



Año 4, Edición no. 52 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Diciembre 2016

actual

EMOCIONALMENTE
¿ENGORDA
LA NAVIDAD?

¡NO SUBAS
DE PESO
EN ESTA ÉPOCA
DE FIESTAS
DECEMBRINAS!

DEPRESIÓN
ESTACIONAL
CUANDO
LLEGAN LAS
FIESTAS,
PERO NO
LA ALEGRÍA

DERMALIFE MED SPA

7 AÑOS DE BRINDAR A SUS CLIENTES
BELLEZA Y BIENESTAR, EN UN MISMO LUGAR

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



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.

■ Pediatría

Dr. Claudia C. Osuna S.

■ Otras especialidades

Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.

■ Lap-band (Banda gástrica).

■ Esterilidad.

· AHORA ·
ULTRA
SONIDO
4D y 5D

ATENCIÓN
MÉDICA
24 HORAS



tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiquidadmedica.com

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

MENSAJE EDITORIAL

Disfruta de las fiestas pero con moderación

C

reo que desde mucho tiempo atrás nos hemos acostumbrado a mentalizarnos sobre el hecho de que vamos a engordar en el mes de diciembre. ¿Por qué? Pues porque estamos llenos de fiestas, compromisos y posadas en donde ha-

brá de todo: Desde vinos y bebidas con muchísima azúcar como los ponches, así como puros antojitos propios de la época, que exceden también, la cantidad de calorías que debiéramos consumir.

Pero estoy segura de que con esta edición cambiarás mucho tu mentalidad, y en vez de poner a tu cuerpo en starving mode, para poder comer todo lo posible en las posadas, ahora comerás a tus horas para evitar engordar.

Los consejos te los dan nuestras expertas en nutrición. Consejos muy prácticos que te harán evitar subir mucho de peso, pues la idea es disfrutar de la comida, sin estar estresada(o) por las calorías y por la báscula.

Por otro lado, existen personas para quienes llegan las fiestas pero no la alegría, y que por el contrario a consecuencia de diversos factores: como la pérdida de un familiar, o pasar por un divorcio, o simplemente por los cambios climáticos, caen en una depresión estacional. Por eso, nuestra experta en psiquiatría y tanatología te orientará para detectar si tienes los síntomas de depresión, y qué puedes hacer para salir de ésta.

Por otro lado en nuestra portada te presentamos los beneficios de Dermalife MED SPA, que con sus 7 años que tiene de servicio a la comunidad, ha logrado vincular a la perfección los masajes terapéuticos con la cosmetología. Todo en un mismo lugar. Así que esperamos que la información te sirva para que cuides tu piel, que es tu carta de presentación inicial ante los demás, y sobre todo, que cuides el bienestar de tu cuerpo. Ojalá que disfrutes de esta edición y te agraden los temas que elegimos para ti... ¡Felices Fiestas!

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

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 04-2016-080914063400-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 4, edición 52, inicio de Impresión el 15/11/2016.** 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
- Obturaciones dentales (IGUALACIÓN DE COLOR)
- Blanqueamiento
- Rellenos de compuestos
- Coronas y Puentes (LIBRES DE METAL)



TIJUANA
 (664) 634.6610

SAN DIEGO, CA.
 (619) 734.2358

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

www.smilearttj.com

Más de 17 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) 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



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

EMOCIONALMENTE ¿ENGORDA LA NAVIDAD?

“El Recuerdo, como una vela, brilla más en Navidad”

CHARLES DICKENS

POR GRACIELA JIMÉNEZ

Los días comienzan a ser mas cortos, las noches mas frías, pero a la vez más cálidas, debido a que el aroma a canela se hace presente, sin embargo no es la única esencia que se percibe en el ambiente. En cada hogar hay un aroma único y especial, que al ponerse en contacto con nuestros sentidos, nos traen muchos recuerdos que sentimos a flor de piel. Muchos de los recuerdos vienen de nuestra infancia, de aquellas alegres vivencias en estas fechas decembrinas; y son relacionados con la comida, la cual puede ser, desde el más sencillo de los platillos hasta los más elaborados.

En las fiestas decembrinas es usual que nos reunamos con amigos, con familia, o con nuestros compañeros de trabajo, a compartir alegrías, siendo un factor indispensable la comida; la cual es una forma que desde el inicio de la vida humana ha servido para fomentar las relaciones y la convivencia; no es una sorpresa que dichos alimentos en estas fechas son sabrosos, apetitosos y ricos, pero también posee un alto índice de calóricas, ya

que sus componentes principales son carbohidratos y grasas.

EMOCIONES QUE ENGORDAN

¿Pero qué tiene que ver todo esto con el subir de peso en diciembre?. Diciembre es un mes próspero en cuestión monetaria (aguinaldo, bonos, vales, etc.), por lo tanto llegamos a tener un mayor ingreso económico, y muchas de estas veces lo destinamos a comprar cosas para comer, lo que puede ser por tradición, por oportunidad o por el deseo de llenarnos con alimentos deliciosos, que sólo se pueden encontrar en estas fechas. Por lo tanto si unimos la posibilidad de tener un mayor ingreso económico y los recuerdos que tenemos sobre las comidas en las fechas decembrinas, podemos favorecer un aumento de nuestra ingesta de alimentos de una manera desproporcionada, dando por resultado un incremento de peso.

En algunos casos podemos llegar a realizar un atracón, que no es mas que la sobre ingesta de alimentos en un corto tiempo, con la sensación de pérdida de control, (por mas que uno se siente satisfecho o lleno no



puede parar de comer), comer rápido, comer cuando no tenemos la sensación de hambre, comer solos y/o sentirnos a disgusto con uno mismo. Esto suele aparecer más en las fechas decembrinas por resultado de los factores mencionados anteriormente.

Por lo tanto, un atracón no sólo se va a desencadenar por tener la posibilidad de comprar comida, sino por el tener contacto con alimentos "sabrosos, apetitosos o palatables" y que la mayor parte de tiempo los asociamos con algún sentimiento o recuerdo. Por ejemplo, si les pido que cierren los ojos y se imaginen, qué comida, postre, bebida o dulce les viene a la mente al escuchar la palabra navidad o diciembre, van a tener una serie de recuerdos, pero no sólo es la imagen del alimento, sino también pueden tener sensaciones corporales, pensamientos o sentimientos hacia dichos alimentos, los cuales pueden ser alegría, euforia, tristeza, escalofríos, y enojo, entre otros; y estos sentimientos son relacionados a las vivencias o experiencias que tenemos de estas fechas, por la convivencia con personas con quien se tiene un vínculo importante (familia, amigos).

COMEMOS PARA CALMAR EMOCIONES NO LINDAS

Otro factor que puede desencadenar el que aumentemos de peso, es cuando nuestro estado de ánimo se ve afectado en estas fechas, y también hay que ser objetivos de que no todo es dulzura, paz y alegría como supondríamos, sino que también podemos presentar tristeza, enojo, ansiedad, ira, miedo, que podemos sentir por el simple hecho de estas fiestas nos traen recuerdos o experiencias no muy agradables y que nos gustaría olvidar, por lo tanto comenzamos a comer de más, sin tener conciencia de dicho acto, y como un mecanismo de defensa para calmar nuestro malestar.

Hay veces que nos proponemos iniciar bien el año e ingresar al gimnasio y bajar esos kilitos de más, pero qué mejor que poder demostrarnos que podemos cerrar el año de una buena manera, no esperar al año que entra aunque este se encuentre a la vuelta de la esquina, sino empezar hoy. No importa que no sea inicio de semana o un día en especial, hay que hacer cambios sutiles pero constantes para tener una adecuada alimentación, evitar excesos y vivir el "sólo por hoy".

Y recuerde que en estas fiestas, hay que disfrutar de la mejor manera en compañía de nuestros seres queridos y con moderación. ¡Felices fiestas!.

Mauricio Levine
MD. - F.A.C.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

DEPRESIÓN ESTACIONAL CUANDO LLEGAN LAS FIESTAS, PERO, NO LA ALEGRÍA

POR DRA. MARINA HERNÁNDEZ

Ya entrado el invierno, llegan también las festividades llenas de color, de luces y de alegría, sin embargo esto no ocurre para todos. Algunas personas más bien sufren esta época, debido a los cambios en el estado de ánimo que experimentan, la gente los llama Grinchs, pero la realidad es que es un cuadro sintomático bastante complejo que no sólo incluye el mal humor, este trastorno es conocido como: Trastorno Afectivo Estacional (TAE).

Las razones pueden ser múltiples desde cuestiones de tipo ambiental, hasta de tipo emocional: Haber sufrido la muerte de un ser querido que ya no veremos más, madre, padre, conyuge, hermanos, hijos, y que solemos recordar justo en estas fiestas navideñas, o acaso, estar sufriendo un duelo por un divorcio. Pero....

¿QUÉ PASA EN NUESTRO CEREBRO?

Nuestro cerebro realiza un sin número de funciones a través de sustancias llamados neurotransmisores: la serotonina, la dopamina la noradrenalina son algunos de ellos. A



través de estas sustancias, el cerebro regula nuestro sueño, energía, estado de ánimo, energía etc. La producción de estas sustancias es sumamente sensible a diferentes factores entre estos, a los cambios ambientales. A finales del otoño y principios del invierno comenzamos a ser testigos de la disminución de las horas de luz durante el día y el aumento de las horas de oscuridad. Estos cambios ambientales tienen un efecto en nuestro cerebro que disminuye los neurotransmisores reflejándose en cambios del humor y de comportamiento.

¿CÓMO DARME CUENTA SI ME ENCUENTRO EN DEPRESIÓN?

La mayor parte del tiempo, la persona suele no darse cuenta de los síntomas, y más bien la gente allegada es quien le hace notar algunos de ellos. Sin embargo la persona puede sentirse juzgada o agredida ante estos señalamientos. Comúnmente se muestran con disminución de la energía por lo que pueden sentirse fatigados aunque realmente no hayan hecho algún esfuerzo físico importante, se muestran incapaces para disfrutar de las cosas, lo que los lleva a aislarse socialmente. Aumento de sueño durante el día, a veces pueden dormir más de 9 horas seguidas y sentir que quieren seguir durmiendo. Esto también puede ocasionar que tengan insomnio. Pueden sentir una especie de enlentecimiento mental o físico, llegan a experimentar culpa excesiva pueden no sentirse merecedores de cosas buenas o pensar que no son suficientemente buenos a veces se sienten incluso inútiles, comienzan a tener olvidos, o les cuesta trabajo concentrarse o memorizar cosas. Puede haber aumento del apetito, sobre todo la afinidad por los carbohidratos y esto llevarlos a aumentar de peso.

¿SON ESTRESANTES LAS FESTIVIDADES?

Socialmente pensamos que la navidad y las festividades son época de abundancia, de alegría y de compartir con la familia, pero esta imagen social no siempre es la realidad de las personas, y al no cumplir con esta exigencia social, aumenta la frustración de la persona, ya que se da cuenta de que no es o no tiene lo que la sociedad le impone. Esto aumenta el estrés siendo este un factor importante de riesgo.

¿QUÉ HACER?

Lo más importante es buscar ayuda profesional. El psiquiatra puede evaluar y tratar este tipo de depresión. Por otro lado una dieta alta en omegas, la exposición a la luz solar de forma mesurada y el ejercicio, demuestran mejorar el estado de ánimo de las personas. Recuerde que "el dolor es inevitable pero el sufrimiento es una elección".



Funerales • Cremaciones • Cementerio



Cuida a tu familia.
Planea tus gastos inesperados.

Contáctanos



619.475.7770



3191 Orange Street
National City, CA 91950



La Vista Memorial Park

Cementerio abierto
8 a.m. a 6 p.m.

Horarios de servicio:

Lunes a Viernes 8 a.m. a 5 p.m.

Sábado 10 a.m. a 4 p.m.

Domingos sólo con previa cita.

* El horario de servicio y acceso pueden variar.



DERMALIFE MED SPA

7 AÑOS DE BRINDAR A SUS
CLIENTES BELLEZA Y BIENESTAR,
EN UN MISMO LUGAR

Tener la facilidad de obtener en un mismo lugar tratamientos cosmetológicos para realzar nuestra belleza con lo más novedoso en tecnología, como también tratamientos para mejorar nuestro bienestar como lo son los masajes terapéuticos que nos ayudan a minimizar dolores musculares, es algo extraordinario que solo te brinda Dermalife Med Spa.

EVOLUCIÓN DE DERMALIFE MED SPA

A 7 años de su creación, Dermalife ha logrado evolucionar no sólo a nivel tecnológico con aparatología de punta que aumenta y mejora los tratamientos más novedosos de belleza no invasivos, sino que ha logrado sensibilizarse de las necesidades de sus clientes atendiendo de manera integral la salud física, emocional y cosmética.





Es así como en el año 2012 se integra el área de Masoterapia (método curativo de algunas enfermedades que se fundamentan en la aplicación de masajes) a Dermalife Med Spa. El área de Masoterapeutas trabaja en coordinación con el Centro de Rehabilitación y Terapia Física de SIMNSA, y son los médicos quienes refieren a los pacientes con contracturas musculares desde leves hasta padecimientos crónicos logrando resultados instantáneos y asombrosos.

TODO EN UN MISMO LUGAR.

Otras de las ventajas de acudir a Dermalife Med Spa es que la ubicación dentro del edificio de SIMNSA permite ofrecer al público una variedad de servicios médicos especializados como: medicina regenerativa, estudios médicos de imagenología, laboratorio clínico

ALGUNOS TRATAMIENTOS

Los tratamientos van desde una depilación, hasta la aplicación de botox y rellenos, y de rejuvenecimiento facial y corporal, entre otros.

MICRODERMOABRASIÓN

>> Es la exfoliación mecánica de la piel para remover células muertas, y estimular el colágeno y elastina. Esto es útil principalmente para rejuvenecimiento, acné activo, acné cicatrizado, o manchas. Contamos con sesiones individuales o en paquete de 5 sesiones

LUMIMAX

>> Es de los tratamientos más socorridos, y que dan buenos resultados. Estos tratamientos son a base de luz LED, y se combinan con microdermoabrasión y con la aplicación posterior de ultrasonido, geles vitamínicos o antiedad para nutrir la piel. Todo esto es en un mismo tratamiento que genera un tono homogéneo en la piel, luminosidad, hidratación y rejuvenecimiento. Disminuye las manchas, y estimula colágeno y elastina.

Se recomienda para pacientes con acné, para quitar manchas, y para rejuvenecimiento. Los candidatos son desde adolescentes (con acné), y a partir de los 35 años en adelante. No tiene efectos secundarios. Son aproximadamente 8 sesiones que se hacen cada quince días y con muy buenos resultados.

RADIOFRECUENCIA

>> La utilizamos principalmente para reafirmar cara y cuello en pacientes cuya piel está perdiendo elasticidad. Se aplica en área de abdomen para reafirmar, moldear y minimizar la apariencia de celulitis en muslos y glúteos.

Son aproximadamente 15 sesiones semanales o hasta quincenales.

LIPOCEL

>> Es un tratamiento para moldear corporal y para minimizar la apariencia de celulitis. Ayuda al sistema linfático y mejora la circulación sanguínea.

La aplicación del tratamiento es semanal, y son aproximadamente 8 las sesiones.

"De hecho combinamos los tratamientos con radiofrecuencia, para

que mientras con uno reafirmamos la piel del abdomen, con el otro moldeamos. Utilizamos también "cavitación", afirma la Dra. Sandra Esthela Vázquez.

"La cavitación hace que la grasa se haga líquida, el lipocel la moldea, y la radiofrecuencia te reafirma. Entonces, usamos las tres tecnologías en un mismo tratamiento para tener mejores resultados", agrega.

"El candidato idóneo para este tratamiento, es el que está cerca de su peso ideal, que no tengan sobrepeso importante, porque a veces piensan que los tratamientos son para bajar de peso, pero realmente disminuyes de 1 a 2 tallas, y moldeas la grasa localizada".

"También se ofrece botox para relajar líneas de expresión, y rellenos para sustituir volumen perdido, es lo que más nos ha funcionado. Además ofrecen tratamientos de depilación: El láser de Diodo que es más rápido y tiene resultados más evidentes y en menos sesiones, y el de la luz pulsada que básicamente se usa para rejuvenecimiento, para quitar manchas de la edad, rojez, etc.", afirma la especialista en dermatología.

MASAJES TERAPÉUTICOS

>> "Mi función es dar terapias a través de masaje. Incluye estiramiento para sanar a la persona, aliviar los efectos del estrés, los dolores musculares, contracturas, y enfermedades que las personas tienen a nivel muscular: fibromialgia, hernias de disco, migrañas, cefaleas, dolores reumáticos, tendinitis, artrosis, artritis, fatiga crónica y nervio ciático", afirma Hugo Ávalos, Masoterapeuta físico-clínico".

"El protocolo es que los doctores los remiten a nosotros, y ya vienen con patología y diagnóstico, y nosotros liberamos músculos, tendones y articulaciones. la gente se siente llena de vitalidad y energía pues quitas fatiga crónica. Se liberan a nivel emocional y psicológico, porque se sienten con más bienestar, y más útiles con sus trabajos".

entre otros servicios, todo en el mismo lugar, nos comenta la Lic. Silvia de la O, Directora Ejecutiva de Dermalife Med Spa.

UNA ASESORÍA INTEGRAL

De lo más destacable y profesional de este Spa, que no encontrarás en ningún otro, es



DATOS

PORTAL

> www.dermalifeskinicare.com

TELÉFONOS

> (664) 682 42 78

> (664) 682 37 50

ESTADOS UNIDOS

> (619) 713 7192

que el tratamiento que se le da a la persona es completamente integral, es decir, el problema no se soluciona de una manera superficial o por encima, sino de manera profunda. Y para ello, es la Médica Dermatóloga, Sandra Esthela Vázquez Lares, a cargo de todos los tratamientos que se realizan en el spa, quien es responsable de evaluar y valorar a los pacientes, para posteriormente, hacer las indicaciones pertinentes sobre el tipo de tratamiento que es idóneo para ellos.

Por ejemplo, si una persona quiere quitarse manchas, pero tiene todavía un acné activado, primero se le da medicamento para controlar su problema, y después se le remite al tratamiento que le quitará las manchas, afirma la dermatóloga.



ADICCIONES: LA MUJER EN RECUPERACIÓN

Se necesita tener humildad para reconocer que se está mal y que se necesita pedir ayuda

POR BECKY KRINSKY PARA OCEANICAUSA.COM

Cuando una mujer tiene el valor de aceptar que tiene una adicción, es cuando se da cuenta de que tiene la posibilidad de sanar y de vivir una vida plena y feliz. Se necesita tener humildad para reconocer que se está mal y que se necesita pedir ayuda, también se requiere de determinación y ganas de vivir para recuperarse y seguir adelante.

El dolor, los sentimientos y las si-

tuaciones con las que se vive una adicción, impulsan la necesidad de una recuperación física y mental, también de una búsqueda de paz, que se inicia al aceptar la enfermedad, tomando acción y buscando ayuda profesional.

El proceso hacia la sobriedad es prolongado y requiere tomar responsabilidad, hacer un compromiso personal y seguir un programa profesional de recuperación, ya que este es el inicio de una nueva relación consigo misma, con la familia y con la sociedad. Lo mas importante; es el principio de

una vida sana y llena de nuevos motivos para ser feliz.

Con aceptación, responsabilidad, perdón, desarrollo humano y espiritualidad, la mujer se reconoce y aprende nuevas habilidades, encuentra formas de vivir dejando atrás las adicciones, pensamientos negativos y de autodestrucción.

Afortunadamente, siempre existe una solución, rompe el silencio y pide ayuda, para ti o para tu ser querido, en Oceánica queremos ser parte de tu recuperación y de tu futuro libre de adicciones.



Clínica en Tratamiento de Adicciones

En EU: (213) 542-0373 En México: +52 (55) 5615-3333

Nuestros Servicios:

- Alcoholismo - Adicción a Medicamentos - Transtornos de conducta alimentaria
- Drogadicción - Coodependencia - Ludopatía

¡Llámanos, podemos ayudarte!

Mazatlán Sinaloa México



oceanicaUSA

www.oceanica.com.mx
www.oceanicausa.com

¿COMO HACER PARA QUE SE EMBARACE MI ESPOSA?

POR HENRY MATEO

Para que se logre un embarazo, se requiere un óvulo y un espermatozoide saludables. Si un hombre no produce espermatozoides adecuadamente, padece infertilidad. Esto es, la incapacidad de fecundar con éxito el óvulo y la causa es multifactorial. El 40-50 % de los hombres son contribuyentes para que el embarazo no llegue. En la actualidad contamos con un arsenal terapéutico y gracias a los avances en Medicina Reproductiva, estos varones ya pueden tener un bebé.

A continuación les describimos las causas más comunes y opciones terapéuticas disponibles:

VARICOCELE: Esto significa que las venas del cordón espermático se dilatan de manera inadecuada, y ocasiona alteración en la producción espermática, en cantidad y calidad.

RECUESTO BAJO DE ESPERMATOZOIDES (OLIGOSPERMIA): Es resultado de una variedad de factores. Quince millones o más (OMS) de espermatozoides por mililitro de semen se considera un recuento normal, donde al menos el 4% de esos espermatozoides tiene forma normal y el 32% movilidad. Las causas del recuento bajo de espermatozoides incluyen: Sobrecalentamiento de los testículos, estrés, drogas, infecciones, tabaquismo, deficiencias nutricionales, obesidad, y toxinas ambientales entre otros.

BAJA MOVILIDAD DE ESPERMATOZOIDES: Si el movimiento es lento, no en línea recta o ambos, los espermatozoides tienen dificultad para atravesar el moco cervical, provocando que no llegue al óvulo.

FORMA ANORMAL DE ES-



PERMATOZOIDES: Algunas de las anomalías comunes de los espermatozoides son: Una cabeza redonda muy grande, punta extremadamente pequeña, estrecha, de dos cabezas, o cola anormal.

APLASIA DE CÉLULAS GERMINALES: Es un trastorno de infertilidad extremadamente raro. Se diagnostica por medio de una biopsia testicular que revela que el semen no tiene las células germinales que llevan a la formación de espermatozoides, causando ausencia de estos. Si una biopsia testicular revela que existe una pequeña cantidad de espermatozoides presente en algunas zonas de los testículos, se pueden extraer para realizar una fertilización in vitro con ICSI (por sus siglas en inglés: Inyección del Espermatozoide dentro del Ovulo).

SEMEN ANORMAL: Se considera así cuando encontramos un semen con las siguientes características: color amarillo o verdoso, teñido de rojo o marrón, olor especialmente fuerte y desagradable, anormalmente espeso, acuoso y de poco volumen. Algunas de las causas del semen anormal, son las enfermedades de transmisión sexual, infección y eyaculación retrógrada.

ALERGIA AL SEMEN: Sólo el 5% de la población experimenta una reacción alérgica al semen. Esta reacción del sistema inmunológico, que puede ocurrir tanto en hombres como en mujeres,

produce anticuerpos que matan a los espermatozoides. Algunos de los síntomas son: Urticaria, inflamación o ampollas, y enrojecimiento vaginal.

¿CUÁLES SON LAS SOLUCIONES DISPONIBLES PARA LA INFERTILIDAD EN EL HOMBRE?

En general, los cambios en la alimentación y el estilo de vida mejoran la fertilidad. Por otro lado, existen medicamentos hormonales que favorecen la producción en cantidad y calidad de los espermatozoides.

También existen tecnologías de reproducción asistida que ayudan a la concepción, específicamente, la ASPIRACIÓN ESPERMÁTICA DEL EPIDÍDIMO, extrayéndose directamente del epidídimo. Es un procedimiento relativamente sencillo y se lleva a cabo con anestesia local. También se realiza biopsia testicular.

Debido a que el número de espermatozoides recuperados suele ser menor al eyaculado, es necesario combinar esta técnica con el In Vitro, en el que basta un espermatozoide de buena calidad para fertilizar al óvulo.

En caso de que no haya espermatozoides, disponemos de Banco de Semen, una buena alternativa para conseguir el anhelado embarazo.

MAKEOVER

Dental Studio

ODONTOLOGÍA DE PRECISIÓN Y ALTA ESTÉTICA
 IMPLANTES • ENDODONCIA • ORTODONCIA

Diseñando Tu Sonrisa Por Computadora

Dr. Rafael Cortés Álvarez

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



MAKEOVER REAL CON CARILLAS E IMPLANTE



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



Tels. 634.2023
 USA: (619) 202.0423

“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.
- Vitrificación (congelación) de óvulos.
- Profesor asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.

- Miembro de la Asociación Mexicana de Medicina de la reproducción.
- Miembro de la Asociación Americana de Ginecólogos Laparoscopistas.
- Miembro de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología.
- Fellow Visitor Kato Ladies Clinic (Tokyo-Japón).
- Fellow Visitor Instituto Valenciano de Infertilidad (España).
- Profesor Asociado Científico del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Coordinador Científico y académico de la FEMECOG (Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología).

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

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

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com



VIVIR DICIEMBRE SIN SUBIRTE A UNA BÁSCULA

POR PAOLA COTA FERNÁNDEZ

Llega diciembre y si antes no te sometiste a un régimen de control de peso, ya espérate mejor a enero, y disfruta libremente todas las cenas y comidas deliciosas de las posadas hasta el día de reyes.

Ten en mente que al llegar enero no te someterás a un régimen sólo para que te entre ese vestido azul precioso que tanto quieres o para que te sientas muy ligerita esquiando. ¡No!, un cambio de alimentación debe ser

realizado con toda la consciencia y convicción propia, de que quieres sentirte lo más sana posible a partir de ese momento y por el resto de tu vida.

¿Qué puedes hacer antes de que comiencen todas las degustaciones de Diciembre y Enero?

¡EMPIEZA YA!

DE ENTRADA: Evita los Productos light: Lo primero que debes hacer es desayunar lo más tempranamente posible, que no pasen más de tres horas del horario que te levantaste. Vas a realizar cinco comidas diarias. Evita comprar muy en especial en toda esa temporada productos light, refrescos, mayonesa, margarina, leches saborizadas (de coco, almendra) y jugos.

DESHAZTE DE LAS FRITANGAS Y DULCES: Tira de tu alacena todo producto de tipo fritanga, golosinas, galletas, mermeladas, atoles, papitas, azúcar blanca, polvos endulzantes, chocolate en polvo, polvos de proteína.

BUSCA EJERCITARTE: Procura estacionar tu carro una o dos cuadras más lejos del destino a llegar. Si desempeñas alguna profesión en la cual pasas mucho tiempo sentada, levántate por lo menos cada veinte minutos con cualquier pretexto. Evita trasnocharte, si tienes un sueño reparador de por lo menos ocho hrs., saciarás un poco tu apetito del día.

MENÚ PARA UN DÍA NORMAL, SIN EVENTO: Desayuna sustanciosamente para que inicies la quema calórica. Come un poco de todo esto: Fruta ½ taza picada incluye moras, con 2 oz. de granola y chía, 1 yogurt natural, 1 pan

tostado de un sólo grano o 1 tortilla de maíz solamente. Omelette de 2 claras y una yema con 1 taza de espinacas, champiñones, jitomate, cebolla, pimientos. 1 taza de café de preferencia con sólo 1 cucharadita de azúcar morena, si es sin crema mucho mejor. Té verde. Que entre el momento que desayunas y el de la comida, no transcurran más de cuatro horas y media. Si este es el caso, ingiere una barrita energética de chocolate oscuro con amaranto, 1 taza de pepinos o jícama y aparte una pera. A la hora de la comida, 1 taza de consomé de verduras sin pollo. 1 porción magra de proteína puede ser pechuga de pollo máx. 100 grs. cocinada a la plancha, asada o al horno. 1 taza de quinoa o 1 taza de arroz integral con calabacita, 1 pan tostado untado con hummus de garbanzo. Entre la comida y cena no deben de pasar nuevamente más de cuatro horas y media, si así ocurre 1 manzana o ½ taza de melón con 2 oz. de almendras y nueces naturales, 1 tostada horneada con 30 grs. de queso panela y medio aguacate. Para cenar, procura hacerlo lo más temprano posible

Ten en mente que al llegar enero no te someterás a un régimen sólo para que te entre ese vestido azul precioso que tanto quieres o para que te sientas ligerita esquiando. ¡No!, un cambio de alimentación debe ser con toda consciencia y convicción propia

a disfrutar de la comida sin remordimientos posteriores. En ti está la decisión de si disfrutas de unas deliciosas tartaletas de fruta o mejor de una rebanada de tiramisú, o cambias los postres por una o máxima dos copas de vino tinto.

COMPROMISO CON TU SALUD: La autorregulación y moderación, serán la clave para que pase diciembre sin generarte elevaciones de tus niveles de glucosa, de colesterol, triglicéridos o de ácido úrico. Comienza enero realizándote un laboratorio completo y que con un plan nutricional adecuado puedas revertir esas cifras o disminuir los medicamentos que ya tomabas. El compromiso es contigo mismo. El nutriólogo sólo será testigo del compromiso que vas a iniciar con tu salud, y adecuará un plan especializado a tu estilo de vida, respetando tus tiempos en lo que creas una consciencia nueva alimentaria.

antes de las 7 p.m., y que sea: 1 porción de fruta con 1 taza de avena integral con leche descremada o té de canela. 1 pan tostado. Té verde.

¿QUÉ COMER ANTES DE LLEGAR A UN FESTEJO?

El día que tengas evento procura moverte más antes y durante el evento. Procura cubrir adecuadamente tus dos o tres frutas durante el día, para que las frutas te den saciedad. Sé disciplinada con los horarios de comidas. En las horas antes de llegar al festejo que el alimento indispensable sea el vegetal, deja listas botanas de tomate o pimientos con quinoa dentro; en tu casa prepárate una crema de verduras o espárragos, o come una porción considerable de Lasaña con vegetales. Que cubras en especial esos días de festejo por tu cuenta de tres a cinco raciones de vegetales al día. Evita en todo momento embutidos, enlatados, alimentos envasados.

DEJA DE LADO LA BÁSCULA: No es necesario pesarse cada semana en temporada decembrina, hazlo una vez cada dos semanas, para que no genere ansiedad. Los alimentos cocinados lo más ligero posible sin tantas salsas o cremas serán la mejor opción. En el evento,



Casa Plena
TIJUANA

Menú

MEDITACIÓN

TERAPIAS ALTERNATIVAS

CÍRCULO DE MUJERES

MINDFULNESS

HEALTH COACHING

TALLERES Y DIPLOMADOS

REIKI

MEDITACIÓN ZEN

YOGA

MASAJES MEDICINALES

Tel. (664) 634 63 87

Calle Diego Rivera 2351-302, Zona Rio

¡NO SUBAS de peso en esta época de fiestas DECEMBRINAS!

POR MONSERRAT GONZÁLEZ

Mantente activo y que esta época del año no sea excusa o motivo para no realizar actividad física. Realiza ejercicio cardiovascular alrededor de 45 minutos de 3 a 5 veces por semana, ya sea caminar, andar en bici, bailar, limpiar la casa, correr, o cualquier actividad que te guste para poder hacerla un hábito. El ejercicio cardiovascular te ayudará a compensar el exceso de eventos, y así evitar subir de peso en esta época de fiestas.

Un punto importante es mantenerte hidratado, para evitar comer de más. Para ello trata de estar tomando constantemente agua, infusiones o té; así evitarás confundir la sed con hambre.

¿QUÉ HACER CUANDO HAY MÁS DE UNA REUNIÓN O POSADA EN LA SEMANA?

Va a llegar el momento donde se te juntarán varias posadas en una semana, y este es el momento de decidir en que posada se va a comer un poco más; si vas a tomar alguna copa entonces controla tu alimentación. Trata de ir programado para sacrificar alguno de tus

antojos, ya sea alcohol o comida. No te excedas en ambos, ya que esto causará un aumento de peso inmediato.

Algo que puedes poner en práctica en esta época del año para mantener la línea, es realizar una hora de ejercicio por reunión o por evento, para así balancear la ingesta calórica y el gasto calórico. Elige una reunión por semana en la que tengas más oportunidad de ser basto, y trata de controlarte en las demás reuniones, esto con el fin de no arruinar todo tu esfuerzo y tus avances de todo el año.

¡NO HAY ALIMENTOS PROHIBIDOS, SINO CANTIDADES PERMITIDAS!

Observa bien las bebidas que te ofrecen y trata de no tomarte las calorías, ya que en esta época del año hay bebidas mucho más calóricas, como el chocolate caliente, ponche, champurrado, etc.... No te limites, puedes probar estas deliciosas bebidas, únicamente trata de tomarlas conscientemente, no como si fueran agua. Date la oportunidad de tomar estas bebidas en 2 o 3 ocasiones; preferible dejarlas para fechas importantes como Navidad y Año Nuevo.

¡NO TE SALTES LAS COMIDAS!

No comer durante todo el día para compensar la ingesta calórica por la noche o en la reunión, es uno de los más grandes errores, ya que llegarás muriéndote de hambre y comerás en exceso mucho más fácilmente. Realiza todas tus comidas y colaciones del día, mídete y controla más tus porciones durante todo el día. Unos minutos antes de llegar a la cena cómete una manzana, y tómate dos vasos de agua, la fibra de la manzana te dará saciedad y evitarás el atracón en la cena o en la reunión. Come lento, disfruta a tus familiares, y no te olvides de la esencia de estas fechas decembrinas, no permitas que gire todo en torno a la comida.

¡FELIZ NAVIDAD!