primero es acudir con un pediatra para descartar problemas fisiológicos, después de ahí se recurriría a un psicólogo para determinar la condición y en caso de que esta sea autismo, iniciar la terapia necesaria a la brevedad. Para el caso de Asperger en adultos, se debe recurrir directamente a un psicólogo.

¿QUE ES LA TERAPIA CELULAR Y MEDICINA REGENERATIVA? (CÉLULAS MADRES)

POR HENRY MATEO SÁNEZ,
DRA. VICTORIA MATEO MADRIGAL,
DRA. ALEXANDRA MORENO Y
QFB. MADAI CORINA MARTÍNEZ
SEGUNDA Y ÚLTIMA DE DOS PARTES



Una vez que abordan la lesión comienzan a secretar moléculas anti-inflamatorias y factores de crecimiento que estimulan a las células madre del tejido a comenzar a dividirse y regenerar el área afectada, también estas células liberan factores angiogénicos, es decir que revascularizan la zona dañada permitiendo una adecuada nutrición del tejido recién formado, beneficiando enfermedades como Diabetes, Leucemia, Cáncer, Parkinson, Artritis, Alzheimer, infarto cardiaco, enfermedades del hueso, lesiones espinales, Lupus eritematoso, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, entre muchas otras. En tejidos y órganos, como la piel o la córnea, las células madre presentes en estos tejidos contribuyen a su regeneración a largo plazo.

Otro beneficio de las células madre es el efecto anti-edad o antioxidante que poseen, mejorando la calidad de vida de las células de nuestro cuerpo. Otros tratamientos con células madre siguen siendo experimentales, lo que significa que todavía no ha sido demostrado que sean seguros y/o funcionales.

Yamanaka, es uno de los pioneros más importantes en investigación en torno a células madre pluripotenciales inducidas, misma que le ha valido numerosos premios y reconocimientos, entre ellos una de las máximas preseas en medicina, el Premio Nobel de Fisiología y Medicina en 2012 el cual le fue otorgado junto a John Gurdon. Ambos obtuvieron tan importante reconocimiento debido a su "descubrimiento de que células adultas pueden reprogramarse para convertirlas en pluripotentes, capaces de diferenciarse en múltiples tejidos". Su trabajo representa un importante avance para la medicina regenerativa.

Shinya Yamanaka, quien ahora preside la Sociedad Internacional de Investigación de Células Madre, aseguró que su objetivo es llevar sus conocimientos a la aplicación clínica, para de esta forma beneficiar a la humanidad. El mensaje del doctor Yamanaka también es que para triunfar es necesario ser visionario y trabajar con mucho ahínco. Palabras filosóficas que van relacionadas a que la clave del éxito no es sólo hacer lo que se disfruta, sino más bien "disfrutar lo que se hace".

Es importante acudir con especialistas en células madre ya que las células obtenidas de origen vegetal o animal no producen beneficios comprobados.

Licencia Sanitaria otorgado por la COFEPRIS, No. 14- TR- 14- 097- 0002. Autorizado para: Disposición de Órganos, Tejidos y Células con fines terapéuticos. Modalidad: Disposición y banco de células germinales para Reproducción asistida y células Progenitoras o Troncales.

"INNOVACIÓN EN TRATAMIENTOS FACIALES"

A pocos meses de haber abierto sus puertas, "BYOU Body Design" ha reiterado su compromiso de ofrecer la mejor calidad en tratamientos de belleza y reductivos brindando resultados desde la primer sesión.

Uno de los detalles que les ha distinguido es ofrecer la aparatología más reciente para diversos tratamientos. Con la llegada de nuevo equipo, BYOU ha innovado dentro de lo que son los faciales que su equipo realiza.

Mediante una lámpara de luz LED, se efectúa un análisis detallado de la piel, este proceso permite definir el tipo de daño que se tenga para posteriormente realizar el facial más apropiado para esas condiciones, también ayuda a determinar el grado de sensibilidad por lo que el cliente no sentirá molestia alguna mientras se somete al tratamiento.

BYOU también ofrece vapor con antiozono en este tratamiento, con lo cual preparan la piel para que absorba todos los nutrientes de los productos y mascarillas que se utilizarán. Cabe mencionar que BYOU trabaja con productos alemanes orgánicos que no producirán daño alguno. A la vez, el proceso estimula la producción natural de colágeno y elasticidad por lo que se trabajará de adentro hacia fuera.

Este nuevo equipo cuenta con alta frecuencia, cauterizador y corriente galvánica, por lo que además de observar resultados inmediatos, la piel lucirá limpia y sin ningún tipo de lesión ni enrojecimiento.

Por la peculiaridad de este tratamiento, puede llegar a tener una duración de 90 minutos.

Enfrentando la adversidad

- José Carlos Tellaeche -

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

¿Qué pasa por tu mente cuando piensas en la palabra "adversidad"?

Todos en algún momento de nuestra vida hemos tenido que enfrentar adversidad, obstáculos y situaciones que retan nuestra fortaleza.

La adversidad es algo contrario o desfavorable, difícil de sobrellevar, mas no imposible. Se presenta en nuestra vida de diversas formas, desde un conflicto con un amigo o familiar hasta la muerte de un ser querido. Aunque en principio sea algo que quisiéramos evitar o ignorar, indudablemente nos confronta con una realidad y está en uno salir derrotado por las circunstancias o victorioso con la frente en alto.

Para las personas que disfrutan el deporte, un ejemplo de adversidad puede ser el contrincante que representa un adversario. La función de un jugador defensivo de futbol es no permitirte avanzar para alcanzar tu objetivo. En este caso tú debes de generar las herramientas necesarias para superar a tu oponente y anotar un gol que representa ganarle al adversario.

Todo obstáculo que enfrentes te llevará a desarrollar un mejor carácter, una madurez que antes no tenías y por ende te convertirás en una versión superior de ti mismo.

Evitamos a toda costa la adversidad porque es más fácil lo cómodo pero el resultado final puede ser transformador. Para superarla se requiere de mucha paciencia, esfuerzo, optimismo, esperanza, fortaleza y valor.

> Quien no ha enfrentado la adversidad no conoce su propia fuerza