

SALUD

Año 3, Edición no. 44 - [14 págs.] - Tijuana, B.C - Abril 2016

actual

NUTRICIÓN

CUIDA TU
ALIMENTACIÓN
LOS 365 DÍAS
DEL AÑO

BIENESTAR

CÁNCER
INFANTIL

MITOS
DE SALUD
EN LA
INFANCIA

BIENESTAR

LA ENFERMEDAD
DE LAS EMOCIONES
NO EXPRESADAS:
FIBROMIALGIA

NUTRICIÓN
PARA AMINORAR LA
HIPERACTIVIDAD DE

TU HIJO

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

PONGAMOS ATENCIÓN A LA SALUD DE LOS PEQUEÑOS

La salud de nuestros hijos siempre será una de las cosas más importantes para nosotros, por eso siempre estamos al tanto de su cuidado y evitando que alguna enfermedad entre en su organismo. Aprovechando que estamos en el mes de los niños y niñas, en esta edición de Salud Actual el contenido va dirigido principalmente al cuidado de la salud de los pequeños.

Según el Instituto de Servicios de Salud Pública de Baja California, el cáncer infantil es la segunda causa de muerte por enfermedad entre los 5 y 14 años, cobrando más de 2 mil vidas anuales en niñas, niños y adolescentes mexicanos. Debido a la importancia que representa estar informado respecto a este tema, decidimos incluir en nuestras páginas información que te será útil para conocer lo primordial sobre esta enfermedad

Para que sepas qué es verdadero y qué no tanto, te presentamos un listado de los mitos de salud más comunes en la infancia. Deja atrás todas esas suposiciones que escuchas y que muchas veces das como ciertas, mejor lee nuestra sección de Bienestar e informarte. También te presentamos algunos consejos para mejorar la hiperactividad en tu hijo haciendo cambios ligeros en su alimentación.

¿Comes mucha mantequilla de maní? ¿Sabes qué efectos tiene en tu salud? Más adelante te damos algunos puntos a favor y otros en contra sobre comer la famosa peanut butter.

Recuerda que es el mes de los chiquitines, no olvides consentirlos mucho, se lo merecen por darnos tanta felicidad. Esperamos que esta edición te sea de utilidad, síguenos en nuestras redes sociales, sitio web y aplicación móvil.

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

CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saída Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soría Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

COEDITORA
Natalia Delgado Monroy
natalia.delgado@revistamujeractual.com

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

DISEÑO PUBLICITARIO
Laura A. Rodríguez García
laura.rodriguez@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES
Dora Ramírez
Fernanda Castro
Fernanda Fontes
Leticia Quintero
Lucy García
Rosa E. Santiago

VENTAS ENSEÑADA
Lorena Inzunza

COLABORADORES
Anabell Santellanes
Elizabeth Segovia
Paola Cota
Susan Monsalve

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com
[664] 364.04.44
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
Banco de
Imágenes

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 04-2009-012913064200-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 3, edición 44. Inicio de impresión el 15/03/2016.** 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.



Smile Art TJ

CLINICA DENTAL

DR. DEMETRIO LANDEROS, DDS

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA

NUESTROS SERVICIOS

- CARILLAS DE PORCELANA
- IMPLANTES DENTALES
- OBSTURACIONES DENTALES (IGUALACIÓN DE COLOR)
- BLANQUEAMIENTO
- CORONAS Y PUENTES (LIBRES DE METAL)

📞 LLÁMANOS:

TIJUANA:

(664)634.6610

SAN DIEGO, CA:

(619)7342358



🌐 www.smilearttj.com ✉ smileart.tj@gmail.com 📱 [/smileart.tjuanabc](https://www.facebook.com/smileart.tjuanabc)

BLVD. SÁNCHEZ TABOADA 4002-C-9, CENTRO COMERCIAL MINARETE, ZONA RÍO



Un espacio relajado y chic para ti...

NUESTROS

Servicios...

- Radiofrecuencia
- Micro Dermoabrasión
- Lipolaser
- Cavitación
- Faciales
- Masajes
- Depilación
- Manicure
- Pedicure
- Trendy Sparties
- Vacumterapia
- Ultrasonido



SET *Primavera*

EXFOLIACIÓN CORPORAL
+ ENVOLTURA + MASAJE CUELLO
Y ESPALDA + ANTI AGE MANOS Y PIES

\$799
PESOS

www.spanailstijuana.com

HORARIO:

Lunes a Sábado de 10 AM a 8 PM

Blvd. Las Américas 5088 2do piso

(Edificio Basillos Salón) Lomas de Agua Caliente, Tijuana BC

CONTAMOS CON VALET PARKING, ACEPTAMOS TARJETA DE CREDITO

CITAS

104 18 22

MAKEOVER Dental Studio

Diseñando Tu Sonrisa Por Computadora

ODONTOLÓGIA DE PRECISIÓN Y ALTA ESTÉTICA
IMPLANTES • ENDODONCIA • ORTODONCIA

Dr. Rafael Cortés Álvarez

Cirujano Dentista | Implantólogo
U.A.B.C. | Loma Linda University



MAKEOVER REAL CON CARILLAS E IMPLANTE

CONSULTA
GRATIS

TRATAMIENTOS DE VANGUARDIA

- CIRUGÍA DE IMPLANTES GUIADA EN 3D
- BRACKETS DAMON Y ESTÉTICOS
- DISEÑO DE SONRISA POR COMPUTADORA

- CONFECCIÓN DE PRÓTESIS POR COMPUTADORA Y PORCELANAS LEVANTADAS A MANO ARTÍSTICAMENTE
- ENDODONCIA DE PRECISIÓN TRIDIMENSIONAL

www.mkoverdentalstudio.com

makeoverdentalstudio@hotmail.com



Makeover Dental Studio

Misión de Loreto No. 2962
Suite 102, Zona Río Tijuana



ASEGUANZAS USA

Tels. 634.2023

USA: (619) 202.0423

MANTEQUILLA DE MANÍ

¿BUENA O MALA PARA TU SALUD?

POR NATALIA MONROY

Desde hace mucho la mantequilla de maní se ha ganado un lugar en nuestras cocinas, su popularidad fue en aumento gracias a su delicioso sabor que pronto se convirtió en favorito de chicos y grandes. Acompañante perfecta para una rebanada de pan tostado y un vaso de leche fría, la mantequilla de maní o peanut butter, sigue conquistando cientos de paladares. Pero, ¿alguna vez se han detenido a pensar si comerla es dañino o benéfico para la salud?

A diferencia de lo que muchos creen, el cacahuate o maní no es un fruto seco, sino, una legumbre. Las legumbres suelen tener más anti nutrientes que los frutos secos, esto no es sinónimo de peligro, aunque es cierto que, en el caso del maní, consumirlo en exceso puede traer efectos en la salud intestinal como inflamación o problemas en el colon, dependiendo cómo y cuánto se consuma.

Es importante saber que no es el mismo impacto comer cacahuate que comer mantequilla derivada de él, es decir, comerlo



por sí solo en forma natural, sin sal ni ningún otro condimento o aditivo es lo recomendable ya que el maní tiene un alto contenido de nutrientes, pero ojo, esos nutrientes pueden reducirse si se come con sal o picante. Además el maní también contiene un grado elevado de grasas monoinsaturadas, las cuales se consideran "grasas buenas" para la salud.

Ahora hablando de la mantequilla

de maní, especialmente de aquellas que se anuncian como "bajas en grasa", ¡te tenemos noticias! Aunque es el principal ingrediente, esta mantequilla no sólo está hecha de cacahuate, sino que cuenta con otros ingredientes y en gran cantidad como el azúcar, lo que quiere decir que es alta en calorías y grasas regularmente malas.

El problema entonces es que la frase "baja en grasa" viene acompañada usualmente de grandes cantidades de azúcar y, el exceso de ésta en nuestra dieta, puede derivar en sensibilidad a la insulina en la sangre, lo que conlleva a distintas enfermedades como lo es la diabetes.

Resulta un poco contradictoria el consumo de este producto pero el secreto está en saberla consumir como se debe; en cantidades adecuadas, sin excesos pues aunque puede ocasionar daños a la salud también es fuente de proteína y potasio. Cuando es consumida con moderación, esta mantequilla no te engordará ni generará algún efecto negativo a tu salud. Si eres una persona con problemas de peso es recomendable no incluirla en tu alimentación sin haber consultado antes a tu médico de cabecera.

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



CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

GINECO-OBSTETRA | BIOLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA

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



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

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

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

HMN HOSPITAL
de la mujer y el niño

desde el principio...
siempre contigo

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



NUTRICIÓN PARA AMINORAR LA HIPERACTIVIDAD DE TU HIJO

POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

A veces para una mamá es difícil aceptar que su hijo esté en movimiento en todo momento; los niños con hiperactividad consumen mucho dulce, mucho más que otros. Algunos pediatras consideran que una dieta desequilibrada en nutrientes es uno de los predisponentes para esta hiperactividad.

Con la intención de lograr calmarlo te sugiero que le reduzcas la cantidad de azúcar, aumenta el aporte de grasas omega 3 encontrado en aceites, pescado y salmón. Aumenta el aporte de vitaminas y minerales. Los alimentos con alto aporte en calcio como yogurt o cottage bajo en grasa, y altos en magnesio como los vegetales: apio, brócoli, coliflor, también lograrán serenarlo. Dale fruta fresca o seca, también cereales,



nueces, semillas y en un rato estará quietecito. Te sugiero para colaciones: palomitas naturales, barras de granolas, bebidas que se adicione germen de trigo y chocolate oscuro.

Con la intención de lograr calmarlo te sugiero que le reduzcas la cantidad de azúcar, aumenta el aporte de grasas omega 3 encontrado en aceites, pescado y salmón. Aumenta el aporte de vitaminas y minerales

Cuando vayas al supermercado elige frutas con efecto calmante como: durazno, naranjas, plátanos, moras. Si le compras nieve, evita comprarle las que tengas más colorantes, dale como una opción helado de vainilla.

Los niños con hiperactividad presentan un desequilibrio en el metabolismo de la glucosa, como también refieren sed, sequedad de piel, eczema, y en ocasiones asma. Es muy importante que evites que ingiera los alimentos altamente alergénicos, como cacahuete y ciertos mariscos. Contróla los carbohidratos refinados como harinas blancas y arroz blanco, en niños con hiperactividad estos alimentos dispararán la liberación de la hormona adrenalina y cortisol.

Provocando mayor hiperactividad y ansiedad. Ten mucho cuidado al comprar productos que contengan aditivos en los alimentos, al igual que colorantes artificiales, éstos también hiperactivan al sistema nervioso.

Antes de que tu pediatra te sugiera medicamentos para tratar la hiperactividad de tu hijo, te invito a que le hagas unas modificaciones en la dieta. Feliz día del niño, pero muy en especial a los que siempre están en movimiento.

**La autora es Médico general, Maestro en Nutrición. Correo: dra_cotafernandez@hotmail.com*



**Vive una experiencia
Spa con nuestros
rituales, únicos
en la ciudad.**

CITRUS RITUAL | DIAMOND ROSE | OXYGEN OIL
LOMI YUMA | MOM TO BE | YOGA FACIAL
BY NATURA BISSE

HYDRAFACIAL | OXYGENOTERAPIA
MICRODERMOABRASIÓN
FOTOREJUVENECIMIENTO | DEPILACIÓN
PERMANENTE IPL | RADIOFRECUENCIA

AGUAS TERMALES | MASAJES
ENVOLTURAS | EXFOLIACIONES
Y MUCHOS SERVICIOS MÁS...



*Aplican restricciones *Sujeto a disponibilidad

LLÁMANOS o VISITANOS PARA PEDIR INFORMACIÓN

636 00 16 (17) | 634 26 39

www.vitaspatijuana.com

CUIDA TU ALIMENTACIÓN LOS 365 DÍAS DEL AÑO

POR ANABELL SANTELLANES

¿V acaciones? ¿Niños en casa? ¿Los temas del momento verdad? Qué enorme gusto compartirme estas líneas antes. Previo a las vacaciones regularmente hay una planeación para lucir un traje de baño perfecto, sin embargo durante esa estancia fuera de casa usualmente nos damos "permisos" que lamentablemente después repercutirán directamente en nuestra salud.

Es inevitable pensar "me pondré a dieta para las vacaciones" o "comenzaré hacer ejercicio para lucir espectacular", pero ¿por qué no vivimos un estilo de vida saludable los 365 días del año? Es cuestión de percepción, llevar una alimentación consciente significa solamente estar siempre en un estado de conciencia pro salud, así es, vivir con certeza de que depende de ti y de nadie más, en tus manos está sanar o enfermar.

¿Cómo es esto? Muy sencillo: Eliminemos primero el concepto de "estoy a dieta" y centremos en un estado óptimo de bienestar, salud, peso ideal, con energía, incluso más alerta mentalmente, sólo entonces comienza por cada alimento de tu día haciendo una reflexión: ¿este alimento me nutre naturalmente, es fresco, la



campiña urbana

DETOX

BENEFICIOS DEL PROGRAMA 3 DÍAS

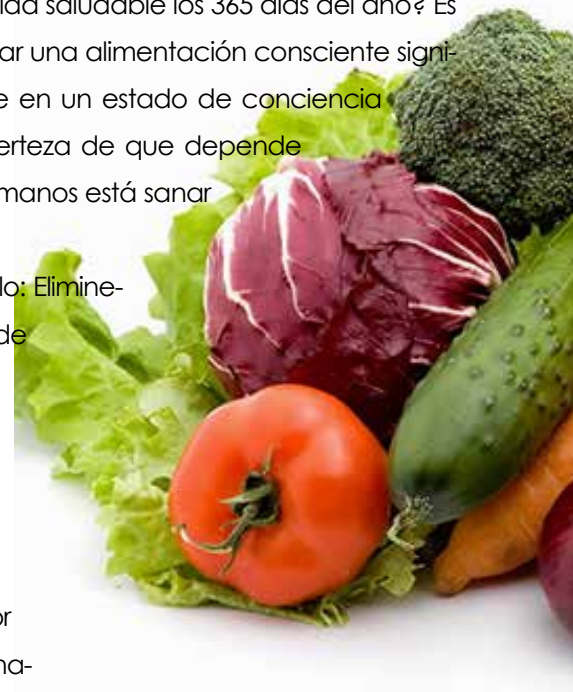
- 1 Elimina residuos almacenados que se traducen en pérdida de peso.
- 2 Tus niveles de energía y vitalidad se incrementan.
- 3 Mejora tu circulación a través de limpiar tu hígado, riñones y sistema circulatorio.
- 4 Alcalinizas tu organismo, lo que se traduce en mayor oxigenación celular lo que es igual a prevenir enfermedades.
- 5 Fortalece sistema inmunológico.
- 6 Promueves una sana digestión.
- 7 Desintoxicas órganos.
- 8 Obtienes un abdomen plano, desinflamado después de seguir al pie de la letra todo el programa de 9 días de desintoxicación.
- 9 Obtienes mayor claridad mental.
- 10 Mejoras tu piel, luciéndola más radiante.

634.0056

Visítanos en:

www.campinaurbana.com



madre naturaleza lo da, me alimenta la salud o la enfermedad?"

En lugar de acudir a las filas de anaqueles del supermercado, elige llenar tu carrito de verduras de toda la paleta de colores; betabeles, zanahorias, lechugas, espinacas, acelgas, espárragos, ejotes, frutas de temporada, elige todas aunque usualmente no acostumbres consumirlas. Leguminosas como lentejas, garbanzos, frijoles, elige más alimento vivo, de esta manera tendrás en tu cocina insumos para preparar recetas conscientes, así entonces lejos de estar a dieta, comenzarás a preparar smoothies en las mañanas con tus verduras, consumirás verduras y frutas como snack, tendrás más acceso a comida 100% libre de tóxico, y por añadidura vendrá una baja de grasa en tu organismo.

¿YA TIENES LOS NIÑOS EN CASA Y NO SABES QUÉ HACER?

Te tengo una idea para que estén en el hogar aprendiendo y divirtiéndose con un tema de salud y alimentación. Realiza un juego sobre adivinar el nombre de cada verdura que surtiste del mercado, te aseguro que no conoce muchas de esas verduras, preséntaselas, invítalo a probar, a sentir, a oler y tocar cada una de esas verduras, frutas, leguminosas y oleaginosas que hayas comprado, y preparen juntos la siguiente receta de granola alcalina libre de tóxicos que te describo a continuación:

INGREDIENTES:

- » **FRUTOS SECOS:** Todos los que desees, pasas oscuras y doradas, dátiles, arándanos, ciruela pasa.
- » **OLEAGINOSAS:** Nuez pecan, nuez de la India, nuez de macadamia, almendras, pistachos, cacahuates, todo SIN sal.
- » **BASE DE LA GRANOLA:** Amaranto 2 tazas.
- » **SEMILLAS:** De girasol, de calabaza, de cáñamo.
- » **TOQUE FINAL:** Cardamomo, coco rallado deshidratado sin azúcar, canela en polvo.
- » **DULCE:** Miel cruda de abeja (libre de procesos, la pura).
- » **ACEITE:** De Coco orgánico extra virgen, prensado en frío.

UTENSILIOS:

- » Refractario para refrigerar.
- » Palita de madera para mezclar.
- » Combina todo en un bowl hasta crear la unión de todos los ingredientes, en un refractario expande la mezcla, refrigera por 3 horas y listo, corta la tiritas y disfruta con tus niños una deliciosa granola natural, preséntale todos los ingredientes ¡se divertirán!

**RECUERDA:
ERES LO QUE
COMES.**

*Conócenos en www.campinaurbana.com o llámanos al 634.00.56
Síguenos en Facebook! [Detoxcampinaurbana.com](https://www.facebook.com/Detoxcampinaurbana) e Instagram



Mauricio Levine
MD. - FAC.O.G.

MÉDICO MEXICANO
ESPECIALIZADO EN ESTADOS UNIDOS

CERTIFICADO POR EL AMERICAN
BOARD OF OB GYN

**GINECOLOGÍA
Y OBSTETRICIA**



Tu médico de confianza
en Estados Unidos

PERSONAL BILINGÜE

765 Medical Center Court
Suite 201
Chula Vista, CA 91911
TELÉFONO (619) 482-8080

www.doctorlevine.com



CÁNCER INFANTIL

POR NATALIA MONROY

Cáncer, probablemente la mayoría de nosotras sabemos de su existencia y en qué consiste, aunque no tengamos una explicación o definición científicamente correcta, lo conocemos y sabemos que es una de las enfermedades más peligrosas y desgastantes que existen en la actualidad. Hay múltiples tipos de cáncer, lo cual ha provo-

En los niños el cáncer aparece en órganos que “están en crecimiento, en una etapa de crecimiento”, en los ganglios, huesos, cerebro, músculos, riñones o sangre

cado cada vez más casos de padecimientos en personas de cualquier edad. En esta edición de Salud Actual, decidimos hablar sobre el cán-

cer infantil con el fin de proporcionarte información sobre este mal y estés actualizada con lo primordial que debes conocer al respecto.

EL CÁNCER EN LOS NIÑOS NO ES SINÓNIMO DE MUERTE

“El cáncer no es una enfermedad, es un grupo de más de 200 tipos de enfermedades”, explicó Mario Alberto Ornelas Sánchez, oncólogo pediatra, encargado del servicio Oncohematología Pediátrica en el Hospital General de Tijuana. El conjunto de enfermedades –que están relacionadas–, atacan la célula, que es la unidad funcional del organismo, ésta se sale de control derivando en un crecimiento caótico que destruye los tejidos que están cerca, teniendo la capacidad de invadir distintas partes del cuerpo.

El especialista recalcó que, “el cáncer en niños no es sinónimo de muerte”. Es cierto que el organismo del menor es más inmaduro que el de un adulto, ya que no ha terminado de completar su desarrollo, pero de igual manera, esto quiere decir que, el cuerpo de un infante es mucho más sano que el de una persona mayor debido a que –regularmente– no ha experimentado problemas de corazón, presión, adicciones y otras enfermedades que suelen aparecer con el paso de los años.

En los niños el cáncer aparece en órganos que “están en crecimiento, en una etapa de crecimiento”, en los ganglios, huesos, cerebro, músculos, riñones o sangre, principalmente son cánceres que responden al tratamiento que se recibe. A diferencia de los adultos, el cáncer se diagnostica en órganos que ya están formados: pulmón, próstata, mama, útero.

Conforme a sus más recientes registros, el Instituto de Servicios de Salud Pública de Baja California (ISESALUD),

SEÑALES DE ALERTA

- » Aparición de moretes de gran tamaño sin antecedente de un golpe fuerte.
 - » Sangrado en la piel (puntitos color rojo).
 - » Palidez progresiva.
 - » Debilidad.
 - » Dolor de cabeza constante e intenso.
 - » Crecimiento de abscesos de grasa en axilas, cuello, arriba de la clavícula.
 - » Fuerte dolor de huesos.
 - » Puntos blancos en los ojos (visualización de una masa blanca).
- Se sugiere que el menor tenga un pediatra de cabecera, que sea capaz de discernir cuando es un síntoma de otra enfermedad y cuando es un síntoma que requiere más estudios.

indicó que las leucemias, tumores en el cerebro y linfomas (cáncer en los ganglios) son los tipos de cáncer infantil más comunes. Conocida también como cáncer de sangre, la leucemia ocupa el primer lugar, ésta nace en la célula ósea, que es el lugar donde se produce la sangre lo cual da la facilidad de afectar a todos y cada uno de los órganos.

“Se pueden curar, los tres tipos pueden curarse si se diagnostican a tiempo y se tratan de forma correcta, en la mayoría de los casos se logra”, aseguró el oncólogo pediatra.

TRATAMIENTO

El cáncer en los niños no se hereda, en la mayoría de los casos no hay historia de cáncer detrás de un diagnóstico infantil, puede presentarse desde que el menor tiene días de nacido hasta los 18 años aproximadamente; la edad más común es entre los 4 a 7 años.

El tratamiento médico consiste en quimioterapia, radioterapia y cirugía, o bien, alguna combinación de las tres, dependiendo del tipo de

cáncer y que tan avanzado esté. El proceso puede durar hasta dos años y medio. Por el lado integral, el paciente debe tener revisiones generales de rutina para evitar cualquier otro indicio de enfermedad, desde una simple gripe hasta un control de nutrición. Además, es recomendable que tanto el paciente como la familia reciban apoyo psicológico en el transcurso del procedimiento.

Económicamente, cubrir un tratamiento completo de cáncer tiene un costo que va desde los 500 mil hasta los 800 mil pesos. En México, estos padecimientos están cubiertos por el Fondo de Protección Contra Gasto Catastrófico (Seguro Popular), en menores de 18 años.

DATOS

Según los datos proporcionados por el ISESALUD, durante el 2015 se detectaron 64 casos de cáncer infantil en el estado.

Este tipo de cáncer, representa la principal causa de muerte por enfermedad entre los 5 y 14 años, cobrando más de 2 mil vidas anuales en niñas, niños y adolescentes mexicanos.

En Baja California, se cuenta con el Programa de Prevención y Tratamiento de Cáncer en la Infancia y Adolescencia el cual tiene como enfoque brindar a los niños y adolescentes un diagnóstico temprano y un tratamiento multidisciplinario, oportuno y de calidad; en la entidad se tiene tres unidades médico acreditadas que son: Hospital General Mexicali, Hospital General Tijuana y el Centro Oncológico Pediátrico Fundación Castro Limón.



MITOS DE SALUD EN LA INFANCIA

POR NATALIA MONROY

En nuestro país así como en muchos otros, los mitos de salud están presentes, probablemente existen desde el inicio de todos los tiempos y tenemos que reconocer que aunque pueden llegar a ser aterradores, también son divertidos, sobre todo cuando

caemos en cuenta que no tienen absolutamente nada de cierto.

Aprovechando que estamos en el mes de los niños, *Mujer Actual* se dio la tarea de investigar sobre los mitos o suposiciones de salud más comunes de la infancia. Te presentamos cuatro que seguramente has escuchado por ahí y dado como verdadero, o al menos, obsequiado el beneficio de la duda.

1. LA LECHE MATERNA NO ES TAN NUTRITIVA

Aunque muchas mamás pueden creer que la leche materna no es nutritiva para su bebé, este tipo de leche contiene todos los nutrientes requeridos para el crecimiento adecuado del niño. La pediatra Jenny Paniagua, especialista en hematología y oncología, declaró a esta revista que la leche materna es indispensable para el desarrollo del menor pues contiene todas las defensas para evitar distintas infecciones.

2 SE DEBE RETRASAR LA INTRODUCCIÓN DE UN ALIMENTO ALÉRGICO

La mayoría de las mujeres esperamos a que nuestro bebé cumpla un año para comenzar a darle alimentos como huevo, pescado, o distintas frutas como la fresa y el mango, a los cuales se puede volver alérgico si los come antes de esa edad. Según la doctora esto depende de los antecedentes familiares: "Si el papá, mamá o hermanos son alérgicos a un alimento en particular es cierto que es más probable que el infante reaccione igual si lo come antes del año, pero si no es así, puede comenzar a comerlo desde los siete meses ya que no se encuentra ningún historial que aliente el surgimiento de alergia".

3 EL AZÚCAR VUELVE HIPERACTIVO A LOS NIÑOS

La creencia popular afirma que un caramelo es capaz de transformar al niño más tranquilo en un verdadero monstruo, esta suposición es falsa, ya que el azúcar no altera el comportamiento de los menores. "Cuando se consume azúcar, un dulce o una refresco, los niveles de glucosa se elevan y hay un efecto de activación en el organismo que puede durar de una a dos horas, pero esto no tiene relación con la hiperactividad pues este proceso sucede de igual forma en niños y adultos", mencionó la especialista.

4 LA MOLLERA

Probablemente los mitos que surgen a partir de la mollera son los más escuchados, sobre todo en los primeros meses de vida. Es tanto lo que se habla de ella y del cuidado con que debe tratarse que la mollera es famosa desde tiempos inmemorables; seguramente tu mamá, tu abuelita, tu bisabuela, te han dado consejos sobre ella, algo así como que el masajearla ayuda a que se cierre más rápido o que si no tienes cuidado puede caerse. Esto también es falso. La mollera también conocida como fontanela, es la parte de la cabeza del bebé donde los huesos del cráneo todavía no se han juntado, regularmente ésta se cierra hasta comienzos del primer año de edad. No se cae y no se acelera el proceso de cierre si le das masajes. Lo que sí puede pasar es que ésta se hunda, aclaró la experta, el hundimiento puede deberse a una deshidratación severa, en este caso, es necesario acudir a un médico y no realizar ningún tipo de remedio casero.

DATOS

>> El consultorio de la doctora Jenny Paniagua está ubicado en Av. Ensenada #2213 Col. Cacho

Para nosotras lo más importante siempre será la salud de nuestros pequeños, probablemente por eso tenemos mucha precaución en su cuidado; la mayoría de las veces queremos tener el control de todo lo que hacen o tienen, pero debemos recordar que siempre será mejor contar con la opinión y diagnóstico de un profesional a creer lo que otros nos dicen o leemos en internet.

Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y Obstetricia



Especialidades:

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

ATENCIÓN
MÉDICA
24 HORAS



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

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiunidadmedica.com

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

FIBROMIALGIA

¿UNA ENFERMEDAD DESCONOCIDA?

POR REDACCIÓN

¿Y a escuchaste hablar sobre la fibromialgia? La fi-

bromialgia se caracteriza por un dolor en los músculos y en el tejido fibroso, en términos generales consiste en una anomalía en la percepción del dolor.

No se conoce la causa de esta alteración, pero se piensa que hay muchos factores implicados. Como muchas enfermedades, la fibromialgia es multifactorial. Hay personas

EN BREVE...

En lo personal, hay varias cosas que se puede hacer para mejorar poco a poco, entre ellas:

- » Cumplir con el tratamiento médico.
- » Dormir lo suficiente.
- » Hacer ejercicio.
- » Llevar una buena alimentación.
- » Evitar exponerse a situaciones de estrés.

que la desarrollan sin causa aparente, otras en las que comienza después de procesos identificables como un accidente automovilístico o la aparición de otra enfermedad ya conocida; estos agentes no causan la fibromialgia sino que, probablemente hacen despertar-la en una persona que cuenta con una singularidad en su capacidad de respuesta a determinados estímulos.

Algunos científicos creen

que el origen de la fibromialgia puede ser genético.

El principal síntoma es el dolor musculoesquelético

generalizado, seguido de rigidez y fatiga, disminución de la capacidad cognitiva o de la memoria, insomnio, colon irritable, vejiga irritable, cefaleas, ansiedad,

trastornos circulatorios, sequedad de ojos y boca. Se diagnostica con más frecuencia en individuos que padecen ciertas enfermedades como artritis reumatoide, lupus y artritis espinal. Las mujeres tienden también a ser más vulnerables a desarrollar fibromialgia por estar continuamente expuestas a situaciones de estrés.

La fibromialgia puede ser difícil de tratar pero lo principal es conseguir un médico que conozca sobre el tema y su tratamiento; médicos internistas generales o reumatólogos pueden abordarla. En ocasiones el tratamiento requiere que se trabaje en equipo junto a un médico y un fisioterapeuta, una clínica de reumatología puede ser un buen lugar para obtener ayuda.

Por ser una enfermedad que no es conocida a profundidad, el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), continúa haciendo investigaciones para ampliar el conocimiento que se tiene sobre ella, mejorar el diagnóstico, tratamiento y prevención. Lo principal es saber por qué las personas con fibromialgia son más susceptibles al dolor y la existencia de un gen o genes que hacen que una persona sea más propensa a padecerla.

