

SALUD



Año 2, Edición no. 17 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Febrero 2014

actual

Diabetes
GESTACIONAL

{ SEGUNDA PARTE }

Todo lo que debes
saber sobre

HIGIENE

SIGUE

el año con
el pie derecho

EJEMPLAR
GRATUITO

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



Ricardo Vega
Cirujano Plástico Certificado .com



Bvd. 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

ARÁNDANO,
la súper fruta
del siglo XXI

3



4 Sigue el año
con el pie derecho

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

6

8 DESDE MI ESPACIO

10 DIABETES
gestacional



Todo lo que debes
saber sobre
HIGIENE

14

16 Sabías que...



¿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

Recupera energías con un buen sueño

Dormir es una de las necesidades primordiales que debemos cubrir, es una actividad que nos permite restablecer el equilibrio físico y psicológico. ¿A quién no le ha pasado que si duerme poco se siente de mal humor y sin ganas de hacer nada? La respuesta está en el sueño, pues juega un papel importante en nuestro desarrollo, ya que nos brinda estabilidad en el estado de ánimo y el comportamiento.

Por este motivo, debemos dormir al menos un tercio de la vida, aunque la duración apropiada del sueño va a ser aquella que nos permita realizar las actividades del día sin complicaciones; en promedio, se considera que la cantidad normal debe ser de 6 a 8 horas continuas durante la noche, al respecto nos habla el Dr. Héctor Paredes, psiquiatra del Hospital de Salud Mental.

Otra de las necesidades primordiales del ser humano es consumir alimentos que contribuyan a su buena salud y uno de ellos es el arándano, una pequeña fruta considerada como la "súper fruta del siglo XXI" debido a sus bajos contenidos en grasa y sodio, su riqueza en fibras, su efecto refrescante, astringente, diurético, además de su alto contenido en vitamina C, rica en potasio, hierro y calcio.

Además, los arándanos combaten la diabetes, problemas de visión, funcionan como antibióticos, entre otros beneficios más, por ello en esta edición te decimos cómo preparar un delicioso y nutritivo jugo de arándanos.

También te ofrecemos más sobre la diabetes gestacional, una enfermedad que de no atenderse a tiempo puede afectar seriamente tanto a la madre como a su bebé. Estos y otros temas más encontrarás en tu edición de febrero.

¡Disfrútala!

CREDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soría 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 Inzunza

REPRESENTANTE VENTAS Y RRPP SAN DIEGO

Fanny E. Miller | Periódico El Latino
Teléfono [619] 426.1491
555 H Street Chula Vista, CA 91910

COLABORADORES

José Carlos Tellaeche
Nancy Martínez
Susan Monsalve
Héctor Paredes

FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy
[leonchargoy@todonimagen]
Claudia Talavera
[azulstudio33@hotmail.com]
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

ARÁNDANO, la súper fruta del siglo XXI

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Esta pequeña fruta es considerada como la "súper fruta del siglo XXI" debido a sus bajos contenidos en grasa y sodio; es rica en fibras, refrescante, tónica, astringente, diurética y tiene un alto contenido en vitamina C, es fuente de potasio, hierro y calcio; esta maravillosa fruta es el arándano.

Los arándanos combaten la diabetes, problemas de visión, funcionan como antibióticos, anti-inflamatorios, anti-diarréicos y previenen ciertos tipos

JUGO DE ARÁNDANOS

INGREDIENTES:

- >> 4 tazas de arándanos frescos
- >> Dos tazas de agua
- >> 1 cucharada de limón fresco

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Coloca cuatro tazas de arándanos, dos de agua y una cucharada de jugo de limón en el vaso de la licuadora.
2. Licúa a velocidad media hasta que el líquido quede completamente espeso, después tapa el vaso de la licuadora, ponlo en la nevera y déjalo allí toda la noche.
3. A la mañana siguiente, sácalo y cuela el líquido, descarta to-

dos los trozos sólidos, ponlo en una olla y agrégale 1 taza de azúcar granulada y calienta a fuego medio hasta que el azúcar esté disuelta.

4. Retira tu olla del fuego y agrega 1 taza de agua fría, o puedes agregarle más agua, eso dependerá de tu gusto. (Menor cantidad de agua te dará un zumo más dulce).

5. Por último, transfiere el zumo a una jarra y enfríalo en la nevera antes de servirlo. Agrega cubos de hielo, si quieres, para acelerar el proceso y disfruta de tu jugo de arándanos alto en vitamina C y antioxidantes.

de cáncer (próstata, colon y seno), por su alto contenido de "quercetin", según un estudio de la Food and Drug Administration (FDA), de los Estados Unidos.

Los arándanos se encuentran en el top de 40 frutas y verduras por su alto valor antioxidante, lo cual ayuda a que aumente el HDL (colesterol bueno) y disminuya la probabilidad de sufrir afecciones cardiacas, según estudios realizados por la Universidad de Clemson y el Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

La pigmentación (antocianina) de los arándanos ayuda al me-

tabolismo celular del cuerpo logrando la disminución del envejecimiento, cáncer, enfermedades cardiacas y Alzheimer.

Debido a todas las bondades que ya te mencionamos, no podríamos dejar de invitarte a que consumas el jugo de arándanos, ya que es ampliamente recomendado porque te ayuda a prevenir infecciones en las vías urinarias, disminuye el mal olor en la orina y el ardor al orinar, destacó un estudio realizado por la Arizona State University.

Conociendo todos los beneficios que te ofrece esta súper fruta, te recomendamos tomar diariamente jugo de arándano, aquí te diremos cómo prepararlo.



Mujer 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. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797.**

Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 2, edición 17, inicio de impresión el 15/01/2014. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Actual Investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.**

Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.

SIGUE el año con el pie derecho

POR NANCY MARTÍNEZ ARAUZ

Estamos en el segundo mes del año, aún conservamos la idea de las nuevas metas, ilusiones y expectativas en nuestras vidas en todos sus ámbitos, asimismo tenemos la oportunidad de comenzar o seguir cuidando de nuestra salud y la de nuestros seres queridos.

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.

Los alimentos de manera natural nos ofrecen grandes y variados beneficios, pero en el transcurso del campo a nuestras mesas ocurren muchos procesos que pueden alterar sus propiedades y esto puede ocurrir por el uso de productos químicos, herbicidas en las plantas, agua contaminada, entre otros. Por otro lado, cuando se trata de alimentos procesados, como las comidas congeladas, enlatados, comidas instantáneas, embutidos, entre

Los alimentos de manera natural nos ofrecen grandes y variados beneficios, pero en el transcurso del campo a nuestras mesas ocurren muchos procesos que pueden alterar sus propiedades

otros, aunque pueden ser una buena elección cuando se busca algo rápido y práctico de preparar, son lo opuesto cuando se busca una alimentación saludable y natural.

CONSERVADORES Y DEMÁS

La industria de alimentos utiliza sustancias en formas de aditivos, conservadores, endulzantes y colorantes artificiales y hormonas que pueden ocasionar o desarrollar ciertas enfermedades, estas sustancias las usan para mejorar y/o brindar colores, texturas, potenciar sabores o vida de anaquel es por eso que es indispensable para ellos utilizarlos en las comidas que producen, pero aun así estos alimentos ponen en riesgo nuestra salud, ya que vienen cargados de sustancias químicas y dañinas para el organismo.

Por ejemplo, los aditivos están relacionados con cáncer y obesidad, los colorantes artificiales igualmente están relacionados con ciertos tipos de cáncer y pueden contribuir a alteraciones del comportamiento principalmente en los niños y en el caso de la Tartrazina conocida como Amarillo 5 produce reacciones alérgicas, los conservadores como el glutamato monosódico llegan a producir cierta adicción a este tipo de comidas y alteraciones neurológicas, el Butilhidroxianisol y butilhidroxitoluen (BHA y BHT) son conservadores que también son cancerígenos y el jarabe de maíz alto en fructuosa en ocasiones proviene de maíz transgénico.

Tampoco hay que olvidarse que son pocos los beneficios nutricionales que aportan y de las cantidades que manejan estos productos desde el alto contenido de calorías como también los nutrimentos de siempre que vienen en cantidades exageradas de azúcar, grasas y sodio; que juegan un papel importante en el desarrollo y aumento de padecer de sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares y hasta cáncer, es por eso que hay que pensar dos veces antes de comprarlos.

POCO EL PROVECHO Y MUCHO EL DAÑO

Las personas que padecen de enfermedades crónicas (Diabetes, Hipertensión) y personas sanas también deben procurar evitar lo más posible este tipo de productos, ya que es poco el provecho nutricional que obtenemos, y mucho el efecto adverso y pueden complicar el estado de salud de las personas.

El llevar una alimentación saludable consta de consumir variedad de alimentos, las porciones adecuadas y correctas sin olvidar la inocuidad; esto quiere decir que no ocasionen daño, por lo que hay que procurar ser consistentes de lo que estamos aportando a nuestro cuerpo, estar informado de los que consumimos, leyendo las etiquetas, prefiriendo siempre los alimentos frescos y naturales, y si está en nuestras manos adquirir alimentos orgánicos adelante, son una opción sana.

*Referencias: Mercola, J "Los 12 Aditivos Alimentarios Que Debe Evitar".

*La autora es licenciada en nutrición

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

POR SUSAN MONSALVE
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

En la edición de enero 2014 hablamos sobre la importancia de la buena alimentación durante el embarazo y los efectos que ésta tiene en nuestro bebé; en esta ocasión, continuaremos con los alimentos que no le deben faltar una vez que nace.

HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos nutren de glucosa –y por tanto, de ener-

gía– al cerebro. Por este motivo, es tan importante incluir en la alimentación el pan, la pasta, el arroz y los cereales. Estos alimentos aportan hidratos que se absorben muy despacio, permitiendo que en nuestra sangre haya siempre glucosa disponible para el cerebro.

No olvides ofrecer a tu hijo alguno de ellos en todas las comidas

del día y, sobre todo, en el desayuno, para que su cerebro pueda recuperarse del largo ayuno nocturno y se encuentre en forma desde la mañana.

De preferencia, yo les recomiendo ir directamente a los mercados de mariscos y siempre escoger el pescado más fresco y entero. Ahí mismo, pidan que se los fileteen frente a ustedes.

Con respecto a la carne y pollo, hoy en día corremos tantos peligros con carnes contaminadas con hormonas y antibióticos, así que por favor traten de comprar pollo orgánico y carne de pradera o de rancho.

Los cereales, algo tan fácil de encontrar, debemos incluirlos en la alimentación diaria. Lo mejor es evitar harinas blancas y buscar las integrales. De hecho existe un cereal que es considerado grano antiguo y de los más nutritivos, irónicamente es el más barato en los supermercados y el que nadie compra: el de la ranita grano inflado que viene en bolsa, hoy se conoce como Kamut super food.

LA COLINA

La colina es una vitamina del grupo B, esencial para la formación de la mielina que recubre las uniones entre las células nerviosas; por lo tanto, es un constituyente básico del cerebro que, además, se acumula en grandes cantidades durante

TIPS

- >> Cuiden que la carne sea grass fed, libre de antibióticos y hormonas.
- >> El pollo debe ser cage free (de rancho), así como el huevo.
- >> Procuren que todas las verduras sean orgánicas, libres de pesticidas y que no hayan sido genéticamente modificadas.
- >> Eviten la leche de vaca, ya que contiene muchas hormonas y antibióticos. Hay tantas alternativas a nuestro alcance más económicas y mucho más saludables, como la leche de almendra, de arroz, de granos, de soya, entre otros.

los primeros años de vida del niño, cuando se produce la minelinización. De ahí que su aporte sea vital en este periodo. En los alimentos, está presente en la yema de huevo y en las verduras de hoja.

Asegúrate que el huevo sea orgánico, así como todas las verduras que consuma tu hijo; las verduras comerciales hoy en día son muy peligrosas. La mayoría ha sido genéticamente modificada, contiene pesticidas, peor aún, son regadas con aguas sucias. Mi

recomendación es que consuman verdura orgánica, así que no les niegues a tus hijos todos los nutrientes que ellos necesitan y dales productos que beneficien su salud.

Ahora viene lo bueno: no nada más es alimentar el cerebro de nuestros bebés, es la calidad con que lo hacemos.

No tenemos excusas ni cómo hacemos de la vista gorda con tanta información a nuestro alcance. Mamás: “lo que comemos somos”, sólo recuerden que nosotras le damos de comer a nuestros hijos.

**La autora es directora de la compañía Baja Country Veggies y promotora de productos orgánicos.*

Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia



Especialidades:

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

CEMIQ
UNIDAD MÉDICA
Clínica de especialidades
médicas y quirúrgicas

ATENCIÓN
MÉDICA
24 HORAS

tel:
681.85.11

cel: (664)
666.10.94

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

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

Metas alcanzables

- José Carlos Tellaeche -



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

Las metas requieren de un compromiso consciente y una planeación específica de lo que buscas lograr. Es de suma importancia tener confianza en tu capacidad para cumplir lo que sea que te propongas. Reconoce tus fortalezas y muestra una actitud positiva ante la vida para lograr tus metas con firmeza.

Por desgracia, somos una cultura y generación que no tiene la costumbre y disciplina de ponerse metas para su vida, pero todos tenemos la habilidad de romper con ese paradigma y empezar a vivir vidas diferentes, llenas de propósitos. Alcanzar eso que tanto anhelamos requiere de una claridad de pensamiento sobre lo que queremos lograr en nuestras vidas.

Hasta la persona más fuerte física, mental y emocionalmente tiene momentos difíciles, donde en ocasiones no parece ser capaz. Son esos instantes en donde es necesario volver a enfocarnos en la meta inicial puesta frente a nosotros, enfocarnos, motivarnos y realizarla con determinación. Nadie prometió que el ponerte una meta sería una tarea fácil, pero ni una persona en este mundo tiene la habilidad ni el derecho de opacar o interrumpir nuestras metas si no lo permitimos.

No esperes que la vida te suceda, sino tú mismo dictar el tipo de vida que quieres vivir. Yo te pregunto, ¿qué es eso que al despertar te motiva a perseguir y lograr tus metas? Quizás es tu familia quien te impulsa de la cama y te provoca alcanzar lo que para muchos puede ser imposible. Lo que sea que te motiva en esta vida a alcanzar tus metas, aférrate a ello y no permitas que nada ni nadie apague ese campeón que llevas dentro de ti.

No hay distancia que no se pueda recorrer ni meta que no se pueda alcanzar.

— Napoleón Bonaparte.

Spa & Beauty

Consientete tu y tu pareja con masaje y baño de novia

PAQUETE INCLUYE

- fresas • uvas
- chocolate • champañe

TRATAMIENTO ANTICELULITICO

- 8 Masajes anticelulítico
- 8 Cavitaciones
- 8 Secciones de plataforma vibratoria
- 8 Envolturas desintoxicantes

\$380 DLLS

\$399 DLLS

- Limpieza facial
- + Radiofrecuencia facial
- + Bio 8 secciones

LIPOESCULTURA SIN CIRUGIA

- 8 Masajes reductivos y manual con maderoterapia
- 8 Cavitaciones
- 8 Radiofrecuencias
- 4 Secciones de vacuum
- 4 De plataforma vibratoria
- 8 De envoltura reductivas, desinflamante con sábana inflaraja

\$420 DLLS

\$45 DLLS Cintura Express

Av. Hipódromo #6D, Colonia Hipódromo.
Citas: TEL 381 39 23 - 152*156024*1

MK Spa

Facilidades de pago. Aceptamos tarjetas de crédito y debito.

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

HMN HOSPITAL
de la mujer y el niño

desde el principio...
siempre contigo

- Ginecología
- Pediatría
- Cirugía general
- Cirugía dental pediátrica
- Cirugía plástica
- Traumatología
- Cardiología
- Urología
- Laboratorio y Rayos X

Diego Rivera # 2312 Zona Río, Tijuana, B.C.
Tels: (664) 215.6464 / 215.9194 / 634.2675 / 634.2878
www.hmn.com.mx

Conoce más sobre la DIABETES GESTACIONAL

POR YAN GONZÁLEZ
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

En la edición pasada te hablamos sobre el diagnóstico de la diabetes gestacional, sus síntomas y algunas de sus complicaciones, ahora el Dr. Pallares nos ofrece información sobre otras complicaciones y el tratamiento que debe seguir la futura mamá para evitar serias consecuencias.

Las complicaciones más comunes que pueden llegar a presentar los bebés macrosómicos son las anomalías congénitas que pueden ser severas, éstas se dividen en distintas áreas desde la neurológica hasta las cardiovasculares.

En el área neurológica, los bebés macrosómicos pueden llegar a nacer con anencefalia (el cerebro no se desarrolla) o microcefalia (crecimiento muy pequeño del cerebro), además pueden presentar alteraciones en el tubo neural (medula espinal), exposición del sistema nervioso en la espalda baja (tejidos abiertos del sistema nervioso), también pueden nacer con alteraciones cardiovasculares, entre ellas cardiopatías congénitas muy severas, como la transposición de vasos y coartación de la Aorta, algunas de estas

Si después de dar a luz la persona se mantuvo en un peso alto, no hizo ejercicio y no cuidó su alimentación es muy probable que durante el siguiente embarazo padezca de nuevo diabetes gestacional

enfermedades pueden llegar a ser mortales en el periodo neonatal.

A nivel gastrointestinal, pueden presentarse alteraciones como la atresia duodenal, es decir, que una parte del intestino delgado no se desarrolla; ano imperforado en donde está presente pero está cerrado, no permeable; y situs inversus, es decir, que los órganos del lado derecho están en el lado izquierdo y viceversa.

También se pueden presentar alteraciones genitourinarias, tales como la presencia de dobles uréteros (doble sistema de drenaje ureteral), agenesia renal y presencia de hidronefrosis (riñón dilatado por obstrucción a la salida de la orina) y, por último, alteraciones en el sistema musculoesquelético, aseguró el dr. Pallares.

Estas enfermedades son muy graves, por ello es muy importante que durante tus primeras semanas de embarazo seas constante en tus citas prenatales, para evitar este tipo de complicaciones y que tu bebé nazca sano.

DIABETES DESPUÉS DEL EMBARAZO

Una mujer que tiene diabetes gestacional posee altas posibilidades de llegar a ser diabética en el futuro. El 90% de los casos de mujeres embarazadas se debe a la diabetes gestacional, aproximadamente el 8% de las mujeres embarazadas con diabetes es porque ya eran diabéticas antes de embarazarse y muchas de ellas no lo sabían, aseguró el dr. Pallares.

Se dice que la diabetes gestacional se presenta del 2% al 10% de las mujeres embarazadas en los EE.UU, compartió, y que la probabilidad de éstas mujeres de convertirse en diabéticas es entre el 35% al 60% a largo plazo, entre los 10 y 20 años después de haber estado embarazadas con diabetes gestacional.

En el caso de las mujeres que ya fueron mamás una vez y que su bebé pesó más de 4kg al nacer, se encuentra en riesgo de padecer diabetes gestacional en su segundo embarazo, aseguró.

Además, si después de dar a luz la persona se mantuvo en un peso alto, no hizo ejercicio y no cuidó su alimentación es muy probable que durante el siguiente embarazo padezca de nuevo diabetes gestacional; por otro lado, si la persona cuidó su alimentación, hizo ejercicio, se preocupó por volver a su peso normal, se reduce la posibilidad; sin embargo, por el antecedente no se debe descartar la posibilidad de padecerlo de nuevo.

EL TRATAMIENTO

El manejo y tratamiento de la diabetes consiste en llevar una dieta sana y balanceada, la cual es importantísima, realizar ejercicio aeróbico diario, caminar, y tomar medicamentos que sean apropiados en el caso de las personas diabéticas, los especialistas recomiendan la insulina.

El tratamiento con insulina dependerá del comportamiento y monitoreo de la paciente embarazada, se recomienda el monitoreo de glucosa varias veces al día, y utilizar insulina conforme sus requerimientos sean adecuados, de esto dependerá que podamos tener el mayor de los éxitos en el manejo de la embarazada con diabetes, aseguró.

El objetivo es mantener el nivel de azúcar dentro de los rangos adecuados, añadió, por lo general la vigilancia nos permite mantener un control adecuado, además de la dieta y el ejercicio, ya que tienen un gran valor en el manejo de la paciente.

¿Llevan más de un año buscando un bebé y aún no lo logran? ¿Qué está pasando?

POR DR. HENRY MATEO SÁNEZ

Y DRA. VIRIDIANA ARROYO HERNÁNDEZ

¿QUÉ ES LA ESTERILIDAD?

Se denomina así cuando la pareja no consigue un embarazo después de un año de vida sexual activa sin utilizar ningún método anticonceptivo, las mujeres que son mayores de 35 años no deben esperar más de 6 meses. Para motivos de estudios, la esterilidad se clasifica en:

- >> PRIMARIA.- Cuando una pareja nunca ha tenido un embarazo
- >> SECUNDARIA.- Cuando ya hubo un embarazo pero la pareja no pudo conseguir otro después de un año de búsqueda.

¿QUÉ ES LA INFERTILIDAD?

Es cuando una pareja consigue uno o más embarazos que no logran llegar a feliz término acabando en abortos espontáneos, mortinatos (muerte del bebé después de la segunda mitad del embarazo o antes del nacimiento) o malformaciones incompatibles con la vida. Si es tu caso o conoces a alguien en esta situación, es muy importante saber que esto no es normal y que es necesario buscar ayuda para que este evento no vuelva a suceder, pues existe un 50% de posibilidades de repetir la pérdida.

Aproximadamente el 20% de



la población en edad reproductiva tiene problemas para embarazarse; el origen de este problema es 40% masculino, 40% femenino y 20% de ambos; sin embargo, un embarazo es de dos, es por eso que el estudio de la pareja con infertilidad se debe de llevar a cabo como si fuera un solo paciente.

¿EN QUÉ CONSISTE LA EVALUACIÓN Y ESTUDIOS DE LA PAREJA?

ESTUDIOS EN EL HOMBRE

La atención del varón no debe enfocarse solamente al análisis de los espermatozoides, al igual que la mujer es necesario que se le brinde una atención integral, se debe indagar sobre el tiempo de evolución de la infertilidad, si ha tenido hijos con anterioridad, si le han realizado estudios o tratamientos especiales. Si la producción espermática es baja, disponemos de tratamientos para mejorar calidad y cantidad, sin embargo, en caso de que el hombre no produzca espermatozoides, siempre existe la posibilidad de utilizar el banco de semen donde cada donante es estudiado meticulosamente para garantizar la calidad de la muestra, logrando que el embarazo llegue pronto.

ESTUDIOS EN LA MUJER

Entre el 75% y 85% de los casos de infertilidad de origen femenino, las principales causas son:

- >> ANOVULACIÓN.- Los ovarios no producen óvulos, o bien, son de mala calidad, la causa más común es el "Síndrome de Ovario Poliquístico". También existen otras alteraciones hormonales como la elevación de la hormona prolactina y las hormonas tiroideas que puede ser responsables de este problema y que con tratamiento se corrigen fácilmente.
- >> ENDOMETRIOSIS.- En esta enfermedad, el endometrio que es el recubrimiento interno del útero donde se anida el bebé, puede encontrarse fuera del útero localizándose en las trompas de Falopio, ovarios, intestinos o vejiga produciendo adherencias (como telarañas) que alteran la unión trompa-ovario impidiendo una adecuada ovulación y fertilización.
- >> FACTOR TUBOPERITONEAL.- Es cuando las trompas uterinas, que son las encargadas de transportar los espermatozoides hacia el óvulo y de conducir este último ya fertilizado, se encuentra con lesiones que impiden la llegada del embarazo.

Por lo tanto, es necesario estudiar a la pareja en forma minuciosa, buscando intencionalmente condiciones que pudieran ser la causa del problema. En la actualidad gracias al avance impresionante que ha tenido la Medicina de la Reproducción, disponemos de nuevos métodos diagnósticos y terapéuticos para favorecer la ovulación y por supuesto la fertilización, así con un control óptimo de embarazo. Actualmente el 95% de estas parejas con tratamiento médico puede lograr su sueño más anhelado: llevar un bebé sano a casa.

SCelvite
APROVECHA NUESTROS PAQUETES ESPECIALES PARA QUE BRILZCA SENSACIONAL ESTE 2014

ESTE MES DEL AMOR Y LA AMISTAD CONSIENTETE EN PAREJA

RECUPERA TU FIGURA \$240 DLS
4 Sesiones de Cavitación
4 Masajes Reductivos
4 Sesiones de Sauna Infratérmica
4 Sesiones de Radiofrecuencia
CORTESÍA: 1 Gel realfiamante

REJUVENECE 2014 \$130 DLS
2 Radiofrecuencia Facial
2 Peeling ultrasónico
1 Microdermoabrasión
1 Limpieza Facial Profunda
CORTESÍA: Exfoliación y mascarilla en manos

RELAJACION TOTAL \$120 DLS
Masaje relajante +
Facial hidratante para dos

• Todas las certificadas 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 #2516-3 Col. Cacho TL 200 2487 CB (664) 285 0872

CENTRO Av. Madero 941-14 entre 3ra. y 4ta TL 685 5404 y 200 2487

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

55 DÍAS
11 SEMANAS
1 OBJETIVO

YA LLEGAMOS A OTAY!

EL DOLOR DE HOY ES LA VICTORIA DE MAÑANA

AGENDA TU CLASE DE CORTESÍA: 250-0818

CHAPULTEPEC | CHULA VISTA | OTAY

WWW.SPARTA55.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

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

Todo lo que debes saber sobre HIGIENE

POR ELIZABETH ROSALES |
SAN DIEGO RED

Inconscientemente pocas personas consideran como prioridad el mejorar sus hábitos de higiene, suelen relacionar la salud con el ejercicio y una buena alimentación, pero no toman en cuenta la importancia de los pequeños cambios que pueden hacer una gran diferencia en el estilo de vida.

La buena higiene no se limita al aseo diario en la ducha y el cepillado de dientes al menos dos veces al día, también es de suma importancia lavar adecuadamente los frutos y vegetales que consumimos, así como lavarnos las manos antes y después de ir al baño para evitar infecciones respiratorias y enfermedades gastrointestinales.

Incluso tomando las precauciones antes señaladas, lo más probable es que en este mismo momento estemos cubiertos de bacterias y materia fecal ¿Por qué?

De acuerdo al investigador

Charles Gerba, profesor de microbiología de la Universidad de Arizona, en promedio suele quedar hasta una décima de gramo de excremento en la ropa interior de una persona, porcentaje que a pesar de ser diminuto, puede ser transmitido a la siguiente carga de ropa en una lavadora, "contaminando" el resto de las prendas con estos microorganismos.

Y no sólo en tu ropa, Los Cazadores de Mitos, Jamie Hyneman y Adam Save, confirmaron en una ocasión para su programa de televisión que incluso nuestros cepillos de dientes contienen partículas de heces, ya que bajar la palanca

del excusado provoca que estas bacterias floten por el aire en un radio de casi 2 metros.

Sin embargo, estos datos no deberían sonar tan alarmantes siempre que se tomen en cuenta algunas medidas, como colocar el cepillo dental a una mayor distancia o lavar nuestra ropa a una temperatura más alta, además de utilizar cloro siempre que sea posible.

Para reproducirse, las bacterias necesitan contar con una serie de factores para faciliten su cultivo, tal como es el caso de los lugares húmedos. Por esto, tanto el baño como la cocina son lugares idóneos para su desarrollo.



UNA AMENAZA A LA SALUD

¿Qué hay de todos los lugares y objetos de uso regular a los que no consideramos como una amenaza para la salud? Una compañía de servicios ambientales llamado Enviren detectó los 10 lugares y utensilios de uso regular, que cuentan con mayor número de bacterias que los baños públicos promedio:

- 1. AURICULAR DEL TELÉFONO:** de acuerdo a un estudio publicado en DailyMail, este artefacto acumula gérmenes hasta 18 veces más peligrosos que las manijas del retrete.
- 2. ESCRITORIO:** la mayoría de los escritorios de una oficina suele estar hasta 400 veces más sucios que el baño, según Entrepreneur.
- 3. TECLADO Y RATÓN DE COMPUTADORA:** tan sólo el teclado de tu computador contiene 70% más bacteria que el asiento del retrete.
- 4. MANIJAS Y PUERTAS:** de acuerdo a las estadísticas, 1 de cada 3 personas no lavan sus manos después de usar el baño. Aunque las bacterias solamente pueden sobrevivir en ambientes secos por una o dos horas.
- 5. BARANDALES DE ESCALERA:** fueron incluídas por la misma razón que manijas y puertas.
- 6. BOTONES DE ELEVADOR:** a través de estudios en los elevadores de algunos hoteles, restaurantes, bancos, oficinas y aeropuertos, científicos han estimado que los botones del elevador contienen hasta 40 veces más gérmenes que los asientos del baño.
- 7. BOTONES DE CAJERO AUTOMÁTICO:** en el 2011, un grupo de microbiólogos determinaron que los cajeros de los bancos suelen estar tan sucios como cualquier baño de uso público tras encontrar similitudes entre la bacteria de ambos espacios.
- 8. MANUBRIO DE CARRO DE SUPERMERCADO:** tan sólo en Estados Unidos, el Centro de Control y Prevención de Enfermedades indica que estos carritos de supermercado "causan 76 millones de enfermedades al año", ya que en estos es posible encontrar restos de flujos corporales como la saliva, mucosidad, orina, materia fecal y sangre.
- 9. LAVADERO DE COCINA:** de acuerdo a Today Health, 'el sink' de tu cocina suele tener alrededor de 500 mil bacterias por pulgada cuadrada.
- 10. BARANDALES DE TRANSPORTE PÚBLICO:** al igual que escaleras, puertas y manijas.



RECOMENDACIONES: El gel antibacteriano no es más efectivo que un jabón regular, pero siempre te sacará de un apuro.

Vita Spa
Agua Caliente
TIJUANA

Gracias a ti...
Cumplimos 11 años
y lo celebramos con
la apertura nuestra
clínica de belleza,
ven a conocerla...

- Cavitación • Hydrafacial
- Oxygenoterapia
- Microdermoabrasión
- Radiofrecuencia

PREGUNTA
por nuestras
promociones



*APLICAR RESTRICCIONES
CONSULTA LAS CONDICIONES
DE LA PROMOCIÓN

VITA SPA AGUA CALIENTE
664 636.00.16 Y 17, 634.26.39
PASEO DE LOS HÉROES #18818 1ER PISO. ZONA RÍO
info@vitaspatijuana.com

Detén el paso del tiempo en tu piel produciendo colágeno

- » El colágeno es una proteína que se encuentra en la piel, la cual le proporciona elasticidad y firmeza, evitando la aparición de arrugas. A medida que pasa el tiempo, el cuerpo se va envejeciendo y los niveles de colágeno comienzan a reducirse de manera natural. Sin embargo, hay muchos otros factores que ayudan al cuerpo a la generación de colágeno.
- » Una forma de mejorar la producción de colágeno en tu piel es llevando una alimentación sana y balanceada. La leche de soja, el queso, los frijoles, el pavo, el ácido omega (pescado y nueces), así como algunas verduras (espinacas y col rizada), además de la vitamina C y E, ayudan a incrementar la producción de colágeno en la piel, según la Clínica Mayo.
- » Otra forma de mantener tu cuerpo firme y libre de arrugas es exfoliándolo de dos a tres veces por semana, esto ayudará a eliminar las células muertas y permitirá que crezcan células nuevas, con el tiempo notarás la reducción de líneas finas y arrugas.
- » El ejercicio físico también contribuye a la producción de colágeno debido a que aumenta la circulación sanguínea, mejorando los niveles de colágeno en tu cuerpo.




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

+ Biomagnetismo TJ

EL PAR BIOMAGNÉTICO = 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