

SALUD

Año 2, Edición no. 24 - [20págs.] - Tijuana, B.C. - Agosto 2014

actual

¿Sabes
qué tan
saludables
son las
CALABAZAS?

IDEAS
ERRÓNEAS
acerca del
sobrepeso y
la obesidad

TU HIJO
¿RECHINA
LOS
DIENTES?



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.

Cosmetic 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



CONTENIDO

EN LA COCINA

La chía

3 pág.

NUTRICIÓN

Leyes de la Trofología: ¿Por qué hay alimentos que no son combinables?

4 pág.

¿Sabes qué tan saludables son las calabazas?

6 pág.

Ideas erróneas acerca del sobrepeso y la obesidad

8 pág.

¡RECICLA TU VIDA!

Dona tus órganos

10 pág.

CONSEJOS DE SALUD

¿Tu hijo rechina los dientes mientras duerme?

13 pág.

DESDE MI ESPACIO

15 pág.

SABÍAS QUE...

17 pág.



IECH
de B.C.

Más de **14 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!**

Clínica de reproducción asistida

Citas e informes

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



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

La lonchera escolar

Para este regreso a clases ¿ya tienes planeado un menú de lo que llevará tu hijo en la lonchera? Contribuir a su sana alimentación es una de las tareas principales de los padres, por lo que de nosotros depende que en su lonchera lleven fruta picada, agua natural y granola, o bien, un jugo, papitas y dulces.

México ocupa el primerísimo lugar en obesidad infantil, una situación alarmante que con algunos cambios en el estilo de vida de los niños podemos ir modificando poco a poco. Uno de ellos es mandarlos a la escuela con su lonchera con alimentos sanos pero que les resulten atractivos, por ejemplo: pica zanahoria, jícama y pepino y ponles un poco de limón y chilito en polvo. La idea es que la comida termine en su estómago y no en la basura.

Recuerda que a largo plazo, la obesidad favorece a la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión, insuficiencia renal, infartos, entre otros. ¡Más vale prevenir, que lamentar!

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

CREDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria 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

DRAGON MAIL

Roxana Solares

REPRESENTANTE VENTAS Y RRPP SAN DIEGO

Fanny E. Miller
Teléfono (619) 4261491
555 H Street Chula Vista, CA 91910

ATENCIÓN A CLIENTES

Ixchel Flores
Karina Castellón
Leticia Quintero
Fernanda Fontes
Cynthia López
Rosa E. Santiago

ATENCIÓN A AGENCIAS

Mayra Velázquez

VENTAS ENSENADA

Lorena Inzunza

COLABORADORES

José Carlos Tellaache
Paola Cota
Susan Monsalve

FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy
[leonchargoy@todonimagen]
Claudia Talavera
[azulstudio33@hotmail.com]
Alfredo Hernández [664] 641.82.80
Everardo Castro [664] 398.58.44
Rafael I. Ramírez [664] 376.92.70

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

Las bondades, de la CHÍA

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Últimamente se habla mucho de la chía y se ha hecho muy popular en su consumo y no es para menos, ya que esta semilla te aporta grandes beneficios al organismo.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS

por sus siglas), la chía posee más antioxidantes que el arándano, contiene 700% más omega-3 que el salmón, además contiene 100% más fibra que cualquier cereal en hojas, 500% más calcio asimilable que la leche, 100% más potasio que el plátano, 800% más fósforo que la leche entera, 1400% más magnesio que el brócoli y 200% más hierro que la espinaca.

ALGUNOS BENEFICIOS DE LA CHÍA...

- >> Permite regular el apetito y el peso corporal
- >> Ayuda a reducir el colesterol malo y los triglicéridos
- >> Proporciona sensación de saciedad ayudando a controlar el apetito
- >> Ayuda a regular la coagulación de la sangre
- >> Permite el crecimiento y la regeneración de tejidos durante el embarazo y la lactancia
- >> Es la mayor fuente vegetal de ácido grasos omega 3, 700% más que el salmón
- >> Contiene proteínas completas proporcionando todos los aminoácidos esenciales
- >> Facilita la digestión por ser rica en fibra
- >> Mejora la movilidad y funcionamiento de las articulaciones
- >> Mejora la salud cardiovascular

JUGO DE CHÍA

INGREDIENTES

- >> 4 litros de agua
- >> 4 o 5 limones
- >> 4 o 5 cucharas soperas de semillas de Chia
- >> 4 cucharadas soperas de azúcar

PROCEDIMIENTO

- >> Tuesta las semillas de chía durante 2 minutos en una sartén. Muele las semillas en la licuadora. Mezcla el agua con las semillas, limones y azúcar. ¡Buen provecho!



LEYES DE LA TROFOLOGÍA: ¿Por qué hay alimentos que no son combinables?

POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

La Trofología es la ciencia que estudia la combinación óptima de los alimentos enfocada a evitarte problemas digestivos como: inflamación, estreñimiento, diarreas, evacuaciones mal olientas, hemorroides, esto causado por la putrefacción y fermentación de las bacterias. Esta sintomatología produce pérdidas nutritivas importantes a largo plazo.

Unos alimentos necesitan para su absorción un medio ácido y otros un medio alcalino. Para promover que digieras adecuadamente los alimentos y evitarte problemas digestivos como los mencionados, te presentamos una lista de alimentos ácidos y alcalinos:

La digestión de los siguientes alimentos forma ácidos: carnes, productos lácteos, huevo, pescado, granos, trigo, la mayoría de frutos secos, lentejas, cacahuetes, hidratos de carbono como: cereales, pan, harina, azúcares y sobre todo alimentos con alto contenido en almidón. La mayoría de las frutas ácidas libera su contenido en

fructosa rápidamente e inhibe la digestión de los hidratos de carbono y favorece su fermentación.

MALAS COMBINACIONES

Algunas frutas y verduras tras la digestión se convierten en alcalinos ejemplo: granos, nabos, zanahorias, apio, pepinos, lechuga, berros, papas, repollo, tomate, higos, ciruelas, pasas, dátiles, uvas, manzanas, plátanos. Estas frutas de preferencia deben consumirse por separado y dejar pasar un poco de tiempo para comer algún otro alimento.



ALGUNAS LEYES DE LA TROFOLOGÍA IMPORTANTES A CONSIDERAR:

- » Comer almidones y azúcares por separado: Ejemplo El no agregar miel o mermelada a un pan
- » No mezclar ácidos con almidones
- » Come solo un tipo importante de proteína en una sola comida, ejemplo: no mezclar huevo con carne.
- » Si consumes los alimentos de acuerdo a las leyes de la Trofología, evitarás desencadenar lo que se confunde con reacciones alérgicas: erupciones, urticaria, dolores de cabeza, náuseas, que en realidad es causado por la putrefacción de bacterias.

Los cereales son difíciles de absorber cuando se mezclan con refresco porque éstos contienen ácido fosfórico que limita la absorción de Magnesio y Calcio que contienen los cereales; otros alimentos que limitan la absorción de calcio son los oxalatos como el betabel y espinacas que no sólo impiden la absorción del calcio, si no del hierro de ciertos alimentos cuando son combinados con soya y queso.

Si mezclas lentejas con leche, la biodisponibilidad del hierro se verá reducida debido a factores inhibidores que contiene el calcio de la leche; en caso de tener anemia evita tomar el té negro, puesto que los taninos que contiene este té inhiben la absorción de hierro de los alimentos.

El uso de alcohol, vinagre, condimentos también retarda la digestión, genera la actividad bacteriana y descomposición de los alimentos. Trata de no combinar alimentos dulces con salados, el hacerlo inhibe la hormona leptina y retarda aún más la sensación de saciedad, ocasionándote comer más de la cuenta.

**La autora es Médico General y Master en Nutrición.
dra_cotafernandez@hotmail.com*



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.smilearttj.com | smileart.tj@gmail.com | [f/smileart.tijuanabc](https://www.facebook.com/smileart.tijuanabc)

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



CITAS/CERTIFICADOS DE REGALO

2x1

en todos los tratamientos corporales y faciales mencionando este anuncio

Masajes	Cavitación	Bronceado Artificial	Vinoterapia
Faciales	Radiofrecuencia	Maquillaje	Baño de novia
Exfoliaciones	Presoterapia	Peinados	Manicure Spa
Envolutas	Terapia de Oxígeno	Gelish	Pedicure Spa
Hidroterapia	Microdermoabrasión		



Visita el gimnasio sin costo adicional antes o después de tu sesión

[f/santeetbeutespa](https://www.facebook.com/santeetbeutespa) | sante.et.beutespa@outlook.com



Paseo de los Héroes No. 9902 local A-1 Tel. 634-7829 Col. Zona Urbana Río, Tijuana B.C.

¿Sabes qué tan saludables son las CALABAZAS?



Las calabazas son ricas en antioxidantes, carotenos, betacarotenos, vitamina C y ácido fólico

POR SUSAN MONSALVE

Existen muchos tipos de calabazas, son súper versátiles en la cocina y casi todos nos encantán, pero no nada más eso, son muy buenas para tu corazón y la vista. Las calabazas son ricas en antioxidantes, carotenos, betacarotenos, vitamina C y ácido fólico.

Las propiedades de los carotenos son muchas, entre ellas inhibir el cáncer; los betacarotenos ayudan en la salud de los ojos y a prevenir enfermedades como cataratas o pérdida de visión por degeneración de la retina; la vitamina C ayuda a tener una buena salud del aparato circulatorio, mientras que el ácido fólico ayuda al sistema nervioso y a proteger el corazón.

Las calabazas son ricas en calcio, magnesio, potasio y hierro. Son ideales para eliminar grasa del cuerpo y son consideradas alimentos ligeros, pues 100 gr de calabaza sólo contiene 26 calorías aproximadamente, dependiendo del tipo.

Tienen mucho potasio, lo cual

SUS VARIETADES

Existen 20 especies comestibles de calabaza en México, las más populares son:

- 1) La criolla o redonda
- 2) Calabacita larga, mejor conocida como calabaza italiana
- 3) Ayote parecida a la Kaboocha
- 4) Calabaza de castilla
- 5) Zapallo parecida a la butternut

Dicen que la sandía y el pepino son de la familia de las calabazas. ¿Interesante no? Aparte de que nos podemos comer hasta la flor, hay muchísimas formas de preparar las calabazas.

- | | |
|------------------|---------------|
| >> Sopas | >> Purés |
| >> Crema | >> Rellenas |
| >> Pastas | >> Gratinadas |
| >> Ensaladas | >> Postres |
| >> A la parrilla | >> Hervidas |

es excelente para ayudar a eliminar líquidos del cuerpo, por lo que ayuda a prevenir la obesidad, retención de líquido y cálculos renales.

Esta verdura es rica en fibras, así que ayuda a prevenir el estreñimiento; además, reduce la inflamación por su contenido en vitamina C y cobre ayudando en enfermedades como artritis y asma.

Ahora lo saben, no solo son ricas y locales, también son muy saludables.

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

IDEAS ERRÓNEAS acerca del sobrepeso y la obesidad

POR DR. OMAR VERBER CASTILLO

En un estudio realizado por la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, se encontró que México ocupa el primer lugar a nivel mundial en sobrepeso y obesidad tanto en niños como en adultos; existe mucha información acerca de sus causas, y de su prevención; desafortunadamente, también existe mucha información falsa acerca de medicamentos milagrosos que prometen bajar de peso sin dietas ni ejercicios.

En nuestro país existen ideas equivocadas, donde observamos que el problema real del sobrepeso y la obesidad es nuestra educación, incluso, en las facultades de medicina la información acerca de la nutrición es muy escasa.

MITOS Y REALIDADES

1) BAJAR DE PESO ME HARÁ LUCIR DE MAYOR EDAD

Algunas personas tienen la idea equivocada que al disminuir de peso, su cara lucirá con marcadas líneas de expresión, esto es falso, ya que al disminuir de peso en forma saludable (alimentación sana, ingesta de líquidos y actividad física), hará que nuestro organismo se desintoxique, se hidrate y luzca más joven.

2) NO PUEDO BAJAR DE PESO POR MI EDAD

Es verdad, con el paso del tiempo el metabolismo disminuye, pero también es cierto que hay formas de estimularlo, realizar 4 o 5 comidas al día activará nuestro metabolismo, hará que el organismo "haga ejercicio por dentro", se activará la masticación, el estómago, el hígado, los riñones, colon, intestinos, etc. El ejercicio es otro medio por el cual podemos activar nuestro metabolismo, no se requieren grandes esfuerzos para lograrlo, con una caminata continua de 30 a 60 minutos 4 o 6 días a la semana es suficiente.

3) TENGO SOBREPESO POR HERENCIA

Existen factores hereditarios como la complexión robusta, pero es muy importante reconocer que también se heredan los malos hábitos alimenticios, si papá o mamá ingieren refrescos, alimentos fritos, consumen porciones grandes de comida, postres, etc., éstos serán los hábitos que sus hijos aprenderán.

Te recomendamos realizar una actividad muy sencilla, la próxima vez que acudas a comprar tu mandado, observa con atención el carrito de mandado de las personas con sobrepeso y el carrito de las personas delgadas, notarás la diferencia.

4) DIETA SIGNIFICA COMER MUY POCO Y DE MAL SABOR

Esta es otra creencia errónea, la mayoría de las personas con sobrepeso hace de 1 a 2 comidas al día, mientras que las personas delgadas hacen de 4 a 5 comidas al día. Dieta no significa dejar de comer o consumir sólo alimentos des-

agradables al paladar, en nuestro menú incluimos ceviche de pescado, bistec ranchero, fajitas de pollo, caldos, tortas etc. Eliminen la idea de que dieta es sólo comer ensaladas sin sal y sin sabor.

5) LAS PERSONAS DELGADAS SON DÉBILES Y SE ENFERMAN MÁS

Esta es una idea equivocada, muchas veces esto se relaciona porque una persona enferma tiende a disminuir de peso, debilitarse, estar demacrado, deprimido, etc. Sin embargo, estar delgado no debe relacionarse con enfermedad, ya que se puede estar delgado por realizar ejercicio y llevar una dieta saludable.

Lector te pregunto: ¿quién crees que esté más fuerte y saludable: quien se alimenta mal y no hace actividad física o quien come saludable y se ejercita?

Esta es la primera generación donde la expectativa de vida de los hijos es menor que la de los padres, por favor cortemos este círculo y demos a nuestros seres queridos información nutricional para brindarles años y calidad de vida.



Salud y Nutricion

CONTROL DE PESO
100% Natural

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

\$160 DLLS.

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

Tratamiento para adolescentes y adultos

CAVITACION Y RADIOFRECUENCIA

CAVITACION
Reduce grasa y tallas 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 Cortínez:
[664] 682-8769 | [664] 215-3687

www.saludynutricion.mx

Spa & Nails
Un espacio relajado y chic para ti...

Certificado de regalo para ti...

VÁLIDO POR UN
manicure O' pedicure

- Masajes
- Tratamientos faciales
- Depilaciones
- Depilaciones de ceja
- Ultrasonido
- Manicure & Pedicure
- Microdermoabrasión
- y más...

*APLICAN RESTRICCIONES. PASA AL SPA A CANJEAR ESTE VOLANTE POR TU CERTIFICADO Y AGENDA TU CITA. VÁLIDO UN VOLANTE POR PERSONA. VIGENCIA 30 DÍAS A PARTIR DEL CANJE.

Bldv. Las Américas 5088, 2do piso
Residencial Agua Caliente, Tijuana, BC

f : [spaandnailstijuana](https://www.facebook.com/spaandnailstijuana)
spaandnailss@gmail.com

CITAS **104 18 22**

¡RECICLA TU VIDA!

DONA tus órganos

POR YAN GONZÁLEZ
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

Cada año, alrededor de 6 mil personas se agregan a la interminable lista de espera de algún órgano, de los cuales sólo el 30% llega a obtener el beneficio y el resto está condenado a morir, tristemente ésta es la realidad.

Fernando, de escasos 22 años, murió antes de que llegara un riñón que le brindara la oportunidad de seguir viviendo para convertirse en un "médico fregón", como él decía; por años, se sometió a sesiones de diálisis, perdió hasta la camisa pero nunca la esperanza de que algún día alguien le donara un riñón, pero eso nunca pasó. De su familia, nadie resultó compatible y hoy su madre le llora y lamenta su pérdida.

Pero no todo es historias tristes, también existen casos de éxito en los que personas



con alguna enfermedad y necesidad de un órgano lo han recibido gracias a que un "ángel" decidió seguir viviendo a través de ellas.

Para seguir conociendo más sobre este tema, te presentamos la segunda y última parte de donación de órganos.

LA LISTA DE ESPERA

Para que una persona pueda aparecer en la lista de espera para recibir un trasplante se debe seguir un protocolo, el cual consiste en hacerse pruebas de laboratorio y visitar de entre 7 a 10 especialistas, con la finalidad de que se encuentre en óptimas condiciones para ser apto para un trasplante, una vez que se concretan estas pruebas, el comité de trasplantes del Hospital General de Tijuana, decidirá aprobarlo y poner su nombre en la lista de espera, aseguró.

El Hospital General de Tijuana cuenta con licencia para extraer cualquier órgano de las personas que deseen donar, además de la licencia para trasplantar riñón y córnea. Actualmente, tienen un proyecto a futuro, el cual consistirá en crear un banco de tejido y huesos dentro del programa de donaciones, afirmó la enfermera Alicia Schramm.

Actualmente en Tijuana, el Hospital General realiza trasplantes de córnea y riñón, mientras que en los hospitales privados se llevan a cabo trasplantes de hígado y médula ósea, señaló.

Lo más importante de la donación de órganos es saber que puedes alargarle la vida a una persona. Si deseas unirse a la lista de donadores puedes acudir al Hospital General a registrarte de lunes a viernes de 7:00 am a 3:00 pm, también puedes hacer una carta notariada, el trámite es gratuito. No olvides hablar con tu familia sobre tus deseos de ser donador, concluyó.

ÓRGANOS QUE PUEDES DONAR EN VIDA

- >> Riñón
- >> Lóbulo de hígado
- >> Médula ósea
- >> Lóbulo de pulmón
- >> Sangre
- >> Células madre (precursores hematopoyéticos)
- >> Órganos que se pueden donar por pérdidas
- >> Muerte encefálica (cerebral)
- >> Córneas
- >> Huesos
- >> Válvulas del corazón
- >> Páncreas
- >> Corazón
- >> Ambos pulmones
- >> Ambos riñones
- >> Hígado
- >> Muerte por paro cardíaco
- >> Córneas
- >> Huesos
- >> Válvulas del corazón
- >> Piel
- >> Músculos



Contamos con el más completo equipo vanguardista 100% digital y tecnología de punta.



Somos el respaldo de confianza entre la comunidad médica y el paciente

-  Resonancia magnética de alta resolución 1.5 teslas
-  Tomografía computarizada helicoidal multicorte
-  Ultrasonido 3D, 4D, 4D HD y Doppler Color
-  Mastografía digital de alta resolución
-  Rayos X digital y fluoroscopia
-  Densitometría Osea
-  Imagen digital con tecnología de vanguardia

Santa María No.3152 Col. Gabilondo

Llámanos **971.0940**

imagenradiologica.com

¿Cómo mejorar MI FERTILIDAD?

POR DRA. ALEXANDRA MORENO MORENO Y DR. HENRY MATEO SÁNEZ
PRIMERA DE DOS PARTES

La infertilidad afecta aproximadamente a un 15% de las parejas en países desarrollados. Es importante conocer los factores de nuestro estilo de vida diario que se pueden asociar a la infertilidad:

EDAD: Aquellas parejas que han iniciado su vida conyugal más tarde de lo habitual o que deseen posponer el embarazo en forma voluntaria por diversas razones. Deben recordar que la mujer después de los 35 años disminuye su fertilidad, con mínimas probabilidades de embarazo alrededor de los 40 años (con sus propios óvulos), se incrementa el riesgo de síndrome de Down u otras alteraciones en el bebé, y de presentar aborto o complicaciones en el embarazo. Para evitar esto es necesario llevar una vida saludable, hacer ejercicio y tener una alimentación sana.

ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL: Las principales infecciones que afectan a la fertilidad es chlamydia y gonorrea, pueden ser asintomáticas, incluir secreción vaginal o en el pene, ardor para orinar, dolor pélvico y dolor en el acto sexual. La incidencia de embarazo ectópico (fuera del útero) se puede incrementar 10 veces. Entre las enfermedades virales se encuentran el SIDA (HIV), hepatitis B y C, así como el Virus del papiloma Humano (VPH), llegando a producir infertilidad o abortos. Para disminuir el riesgo hay que tener parejas sexuales estables y evitar varios compañeros sexuales, así como el uso de preservativo, realizarse papanicolaou o colposcopia para su detección oportuna.



ASPECTOS NUTRICIONALES

DIETA: Evitar carbohidratos refinados tales como arroz, pan blanco y pastas, ya que aumentan el peso y elevan el azúcar en la sangre, por lo tanto altera la insulina. Existen nutrientes que estimulan la fertilidad, tales como los antioxidantes, las vitaminas B y el hierro. Es importante aumentar la ingesta de fibra, evitar consumir en exceso pescado, ya que puede ocasionar altos niveles de mercurio, pero tiene Omega 3, 6 en la dieta que nos beneficia.

BAJO PESO Y PÉRDIDA EXCESIVA RÁPIDA DE PESO: Se asocia a disfunción del ovario, alteraciones menstruales y complicaciones en el embarazo.

SOBREPESO Y OBESIDAD: Es una combinación de malos hábitos alimenticios, sedentarismo y alta ingesta de calorías. En estos casos hay aumento de la infertilidad (8 veces más), resistencia a la insulina ocasionando diabetes, aparición de vello facial, aumenta la tasa de abortos y complicaciones en el embarazo como la muerte materna, hipertensión arterial o pre-eclampsia, diabetes gestacional, bebé mayor de 4

kg, infecciones urinarias, bebés prematuros, muerte fetal y trabajo de parto complicado. En el hombre se ha asociado a niveles bajos de testosterona y alteración en la producción de espermatozoides. La disminución del 5-10% del peso corporal disminuye significativamente los riesgos de complicaciones.

ESTRÉS PSICOLÓGICO: Las parejas infértiles presentan más trastornos relacionados con la falta de placer o ilusión en la vida, con sentimiento de negatividad y ansiedad, es posible que dificulten la obtención del embarazo. En la mujer, el estrés genera alteraciones a nivel de cerebro, el cual manda señales a ovarios y disminuye la ovulación. En el hombre, ocasiona episodios transitorios de impotencia sexual y de ansiedad que perjudican en la llegada del embarazo. La depresión puede llevar a disminuir la secreción de testosterona.

EXCESO DE EJERCICIO: Si es llevado al extremo condiciona falta de ovulación en la mujer, disminución en el conteo de espermatozoides en el hombre y, por lo tanto, disminución de la fertilidad.



FITNESS
b 2 b e

MUY PRONTO EL FITNESS CLUB QUE TE MERECE

“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.
- Fertilización IN VITRO
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitricación (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

¿TU HIJO RECHINA LOS DIENTES mientras duerme?

POR YAN GONZÁLEZ

¿Te has percatado que tus hijos o algún miembro de la familia rechinan los dientes mientras duermen? Descubre por qué lo hacen, sus consecuencias y las alternativas que existen para solucionar el problema.

“El bruxismo es la parafunción de la musculatura craneofacial, esto indica el movimiento involuntario de la musculatura que va acompañado del apretamiento o rechinar de los órganos dentarios (dientes); por lo regular, es involuntario, pero hay ocasiones en que es voluntario, entonces, hay que hacer un diagnóstico diferencial para saber qué factor lo está detonando”, señaló el Dr. Donato Hernández Vega.

Los factores que producen el bruxismo varían dependiendo de la persona, pero uno de los principales factores generadores de este padecimiento es el estrés y la ansiedad; en otros casos, se da

PUEDES IDENTIFICAR SI BRUXAS DURANTE LA NOCHE SI PRESENTAS

- » Fracturas dentales
- » Desgaste dental
- » Agrietamiento o fisuras en el esmalte dental
- » Trastorno en la articulación temporomandibular
- » Dolor en la musculatura facial
- » Dolores de cabeza
- » Dolor en el cuello
- » Dolor en los hombros
- » Dolor en espalda baja

debido a factores fisiológicos como la oclusión (mordida), trastornos del sueño, traumatismo o golpes, restauraciones mal ajustadas en los dientes, y también es muy frecuente que se dé después de haber recibido un impacto automovilístico, entre otros.


La mayoría de los casos de bruxismo que ha atendido el dr. Hernández ha sido de personas adultas y se ha determinado que el padecimiento fue ocasionado por estrés y por el tipo de trabajo que desempeña la persona.

EN LOS NIÑOS

El bruxismo en los niños podría decirse que es normal y el desgaste es mayor, ya que están menos mineralizados, por lo cual pueden presentar mayor porosidad, subrayó.

Este padecimiento se presenta en los pequeños debido al cambio de dentición, ya que el rechinar de diente estimula la musculatura y el crecimiento para que haya ese espacio para que erupcionen los dientes permanentes, que son de un tamaño mayor, señaló.

“Hay ocasiones en que el desgaste dental ocasionado por el bruxismo ya no es normal en los niños, entonces estamos hablando de bruxismo ocasionado por estrés, ansiedad y trastornos del sueño, sobre todo en los niños que son muy hiperactivos o que tienen mucha carga de trabajo, ya que los llevan a clases normales, a clases extracurriculares y diferentes actividades deportivas durante la semana, es por eso que deben regularse y tomar en cuenta al niño si le gustan estas actividades, de lo contrario,

A close-up photograph of a person's face, focusing on the eye and the open mouth showing the teeth. The person's eye is visible in the upper left corner, looking towards the camera. The mouth is open, revealing a full set of white teeth. The skin around the eye and mouth is wrinkled, suggesting a state of stress or tension.

El estrés, la ansiedad, un trastorno del sueño, traumatismos o golpes, así como restauraciones mal ajustadas en los dientes son algunos de los factores que influyen para que se detone el bruxismo

como consecuencia puede generar cierto grado de estrés detonando el bruxismo", afirmó.

LAS CONSECUENCIAS

Las consecuencias que se pueden llegar a presentar debido al bruxismo van desde fracturas dentales, desgastes dentales, agrietamiento o fisuras en el esmalte dental, trastorno en la articulación temporomandibular, dolor en la musculatura facial, dolores de cabeza, cuello, hombros, y éste podría radiarse hasta la espalda baja, comentó.

Para determinar cuál es el factor que está generando el bruxismo, es importante que acudas con tu dentista a que te haga una revisión y contestes una serie de preguntas para poder determinar la causa y enviarte con el especialista para que recibas a tiempo el tratamiento adecuado, ya que existen diferentes tipos de tratamientos y se debe de indicar a cada caso un tratamiento personalizado, para evitar mayor desgaste en tus órganos dentarios y prevenir o detener los problemas de la articulación temporomandibular, concluyó.

Amigos en la red

- José Carlos Tellaeche -



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

Todos conocemos y estamos rodeados de muchas personas, pero durante el caminar de la vida nos podemos dar cuenta de que amigos verdaderos son muy pocos. Ahora en día que la mayoría estamos conectados a algún medio de red social podemos ver con facilidad que el indicador donde muestra la lista de tus "amigos", no necesariamente significa eso; bien podría decir "conocidos".

No digo que tener cientos de conocidos y amigos en un sitio es malo, ¡para nada! Siento que a menudo les abrimos las puertas a personas que realmente no forman parte de nuestro círculo de amigos verdaderos. Al final, cada quien administra su vida como quiere.

¿Cuándo fue la última vez que pasaste por un momento difícil? ¿Recuerdas qué personas fueron las primeras en responder? ¿Qué personas no sólo comentaron un "espero que todo salga bien" sino que te preguntaron "de qué forma te puedo ayudar"? Son esas personas que no sólo son espectadores sino hacedores. Esos son amigos verdaderos y tristemente contados con una mano.

Todo esto lo menciono no para quejarnos de los demás y rápidamente juzgar o clasificar quién ha sido un verdadero amigo o no, sino para darnos cuenta de que poseemos una oportunidad muy valiosa. A diario, la vida nos brinda el gran privilegio de ser ese amigo verdadero con los demás. Quizás te ha pasado que de repente se te ocurre marcarle o escribirle a un amigo y saludarlo y resulta que la persona se encontraba en medio de una situación difícil y pudiste ser de apoyo para él o ella. Cuidar a tus seres queridos es esencial para mantener una buena y sana amistad.

Recuerda que aunque dejemos de ver a una persona, nunca es demasiado tiempo o tan grande la distancia para decirle que lo quieres y aprecias.

Todo mundo quiere tener un amigo, pocos se toman la molestia de ser uno.

LAS SANADORAS AGUAS TERMALES



En Vita Spa puedes disfrutar de las aguas termales, ricas en minerales que son absorbidos en pequeñas concentraciones por la piel

El mejor lugar para la salud y el relax está en Vita Spa, tu spa de tradición. Te compartimos los beneficios de nuestras aguas termales, las cuales puedes disfrutar como servicio individual en jacuzzis privados o incluidas como parte de nuestro circuito de hidroterapia junto a la sauna y vapor, incluidos en la compra de algún otro servicio.

LAS AGUAS SANADORAS Y SUS PROPIEDADES

En la actualidad, la cura termal es uno de los sistemas terapéuticos que ha adquirido mayor trascendencia. Cuando una persona se expone a un baño termal, recibe la acción directa de la temperatura en forma de shock, y los mi-

nerales comienzan a ser absorbidos en pequeñas concentraciones por la piel. Una vez en el organismo, los minerales son depositados en el tejido celular subcutáneo; desde ahí, ejercen su acción activando el metabolismo orgánico a través del eje hipotálamo-suprarrenal. El secreto termal estriba en el juego rítmico que se provoca, traduciéndose en tensión-relajación / actividad-reposo.

La acción de este tipo de aguas sobre el organismo es múltiple y completa. Entre las propiedades curativas

que poseen, se destacan las siguientes:

- >> Estimulan las defensas del organismo.
- >> Depuran la sangre, eliminándose las toxinas y productos de desechos por la sudoración y diuresis que provocan.
- >> Reactivan el metabolismo retardado en muchos reumáticos.
- >> Tienen poder desestabilizante sumamente útil, considerando la

participación alérgica en el orden de las afecciones reumáticas.

>> Reeducan el sistema termorregulador, de enorme importancia en el reumático que ha perdido su capacidad de reaccionar y adaptarse a los cambios del medio ambiente.

>> Su poder analgésico y calmante de dolores es bien conocido.

>> Relajan los músculos y por su acción revulsiva y resolutive, actúan sobre los edemas, tumefacciones y procesos crónicos fibrosos.

>> Sedan el sistema nervioso.

>> Reconstituyen y tonifican.

>> Modifican el terreno reumático en modo significativo.

>> Ejercen acción miorelajante, sobre las contracturas y rigideces neuro-músculo-osteo-articular, de capital importancia en los tratamientos de rehabilitación y reeducación músculo esquelética.





¡SER MAMÁ O PAPÁ!

**una oportunidad de
realizar tus sueños**

- Diagnóstico y Tratamiento en Infertilidad
- Inseminación Artificial
 - ICSI
- Fertilización en Vitro
 - Infertilidad Varón
- Inducción de Ovulación



PREVIA CITA:

01 152 (664) 608.4365
info@centrodelaferilidad.com

Médicos Especialistas Tijuana, B.C.
www.centrodelaferilidad.com

SABÍAS QUE...

¿TALONES RESECCOS?



>> En esta época de calor, resulta ideal el uso de sandalias o zapatos abiertos, situación que favorece para que tus pies, especialmente los talones, se resequen y hasta se lleguen a agrietar. Para este problema, existen sencillos remedios caseros, entre ellos el exfoliante de limón con azúcar.

>> Este exfoliante es para eliminar la piel muerta de los talones que hace que el pie se sienta rugoso y áspero. Para hacer la receta, sólo revuelve media taza de azúcar con un cuarto de taza de jugo de limón, humedece los pies y masajéalos de manera circular con esta mezcla. Sigue este mismo procedimiento todos los días hasta que sientas renovados y suaves tus talones.

