



Año 3, Edición no. 48 - [10 págs.] - Tijuana, B.C - Agosto 2016

actual

PELIGRO NO TE
AUTODIAGNOSTIQUES

PRODUCTOS
LIGHT,
ENGAÑOSOS,
TE DIREMOS PORQUÉ

MÁGICA
MIEL
POR LO QUE
HACE POR
TU PIEL

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

No todo lo LIGHT conviene

En una cultura en que los productos light nos han sido bombardeados como lo mejor para cuidar nuestro peso e incluso la salud, nos podemos llevar grandes fiascos.

En esta edición, la Dra. Paola Cota nos comparte que existen muchos mitos alrededor de estos productos, que nos pueden dar la idea errónea, de que consumirlos es lo mejor que pudiéramos hacer cuando estamos a dieta. Pero hoy en día que se tiene más información al respecto, ver la etiqueta y saber exactamente que nos estamos comiendo, nos va a ayudar muchísimo, además de que habría que tomar en cuenta los consejos que nuestra experta nos da al respecto. ¡Seguro te interesará!

En Ginecología, la Dra. Irlanda Guerrero y el Dr. Henry Mateo nos hablarán sobre el síndrome de ovario poliquístico en adolescentes: Síntomas, consecuencias, y cómo atenderlo.

Y en nuestra sección "A Correr", te hablaremos sobre qué hacer si estas reteniendo líquidos, una situación más común de lo que pensamos. De entrada te diremos que lo peor es dejar de tomar agua.

Si tienes alguna sugerencia de temas que quieras que abordemos en futuras ediciones, agrégate (dándole like) a nuestra página de Facebook de Revista Mujer Actual, y por inbox nos puedes hacer tus comentarios al respecto. Nos encantaría tener esa comunicación directa contigo.

Disfruta de esta edición, y repetimos, haznos también saber tu opinión sobre los artículos que manejamos este mes de agosto. Ojalá te encanten.

¡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

EDITOR EN JEFE
Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN
Elvia Cendejas Palacios
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO
Melissa Rivas Solís
mellissa.rivas@revistamujeractual.com

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

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

COLABORADORES
Arlene González
Susan Monsalve
Dr. Henry Mateo Sáenz
Dra. Paola Cota
Dra. Irlanda Guerrero Barajas

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com
[664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio
[664] 225.04.00

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



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **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 46, Inicio de Impresión el 15/07/2016.** 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.



LA MIEL DE ABEJA DIRECTAMENTE SOBRE LA PIEL

POR SUSAN MONSALVE

A migas creo que he descubierto ¡la fuente de la juventud! Toda mi vida he sufrido de problemas extremos en la piel. Todo absolutamente me da alergia. Tengo la piel extremadamente seca. Todo el día, literalmente, me tengo que estar poniendo crema. Es por eso que hace 4 años decidí no volver a utilizar ningún producto químico en la piel. Desde el shampoo, jabón, crema, maquillaje; hice un cambio total, y mi piel mejoró muchísimo. Aun así, si algún perfume o químico toca mi piel, reacciono con alergias horribles que toman mucho tiempo en mejorar.

La miel de abeja es milagrosa, y súper súper saludable, no nadamás para comer, sino cuando es aplicada directamente sobre la piel

Un día, desesperada con una alergia en la mano y cara que con nada se me quitaba, me puse miel de abeja directo en las zonas afectadas, por media hora. Y ¡oh sorpresa!, inmediatamente se me quitó, pues la miel actuó como anticéptico natural. Aparte de que mi problema desapareció, mi piel jamás se había sentido tan hidratada, así que decidí ponerme mucha mucha miel de abeja en las manos, todas las noches.

Las cubro por aproximadamente una hora, con un guante de plástico o vinil; agusto mientras veo la tele. Es tan impactante como la mayor parte de la miel la absorbe el cuerpo, pues es muy poquito lo que hay que enjuagar con agua. Y las manos te quedan como seda. Lo empecé a hacer en la cara también, sobre esas arruguitas que nos vuelven locas, y los resultados son increíbles: mejor que los de cualquier crema para rejuvenecer.

La miel de abeja es antiinflamatoria, anticéptica, antibiótica y regeneradora, ¡WOW!

Es humectante. Hidrata a fondo tu piel y la nutre. La puedes aplicar directo en la piel o mezclar con un poco de aceite de oliva. Funciona perfecto como exfoliante, sólo agrégale azúcar, o sal de mar gruesa.

Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y Obstetricia



· AHORA ·
ULTRA
SONIDO
4D Y 5D

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.cemiqunidadmedica.com

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

MITOS SOBRE LOS PRODUCTOS "LIGHT"

Un producto "light" debe tener 25% menos de calorías o de grasas. Pero si lo consumes, comerás más grasa, azúcares y sodio, que si consumieras el original "entero"



POR PAOLA COTA FERNÁNDEZ

Quierida lectora, te has preguntado alguna vez ¿por qué cuando vas a tu consulta de seguimiento con nutrióloga, aumentaste en vez de bajar? Y te has preguntado también ¿cómo es eso posible si te apegaste al plan alimentario al 100%, y sobre todo, si consumiste el mayor número de productos existentes en el mercado, considerados como "light"?

Y es que contrario a lo que pensamos, los alimentos procesados, etiquetados como "bajos en grasa", "ligeros", o "bajos en colesterol", deben evitarse a toda costa. Es verdad que existe una controversia en relación a lo que se le agrega al producto cuando la grasa es eliminada, porque después de todo, la grasa es igual a

sabor, y sin dudarlo, se compensará el sabor de éste producto "light" o ligero con azúcar o sal.

Un producto considerado como "light" debe tener 25% menos de calorías o de grasas comparado con el que no lo es. Pero muy probablemente si lo consumes, comerás más grasa, azúcares y sodio, que si consumieras el producto original "entero".

Un producto "light" que en su etiqueta es especificado como "bajo en grasa", debe contener no más de 3 gramos de grasa total, por 100 gramos de alimento, y los alimentos considerados como "sin grasa", deben contener menos de 0.5 gramos de grasa por ración.

Pero "light" también se utiliza para describir que es: ligero en color, ligero en textura, ligero en sal, ligero en peso, ligero en kilojoules, o más bajo en grasa, comparado con otros pro-

ductos; así que cuidado con ello.

Además, aunque hay una reducción calórica o baja de grasas en un producto considerado como "light", éste no te aportará muchos nutrientes, lo que no debe anteponerse a un producto que no es considerado como "ligero", pero que sí te los va a aportar. Ten en mente que cuando un alimento es lo suficientemente rico, nutricionalmente hablando, ni siquiera requiere de una etiqueta.

Así que no te quedes con la leyenda de la etiqueta que dice "ligero". Cerciórate de que en verdad lo sea, y recuerda siempre que una dieta que sea baja en carbohidratos refinados, pero alta en grasas saludables, será una alternativa segura para prevenir ganancia en peso y apoyar la pérdida de éste, sin la necesidad de consumir los productos "light" del supermercado.

**La autora es médico general con Maestría en Nutrición Clínica.
Correo: dra_cotafernandez@hotmail.com*



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

Más de 16 años ayudando a las parejas a hacer su sueño realidad

Clinica de reproducción asistida

IECH

de B.C.

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 **ibebé en casa!**

Citas e Informes

Tel. (664) 484 0688 y 484 2444 Desde USA (619) 946 1339
 Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Río, Tijuana, B.C., México (a una cuadra del CCUT)

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



NO TE AUTO DIAGNOSTIQUES

LA GASTRITIS POR EJEMPLO, SE PUEDE CONFUNDIR CON UNA DISLEPSIA

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Estamos en una época donde el internet facilita cada vez más las cosas, así que: sencillo es ingresar a un navegador y encontrar un sinfín de información respecto a cualquier tema, ahorrándonos tiempo y haciéndonos la vida mucho más práctica; y lo mismo sucede con lo que tiene que ver con la salud.

¿Acaso no te has sentido mal y has buscado una solución en internet? ¿Cuántas veces lo has hecho; más de una? ¿Cuántas veces has evitado ir al médico y has preferido auto diagnosticarte? Pero ¿te has preguntado las consecuencias de esto?.

¡El auto diagnóstico es malísimo!, por ello a continuación te mencionaremos sólo un

ejemplo de dos enfermedades que suelen confundirse, pues sus síntomas son similares.

¿GASTRITIS O DISLEPSIA?

En la actualidad una de las enfermedades más comunes en la población es la gastritis. Lo anterior, a consecuencia de varios factores: el ritmo de vida tan agitado y estresante, el abrumador tráfico vehicular, el tener una alimentación inadecuada, el uso de medicamentos, y las infecciones causadas por la bacteria llamada "helicobacter pilory". Los expertos dicen que la enfermedad afecta a más de la mitad de la población adulta.

Pero, ¿has escuchado hablar sobre la dispepsia? Ésta se define como "cualquier dolor o molestia que se localiza en la parte superior y central del abdomen", dice Marco Antonio

Lira, especialista en gastroenterología y endoscopia; enfermedad con síntomas similares a la gastritis.

El especialista afirma que: "más de una persona confunde la gastritis con la dispepsia. Se auto diagnostican sin haberse hecho un estudio médico previo".

La dispepsia resulta ser una enfermedad, o bien un síntoma de alguna enfermedad gastrointestinal como la gastritis, colitis, o esofagitis, entre otras.

El experto nos comenta que existen dos tipos de dispepsia: la orgánica y la funcional. La primera tiene una causa identificada y clara, que produce los síntomas como indicios de una úlcera gástrica, gastritis, colon irritable o alergias.

La segunda, es aquella donde no existe alguna enfermedad orgánica

que justifique la sintomatología. El médico señala que este tipo de dispepsia representa uno de los trastornos más frecuentes en las consultas, que como ya comentamos, suele confundirse con algún padecimiento gastrointestinal como el caso de la gastritis.

“La dispepsia orgánica es el síntoma de una enfermedad como gastritis o colitis, pero la funcional es el padecimiento en sí; el que la gente confunde”.

TRATAMIENTO

“Para diagnosticar qué tipo de enfermedad se tiene, es necesario realizar un estudio endoscópico. La gente viene a consulta cuando ya el dolor es insoportable, y también cuando ya se automedicaron”, asegura el doctor.

Si se llega a padecer de dispepsia funcional, se recomienda

SÍNTOMAS Y CAUSAS DE LA DISPEPSIA FUNCIONAL

Además de un dolor en la parte alta y central del abdomen, los síntomas de la dispepsia funcional también son:

- >> Ardor estomacal
- >> Náuseas matutinas
- >> Falta de apetito
- >> Dolor o quemazón en el esófago, producido por la regurgitación del ácido gástrico

PARA CONSIDERARSE como dispepsia funcional, los síntomas deben presentarse por lo menos durante 12 semanas en el último año. El padecimiento puede ser ocasionado por varios factores, principalmente por trastornos psicosomáticos como: **ESTRÉS, TENSIÓN, NERVIOS Y ANSIEDAD.**

Però también el comer alimentos irritantes, y a su vez tomar en exceso bebidas como alcohol y café, pueden aumentar el riesgo a padecer dispepsia funcional.

realizar un cambio principalmente en la alimentación, llevando una dieta balanceada, rica y variada en frutas, verduras, cereales y escasa en grasas.

En el caso de requerir un tratamiento especializado en medicamento, éste debe ser recetado y supervisado por un profesional, según sea la sintomatología predominante. Según el experto, Marco Antonio Lira, el auto diagnóstico es algo muy constante en la población, generando mucho riesgo pues, se llega a ignorar lo que en realidad está pasando en el organismo por lo que es necesario acudir a ver a un médico.

Así que evite automedicarse, y andar buscando saber qué enfermedad tiene a través del internet. Ello sólo hará ponerlo más nervioso y ansioso, y es muy probable que usted se esté diagnosticando una enfermedad que ni siquiera tiene, mientras si se atendiera con un experto, ya podría estarle ganando tiempo al tiempo. Así que diga no a la automedicación y cuide su salud.

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

SINDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO EN LA ADOLESCENTE

POR DRA. IRLANDA GUERRERO BARAJAS
Y DR. HENRY ARISTÓTELES MATEO SÁNEZ

El exceso de hormonas masculinas en los ovarios produce una pobre o nula ovulación, y esta es la causa más frecuente de la salida exagerada de vello en áreas en las que normalmente no se observa en mujeres, y además de acné y trastornos menstruales en las adolescentes, también es la causa más frecuente de infertilidad (40%).

Hay que destacar que los criterios de diagnóstico en mujeres adultas, pueden no ser igualmente útiles en las pacientes adolescentes, la razón son las anomalías menstruales que presentan las jóvenes en esta etapa.

Tomando esto en consideración, si en la práctica clínica se encuentra acné inflamatorio, vello exagerada en áreas en las que normalmente la mujer no presenta y se comprueba con laboratorios el aumento de las hormonas masculinas, se sospechará de síndrome de ovario poliquístico.

Usualmente los tratamientos de fertilidad resultan en embarazos riesgosos, acompañados de una serie de complicaciones como los son la diabetes gestacional, estados hipertensivos y partos prematuros. Al SOP en la edad adulta, se relacionará con otro tipo de enfermedades como las cardíacas, diabetes, cáncer de endometrio y depresión.



Cabe destacar que el 60% de las pacientes con SOP presentan resistencia a la insulina. En el SOP, la exagerada cantidad de hormonas masculinas provocan una anomalía en la capacidad de almacenar las grasas.

Cuando la paciente tiene una dieta alta en grasas, éstas se van a depositar alrededor de los órganos como el hígado, lo que producirá que la insulina no pueda utilizarse. Normalmente ésta se utiliza para captar a la glucosa, y cuando no es de esta manera, toda esa glucosa es convertida en grasa. A esto se le conoce como resistencia a la insulina, y ocasiona frecuentemente obesidad.

No se conoce ningún fármaco utilizado para tratar el SOP, pero las acciones terapéuticas deben tener como resultado la disminución o desaparición de los signos y síntomas. Pueden sin embargo utilizarse los anticonceptivos orales, ya que éstos van a reducir la producción de hormonas masculinas por los ovarios.

En adolescentes con sobrepeso/

obesidad, la dieta equilibrada y el ejercicio físico son los pilares fundamentales del tratamiento. Se ha demostrado que en mujeres obesas con SOP, la pérdida de peso asociada a pérdida de grasa abdominal, restaura la ovulación.

Es importante detectar pacientes de riesgo para el desarrollo de SOP, y establecer medidas preventivas como el ejercicio físico y mejorar la dieta. En pacientes que ya hayan tenido o tengan este síndrome, deberán utilizar fármacos como los antes mencionados, para reestablecer la función ovárica, además de revertir los signos y síntomas, mejorando así su calidad de vida.

Se ha demostrado que la Metformina tiene una utilidad importante en esta patología, corrigiendo la resistencia a la insulina, y en consecuencia las alteraciones metabólicas que estas producen. Regulan su ciclo menstrual, bajan de peso y quitan la acantosis nigricans (Manchas oscuras en cuello y pliegues como axila o ingle).

¿Sabes cuál es el costo de tener
una atención médica en los
principales hospitales de la ciudad?

\$32,000 promedio por día

No esperes a sufrir un accidente o
enfermedad para contratarlo, por que muchas
veces ya no es posible asegurarse

- ✦ Cobertura en México y USA
- ✦ Cobertura para tener tu bebé en USA
- ✦ Totalmente deducible de impuestos
- ✦ Pagos mensuales con tu tarjeta de crédito

**Siente la seguridad de contar con un seguro
de gastos médicos para ti y tu familia**

Más de 18 años de experiencia nos respaldan



Especialistas en seguros
www.morrisseguros.com

Cotizaciones GRATIS

607.9003

ventas@morrisseguros.com

f /morrisseguros

"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 los 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
- Vitificación (criogenación) 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 FEMCOG (Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología)

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO

TÉLEFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS, UNA INCÓMODA REALIDAD

POR ARLENE GONZÁLEZ

¿Te ha pasado algunas veces que te sientes hinchada, incómoda porque has subido de peso, y haces dietas que te matan de hambre? En alguna ocasión me pasó, pero desde que empecé a tener una vida más activa en cuestión de ejercicio, corriendo, jamás volví a sentirme así, lo que es una maravilla.

Muchas mujeres padecen de retención de líquidos y se sienten hinchadísimas, y eso causa un malestar general. Esto no es una enfermedad, pero sí puede ser un síntoma de otra, por lo que es importante visitar al doctor. La retención de líquidos es la consecuencia de su acumulación en los tejidos de nuestro cuerpo.

Lo anterior puede darse a consecuencia de alguna enfermedad en ciertos órganos por varios motivos: trastornos circulatorios, estrés, el factor climático, y el sedentarismo.

El moverse es imprescindible para poner en marcha todos los mecanismos de drenaje del cuerpo, especialmente el mover la

parte inferior del mismo: pies y piernas, donde el líquido se acumula más.

Sal a caminar, a trotar o a correr, pues además de los diversos beneficios que esto te puede traer, la transpiración es una de las formas del cuerpo de regular la temperatura, y lo consigue eliminando agua. Por lo tanto todo aquello que nos haga sudar (caminar, trotar y correr) ayuda a eliminar el líquido de más.

Te invito a que inicies una vida más saludable. En dado caso que ya lo hagas, ¡muchísimas felicidades! además de que es muy cierto lo que dicen de que "eres lo que comes". Te puedo asegurar que una vez que empiezas a hacer ejercicio, sobre todo si corres, no sólo te sentirás mejor, sino que tu actitud te mantendrá sana y feliz. Las endorfinas que se producen al correr o al hacer ejercicio,

TIPS PARA EVITAR RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

- >> Aunque tengas miedo de hincharte, no dejes de tomar líquidos, específicamente agua. Que sea mínimo un litro a dos litros al día, pues al no hacerlo puedes producir un desequilibrio de electrolitos poco sano. Cuanto más bebas, más pierdes.
- >> Consume alimentos ricos en potasio como: ciruelas, plátano y melón entre otras frutas y verduras. Mínimo deben ser 400 gramos, lo que equivale a 5 raciones diarias.
- >> Consume alimentos bajos en sodio. Muchas frutas y verduras lo son, especialmente las manzanas, peras y cerezas.
- >> Consume vitamina C, que en este caso se convierte en un gran aliada. Consume cítricos como fresas, frutos silvestres, jitomates y pimientos entre otros, que por su alto contenido en vitamina C, no sólo nos ayudan a defendernos de los radicales libres, también son ¡excelentes para drenar!
- >> Consume calcio que te ayuda también a combatir la retención de líquidos de forma suave y natural. Consume yogures y espinacas ya que son altos en éste mineral.
- >> Sube pies y piernas y muévelas a la altura de el tobillo. Esto no sólo estimula el retorno venoso, también alivia la acumulación de líquidos.

son unas pequeñas proteínas que actúan como neurotransmisores de placer, que te sirven para luchar contra el dolor y sobre todo para ser feliz.