

SALUD



Año 2, Edición no. 16 - [18 págs.] - Tijuana, B.C - Enero 2014

actual

Diabetes
GESTACIONAL

INICIA
EL AÑO

LIBRE DE
PARÁSITOS

ALERTA
con los trastornos
ALIMENTICIOS

EJEMPLAR
GRATUITO

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



Ricardo Vega
Cirujano Plástico Certificado .com



Blvd. Agua Caliente 4558, Centro Médico 3, C2, Las Torres, Colonia Aviación
Tijuana B.C. (664) 686 5599 | USA: (619) 946 1074
info@ricardovega.com | www.ricardovega.com



INDICE

4 ¿Sabías que la Inteligencia de tus hijos depende de lo que comen?



6 El PH...¿cómo influye en las enfermedades?

8 DIABETES gestacional

10 DESDE MI ESPACIO

11

ESPINACAS, un excelente recurso natural



Inicia el año libre de parásitos

12

16 ALERTA con los trastornos alimenticios

Sabías que...

18



¿Conoce a alguien con una enfermedad degenerativa?

ProgenCell® ofrece servicios médicos en las especialidades de ortopedia, medicina interna, neurología y oftalmología. Además, bajo un protocolo de CELULAS MADRE (Stem Cells), usted podría mejorar su calidad de vida.

- Insuficiencia Cardíaca, Hepática y Renal.
- Artritis Reumatoide
- Diabetes Mellitus
- Fatiga Crónica
- Parkinson
- Alzheimer
- Lupus
- Retinopatía
- Maculopatía
- Retinitis Pigmentosa
- entre otras.



Las células madre obtenidas en ProgenCell® son de la misma persona por lo que se minimiza riesgo de rechazo y efectos secundarios. No tiene que suspender su tratamiento ni su médico actual.

¡Mejorar su calidad de vida es posible!

Llámenos para evaluar su caso:
(664) 200-2321 / 01-800-044-6235
From USA: (619) 209-7773



www.progencell.com
info@progencell.com

El arranque del 2014

Después de celebraciones, exquisita comida, abrazos, regalos y muchos excesos, despedimos el 2013 y le damos la bienvenida al 2014 y qué mejor manera de hacerlo que cuidando nuestra salud.

Una de las claves para mantenernos saludables y evitar enfermedades es llevar una alimentación completa con alimentos adecuados y seguros, esto lo podemos lograr al estar informados de qué productos o sustancias en los alimentos pueden ocasionarnos daños a la salud tanto a corto como a largo plazo.

También, como parte del cuidado de la salud, resulta muy importante que iniciemos el año libres de parásitos intestinales, para ello consideremos la visita con el médico de cabecera, quien determinará el tratamiento adecuado, al respecto nos habla la Dra. Amelia Ramírez Santiago, médico general.

En lo que a salud mental se refiere, la Dra. Laura Estrada toca el tema de la anorexia y bulimia, dos trastornos alimenticios con serias consecuencias si no se tratan a tiempo.

Estos y otros temas podrás encontrar en tu edición de enero.

¡Disfrútala!

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

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

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

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DRAGON MAIL
Julio Reséndiz

COLABORADOR EDITORIAL Y COMERCIAL
Sara Leal Partida

ATENCIÓN A CLIENTES
Alejandra Cueto
Ixchel Flores
Karina Castellón
Leticia Quintero
Fernanda Fontes
Cynthia López
Sergio Sufy

VENTAS ENSENADA
Anaiza Nicifore Higuera
Lorena Insunza

REPRESENTANTE VENTAS Y RRPP SAN DIEGO
Fanny E. Miller/Periódico El Latino
Telefono (619) 426.1491
555 H Street Chula Vista, CA 91910

COLABORADORES
José Carlos Tellaeche
Nancy Martínez
Laura Estrada

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
[leonchargoy@todonimagen]
Claudia Talavera
[azulstudio33@hotmail.com]
Andrés Ruiz [664] 648.35.80
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 216.15.12 y 13
Cel. (664) 674.57.66
Nextel 152*16883*90
San Diego (619) 934.89.50
ventas@revistamujeractual.com

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 lictud de título 14494, certificado de lictud de contenido 12067. Año 2, edición 16, inicio de impresión el 15/12/2013. 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.**

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.



eslor™

THE ART OF BEAUTY

¿Estas lista para iniciar el camino a una piel radiante y saludable?



DESCUBRE ESLOR...

Tel. (664) 678 6186 y 454 2651

USA: (619) 810-7789

letyortega@eslor.com | / Eslor Mx

Plaza Conquistador, Local 47 Planta Alta | Tijuana, B.C.

¿Sabías que la Inteligencia de tus hijos depende DE LO QUE COMEN?

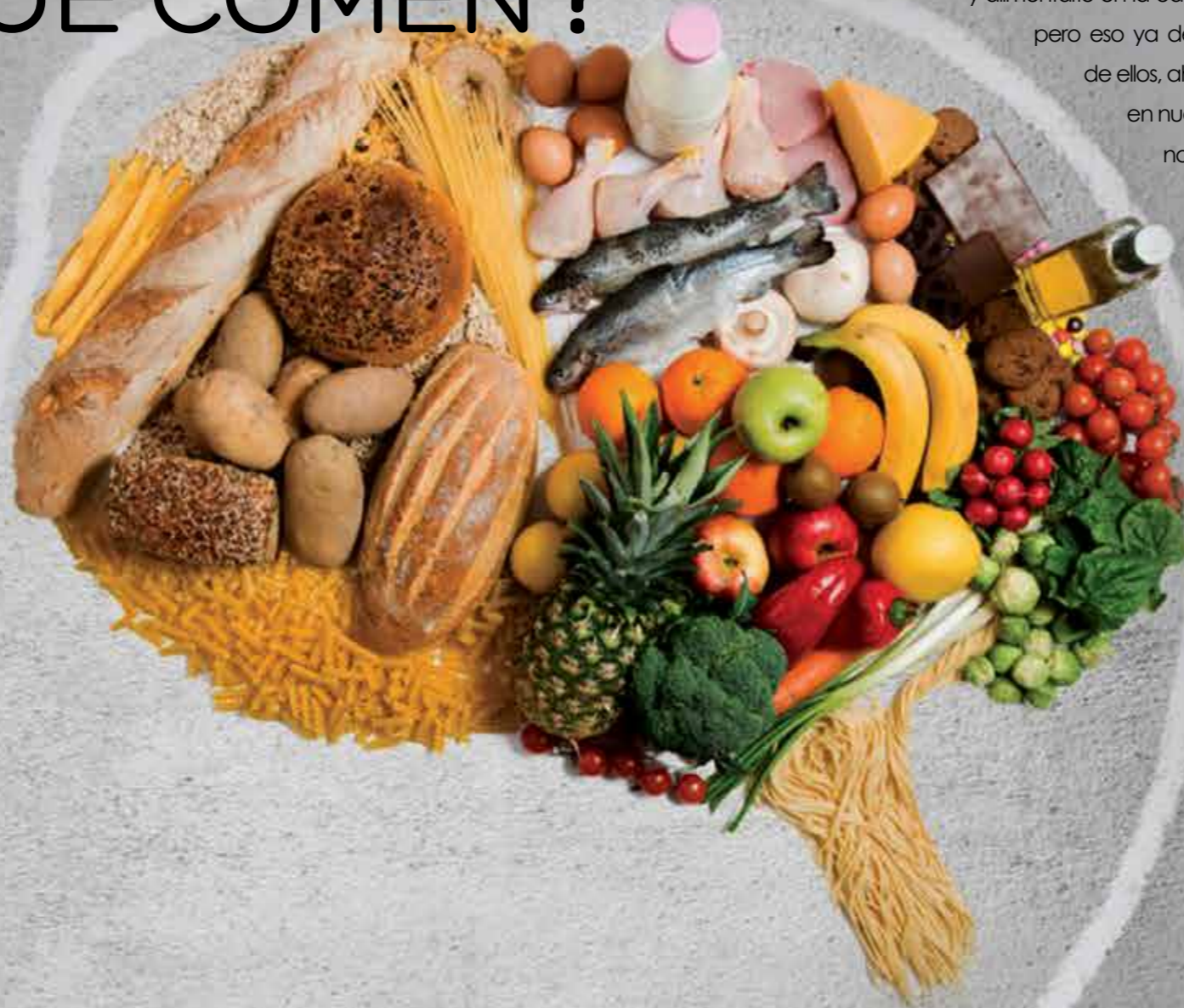
POR SUSAN MONSALVE
PRIMERA DE DOS PARTES

Definitivamente no es lo mismo pensar en qué nos gusta comer a nosotras y en qué le damos de comer a nuestros hijos, ellos dependen totalmente de nosotros en todos los sentidos.

Siempre he llevado una dieta saludable cuidando lo que como, pero estando embarazada mi preocupación por lo que comía y los nutrientes que recibía mi bebé llegó tal vez a un punto obsesivo que me llevó a estudiar mucho y hacer un cambio radical de vida.

Hoy en día, trato de llevar una dieta completamente orgánica. Muy contenta de poder darle a mi familia una mejor calidad de vida con tanta información y productos que tenemos a nuestro alcance.

Siempre me había cuestionado porqué en los países de bajos recursos la capacidad intelectual era diferente a la de otros en donde no había tanta pobreza, y encontré mi respuesta.



El desarrollo del cerebro depende totalmente de lo que comemos. La gestación y los primeros 5 años de vida son cruciales, el cerebro deja de crecer hasta la adolescencia, esto no significa que hay que dejar de cuidarlo y alimentarlo en la edad adulta pero eso ya dependerá de ellos, ahorita está en nuestras manos como mamás.

ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

Tu bebé crece y cambia cada día a lo largo del embarazo. El desarrollo del cerebro es uno de los factores más importantes de crecimiento de tu bebé y puedes estimular un cerebro sano al comer ciertos alimentos. Por ejemplo:

La grasa de pescado es una de las mejores fuentes alimenticias de DHA, una sustancia que el cerebro de tu bebé necesita para desarrollarse normalmente. Su cuerpo no fabrica DHA, por lo que debe obtenerlo de los alimentos; tu bebé necesita DHA para fomentar la formación adecuada de las células del cerebro y el tejido cerebral.

DHA ofrece el bonus agregado de fomentar más los patrones del sueño del pequeño después del parto y también te ayuda a prevenir la depresión post-parto.

El zinc es abundante en alimentos de origen animal, por ejemplo en la carne de res y el cerdo, así como también en el pollo y el pavo. La necesidad del zinc aumenta durante el embarazo, ya que el desarrollo del cerebro del bebé se apoya en cantidades adecuadas para la formación de células y tejidos.

Una vez que nace, su cerebro está en pleno desarrollo. Los estímulos que le puedes ofrecer permiten que este proceso avance, pero también la alimentación desempeña un papel decisivo. Así, se ha visto que la composición de las membranas de las células nerviosas varía en función de los nutrientes de

la dieta, concretamente de ciertos ácidos grasos que recibe y que son un constituyente fundamental de nuestro cerebro. De la calidad de la alimentación que ofrezcas a tu hijo dependerá pues, en buena medida, la "calidad" de su inteligencia.

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3

Son constituyentes de las membranas de las células nerviosas: los enlaces de conexión entre éstas contienen un 60% de ácidos grasos de este tipo. Por esta razón, su aporte es imprescindible para que las conexiones neuronales sean óptimas. El organismo humano es incapaz de sintetizarlos, por lo que sólo podemos obtenerlos de los alimentos que consumimos. La principal fuente de ácidos grasos omega-3 se encuentra en el pescado.

AMINOÁCIDOS ESENCIALES

Los aminoácidos son los constituyentes de las proteínas. No todas las proteínas presentes en los alimentos son completas, es decir, contienen a su vez los ocho aminoácidos esenciales, llamados así porque nuestro organismo es incapaz de "fabricarlos". Por eso, es importante que ofrezcas a tu hijo distintas fuentes de proteínas, para que no le falte ninguno. Entre estos aminoácidos, el triptófano es muy importante para el cerebro, pues es la materia prima imprescindible para fabricar serotonina, el neurotransmisor que permite que las neuronas se comuniquen entre sí. Las proteínas del huevo, las carnes y pescados contienen triptófano.

EL PH... ¿CÓMO INFLUYE EN LAS ENFERMEDADES?

POR YAN GONZÁLEZ

La mayoría de las enfermedades es ocasionada por virus, hongos, parásitos, bacterias y disfunciones orgánicas; en ocasiones, no sabemos el porqué se generó dicha enfermedad si consideramos tener "buenas defensas", bien, para saber más sobre este tema Mujer Actual platicó con el terapeuta Gilberto Carranza Orozco.

El pH es el potencial de hidrógeno que rige la acidez y alcalinidad en los órganos; la escala del pH va del 0 a 14, siendo el nivel neutro de 7 a 7.3, es lo que maneja cualquier organismo "normal o sano", señaló el terapeuta Carranza.

¿Qué ocurre cuando un microorganismo se aloja en algún órgano del cuerpo? se genera un desequilibrio en el pH y es muy probable que se incline hacia la alcalinidad o acidez, produciendo a su vez una afectación en el organismo, consideró, lo cual provoca la vulnerabilidad en el cuerpo para que los virus, bacterias o parásitos

ataquen al organismo y se alojen en él, convirtiéndolo en su hábitat.

Una vez que el microorganismo se alojó en nuestro cuerpo produce diferentes tipos de enfermedades, algunas con las que ya estamos familiarizados y otras que son completamente extrañas; estas enfermedades van desde la jaqueca, migraña, diabetes, cáncer, artritis, fibromialgia, esclerosis múltiple, brucelosis, hipotiroidismo, hipertiroidismo, cáncer de mama, cáncer cervicouterino, osteosarcoma de miembros inferiores, lupus, Alzheimer, glaucoma, stress, tunnel carpeano, rosacia, dolores lumbares, osteoporosis, influencias, sinusitis, disfunciones de los órganos, epilepsia, conjuntivitis, meningitis, cirrosis hepática, codo tenista, hepatitis, fibromialgia y el síndrome de Guillain-Barré, aseguró el terapeuta.



ALIMENTOS ALCALINIZANTES

- >> Aguacate
- >> Remolacha
- >> Pimentón y pimienta
- >> Repollo
- >> Berenjena
- >> Apio
- >> Ajo
- >> Jengibre
- >> Judías verdes
- >> Lechuga
- >> Granos de mostaza
- >> Cebolla
- >> Cebolla roja
- >> Rábano
- >> Rúgula
- >> Tomate
- >> Semillas de soja orgánica

ALTAMENTE ACIDIFICANTES

- >> Alcohol
- >> Café
- >> Zumos de fruta azucarados
- >> Té verde y negro
- >> Chocolate común
- >> Miel
- >> Mermelada
- >> Gelatina
- >> Mostaza
- >> Vinagre
- >> Catsup
- >> Sal refinada
- >> Levadura
- >> Pollo
- >> Carne roja
- >> Carne de cerdo
- >> Huevo
- >> Pescado
- >> Marisco
- >> Queso
- >> Yogurt
- >> Edulcorantes

EL BIOMAGNETISMO

Una alternativa para el control adecuado del pH es el biomagnetismo, una disciplina terapéutica, que por medio de la aplicación de imanes en puntos específicos del cuerpo, logra un equilibrio bioenergético.

Las terapias de biomagnetismo logran la neutralización del pH y que el virus, bacteria o parásito que estaba alojado en el cuerpo sea expulsado de su hábitat natural, llámese "alcalinidad o acidez", éste es desechado del cuerpo por medio de sudoración y de la orina; por lo que el paciente tiene una mejoría desde la primera sesión.

Una forma de mantenerte sano es llevando una dieta balanceada, es decir, que no sea demasiado alcalina ni demasiado acida, ya que una dieta concentrada en alimentos que contienen mucha acidez pueden llegar a provocarte cáncer. Así que ya lo sabes, comienza el año con una dieta sana y balanceada.



+ Biomagnetismo TJ

EL PAR BIOMAGNETICO = SALUD pH7

Novedoso, confiable e innovador

No necesita análisis, radiografías, tomografías, ningún estudio ni medicamentos

- Migraña
- Artritis
- Hernia de discos
- Problemas renales
- Dengue
- Paludismo
- Todo tipo de cáncer
- Dolor de rodilla
- Problemas de hígado
- Problemas páncreas
- Diabetes
- Alergias
- Asma
- Miomas, etc.

Estas son algunas de muchas enfermedades en las que podemos ayudarte.

biomagnetismotj.com Síguenos en: 

381-7180 **152*14*56582**

Ave de Los Angeles 546 col. Buena vista



APROVECHA NUESTROS PAQUETES ESPECIALES PARA QUE LUZCA SENSACIONAL ESTE 2014

RECUPERA TU FIGURA

4 Sesiones de Cavitación
4 Masajes Reductivos
4 Sesiones de Sauna Infrarroja
4 Sesiones de Radiofrecuencia
CORTESIA: 1 Gel realtante

\$240 DLS

REJUVENECE 2014

2 Radiofrecuencia Facial
2 Peeling ultrasónico
1 Microdermoabrasión
1 Limpieza Facial Profunda
CORTESIA: Exfoliación y mascarilla en manos

\$130 DLS

RELAJACION TOTAL

Masaje relajante + Facial hidratante para dos

\$120 DLS

- Todos los certificados de regalo al 30% DE DESCUENTO
- Masaje relajante + Facial Hidratante \$65DLS
- Limpieza Profunda \$35DLS

- Masaje Relajante \$40DLS
- Masaje de Piedras calientes \$55DLS
- Velo de Novia \$75DLS

CACHO
Durango #25163 Col. Cacho
TEL: 200 2487 y 396 1724
NEXTEL: 152*1019650*3

CENTRO
Av. Madero 941-14 entre 3ra. y 4ta.
TEL: 685 5404 y 200 2487
NEXTEL: 152*1019650*3

*Contamos con certificados de regalo. *Inicia o reserva con la mitad del costo.

Conoce más sobre la DIABETES GESTACIONAL

POR YAN GONZÁLEZ

PRIMERA DE DOS PARTES

En la actualidad existen diversas enfermedades peligrosas que se alojan en el cuerpo sin avisar, una de ellas es la diabetes gestacional, que no sólo afecta a la mujer sino también al bebé en el periodo de gestación, para conocer más sobre este tema Mujer Actual platicó con el médico internista el dr. Rigoberto Pallares Aceves de Hospital Ángeles.

La diabetes gestacional es una de las formas de diabetes que presentan los adultos, en este caso se refiere a las mujeres embarazadas; la diabetes gestacional es un problema que se presenta durante el embarazo, con mayor prevalencia en las personas que tienen antecedentes familiares con diabetes ya que pueden llegar a padecer diabetes gestacional, aseguró el dr. Pallares.

No sólo las personas que tienen antecedentes de familiares con diabetes pueden llegar a presentar diabetes gestacional, sino también las mujeres que están pasadas de peso y que durante el embarazo aumentan aún más su masa corporal, además de no cuidar su alimentación, estos factores las convierten en candidatas

a desarrollar ésta terrible enfermedad.

El diagnóstico de la diabetes gestacional se da entre la semana 24 y 28 del embarazo, esto ocurre porque el cuerpo presenta resistencia a la insulina, es decir, que el nivel de azúcar en la sangre se mantiene constantemente alto, obligando al páncreas a producir más y más insulina, para poder responder al estímulo de glucosa alta, llega un momento en que el páncreas falla, ya no puede producir suficiente insulina y es cuando la enfermedad se presenta, afirmó el dr. Pallares. Además, es importante diferenciar entre las mujeres que ya son diabéticas previo al embarazo.

Para saber si padeces diabetes gestacional es muy importante que acudas mensualmente a tus citas de atención prenatal, ya que durante éstas, lo detectarán a tiempo, y podrás llevar un tratamiento adecuado a lo largo de tu embarazo.

Otra forma de saber si padeces diabetes gestacional es por medio del abdomen, ya que podrás notar que está creciendo mucho más de lo ha-

bitual, esto ocurre debido al estímulo del azúcar, es decir, el bebé está recibiendo mucha azúcar por parte de la mamá, por lo que la mamá a su vez está produciendo mucha insulina y esto hace que el bebé aumente de peso; el bebé al nacer en vez de pesar 3. 100 kg que sería el peso promedio, pesará 4kg o quizás más convirtiéndolo en "macrosómico".

SÍNTOMAS <<<

Algunos de los síntomas más frecuentes que se presentan en mujeres con diabetes gestacional consisten en tener mucha sed, ya que aumenta la frecuencia de orinar, presentan cambios en su peso corporal, además de que en algunos casos padecen presión alta durante el embarazo, lo cual puede poner en riesgo a ambos.

Si sospechas que padeces diabetes gestacional es muy importante que acudas con un especialista para que te realicen la prueba de tolerancia a la glucosa, la cual tiene una duración de dos horas. Una vez que te diagnostiquen deberás estar bajo supervisión, ya que en

Algunos de los síntomas más frecuentes que se presentan en mujeres con diabetes gestacional consisten en tener mucha sed, ya que aumenta la frecuencia de orinar, presentan cambios en su peso corporal, además de que en algunos casos padecen presión alta durante el embarazo

algunos casos las personas que padecen esta enfermedad pueden estar asintomáticos, es decir, no presentan ningún síntoma.

Las candidatas de padecer diabetes gestacional son las mujeres sedentarias, y que presentan un índice de masa corporal mayor de 25 kilos por metro cuadrado de superficie corporal antes del embarazo, y/o tienen algún familiar en primer grado de diabetes, comentó el dr. Pallares.

COMPLICACIONES <<<

Existen diferentes tipos de complicaciones que presentan las mujeres que padecen diabetes gestacional, una de ellas es la hipertensión arterial sistémica, retinopatía, infección de vías urinarias, candidiasis vaginal (hongos en la vagina), reflujo gastroesofágico, prematuridad y muerte fetal, por otro lado, existen las complicaciones denominadas "simples" tales como acidez, regurgitación, reflujo gastroesofágico y en algunos casos alteraciones en la respiración. En la edición de febrero, te daremos más detalles sobre las complicaciones que se pueden presentar en mamá e hijo cuando se sufre de diabetes gestacional, así como el tratamiento a seguir.

Agradecimiento vs. quejas

- José Carlos Tellaeche -



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

Un proverbio chino dice: "Si tu problema tiene solución, ¿de qué te quejas?; y si no la tiene, ¿para qué te quejas?"

Por lo general aparecen las quejas cuando existe algo diferente entre lo que queremos y lo que la realidad nos ofrece. El quejarse es una muestra de insatisfacción y una creencia de que la vida es injusta. Es sumamente importante aceptar que tú y yo somos 100% responsables de lo que nos sucede y no hay nadie a quien culpar o responsabilizar, más que a nosotros mismos.

Todos sin excepción nos hemos quejado en algún momento de nuestra vida. Hay quejas ocasionales que son inevitables y que pueden ser liberadoras hasta cierto punto, sin embargo no debemos confundir éstas con las quejas que hacemos todos los días, por cualquier motivo, estas quejas constantes no nos traen ningún beneficio.

También se dice que quejarse es el pasatiempo de los incapaces. Al final del día pienso que la vida es demasiado corta para estar quejándonos por asuntos que en realidad no tienen beneficio ni valen la pena; nuestro tiempo es muy valioso. Al contrario de vivir acostumbrados a manifestar nuestras inconformidades, sería conveniente adoptar el hábito de ser agradecido por las bendiciones que nos da Dios todos los días. Es hermoso apreciar y disfrutar las cosas más pequeñas de la vida, una sonrisa, la luz del sol, quizás un día lluvioso. Es más sencillo percibir las cosas buenas si ajustamos un poco nuestra forma de pensar y darle valor a todo lo que nos rodea.

Te invito a examinar tu vida e identificar qué tipo de persona eres: quejumbrosa o agradecida. Cuando dominamos el arte de pensar positivamente; físicamente nos encontramos más relajados y nos sentimos más activos y con más energía. Empecemos a alimentar esos pensamientos positivos para que nos lleven a construir vidas con mayor propósito.

ESPINACAS, un excelente recurso natural

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

En ensaladas, hervida o como ingrediente en un guisado, las espinacas son un recurso natural de vitaminas, fibras y minerales que aporta pocas calorías y no contiene grasas, por lo que incluirlo en tu dieta diaria será un excelente inicio de año.

LOS BENEFICIOS QUE APORTA A LA SALUD SON INFINITOS, AQUÍ TE DAMOS SÓLO ALGUNOS DE ELLOS:

- » Excelente fuente de hierro: Ideal para toda la familia, especialmente para los niños.
- » Aumenta la fuerza muscular: según estudios publicados recientemente, los nitratos presentes en la espinaca son los responsables de aumentar la fuerza en los músculos, de ahí que "Popeye" se convierta en un hombre muy fuerte cuando las consume.
- » Bajo contenido calórico: es ideal para incluirla en un plan de comidas para reducir el peso, debido a sus escasas calorías y su gran aporte nutricional.
- » Favorece el tránsito intestinal: la fibra que contiene promueve el buen tránsito intestinal y a la vez causa sensación de saciedad.
- » Beneficia a mujeres embarazadas y niños: debido a su contenido de ácido fólico (vitamina B9).

ENSALADA DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- » 500 gr de Espinacas frescas
- » 2 huevos cocidos
- » 1 tomate
- » Un puñado de nueces
- » 2 hígaditos de pollo
- » 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- » 1 cucharada de mostaza
- » 1/2 cucharada de miel
- » 1 trocito de mantequilla
- » Sal

PREPARACIÓN:

- » Cuece los huevos y reservalos. En

una sartén, pon la mantequilla a derretir, agrega los hígaditos de pollo y machácalos bien hasta reducirlos a puré.
» Prepara la vinagreta con el aceite de oliva extra virgen, la mostaza, la miel y la sal, y agrega al puré de hígaditos de pollo. En una ensaladera coloca las hojas de espinacas, los huevos cortados en porciones medianas, el tomate cortado en trozos medianos, añade las nueces o piñones. Rocía con la vinagreta y sirve.



Inicia el año LIBRE DE PARÁSITOS

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Comer en la calle, llevarte alimentos a la boca sin lavarte las manos, consumir frutas y verduras con cáscara sin la correcta higiene son la entrada perfecta para que los parásitos hagan de nuestros intestinos su hogar perfecto, ocasionando diversos problemas a la salud.

La parasitosis es enfermedades de parásitos, los cuales se encuentran es el tracto digestivo del huésped, pueden extenderse por el aparato respiratorio y en algunos casos vivir fuera del huésped en fase de quiste, explicó la Dra. Amelia Ramírez Santiago, médico general.

MÁS VALE PREVENIR

- >> Procura tener un adecuado saneamiento ambiental, del hogar y la comunidad.
- >> Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño.
- >> Lava la ropa interior y de cama con agua caliente.
- >> Lleva una excelente higiene personal.
- >> Ingiere sólo agua potable y hervida.
- >> Evita comer alimentos en la calle.
- >> Lava y desinfecta frutas y verduras.
- >> Cuece o fríe las carnes hasta que desaparezca totalmente la sangre.

Los parásitos, se encuentran es el tracto digestivo del huésped, pueden extenderse por el aparato respiratorio y en algunos casos vivir fuera del huésped en fase de quiste

En nuestro país, hay formas endémicas de giardia, oxiuros y cryptosporidium, aunque a causa del aumento de viajes internacionales podemos encontrar cualquier tipo de parásito. Los oxiuros son frecuentes en los niños; añadió, los mecanismos de transmisión son variados, aunque en nuestro me-

¡DETÉCTALAS!

A continuación las causas y síntomas de los parásitos más comunes, de acuerdo con la Dra. Amelia Ramírez.

1) GIARDIS INTESTINALIS
La vía de transmisión más frecuente es la fecal-oral. Los niños entre 2-4 años tienen especial riesgo de transmisión, principalmente los que se encuentran en guardería. El agua y los alimentos son fuente importante de transmisión, ya que los quistes son viables por aproximadamente 2 meses y resisten la cloración de la misma. En la mayoría de los casos cursa asintomática, aunque uno de los principales síntomas es la diarrea acuosa, náusea, disminución del apetito, un bajo porcentaje de los pacientes presenta fiebre; sin embargo, estos síntomas pueden evolucionar a una diarrea más prolongada acompañada de distensión y dolor abdominal

2) OXIUROS
Este es uno de los más comunes en nuestro país, con un predominio en la población infantil; este parásito se transmite por vía fecal-oral, por ingestión de alimentos o tierra contaminada, los huevecillos pueden permanecer durante varias semanas en la ropa, suelo, cama y uñas. Esta puede ser asintomática, sin embargo cuando se presentan síntomas encontramos prurito (comezón) anal o perianal con un predominio vespertino, dolor abdominal, diarrea con presencia de moco, vómito y disminución del apetito, entre otras.

3) ENTAMOEBA HISTOLYTICA
Esta se produce por la ingesta de los quistes parasitarios por

medio del agua, de alimentos contaminados o contacto fecal-oral, resistentes a las concentraciones de cloro que se utilizan habitualmente en la potabilización de las aguas; sin embargo, es sensible al calentamiento. Hay diferentes presentaciones clínicas de este parásito en un 90% la diarrea acuosa crónica donde existe moco en las heces, dolor abdominal y flatulencias (gases); en un 10% se presenta disentería amebiana en donde las heces presentan moco y sangre de manera intermitente, fiebre, evacuaciones con esfuerzo y poca materia fecal, teniendo una duración de hasta 2 semanas.

4) TRICHURIS TRICHURA
La infección es a través de la vía oral por alimentos, bebidas o, incluso, manos contaminadas con el huevecillo del parásito. En los casos sintomáticos hay dolor abdominal leve y distensión; en casos graves, está la presencia de diarrea sangui-nolenta.

5) TENIA SOLIUM
Comúnmente conocida como solitaria, la infección es a través de la ingestión de carne cruda o poco cocida, ya que el parásito se destruye con la cocción completa y la refrigeración. Cuando se presentan síntomas hay dolor abdominal, disminución o aumento de apetito, náusea y vómito; en ocasiones, hay presencia de dolor de cabeza, vértigo o nerviosismo cuando hay alteraciones en el sistema nervioso central.

En nuestro país, hay formas endémicas de giardia, oxiuros y cryptosporidium, aunque a causa del aumento de viajes internacionales podemos encontrar cualquier tipo de parásito. Los oxiuros son frecuentes en los niños; añadió, los mecanismos de transmisión son variados, aunque en nuestro me-

dio suele ser por ingesta. Aseguró que los niños entre 2 y 15 años son más propensos a tener parásitos, aunque nadie está exento de ellos, por eso resulta muy importante desparasitar a toda la familia cada seis meses, recuerda que el contagio se puede dar de persona a persona, a través de los besos, los

abrazos, las toallas, las mascotas, el baño, las moscas y las cucarachas, cuando se hace la cama y se baten las sábanas, muchos vuelan y penetran por nariz y boca.

Así que no lo pienses más, acude con tu médico de cabecera para que te ayude en la correcta desparasitación de tu familia.

Falla ovárica prematura y donación de óvulos

NUNCA ES DEMASIADO TARDE

POR DR. HENRY MATEO SÁNEZ
Y DRA. VIRIDIANA ARROYO HERNÁNDEZ

La producción de óvulos se lleva a cabo en la mujer desde la vida fetal, pudiendo llegar a producir hasta 7 millones de ovogonias, nombre que se les da a las células que se convertirán en óvulos durante la vida adulta, esta cifra se reduce a 400, 000 y sólo 400 serán ovuladas a partir de la pubertad hasta la menopausia alrededor de los 50 años. Desde la semana octava, hasta los 6 meses después del nacimiento, las ovogonias comienzan a diferenciarse, este proceso queda detenido por medio de hormonas inhibitoras hasta la maduración sexual.

Se considera que la mejor edad para buscar un embarazo es entre los 25 y los 30 años, ya que a partir de los 35 años la posibilidad de conseguir una gestación disminuye drásticamente, llegando a ser casi imposible a partir de los 40 años. Sin embargo, entre 1% y 4% de la población femenina puede llegar a presentar un trastorno conocido como "falla ovárica prematura", el cual ocasiona que la mujer deje de ovular a una edad temprana, siendo ésta una de las causas más comunes de infertilidad. Actualmente no se sabe a ciencia cierta cuál



es la razón de esta falla prematura, lo que sí se sabe es que posee un componente genético y que también está directamente ligada con exposición a agentes que interfieren en el desarrollo celular, como lo son la quimioterapia o radioterapia.

El diagnóstico de esta entidad se realiza mediante la revisión ginecológica, ultrasonido y medición de hormonas reproductivas femeninas. El médico debe realizar una historia clínica completa dirigida para saber si existe algún otro miembro de la familia que haya padecido el mismo trastorno. Debe de realizarse un ultrasonido, de preferencia transvaginal, para conocer la reserva folicular; los folículos ováricos son un conjunto de sacos que se forman en el ovario, dentro de los cuales se encuentran los óvulos, de forma natural se producen alrededor de 7 o más folículos cada mes, de los cuales sólo uno madurará dando lugar a la ovulación. También se realiza una cuantificación de la hormona estimulante del folículo (FSH), donde un valor mayor a 10 nos dice que la reser-

va ovárica se está agotando, una cifra mayor a 20 nos habla de muy baja reserva y cuando los valores están cerca del 40 es porque la mujer está entrando a la menopausia.

Afortunadamente, hoy en día existen muchos métodos de reproducción asistida de alta complejidad que pueden llegar a hacer realidad el sueño de maternidad de muchas mujeres, sin importar la edad y la causa de la falla ovárica, ya sea propia de la edad, es decir, después de los 35 años, o bien, por una falla ovárica prematura aun cuando la mujer tenga menos de 35 años. La opción que está disponible para este grupo de pacientes consiste en la donación de óvulos y la transferencia de embriones por medio de la fecundación "in vitro".

Así como existe el banco de espermatozoides para aquellas parejas que tiene infertilidad masculina, es decir, hombres que no producen espermatozoides, también existen los bancos de óvulos donde se cuenta con una reserva de óvulos obtenidos de mujeres muy jóvenes, entre 18 y 25 años, las cuales son estudiadas a profundidad con la finalidad de conseguir óvulos sanos que serán fecundados con los espermatozoides del cónyuge para obtener varios embriones y después ser transferidos al útero de la mujer receptora.

DERMATO LÓGICA
LASER & COSMÉTIC

Aprovecha el **20% de descuento** en nuestros paquetes reductivos

Centro Dermatológico con la tecnología más avanzada... ¡Expertos al cuidado de tu piel!

Tel: **684 0040 y 6842400**
f /DermatologicaDL
www.dermatologica.org

Plaza Xtal, Av. Paseo de los Héroes 9211-202, Zona Río Tijuana, BC.

Smile Art TJ
CLINICA DENTAL

Dr. Demetrio Landeros, DDS
IMPLANTES Y ESTÉTICA

- Carillas de porcelana
- Implantes dentales
- Blanqueamiento
- Obturaciones dentales (Igualación de color)
- Coronas y Puentes (libres de metal)

TIJUANA
(664) 634.6610
SAN DIEGO, CA.
(619) 734.2358

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

www.smilearttj.com

"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.

- 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).

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

ALERTA con los trastornos ALIMENTICIOS

Las personas con trastornos de la alimentación presentan graves alteraciones en sus hábitos alimenticios, teniendo repercusiones físicas, emocionales y sociales, pudiendo llegar a causar la muerte.

POR LAURA ESTRADA GONZÁLEZ



Se entiende por trastorno alimenticio a cualquier alteración de los hábitos de la conducta alimentaria que se traduzca en un riesgo para la salud; las personas que lo padecen generalmente muestran una preocupación excesiva por su imagen corporal, son extremistas en cuanto a la ingesta de alimentos y presentan un miedo persistente e irracional a ganar peso y pensamientos obsesivos por bajar de peso, esto los lleva a prácticas poco saludables para lograr su objetivo, entre las cuales pueden encontrarse: ayunos, uso de laxantes, diuréticos y otros medicamentos para

perder peso, ejercicio riguroso, provocarse el vómito, dietas estrictas, etc.

Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de tener trastornos de la alimentación. Suelen comenzar en la adolescencia y con frecuencia se presentan con depresión, trastornos de ansiedad y abuso de drogas. Los trastornos alimenticios más comunes son la anorexia nerviosa y la bulimia.

Las personas que padecen estos trastornos suelen ser perfeccionistas, críticas y exigentes consigo mismas, con pobre autoconcepto y un manejo emocional inadecuado.



ANOREXIA NERVIOSA

Se caracteriza por una preocupación excesiva al aumento de peso, la está determinada por una percepción distorsionada del propio cuerpo, que provoca que la persona enferma se perciba con sobrepeso, aun cuando su peso se encuentre por debajo de lo esperado, lo cual lo lleva a una reducción exagerada en la ingesta de los alimentos; a esta conducta se le pueden sumar otros intentos orientados al mismo fin como el vómito inducido, uso de laxantes o exceso de ejercicio físico. Este trastorno si no se trata puede ocasionar la muerte.

En las personas con anorexia se puede observar lo siguiente.

- >> Pérdida de peso.
- >> Renuencia o en algunos casos negativa rotunda a consumir alimentos.
- >> Una imagen corporal distorsionada, sensación de estar "gordo", a pesar de haber tenido pérdida de peso considerable.
- >> Obsesión por la imagen.
- >> Miedo intenso a engordar.
- >> Ejercitarse de manera compulsiva.
- >> Esconder comida.
- >> Pérdida significativa de peso.
- >> Se diagnostica cuando la persona presenta un peso 15% menor a lo esperado.

BULIMIA

En este trastorno, la persona presenta episodios de "atracones" (consumo de grandes cantidades de comida), durante el cual experimenta un sentimiento de pérdida de control, lo cual es seguido por conductas de compensación, como vómitos inducidos, uso de laxantes, medicamentos para adelgazar, ejercicio o ayunos. A



diferencia de la anorexia, las personas con bulimia pueden llegar a mantener un peso saludable. Se diagnostica cuando la persona presenta periodos de ingesta abundante de alimento, seguida de purgas, por lo menos dos veces a la semana.

Es un trastorno de difícil diagnóstico, ya que generalmente la persona lo mantiene en secreto.

Algunas manifestaciones pueden ser:

- >> Garganta inflamada.
- >> Ejerce prácticas rigurosas para deshacerse de lo ingerido.
- >> Pasa más tiempo de lo normal en el baño.
- >> Desgaste del esmalte de los dientes y/o sensibilidad.
- >> Reflujo y otros problemas estomacales.
- >> Irritación intestinal debido al uso de laxantes.

Una vez hecho el diagnóstico se inicia con el tratamiento, el cual de manera general está encaminado a la corrección de los hábitos alimenticios y los trastornos psicológicos de la persona. Es fundamental la detec-

ción temprana de la enfermedad, lo cual implica conocimiento por parte de los médicos de primer contacto, a lo cual deberá seguir una coordinación cercana del equipo multidisciplinario (psiquiatra, médico, psicólogo, nutriólogo) y un seguimiento cercano para supervisar la evolución de los síntomas.

En conclusión, podemos decir que las personas con trastornos de la alimentación presentan graves alteraciones en sus hábitos alimenticios, teniendo repercusiones físicas, emocionales y sociales, pudiendo llegar a causar la muerte. Las causas específicas no se han establecido, sin embargo se considera que influyen factores psicológicos, socioambientales y biológicos.

El diagnóstico temprano mejora el pronóstico y disminuye las repercusiones en todas las áreas, por lo que es importante buscar atención profesional ante los primeros signos de alarma.

f /MoldingClinic



MOLDING CLINIC
COSMETIC SURGERY CENTER

Mejorar tu silueta nunca
había sido tan fácil.

Rejuvenece y delinea tu cuerpo con las mejores técnicas de cirugía cosmética, que permiten que tu procedimiento quirúrgico sea:

- Ambulatorio.
- Con anestesia Local.
- Sin dolor.

Facelift, 1 E-Light,
1 láser de cicatrización

~~\$4,500dls~~
\$3,499dls

Implantes de Senos*

~~\$3,000dls~~
\$2,499dls

Lipoescultura, Lipoinyección
e Implantes de Senos*

~~\$5,500dls~~
\$4,499dls

BOTOX
Cosmetic

Revepeel

Implantes, Facelift, Lipectomía, Lipoescultura,
Rinoplastía, Cavitación, Radiofrecuencia,
Láser, Ozonoterapia,
E-Light. Y más.

INSCRIPCIÓN
SIN COSTO

688 2444 | 619 308 7230
www.moldingclinic.com.mx
Sánchez Taboada 1250-A Zona Río

* Aprobadas por FDA y COFEPRIS. Garantizadas de por vida.

10%
descuento

En cualquier tratamiento
de nuestro Spa.
Haz tu cita ahora.

Precios válidos apartando tu procedimiento con \$5000USD hasta el 31 de enero del 2014.

SABÍAS QUE...

Enemigos del corazón

» Las galletas saladas, dulces, pasteles congelados y otros alimentos horneados, palomitas de maíz para el microondas, pizzas, productos congelados, mantecas vegetales, margarinas en barra, cremas para café, productos de masa refrigerada (bollos y rollos de

canela) y glaseados listos para usar son altamente nocivos para el corazón y presión arterial debido a la grasa trans que éstos contienen, según estudios de la Autoridad sanitaria de Estados Unidos y Agencia de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (FDA).

¿El chocolate combate la depresión?

» Las personas que están deprimidas comen una media de 8.4 porciones de chocolate (de 28 gramos cada una) cada mes, frente a las 5.4 que suelen tomar quienes no lo están, según un nuevo estudio que analiza la relación entre este alimento y el estado de ánimo publicado en Archives of Internal Medicine. Y si la depresión es severa, se puede llegar a las 12 porciones mensuales. Los autores del estudio, de la

Universidad de California, aseguran que su trabajo demuestra una marcada asociación entre el consumo de chocolate y la depresión en ambos sexos. Las razones, sin embargo, no están tan claras. Natalie Rose, investigadora de la Universidad de California y coautora del trabajo, afirma que puede deberse a que "la depresión estimula el antojo de chocolate y las personas comen chocolate como una especie de autotratamiento".

