SALUD actual

Año 3, Edición no. 40 - [18 págs.] - Tijuana, B.C - Diciembre 2015

LA LUCHA CONTRA EL SIDA

EL VIH si detecta a tiempo, se puede tratar y tener calidad de vida

BIENESTAR

EL VIAJE al autoconocimiento

VITA SPA

TU SPA DE TRADICIÓN CON SERVICIOS DE CALIDAD MUNDIAL

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN

App Store

MENSAJE EDITORIAL

LA MEJOR prevención es la educación

Llegamos al último mes del año, y justamente es en diciembre que se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA, este 2015 las Naciones Unidas busca hacer conciencia para que todos nos hagamos la prueba para detectar a tiempo y recibir el tratamiento de manera oportuna.

En Baja California la cifra de muertes por esta enfermedad ocupa el doce lugar, de los cuales se pudo haber evitado si se hubiera detectado el virus antes de que dañara al sistema inmunológico. Cuando se detecta en la primera fase, se puede recibir el tratamiento y llevar una vida de calidad.

En esta edición te presentamos la información necesaria para evitar un contagio o en su defecto detener el deterioro que provoca el SIDA, porque no hay mejor prevención que educarse e informarse, y esto aplica a cualquier enfermedad contagiosa.

Es diciembre y seguro el platillo que acompañará las fiestas decembrinas será el pavo, por lo que la Dra. Paola Cota nos dice los beneficios que tiene consumir esta proteína.

¿Te gustan las nueces de la india? Encuentra en esta edición de Salud Actual el provecho que le da a tu cuerpo consumirlas con frecuencia. También conoce los alimentos que nos predisponen más en desarrollar el cáncer.

Si tu intención para el próximo año es iniciar un deporte, Arlene González nos da importante consejos para empezar a correr, así como el bienestar que te genera su práctica.

Por supuesto, como cada fin de año, reflexionar sobre nuestras vidas nunca está de más, así que Elizabeth Segovia y José Carlos Tellaeche nos llevan de la mano para hacer un análisis profundo de nosotras mismas.

Te invitamos a revisar toda la edición en nuestra página web, o si prefieres busca nuestra App para iPad, y por supuesto búscanos en redes sociales.

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

CREDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Lizeth García Peña
lizeth.garcia@revistamujeractual.com

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

DISEÑO PUBLICITARIO
Rosario Vergara
rosario.vergara@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES
Leticia Quintero
Fernanda Castro
Dora Ramírez
Lucy García
Fernanda Fontes
Rosa E. Santiago
Lorena Inzunza

VENTAS ENSENADA
Aracely Arce Montaño
aracely.arce@revistamujeractual.com
[646] 101.29.50

COLABORADORES
Anabell Santellanes
Arlene González
Elizabeth Segovia
Paola Cota Fernández
Paulina Rivera Ramírez
Susan Monsalve
Víctor Rodríguez

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

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
[619] 585.93.98 y [619] 585.94.63
3rd. Avenue Suite B Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com

EN PORTADA
VITA SPA

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C.

Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V.

Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 3, edición 40, inicio de impresión el 15/11/2015.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Salud Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.**
Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.

Smile Art TJ

CLINICA DENTAL

DR. DEMETRIO LANDEROS, DDS

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA

NUESTROS SERVICIOS

- CARILLAS DE PORCELANA
- IMPLANTES DENTALES
- OBSTURACIONES DENTALES (IGUALACÓN DE COLOR)
- BLANQUEAMIENTO
- CORONAS Y PUENTES (LIBRES DE METAL)

LLÁMANOS:

TIJUANA:
(664)634.6610

SAN DIEGO,CA:
(619)7342358

www.smileartt j.com smileart.tj@gmail.com /smileart.tijuanabc

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

6 MESES SIN INTERESES

PROGRAMA *reductivo* EN 3 PASOS

Spa & nails

Un espacio relajado y chic para ti...

REDUCCIÓN DE PESO Y MEDIDAS

¡PROGRAMA ÚNICO EN TIJUANA!

FASE 1
- Asesoría nutricional y medición de grasa corporal

FASE 2
- 8 sesiones de lipolaser
- 8 sesiones cavitación o radiofrecuencia

FASE 3
- 6 vendas frías o calientes
- Reafirmantes y reductivas
- 1 envoltura detox

... y de regalo facial con radiofrecuencia, hidratantey reafirmante

*APLICAN RESTRICCIONES

MANICURE CON GELISH Y PEDICURE POR $29 MXN

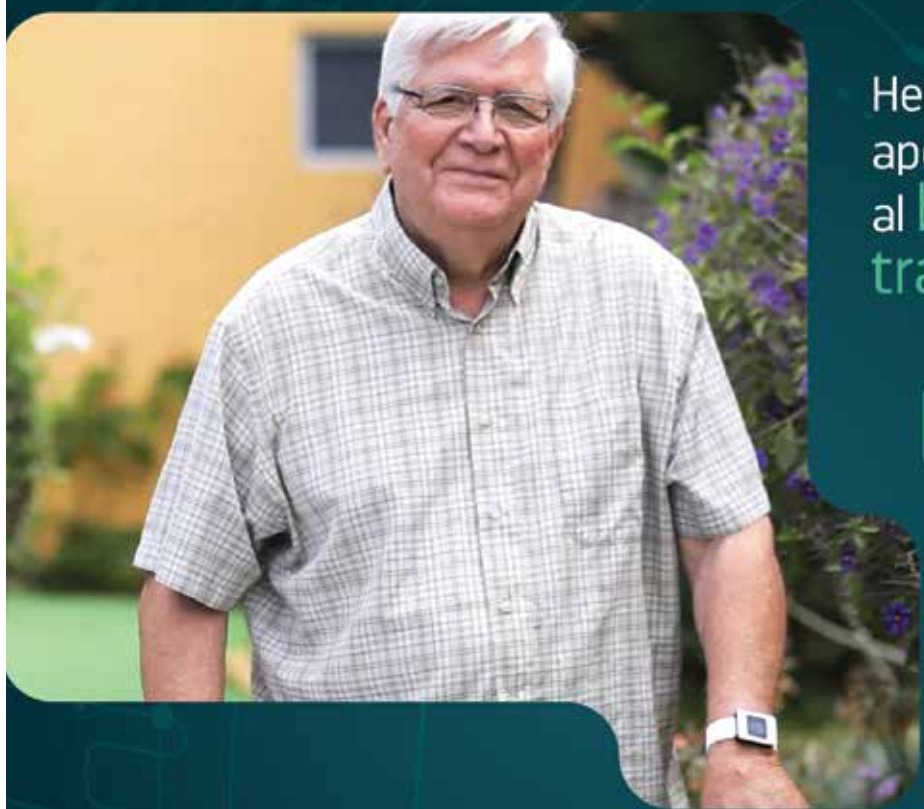
$350 MXN A 6 MESES SIN INTERESES

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

CITAS 104 18 22

spaandnailss@gmail.com

Valet parking



Herramientas de vida y apoyo que contribuyen al bienestar y tranquilidad.

Tuteli

Facilitando bienestar

01 800 3TUTELI

tuteli.net

facebook/tutelicare

Lively™ | Authorized Channel Partner

CAMBIA TU ALIMENTACIÓN PARA EVITAR EL CÁNCER

POR ANABELL SANTELLANES

Comienza por eliminar por completo cualquier alimento procesado con conservadores, colorantes artificiales, texturizantes, saborizantes...

¿Qué cambios realizo en mi alimentación para evitar el cáncer? Esta es una pregunta que debemos hacernos todos los días. ¿Sabías que una variable para evitar el cáncer está en tus manos literalmente? Así es, tu alimentación es un factor determinante para que se detone el cáncer, entonces pon manos a la obra para realmente evitarlo.

En el mes de octubre, todas las mujeres tuvimos algún tipo de participación en estos programas contra el cáncer de mama, ya sea la campaña por la exploración o para apoyar a la investigación, o participando en eventos que canalizan fondos económicos para prevenir esta enfermedad que tanto a afectado en las últimas décadas.

Es por ello que hoy deseo compartirte información que si la llevas a la práctica, te concientizará un paso más, un grado más, y que de una manera directa te beneficie y evites en gran medida el cáncer.

ALIMENTOS Y ESTILO DE VIDA IDEAL

Estudios demuestran que existen alimentos anticancerígenos, sin embargo hoy te quiero platicar no solo de alimentos, sino de un estilo de vida anticancerígeno.

El nivel de alcalinidad que tengas en tu organismo es totalmente manipulable por tu alimentación, por lo que te voy a explicar cómo puedes hacer cambios y llevar un estilo de alimentación atóxica, esto quiere decir una alimentación contra el cáncer.

¿CÓMO PUEDES REALIZAR UNA ALIMENTACIÓN LIBRE DE TÓXICOS?

Muy sencillo, comencemos por elegir verduras verdes, que tu alimentación diaria sea un setenta por ciento alimentos verdes, y de estos sean el cincuenta por ciento crudos. Los crucíferos son los más anticancerígenos, como la coliflor, brócoli, col morado, repollo y kale.

¿CÓMO PREPARARLOS?

Mediante ensaladas crudas con verduras de la estación, siempre frescas y no necesitas que sean orgánicas, aunque esto también ayuda bastante.

EVITA ALIMENTOS PROCESADOS

Una vez que incorporaste toda la variedad de verduras en grandes cantidades a tu alimentación diaria, entonces haremos una lista de todos los alimentos que son causantes de cáncer, debido al alto nivel de toxicidad que traen y que eliminaremos.

Para que esta lista sea más ligera, comienza por eliminar por completo cualquier alimento procesado con conservadores, colorantes artificiales, texturizantes, saborizantes.

Te preguntarás: ¿Cómo sabré este contenido en una etiqueta de un producto? Para ello te doy algunos consejos para aprender a leer una etiqueta, es muy sencillo: si trae una caducidad mayor a ocho días, es tóxico porque trae conservadores de algún tipo, de otra manera no sobrevive el alimento fresco; si la etiqueta trae descrito palabras que no comprendes su significado, esto es muy común, evítalos porque estos productos que te venden como alimentos, traen algún ingrediente que de natural no tienen nada.

¿DICE LIGHT?

Evítalo porque, para poder ofrecerte un producto light, le tuvieron que añadir saborizantes y texturizantes artificiales para que estuviera agradable al sabor y vista del consumidor.

Evita los lácteos y derivados de la vaca, lamentablemente hoy todos estos productos están llenos de hormonas, químicos, conservadores y elementos ajenos que tu organismo no reconocerá ya que son productos con elevado nivel de toxicidad. Sustitúyelos por alimentos naturales como quesos y lechadas a base de almendra, coco, hemp, que tú misma puedes preparar fácil y rápido.

LEGUMINOSAS Y FRUTAS

Disminuye a un día a la semana la proteína animal roja y elige mejor un salmón fresco y pescado blanco; por lo menos dos días a la semana elige como plato principal leguminosas como las lentejas, frijoles, habas, garbanzos o quinoa.

La fruta es tu principal fuente de energía, evita combinarla, elige un solo tipo de fruta al día e ingiérela sin miedo, te sorprenderás de la energía que te da, además notarás cómo tu digestión mejora notablemente.

Toda la fruta es ¡anticancerígena! Así que este debe ser tu alimento preferido en las mañanas, cómela en abundancia, pero solo fruta evitando cualquier otro insumo.

¿YA HICISTE TU LISTA DE CAMBIOS?

Anímate a llevar un estilo de vida anticancerígeno, libre de tóxicos, que además es delicioso. ¿Quieres conocer recetas saludables con este estilo de vida? Sígueme en mi canal de Youtube: Campiña Urbana. Recuerda: eres lo que comes.

DISFRUTA DEL PAVO y que tu cuerpo aproveche SUS BENEFICIOS

POR LA DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

Ya estamos muy cerca de las fiestas decembrinas y es el momento para compartir con la familia la Navidad y el año nuevo. Las cenas son parte de esta convivencia donde no faltan platillos como el pavo, un alimento bajo en grasas.

VALORES NUTRITIVOS

Es un alimento con alto valor proteínico. Contiene un gramo de grasa por onza, además de altos niveles de hierro, vitamina B6 y B12, niacina, colina, selenio y zinc, y al consumirlo se previene el cáncer de tubo digestivo, próstata, pulmón, vejiga y piel.

El pavo que es más oscuro contiene más vitaminas y minerales, también más grasas y calorías. Este tipo de pavo lo puedes disfrutar sin problemas, pero no olvides comer equilibradamente (sin omitir el desayuno, no pienses que así reducirás calorías). De preferencia compra orgánico y de ser posible, evita el procesado en las presentaciones de carnes tipo Deli.

SUGERENCIAS ANTES Y DESPUÉS DE CENAR

Antes de la cena de Navidad o año nuevo, come vegetales como apio, lechuga, jícama, pepino, etcétera. La mejor opción de preparar el pavo es asado, el cual puedes acompañar con los tradicionales ejotes servidos en cazuela, o con crema de champiñones o chícharos; también puedes poner una guarnición de camote al horno o una porción de vegetales asados.

Te recomiendo tomar agua durante la cena, de esta manera comerás porciones más pequeñas y ayudarás a tu digestión. Definitivamente evita bebidas azucaradas y gaseosas, también limita tu ingesta de alcohol, recuerda que son calorías huecas y promueve el acúmulo de grasa.

Después de la cena, espera una hora para comer el postre, que debes contarlo como un carbohidrato. Una opción ideal es el pastel de calabaza.

Algo que debes saber es que el pavo puede provocarte sueño ya que contiene el aminoácido triptófano, que actúa en los niveles de serotonina, así que si planeas continuar la reunión familiar o de fiesta, ingiere porciones pequeñas para que no tengas problemas de este tipo.

Lo importante de esta celebración es compartir en familia y no olvidarse que la moderación de los alimentos es la clave. Disfruta la Navidad y el año nuevo, y no olvides ingerir cada bocado lentamente.

BENEFICIOS DEL PAVO

- Niveles reducidos de colesterol
- Niveles estables de insulina
- Mejora el sistema inmune
- Alto valor proteínico
- Altos niveles de hierro, vitamina B6 y B12, niacina, colina, selenio y zinc
- Ayuda prevenir el cáncer de tubo digestivo, próstata, pulmón, vejiga y piel.

*La autora es Médico general, Master en Nutrición
dra_cotafernandez@hotmail.com

NUECES DE LA INDIA CASHEWS

El antidepresivo natural perfecto para esta época

POR SUSAN MONSALVE

En esta época de invierno es normal sentirnos un poco tristes o decaídos, ya sea por el clima, la época, la Navidad, por estar lejos de la familia, el día tan corto… En fin, cada quien tiene sus razones.

Les tengo una solución muy saludable y deliciosa para ayudar a superar ese estado de ánimo: las nueces de la india.

Son ricas en triptófano, un vital aminoácido que nuestro cuerpo necesita, que ayuda a los niños a crecer sanamente, también regula el estado de ánimo, a dormir mejor, a mantener un balance en nuestro comportamiento, baja los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Dos puños de nueces de la india contienen entre 1.000 mg y 2.000 mg de triptófano, el cual ha sido científicamente comprobado, ser el equivalente a tomar antidepresivos. En muchos casos la única diferencia es que es natural y no tiene efectos secundarios como la mayoría de los medicamentos.

LA NUECES DE INDIAS SON RICAS EN:

- Vitaminas, fibra y minerales
- Omegas
- Magnesio, potasio, cobre, zinc
- Vitamina B6, B5, B11
- Antioxidantes

También son ricas en calorías saludables. Muy importantes para esta época de frío. Son el perfecto snack para traer en nuestra bolsa, que nos puede sacar de apuros cuando tenemos algo de hambre, y para las loncheras de nuestros hijos son perfectas y nutritivas.

¡Ojo! si eres alérgica a los cacahuates u otras nueces lo más probable es que a los cashews también.

Y son una deliciosa botana para esta temporada. Las puedes sazonar con sal, pimienta, romero y ajo, o bien las puedes cubrir de chocolate, saben increíbles.

Entonces ya sabes, si te sientes un poco triste o deprimido ¡a comer nueces de la india!

¡MUY FELIZ NAVIDAD!

Mujer actual

DESCARGA TU APP ES GRATIS...

Visita
www.revistamujeractual.com/app

Descarga
app Mujer actual

Disfruta
del contenido

Available on the App Store

VERSIÓN IMPRESA
& DIGITAL | SITIO WEB
APP | REDES SOCIALES

EL VIAJE AL AUTOCONOCIMIENTO

En nuestra vida atesoramos mapas espirituales que son nuestro viaje al autoconocimiento

POR ELIZABETH SEGOVIA

Cada vez que viajamos nos compramos un mapa que nos ayude no solo a ubicarnos en un lugar desconocido, sino que nos orienta para encontrar el lugar a donde queremos ir.

Es la guía que nos facilita llegar a un espacio, y tiene poco valor si no lo utilizas para llegar a donde quieres; el mapa es solamente eso.

Hay gente que los colecciona, los atesora con las señalizaciones y flechas que marca para indicar "cruzar por acá, sigue así", así como atesoramos los mapas de aquellos lugares que visitamos y cuando nos aventuramos a conocer ciudades lejanas.

MAPAS ESPIRITUALES

En nuestra vida guardamos mapas espirituales que son nuestro viaje al autoconocimiento (dícese del curso, el entrenamiento, el diplomado, el taller, la técnica, etcétera).

Cuando digo mapas, estoy hablando de conceptos mentales que poseen cierta utilidad para determinadas situaciones y que nos llevan al lugar donde queremos ir: bienestar, conocimiento, perdón, equilibrio, que usamos según la situación que vivimos en ese un momento, y nos ayudan a estructurar en nuestra mente otra forma, pero hay momentos donde las ideas y las palabras ya no nos sirven, y tenemos que reestructurarnos, si continuamos en el mismo camino, es el mismo resultado: la enfermedad, el odio, el desequilibrio, la pena.

LECTURAS RECOMENDADAS

» Una nueva tierra de *Eckhart Tolle*
» Lo que sabe la gente feliz de *Cameron Stauth y Dan Baker*

TE DEJO ALGUNAS SUGERENCIAS PARA QUE EMPRENDAS TU VIAJE:

SÉ SINCERO CONTIGO MISMO y respóndete ¿Estás coleccionando mapas?

RECONOCE EN QUÉ LUGAR ESTÁS y en la tranquilidad de tu espacio observa en dónde te encuentras: estrés, dolor, expectativa, costumbre…

PIENSA, SIENTE Y CREA EN DÓNDE QUIERES ESTAR: paz, equilibrio, optimismo. *Los indios Hopi son grandes contadores de historias. Su cultura se ha mantenido viva a través de centurias gracias, principalmente, a la tradición oral. Por este medio conocí la historia de "Rezar lluvia", la manera tradicional que ellos tienen para llamar a la lluvia. Es un rito que básicamente se trata de sentir con los cinco sentidos este fenómeno: verla caer, oírla, sentirla en la piel, oler la tierra mojada, así ellos sienten y crean lluvia.

LIMPIA TU CLOSET, ASÍ LIMPIAS TU MENTE; saca y bota lo que ya no uses ni vayas a usar, mira en ti el hoy no el ayer.

MAKEOVER
Dental *Studio*

ODONTOLOGÍA DE PRECISIÓN Y ALTA ESTÉTICA
IMPLANTES • ENDODONCIA • ORTDONCIA

Diseñando Tu Sonrisa Por Computadora

MAKEOVER REAL CON CARILLAS E IMPLANTE

Dr. Rafael Cortés Álvarez
Cirujano Dentista | Implantólogo
U.A.B.C. | Loma Linda University

CONSULTA GRATIS

TRATAMIENTOS DE VANGUARDIA

- CIRUGÍA DE IMPLANTES GUIADA EN 3D
- BRACKETS DAMON Y ESTÉTICOS
- DISEÑO DE SONRISA POR COMPUTADORA
- CONFECCIÓN DE PRÓTESIS EN 3D 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

VISA
ASEGURANZAS USA

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 | BIOLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA
MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA

Hospital Santa Rosa de Lima

- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopía/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
TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24
www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

¡TU PRIMER 5 KILÓMETROS!

POR ARLENE GONZÁLEZ

¡Felicidades! estas a punto de iniciar una nueva aventura la cual te llenará de beneficios, satisfacciones, y sobre todo te darás cuenta de que sí eres capaz. Te aseguro que esas lágrimas que pueden salir al llegar a la meta serán de felicidad.

Latinas a Correr (LAC) te ayudará a lograr a alcanzar tus primeros cinco kilómetros (5k). En esta ocasión te compartiremos diez puntos importantes que debes tomar en cuenta para poder entrenar y lograr esta distancia.

Para tener un plan completo visita nuestra página de Facebook y mándanos un mensaje, te apoyaremos con un plan personalizado. LAC está aquí para brindarte el apoyo, para que seas parte de esta gran comunidad de corredores, que no solo te damos tips para correr correctamente, sino también buscamos inspirarte y motivarte. Te daremos las herramientas para que esto se convierta en un estilo de vida.

Así es que vamos con todo, vamos dejando huella y vamos contagiando a nuestra familia, amigos y a nuestro entorno. No hay como ejercitarnos; la actividad física nos brinda salud y muchos beneficios, así como una actitud más positiva ante la vida.

Comparte tus experiencias en nuestro Facebook ¡Nos vemos en la meta! #latinasacorrer.

¡A CORRER SE HA DICHO!

Una vez que ya te inscribiste a tu primer carrera de 5k, te doy estos diez consejos para correr en buena forma.

1. SAL A CORRER de 3 a 4 veces por semana.
2. PLANEA UNA CARRERA con anticipación y enfocarte en ella.
3. USA COMO PRETEXTO correr tus primeros 5k para así empezar un estilo de vida.
4. NO CORRAS RÁPIDO, estas empezando. Ya habrá más carreras.
5. NO TE EMOCIONES AL EMPEZAR a correr, eso te hace ir rápido y te hace sentirte más cansada, guarda la emoción para al final cuando llegues a la meta.
6. CORRE A TU PASO, que no te quite el aliento, de tal manera que te permita conversar con inhalaciones profundas sin llegar a resoplar o jadear.
7. MIENTRAS CORRES sonríe y piensa en lo que te hace feliz.
8. NO COMAS DEMASIADO antes de la carrera, no necesitas una gran carga de carbohidratos para un 5k.
9. CALIENTA MOTORES ANTES de correr y enfría al terminar esto te ayudará a recuperarte rápidamente para sentirte mejor al siguiente día.
10. SOBRE TODO DISFRUTA al máximo, y si es tu primera vez con mayor razón diviértete con cada paso, déjate enamorar del running kilómetro a kilómetro.

DERMATOLÓGICA
LASER & COSMETIC

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

¡Centro Dermatológico con la tecnología más avanzada! *¡Profesionales al cuidado de tu piel!*

Nuestro grupo de especialistas son miembros del Consejo de Dermatología y miembros de la Sociedad Mexicana de Dermatología y de la Sociedad Mexicana de Cirugía Dermatológica y Oncológica.

PAQUETE #1
ANTI ESTRES
FACIAL HIDRATANTE
+
MASAJE de ESPALDA CUELLO y HOMBROS

PAQUETE #2
HIDRADERMA
Terapia de LUZ LED
+
*HIDRA***PEEL**
Facial Hidratante & Microdermoabrasión
¡en Cara y Manos!

PAQUETE #3
NUTRIDERMA
UltraSONOFORESIS
+
*HIDRA***PEEL**
Facial Hidratante & Microdermoabrasión
+
MASAJE de CUELLO HOMBROS y BRAZOS

¡Contamos con certificados de regalo!

Promoción válida en sucursal Tijuana del 01 al 20 de Diciembre del 2015. | Recibe un descuento del 5% en tus pagos al contado.

Plaza Xtal Ave.Paseo de los Héroes #9211 Int. 202 Zona Rio, Tijuana B.C. México. **Tel:** (664) 684.2400 y 684.0040 **Desde EU:** (619) 713.7202

WWW.DERMATOLOGICA.ORG

VITA SPA

TU SPA DE TRADICIÓN CON SERVICIOS DE CALIDAD MUNDIAL

POR LIZETH GARCÍA PEÑA

Si desea buscar un servicio de spa de calidad, exclusivo y profesional, Vita Spa reúne todas las cualidades, donde la experiencia será diferente.

A esto se suma que es el único lugar de la región que ha traído por segunda ocasión la famosa Bubble Pure Air de Natura Bissé, un espacio donde el usuario puede respirar el 99.99 por ciento aire puro, mientras recibe un tratamiento de belleza: "Te oxigena, libre de toxinas, activa la circulación y los tratamientos se potencializan", destacó la directora Silvia Millán.

"Desde hace tres años contamos con la línea Natura Bissé, es una línea de alta cosmética española, nada médico, productos que se manejan solo en lugares muy exclusivos como Dubái, Nueva York, Tokio, México, por mencionar algunos, y "nosotros en esta región, por lo tanto la burbuja es parte de este privilegio", añadió la directora. "Esta línea se suma a nuestra línea de cabecera de origen alemán, Janssen es una línea cosmeséutica de primera calidad".

SERVICIO PROFESIONAL

Otro punto que Vita Spa cuida, es contar con personal capacitado y certificado para realizar los protocolos que las marcas exigen, en el caso Natura Bissé, es el mismo servicio que se da en cualquiera de los puntos donde se encuentra la marca: "Eso nos convierte en un spa que está a la altura de cualquier otro spa a nivel mundial".

Además, señaló Silvia, su equipo de terapeutas constantemente se está preparando y certificando, lo que suma la experiencia, como el caso de Lupita Sánchez Contreras, quien además de reunir reconocimientos en los distintos tratamientos, tiene 10 años colaborando en Vita Spa y cuenta con la certificación de ambas líneas.

SERVICIOS

» Sauna, vapor, regadera suiza, cuarto de relajación, jacuzzis con aguas termales, faciales y corporales e hidroterapia.

ABIERTO de lunes a domingo.

RESERVACIONES E INFORMACIÓN:
Tel. 6360016 y 17, 6342639

UBICACIÓN: Paseo de los Héroes #18818, Zona Río, Hotel Holiday Inn

EXCLUSIVIDAD Y VANGUARDIA EN CADA SERVICIO

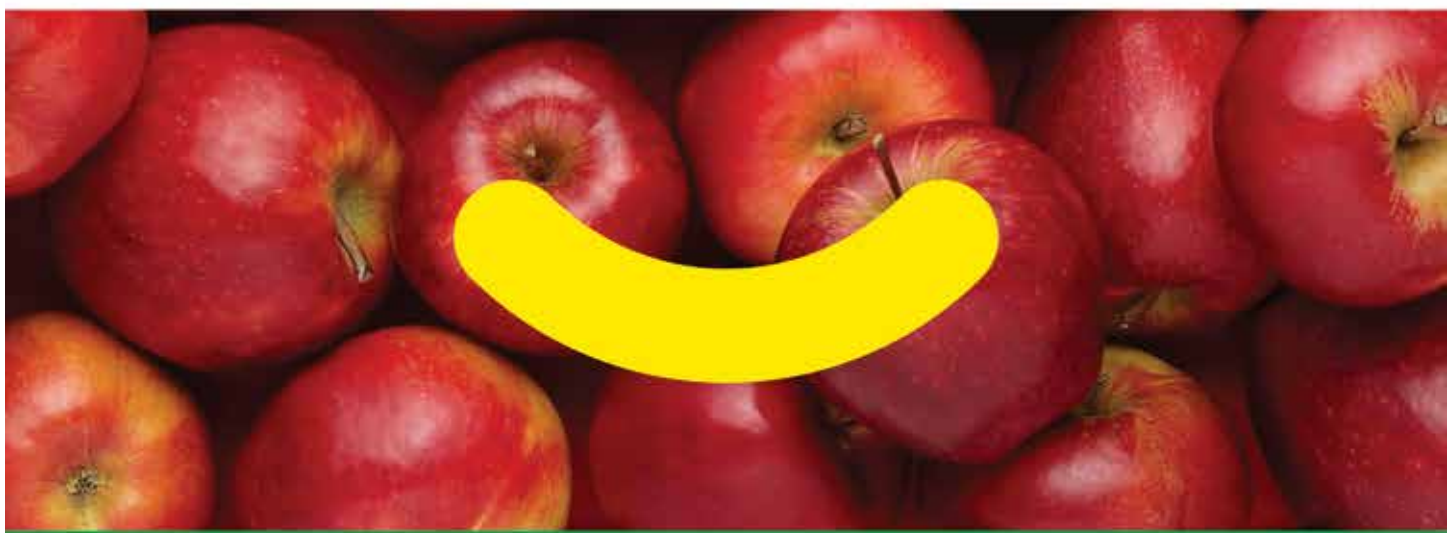
"Buscamos cosas diferentes, ofrecer algo distinto a los spas de la ciudad. Contamos con las aguas termales, es un privilegio poder ofrecer este beneficio a la salud de los tijuanenses", dijo Silvia.

"Somos un spa integral, con instalaciones muy completas que nos colocan como únicos en nuestro tipo en todo el estado", reafirmó Silvia.

"Los clientes viven una experiencia única, nos enfocamos a la excelencia, y ofrecemos servicios totalmente seguros y profesionales. Manejamos promociones sin sacrificar la calidad", concluyó.

HOY ES UN BUEN DÍA

PARA CELEBRAR



Visítanos a partir del 3 de diciembre en:

Prol. Paseo de los Héroes
Esquina con Calle Estado 29
#211 - 121 Col. San José
Tijuana B.C.

/mercadolacampina

LA CAMPIÑA
MERCADO

ABARROTES - FRUTAS Y VERDURAS - CARNES - PESCADOS ... Y SONRISAS.

EL VIH
SI DETECTA A TIEMPO,
SE PUEDE TRATAR Y TENER CALIDAD DE VIDA

Un paciente bien controlado, tiene la esperanza de vida de más o menos de cinco años, si en México la esperanza de vida es de 75 años en una persona no enferma, el paciente con VIH bien cuidado puede tener una vida de 70 años

POR LIZETH GARCÍA PEÑA

El primero de diciembre se conmemora a nivel mundial el Día de la Lucha contra el SIDA, enfermedad que no se ha logrado erradicar, y en nuestro estado ocupa el lugar número 12 de defunciones.

Al respecto, Salud Actual conversó con la coordinadora del Programa de VIH/SIDA e ITS, de la Secretaría de Salud del Estado, la Dra. Silvia Rita Verdugo Fernández, quien destacó que si se detecta el virus a tiempo, se puede tratar y llevar una vida de calidad.

DIFERENCIA ENTRE VIH Y SIDA

La doctora Verdugo Fernández explicó que hay una diferencia importante entre estos dos conceptos, pero van de la mano, y si se detecta en fase temprana se puede aplicar tratamiento que permite al paciente tener una vida normal.

El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), es el virus, "como cualquier otro, es el

germen que causa la enfermedad o la infección; el SIDA es el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, es la enfermedad, la consecuencia del virus", detalló.

"El SIDA ya es un padecimiento que ya no podemos hacerle mucho, porque el VIH se come las defensas del cuerpo. Esto quiere decir que cualquier otro virus, bacteria o bicho que entre a nuestro cuerpo no tiene modo defenderse, y nos afecta y al final nos causa la muerte".

LA DETECCIÓN A TIEMPO ASEGURA CALIDAD DE VIDA

La doctora destacó que, para el programa que coordina, es muy importante detectar a las personas que tienen el VIH antes de que desarrollen el SIDA, ya que hay más oportunidad de controlar la enfermedad: "Lo más importante es poder diagnosticar casos de VIH que no hayan desarrollado SIDA. Si podemos diagnosticarlo en esta etapa, tenemos los medicamentos disponibles para frenar o que no se replique, que se quede 'dormido' el virus", dijo a Salud Actual.

Añadió: "Hay estudios que comprueban que un paciente bien controlado, con su tratamiento de retrovirales, tiene la esperanza de vida de más o menos cinco años, es decir, si en México la esperanza de vida es de 75 años en una persona no enferma, el paciente con VIH bien cuidado puede tener una vida de 70 años".

Lamentó que en Tijuana es más común que se identifique a una persona cuando ya se le desarrolló el SIDA, ya sea porque llegan por una neumonía u otra enfermedad, y no por el virus. Lo que baja las posibilidades de que un tratamiento tenga éxito.

No hay síntomas específicos que puedan señalar que se tiene VIH, sin embargo, destacó la doctora, hay personas que son más vulnerables de contraer el virus, como mujeres embarazadas, hombres que tienen relaciones con hombres, personas que comparten jeringas y personas que tienen múltiples parejas sexuales.

SABÍAS QUE

Formas más comunes de transmisión en Tijuana:

1. La más común es por vía sexual, por intercambio de fluidos.
2. Intercambio de jeringa.
3. Perinatal, cuando una mamá que es portadora infecta al bebé, y que no lleva los cuidados necesarios.

ESTADÍSTICAS

» EL GRUPO MÁS VULNERABLE son hombres que tienen relaciones con hombres.
» EDAD COMÚN: entre 25 y 44 años.
» DEL 2012 AL 2015, ha aumentado el contagio en mujeres que son amas de casa.
» DE ENERO A AGOSTO, hay 280 casos confirmados, esto es, ya se hicieron todas las pruebas. De estos el 85% son HOMBRES y el resto son mujeres.
» A NIVEL ESTATAL, las defunciones por VIH/Sida ocupan el lugar NÚMERO 12.

PASOS PARA CONFIRMAR PRUEBAS

1. PRUEBAS RÁPIDAS, que con solo una gota de sangre es suficiente para hacerlas.
2. SI UNA PRUEBA RÁPIDA SALE POSITIVA, se confirma con un estudio de sangre más especializado.
3. POR ÚLTIMO se confirman resultados de los dos exámenes anteriroes con el área de epidemiología.

PRUEBAS GRATUITAS EN CENTROS DE SALUD

La doctora comentó que las pruebas rápidas que se realizan en los centros de salud de la ciudad de manera gratuita, se pueden hacer una vez al año o cada seis meses, dependiendo de las circunstancias en las que esté la persona.

"Si es una ama de casa que solo tiene relaciones con su pareja, y si hay fidelidad por ambas partes o que no tengan factores de riesgo, con una sola prueba es suficiente. Sin embargo, en hombres que tienen relaciones con hombres, a ellos les sugerimos, dependiendo de su relación, se hagan una prueba una vez al años, en usuarios de drogas, cada seis meses. Va a depender de tus factores de riesgo", concluyó la médico.

XXI ANIVERSARIO DE LA CLÍNICA DE FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

POR VÍCTOR RODRÍGUEZ

Y DRA. PAULINA RIVERA RAMÍREZ

PRIMERA DE DOS PARTES

Hace tiempo, el Dr. Henry A. Mateo Sánez, siendo un joven gineco-obstetra, apostó todo por su sueño más anhelado: Ayudar a las parejas que no podían concebir, a llevar un bebé sano a casa. Su pasión y gusto por la actualización médica continua lo llevaron a lograr este sueño.

Recuerda muy bien, como un 20 de Abril de 1994, siendo entonces subespecialista en Biología de la Reproducción Humana; ideó un proyecto que consideraba utópico; la lógica le decía que no era factible, que se trataba de algo casi imposible. Su sueño consistía en crear la Clínica de la Fertilidad de Baja California, la cual tendría como misión hacer que toda pareja conocieran la dicha de convertirse en padres, es decir: "Llevar un bebe sano a casa".

Después de arduo trabajo, innumerables esfuerzos y sacrificios, fue posible materializar el sueño; la utopía era ahora una realidad. Al haber alcanzado esta importante meta y después de 21 años de éxitos en hogares no solamente ensenadenses sino también de muchas partes del mundo; el Dr. Henry Mateo ha llegado a la conclusión de que: "Una pareja sin hijos es una pareja, sin embargo; una pareja con hijos es una familia".

> "Una pareja sin hijos es una pareja, sin embargo; una pareja con hijos es una familia"

La clínica de la Fertilidad de Ensenada dirigida por el reconocido médico gíneco-obstetra y Biólogo de la Reproducción Humana el Dr. Henry A. Mateo Sánez cuenta con un selecto equipo de galenos, embriólogos y enfermeras que han logrado, según las últimas estadísticas: 13 mil embarazos únicos, 3,500 embarazos gemelares y 10 embarazos triples de pacientes mexicanas, de EEUU, Dubái, Japón, España, Canadá, Sudamérica y Centroamérica.

LA LITERATURA, UNA FORMA DE ACTUALIZARSE

Siendo apasionado por la actualización médica continua, el Dr. Henry Mateo ha publicado diversos artículos en su campo, muchos de ellos originales, otros de revisión; ocupando en junio del presente año, el primer lugar en el mundo entre 24 millones de artículos científicos más citados, con el tema: "Torsión Anexial: Reporte de tres casos"; donde describe la técnica para corregir esta alteración sin necesidad de mutilar los órganos reproductivos femeninos, preservando plenamente su capacidad reproductiva, su fertilidad y su calidad de vida. Así mismo, ocupó el séptimo lugar en el mundo entre 24 millones de artículos más citados con el tema "Endometriosis e Infertilidad" en donde explica la metodología más sencilla para que las parejas con este padecimiento puedan embarazarse.

NEODERM
CENTRO DERMATOLÓGICO

Trátate con médico especialista de la Piel.

Atención profesional
Dr. Aarón Gutiérrez
Cirujano - Dermatólogo

APROVECHA LAS PROMOCIONES DE NAVIDAD Y AÑO NUEVO.

SERVICIOS

LÁSER

Equipo avanzado único en la ciudad.
2 lásers en 1 para TODO tipo de piel.
Mismo equipo que en E.U.A. sin necesidad de cruzar la frontera.

LÁSER PARA LESIONES VASCULARES (VENITAS)

- Cara o piernas

$65 dlls. por sesión

PEELINGS ACNÉ O CICATRICES DE ACNÉ*

- $ 25 dlls. por peeling

ELIMINACIÓN TOTAL DE VERRUGAS*

- $ 60 dlls.

DEPILACIÓN LÁSER* 6 SESIONES

Inicia tu tratamiento ya, para que estés lista para la proxima temporada de Primavera-Verano.

- Paquete área de bigote y bikini

$ 50 dlls. por sesión

- Paquete depilación total (todas las área)

$ 215 dlls. por sesión

TOXINA BOTULÍNICA* (BOTOX)

- 4 áreas de cara

$ 225 dlls. por sesión

*Aplican restricciones

DAVID ALFARO SIQUEIROS NO. 2800 LOCAL 10, EDIFICIO "PLAZA SIQUEIROS"
ZONA RÍO, TIJUANA B.C. (A ESPALDAS DE EXCEL MEDICAL CENTER)
Tel: 634.74.72
FB: Center for Dermatological Care CDC - Tijuana

¿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

MORRIS®
AGENTE DE SEGUROS

Especialistas en seguros
www.morrisseguros.com

Cotizaciones GRATIS
607.9003
ventas@morrisseguros.com
/morrisseguros

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