SALUD actual

Año 3, Edición no. 36 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Agosto 2015

NUTRICIÓN

EL MILAGROSO VINAGRE DE MANZANA

PIÑA

EL MAYOR DESENGRASANTE NATURAL PARA TU ORGANISMO

DESDE MI ESPACIO

EL RESPETO MUTUO

NEUROCIRUGÍA

CRANEOSINOSTOSIS, UN MAL CON SOLUCIÓN

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN
Available on the App Store

MENSAJE EDITORIAL

La importancia de una buena alimentación

De nueva cuenta tienes en tus manos el nuevo ejemplar de "Salud Actual". En las siguientes páginas conocerás interesantes artículos sobre acciones que te ayudarán no solo a mejorar tu estilo de vida, pero el de tus seres queridos también.

Llevar un estilo de vida saludable es un hábito que se construye día a día y a pesar de que llega un momento donde queremos tirar la toalla, por nada del mundo hay que hacerlo.

Sin duda la obesidad infantil es uno de los problemas más grandes en la actualidad, por ello Paola Cota, nuestra nutrióloga experta, nos habla sobre alternativas saludables para las cooperativas escolares.

Susan Monsalve nos comparte secretos en la cocina, ahora nos hablará sobre las bondades del vinagre de manzana ¡Está lleno de propiedades para tu organismo!

A la par, Anabell Santellanes nos hablará sobre la piña y sus propiedades. En el artículo encontrarás un receta muy útil que te ayudará a limpiar tu organismo, se trata de una bebida desintoxicante que además de deliciosa, es muy fácil de preparar.

Como cada mes nuestro equipo de colaboradores y de casa se ha esmerado para ofrecerte excelentes temas. Recuerda seguirnos en redes sociales y descargar nuestra aplicación para iPad, es completamente gratuita.

¡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

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

ADMINISTRACIÓN
Elvia Cendejas
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

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

ATENCIÓN A CLIENTES
Leticia Quintero
Lucy García
Linda Estrada
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
Anabell Santellanes de Alarcón
Elizabeth Segovia
Arlene González
Henry Mateo Sánez
José Carlos Tellaeche

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
FOTOGRAFÍA
Archivo Salud 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 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 unamarca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 3, edición 36, inicio de impresión el 15/07/2015.** 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.

Cirugía Plástica

CAMBIAMOS TU VIDA...

MARILU VEGA
PERFECT BODY

Te ofrecemos planes de crédito financiado y grupos de ahorro de acuerdo a la cirugia que elijas, contamos con excelente grupo de cirujanos calificados y listos para atenderte.

- Rinoplastia
- Lipo Escultura
- Glúteos
- Mamoplastia
- Sculpting
- Abdominoplastia

Marilu Vega
facebook.com/perfectbodytj
perfecbody0976@hotmail.com
US - (619) 852 7824
(619) 373 4599
MX - +52 (664) 399 8036
ABELARDO RODRIGUEZ 2916-D
ZONA RIO TIJUANA CP. 22010

LUZE

SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	$90
PLANCHADO	$90
ONDAS	$140
RETOQUE	$300
TINTES DESDE	$300
CORTES	$200
CORTE CABALLERO	$150
GELISH	$200
MANICURE	$130
PEDICURE	$190
ACRILICAS	$250
TRATAMIENTOS DESDE	$350
MOROCCAN OIL	
WELLA ENRICH Y MAS	
BRAZILIAN BLOWOUT	$100DLS
GLOBAL KERATINA	$100DLS

AVE. SONORA 466 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101 LUZESECADO

VISA

CONTAMOS CON VALET PARKING

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

¿QUÉ ES UN PEELING QUÍMICO?

POR DRA. LETICIA HARRISON

Es un procedimiento donde se utilizan substancias químicas a diferentes concentraciones dependiendo del tipo y condiciones de la piel, con el objetivo de remover las células muertas de la piel y promover la regeneración de la piel para posteriormente aplicar substancias activas que brindarán una apariencia más saludable y radiante, este proceso también se conoce como "Peeling quimico bio-activo".

La tendencia actual de los peelings es la mezcla de ácidos, con acción suave que sean menos irritantes sin provocar un exceso de descamación e irritación, usando tratamientos continuos que provoquen una mejoría en los recambios celulares.

¿POR QUÉ SE NECESITAN LOS PEELINGS QUÍMICOS?

Son muy populares por que pueden mejorar la calidad, textura y tono de la piel. Con ellos se obtienen resultados sin la asociación de riesgos e incapacidad, por el contrario tu piel se verá más sana que nunca.

¿QUIÉNES SON CANDIDATOS PARA UN PEELING QUÍMICO?

- Pacientes con signos de fotoenvejecimiento
- Brotes de acné y sus secuelas
- Algunas formas de hiperpigmentación (manchas)
- Poro abierto
- Tono de piel no uniforme
- Arrugas finas
- Pieles desvitalizadas

La mayoría de pacientes experimentan cambios desde el primer tratamiento con mayores resultados después del segundo o tercer tratamiento, desde la disminución de arrugas finas, mayor suavidad de la piel, disminución de manchas, poros y disminución de brotes de acné.

Inmediatamente después del peeling la piel presentará un enrojecimiento ligero, mientras la piel curso por la renovación celular experimentará una ligera descamación, resequedad en la primera semana y en pieles con manchas quizá una coloración temporalmente más intensa.

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBEN DE HACERSE LOS PEELINGS QUÍMICOS?

Dependiendo de la condición de tu piel pueden ser de 3 a 6 tratamientos.

Antes de un peeling se prescribe un tratamiento a base de cremas para preparar tu piel dependiendo del tipo y condición de la misma y se recomienda suspender la aplicación de exfoliantes mínimo 48 hrs antes, en pacientes que toman Isotretinoina se puede realizar un peeling químico seis meses después de haber terminado su tratamiento. Entre más profundo sea el peeling a realizar y más morena sea la piel del paciente, más tiempo de preparación se requiere.

¿QUÉ HACER DESPUÉS DE UN PEELING?

Esto es uno de los puntos claves para obtener los resultados esperados. Se prescribirán de acuerdo a tu necesidad ya sean cremas hidratantes, despigmentantes y muy importante, protector solar.

HARRISON
Med Aesthetics
PEELINGS
BIOESTIMULACIÓN CUTÁNEA
APLICACIÓN DE BOTOX
RELLENOS FACIALES
MICRODERMOABRASIÓN
FOTOFACIAL LUZ PULSADA
DEPILACIÓN PERMANENTE
MASAJE TERAPÉUTICO
RADIOFRECUENCIA
CAVITACIÓN
FACIALES
TERAPIA DE LUZ LED
(PARA MANCHAS,
REJUVENECIMIENTO,
ACNÉ, PORO ABIERTO)
LIPÓLISIS QUÍMICA
MEDICINA ESTÉTICA
ESCLEROTERAPIA
GINECOLOGÍA
DERMATOLOGÍA
Lo más importante para nosotros es
la atención individual y satisfacción
de nuestros pacientes.
ESTAMOS UBICADOS EN:
COSMOPOLITAN
INT. 602

"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
CLÍNICA DE LA FERTILIDAD 1994
■ 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.
■ Viltrificación (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

PIÑA

EL MAYOR DESENGRASANTE NATURAL PARA TU ORGANISMO

POR ANABELL SANTELLANES DE ALARCÓN

¿Quieres quemar grasa almacenada en tu organismo de manera natural? ¿Quieres desintoxicar tu organismo desde tu cocina? Entonces toma nota de los grandes beneficios que te aporta la piña, además de que obtendrás los mejores tips de cómo aprovecharla al máximo.

Es muy alta en fibra, por lo que regula notablemente tu digestión y limpia tu aparato digestivo. Se conoce como un alimento anticáncer, debido a que equilibra la acidez en tu organismo gracias a que alcaliniza todo tu sistema. Tiene alto contenido de antioxidantes, por lo que nivela el colesterol, y previene enfermedades cardiacas.

Por la Vitamina C que contiene, ayuda a fortalecer tu sistema inmunológico.

Estimula el aparato circulatorio, por lo que promueve la liberación de líquidos retenidos, así que verás como resultado después de varios días de hacer un detox de piña la disminución y eliminación de celulitis.

Permíteme platicarte de mi parte favorita de la piña: la bromelina, así se le denomina al centro de la piña, este es el mayor quema grasa. El extracto de este, es un desgrasante natural que nos provee la madre tierra, así que a partir de ahora comienza por aprovechar todos los centros de la piña. Como beneficios observarás que equilibra la acidez en el aparato digestivo y alcaliniza el intestino delgado.

Es importante que sepas que existen suplementos alimenticios que prometen brindar los beneficios de la bromelina, sin embargo, la mejor recomendación es volver a nutrirnos de lo natural, evitando a toda costa ingerir productos llenos de conservadores, químicos, saborizantes y texturizantes artificiales. Recurre a la alimentación con vida, eres un ser vivo ¿por qué darte productos muertos? Lo natural te llenará de energía y vida, alcalinizará tu organismo ya que todos los beneficios de ese alimento serán reconocidos por tu sistema y tendrás una absorción de nutrientes y digestión inmediata.

Recuerda ¡Eres lo que comes!

DETOX AYUNO DE PIÑA

Te comparto la receta que puedes hacer desde tu cocina:

UTENSILIOS:

» Extractor de prensa fría.
» Envases con tapadera.

INGREDIENTES:

» 18 Piñas miel muy maduras.
» 15 centros de piña extras (bromelina)

PREPARACIÓN :

» Extrae el jugo de las piñas y de los centros extras, sin mezclar con agua, sólo el extracto y toma este jugo durante todo el día, durante los 3 días ingerirás en promedio las 18 piñas.
» El ayuno de piña, facilita a tu aparato digestivo la absorción de nutrientes ya que es un solo alimento, la finalidad es sólo alimentarte de piña para que notes los beneficios que te describo, durante un mínimo de 3 días.

CONTRAINDICACIONES:

» Hemorroides, embarazo y lactancia. En cualquiera de estos escenarios se debe evitar realizar un Detox ayuno de Piña.
Importante hidratarte con un mínimo de 2 litros de agua al día, para que la desintoxicación funcione.
» Debido a que el objetivo es alcalinizar y perder grasa, es importante llevar una alimentación consciente antes y después de realizar cualquier Detox, para evitar sufrir una descompensación. Esto es basar toda tu alimentación en alimento fresco, como las frutas en ayunas, incrementar tu ingesta de verduras crudas, eliminar por completo harinas refinadas, pastas, azúcar refinada, alcohol, y cualquier alimento procesado con conservadores, este detox ayuno de piña es un complemento para tu salud, anímate a realizarlo y comienza a mejorar hábitos alimenticios.

SOMOS ESPECIALISTAS EN IMPERMEABILIZACIONES

Cubiertas, terrazas, azoteas, tejados y cualquier instalación en general que precise mejorar su aislamiento para evitar filtraciones puede dejarla en nuestras manos.

SE CUENTA CON GARANTÍA POR ESCRITO,
SE MANEJAN IMPERMEABILIZANTES ECOLOGICOS
SE REALIZA MANTENIMIENTO PREVENTIVO.

direccion@sercma.mx

ÁREA DE TIJUANA
TEL 103 60 29
CEL 664 111 66 38

VISA MasterCard
Se acepta pago en tarjetas

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

RicardoVega.com

Cirujano Plástico Certificado

Cirugía Plástica para Ella y para El

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

MedSpa by Ricardo Vega

- Masaje Relajante
- Masaje Reductivo
- Facial actiacne
- Sesión de Microdermoabrasión
- Facial efecto lifting (rejuvenecimiento)
- Facial de Limpieza profunda
- Facial despigmentante
- Sesión de endermologie
- Masaje de Drenaje Linfático
- Botox
- Dysport
- Restylene
- Juvederm

Nuevo

Skin Boosters

Rellenos y productos

LABORATOIRES FILORGA PARIS

VISA MasterCard

AMCPER

Blvd. 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

ISAPS

¡ADIÓS A LA DEPRESIÓN Y A LA TRISTEZA!

POR ARLENE GONZÁLEZ

¡En sus marcas, listos, fuera! Ahora ya sabes cuáles son algunos de los grandes beneficios de correr, suficientes para que inicies o continúes con este estilo de vida y para que obtengas un beneficio personal, tanto físico como de mente y alma.

¿Cuántas veces hemos vivido situaciones, experiencias no deseadas o ni siquiera esperadas que nos llegan de sorpresa? Así es la vida, nos sorprende y no siempre estamos listos para saber como reaccionar. Estamos tan ocupados con pendientes, trabajo, hijos, familia que lo más fácil es dejarnos deprimir, enojarnos y desquitarnos con malas actitudes en nuestro entorno.

Muchas veces los más afectados son aquellos que están con nosotros como nuestros hijos, pareja, padres o dependiendo de la circunstancia. Qué padre fuera poder ser inmune a estos problemas y creer que todo es perfecto pero no, la vida nos tiene retos y hay que estar listos para poder sobrellevarlos, ¿estás listo tú?

Está comprobado que el salir a correr disminuye a casi la mitad la depresión moderada. Quiero estar aquí para apoyarte y guiarte en este camino lleno de retos y grandes momentos, los cuales sólo serán para ti mismo, no hay nada más valioso que reencontrarte contigo mismo y sacar lo mejor de ti, disfrutar de la positividad que nos da la felicidad de la sensación de libertad que nos encontramos con el paso de los kilómetros.

SON TRES PASOS QUE TE RECOMIENDO PARA EMPEZAR:

1. Tomar la decisión (creo ya lo hiciste) ¡Muchas felicidades!
2. Tener un par de tenis (en la próxima edición te daré consejos para seleccionar los mejores para ti).
3. Comprometerte contigo mismo (mínimo 3 días a la semana).

» Recuerda que nada es fácil en la vida, pero si lo sueñas entonces lo conquistarás… Sólo sé constante, determinado y sobre todo, no pierdas la actitud de que sí eres capaz. Puedes escribirme para preguntas o comentarios, mi correo es: arlene@latinasacorrer.org

ALIMENTACIÓN PARA COOPERATIVA ESCOLAR ERRADICANDO LA OBESIDAD

POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

A los niños se les enseña en clases sobre el plato del bien comer o pirámide alimentaria y si en la cooperativa escolar se venden otras cosas, es difícil que los niños entiendan el mensaje sobre lo que es una alimentación saludable. Muchas escuelas han recibido una supervisión por nutriólogos certificados pero aun así en ocasiones el niño no se come la comida nutritiva.

La alimentación de la cooperativa escolar debe primeramente cumplir con los estándares de calidad e higiene y ser alimentos nutritivos que requieran de un presupuesto no tan elevado con fácil elaboración para el personal que les prepara. Una alimentación escolar saludable debe cubrir porciones pequeñas de todos los grupos de alimentos.

PROCURAR:

FRUTAS: por lo menos ½ taza de ración hasta 1 taza para frutas e irlas variando de color. Vegetales diariamente. Vegetales de hoja verde, crudos pero bien lavados. Leche: sin grasa o baja en grasa, ofrecer una taza de leche sin grasa o leche de 1%. Granos enteros, proteína sin grasa. Barras de granola, cacahuates, nueces.

EVITAR:

Productos altos en azúcar, sodio, y grasas trans. Fuera donas, chocolates, dulces, papitas, refrescos y bebidas energéticas. Muy importante evitar incluir alimentos alergénicos en el menú: fresas, cacahuate, pescado.

CALORÍAS: El lunch debe proveer para niños de preescolar hasta 6to. Grado: 350-500 kcal, secundaria: 400 a 550 kcal, preparatoria: 450-600 kcal.

Las colaciones o botanas debe ser menor a 200 kcal, con un contenido menor a 230 mgs de sodio. Las grasas totales deben ser menor a 35% de las calorías, grasas saturadas menos del 10% de las calorías y muy importante 0 gs de grasas trans.

BEBIDAS: Solamente se deben vender bebidas bajas en calorías o sin calorías. De acuerdo a la jarra del buen beber las bebidas deben contener menos de 5 calorías por líquidos de 8 oz. El agua natural, leche baja en grasa son la mejor opción. Los jugos están desaconsejados, no son saludables, no aportan valor nutrimental, y sólo están cargados de azúcar.

CHAROLAS:

El vender charolas de alimentos es lo ideal porque al comprar la charola se le educa al niño, presentándole físicamente lo que debe de comer, aunque la decisión final la tenga él a decidir que come o sólo degustar pequeñas porciones. A continuación te presentamos opciones de alimentos a incluir en las charolas de los niños.

1- MENÚ-CHAROLA:

- ½-1 taza de vegetales en ensalada
- 1 sandwich partido en dos con abundante lechuga, jitomates, jamón de pavo, el pan debe de ser de grano entero, en caso de ponerle aderezo que sea una porción considerable.
- 1 taza de leche baja en grasa.

2- MENÚ-CHAROLA:

- 1 taza de fruta picada
- 1 taza de pepinos o jícama
- 1 burrito integral con carne molida o deshebrada
- 1 yogurt bajo en grasa

3- MENÚ-CHAROLA:

- 1 pan de pita o sándwich integral de un solo grano con pechuga de pollo desmenuzada y rebanadas de queso
- 2 oz de fruta seca
- 1 taza de brócoli bien lavado
- Agua embotellada o tetrapack pequeño de leche baja en grasa.

**La autora es médico general Master en Nutrición, correo: dra_cotafernandez@hotmail.com*

Craneosinostosis, UN MAL CON SOLUCIÓN

Si has notado algo extraño en la forma del cráneo de tu bebé, la craneosinostosis podría ser responsable. Si bien este padecimiento afecta a pocos niños, su tratamiento es delicado, pero realizándolo a tiempo garantiza una mejor recuperación

Para las parejas una de las mayores dichas es convertirse en padres, pero ese gran momento, puede verse afectado por complicaciones y padecimientos como la "Craneosinostosis".

Este preocupante mal tiene solución y lo primero es atender al menor en cuanto sea posible, por ello Salud Actual contactó al especialista en Neurocirugía y Cirugía de Columna Vertebral, el Dr. Alejandro Stephens Antuñano, quien recientemente atendió un caso en el Hospital de la Mujer y el Niño .

"La Craneosinostosis es un mal congénito, donde se produce el cierre prematuro de una o más de las suturas que separan los huesos del cráneo de un bebé", nos explicó el especialista.

LA CRANEOSINOSTOSIS EN MÉXICO Y EL MUNDO

- Afecta a uno de cada 2100 niños.
- Se detecta antes de los 6 meses de vida.
- La cirugía puede durar entre 3 y 4 horas.
- A nivel mundial el 4 de abril se celebra el "Día de Concientización sobre la Craneosinostosis".

Normalmente cuando nacen los bebés el cráneo está abierto y está únicamente unido por unas suturas membranosas que se cierran aproximadamente entre los 18 meses de edad y los 3 años, comúnmente conocido como mollera y médicamente como fontanela, agregó.

Estadísticamente hablando, la Craneosinostosis se presenta en proporción de 3 a 5 niños por cada 10 mil niños nacidos vivos.

¿CÓMO AFECTA EL BEBÉ?

"Al cerrarse las suturas nos va a dar una deformidad en el cráneo, dependiendo de la parte que se cierre será la deformidad y para estudiarle se practican estudios como la tomografía o una resonancia magnética, así podemos observar las partes que están cerradas, las que están abiertas y lo que podemos corregir" nos indicó el Dr. Stephens aclarando que los estudios podían realizarse incluso antes del nacimiento del bebé, pero que la mejor recomendación era realizarlos después de que naciera.

En este caso específico, el médico fue notificado cuando el paciente contaba con cuatro meses de edad, sus padres habían notado una prominencia en la frente. Para quienes padecen este mal, en el 80% de las ocasiones sólo se produce una deformidad física mientras que en el 20% de los casos puede provocar retraso mental.

EL TRATAMIENTO

El Dr. Stephens comentó que lo ideal es operar al bebé en los primeros meses de vida, cuando los

huesos son más manejables y se puede corregir por completo la deformidad, permitiendo una excelente evolución del paciente, incluso el proceso de cicatrización se da de una manera muy rápida. La cirugía suele realizarse a los 2, 4, o 6 meses de nacidos, es lo ideal, posteriormente se les revisa mensualmente y después de cumplir un año del procedimiento, las revisiones son anuales.

Hasta hoy no se da determinado con exactitud el origen de la Craneosinostosis. Se denomina que es de herencia multifactorial ya que no se saben las causas que le generan, se considera que pueden ser factores del ambiente, genéticos, propios de los padres, en algunos tipos de deformidades se ha podido detectar que en el cromosoma 19 ha habido alteraciones que pueden generarles, detalló el especialista.

Para quienes padecen este mal, en el 80%de las ocasiones sólo se produce una deformidad física mientras que en el 20% de los casos puede provocar retraso mental

A pesar de que puede ser una experiencia difícil para los padres, el doctor señaló que en cuanto se observen deformidades debe acudirse al médico, así los niños no serán objetos de burla y podrá reconstruirse su cráneo.

No hay edad límite para realizar el procedimiento, se han atendido niños de 4 y 6 años, aquí el problema es que el proceso es más doloroso y el pequeño conserva el recuerdo de la operación.

LA IMPORTANCIA DE UNA UNIDAD ESPECIALIZADA EN CUIDADOS PEDIÁTRICOS

El Dr. Stephens reconoció que el contar con instalaciones y personal de enfermería como las que el Hospital de la Mujer y el Niño tienen, fue un factor decisivo en la cirugía, apoyó en mucho.

"Como cirujanos logramos realizar el procedimiento quirúrgico ya que manejamos todo el aspecto de la remodelación del cráneo, pero ya en los cuidados postoperatorios se requiere un cuidado especializado", añadió.

INFERTILIDAD MASCULINA: CAUSAS Y SOLUCIONES

POR HENRY MATEO SÁNEZ
Y DRA. ANA MELISSA MARTÍNEZ ROJAS
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

OTRAS CAUSAS DE INFERTILIDAD PUEDEN SER

» APLASIA DE CÉLULAS GERMINALES: También conocida como Síndrome de Células de Sertoli Sólo (SCO), es un trastorno de infertilidad extremadamente raro (sólo un 10% de las parejas infértiles lo presentan). Se diagnostica por medio de una biopsia testicular y revela que el semen no tiene las células germinales que llevan a la formación de espermatozoides, el cual lleva a la azoospermia (ausencia de espermatozoides). Si una biopsia testicular revela que existe una pequeña cantidad de espermatozoides en algunas zonas de los testículos, se pueden extraer para realizar una fertilización in vitro (FIV) con ICSI (por sus siglas en inglés Inyección del Espermatozoide dentro del Óvulo).

» SEMEN ANORMAL: Se considera así cuando encontramos un semen con las siguientes características: Color amarillo o verdoso, teñido de rojo o marrón (puede indicar sangre en la eyaculación), olor especialmente fuerte y desagradable, anormalmente espeso, acuoso y de poco volumen. Algunas de las causas son las enfermedades de transmisión sexual, infección, eyaculación retrógrada y la incapacidad de que el semen coagule apropiadamente.

SOLUCIONES PARA LA INFERTILIDAD EN EL HOMBRE

En general, los cambios en la alimentación y el estilo de vida (vitaminas, minerales, suplementos y renunciar al abuso de cualquier tipo de sustancias) pueden mejorar la fertilidad. Por otro lado, existen medicamentos hormonales que mejoran la producción en cantidad y calidad de los espermatozoides.

No obstante, también existen tecnologías de reproducción asistida que ayudan a la concepción, específicamente, la Inseminación Artificial Intrauterina (IAH) y Fertilización In Vitro con Transferencia (FIVTE). En la actualidad, la mayoría de los procedimientos de tecnología de reproducción asistida utiliza FIVTE con los óvulos propios de la mujer, que se fertilizan en el laboratorio.

Los mejores candidatos para FIVTE son las mujeres con trompas de Falopio dañadas y parejas que tienen infertilidad por factor masculino o infertilidad inexplicada. El ICSI (Intra-CitoplasmicSpermInjection) es una técnica que consiste en inyectar el espermatozoide dentro del óvulo, logrando así la fecundación, que como producto se obtendrá un embrión, comúnmente conocido como "Bebé de probeta".

Gracias a los avances impresionantes que ha tenido la medicina reproductiva disponemos de medicamentos y tecnología que nos permiten lograr embarazos con éxito y así, el hombre pueda ser papá.

DERMATO LÓGICA
LASER & COSMETIC

Dermatología · Dermatopatología · Nutrición · Cosmiatría · Depilación Láser
Plasma Rico en Plaquetas · Relleno Facial · Botox · Rejuvenecimiento Cutáneo
Moldeado Corporal · Eliminación de Tatuajes · Acné · Cicatrices y más.

¡Centro Dermatológico con la tecnología más avanzada y *profesionales 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.

UltraSlim System®

RADIOFRECUENCIA
VENUS FREEZE: Reafirma tu piel inmediata y progresivamente eliminado la celulitis.

1 SESIÓN POR: **$ 100 DLLS.** PAQUETE DE 8 SESIONES POR: **$ 600 DLLS.**

CRYOLIPOLISIS
Destruye y elimina celúlas grasas.

1 SESIÓN POR: **$ 60 DLLS.** PAQUETE DE 8 SESIONES POR: **$ 300 DLLS.**

CAVITACIÓN
Moldea tu figura y reduce tallas.

1 SESIÓN POR: **$ 60 DLLS.** PAQUETE DE 8 SESIONES POR: **$ 300 DLLS.**

RADIOFRECUENCIA + CRYOLIPOLISIS + CAVITACIÓN
PAQUETE DE 8 SESIONES POR: **$ 700 DLLS.**

¡GRATIS!
ASESORIA NUTRICIONAL
y 8 SESIONES EN ESPALDA O BRAZOS
AL ADQUIRIR TU PAQUETE UltraSlim System DE ABDOMEN.

Promoción válida en DL Tijuana del 08 al 22 de Agosto del 2015, aplica restricciones. | Recibe un descuento del 5% en tu pago de contado.

Plaza Xtal Ave. Paseo de los Héroes #9211 Int. 202 Zona Río, Tijuana B.C. México. **DermatologicaLC**

Tel: (664) 684.2400 y 684.0040 **Desde EU:** (619) 713.7202 **www.dermatologica.org**

El Respeto MUTUO

- José Carlos Tellaeche -

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

Con tanta noticia y polémica sucediendo a nuestro alrededor últimamente, muchos hemos perdido el significado real de la palabra respeto.

El respeto es uno de los valores morales más importantes del ser humano, es fundamental para lograr una armoniosa interacción social. Existe el respeto al prójimo, a la naturaleza, a la autoridad, a los padres, entre muchos otros.

Permítanme ilustrarlos con una pequeña enseñanza:

Varios jóvenes, jugando cerca de un estanque, vieron un grupo de ranas en el agua y comenzaron a apedrearlas. Habían matado a varias, cuando una de las ranas, sacando su cabeza gritó:

– Por favor, paren muchachos, que lo que es diversión para ustedes, es muerte y tristeza para nosotras.

Tristemente, en vez de unirnos como sociedad y abrazar nuestras diferencias, muchas veces hacemos completamente lo contrario. Creamos barreras que nos separan cada día más. Probablemente no estemos de acuerdo en todo, por el simple hecho de ser humanos y que cada uno pensamos diferente. Pero si predominara el amor sobre todas las cosas estaríamos practicando lo que un gran maestro vino a enseñarnos. Construye a tu prójimo en vez de derrumbarlo, ama en vez de odiar y respeta en vez de juzgar.

Antes de tomar una acción que creas que te beneficia, ve primero que no perjudique a otros.

"Si quieres que te respeten hay que aprender primero a respetar."