# SALUD actual

Año 3, E [20 págs.] - Tijuana, B.C - Enero 2015

NUTRICIÓN

## 5 SÚPER ALIMENTOS
para una mejor calidad de vida

NUTRICIÓN

## CUANDO EL MIEDO SE VUELVE UNA FOBIA

## VIVE BARRÉ
EL CAMINO HACIA TU CUERPO FAVORITO

# "LOS BENEFICIOS DEL DETOX"

¿Quieres incrementar tus niveles de vitalidad y energía?

¿Deseas eliminar residuos que tengas almacenados en tu sistema y bajar de peso?

¿Quieres sentirte más ligero?

¿Necesitas mejorar tu circulación notablemente, purificar tu hígado y riñones?

¿Quieres desinflamarte?

**POR ANABELL SANTELLANES**
PRIMERA DE DOS PARTES

¡Estos son los beneficios de una desintoxicación con jugos naturales!

Debido a los nutrientes y micronutrientes que ingieres a través de jugos de verduras y frutas en estado crudo para mantener las enzimas, tu torrente sanguíneo lo absorberá inmediatamente (en los primeros 20 minutos) a diferencia de cuando tus alimentos son sólidos, cuando la digestión tarda de 2 a 8 horas.

Los jugos desintoxicantes los puedes preparar desde casa. Expertos en desintoxicación recomiendan tomar 2 jugos verdes al día y esto cambiará notablemente tu salud, prepara un jugo en las mañanas y uno en las tardes. Espinacas, kale, jengibre, manzana verde, pepino, apio, espirulina, perejil, col verde, limón, aloe vera, pera, piña, son ingredientes que puedes mezclar y lograr comenzar a alcalinzar tu organismo de manera inmediata.

Recuerda que lo que buscamos es un organismo menos ácido porque ahí radican las enfermedades, y en un organismo alcalino sólo habita la salud. Es un excelente hábito para este 2015 que mejorará tu persona, tu digestión y niveles de energía notablemente.

Si incluyes en tu vida jugos verdes y realizas desintoxicaciones continuamente, al mantener una alimentación sana, libre de alcohol, libre de harinas y azúcar refinada, libre de productos light para evitar frenar tu metabolismo y procuras abundantes verduras verdes, previenes y te liberas de distintas enfermedades.

Somos la única opción en Tijuana que ofrece un programa de "3 días Detox", con 10 tipos de Detox, uno para cada estilo de vida, ya que todos los organismos son distintos.

**Recuerda ¡Eres lo que comes!**

# MENSAJE EDITORIAL

## "Construyendo la mejor versión de ti"

Tal como lo sugiere nuestra revista hermana, este mes de enero queremos ayudarte a construir la mejor versión de ti y el primer paso para ello es cuidar tu salud.

Dentro de la cocina, te presentamos cinco súper alimentos que al incluir en tu dieta te llenarán de vida y ayudarán a prevenir diversas enfermedades. A la par, te compartiremos las bondades de la cebolla, un ingrediente que es protagonista de varias recetas a nivel internacional y que contiene varios elementos que le harán bien a tu cuerpo.

Este mes de enero podrás consultar la nueva edición de Salud Actual también en tu dispositivo móvil gracias a nuestra aplicación que prácticamente está recién salida del horno ¿Ya la descargaste?.

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


CREDITOS

**DIRECTOR GENERAL**
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

**DIRECTOR DE DISEÑO**
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

**EDITOR EN JEFE**
Brenda Cólon Navar
brenda.colon@revistamujeractual.com

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

**ADMINISTRACIÓN**
Sofía Cerezo

**DRAGON MAIL Y REDES SOCIALES**
Esaú Laniado

**ATENCIÓN A CLIENTES**
Leticia Quintero
Lucy García
Cynthia López
Fernanda Fontes
Rosa E. Santiago

**VENTAS ENSENADA**
Lorena Inzunza

**COLABORADORES**
Susan Monsalve
Henry Mateo Sánez
José Carlos Tellaeche

**FOTÓGRAFOS**
León Felipe Chargoy
[leonchargoy@todonimagen.com]
Claudia Talavera
[azulstudio33@hotmail.com]
Alfredo Hernández [664] 641.82.80
Everardo Castro[664] 398.58.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88

**SERVICIO A CLIENTES**
Oficina (664) 216.15.12 y 13
Cel. (664) 674.57.66
Nextel 152*16883*90
San Diego (619) 737.72.36
ventas@ revistamujeractual.com

**EN PORTADA**
Karla Escobar
VIVE BARRE

**FOTOGRAFÍA**
León Felipe Chargoy

**MKYP BY**
Selma Miranda
para TodoImagen


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 29, inicio de impresión el 15/12/2014.** 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, 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.






# LAS BONDADES DE LA CEBOLLA

**POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL**

Más allá de que la cebolla sea ese ingrediente que nos hace llorar a la hora de utilizarlo en nuestros alimentos, bien vale la pena conocer un poco de su historia y las propiedades que posee. Cada capa guarda un secreto y quizá después de leer esto decidirás incrementar su presencia en tu cocina.

Los expertos en el estudio de plantas y alimentos estiman que la cebolla es una de las verduras más antiguas de la tierra con más de 5 mil años de historia donde incluso su uso precede al desarrollo de la agricultura. Civilizaciones como la Azteca le utilizaban para curar diferentes malestares como la gripa y enfermedades del corazón.

**>> Ahora, aquí te compartimos algunos remedios caseros basados en el uso de la cebolla:**

CONTRA EL REUMATISMO: Será necesario hervir 3 cebollas sin pelar en un litro de agua por un periodo de 15 minutos, luego de retirar del fuego reparta la bebida en dos dosis, una para ser tomada en ayunas por la mañana y otra 30 minutos antes de acostarse.

PARA LA TOS: Corta rodajas finas de cebolla morada, ponlas en un recipiente hondo y agregue 3 cucharadas de azúcar. Deje la preparación toda la noche al sereno y al día siguiente, en ayunas, toma el líquido espeso resultante. Ese procedimiento deberás realizarlo hasta que la tos desaparezca por completo.

CALAMBRES O DESMAYOS: Poniendo bajo la nariz zumo de cebolla, se quitan los calambres y los desmayos.

GRIPE: A una taza de agua caliente, agregar zumo de limón, una cucharada de miel y una o dos cucharadas de zumo de cebolla. Tomar de 4 a 6 veces al día, si el enfermo está muy grave.

Hoy en día que se busca crear más conciencia sobre la importancia de llevar una dieta balanceada. Para comenzar, una cebolla contiene sólo 45 calorías por porción. Además, la cebolla no contiene colesterol y es baja en sodio, lo cual la hace un alimento muy ligero e ideal para una dieta saludable. A su vez, es un poderoso antioxidante gracias a la presencia de la quercitina, sustancia que ayuda a prevenir el cáncer. La vitamina C presente en la cebolla también ayuda a combatir enfermedades inflamatorias como la artritis.

# 5 SÚPER ALIMENTOS
## para una mejor calidad de vida

**POR SUSAN MOSALVE**

Amigas, estos son 5 súper alimentos que recomiendo incluir en su dieta diaria. ¡Un licuado o smoothie en las mañanas es un excelente desayuno para toda la familia!

1) ESPIRULINA. Es una alga que tiene forma de espiral de color azul verdoso. Es un súper alimento que ofrece proteínas más digeribles que las de la carne de vaca y contiene muchísimas vitaminas, macrominerales, minerales, ácidos grasos esenciales, proteínas, ácidos nucleicos , clorofila, y una amplia gama de fitoquímicos.

La espirulina es muy buena en casos de anemia, desmineralización y agotamiento. Ayuda a recuperar la forma física, la energía y la vitalidad y a desintoxicar el organismo
La encuentras en cápsulas o en polvo.

2) CHÍA. Palabra de origen maya perteneciente a la familia de la menta, que significa fuerza. Durante miles de años fue un alimento básico en las civilizaciones maya y azteca.

Las semillas de chía tienen muchas vitaminas, minerales y ácidos grasos que ayudan a nuestro cuerpo a combatir las grasas y nos proporcionan muchos beneficios. No contienen gluten, son saludables y contiene grandes cantidades de Omega 3, antioxidantes y fibra.

PROPIEDADES:

- 5 veces más la cantidad de calcio que la leche.
- 3 veces más la cantidad de antioxidantes que los arándanos.
- 3 veces más la cantidad de hierro que las espinacas.
- 2 veces más la cantidad de fibra que la avena.
- 2 veces más la cantidad de proteínas que cualquier verdura.
- 2 veces más la cantidad de potasio que el plátano.
- La podemos encontrar en semillas y utilizar éstas en ensaladas y aguas.

3) AMARANTO. Era considerado "alimento para los dioses", se utilizaba en rituales y era reservado para la élite, hoy es un alimento al alcance de todos. Se dice que si el amaranto se cultivara en África podrían acabar con el hambre.
Está comprobado que este producto también posee propiedades anticancerígenas y que ayuda a estabilizar los niveles de glucosa y grasa en la sangre, es un producto altamente recomendable para enfermos diabéticos y personas con problemas de colesterol.
El amaranto contiene mucha proteína de origen vegetal por lo que su uso es recomendado en dietas hipereneregéticas e hiperproteicas. El amaranto también contiene calcio lo que ayuda a prevenir la osteoporosis, sobre todo en mujeres embarazadas y enfermedades postmenopáusicas.

PROPIEDADES:

- El grano de amaranto no tiene Gluten.
- Es una de las fuentes más importante de proteínas.
- Es fuente de minerales y vitaminas naturales: A, B, C, B1, B2, B3.
- Es fuente de ácido fólico, elemento sumamente necesario en mujeres embarazadas.
- Es fuente de niacina, calcio, hierro y fósforo.
- Contiene aminoácidos como la lisina.

EFECTOS:

- Controla la diarrea.
- Prevención del cáncer de colon.
- Previene y ayuda en el control de la osteoporosis, diabetes mellitus, obesidad, hipertensión arterial, estreñimiento y diverticulosis, insuficiencia renal crónica, insuficiencia hepática, encefalopatía hepática, enfermedad celíaca y se recomienda en la dieta para personas autistas.
- También es recomendable para enfermos con problemas geriátricos, de desnutrición y oncológicos.
- El Amaranto lo encuentras en a granel, en forma de leche, en botanas, en dulces, en barritas. A granel lo recomendamos en licuados y ensaladas.

4) HEMP (SEMILLAS DE CÁÑAMO). Contienen todos los aminoácidos esenciales y ácidos grasos necesarios para mantener una vida saludable. Ninguna otra planta proporciona proteínas vegetales de forma tan fácilmente digerible o presenta los aceites esenciales para la vida en una proporción tan perfecta para la vitalidad y la salud humanas.

SE RECOMIENDA PARA:

- Diabéticos.
- Personas con obesidad.
- Personas con estreñimiento crónico.
- Personas mayores con problemas crónicos de la salud.
- Personas con presión elevada.
- Personas que llevan una dieta baja en carbohidratos.
- Personas con el colesterol y los triglicéridos altos.
- Personas con enfermedad celíaca.
- Personas que luchan contra la depresión.
- Mujeres embarazadas y lactantes.
- Niños con trastornos de la conducta, aprendizaje e hiperactivos.
- Es un excelente antiinflamatorio
- Mejora la circulación
- Lo encuentras en forma de semillas y en polvo. Es excelente en licuados, smoothies, ensaladas y agregando las semillas al Cereal.

5) MACA. Es una planta herbácea nativa de los Andes del Perú y Bolivia, donde se cultiva tanto por sus cualidades nutritivas como por su fama, que sostiene que sus raíces poseen propiedades que aumentan la fertilidad.

BENEFICIOS:

- Regular y aumentar la función del sistema endocrino, aliviar los síntomas del síndrome premenstrual y la menopausia, aumentar la fertilidad. Es recomendada para mujeres con problemas de tiroides y en la menopausia.
- La encuentras en forma de polvo y es muy práctica agregándola a nuestros licuados y smoothies por la mañana.

Incluir estos súper alimentos en nuestra vida es garantía de sentirse mejor.

¡CUIDA A TU FAMILIA!

Hoy en día no hay excusas, tenemos toda esta información a nuestro alcance.

**La autora es licenciada en Arte Culinario, directora de Baja Country Veggies y promotora de productos orgánicos.*



Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia

ULTRA SONIDO INCLUIDO en la consulta

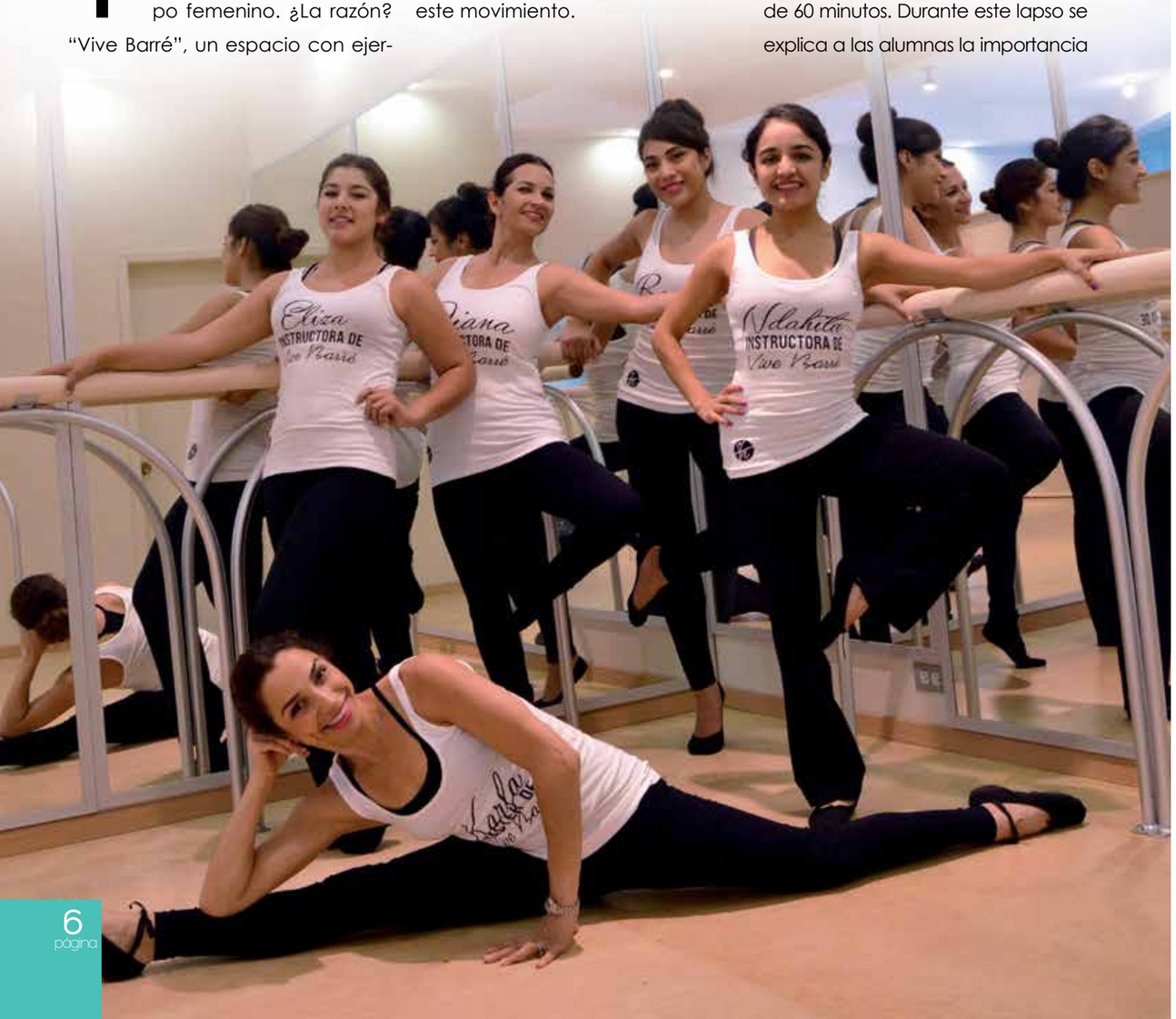
Especialidades:
- Ginecología y Obstetricia
- **Videocolposcopía:** Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- Ultrasonidos 4D, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
- Cirugía Ginecológica, Laparoscópia, Partos y Cesáreas.
- **Pedriatría:** Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades:** Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Esterilidad.
- Lap-band (Banda gástrica).

CEMIQ UNIDAD MEDICA
Clínica de especialidades médicas y quirúrgicas
ATENCIÓN MÉDICA 24 HORAS
tel: 681.85.11
cel: (664) 666.10.94
villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiqunidadmedica.com
Av. Las Palmas 4531
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC

# VIVE BARRÉ
## EL CAMINO HACIA TU CUERPO FAVORITO

**POR BRENDA COLÓN**

Tijuana está viviendo una revolución en lo que refiere al cuidado del cuerpo femenino. ¿La razón? "Vive Barré", un espacio con ejercicios diseñados para la mujer y primero de su tipo en la ciudad. Karla Escobar, fundadora de Vive Barré Tijuana, charló con Salud Actual para brindarnos los detalles de este movimiento.




### CÓMO FUNCIONA

Vive Barré combina ballet, yoga y pilates en ejercicios diseñados para fortalecer, tonificar y moldear tu cuerpo, cada clase tiene una duración de 60 minutos. Durante este lapso se explica a las alumnas la importancia de cada ejercicio y el área están trabajando, la seguridad y el respeto son de las prioridades de Vive Barré por lo que no tendrás que preocuparte de sufrir lesiones, los ejercicios de este sistema se recomiendan incluso para mujeres embarazadas, con problemas de osteoporosis, dolor de huesos y otros. Parte de la rutina también nos conecta con nosotras mismas, te ayuda a valorar tu cuerpo y libera estrés, se recomienda un mínimo de tres clases a la semana. Las clases inician puntualmente en los horarios marcados y los grupos se forman con 15 alumnas por lo general. También se cuenta con espacio para estacionarse y un área infantil.

### CÓMO NACE

Karla nos cuenta que fue exactamente hace un año cuando asistio a una clase de algo que nunca había visto: el método Barré. Desde el primer momento se apasionó por el sistema y se percató de que era algo que se necesitaba en la ciudad.

"Todo el tiempo estaba cansada, con tres niños tenía dolor de espalda, de cervicales, me molestaba la cadera", relata Karla mientras recuerda su rutina de vida antes de Vive Barré. Posteriormente investigó cómo certificarse en el método y sin dudarlo inició su preparación para abrir su propio estudio. El método se conoce como "barré" o "barra" ya que utiliza la barra de ballet para varios de los ejercicios y Karla realizó algunas adecuaciones para utilizar unos arcos metálicos, distintivo de Vive Barré, con lo que trabajan piernas, espalda y abdomen.

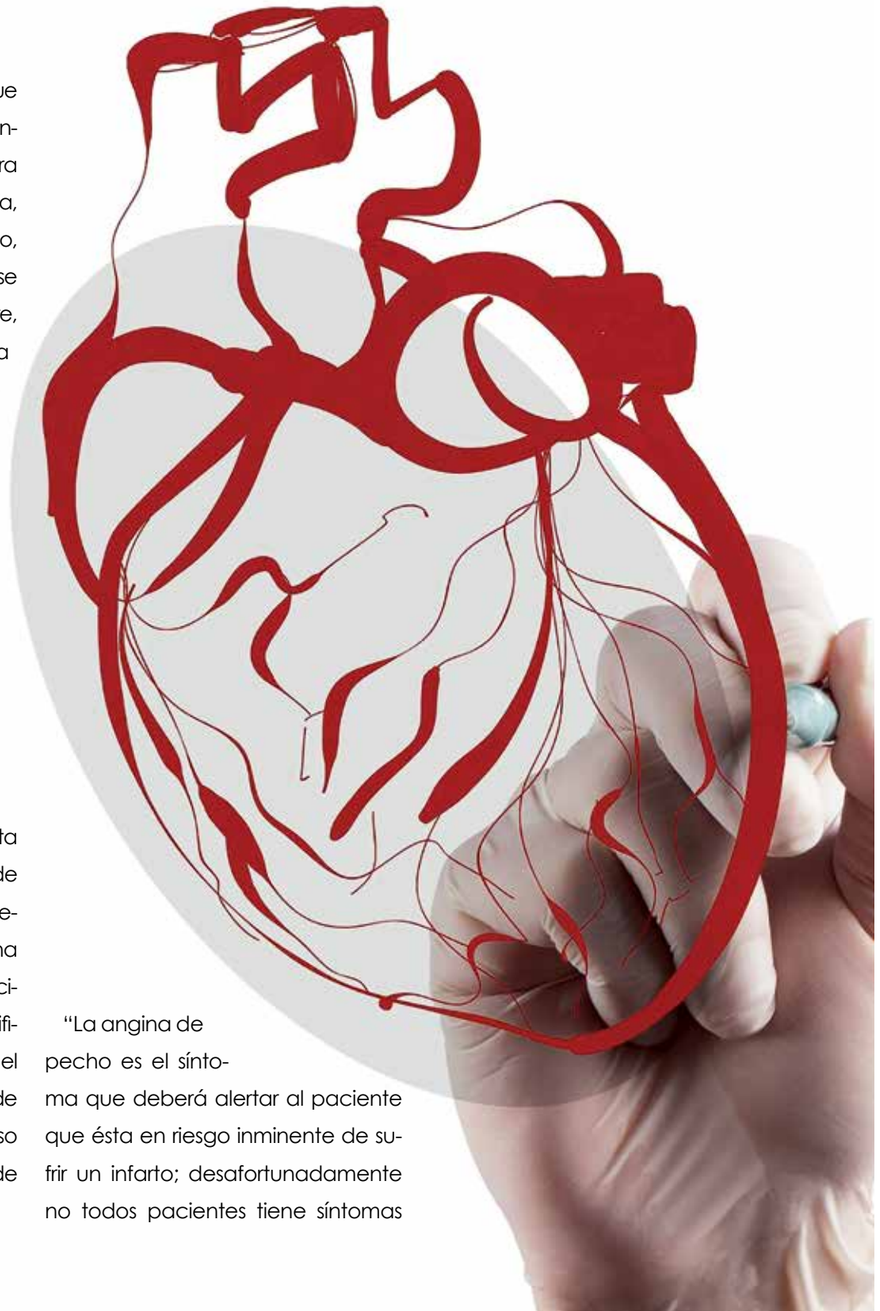
### UN SERVICIO COMPLETO

Cabe destacar que se cuenta con el apoyo de la nutrióloga Ndahita Olivares, quien ayuda a las alumnas a elaborar deliciosas dietas que acelerarán el proceso de su transformación.

La primer clase que Karla impartió fue en su casa con dos amigas pero mucho ha pasado desde aquél momento y ahora Vive Barré cuenta con tres sucursales en Tijuana (Río Bravo como matriz, dentro de Danzart en el área del Hipódromo y en Playas de Tijuana) y se encuentra en el proceso de llegar a otras ciudades de la región.

# SEÑALES DE ALERTA PARA PREVENIR UN INFARTO

**POR YAN GONZÁLEZ**
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE



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, se eleva 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

El síntoma más común que presenta una persona que está a punto de presentar un infarto, es el dolor de pecho también conocido como angina de pecho; este es el síntoma principal o el más importante de identificar, porque está relacionado con el infarto; la secuencia sería angina de pecho en esfuerzo, luego en reposo y finalmente el infarto agudo de miocardio, afirmó el dr. Leos.

"La angina de pecho es el síntoma que deberá alertar al paciente que ésta en riesgo inminente de sufrir un infarto; desafortunadamente no todos pacientes tiene síntomas típicos, por mencionar un ejemplo, los diabéticos frecuentemente pueden tener síntomas atípicos o equivalentes, como dolor abdominal, desmayos o desvanecimientos o simplemente no tener ningún síntoma", comentó.

Otros de los síntomas típicos que se pueden identificar son dolor de pecho asociado o no, a ambos brazos y mandíbula, sudoración profusa, falta de respiración, fatiga o cansancio, náusea o vómito, palpitaciones, ansiedad, palidez en la piel, y en algunas personas se puede presentar dolor de abdomen (síntoma atípico).

"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 cardiaca con gran limitación a la calidad de vida, así como grandes pérdidas económicas por tratamientos médicos y ausentismo laboral e incluso la muerte", aseguró.

## LA PREVENCIÓN, TU SALVACIÓN

Sin duda, no existe mejor arma contra el infarto agudo de miocardio que la prevención, y ésta debe convertirse en un hábito, en una forma de vida. Es muy importante que después de los 40 años acudas anualmente o por lo menos cada dos años con un cardiólogo para que te haga una revisión y verifique que todo está en orden, si padeces una enfermedad cardiaca es importante que acudas de 3 a 4 veces por año.

Los estudios que debes realizarte dependerán del orden que indique el cardiólogo, pero por lo regular constan en electrocardiogramas, pruebas de esfuerzo por banda o caminadora, ecocardiograma (ultrasonido del corazón), monitoreo ambulatorio de la presión arterial (MAPA), y un monitor de arritmias (holter 24 hrs), subrayó el dr. Leos.

Y por último, lo más importante, cuida tu vida y ama tu cuerpo, evitando el cigarro, alimentándote con dietas balanceadas, sustituyendo el sedentarismo por actividades físicas de 30 minutos por día, 5 días por semana, y acude con un especialista anualmente, seguro tu corazón te lo agradecerá.

# CONGELACIÓN DE ÓVULOS Y ESPERMATOZOIDES

## ¿ES POSIBLE PRESERVAR LA FERTILIDAD?

**POR DR. HENRY MATEOSÁNEZ Y**

**DRA. ALEXANDRA MORENO MORENO**

PRIMERA DE DOS PARTES

La modernidad ha obligado a la pareja a modificar su estilo de vida para lograr la realización de los objetivos personales y profesionales y ante la tendencia social vigente se opta por postergar, en muchos casos, la familia. Además, existe el caso de ciertas enfermedades y tratamientos como la quimioterapia que pueden modificar la fertilidad y obstaculizar un embarazo a futuro.

Por ello hay diversas técnicas para preservar la fertilidad en hombres y mujeres, para que cuando se decida o se planee un embarazo no haya dificultades para conseguirlo.

### CONGELACIÓN DE ÓVULOS

La congelación (vitrificación) de ovocitos es la técnica que permite congelar óvulos y se realiza a temperaturas de menos 196 C. Es una técnica segura que se basa en evitar la formación de cristales de hielo en el interior celular evitando que se destruyan en el momento de la descongelación.

### ¿CUÁNDO ESTÁ INDICADA?

>> Para preservar la fertilidad y retrasar el momento de la futura maternidad.

>> Por motivos médico quirúrgicos como cirugía de ovarios o de manera previa a un tratamiento de quimio o radioterapia en padecimientos como cáncer que afecten a la capacidad fértil.

>> Para aumentar las posibilidades de embarazos en casos de baja respuesta ovárica

### ¿CÓMO ES EL PROCESO?

Se realiza una estimulación ovárica controlada para aumentar el número de óvulos que somos capaces de obtener en un ciclo, los ovocitos se aspiran del ovario y una vez comprobada su calidad se congelan a la espera de su utilización. Los ovocitos pueden permanecer vitrificados indefinidamente, manteniéndose intacto su potencial reproductor propio de la edad de la paciente en el momento de la vitrificación. La fertilidad de la paciente no se verá disminuida por el hecho de haber realizado un ciclo de estimulación para vitrificar ovocitos (óvulos).

# CUANDO EL MIEDO SE VUELVE UNA FOBIA

> La timidez es una condición ajena al corazón, una categoría, una dimensión que desemboca en la soledad
>
> PABLO NERUDA

**POR GRACIELA JIMÉNEZ TREJO**

Cuántas veces hemos llegado a escuchar las palabras miedo o fobia, en ocasiones las utilizamos como sinónimos o las empleamos de manera similar, pero en realidad poseen ciertas diferencias.

Miedo o temor es una emoción que la mayoría de las veces es desagradable, que se origina por una percepción de peligro; el temor es hacia algo concreto o específico, y se puede considerar como un sentimiento racional que en cierto momento pudiera ayudarnos a escapar de un peligro y mantenernos a salvo; por lo tanto, podríamos comentar que el miedo tiene un importante valor adaptativo para la supervivencia de la especie. Normalmente cuando hablamos de miedo adaptativo nos referimos a un conjunto de sensaciones que se ponen en marcha como respuesta normal ante peligros reales.

En cuanto a la fobia, la palabra deriva del griego Fobos que significa pánico (Fobos en la mitología griega fue hijo de Ares y Afrodita, quien es la personificación del temor y el horror), en la actualidad empleamos esta palabra para referirnos a un miedo intenso, irracional y desproporcionado que es originado o desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto, una situación y/o un animal.

## TIPOS DE FOBIAS

Se estima que cerca del 12.5% de la población mundial cursa con algún tipo de fobia, aunque puede variar el contenido entre los hombres (quienes presentan fobia hacia algunas situaciones) y las mujeres (quienes presentan fobia hacia algunos animales).

Podemos hablar que existen diversas fobias; sin embargo, para fines prácticos en el DSM V (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales), podemos clasificarlas con base en el estímulo fóbico en las siguientes: fobia a los animales (arañas, ratones, insectos, etc.), entorno natural (altura, tormentas, agua, etc), sangre-inyección-herida (agujas, procedimientos médicos invasivos, miedo a una lesión, etc.) y situacionales (avión, ascensor, sitios cerrados, etc.).

En numerosos casos las fobias no vienen solas, esto que quiere decir que las personas que sufren algún tipo de fobia también pueden estar padeciendo algún otro trastorno de ansiedad o algún otro trastorno psiquiátrico (ansiedad generalizada, otras fobias, trastorno depresivos, ataques de pánico, ansiedad por separación, etc.), lo que conlleva que la discapacidad o la disfunción de la persona se incremente.

Las fobias pueden llegar a presentarse desde edades muy tempranas como entre los 7 a 8 años, sin embargo también existen casos que se desarrollan o se detectan alrededor de los 20 a 25 años, sobre todo las fobias situacionales (conducir, a las alturas, espacios encerrados, entre otros). En la infancia se presentan con mayor prevalencia las fobias a los animales y en el caso de las fobias a sangre-inyecciones-herida puede tener un patrón familiar, por la convivencia y observación de esquemas familiares no por índole genético.

## LOS SÍNTOMAS

Los síntomas que se pueden presentar son el miedo o ansiedad intensa desproporcionados en comparación al peligro real que se pueda estar suscitando, son de inicio inmediato al estar expuestos al estímulo fóbico o al solo hecho de pensar o imaginarse dicho estímulo, los síntomas son persistentes, ocasionan malestar y deterioro social, laboral y/o familiar; pero también existen síntomas físicos que se producen cuando uno se expone al estímulo fóbico como son taquicardia, diaforesis, temblor generalizado, sensación de desmayo o de falta de aire, pero un síntoma que predomina es la sensación de estar expuestos a un peligro inminente donde su vida está en riesgo.

No todas las personas pueden cursar con los síntomas antes mencionados, ya que depende de su fobia, edad y vivencias previas, los que en ocasiones pueden reaccionar de diferente manera son los niños, ya que en su caso esta conceptualización de que es irracional el miedo puede no estar presente, y los síntomas que llegan a cursar se caracterizan por llanto incontrolable, rabietas, se pueden quedar paralizados o aferrarse a un adulto.

## NO BUSCAN AYUDA

Se ha documentando que en ocasiones las fobias que se desarrollan en la infancia y adolescencia pueden remitir con la edad, sin embargo lo que se ha observado con mayor frecuencia es que ya en la edad adulta las personas cursen con un trastorno crónico. La mayoría de los pacientes no suele buscar ayuda, ya que es visto como algo común o como una característica muy particular por parte de ellos; sin embargo, esto no quiere decir que no necesiten ayuda.

Cuando la fobia ocasiona gran disfunción a nivel social, laboral, familiar y/o escolar, es cuando los pacientes suelen pedir ayudar. El tratamiento debe ser individualizado, en algunos casos se puede utilizar solamente farmacoterapia, basada en antidepresivos y ansiolíticos; en otros, psicoterapia (técnicas de relajación, exposición en vivo frente a exposición en imágenes, desensibilización sistemática), sin embargo lo que ha demostrado mayor eficacia es un tratamiento multidisciplinario donde se brinde tanto atención psicológica como psiquiátrica.

**La autora es médico psiquiatra del Hospital de Salud Mental, es egresada del Hospital de Especialidades Centro Médico Nacional Siglo XXI y cuenta con la maestría en Psicología con concentrado en criminología.*

# APRENDIENDO de nuestros hijos

- José Carlos Tellaeche -

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

El rol de un padre como todos sabemos, es enseñar, guiar, educar e instruir a nuestros hijos, entre muchas otras cosas. Aún es nuestra responsabilidad seguir aprendiendo a vivir, ya que el día que creemos que lo sabemos todo es el momento en que nos damos cuenta de que en realidad no sabemos nada. Es importante como adultos aprender todo lo que nos tienen que enseñar nuestros hijos. Esa gran sabiduría disfrazada de un ser pequeño.

Pareciere que los adultos, en vez de crecer en aprendizaje, nos volvemos limitados y quizá un poco tontos. Los mapas mentales que hemos creado y adquirido muchas veces nos roban esa libertad que tanto anhelamos. Nuestro ego adulto no concibe la posibilidad de aprender de un niño por nuestra creencia de superioridad, cuando la realidad es que si abrimos nuestros ojos y somos más sensibles nos podemos dar cuenta de la infinidad de cosas que nuestros hijos nos pueden enseñar y por tanto, la infinidad de cosas que los adultos tenemos aún por aprender.

Los niños son seres auténticos y genuinos, improvisan sin juicios. Se permiten expresarse sin preocuparse en qué pensarán los demás. Si algo les da risa se carcajean, si se lastiman lloran, si algo les da curiosidad se acercan, si desconocen algo preguntan. No cuestionan simplemente hacen, viven el momento con total intensidad, sin reservas para mañana.

Nuestros hijos son el futuro, la generación que dominará el mundo. Enseñémosles cómo vivir sabiamente, cómo amar a su prójimo, a respetar a los demás y servir entre muchas otras cosas. Mientras tanto adultos, seamos suficientemente humildes para aprender todo aquello que nos tienen por enseñar nuestros hijos.

> “La persona sabia sabe escuchar”

# Presentan VARONES ESTERILIDAD en un 40% de los CASOS de PAREJA

**POR DR. HORACIO ORTEGA CLAVERO**

Alrededor del 15% de las parejas presenta problemas para procrear, de ese porcentaje el varón es causal en un 40% de los casos debido a una serie de factores que influyen en su fertilidad, así lo manifestó el director del Centro de Fertilidad del Prado, Dr. Horacio Ortega Clavero, quien comentó que existen causas a nivel testicular que provocan la infertilidad, como infecciones, varicocele, traumatismos; sin embargo, existen otras como la exposición a solventes, tóxicos, pinturas, fertilizantes, tabaco, alcohol, desvelos, drogas y estrés.

Indicó que para generar un diagnóstico sobre la esterilidad de las parejas, se recomienda en mujeres menores de 35 años evaluarse después de un año sin procrear; mayores de 35 años es aconsejable que se valoren ambos luego de seis meses de relaciones sexuales sin embarazo.

Mencionó que en el varón se realiza un análisis del semen, donde se estudia el volumen, la cantidad de espermatozoides y sus formas, de acuerdo a esto se hace una clasificación dada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), pues un conteo normal es de 15 millones de estos por mililitro, una motilidad del 40% y formas normales mínimo 4%.

Hay algunos otros estudios para la valoración del varón, aparte del análisis de semen, esto será de acuerdo al conteo que se encuentre, las otras opciones son el ultrasonido escroto testicular, las pruebas de fragmentación del material genético del esperma, las microdelecciones del cromosoma y la prueba de capacitación espermática (se revisa la vitalidad en un concentrado de espermas), entre otros.

Ortega Clavero señaló que algunos tratamientos que se ofrecen pueden ser sencillos como para quitar infecciones e inflamaciones, o avanzados como la inseminación artificial, fertilización in vitro, la Inyección Morfológica de Esperma al Óvulo (IMSI) e Inyección Intracitoplasmática del Espermatozoide al Óvulo (ICSI).

“Actualmente existen alternativas novedosas para las parejas que no pueden tener hijos, la reproducción asistida se ha convertido en la esperanza de los sueños hechos realidad, para quienes habían perdido la confianza de ser padres”, subrayó.

Por último, el Director del Centro de Fertilidad del Prado agregó que si bien los hombres también presentan infertilidad, el hecho de procrear es mayor en cuanto a la edad con respecto a las mujeres, ya que algunos pueden hacerlo hasta en los 60 años y en las mujeres a medida que va pasando la edad las posibilidades van mermando.

*El autor es ginecólogo y director del Centro de Fertilidad del Prado.

# TJ BARIATRIC CENTER,
## tu mejor opción para bajar de peso

Estimados lectores, quiero compartir mi experiencia de vida para que quienes se en-cuentren en una situación como la que viví, descubran que existe la oportunidad de un verdadero cambio.

Yo era una persona obesa, me sentía siempre deprimida, con baja autoestima, sufrí de bullying y además fui rechazada por la sociedad. No encontraba pareja, sufría para conseguir un buen empleo y además no estaba excenta de enfermedades. Consulté toda la publicidad que había en el mercado, compraba

productos que me decían que bajaría de peso, me sentía mal cuando la ropa de moda era para gente delgada, ya se imaginarán.

Finalmente encontré una opción que llamó mi atención : la Cirugía de Manga Gástrica. Me puse a investigar sobre este procedimiento pero tardé en tomar una decisión por que no me sentía segura hasta que llegué a la clínica TJ Bariatric y encontré un pro-grama integral que se apegaba a mis necesidades.

El personal me recibió muy amablemente y me explicó los detalles, me comentaron que contaría con una psicóloga antes, durante y después de la cirugía, también con una nutrióloga que me llevaría de la mano a cumplir mi objetivo, pero sobre todo con la gran experiencia y profesionalismo del mejor bariatra de la ciudad el Dr. Mario Alman-za.

Ahora tengo una gran estabilidad emocional y un peso que jamás imaginé. Doy las gracias al equipo que conforma Tj Bariatric, pero sobre todo al Dr. Almanza por haber hecho mi sueño realidad.