

SALUD

Año 3, Edición no. 41 - [14 págs.] - Tijuana, BC - Enero 2016

actual

NUTRICIÓN

INICIA BIEN el año
desintoxicándote

Este 2016
Haz una LIMPIEZA
PROFUNDA en tu cocina

¿Preocupada por
el sobrepeso
que te dejó
diciembre?
BAJA DE PESO
COMIENDO MÁS

BIENESTAR

Este AÑO NUEVO
cumple tu meta
de ejercitarte

ATRÉVETE
AL CAMBIO

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

Año Nuevo, TIEMPO DE REFORZAR NUESTRA SALUD

Empieza el 2016 y seguro quieres iniciar o reforzar hábitos que te permiten estar bien de salud. Al igual que tú, creemos que es el momento de comenzar nuevos ciclos que nos ayuden estar mejor con nuestro cuerpo y con nuestro espíritu.

En esta edición, tenemos para ti útiles consejos que te permitirán alcanzar tus metas para tu bienestar personal y familiar.

Si ganaste peso por las pasadas fiestas, en Nutrición encontrarás una propuesta para recuperar gradualmente tu peso anterior o por si deseas bajar más, la Dra. Paola Cota nos dice cómo hacerlo. Por supuesto, tu constancia será fundamental para alcanzar tu objetivo.

También encontrarás la importancia de desintoxicar tu cuerpo a través de jugos especialmente preparados para ello, los beneficios se extienden al mejoramiento de tus órganos, incluso hasta el estado de ánimo. La trológica Anabell Santellanes nos comparte consejos para desintoxicarnos.

Si tu intención es iniciar alguna rutina de ejercicios, el entrenador César Armando García nos da algunos tips para comenzar a ejercitarnos en cualquier deporte que desees, siempre con el cuidado debido para no lastimarte a la primera.

Por supuesto, el bienestar también se extiende a nuestro espacio, por lo que encontrarás sugerencias para limpiar a profundidad la cocina y sacar todo aquello que nos puede hacer daño, como nos dice Susan Monsalve.

Por su parte, Elizabeth Segovia nos invita a hacer cambios profundos a nuestra vida diaria, que nos permitan crecer y ser mejores personas, y sobre todo ser felices.

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

¡Un nuevo año, una nueva oportunidad!

**¡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 Soría Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Patricia Garibay Romero
patricia.garibay@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 Castro
Fernanda Fontes
Rosa E. Santiago
Carlos Cimias

VENTAS ENSEÑADA
Lorena Inzunza

COLABORADORES
Anabell Santellanes
Arlene González
Elizabeth Segovia
Paola Cota Fernández
Paulina Rivera Ramírez
Susan Monsalve
Lizeth García Peña

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

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. 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 41, inicio de impresión el 15/01/2016. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

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

**COMIENZA EL 2016
AÑO NUEVO CUERPO NUEVO**

Reduce Y REAFIRMA...

10 SESIONES

de Lipolaser o' Cavitación + Radiofrecuencia
+ Drenaje linfático + Electroestimuladores

REQUIERES ASISTIR 2 VECES POR SEMANA Y BEBER MUCHA AGUA - 45 MINUTOS POR SESIÓN

VALORACIÓN NUTRICIONAL Y MEDICIÓN DE GRASA CORPORAL INCLUIDA. **NUTRIÓLOGA: DANIELA GUTIÉRREZ**

PROMOCIÓN VÁLIDA AL 31 DE ENERO DEL 2016. APLICA EN CERTIFICADO DE REGALO con VIGENCIA de 90 DÍAS. NO APLICA con OTRAS PROMOCIONES. RESTRICCIONES APLICAN UN ÁREA A TRATAR, PUEDES COMPRAR MAS de UN PAQUETE SI QUIERES TRABAJAR en MAS ÁREAS.

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

104 18 22 CITAS

spaandnails@gmail.com Valet parking

Smile Art TJ
CLINICA DENTAL

DR. DEMETRIO LANDEROS, DDS
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA

NUESTROS SERVICIOS

- CARILLAS DE PORCELANA
- IMPLANTES DENTALES
- OBSTRUCCIONES DENTALES (IGUALACIÓN DE COLOR)
- BLANQUEAMIENTO
- CORONAS Y PUENTES (LIBRES DE METAL)

¡LLÁMANOS!

TIJUANA:
(664) 634.6610

SAN DIEGO, CA:
(619) 734.2358

www.smilearttj.com | smileart.tj@gmail.com | /smileart.tijuanabc

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

"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 tercero y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Fertilización IN VITRO
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitricación (congelación) de óvulos.

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

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO
TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24
www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

ESTE 2016 HAZ UNA LIMPIEZA PROFUNDA EN TU COCINA

POR SUSAN MONSALVE

Este mes las invito a limpiar su cocina profundamente de productos caducados, comida chatarra, procesadas, congeladas, azucaradas... De

todo lo que no es bueno para nuestra familia.

De esta forma evitaremos que tenga tentaciones, y empezar el año como se debe.

Porque es más importante comer productos saludables y desintoxicar nuestro cuerpo, que empezar el año con dietas extremas para adelgazar.

TIP 1

» Revisar las latas y comidas empacadas. Hay que checar las fechas de caducidad, puede ser muy peligroso consumir productos caducados, hay que tirarlos a la basura. También es muy importante deshacernos de las latas que tengan golpes. ¡Ojo! los productos enlatados NO son saludables. Si tienen abuelitos o sus papás ya son mayores, les recomiendo revisar las alacenas de sus casas. Yo lo hice y encontré latas con más de 20 años de caducidad, ¡imagínense!

TIP 2

» Productos con demasiada azúcar. Tenemos que desaparecer todos los cereales con colores y sabores artificiales, y las galletas con químicos. Reemplázalos por avenas, granolas, granos, nueces y busca opciones saludables de galletas.

» Y ¿LOS CHOCOLATES? A todas nos encantan. Trata de comprar chocolate obscuro y con un porcentaje alto de cacao. No los dejes al alcance de tus niños, ellos no tienen control de lo que comen.

» **LOS DULCES.** Si tienes hijos, deja que tu hijo coma dulces en las fiestas no hay que limitarlos tanto, pero llegando a casa guárdalos en un lugar seguro.

» Desaparece por completo de nuestras casas los refrescos y jugos artificiales. Las invito a preparar aguas frescas en casa con muy poca azúcar, hacen menos daño y son menos costosas.

TIP 3

» **EL REFRIGERADOR.** Qué cosas se pueden encontrar ahí, y el congelador puede llegar a dar miedo lleno de sorpresas y cosas olvidadas.

» **¡SACA TODO!** tira todo lo que esté caducado y en malas condiciones. Desinfecta el refrigerador. Pon una cajita de bicarbonato abierta al fondo del refri, que ayuda a combatir olores por bacterias.

» **AHORA SÍ, A LLENARLO DE PURAS COSAS BUENAS PARA TU FAMILIA:** verduras, frutas, proteínas frescas, pan integral, mantequilla (jamás margarina).

» Del congelador saca todo. Lo que no sepas qué es desaprécelo y lo que queda pregúntate si realmente es necesario tener productos congelados en lugar de frescos.

TIP 4

» **LAS BOTANAS.** Si a tu marido le gustan las papitas y no lo puedes hacer cambiar, pero sí puedes esconder las botanas a ¡tus hijos!

» Cambia las palomitas de microondas por naturales a las que les puedes agregar aceites buenos, aparte preparar palomitas es una actividad divertida para los niños.

Estos son solo algunos tips. La salud empieza en nuestra casa y es nuestra responsabilidad lo que tenemos en la cocina. Hay que hacer las compras con conciencia y poner el ejemplo.

¡Feliz 2016!

INICIA BIEN EL AÑO DESINTOXICÁNDOTE

POR ANABELL SANTELLANES

Ya comenzamos el año: nuevos retos, metas, sueños, y nuestra salud es el pilar para poder cumplir toda nuestra lista de propósitos. ¿Qué le darás a tu salud para estar cargada de energía y lograr todas tus metas este 2016?

Para lograr cambios importantes hay que hacer cosas distintas. Hoy te quiero platicar sobre la importancia de desintoxicar tu organismo, darle un descanso a tus órganos.

Cada alimento que le demos a nuestro sistema creará un impacto positivo o negativo directamente en nuestra salud, hasta en nuestro estado de ánimo depende de los alimentos que le demos.

TU PRIMER RETO

Te reto a que realices el siguiente hábito a partir de este día: haz una desintoxicación sencilla y práctica: toma 1 litro de agua tibia con el zumo de un limón y una cucharada de vinagre de sidra de manzana marca Bragg, todas las mañanas en ayunas, habrá que levantarse 10 minutos antes para lograr este ritual

Te quitará el apetito momentáneamente, será un proceso el acostumbrarte, habrá días en que no se antoje y aún así lo harás, porque realizarlo diario es lo que lo convierte de un sueño a un hábito real y constante, ¡ánimate a hacer cambios radicales en tu alimentación este año, para que los resultados sean realmente sorprendentes!

DESINTOXÍCATE

¿Quieres agregar a este reto una limpieza profunda de órganos? ¿Quieres sentirte con más energía? ¿Quieres hacer un reset a tu organismo? ¿Quieres comenzar con nuevos hábitos alimenticios y no sabes por dónde empezar?

Una desintoxicación de 3 días te dará esto y más, son días que dedicarás a tu sistema para que realice una limpieza del órgano que tu elijas; días que tu alimento y nutrición serán a través de seis jugos al día que son elaborados a base de verduras, fruta, proteína vegetal y superfoods; vas a ingerir en promedio 30 kilos de verduras y frutas crudas, por medio de extractos de jugos cien por ciento natural y fresco, preparados exclusivamente para ti, ya que personalizamos todos nuestros programas, te lo entregamos a domicilio, lo único que tienes que hacer es tomártelos y no ingerir nada más.

Recuerda: Eres lo que comes.

*Conócenos en www.campinaurbana.com o llámanos al 634.00.56 y síguenos en Facebook/Detoxcampinaurbana.com e Instagram.

#DESINTOXÍCATE Y COMIENZA UN NUEVO AÑO



¿TE SIENTES
HINCHADO,
ALETARGADO,
CON EXCESO
DE PESO?

DETOX,
3 DÍAS

634.0056

VISÍTANOS EN:



campina urbana
mas lo que comes

campinaurbana.com

¿PREOCUPADA POR EL SOBREPESO QUE TE DEJÓ DICIEMBRE?

BAJA DE PESO COMIENDO MÁS

POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

El que pase diciembre y la adiposidad sea visible en ciertas áreas, no debe ser un motivo para caer en dietas restrictivas que pongan en riesgo tu salud. Retoma la disciplina, organízate con los productos y alimentos que requieres únicamente tener en tu alacena y refrigerador, que te aportan nutrientes y evita los que sólo aportan calorías huecas y grasas saturadas. Lo principal es realizar cinco comidas al día, evitando realizar ayunos y retrasar la toma de alimentos por más de 3 o 4 horas. Opta por las cocciones a la plancha, asados, al horno, al vapor.

Evita alimentos fritos. Procura utilizar aceite de canola para cocinar. Mastica lo más lento posible. Entre horas, come libremente: acelgas, hongos,

alcachofas, jitomate, apio, lechuga, berro, nabo, brócoli, nopales en cualquiera de sus presentaciones hasta deshidratados, calabacitas, pepino, col, rábano, coliflor, romeritos, ejotes, tomates, espinacas, verdolagas, flor de calabaza.

En todo momento es importante que tengas cuidado en los alimentos capeados, golosinas, aderezos, cremas, panes dulces, enlatados, embutidos, margarina, refrescos, jugos, alimentos con alto aporte en sodio, que te condicionan

futuras enfermedades cardíacas, metabólicas como diabetes y a lo mejor te pasan rápido del sobrepeso a la obesidad.

Deseándote un ¡excelente 2016! Y esperando que el mantener una salud integral durante todo el año, sea uno de tus primeros propósitos de año nuevo a concretar. Que sigas sana, bella y satisfecha por los propósitos concretados en este 2016. Mis mejores deseos.



EJEMPLO DE MENU PARA DESAYUNO

Comer un poco de todo lo que se menciona en cada tiempo de comida:

SÓLO 2 DÍAS A LA SEMANA

- >> Un omelette de dos claras y una yema con nopales o espinacas.
- >> 1 rebanada de pan integral de un solo grano o 1 tostada horneada o 1 tortilla sola al comal, acompañando al omelette
- >> Diariamente ½ taza de fruta picada; es preferible que la sandía, la papaya, el mango los consumas preferentemente de mañana no de tarde o noche.
- >> Té verde o yogurt natural sin fruta

PARA LOS OTROS DIAS DE LA SEMANA DESAYUNATE

- >> 1 licuado de 120 ml de leche descremada con 6 fresas y varía la fruta, agrega ¼ de taza de avena integral ya cocida.
- >> 2 quesadillas de maíz de tortilla de nopal al comal con queso Monterrey Jack o panela, unos 30gr con salsa.

MEDIA MAÑANA

- >> 1 barrita de menos de 125 kcal
- >> 1 fruta, ½ taza de fruta picada
- >> 2 oz. de nueces, almendras, no saladas o ahumadas.

COMIDA

(comer aunque sea porciones pequeñas de todo esto)

- >> 1 taza de consomé de verduras hervidas (sin pollo): calabaza, zanahoria, ejotes, champiñones (cortar finito para que tome menos tiempo masticar) o ensalada mixta sin aderezo con vinagreta.
- >> 90 gr de filete de res asado a la plancha (de preferencia ternera máximo 2 días a la semana) o 90 gr de pechuga de pollo o pavo, o 90 gr de filete de pescado o salmón no ahumado (forzosamente por lo menos dos días a la semana)
- >> ½ taza de pasta integral o ½ taza de arroz integral y agregarle verduras como apio o calabaza.
- >> ½ taza de chícharos o ½ taza de garbanzo o ½ taza de alubias al vapor (por lo menos 3 tazas y media de estos granos semanalmente).
- >> 1 gelatina light

MEDIA TARDE

- >> Una tostada de nopal horneada con un poquito de aguacate o una rebanada de pan integral con aguacate.
- >> ½ taza de fruta o 1 fruta mediana
- >> ½ taza de palomitas naturales

CENA

- >> 2 chiles rellenos de atún sin capear con verduras
- >> 1/2 taza de pasta integral con mantequilla light sin sal o salsa de tomate natural
- >> 1 Yoghurt light, 120 ml.

RECENA

- ½ taza de cereal integral con leche descremada; ½ taza de cereal de salvado o avena integral
- 1 manzana o 1 pera

PARA LOS OTROS DIAS CÉNATE

- >> 1 sándwich con las dos rebanadas que sea de pan integral, con 1 rebanada de jamón de pavo, agregar lechuga abundante, alfalfa, espinaca, tomate, aguacate
- >> ½ taza de fruta picada: manzana o pera
- >> 1 vaso de leche descremada 120 ml o 1 yogurt light natural sin fruta

- >> Reanuda tu régimen de actividad física por lo menos 30 minutos, tres días a la semana, y antes de la actividad física lo ideal es un sándwich de pan integral de un solo grano con una untada de crema de cacahuete y medio plátano, posteriormente a éste, consume ½ taza de fruta picada forzosamente.

*La autora es médico General, maestro en Nutrición
dra_cotafernandez@hotmail.com

Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia



¡AHORA!
ULTRA
SONIDO
4D y 5D

Especialidades:

- **Ginecología y Obstetricia**
- Videocolposcopia
Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- Ultrasonidos 4D y 5D,
pruebas de bienestar fetal,
diagnóstico prenatal.
- Cirugía Ginecológica,
Laparoscopia, Partos
y Cesáreas.
- **Pedriatría**
Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades**
Odontología, Cirugía
Estética, Medicina Familiar,
Laboratorios.
- Lap-band (Banda gástrica).
- Esterilidad.

ATENCIÓN
MÉDICA
24 HORAS

CEMIQ
UNIDAD MÉDICA
CLÍNICA DE ESPECIALIDADES
MÉDICA Y QUIRÚRGICAS

tel: **681.85.11** cel: (664) **666.10.94**

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

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

ESTE AÑO NUEVO CUMPLE TU META DE EJERCITARTE

POR LIZETH GARCÍA PEÑA

Si entre tus propósitos de año nuevo está el ejercitarte, debes considerar algunos puntos para que no dejes todo en el primer intento.

Salud Actual platicó con el health coach César Armando García, quien nos dio algunos consejos para comenzar una rutina de ejercicios y no abandonar nuestro propósito de mejorar nuestra salud.

INICIAR DE FORMA GRADUAL

Para César es muy importante comenzar una rutina guiados por alguien, pues será el instructor que nos dirá cómo hacer los movimientos básicos sin lastimarnos, pero sobre todo hacerlos de manera correcta.

La primera recomendación que nos da, es iniciar con tranquilidad: "No quieren comerse al gimnasio en el primer día, ese es el principal problema de todos, llegar y querer hacer todo en el mismo día, y al día siguiente

SUGERENCIAS PARA INICIAR A EJERCITARSE

- >> Comenzar con 20 a 25 minutos diarios
- >> Se puede iniciar con caminatas, de preferencia al aire libre
- >> Estirar y calentar antes de iniciar cualquier rutina
- >> Ser gradual, no querer hacer todo en un solo día
- >> Escuchar a tu cuerpo cuando ya no puede continuar

BENEFICIOS DE EJERCITARSE

- >> Fortaleces al cuerpo
- >> Bajas de peso
- >> Bajas niveles de estrés
- >> Mejoras el ánimo
- >> Aumentas la sensación de bienestar
- >> Duermes mejor

te no pueden moverse", destacó.

Cuando pasa esto, comentó el entrenador, la mayoría suele abandonar su rutina, porque el cuerpo queda lastimado, por lo que recomienda hacer gradualmente los ejercicios.

También es importante poner atención a las reacciones que tiene el

cuerpo, porque si a un determinado tiempo, se sienten mareos o agotados deben parar: "No muchos quieren detenerse, por ego o porque es el primer día, y tratan de hacer todo para ganar condición, pero solo se están lastimando", explicó el coach.

ESTIRAR Y CALENTAR

"Primero, para cualquier ejercicio, es el estiramiento, tienen que aprender hacerlo correctamente, por lo que es importante que alguien los instruya cómo hacerlo bien, y calentar antes de iniciar cualquier rutina", dijo el entrenador.

"Con que alguien ya tenga ganas de levantarse y hacer algo de ejercicio, y empiece con 20-25 minutos, ya va hacer un cambio en su vida, se van a sentir mejor", concluyó César Armando.

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 láseres 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.

Pregunta
por la
promoción

DEPILACIÓN LÁSER* 6 SESIONES

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

- Paquete área de bigote y bikini
\$50 dlls. por sesión
- Paquete depilación total (todas las áreas)
\$215 dlls. por sesión

TOXINA BOTULÍNICA* (BOTOX)

- 4 áreas de cara
\$225 dlls. por sesión

32%
En esta
temporada

40%
En esta
temporada

*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

ATRÉVETE AL CAMBIO

POR ELIZABETH SEGOVIA

Cuando nos hayamos de viaje, ese viaje sin retorno que es nuestra propia vida, no importa qué camino hayamos recorrido, ni cuán avanzado sea si al terminar el día simplemente pretendemos que nada ha cambiado y seguimos haciendo las cosas de la misma manera.

Es difícil asumir cambios en nuestra vida, es más fácil permanecer en la cotidianidad y lo conocido, es más sencillo dominar lo que ya es parte

LECTURA RECOMENDADA

>> El general en su laberinto de Gabriel García Márquez

CONTÁCTAME

>> www.elizabethsegovia.com
>> Facebook
<http://www.facebook.com/elizabethsegovia.27>
>> Twitter
[elisegovia7](https://twitter.com/elisegovia7)

de nosotros; lo nuevo a veces asombra pero también perturba, el terrible paso del tiempo no nos permite disfrutar de nuestros cambios, a veces nos quedamos detenidos en una etapa y no nos atrevemos a pasar la página.

Atraverse al cambio significa soltar el miedo, el pasado, los apegos y la ilusión de la identidad y abrimos a lo desconocido, a la aventura. Vivir la aventura de recorrer un sendero diferente cada día, apostando a ser feliz

sin importar que opinen los demás.

La felicidad a veces esta en las cosas simples de la vida, en soltar los amarres del pasado, los sueños del ayer que ya dejaron de pertenecer al hoy.

Cambiar el rumbo de nuestro barco para seguir sendas desconocidas nos permite expandirnos más allá de nuestro concepto de nosotros mismos, expandirnos hacia lo desconocido hace nuestra travesía excitante, llena de retos y cosas por descubrir, abrazando los cambios y fluyendo con ellos.

Como rutina de bienestar y armonía podríamos empezar a permitirnos vivir ciertos cambios en nuestra forma de hacer las cosas, simplemente como una prueba de que tan apegados o flexibles somos, sin engañarnos a nosotros mismos.

Por qué no revisar el closet y donar, regalar o simplemente botar lo que ya no usamos o no nos queda o simplemente no lo vamos a usar más.

Lo importante es tener la valentía de verse a sí mismo reflejado en el espejo y ser capaz de cambiar aquello que ya no te hace feliz, aquello que ya no te beneficia, que ya no te queda y sonreír ante la aventura que aún queda por develar.



MAKEOVER Dental Studio

ODONTOLOGÍA DE PRECISIÓN Y ALTA ESTÉTICA
IMPLANTES • ENDODONCIA • ORTODONCIA

Diseñando Tu Sonrisa Por Computadora

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



MAKEOVER REAL CON CARILLAS E IMPLANTE

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

ASEGURANZAS USA

Tels. 634.2023
USA: (619) 202.0423

Aquí cuentas con un grupo de especialistas entregados a recibir y mantener el milagro de la vida

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

AYUDA A TU SALUD EJERCITÁNDOTE



POR ARLENE GONZÁLEZ

Uno de los problemas más grandes en la actualidad es el sedentarismo, la población mundial ha alcanzado un nivel preocupante de inactividad. En el mundo, el 31.1 por ciento de los adultos son sedentarios, esto quiere decir que estas personas no cubren la recomendación mínima de 150 minutos de actividad física a la semana.

Hace unos días salí a correr con mi novio Rudy. Platicando me comenté de la muerte de una conocida de él, lo cual lo entristeció por el hecho de ser una mu-

jer joven y dejar hijos pequeños.

Nos dimos cuenta de que la vida puede darnos sorpresas y de repente dejar de existir. Sabemos que el llevar una vida saludable y activa nos ayudará a vivir con mejor salud y esto incrementa la posibilidad de vivir más.

¿DE QUÉ FORMA PODEMOS AYUDARNOS?

La respuesta es sencilla, muévete. El impacto de movimiento físico, aunque sea poco, será muy grande y profundo para la salud y la longevidad.

Para cualquier comentario o pregunta visita la página de Facebook o envíame mensaje a latinasacorrer@yahoo.com

SEIS CONSEJOS QUE APRENDÍ EN UNO DE MIS LIBROS FAVORITOS.

"Los primeros 20 minutos", de Gretchen Reynolds, para empezar este 2016 moviéndonos.

- 1. CONTESTA ESTA PREGUNTA** ¿Quieres vivir hasta los 100 años? sabemos que sí, entonces usa el ejercicio para mejorar tu salud, ya que sin él hay un riesgo mucho mayor de morir prematuramente.
- 2. HAZ 150 MINUTOS A LA SEMANA** (caminata vigorosa, nadar o dos veces por semana salir a correr por 75 minutos). Acomódate dependiendo tu nivel y tiempo.
- 3. ¿QUIERES MÁS?** Lo recomendado es sobrecargar el aparato locomotor y el sistema cardiovascular para aumentar tu desempeño y condición física, hazlo con cualquier ejercicio que ya disfrutes practicar, si es correr solo aumenta la intensidad usual en ocasiones.
- 4. HAZLO RÁPIDO.** Esto es usar el sistema de entrenamiento por intervalos de alta intensidad, este es recomendado para personas que ya ejercitan regularmente, si no es así, antes de empezar primero consulta a tu médico.
- 5. APRENDE A BAJAR EL RITMO.** Si después de tres días de dolor muscular sigues adolorido esto puede ser una lesión, en ese momento consulta un doctor y disminuye el ritmo, al hacerlo no pierdes lo ya ejercitado. ¡Escucha tu cuerpo!
- 6. ¡A LIMPIAR!** tu casa te ayuda a mejorar tu salud mental, así que hay que ponernos a barrer, también nos ejercitaremos.

DERMATO LÓGICA
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.

Promoción en todos los paquetes de

Depilación Láser

con el **30%** descuento



¡en cualquier área!

WWW.DERMATOLOGICA.ORG

DERMATOLOGICALC

Promoción válida en sucursal TJ del 22 de Dic. 2015 al 22 de Enero, 2016. | Recibe DESCUENTOS ADICIONALES en tus pagos al contado. | Aplican Restricciones.

Plaza Xtal Ave. Paseo de los Héroes #9211 Int. 202 Zona Río, Tijuana B.C. México. Tel: (664) 684 24 00 y 684 00 40 Desde EU: (619) 713 72 02

XXI ANIVERSARIO DE LA CLÍNICA DE FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

POR VÍCTOR RODRÍGUEZ

Y DRA. PAULINA RIVERA RAMÍREZ

SEGUNDA DE DOS PARTES

A ctualmente, la infertilidad es el desafío más difícil con el que se enfrentan muchas parejas. Esta situación los somete a un importante desgaste emocional y tensión latente. En confidencia nos comparte su predicamento: ¿Qué puedes decirle a una mujer, que ha luchado con todas sus fuerzas por quedar embarazada y no lo ha logrado? Es muy probable que esta mujer experimente frustración al ver a muchas madres caminar de la mano con sus hijos. Tal vez la resignación tocó a su puerta y sólo se dedique a ser la mejor tía; sin embargo en lo más profundo de su corazón siempre llevará el deseo de ser madre y el anhelo de llenar este vacío.

LAS RAZONES QUE NO PERMITEN CONCEBIR

Resulta sorprendente, pero una de cada seis mujeres que desean tener un bebé no pueden lograrlo; existen muchas posibles razones, desde obstrucciones en las trompas de la matriz y ex-



“Actualmente disponemos de un arsenal terapéutico impresionante, el cual nos ha permitido lograr la tasa de éxito más elevada”

posición a sustancias tóxicas, hasta desequilibrios hormonales u ováricos y mala calidad o cantidad espermática, solo por mencionar algunas. La edad juega un importante papel en la función reproductiva; después de los 35 años de edad, la reserva ovárica disminuye considerablemente y muchos de los óvulos que se expulsan son defectuosos; si a esto añadimos que cada vez son más las mujeres que deciden embarazarse después de

los 35 años, podemos explicar por qué cada vez es más frecuente encontrar parejas con esta dificultad. No todo está perdido, la buena noticia es que, según nos comenta el Dr. Mateo: “Actualmente disponemos de un arsenal terapéutico impresionante, el cual nos ha permitido lograr la tasa de éxito más elevada”. Describe que su abordaje consiste en elaborar un “traje a la medida” para cada pareja y humildemente agrega: “La reproducción asistida consiste en ayudar a la Naturaleza a seguir su curso cuando ésta no puede. ¿Se trata de un milagro? No, sólo de una serie de técnicas y experiencia que consiguen en muchos casos lo que parecía imposible: lograr un embarazo.

Concluye el afamado médico: “Me hace inmensamente feliz formar hogares felices, por eso recibo diariamente tantas bendiciones de Dios”.

*Lee la primera parte en: www.revistamujeractual.com