

SALUD

Año 3, Edición no. 28 - [20 págs.] - Tijuana, Baja California, Septiembre 2014

actual

NUTRICIÓN

Estas fiestas navideñas...

VÍVELAS SIN TEMOR

a subir de peso

CONSEJOS DE SALUD

SEÑALES DE ALERTA
PARA PREVENIR

UN INFARTO

GARANTIZAN CALIDAD DE LA

CIRUGÍA PLÁSTICA

en Baja California tras decreto aprobado



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

“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

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

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

ALCALINIZAR el organismo es vivir

POR ANABELL SANTELLANES

¿Sabías que cada alimento que ingresas a tu cuerpo tendrá un impacto: mata las células o las regenera? Nervios, stress, cargas por excesos de alimentos procesados, medicamentos, saborizantes, comida sobre-cocinada, aunque sea alimento saludable, nos lleva a un nivel de toxicidad alto que podría traducirse en envenenamiento elevado en nuestro organismo.

Los especialistas en alimentación recomiendan ante esto alcalinizar tu cuerpo, regenerar las células para que nuestro organismo tenga un PH equilibrado. La pregunta es ¿cómo hacer para alcalinizar mi organismo?

Realiza combinaciones adecuadas de alimentos, evita cocinarlos demasiado e incluye en tus platillos variedad de verduras, hortalizas y fruta:

>> Las frutas solamente se comen en la mañana para que el organismo

tenga una correcta y sana digestión, evitando que se fermente y acidifique. Si deseas comer por la mañana fruta, elige sólo un tipo de fruta, ya sea un plato solamente de papaya o de piña.

>> Evita mezclar la proteína con carbohidrato, se sugiere mezclarla con abundantes verduras. Las carnes rojas y el pollo contienen hormonas, parásitos, antibióticos, tienen altos niveles de toxicidad. Además, la carne roja es muy difícil de digerir, por ello permanece en el intestino, se fermenta y convierte en residuos tóxicos que se traducen en enfermedades. Elige el pescado, sólo hay que hacerlo a la plancha o prepararlo con muy poco aceite de uva ó de aguacate que es el que permite altas temperaturas sin perder propiedades.

>> Sustituye la sal de mesa por sal del Himalaya, ésta tiene minerales que ninguna otra sal puede aportar.

>> Elimina por completo alimentos procesados, enlatados y light, sólo frenarán tu metabolismo.

>> Evita lácteos por la cantidad excesiva de toxinas, te inflaman, y se fermentan en tu organismo. El calcio lo encuentras en una variedad amplísima de verduras y hortalizas: Kale, espinacas, berros, entre otras más.

>> Los especialistas dicen a las harinas y azúcares el enemigo blanco: elimina las harinas refinadas, pastas, pan blanco, galletas, pasteles. Sustituye esto por pasta de quínoa o de arroz.

>> Elimina los refrescos por su alto

contenido de químicos. Ellos son veneno para tu organismo y afectan tu calidad de vida.

>> Incluye en tu alimento diario, abundantes verduras. Frijol, pan de granos, arroz, lentejas, es ideal mezclarlos con verduras solamente.

>> 70% de nuestro cuerpo es agua: antes de desayunar, hidrátate comenzando la mañana con un litro de agua tibia. A ella exprímele un limón y, tras haber pasado 45 minutos, comienza tu alimento.

¿QUIERES MEJORAR TU SALUD?

La mejor manera de alcalinizar rápido y efectivamente tu sistema es con un DETOX de 3 días. Una desintoxicación es el inicio de una vida más saludable. Realiza un programa de 6 jugos al día, 18 jugos en tres días, todos a base de verduras, frutas, proteína vegetal. DETOX es el comienzo ideal para alcalinizar tu sistema. En países de primer mundo es habitual y práctico, hombres y mujeres que viven aceleradamente lo consumen.

Recuerda ERES LO QUE COMES...

campiña urbana
 UNICO EN TIJUANA
 ELIGE TU DETOX IDEAL
 RETO DETOX 3 DÍAS
 TEL: 634.00.56
 ENCUENTRANOS EN
 WWW.CAMPINAURBANA.COM
 VENTAS@CAMPINAURBANA.COM



MENSAJE EDITORIAL

Protégete de las enfermedades invernales

Sin duda, durante el invierno se intensifica la presencia de diversos virus, predominando los resfriados comunes, influenza, bronquitis, faringitis y neumonías que atacan principalmente a niños menores de 5 años y ancianos.

La mejor manera de disfrutar esta época sin la molestia de enfermedades respiratorias es considerando algunas medidas preventivas que ofrecen los expertos, tales como:

- >> Vacúnate contra la gripe
- >> Lávate frecuentemente las manos
- >> Limita el contacto con gente enferma de gripe
- >> Mantén el estrés bajo control
- >> Come y duerme bien
- >> Haz ejercicio
- >> Come frutas y verduras todos los días

Este último apartado es muy importante, pues estudios recientes indican que alimentos como el ajo, la cebolla, el limón, las fresas o las setas son antibióticos naturales que poseen una gran capacidad antiviral y antibacteriana, así que este invierno ¡a consumirlas y a cuidarnos!

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

CONTENIDO

EN LA COCINA

De la penca a tu mesa:
La tuna

3 pág.

SALUD POR PARTES

Señales de alerta
para prevenir un infarto

6 pág.

NUTRICIÓN

Estas fiestas navideñas...
Vívelas sin temor a subir
de peso

4 pág.

DESDE MI ESPACIO

16 pág.

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

OPERACIONES

Patricia Saharagui

REPORTERA

Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN

Sofía Cerezo

COORDINADOR DE PUBLICIDAD

Rafael Castillo

REDES SOCIALES

Esau Laniado

ATENCIÓN A CLIENTES

Karina Castellón
Leticia Quintero
Lucy García
Fernanda Fontes
Cynthia López
Rosa E. Santiago

VENTAS ENSENADA

Lorena Inzunza

COLABORADORES

Paola Cota
Henry Mateo Sáñez
Anabell Santellanes
José Carlos Tellaeche

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] 277.00.44

SERVICIO A CLIENTES

Oficina (664) 216-1512 y 13
Cel. (664) 674-5766
Nextel 152*16883*90
ventas@soymujeractual.com.mx

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV., 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 CV. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer 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 27, inicio de impresión el 15/11/2014. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. **Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.**

De la penca a tu mesa: LA TUNA

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Si bien la tuna está cubierta de una gruesa cáscara con diminutas y filosas espinas, por dentro posee un delicioso sabor que va acompañado de semillas, pero lo mejor: posee un valor nutritivo que la hace destacar respecto de otras frutas.

La tuna es rica en calcio, potasio y fósforo, y contiene otros minerales; aporta cantidades importantes de vitamina C y pequeñas cantidades de varias vitaminas del complejo B, además de un 15% de carbohidratos de buena calidad y de ser alcalinizante.

CONSEJOS PRÁCTICOS

De acuerdo con diversos estudios que se han realizado sobre la tuna, ésta brinda grandes beneficios. A continuación alguna recomendaciones de cómo se puede consumir.

1) PARA LA PRÓSTATA Y COMO DIURÉTICO. Licúa 3 o 4 tunas en ½ vaso con agua y cuela, vuelve a licuar con 5 ramitas de perejil y 1 cucharada sopera de pepitas de calabaza crudas y peladas.

2) PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE COLESTEROL Y DE TRIGLICÉRIDOS. Licúa 3 o 4 tunas y los granos de una granada en 1/2 vaso con agua y cuela.

3) COMO ANTIINFLAMATORIO PARA PADECIMIENTOS Y DOLORS OSTEOARTICULARES. Licúa 3 o 4 tunas en ½ vaso con agua y cuela, licúa de nuevo con una rebanada de piña, la pulpa de un trozo de 10 cm de sábila y un trozo de unos 3 cm de jengibre fresco.

4) COMO ANTIÁCIDO PARA COMBATIR LA GASTRITIS Y LA COLITIS. Licúa 3 o 4 tunas en ½ vaso con agua y cuela, licúa de nuevo con 3 tallos de apio y media manzana.

5) PARA NUTRIR Y REFORZAR EL SISTEMA NERVIOSO. Licúa 3 o 4 tunas en ½ vaso con agua, cuela y licúa de nuevo con ½ manzana, 5 almendras remojadas y peladas y 1 cucharada de lecitina de soya líquida o en polvo.



EN LA COCINA NUTRICIÓN



¡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

Estas fiestas navideñas... VÍVELAS SIN TEMOR a subir de peso

POR PAOLA COTA FERNÁNDEZ

Los festejos desde el Día de Acción de Gracias, incluyendo festejos Guadalupe-Reyes nos invitan a degustar alimentos que en ocasiones tienen un índice de azúcar elevado, porcentaje de grasa saturada y calorías altas. No hay por qué dejar de asistir, ni mucho menos dejar de probar bocadillos, pero será importante seguir algunas pautas.

ANTES DE FESTEJOS

1) REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

Realiza actividad física a partir de este momento si antes no lo hacías; inicia con caminata por lo menos tres días a la semana 30 minutos e incrementa a cinco días a la semana por 30 minutos y logra incrementar a 45 minutos y posteriormente a 1 hora. Trota, practica zumba o karate, así quemarás muchas calorías días antes.

2) COME LA PORCIÓN INDICADA

No te pases de 1/2 taza de arroz, 1/2 taza de pasta (preferirlos integrales), de 90 a 125 gramos de cortes magros de proteína como carne, pollo, pescado o salmón en dos momentos del día, 1 o 2 tortillas como máximo. Consume pan de un solo grano de tipo integral.

3) TOMA TUS PRECAUCIONES SEMANAS O DÍAS ANTES

No consumas embutidos, enlatados, alimentos empanizados, alimentos capeados y mucho menos fritos. Prescinde de chocolates, golosinas, panes dulces o refrescos. Incrementa tu ingesta de vegetales hasta cinco porciones diarias y 3 porciones de frutas diarias con cáscara.

4) CUIDA LAS PORCIONES INGERIDAS DE CARBOHIDRATO DIARIAMENTE

Consume de 6 a 8 porciones de carbohidratos diariamente si eres mujer o sedentaria y de 8 a 10 porciones de carbohidratos diariamente si eres varón o practicas actividad física (varón o mujer). No adiciones sal, ingiere sustituto de sal muy en especial, al igual que de azúcar. Evita harinas blancas, prefiere productos integrales y azúcar morena. Muy importante: toma un litro y medio de agua natural diariamente.

PARA DÍAS DE FIESTA O DURANTE EL FESTEJO

Cena una colación antes de salir de casa: en especial que incluya verdura o fruta, un pan integral con queso panela y medio aguacate. Siempre trae alimento antes de



ingerir alguna bebida alcohólica, limitando su ingesta a 1 o 2 copas de vino como máximo, muy en especial pacientes con descontrol de sus niveles de azúcar y no alternar bocadillos salados con bebidas alcohólicas, pues estos provocará más sed y, por consiguiente, mayor ingesta de la bebida alcohólica.

Evita agregar cremas, aderezos, pide su cocción lo más ligera posible. Prefiere cremas con vegetales o en su defecto dip con vegetales, en vez de dip con embutidos, limita el consumo de bocadillos a 4 a 6 cuadritos de galleta. Si te es posible omitir el entremés o bocadillos y esperarte al plato fuerte, mucho mejor. Evita frutos secos, y con mucha cautela postres con fruta, muy en especial de noche; y con mucha moderación, bebidas tipo ponche de frutas. Mastica muy lentamente los alimentos, deja los cubiertos en la mesa para promover mayor masticación y tómalos nuevamente (repetir este proceso varias veces). Come porciones pequeñas,

que la distribución del plato sea la siguiente: trazando una línea imaginaria divide el plato en dos, en toda una mitad reparte vegetales copiosamente, en la mitad restante divide en dos nuevamente: en una porción superior, cortes magros de proteína: carne, pollo, pescado, salmón (casi como la longitud de la palma de tu mano) sin piel, y en el otro extremo sólo 1/2 taza de pasta o arroz de preferencia de codo o grano corto con cocción al vapor o ligera. Una pieza de pan pequeña preferentemente integral. Evita adicionar mantequilla, mucho menos margarina, o una fruta pequeña si es de día. Prefiere alimentos al horno o plancha, no fritos, come una porción moderada e ingiere una ensalada antes.

¡MUÉVETE!

Durante el festejo aprovecha estar en constante movimiento bailando para así promover algo de quemadura calórica. Ingiere agua natural suficiente. Las porciones pequeñas en comidas y bebidas, la moderación en la ingesta de alimentos dulces o caloríficos y la actividad física previa, marcarán notoriamente la diferencia en tu peso y en tus niveles de azúcar y colesterol para las siguientes horas y semanas. Si antes que inicien estas fiestas decembrinas, aún no estás en normopeso o es difícil la autorregulación, busca apoyo nutricional.

*La autora es médico general y master en Nutrición dra_cotafernandez@hotmail.com
www.facebook.com/nutricionamyji

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, 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.
- Esterilidad.
- Lap-band (Banda gástrica).



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

SEÑALES DE ALERTA PARA PREVENIR UN INFARTO

POR YAN GONZÁLEZ
PRIMERA DE DOS PARTES

En la actualidad, la enmienda más importante que tienen las mujeres al frente de un hogar consiste en la implementación de una alimentación saludable y balanceada para prevenir problemas de sobrepeso u obesidad, hipertensión arterial, dislipidemia (colesterol y triglicéridos elevados) y diabetes mellitus, sin saber que también están contribuyendo a la prevención de infartos en sus seres queridos.

Para saber más sobre este tema, Mujer Actual platicó con el cardiólogo Alejandro Leos García, quien en entrevista nos dijo que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de enfermedad y muerte en México.

"Sin ser muy dramático, te podría decir que una persona fallece cada 30 segundos por enfermedades cardiovasculares, en este país y en todo el mundo", señaló.

Se le denomina 'infarto' a la necrosis o muerte de un órgano o parte de él, entre éstos se encuentran el corazón, cerebro y riñón;

Las secuelas que subsiguen a un infarto pueden ser múltiples y en distintos grados de gravedad, que pueden ir desde trastornos afectivos como la depresión mayor, hasta consecuencias serias como arritmias, insuficiencia cardíaca con gran limitación a la calidad de vida, así como grandes pérdidas económicas por tratamientos médicos y ausentismo laboral e, incluso, la muerte

esto ocurre debido a la falta de riego sanguíneo y a la obstrucción de la arteria que lleva y alimenta con nutrientes y oxígeno, ocasionando la hinchazón del órgano, comentó.

Dijo que la razón principal que origina un infarto se debe a la obstrucción de los vasos sanguíneos o arterias coronarias, las cuales se encargan de nutrir al corazón; se tapan debido a que a través del tiempo se van acumulando moléculas de grasa (colesterol), lo cual hace que los vasos se inflamen, endurezcan y se obstruyan progresivamente, generando una especie de callo o tapón (placa de ateroma o aterosclerosis) en la arteria, y como consecuencia, la falta de circulación.

FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo que presenta la población para tener un infarto son muy diversos, en algunos casos no pueden modificarse; por ejemplo, los factores genéticos o por herencia (familiares en primer grado que tuvieron infartos), la edad (hombres 55 y mujeres 65 años), condición de género (mayor predisposición en hombres que en mujeres, aunque se iguala en la menopausia).

Los factores de riesgo que sí se pueden modificar son por tabaquismo, hipertensión arterial, dislipidemia (colesterol y triglicéridos elevados), diabetes mellitus, sobrepeso u obesidad y la vida sedentaria, puntualizó.

“Se ha visto estadísticamente que el varón se encuentra menos protegido que la mujer contra la enfermedad vascular; en la mujer el factor de protección es el estrógeno, mismo que se pierde en la menopausia, por lo que en esa edad se incrementa el riesgo, igualándose e, incluso, superando el riesgo del varón”, aseguró.

Dijo que la mujer una vez que deja de tener función ovárica y entra en la menopausia, sufre una alteración en el organismo, es decir, se eleva la presión arterial, sube el patrón de lípidos en la sangre, incrementa la aterosclerosis por la pérdida hormonal, tiende a presentar cansancio, incrementa el riesgo de intolerancia a carbohidratos y de diabetes mellitus, aun cuando no hay una relación clara, presenta un incremento de peso y masa corporal preponderadamente en cintura y cadera, aumentando el riesgo cardiovascular.

IDENTIFICA LOS SÍNTOMAS Y PREVEN UN INFARTO

- >> Dolor de pecho
- >> Dolor de un brazo o ambos
- >> Dolor de mandíbula
- >> Dolor de abdomen
- >> Sudoración profusa
- >> Falta de respiración, fatiga o cansancio
- >> Náuseas o vómito
- >> Palpitaciones
- >> Ansiedad (sensación de muerte inminente)
- >> Palidez en la piel

¿CÓMO AFECTA EL HIPOTIROIDISMO A MI FERTILIDAD?

POR DR. HENRY MATEOSÁNEZ Y DRA. ALEXANDRA MORENO MORENO

El hipotiroidismo se define como la hiposecreción de las hormonas tiroideas desde la glándula tiroides. La prevalencia de la enfermedad evidente es de aproximadamente 0.4-0.5%, mientras que el hipotiroidismo subclínico oscila entre 2-4%. Esta enfermedad es hasta diez veces más frecuente entre el sexo femenino en edad reproductiva.

El hipotiroidismo subclínico se refiere al leve aumento de los niveles de la hormona estimulante de tiroides (TSH) ≥ 2.5 $\mu\text{UI/ml}$ (a pesar de que el rango considerado normal va desde 0.45 $\mu\text{UI/ml}$ a 4.5 $\mu\text{UI/ml}$), con valores normales de T3 y T4 libres. El hipotiroidismo subclínico puede ser con o sin la presencia de síntomas.

LOS SÍNTOMAS

El cuadro clínico es variado y puede incluir uno o muchos de los siguientes síntomas: fatiga, aumento de peso, intolerancia al frío, baja concentración y capacidad de memoria, depresión, estreñimiento, uñas quebradizas, pérdida del cabello, piel icterica, con o sin bocio, irregularidades



menstruales, anovulación e infertilidad.

El hipotiroidismo ha probado estar relacionado con problemas ovulatorios, de implantación e infertilidad, así como abortos, pérdida recurrente del embarazo y complicaciones del embarazo.

La hormona tiroidea es muy importante no sólo para el desarrollo fetal sino también para el mantenimiento del embarazo, ya que se asocia a un alto índice de aborto espontáneo.

El hipotiroidismo se relaciona con un aumento del nivel de prolactina, que a su vez contribuye a problemas de anovulación e infertilidad.

TRATAMIENTO

Si se confirma el diagnóstico de hipotiroidismo, el tratamiento con

tiroxina contribuirá a que los problemas de fertilidad desaparezcan consiguiendo embarazos normales, siempre y cuando se siga el tratamiento adecuado.

Dependiendo del grado de hipotiroidismo, la ovulación y el embarazo pueden llegar a ocurrir, pero si el hipotiroidismo no es detectado y tratado a tiempo pueden haber complicaciones tanto para la madre (aumento del riesgo de abortos, anemia, hipertensión durante el embarazo, desprendimiento prematuro de la placenta, partos prematuros, hemorragias postparto), y el bebé (bajo peso al nacer, problemas respiratorios, alteraciones del desarrollo neurológico y psicológico, disminución del coeficiente intelectual y de la capacidad de aprendizaje).

Lo más importante es el diagnóstico y tratamiento oportuno y adecuado, por lo que es necesario acudir con un especialista en reproducción para manejarlo adecuadamente, lograr un embarazo sin complicaciones, y llevar un bebé sano a casa.

BIBLIOGRAFÍA

>> Mateo-Sáñez HA, Hernández-Arroyo L, Mateo-Madrigal DM. Hipotiroidismo e infertilidad femenina. *RevMexReprod* 2012;5(1):3-6.

PROMOCIÓN
Diciembre
PAGA 3
TRATAMIENTOS
Y EL 4 ES *Gratis*



Promoción de 4x3 no es válido con otras promociones. Aplican restricciones. Válido hasta diciembre de 2014

¿No sabes que regalar para ésta Navidad?
Tenemos el regalo perfecto...

a solo \$699 pesos.

Certificado
de regalo.

Masaje y Facial a elegir.

Certificado válido del 1 de diciembre al 31 de enero de 2015



REGALO NAVIDEÑO

En la compra de \$500 pesos o más
te regalamos un producto sorpresa.



Aplican restricciones. Válido al 31 de diciembre de 2014 o agotar existencias



DRA. VILLA
CLÍNICA ANTI-AGING & SPA

Av. Las Palmas 4774-6 Col. Las Palmas, Tijuana, B.C. | www.dravilla.com | (664) 608 9052

GARANTIZAN calidad de la cirugía plástica en Baja California tras decreto aprobado

Todos los profesionales de la salud que quieran ofrecer servicios de cirugía plástica, deberán estar debidamente acreditados con su cédula de especialista, expedida por la Dirección General de Profesiones, además de las certificaciones vigentes, según lo estipula la Ley General de Salud

Baja California es uno de los principales centros nacionales e internacionales para procedimientos de cirugía plástica. Este prestigio se ha ganado con el trabajo de muchos profesionales de la cirugía plástica que diariamente trabajan con los más altos estándares de calidad.

La tecnología de punta, la alta calidad de los centros y clínicas y el profesionalismo de los cirujanos plásticos son algunas de las razones que distinguen a Baja California del resto del país en materia de turismo médico.

Desafortunadamente, el sector de la cirugía plástica y reconstructiva es constantemente invadido por establecimientos y personas que se ostentan como especialistas, pero que en realidad no cuentan con las certificaciones y acreditaciones necesarias

para practicar la cirugía plástica con estándares de seguridad reconocidos.

Esto representa un riesgo para los pacientes que confían en las habilidades de quienes les realizan diversos tipos de procedimientos estéticos o reconstructivos.

Es por esto que la reciente homologación de la ley estatal con la ley federal representa un parteaguas en materia de seguridad y calidad en los servicios médicos relacionados con la cirugía plástica.

EL CAMINO A LA EXCELENCIA

El recorrido de un cirujano plástico es arduo y de retos constantes. A diferencia de otras profesiones, la cirugía plástica demanda especialización y actualización continua.

La carrera de un cirujano plástico comienza mucho antes de ingresar a la facultad de medicina, lo que requiere un compromiso

con la excelencia. Después de los 6 años de carrera, siguen 3 años en las muy competidas residencias hospitalarias de tiempo completo en el área de cirugía general.

Una vez que se termina la residencia en cirugía general, se presenta un nuevo examen para obtener una residencia en la subespecialidad de cirugía plástica y reconstructiva, que dura 3 años más.

Al final de 12 años de estudios y residencias, y con el título de "Especialista en Cirugía Plástica y Reconstructiva", se procede a presentar un examen escrito más, frente al Consejo de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva, para continuar con un examen oral frente a tres Cirujanos Plásticos Certificados que fungen como sinodales.

De ser exitoso, se obtiene la Certificación en Cirugía Plástica, la cual debe ser renovada cada 5 años, por lo que un cirujano plástico tiene un compromiso con la excelencia y la mejora continua.

EL PARTEAGUAS PROFESIONAL

El pasado 24 de octubre de este año, se publicó en el Periódico Oficial del Estado de Baja California el decreto que modifica y agrega una nueva sección a la Ley de Salud Pública del Estado de Baja California, la Sección

IX BIS, relacionada con el "Ejercicio Especializado de la Cirugía".

Desde este momento, todos los profesionales de la salud que quieran ofrecer servicios de cirugía plástica, deberán estar debidamente acreditados con su cédula de especialista, expedida por la Dirección General de Profesiones, además de las certificaciones vigentes, según lo estipula la Ley General de Salud.

Lo que todo esto significa es que la calidad de la cirugía plástica en Baja California se incrementará significativamente, ya que los establecimientos irregulares tendrán que cerrar sus puertas.

Con este decreto, Baja California una vez se coloca a la vanguardia materia de salud, ofreciendo un marco legal que protege a la ciudadanía, a la vez que fomenta un incremento en la calidad y experiencia de los profesionales de la salud en el estado.

El Colegio de Cirujanos Plásticos, Estéticos y Reconstructivos de Baja

California y la Asociación Nacional de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva son la instancia que agrupa a los profesionales certificados y acreditados para atender con profesionalismo y seguridad a cada paciente que busque algún procedimiento estético o reconstructivo.

Esto significa que los pacientes tendrán mayor seguridad y confianza al momento de acudir con un Cirujano Plástico Certificado en Baja California.

Así, después de mucho esfuerzo y trabajo con la legislatura estatal; Baja California consolida su calidad como ícono internacional de cirugía plástica.



DIRECTORIO DE CIRUJANOS PLÁSTICOS CERTIFICADOS

>> **DRA. JAQUELINE ARAGÓN INCLÁN**
(664) 635-1848 y (619) 730-3855
plasticatijuana.com

>> **DR. JOAQUÍN CUAHLATOHUAC AYALA DEL MURO**
(664) 634-2222
drayala@safeaestheticsurgery.com

>> **DRA. ISABEL CRISTINA BALZA MIRABAL**
(664) 635-1865 y 001 (760) 560-6966
info@drisabelbalza.com

>> **DR. FRANCISCO JAVIER BUCIO MONTEMAYOR**
(664) 686-4588 y (619) 946-2158
buciosurgicenter@gmail.com

>> **DR. CARLOS BUENROSTRO VÁZQUEZ**
(664) 634-1177
(619) 240-8507
info@clinicaleda.com

>> **DR. JAIME CALOCA ACOSTA**
(664) 634-2090 y (619) 734-2290
jca@drcaloca.com

>> **DR. JAIME CALOCA VALENZUELA**
(664) 634-2090
(619) 734-2290
drcaloca@drcaloca.com

>> **DR. DANIEL CAMACHO MELO**
(664) 686-6682
camacho@ccperbc.com
info@cammelpasticsurgery.com

>> **DR. JAIME CAMPOS LEÓN**
(664) 900-7515
info@drjaimecampos.com

>> **DR. COSME CÁRDENAS BARO**
(686) 553-5557
dr@cosmecardenas.com

>> **DRA. LAURA CARMINA CÁRDENAS MALTA**
(664) 634-3319
carminamalta@hotmail.com

>> **DRA. GUADALUPE CARRILLO CISNEROS**
(664) 634-1843
dracarrillomd@hotmail.com

>> **DRA. SILVIA JULIETA CASTILLO ANGUIANO**
(664) 635-1842
sjca@hotmail.com

>> **DR. RODOLFO CASTILLO CALDERÓN**
(664) 634-7490 y (619) 955-6866
drcastillo@mybestbodyever.com

>> **DR. JUAN PABLO CERVANTES DÍAZ**
(664) 635-1848 y (619) 240-8571
cervantesdiaz@ccperbc.com
drcervantes@plasticatijuana.com

>> **DR. BERNARDO CERVANTES SÁNCHEZ**
(664) 684-7250
dr_cervantes_@hotmail.com

>> **DR. GASTÓN DE LA GARZA MARTÍNEZ**
(664) 686-5156
drgaston@gardelplastic.com

>> **DR. ORLANDO FIGUEROA CERPA**
(664) 634-6990
drfigueroa@plasticsurgerymexico.com

>> **DR. JUAN CARLOS FUENTES AMEZCUA**
(664) 608-6464 y (619) 202-4443
jcfa@prodigy.net.mx
fuentesmd2000@yahoo.com

>> **DR. JAVIER NICOLÁS GARCÍA MUÑOZ**
(664) 684-7282 y (619) 399-7449
javiergarciamd@hotmail.com

>> **DR. EDUARDO ULISES GÓNGORA ALEJANDRE**
(661) 612-3161
gongora@ccperbc.com

>> **DR. ARTURO GONZÁLEZ MONTES**
(664) 634-1626
dr.arturogonzalez@gmail.com

>> **DR. MANUEL GUTIÉRREZ ROMERO**
(664) 607-3377 y (619) 572-8981
gutierrez@ccperbc.com
cosmeticsurgeryinmexico@gmail.com

>> **DR. ALFREDO HARRIS DOMÍNGUEZ**
(664) 683-2692 y (619) 240-0740
newmetj.com@gmail.com

>> **DR. HÉCTOR GUILLERMO LINO ORTÍZ**
(664) 684-7761
drhectorlino@hotmail.com

>> **DR. ALEJANDRO LOPEZ GAXIOLA**
(664) 634-7185 y (619) 734-2355
info@gaxiolaclinic.com

>> **DR. LUIS FERNANDO LOUSTAUNAU CABALLERO**
(664) 684-7680
luisffaloustau@hotmai.com

>> **DR. HÉCTOR ARTURO MALDONADO ARENAS**
(664) 681-4769
tjplasticsurgery@gmail.com

>> **DR. JOSÉ FRANCISCO MENDIOLA**
>> **DR. HÉCTOR MILLA HINOJOSA**
(664) 634-2367 y (619) 227-8342
tjplast@hotmail.com

>> **DR. GUSTAVO NARANJO MÉNDEZ**
(664) 634-6308 y 09 - (619) 664-4636
drnaranjo@naranjoplastic.com
info@naranjoplastic.com

>> **DR. SALVADOR PANTOJA PEREDA**
(664) 684-7774
spantoja@telnor.com

>> **DR. MIGUEL ÁNGEL PARRA ESQUIVEL**
(664) 681-7348
parra@ccperbc.com
drmiguel_61@hotmail.com

>> **DR. ALEJANDRO QUIROZ**
(664) 608-6464 y (619) 202-4443
drquiroz@cosmedclinic.com

>> **DR. FERNANDO ROBLES RODRÍGUEZ**
(664) 634-0611
(619) 308-7825
info@clinicarenueva.com

>> **DR. MANUEL RAMOS GALLO**
(664) 681-2629 y (619) 600-0945
drmmramos@hotmail.com

>> **DR. BENJAMÍN ROCHA PAEZ**
(664) 379-3500
benjamin_rocha_cpr@hotmail.com

>> **DR. MARCO ANTONIO RODAS RUÍZ**
(664) 634-1092
drmarcorodas@hotmail.com

>> **DR. BENITO RODRÍGUEZ LÓPEZ**
(664) 634-2307
drbenitorodriguez@hotmail.com

>> **DR. MIGUEL ÁNGEL ROLÓN HERNÁNDEZ**
(664) 123-8690
doctor_rolon@hotmail.com

>> **DR. JULIO ALFONSO SALDAÑA ANGULO**
(664) 634-2208
dr_julio_saldana@hotmail.com

>> **DR. SERVANDO SANDOVAL NUÑEZ**
(664) 634-7755 y (619) 591-8170
ser.san405@gmail.com

>> **DRA. ALICIA SIGLER**
(664) 623-8984 ext.552 y (619) 954- 3022
aliciasigler1@yahoo.com

>> **DR. ANDREY ALEKSANDROVICH SHAKHOV**
(664) 635-1848
dr.shakhov@gmail.com

>> **DRA. MARÍA DEL CARMEN SOLÍS ALFARO**
(664) 683-5735
solisgogo@gmail.com

>> **DR. LUIS SUÁREZ ÁVALOS**
(664) 334-7712 y (619) 202-0255
luissuarezavalos@hotmail.com

>> **DR. CAROLL TOLEDO NADER**
(619) 422-1154

>> **DR. JOSÉ LUIS VALERO SALAS**
(664) 684-2551
drvalero@drvalerosurgery.com

>> **DR. RICARDO VEGA MONTIEL**
(664) 686-5599 y (619) 946- 1074
info@ricardovega.com

>> **DR. GUSTAVO YÁÑEZ NAVARRO**
(664) 635-1811
gyanezn7@hotmail.com

Colegio de Cirujanos Plasticos Esteticos y Reconstructivos de Baja California
www.ccperbc.com

Asociación Mexicana de Cirugía Plástica Estética y Reconstructiva
www.amcper.org.mx

Consejo Mexicano de Cirugía Plástica Estética y Reconstructiva
www.cmcper.com



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 • 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



Bldv. 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



IECH, 15 AÑOS FORMANDO FAMILIAS

POR YAN GONZÁLEZ

Durante 15 años, el Instituto para el Estudio de la Concepción Humana (IECH) ha logrado dar felicidad y les ha devuelto la esperanza a parejas, que durante mucho tiempo se han dedicado a la búsqueda insaciable de la procreación.

El Dr. Oscar Javier León Martínez es el responsable de que las pa-

reas que asisten a su clínica se conviertan en padres y formen felizmente una familia, teniendo y cumpliendo esta consigna desde hace 15 años; él continúa desarrollando su profesión con la misma pasión y entrega como desde el primer día.

IECH se estableció en 1999 en Tijuana y fue la primera clínica de reproducción asistida en el noroeste del país; este proyecto se hizo realidad gracias a que el doctor Oscar León lideró un grupo de doctores tijuanaenses junto con el pionero de reproducción

asistida en México, el doctor Samuel Hernández, juntos visualizaron la posibilidad de poner un centro de reproducción en la región, y así fue como nació IECH, aseguró el Dr. León.

El primer año en que IECH abrió sus puertas se realizó el primer ciclo de tratamientos de reproducción asistida, logrando tres embarazos, de los cuales nació el primer bebé en suelo tijuanaense en el 2000, es decir, a un año de la apertura de la clínica, gracias a los tratamientos implementados por el dr. Oscar León.

SIEMPRE A LA VANGUARDIA

A lo largo de estos 15 años, el dr. Oscar León sabe que es sumamente importante mantenerse a la vanguardia con tecnología de nivel mundial, además de continuar capacitándose y enriqueciendo al grupo que conforma la clínica IECH, comentó, para seguir cosechando tantos casos de éxito, como hasta ahora.

A lo largo de estos 15 años, IECH tiene un censo aproximado de 2000 bebés nacidos en la región, sin contar los que vienen de otro estado y del país.

Sin duda, a lo largo de estos 15 años ha logrado cosechar mucho éxito gracias a su constante innovación en tecnología y técnicas; y lo más importante, gracias a su ética y profesionalismo, esto lo ha llevado a posicionarse como la mejor clínica de reproducción asistida en la región con sus tratamientos tan novedosos como técnicas de laboratorio, técnicas de inducción de ovulación, mayor posibilidad para preservar óvulos y espermatozoides, biopsia testicular, óvulos congelados, embriones congelados, siendo los pioneros en lograr los primeros nacimientos con dichas técnicas, concluyó.



IECH
de B.C.

Más de 15 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!**

Clinica de reproducción asistida

Citas e informes

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

LABEXPRESS
ANÁLISIS CLÍNICOS

SERVICIO A DOMICILIO
LAS 24 HORAS LOS 365 DIAS CON PREVIA CITA

CALIDAD LABORATORIO PEDIATRICO A DOMICILIO RAPIDEZ

Realízate **SMAC 26** y te regalamos la **Biometría Hemática**

Cupon Requerido

facebook.com/LabExpressTJ WWW.LABEXPRESS.COM.MX

Sucursal INT 864-1741 Sucursal Rio 634- 0539

Matriz 215-5337

Sucursal Palmas 216-1589 Sucursal Mi Doctor 215-0560

CELEBRAMOS NUESTRO 1ER ANIVERSARIO

¡CON UNA PROMOCIÓN DE PESO!

Te ofrecemos **El 5% de descuento** en todos nuestros Paquete Luzcas y además por tan sólo **\$1 PESO** más, te damos sesiones adicionales al paquete contratado:

PAQUETES	PRECIO X SESIÓN	PRECIO ANIVERSARIO 5% MENOS	PRECIO PAQUETE PESADO	TOTAL SESIONES POR \$1 PESO MÁS
6	\$270	\$257	\$1,542	7
12	\$255	\$242	\$2,904	14
18	\$250	\$238	\$4,284	21
24	\$240	\$228	\$5,472	28
30	\$235	\$223	\$6,690	35
36	\$225	\$215	\$7,740	42
42 o más	\$210	\$200	\$8,400	49

2x1 en Bronceado (Air Brush) de cuerpo completo por tan sólo **\$450** (precio por 2 sesiones)

*Vigencia al 15 de Diciembre 2014.

Tarifa única **\$300** por sesión por zona

depelle. presume tu piel

Depelle Tijuana Río

Av. José Ma. Velasco, No.2461, local 1. Planta Baja. Zona Río, Tijuana, B.C. C.P. 22010.
tijuana.rio@depelle.com.mx

Tel: (664) 634.20.14

Lograr más haciendo MENOS

- José Carlos Tellaeché -



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



Para muchas personas suena ilógico el concepto de lograr más haciendo menos, para otros es un sueño hecho realidad. Querer estar en todo, controlando cada situación, es exhaustivo y una tarea imposible de lograr. Para ser más efectivos y tener mayor rendimiento es importante enfocarnos en lo fundamental.

Empecemos por deshacernos de esas listas interminables de pendientes que por más esfuerzo que le entregamos nunca logramos conquistar. Vamos eliminando los desvelos interminables y esa fatiga que nos lleva al grado de "¡ya no puedo más!"

Es hora de soltar todas esas cargas y la tensión que llevamos sobre nuestra espalda al querer que todo ocurra forzosamente como suponemos que deben ser las cosas y entrar en armonía para que nuestro potencial se lleve a cabo con mayor eficiencia.

Encontrar y crear un ambiente positivo es importante para trabajar y afrontar nuevos proyectos en armonía. La clave está en equilibrar. Necesitamos apreciar y valorar nuestros logros para así estar en paz con nosotros mismos, libres de estrés.

Dejemos de quejarnos ante la vida y tomemos una postura de agradecimiento que nos permita ver lo positivo en la vida. Todo es cuestión de percepciones; si tu mente ve el vaso medio lleno, tu vivir será con la frente en alto, dispuesto a superar cualquier obstáculo que podamos enfrentar.

Aprendamos a priorizar y a concentrarnos en una sola cosa a la vez y disfrutemos de cada uno de nuestros logros. Esto es lograr más, haciendo menos.

PRESOTERAPIA ALEMANA

CORTESÍA BYOU

La presoterapia es la aplicación de presión positiva que produce un vacío sobre la zona estimulada ejercida a través de compresores diseñados para adaptarse a las diferentes aéreas del cuerpo, los cuales actúan introduciendo aire a una presión fija o alternada.

Nuestro equipo de presoterapia incorpora los últimos avances tecnológicos, que a nivel estético y terapéutico, permiten resolver todos

los problemas de origen circulatorio gracias a la activación del retorno venoso y la estimulación del sistema linfático.

Con la presoterapia se benefician varios sistemas del cuerpo: sistema circulatorio, sistema digestivo, sistema muscular y favorece a la renovación celular.



MÚLTIPLES USOS

En estética, se aplica para prevención y corrección de la celulitis, moldeamiento corporal, complemento en tratamientos de reducción de medidas y tratamiento de vacumterapia, pre y pos liposucción, abdominoplastía, tratamiento pos-parto, eliminación de edemas y sobrepeso.

En el ámbito terapéutico se utiliza en medicina del deporte, ortopedistas y traumatólogos, spas, fisioterapeutas, médicos reumatólogos, médicos geriatras, especialistas en rehabilitación y terapeutas físicos.

CONTAMOS CON CERTIFICADOS DE REGALO, UNA GRAN OPCIÓN PARA UN OBSEQUIO ESPECIAL EN ESTA NAVIDAD



>> Visiten nuestra página www.byoubodydesign.com y conozcan más sobre **BYOU Body Design**

PUBLIRREPORTAJE

APROVECHA 2 X 1 EN DIFERENTES TRATAMIENTOS
VALET PARKING GRATIS

APARATOLOGY · SUN · SPA

NO INVASIVOS

- LIPOLASER PREMIUM (LIPOSUCCION SIN CIRUGIA)
- DEPILACION IPL
- REJUVENECIMIENTO FACIAL IPL
- PAÑO Y MANCHAS IPL
- ACNE Y ARRUGAS IPL
- ERITEMA DE LA ROSACEA IPL
- CAVITACION
- RADIOFRECUENCIA (CORPORAL)
- RADIOFRECUENCIA (FACIAL)
- VACUMM LED
- PRESOTERAPIA
- MANTA TERMICA INFRAROJA
- DERMAROLLERS
- CELLUMA LED ROJA/AZUL
- FACIALES (MASCARILLA DE ORO, DIAMANTE, PLATINO ENTRE OTROS)
- MASAJES
- REFLEXOLOGIA
- CAMA TERAPEUTICA
- VX POWER (PLATAFORMA VIBRATORIA OSCILANTE)
- PRODUCTOS PARA APOYO EN CASA (LINEAS DE PRESTIGIO)

DISPONIBLES CERTIFICADOS DE REGALO

664 634 33 83
Torre Platino, Blvd Sánchez Taboada 10488 Zonia Río 22010
spa@byoubodydesign.com / www.byoubodydesign.com

TJ BARIATRIC CENTER, tu mejor opción para bajar de peso

POR YAN GONZÁLEZ

En la actualidad, es muy importante lucir una silueta esbelta y no tanto por estética o por las tendencias que los medios de publicidad nos imponen, sino también por gozar de buena salud.

Estos padecimientos son graves, ya que desencadenan una serie de enfermedades crónico degenerativas en los organismos de las personas, tales como diabetes, hipertensión, colesterol, presión entre otras, señaló el doctor y cirujano

Mario Alberto Almanza, director de Tj Bariatric Center, egresado de la Universidad Autónoma de Baja California; decidió especializarse en cirugía bariátrica y en laparoscopia.

SU PROFESIONALISMO LO RESPALDA

El cirujano Mario Alberto Almanza cuenta con 10 años de experiencia en cirugías bariátricas y en laparoscopia, y destaca en su labor porque es el único cirujano en Tijuana en realizar estos procedimientos quirúrgicos de 25 minutos a 35 minutos



como máximo, además es reconocido a nivel nacional e internacional por ser el único en aplicar 14,000 mangas gástricas por

año; su labor ética y profesional resaltan por su confiabilidad, rapidez y experiencia, subrayó.

La mayoría de los pacientes son extranjeros, siendo estos de Estados Unidos, Canadá, Europa y del continente africano, a los cuales les brinda desde programar la cita para la cirugía y los exámenes de laboratorio, programar el vuelo, hospedaje y shuttle, afirmó.

TJ-BARIATRIC CENTER

CLINICA DE BARIATRÍA INTEGRAL

MEDICO BARIATRA CERTIFICADO A NIVEL NACIONAL
LIDER MUNDIAL DE BARIATRIA

Quieres bajar de peso para siempre?
Deseas moldear tu cuerpo?
Sueñas una vida saludable?

¡TENEMOS LA SOLUCIÓN PARA TI
CIRUGIA DE MANGA GÁSTRICA!
EN 45 MIN. CON LAPAROSCOPIA

SE CUENTA CON PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA QUE
TE SUPERVISARAN Y APOYARAN EN EL PROCESO

6 81 00 00

MEJORA TU VIDA Y LLAMA
¡CONTAMOS CON EL MEJOR FINANCIAMIENTO!