SALUD actual

Año 3, Edición no. 30 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Febrero 2015

NUTRICIÓN

ANTIENVEJECIMIENTO:
Alimentos para alcalinizar y acidificar el cuerpo

Vita Spa
11 AÑOS DE TRADICIÓN EN EL CUIDADO DE LA BELLEZA

GINECOLOGÍA

CÓMO PLANEAR TU PRÓXIMO EMBARAZO

Smile Art TJ
CLINICA DENTAL

Dr. Demetrio Landeros, DDS
Implantología y estética avanzada

Nuestros Servicios

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

Llámanos
Tijuana (664) 634.6610
San Diego, CA (664) 634.6610

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

Blvd. Sánchez Taboada 4002-C-9, Centro Comercial Minarete, Zona Rio

LUZ E
SECADO EXPRESS

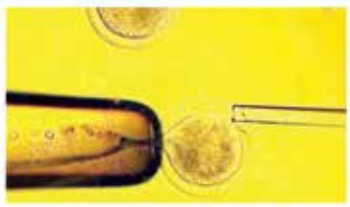
TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	$90
PLANCHADO	$90
ONDAS	$140
RETOQUE	$300
TINTES DESDE	$300
CORTES	$200
CORTE CABALLERO	$150
GELISH	$200
MANICURE	$130
PEDICURE	$190
ACRILICAS	$250
TRATAMIENTOS DESDE	$350
MOROCCAN OIL	
WELLA ENRICH Y MAS	
BRAZILIAN BLOWOUT	$100DLS
GLOBAL KERATINA	$100DLS

AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101 LUZESECADO

CONTAMOS CON VALET PARKING

"Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa"



CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ
GINECO-OBSTETRA | BIOLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA
MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA

Hospital Santa Rosa de Lima

- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopía/Histeroscopía.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Fertilización IN VITRO
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitrificación (congelación) de óvulos.

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

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

MENSAJE EDITORIAL

"Pasos firmes hacia un estilo de vida saludable"

Con la llegada de Febrero seguramente verás chocolates en todos lados y probarás exquisitos platillos, pero si bien apenas es el segundo mes del año, nuestro equipo sigue siendo tu aliado al momento de cuidar tu salud con consejos para disfrutar de todo pero con medida.

En nuestra nueva edición de "Salud Actual" encontrarás información sobre los alimentos que ayudan a alcalinizar tu cuerpo y a reducir su nivel de acidez, acciones que pueden repercutir en un estilo de vida que te hará ver más joven y llena de vida.

Con "Estilo de Vida" aprenderás sobre algunos de los productos de uso cotidiano para tu higiene personal que podrían dañar tu piel, y te ofreceremos muchas opciones para retomar el camino hacia una piel sana, tanto tuya como de tu familia.

Siguiendo con el tema del amor y la amistad, quizá ha llegado el tiempo de convertirse en padres por primera vez por lo que de nueva cuenta abordamos la importancia de acudir con el médico antes de embarazarte, una acción pequeña que reducirá los riesgos de la salud de tu bebé así como tuya.

No olvides que puedes leer "Salud Actual" en tu iPad con nuestra aplicación gratuita. Puedes descargarla en nuestro portal de internet. Además estaremos compartiendo en nuestras redes sociales tips de salud, recetas saludables y dinámicas que te ayudarán mantener un estilo de vida saludable.

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

CREDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

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

CO-EDITORA
Ana Patricia Valay
paty.valay@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
Paola Cota
Susan Monsalve
Henry Mateo Sánez
José Carlos Tellaeche

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

FOTOGRAFÍA
Abigail Fotografía

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 30, inicio de impresión el 15/01/2015.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Salud Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, 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.

LOS SECRETOS DEL TAMARINDO

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Dentro de la gastronomía mexicana el tamarindo es uno de los ingredientes principales de aguas de sabor, dulces y otras recetas. ¿Lo incluyes en tu dieta? A continuación te compartimos sus beneficios y algunas recetas caseras que te harán llevar una vida saludable.

Haciendo un poco de historia, el tamarindo (Tamarindos indica L. su nombre científico), surgió en la sabana africana y posteriormente se extendió por Asia y América gracias a la actividad de los comerciantes árabes y a los cargamentos de esclavos que llegaron al nuevo continente.

Hablando de sus usos medicinales, tanto las hojas como la pulpa de sus frutos suelen emplearse en tratamientos del sistema digestivo y malestares. Dentro de su composición destaca la presencia de los lúcidos, pectina, hordenina y ácidos orgánicos.

SUS PROPIEDADES

1. **COMO LAXANTE SUAVE.** Ayuda a limpiar el intestino y a combatir el estreñimiento. Para esto deberás diluir entre 20 y 40 gramos de pulpa de tamarindo en agua y tomarlo tres veces al día.
2. **COMO PROTECTOR DEL HÍGADO.** Ayuda a combatir trastornos biliares, para tratar el colesterol y el hígado graso.
3. **REFRESCANTE Y TONIFICANTE.** Gracias a sus ácidos orgánicos el tamarindo es muy recomendado en bebidas para quienes realizan un entrenamiento deportivo.
4. **ANTIOXIDANTE.** Gracias a esta cualidad el tamarindo también puede emplearse para prevenir la arteriosclerosis, padecimiento en donde las arterias se endurecen y pueden llegar a bloquearse, obstruyendo así el flujo sanguíneo.
5. **TRATAMIENTOS PARA QUEMADURAS.** El remedio más usado consiste en poner sus hojas en un recipiente con tapa y luego en el fogón. Cuando se queman lo suficiente, se reducen a un polvo que se cierne. Mezclado con aceite vegetal, se aplica en las áreas dañadas. También es útil para curar heridas y para mejorar la salud de la piel.
6. **REMEDIO PARA LA FIEBRE.** Se dice que la pulpa de tamarindo es excelente para bajar la fiebre. Se deben consumir 15 g para reducir la temperatura del cuerpo. Otro remedio consiste en hervir la pulpa en ½ litro de leche con azúcar, algunos dátiles, cardamomo, clavo de olor y alcanfor. La infusión resultante es eficaz para combatir estados febriles y el virus causante.
7. **UNAS ARTICULACIONES SANAS.** La pulpa, las hojas y flores de tamarindo han probado ser muy efectivas para combatir inflamaciones y dolores de las articulaciones. El alivio en estos casos es instantáneo.

MOLDING CLINIC
CENTRO DE CIRUGÍA COSMÉTICA

Implantes. Lipoescultura. Cirugía de Cara. Botox.

VASER® LIPO

IMPLANTES DE SENO + LIPO VASER $4,999 USD

LIPO VASER $2,999 USD

IMPLANTES DE SENO $ 2,499 USD

¡ VALORACIÓN SIN COSTO !

LA NUEVA LIPOESCULTURA QUE DEFINE TUS CURVAS EN ALTA DEFINICIÓN

VASER LIPO es el único procedimiento que elimina la grasa alrededor de los músculos y crea una apariencia atlética esculpida, logrando que éstos se vean más definidos.

BENEFICIOS DE VASER LIPO VS LIPO TRADICIONAL :

-Menos dolor.
-Menos moretones.
-Recuperación más rápida.
-Resultados en menor tiempo.
-Escultura precisa de las zonas delicadas del cuerpo.
-Resultados suaves y exactos.

@moldingclinictj

www.moldingclinic.com.mx

/MoldingClinic

MEX 688 2444 / USA (619) 308 7230

Avenida Gral Rodolfo Sánchez Taboada #1250 Zona Río, Tijuana,B.C

VISA MasterCard

El antienvejecimiento:
ALIMENTOS PARA ALCALINIZAR Y ACIDIFICAR EL CUERPO

Para mantener un balance celular, la alimentación equilibrada debe incluir 60% productos alcalinos y 40% alimentos que acidifiquen. En situaciones de mayor estrés celular, la dieta deberá ser entonces de 80% alimentos alcalinos y 20% de alimentos que acidifiquen

POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

Balancear el PH del cuerpo debe ser un propósito para iniciar bien el 2015. Un PH celular ácido depende de una dieta ácida, por lo que el cuerpo tratará de compensar utilizando minerales alcalinos. Si la dieta no tiene suficientes minerales para compensar, ocurrirá un cambio de PH celular.

La razón por la cual ocurre más comúnmente en nuestra sociedad esta acidosis es por la gran influencia de la alimentación de las fronteras, muy rica en productos de origen animal, que proveen un PH mas ácido como: carne, huevo y lácteos, muy alejada de nutrientes alcalinos como: los vegetales verdes, frutas, chícharos, frijoles, lentejas, semillas, nueces, que nuestro cuerpo requiere. Consumimos muchos productos procesados como azúcar y bebidas con cafeína, edulcorantes artificiales que nada más acidifican el PH celular.

Para mantener un balance celular, la alimentación equilibrada debe incluir 60% productos alcalinos y 40% alimentos que acidifiquen. En situaciones de mayor estrés celular, la dieta deberá ser entonces de 80% alimentos alcalinos y 20% de alimentos que acidifiquen, no olvides incorporarlos en tu dieta, opta por ingerirlos con poca cocción los vegetales y con cáscara las frutas. No olvides que cada vez que licuas, o los conviertes en jugos, por más que sea natural, estás cambiando el índice de azúcar de ese alimento, y si padeces de diabetes, no es la opción indicada, los jugos sólo proveen calorías huecas.

Date la oportunidad de sentarte y disfrutar la cáscara de estas frutas y disfrutar el sabor salado de un vegetal, no te unas a las corrientes que promueven los jugos por el simple hecho que las prisas apremian y que hay que licuar todo y comer más rápido.

Una alimentación saludable requiere tener el tiempo de comprar los alimentos, prepararlos, disfrutarlos con calma, sentad@, sin ningún distractor. Que en este 2015 puedas aprovechar todos los beneficios desmedidos de las frutas y vegetales ¡Date el tiempo de comerlos!.

**Datos del autor*

ALIMENTOS QUE ALCALINIZAN EL CUERPO:

ALCALINIZACIÓN MODERADA

VEGETALES:
> Ajo, espárragos, vegetales fermentados, brócoli, col de bruselas, repollo, zanahoria, pepino, berenjena, lechuga, champiñones, cebolla, espirulina, camotes, alfalfa y el famoso "wheat grass".

VEGETALES ORIENTALES COMO:
> Maitake daikon, shitake y Wakame.

FRUTAS:
> Manzana, durazno, pera, piña, moras, tomate y frutas tropicales.

OTROS:
> Vinagre de sidra de manzana, polen de abeja, gránulos de lecitina, probióticos, leche orgánica, agua mineral, agua alcalina, y té verde.

EXTREMADAMENTE ALCALINOS:
> Limón, sandia, melón, dátiles, mango, melones, papaya, espárragos, kiwi, uvas y frutas de la pasión.

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

LA IMPORTANCIA

DE USAR PRODUCTOS ORGÁNICOS Y LIBRES DE QUÍMICOS PARA NUESTRA PIEL

POR SUSAN MONSALVE

¿Sabías que la piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo? En las personas adultas ocupa aproximadamente 2 metros cuadrados, pesa 5 kilogramos, contiene más de 177 metros de vasos sanguíneos y tiene un espesor que oscila entre 0,5 milímetros en los párpados y 4 milímetros en el talón.

Está dividida en cinco capas: epidermis, dermis, hipodermis, tejido subcutáneo y fascia profunda.

LA PIEL ES UN ÓRGANO MUY INTERESANTE, POR EJEMPLO:

> Las huellas dactilares de cada persona son únicas es decir, no hay dos huellas exactamente iguales.

> Cada ser humano produce alrededor de 18 kilos de piel muerta a lo largo de su vida, es por eso que son importantes las exfoliaciones, yo les recomiendo azúcar, miel y aceite.

> A través de la piel pueden liberarse más de 11 litros de agua en un día de calor. ¡Es la clave de la desintoxicación, por la piel sale todo! Así que a tomar mucha agua.

> La piel clara apareció hace tan sólo entre 20 mil y 50 mil años, producto de la pérdida de melanina en los humanos al migrar a climas más fríos.

Tenemos que pensar en nuestra piel como el órgano más grande de nuestro cuerpo y cuidarlo, ya que absorbe todo lo que le ponemos. En la rutina diaria de higiene personal utilizamos una serie de productos de belleza como shampoo, maquillaje, jabón, crema, desodorante y perfume, entre otros y que realmente no sabemos de que están hechos todos estos productos, creemos que es más importante que huela rico ¿o no?

No debes dejarte engañar por la etiqueta de enfrente que te explica cuántas frutas y extractos naturales tiene. Hay que revisar las etiquetas de atrás y los ingredientes, pues la mayoría contiene tóxicos que pueden producir desde una migraña hasta cáncer, no se diga infinidad de problemas en la piel.

ESTOS SON ALGUNOS DE LOS QUÍMICOS QUE HAY QUE MANTENER LEJOS DE LA PIEL DE NUESTRA FAMILIA:

1. LAURIL SULFATO DE SODIO: Se usa como limpiador para hacer los productos más espumosos y burbujeantes, es una sustancia que puede causar cáncer.
2. TRICLOSÁN: Se utiliza en desodorantes, antitranspirantes, limpiadores, antibacteriales y desinfectantes de manos, interfiere con las funciones hormonales.
3. FORMALDEHÍDOS: Es un conservador de cosméticos, son tóxicos carcinógenos.
4. PARABENOS: Se utilizan como conservadores en cosméticos. Búscalos en las etiquetas como ingredientes que terminen en "parabeno" como "metilparabeno".
5. POLIETILENGLICOL: Se usa en cosméticos de bases cremosas. Interfiere en el desarrollo físico y puede dañar el sistema nervioso central.
6. BUTILHIDROXIANISOL: Son conservadores y antioxidantes que se usan en maquillajes y cremas humectantes. Es tóxico para el sistema inmunológico, piel, pulmones e hígado. Puede causar reacciones alérgicas y favorecer el crecimiento de tumores.
7. PFENILENDIAMINA: Son los colorantes utilizados en tintes para el cabello y aparecen en la etiqueta del producto como colores "CI" seguidos de un número de cinco dígitos. Estos alquitranes de carbón generan cáncer.

8. DIETANOLAMINA: Hace que los productos sean más cremosos y espumosos. Sus compuestos irritan la piel y ojos.

9. FTALATO DE DIBUTILO: Es un ingrediente básico en esmaltes y perfumes, aumenta la capacidad de otros químicos para causar mutaciones genéticas que producen problemas reproductivos.

10. SILOXANOS: Se utiliza en los cosméticos para suavizarlos y humectarlos; causan toxicidad en el hígado.

Hoy en día hay muchos productos para niños, a ellos hay que cuidarlos todavía más pues su piel es prácticamente nueva. Te recomiendo usar productos naturales y orgánicos en la piel y cabello de tus hijos, ¿ellos que culpa tienen?.

Y bueno, ¿qué hacer? ¿con qué podemos sustituir nuestros productos de higiene? El desodorante por ejemplo, puede sustituirse por piedra de alumbre y las cremas corporales cambiarse por aceites naturales de oliva, coco, almendra, la manteca de karité, aceite de cáñamo o aceite de girasol por mencionar algunos.

Recuerda también evitar productos con petrolatum o parafinum liquidum, son derivados del petróleo. En el caso de los shampoos y acondicionadores podemos buscar productos mas naturales, evitar que tengan sulfatos. Por otro lado, la pasta de dientes puede cambiarse por bicarbonato de sodio que aparte es un excelente blanqueador.

¡Cuidemos nuestra salud y la de nuestra familia! Normalmente las compras las hacemos nosotras y la familia usa lo que ponemos a su alcance para su higiene personal, entonces hay que ser conscientes.

**Datos del autor*

Vita Spa

11 AÑOS DE TRADICIÓN EN EL CUIDADO DE LA BELLEZA

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Justo en el mes del amor y la amistad "Vita Spa Agua Caliente", el legendario manantial de aguas termales, cumple 11 años de haber abierto sus puertas al público, consolidándose como el único spa y de mayor prestigio en Tijuana, en combinar: las bondades médicas y de belleza de esta riqueza de la naturaleza con otro tipo de terapias estéticas.

La permanencia de Vita Spa en el gusto del público de más de una década se dice fácil pero sólo se ha podido lograr gracias al trabajo de equipo que encabeza Silvia Millán de Fregoso como directora, y que ha implicado un extraordinario servicio al cliente, así como la renovación e innovación en cada uno de sus tratamientos.

UNA TRADICIÓN TIJUANENSE

Fue en 1994 cuando Vita Spa Agua Caliente se construyó como parte integral de un hotel que hoy en día es Holiday Inn, y fue Pedro Romero, su fundador, quien como propietario del pozo de aguas terminales, tuvo la brillante idea y concepción de negocio, de preservar una tradición tijuanense que data de la época del Casino Agua Caliente, y brindar a sus clientes los beneficios para la salud de las propiedades minerales de estas maravillosas aguas.

Y es que las aguas termales coadyuvan en tratamientos de artritis, reumas, parálisis facial, gripe y asma, además de que fortalecen el sistema inmunológico, pero eso no es todo. La idea fue fusionar el uso de estas aguas con otros tratamientos con beneficios estéticos.

Es así que "Vita Spa Agua Caliente" buscó preservar y rescatar uno de los atributos que por muchos años le dio renombre y prestigio a la ciudad de Tijuana, pues gracias a estas aguas termales, concurrían al desaparecido Casino de Agua Caliente, personajes emblemáticos de Hollywood como Rita Hayworth y de la época de oro del cine mexicano como Dolores del Río, por citar sólo a algunos.

EL EQUIPO DE TRABAJO

Si bien las modernas e innovadoras instalaciones de este lugar invitar a disfrutar de sus tratamientos, distraernos un poco del stress cotidiano, relajarnos y dejarnos consentir, el éxito de VITA SPA radica (además del servicio único que ofrece) en la pasión y entrega de su equipo humano.

"El spa no sería nada sin el staff que tenemos, ni nosotros tendríamos el trabajo de nuestros sueños" nos dice Silva Millán, "el equipo que tenemos lo integran colaboradoras que desde hace mucho tiempo están con nosotros. Todas son terapeutas certificadas con gran experiencia. Siempre seguimos lineamientos muy específicos como es el que hayan estudiado su carrera. Nunca nos olvidamos de que el equipo está compuesto por personas y acoplamos sus necesidades personales a las de la empresa", agrega, recalcando que en Vita Spa son una familia.

SERVICIOS QUE OFRECEN

Vita Spa es el único negocio de este giro en la ciudad que se encuentra dentro de un hotel y que brinda las bondades médicas y de estética de las aguas termales.

Los tratamientos se ofrecen en jacuzzis privados que cuentan con todos los aditamentos que se requieren para entrar en una categoría de "Spa Resort".

Sin duda el espacio perfecto para relajarse sólo o acompañado.

Además, ante la demanda de los clientes, se agregaron servicios de aparatología.

Y es que además de los tratamientos holísticos y estéticos, las actividades se reforzaron con los beneficios de la tecnología, certificando a todo el personal en su uso.

"Nos dedicamos a hacer las cosas bien", agrega la Directora de Vita Spa, recalcando que en el recinto no se emplea tecnología ni procedimientos que no sean dominados al 100 por ciento por el equipo de terapeutas.

Hoy en día, "Vita Spa Agua Caliente" cuenta con diversas áreas para servicios individuales o de parejas. Son 14 las cabinas. Tiene un circuito de hidroterapia, así como un área específica para aparatología, y lockers para que los clientes guarden sus pertenencias.

Por si esto fuera poco, se tienen exclusivas líneas de belleza que dan seguimiento a los tratamientos brindados con marcas como Natura Bissé, Janssen Cosmetics y Dr. Perricone que únicamente se podrán encontrar en Vita Spa. Líneas que el personal conoce a la perfección gracias a los cursos de capacitación que recibe.

Por otro lado se cuenta con un moderno sitio de internet recientemente renovado, donde no sólo se explican cada uno de los tratamientos sino que sirve como medio de comunicación para agendar citas.

SERVICIOS QUE OFRECEN:

- > Masajes
- > Faciales
- > Hydra facial
- > Depilación
- > Manicure Estético
- > Pedicure Estético
- > Pedicure Spa
- > Tratamiento anti-edad para ojos y labios
- > Tratamientos corporales
- > Cavitación
- > Oxigenoterapia
- > Electroestimulación
- > Radiofrecuencia
- > Rituales de belleza
- > Hidroterapia
- > Aguas termales

VITA SPA EN INTERNET:

FACEBOOK: vitaspatj
INSTAGRAM: vitaspatijuana
SITIO WEB: www.vitaspatijuana.com

HORARIOS:

Lunes a viernes de 9 am a 9 pm
Sábado de 10 am a 7 pm
Domingo de 10 am a 3 pm
CITAS: 636-0016 y 17, 634-2639

PLANES PARA EL 2015

"Este 2015 nos vamos a dedicar a apapachar más a los clientes, vamos a organizar seminarios y talleres, conferencias donde vamos a abarcar un poco el poderles transmitir y ayudar en cuestiones externas, consentirles con algo más", nos comparte su directora.

Silvia Millán agrega que para este 2015, en lo que respecta a la aparatología habrá cosas nuevas. "Iniciamos con el hydra facial que ha sido un éxito, tenemos la cavitación, la oxigenoterapia y en este nuevo año queremos traer una máquina nueva para facial y otra para depilación láser, además viene una remodelación de nuestras instalaciones", nos adelanta Silvia Millán.

CÓMO PLANEAR tu próximo EMBARAZO

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Este 2015 es tu año, y si eres de aquellas a quienes le gusta disfrutar lentamente los mejores momentos, quizá haya llegado el momento de convertirte en mamá de nueva ocasión o por primera vez.

¿PERO QUÉ DEBES SABER ANTES?

Hoy en día la ciencia ha realizado varias recomendaciones tanto para la nueva mamá como para el nuevo papá con la intención de llevar un embarazo sano. Estadísticamente hablando se sabe que el 50% de los embarazos que se dan a nivel mundial no se logran por causas naturales, la buena noticia es que varias de las complicaciones pueden prevenirse y todo inicia con una visita al médico.

Salud actual platicó con el Doctor Alfredo Colón Lucach, médico ginecólogo, quien nos dio varias recomendaciones que pueden ayudarte al momento de hacer crecer tu familia.

SABÍAS QUE...

> La preeclampsia afecta al 5% de las mujeres embarazadas.
> La diabetes gestacional afecta a menos del 10% de las mujeres embarazadas, siendo las latinas quienes obtienen los índices más altos gracias a su genética.
> El 80% de las mujeres que toman píldoras anticonceptivas se embarazan durante el primer año que transcurre después de tomarlas.

LA VISITA PRECONCEPCIONAL

Esta reunión con tu médico está encaminada a conocer o determinar factores que podrían ser de riesgo durante el embarazo. Dentro de este apartado, no podemos dejar de lado uno de los factores más importantes : la edad. Las mujeres que tienen menos de 20 años o más de 35 años podrían vivir un embarazo de alto riesgo o también, aquellas que tienen más de cuatro hijos.

Si en el embarazo anterior se vivió una situación de preeclampsia (estado de hipertensión, hinchazón y retención de líquidos inducido por el embarazo) también puede reaparecer en el siguiente e incluso crear una problema más serio para mamá y bebé.

Otro factor de riesgo es la diabetes gestacional, que si ya ocurrió y se solucionó con el desembarazo, puede reaparecer al volver embarazarse y crear más complicaciones.

Se sugiere que esta reunión tenga lugar por lo menos 6 meses antes de que la pareja se embarace.

NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA

Durante esta reunión el médico también realizará una serie de recomendaciones apropiadas con tu estilo de vida. "Por ejemplo, previo a los 4 o 6 meses de embarazarse, incluso desde un año después, se recomienda tomar ácido fólico, hasta 400 microgramos al día, tanto hombres como mujeres. Actualmente la capacidad reproductiva del varón no se ve limitada, pero si se mejora la calidad de esperma y su eficacia" agregó el Doctor Colón, quien enfatizó que esta acción contribuía a mejorar el desarrollo del cerebro del bebé. Los componentes nutricionales también contemplan la ingestión de Omega 3 y Complejo B.

Cuidar el entorno de la pareja es vital, el médico analizará tu actividades cotidianas y realizará sugerencias de los alimentos que no deben faltar en tu dieta. A ello se sumará que los futuros padres deberán descansar bien, no exponerse al humo del cigarro, reducir el consumo de bebidas alcohólicas y reducir sus niveles de estrés.

Casi el 8% del nivel de calcio corporal de una mujer se consume en un embarazo y puede tardar hasta dos años en recuperarle. Es por ello que también se recomienda contar con una dieta rica en calcio desde antes de embarazarse. El régimen alimenticio deberá incluir grandes cantidades de vegetales, leguminosas y cítricos.

LA IMPORTANCIA DE CONOCER EL TIPO DE SANGRE

¿Qué tipo de sangre son mamá y papá? El momento ideal de saber esta información es antes de la concepción. Existe un problema conocido como 'Isoinmunización materno-fetal' que corresponde a un momento donde la madre es RH Negativo y el padre es RH Positivo, al combinarse existen mayores probabilidades de que el bebé nazca con el tipo de sangre RH Positivo, de ser así, la madre produce anticuerpos al momento del nacimiento después de que se desprenda la placenta, situación que en un segundo embarazo podría destruir la sangre del segundo bebé por los anticuerpos creados en la ocasión anterior.

ANTICONCEPTIVOS Y EMBARAZOS

Para poder tener un embarazo, se necesita pasar el proceso de "la ventana de anticoncepción", esto es que el cuerpo de la mujer recupere su estado de reproducción al 100%. Actualmente anticonceptivos como las píldoras se componen de dosis pequeñas, de manera que entre 3 y 7 ciclos después de dejar de ingerirlas la mujer se embarazará. El proceso con otros métodos como el dispositivo intrauterino (DIU) es distinto. Se estima que el 80% de las mujeres que toman píldoras anticonceptivas se embarazan

CONGELACIÓN
DE ÓVULOS Y ESPERMATOZOIDES
¿ES POSIBLE PRESERVAR LA FERTILIDAD?

POR DR. HENRY MATEOSÁNEZ Y
DRA. ALEXANDRA MORENO MORENO
SEGUNDA Y ÚLTIMA DE DOS PARTES

CONGELACIÓN DE ESPERMATOZOIDES

La congelación del semen es una técnica ampliamente utilizada y sirve para preservar la fertilidad en el hombre. Una vez que el esperma es analizado se realiza la congelación de la muestra. Éstas se guardan en bancos de semen, donde pueden permanecer por un tiempo ilimitado hasta que se requiera su uso. La calidad de los espermatozoides no se ve alterada por la congelación, se pueden utilizar en técnicas de reproducción asistida como Inseminación o Fertilización In Vitro para conseguir el embarazo.

¿CUÁLES SON LAS INDICACIONES?

›› Pacientes oncológicos: Los hombres que padecen cáncer y van a someterse a tratamientos de quimioterapia y radioterapia deben de preservar su fertilidad antes si es que desean convertirse en padres, puesto que una vez terminado el tratamiento, es posible que la producción de espermatozoides se vea alterada, o la calidad de los espermatozoides sea muy baja.

›› Previo a Vasectomías: Existen hombres que deciden realizarse una vasectomía como método anticonceptivo ya que no desean más hijos, pero deciden dejar una muestra de semen criopreservada a modo de precaución. De esta forma puede volver a ser padre.

›› Problemas de agenda: Existen hombres que tienen problemas con su horario por cuestiones laborales mayormente, de esta forma si deja una muestra preservada en el banco de semen de la clínica de reproducción no es necesario que esté presente el día que la mujer se vaya a someter al tratamiento de fecundación.

›› Antes de someterse a una cirugía testicular o de próstata.

›› Los pacientes con oligospermia (bajo recuento de espermatozoides).

›› Los hombres que están realizando el servicio militar

En México, la fertilización In Vitro es comúnmente utilizada para optimizar las posibilidades de un embarazo. La congelación de esperma y de óvulos es una buena alternativa destinada a los hombres y mujeres que están a punto de someterse a tratamientos que pueden afectar su reproducción o como método en caso de querer postergar la fertilidad.

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

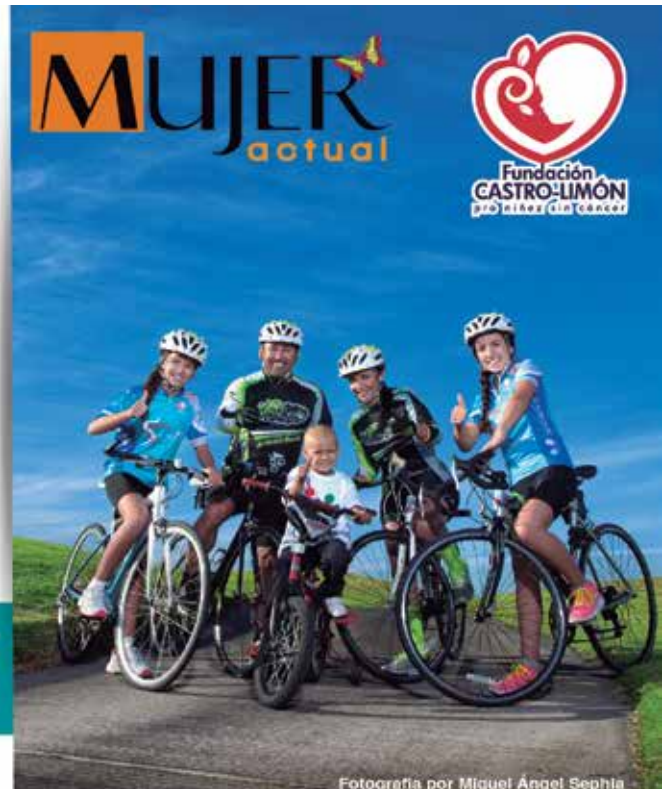
PEDALEANDO ROSARITO – VIÑEDOS 2015

21 SÁBADO MARZO 10AM

BAJA ESTUDIOS - VIÑEDOS BIBAYOFF
PEDALEANDO POR UNA ESPERANZA DE VIDA

MUJER actual

Fundación CASTRO-LIMÓN pro niños sin cáncer



Fotografía por Miguel Ángel Sephia

PARA MAYORES INFORMES EN: (664) 969.5914 EXT. 126 ◦ WWW.PASEOCICLISTA.COM ◦ PEDALEANDO@FUNDACIONCASTROLIMON.ORG

Roma Más que una Farmacia · El Florido · SPEED ENERGY · Sabarex · CraterLake · MAMMIA Pizza · La Viña · BIBAYOFF VINOS · BAJA STUDIOS

Ser ejemplar

- José Carlos Tellaeche -

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

Cierra tus ojos por un momento e imagina que tu hij@ esta saliendo con una persona idéntica a ti, ¿sentirías gusto o preocupación?

Muchas veces no consideramos diversas situaciones en la vida porque no las ponemos en perspectiva, pero al hacerlo toman un sentido completamente diferente. Pocas veces nos detenemos y analizamos si el estilo de vida que tenemos, nuestros pensamientos y valores son lo que nos gustaría reflejar.

Considero muy importante ser personas de ejemplo que predican con sus actos sin articular ni una sola palabra. Nunca sabes cuando una persona te está observando y esos son los momentos en donde la primera impresión causa el mayor impacto.

Debemos esforzarnos por cuidar nuestra actitud y comportamiento no solamente cuando estamos en un lugar público expuestos a los demás sino aún más importante: en casa. Nuestra casa debe ser nuestra prioridad, ¿qué le estamos enseñando a nuestros seres queridos? Esa semilla que sembramos en nuestros hijos inicia su crecimiento hasta dar el fruto de todo lo nuestro que depositamos día tras día. Vivir vidas extraordinarias es el resultado de un esfuerzo continuo, es anhelar sobresalir y no ser uno más, sino ser la diferencia.

Humildemente puedo decir que sonrío de felicidad al pensar que mi hija podría estar acompañada de un ser como yo. Pero al mismo tiempo veo la enorme oportunidad de crecimiento personal y la cantidad de ajustes que tengo que hacer para llegar a la altura de lo que considero lo mejor para ella.

Ahora, con una nueva consciencia, asumamos nuestro papel como padres de familia y vivamos vidas extraordinarias llenas de valores, impulsando a nuestros hijos para que sean mejor que nosotros mismos.

Tratamientos para REDUCIR MEDIDAS Y GRASA CORPORAL

CORTESÍA BYOU

CAMA TÉRMICA INFRARROJA

El sistema de la cama térmica se basa en la emisión de calor mediante ondas infrarrojas, no invasivas, que se pueden aplicar en tratamientos de la reducción de grasa y toxinas, obesidad y celulitis. También ayuda a la tonificación corporal, aumenta la temperatura corporal provocando la vasodilatación generalizada, relaja los músculos y brinda un efecto de sedación sobre el sistema nervioso, estimula el metabolismo celular logrando la reducción de volumen graso, activa la circulación sanguínea, e incrementa oxígeno y nutrientes a los tejidos.

BODY WRAP BRASILEÑO

Es una técnica que consiste en la envoltura corporal con activos que generan calor o frío en la zona tratada logrando muchos beneficios en cuanto a pérdida de volumen, tonificación, celulitis, entre otros.

EL BODY WRAP THERMO ACTIVE (CALIENTE)

Logra la pérdida de grasa gracias a que contiene activos que generan calor, produce un efecto prolongado hasta 24 horas después de su aplicación.

Su uso continuo mejora la circulación sanguínea, provocando una vasodilatación que facilita el proceso de purificación del cuerpo logrando una efectiva reducción de sus medidas y mejoras sustanciales de los procesos celulíticos.

EL BODY WRAP CRYO-SLIM (FRÍO)

El frío tiene un efecto tensor sobre la piel al estimular la contracción de sus fibras elásticas y sobre el metabolismo de la grasa, ya que estimula mecanismos que intentan elevar la temperatura en la zona tratada, lo que conduce a una eliminación más rápida de las toxinas y una tonificación de los tejidos.

Actúa en tratamientos de antienvejecimiento de la piel, flacidez, desvitalización y arrugas. Es muy útil en casos de desintoxicación orientada a las piernas con celulitis, varices, edemas, e hinchazón. Acelera el metabolismo en las células grasas y afirma el tejido cutáneo, reduce medidas, moldea y reafirma la figura.

LOS CICLOS DEL SUEÑO, LA CLAVE AL MEJOR DESCANSO

POR ELIZABETH ROSALES | SANDIEGORED.COM

Gran parte del tiempo (y de nuestras vidas) se nos va durmiendo. Por ejemplo, una persona que duerme 8 horas por noche perderá un poco más del 30% del día. Si pensamos que viviremos en promedio 70 años, al menos 23 de ellos se nos habrán esfumado entre los brazos de Morfeo, hijo del dios de los sueños.

Dormir es necesario para garantizar el funcionamiento correcto de nuestra mente y cuerpo, sin embargo, debemos tomar en cuenta que dormir una gran cantidad de horas no significa obtener un mayor descanso. En realidad, es posible dormir 4 horas o menos y sentir mucha más lucidez que quien durmió por un día completo.

BEDTIME CALCULATOR

Nos presenta dos opciones:

1.- Una donde colocamos la hora deseada para despertar y nos dice a qué horas dormir.

2.- Otra que nos aconseja las horas a despertar si dormimos en ese preciso momento.

Consideramos que estas calculadoras son herramientas útiles sobre todo en momentos donde necesitamos sacrificar algunas horas de sueño con el objeto de finalizar un proyecto escolar o profesional de último minuto, por ello te invitamos a hacer la prueba y compartir tu experiencia al utilizar este tip.

NOTA: Debes considerar que conciliar el sueño nos toma un aproximado de 15 minutos.

El sueño se compone de 5 etapas, cada una con duración aproximada de 90 minutos y a estos lapsos se les conoce como "ciclos de sueño". En promedio, todos deberíamos dormir entre 5 y 6 ciclos de sueño, pero la verdad es que incluso si dormimos 2 o 3, despertaremos frescos y despejados con el ánimo y energía que necesitamos para desempeñar el trabajo diario.

¿Por qué? numerosas investigaciones revelan que la clave para lograr el descanso correcto no se encuentra en las horas de sueño que dediquemos a dicho descanso, sino a los ciclos de sueño que logramos dormir sin interrupciones.

En otras palabras, el truco consiste en despertar al momento justo en que terminamos un ciclo de sueño, impidiendo que inicie uno nuevo con riesgo de quedar a medias. Si despertamos a la mitad de un ciclo, despertaremos cansados y un poco molestos, por ello, existen algunas páginas de internet y aplicaciones móviles que calculan varias opciones de horas para dormir según nuestra necesidad.