

# SALUD



Año 2, Edición no. 23- [16 págs.] - Tijuana, B.C - Julio 2014

actual

## LA SOYA

¿es realmente tan saludable como pensamos?

## "CUTTING"

autolesiones no suicidas

## CUIDA TU PESO

y evita padecer HÍGADO GRASO

## ¡RECICLA TU VIDA!

La reina de las frutas:  
**LA MANZANA**

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



**Ricardo Vega**  
Cirujano Plástico Certificado .com

**Cirugía Plástica para  
Ella y para El**



- Cirugía del Contorno Corporal • Mummy Makeovers •
- Lipoescultura • Cirugía de Mamas •
- Rejuvenecimiento Facial • Cirugía de Nariz •
- Reducción de Ginecomastia • Rejuvenecimiento de cara y manos con transferencia de grasa.

**Cosmetic Spa**

**Botox  
Dysport  
Restylene  
Juvederm**

**Nuevo**  
**Skin Boosters**

Rellenos y productos  
LABORATOIRES  
**FILORGA**  
PARIS



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





Más de  
**14 años**  
ayudando a  
las parejas  
a hacer su  
sueño realidad

Gracias a la tecnología de punta y el personal especializado con el que contamos, hemos podido brindar una esperanza a las parejas con infertilidad, al lograr el más grande de sus sueños un

*¡bebé en casa!*

**Clínica de  
reproducción  
asistida**



Citas e informes

Tel. (664) 684 0888 y 684 2444 Desde USA (619) 946 1139  
Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Río,  
Tijuana, B.C., México (a una cuadra del CECUT)



- Masajes
- Tratamientos Reductivos
- Faciales
- Micro dermoabrasión
- Ultrasonido Vino Terapia
- Chocolaterapia
- Botox • Planchado de Ceja
- Uñas Acrílicas
- Gelish
- Mani&Pedi Spa



**TODOS NUESTROS  
SERVICIOS  
TE INCLUYEN  
*mani o pedi...***



**- TENEMOS ESTACIONAMIENTO Y VALET PARKING -**

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

**f** : spaandnailstijuana  
spaandnailss@gmail.com

**CITAS 104 18 22**



desde el principio...

*siempre contigo*

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

- 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](http://www.hmn.com.mx)

## Cuidado con lo que comen

**E**n esta época de calor, la fácil descomposición de los alimentos es causa de infecciones diarreicas ocasionadas por virus, bacterias o parásitos que se alojan en la comida, sobre todo en aquella que consumimos en la calle y que carece de las medidas de higiene adecuadas.

La recomendación de los médicos es evitar consumir alimentos crudos o que no estén bien cocinados, ya que eso nos hace más susceptibles a contraer alguna enfermedad estomacal, sobre todo a los más pequeños.

Tomar las precauciones necesarias será la mejor manera de pasar un excelente verano con los niños, así que si van a salir, preparen en casa algunos refrigerios y lleven mucha agua, de preferencia natural. Si deciden comer fuera, elijan un lugar bien establecido, recuerden que "lo barato, cuesta caro".

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

## CONTENIDO

**EN LA COCINA**  
La manzana



3 pág.

**CONSEJOS DE SALUD**  
La soya ¿es realmente tan saludable como pensamos?

4 pág.

**CUIDA TU PESO** y evita padecer hígado graso

6 pág.

**¡RECICLA TU VIDA!**  
Dona tus órganos



8 pág.

**SALUD MENTAL**  
"Cutting" autolesiones no suicidas

10 pág.

**SABÍAS QUE...**



15 pág.

**DESDE MI ESPACIO**

16 pág.

**CREDITOS**  
**DIRECTOR GENERAL**  
Saída Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

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

**EDITOR EN JEFE**  
Mónica Márquez  
monica@revistamujeractual.com

**REPORTERA**  
Yaneth González  
yaneth@revistamujeractual.com

Asistente de dirección  
**DIANA MORENO**  
diana.moreno@revistamujeractual.com

**ADMINISTRACIÓN**  
Sofía Cerezo

**DRAGON MAIL**  
Roxana Solares

**REPRESENTANTE VENTAS Y RRPP SAN DIEGO**  
Fanny E. Miller  
Teléfono (619) 4261491  
555 H Street Chula Vista, CA 91910

**ATENCIÓN A CLIENTES**  
Ixchel Flores  
Karina Castellón  
Leticia Quintero  
Fernanda Fontes  
Cynthia López  
Rosa E. Santiago

**ATENCIÓN A AGENCIAS**  
Mayra Velázquez

**VENTAS ENSENADA**  
Lorena Inzunza

**COLABORADORES**  
José Carlos Tellaeché  
Paola Cota  
Susan Monsalve

**FOTÓGRAFOS**  
León Felipe Chargoy  
[leonchargoy@todonimagen]  
Claudia Talavera  
[azulstudio33@hotmail.com]  
Alfredo Hernández [664] 641.82.80  
Everardo Castro [664] 398.58.44  
Rafael I. Ramírez [664] 376.92.70

**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

# La reina de las frutas: LA MANZANA

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

**A**ntidiarreica, laxante, diurética, depurativa, tonificante del sistema nervioso, alcanizante, mineralizante, antioxidante... Y no estamos hablando de ninguna pastilla "milagrosa" o pócima secreta sino de la reina de las frutas: la manzana.

El 85% de esta crujiente fruta es agua, por lo que resulta muy refrescante e hidratante; en pe-

queña cantidad posee vitaminas E y C, es rica en fibra y en boro, un mineral que facilita la asimilación del calcio y magnesio, lo que podría ser un factor de prevención de osteoporosis.

La manzana es antioxidante, capaz de neutralizar los radicales libres, que aumentan el daño causado por el colesterol LDL, dando origen a diversas problemáticas. Lo cierto es que el consumo de 2 a 3 manzanas diarias reduce el colesterol malo por efecto de la pectina, lo que valdría la pena incluirla en la dieta diaria.

Sin duda, estos son sólo algunos de los muchos de los beneficios por los que debemos consumir manzanas, las cuales las podemos encontrar fácilmente en los supermercados a precios muy accesibles.

## LOS COLORES DE LA SALUD

**De acuerdo a su color, las manzanas ofrecen diversos beneficios, tales como:**

- >> **LA ROJA:** ayuda a la memoria, el corazón, el tracto urinario y protege contra algunos tipos de cáncer.
- >> **LA AMARILLA:** protege contra algunos tipos de cáncer, es buena para la vista y ofrece protección cardiovascular.
- >> **LA VERDE:** protege contra algunos tipos de cáncer, favorece los huesos y dientes fuertes y beneficia la vista.

## ENSALADA DE MANZANA Y PIÑA

**INGREDIENTES:**

- >> 1 kilo de manzana amarilla pelada y picada en cuadritos
- >> 1/2 litro de crema
- >> 1/2 lata de lechera
- >> 1/4 de nuez picada
- >> 1/2 lata de piña en almíbar picada en cuadritos
- >> 1/4 de kilo de pasas
- >> Malvavisco pequeño

**PROCEDIMIENTO:**

- >> Mezcla la crema y la lechera en un tazón, después agrega la manzana, la piña, las pasas y al final, los malvaviscos.



# La soya...

## ¿es realmente tan TAN SALUDABLE como pensamos?

POR SUSAN MONSALVE  
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

### 5) LA SOYA ESTÁ CARGADA CON ISOFLAVONAS GENISTEÍNA Y DAIDZEÍNA

Las isoflavonas son un tipo de fitoestrógeno, que es un compuesto vegetal parecido al estrógeno humano. Estos compuestos imitan y algunas veces bloquean a la hormona estrógeno y se ha encontrado que tienen efectos adversos en varios tejidos humanos. Se sabe que los fitoestrógenos de la soya afec-

tan la función endocrina, podría causar infertilidad y podría promover el cáncer de mama en mujeres. Un ejemplo: tomar dos vasos de leche de soya al día durante un mes proporciona los compuestos suficientes como para alterar su ciclo menstrual.

### 6) LA SOYA TIENE NIVELES TÓXICOS DE ALUMINIO Y MANGANESO

La soya es procesada (por un lavado ácido) en tanques de aluminio, que puede provocar que queden altos

niveles de aluminio en el producto final de soya. La fórmula de soya tienen 80 veces más manganeso que el que se encuentra en la leche materna humana.

Lo que a mí más me impacto fue esto: la fórmula de soya para bebés es súper peligrosa, casi el 20% de los bebés es alimentado con fórmula de soya,

pero los estrógenos en la soya pueden causar daños irreversibles en el desarrollo sexual del bebé y en su salud reproductiva. Los bebés alimentados con fórmula de soya toman un equivalente de cinco pastillas anti-conceptivas de estrógeno todos los días.

## PRODUCTOS RECOMENDADOS

Estos son los productos de soya fermentados recomendados.

- 1) **TEMPEH:** un pastel de soya fermentada con una textura firme y con sabor a hongos.
- 2) **MISO:** una pasta de soya fermentada con una textura cremosa salada (comúnmente utilizada en la sopa de miso).
- 3) **NATTO:** soya fermentada con una textura pegajosa y dura, con sabor a queso.
- 4) **SALSA DE SOYA:** tradicionalmente hecha con soya fermentada, sal y enzimas, pero tenga cuidado porque muchas de las variedades disponibles en el mercado están hechas artificialmente mediante un proceso químico. Busca que sea orgánica.

\*OJO. El tofu no está fermentado.

## LOS ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR INCLUYEN:

- >> El tofu
- >> La TVP (proteína vegetal) o proteína de soya aislada, que contiene una gran cantidad de msg, que definitivamente no se debe consumir.
- >> Aceite de soya
- >> Leche de soya
- >> Queso de soya, helado de soya y yogurt de soya
- >> Proteína de soya
- >> Edamame fórmula de soya para bebés

Con toda esta información a nuestro alcance, tenemos que reaccionar, compartir y hacer un cambio.

**¡CUIDEN LA SALUD DE SUS FAMILIAS!**

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



**santé et beauté spa**  
Logrando el equilibrio de tu belleza interior y exterior

**2x1** CITAS/CERTIFICADOS DE REGALO en todos los tratamientos corporales y faciales mencionando este anuncio

Masajes	Cavitación		
Faciales	Radiofrecuencia	Bronceado Artificial	Vinoterapia
Exfoliaciones	Pieloterapia	Maquillaje	Baño de nosta
Envolturas	Terapia de Oxígeno	Peinados	Manicure Spa
Hidroterapia	Microdermoabrasión	Gelish	Pedicure Spa

Visita el gimnasio sin costo adicional antes o después de tu sesión

f /santetetbeautespa e-mail santetetbeautespa@outlook.com

**CAMINO REAL**  
Pasaje de los Héroes No. 9902 local A-1 Tel. 634-7829 Col. Zona Urbana Ito, Tijuana B.C.

**Smile Art TJ**  
CLINICA DENTAL

www.smilearttj.net  
smilearttj@gmail.com smile art tijuana bc

**Dr. Demetrio Landeros, DDS**  
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA

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

**TIJUANA - [664] 634.6610**  
**SAN DIEGO, CA. - [619] 734.2358**

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

**www.smilearttj.com**

# CUIDA TU PESO y evita padecer HÍGADO GRASO

El padecimiento de hígado graso no es una enfermedad hereditaria y se puede presentar a cualquier edad. Hay estadísticas que demuestran que las mujeres desarrollan daño hepático más severo y con un consumo menor de alcohol que los hombres

**POR YAN GONZÁLEZ**

**E**n la actualidad, el problema de obesidad en México ha ido en aumento, situación que lo ha llevado a encabezar la lista a nivel mundial como el país con mayor problema de sobrepeso y obesidad, quizás esto se deba a la cultura que tenemos por consumir productos altos en grasas y comida chatarra, y llevar una vida sedentaria.

Uno de los tantos problemas

que genera el sobrepeso y la obesidad es el daño a los órganos, ocasionando el padecimiento de hígado graso, lo cual desencadena un sinnúmero de enfermedades como diabetes mellitus, entre otras.

Para saber más sobre el tema, Mujer Actual sostuvo una plática con el Dr. Rigoberto Pallares, médico internista del Hospital Ángeles.

El hígado graso corresponde a la acumulación de triglicéridos y otras grasas en las células del hígado. En algunos casos, el hígado graso se acompaña de inflamación y muerte de las células hepáticas, produciéndose lo que se llama esteatohepatitis, señaló el Dr. Pallares.

Los factores que ocasionan el padecimiento de hígado graso es el síndrome metabólico (obesidad, dislipidemia, diabetes mellitus), además del consumo de alcohol y algunos medicamentos como amiodarona, tamoxifeno o metotrexate,







graso de forma 'severa' presentan síntomas como malestar general, debilidad, anorexia, náuseas, disconfort abdominal y hasta en un 15% coloración amarillenta en la piel y mucosas por elevación de las bilirubinas, subrayó.

El padecimiento de hígado graso no es una enfermedad hereditaria y se puede presentar a cualquier edad. Hay estadísticas que demuestran que las mujeres desarrollan daño hepático más severo y con un consumo menor de alcohol que los hombres, esto se debe a las diferencias del metabolismo entre ambos sexos; sin embargo, hay estudios clínicos que demuestran que la prevalencia es del 50% en ambos sexos, comentó.

## UN BUEN DIAGNÓSTICO

El diagnóstico que se debe realizar para determinar si la persona padece hígado graso dependerá de los síntomas que presente, consideró, para determinar esto, se debe llevar a cabo una serie de estudios de laboratorio en donde se encuentre la alteración de enzimas y pruebas de función hepática, aunque éstas no son específicas para determinar la enfermedad, pero es necesario hacerlas.

Dijo que al realizarse las pruebas necesarias, éstas demostrarán la elevación de triglicéridos, fosfatasa alcalina, además de niveles elevados de las aminotransferasas, así como las bilirubinas; con estas pruebas debe descartarse la presencia del virus de la hepatitis C, entre otras que se requieran.

También dentro de los estudios es posible que se requieran estudios de imagen tales como ultrasonido, tomografía

## SEÑALES DE ALERTA

### CUIDADO SI PRESENTAS...

- >> Malestar general
- >> Debilidad
- >> Anorexia
- >> Náuseas
- >> Disconfort abdominal.
- >> Coloración amarillenta en la piel

computarizada y resonancia magnética para establecer el diagnóstico de esteatosis. Sin embargo, estos estudios no pueden diferenciar entre la infiltración de grasa o esteatohepatitis, agregó, es por eso que probablemente se requiera de una biopsia de hígado y de un examen histopatológico, debido a la sensibilidad y especificación de estos, así se podrá evaluar el grado de daño celular y de cicatrización o fibrosis hepática.

## NO HAY UN TRATAMIENTO ESPECÍFICO

El Dr. Pallares aclaró que no existe un tratamiento específico para tratar la enfermedad del hígado graso, ya que esto dependerá de la causa que detonó este padecimiento; sin embargo, existen formas de evitarlo o disminuir el avance a través de algunas medidas, como abstinencia alcohólica y una dieta adecuada, procesos clave para tener un hígado saludable y evitar la enfermedad hepática.

Sólo en caso de que se determine la existencia de hepatitis alcohólica podrá otorgarse un tratamiento específico, señaló.

Se ha demostrado que la pérdida de peso y los cambios en el estilo de vida y control de comorbilidades puede disminuir el avance de la enfermedad, concluyó.

sin contar los estados alterados de la nutrición como sobrealimentación, ayuno prolongado y alimentación a través de la vena, afirmó.

## LOS SÍNTOMAS

Los síntomas varían del avance de la enfermedad, es decir, quienes padecen hígado graso de forma 'moderada' no saben que la padecen porque es totalmente asintomática, por el contrario, quienes padecen de hígado

# ¡RECICLA TU VIDA!

## Dona tus órganos

POR YAN GONZÁLEZ  
PRIMERA DE DOS PARTES

¿Te has preguntado seriamente si donarías alguno de tus órganos? La donación de órganos siempre ha sido un tema tabú para la sociedad debido a los mitos que se han expuesto a lo largo de la historia, además de resultar un tema delicado debido a las creencias que se tienen con respecto al 'cuerpo'; lo cierto es que sí donas tus órganos, salvarás la vida de alguien más y ese gesto de bondad no tiene precio.

En entrevista con *Mujer Actual*, la enfermera encargada del área de trasplantes del Hospital General de Tijuana, Alicia Schramm, nos compartió información relevante sobre la importancia de reciclarlos, donando nuestros órganos.

El trasplante consiste en la transferencia de células, tejidos u órganos de un donante vivo o cadavérico a otra persona (receptor). El propósito de la donación de órganos consiste en restaurar las funciones perdi-

das de ese órgano, tejido o célula, sustituyéndolo por uno sano.

El rango de edad para donar órganos en México va de 1 hasta los 60 años, según el Centro Nacional de Trasplantes (CENATRA por sus siglas). Hay estudios en otros países donde el rango de edad para donar los órganos aumenta, sin embargo, en la República Mexicana ese es el rango permitido,

compartió la enfermera Schramm.



### LAS DONACIONES

En México, no todas las personas pueden donar sus órganos, ya que existe un protocolo de evaluación

médico y legal muy riguroso que los especialistas deben seguir, en los cuales se estipula que si el donante padece alguna enfermedad conta-

giosa como VIH, Hepatitis B o C, Neoplasias malignas (excepto las del sistema nervioso central), ser menores de edad (sólo en caso de donación cadavérica, con autorización de los padres, y en el caso de médula ósea, si están vivos, ya que este tejido se recupera rápido), e incapaces mentales, quedan excluidos de la donación de órganos, señaló la enfermera Schramm.

Existen dos tipos de donadores, unos son llamados donadores vivos y otros donadores cadavéricos. En el caso de los donadores vivos, pueden donar desde un riñón, un lóbulo del hígado, médula ósea, un lóbulo de pulmón hasta sangre o células madre de la misma (precursores hematopoyéticos).

En el caso de los donadores cadavéricos, depende de la circunstancias de su muerte, es decir, en caso de que la pérdida haya sido a consecuencia de un paro cardíaco, se pueden donar tejidos tales como córneas, en algunos casos huesos, válvulas del corazón, piel y músculo, ya que éstos órganos duran más porque son zonas vasculares. En caso de que la pérdida haya sido por muerte encefálica (cerebral), se pueden donar los órganos vitales como el corazón, ambos pulmones, hígado, páncreas y ambos riñones, señaló la enfermera Alicia Schramm.

De acuerdo a la enfermera Alicia Schramm, no existe ninguna consecuencia de ser un donador en vida, ya que una vez que se ha trasplantado el órgano al receptor, ambos deben llevar una vida sana, es decir, tener una dieta balanceada, ejercitarse diariamente (1 hora mínimo), no consumir drogas, ni alcohol y no desvelarse, aseguró.

## SABÍAS QUE...

>> Las personas que requieren de un trasplante es porque padecen de padecimientos crónicos degenerativos (diabetes e hipertensión), cuyas consecuencias son insuficiencias cardíacas, renales, hepáticas, pancreáticas y respiratorias, así como enfermedades malignas como leucemias, siendo el trasplante el único tratamiento idóneo.

>> Cada año aproximadamente se agregan 6,000 mil personas a la lista de espera, para recibir un trasplante de riñón; de éstos, sólo el 30% llega a obtener el beneficio de la donación (principalmente vivo). Mientras que el 70% de los casos está condenado a la muerte.

>> Cada año se realizan 1,100 trasplantes de córneas, mientras que la necesidad es de 7,000.

>> En los últimos 35 años se tienen registrados 54 trasplantes de corazón, 90 de hígado, 24 de páncreas, 9 de pulmón y 5 de corazón-pulmón. La supervivencia en rangos según el órgano es de 5 a 26 años.



## ¡SER MAMÁ O PAPÁ!

**una oportunidad de realizar tus sueños**

- Diagnóstico y Tratamiento en Infertilidad
- Inseminación Artificial
- ICSI
- Fertilización en Vitro
- Infertilidad Varón
- Inducción de Ovulación



### PREVIA CITA:

01 152 (664) 608.4365  
info@centrodelaferilidad.com

Médicos Especialistas Tijuana, B.C.  
www.centrodelaferilidad.com

# Henry Aristóteles Mateo Sáñez

## FORMADOR DE FAMILIAS

CORTESÍA PERIÓDICO EL VIGÍA

**H**an transcurrido más de 20 años desde que Henry Aristóteles Mateo Sáñez, peruano de nacimiento pero adoptado por México hace 37, inició su labor como biólogo de la reproducción humana. Desde entonces, su labor de formar familias ha estado basada en su disciplina y vocación, características que lo distinguen.

Asentado en Ensenada desde 1979 y convertido en ginecólogo y obstetra con mención honorífica del Instituto Nacional de Perinatología, posee un historial profesional y personal apasionante como todo personaje destacado en su campo. Siendo un niño decide ser médico y a los 11 años, cirujano cardiovascular; de ahí en adelante, hizo todo por lograr su sueño.

"Cuando tenía 16 años de edad postulé en Lima, Perú, a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, una de las más antiguas de Latinoamérica. En aquella época, sólo ingresaban 200 personas a la carrera de medicina; yo ocupé el lugar 202, así que no pude acceder", relató.

Aún a temprana edad y contra los deseos de don Antonio, su padre, Henry Mateo se traza un objetivo: estudiar en la Escuela de



Medicina de la Universidad Autónoma de México (UNAM).

"Llegué a México un 16 de julio de 1977 a las 6:30 de la mañana, y me encontré con la sorpresa de que en la UNAM, desde hacía 5 años, no aceptaban estudiantes extranjeros en la Facultad de Medicina. Afortunadamente encontré en Cuernavaca, Morelos, la Universidad Xochicalco, así que presenté el examen y conseguí una beca para estudiar ahí la carrera", evocó el médico.

En aquél entonces y por diversas circunstancias, Hugo Gutiérrez de Alba, rector y dueño de la universidad toma la decisión de cerrarla, y traslada la institución a Ensenada, a donde también viajó Henry Mateo.

### SU LLEGADA A ENSENADA

"Era un 19 de febrero en un invierno bastante frío cuando llegué a Ensenada, pero el clima era lo que menos importaba, yo lo que quería era estudiar", aseguró Henry Mateo. "Al terminar la carrera me puse a trabajar y fue

### TRAYECTORIA Y RECONOCIMIENTOS

- >> Mención honorífica en Ginecología y Obstetricia otorgado por el Instituto Nacional de Perinatología en 1992.
- >> Reconocimiento como Médico Residente más Distinguido del país, otorgado por el presidente Carlos Salinas de Gortari.
- >> Certificado por el Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- >> Reconocimiento como Visitante Distinguido por el Ayuntamiento de Ensenada, otorgado por el presidente municipal, Manuel Montenegro Espinoza.
- >> Profesor examinador del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- >> Profesor científico asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- >> Condecoración de Hijo Predilecto de Imperial Cañete, Lima-Perú.
- >> Condecoración como Hijo Ilustre de Imperial y de San Vicente de Cañete, Lima-Perú.
- >> Reconocimiento de Visitante Distinguido por el Ayuntamiento de Boca del Río, Veracruz, otorgado por el presidente municipal, Salvador Manzur Díaz.
- >> Medalla al Mérito Médico por trayectoria académica y científica, otorgado por el Colegio Médico de Ensenada.
- >> Premio en el área de investigación básica con el trabajo "Fosfolipasa A2 en ruptura prematura de membranas", otorgado por la Federación Mexicana de Ginecología y Obstetricia, A. C.
- >> Coordinador del Comité Científico de la Región II de la Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología.
- >> Medalla al Mérito Médico, por su sobresaliente trayectoria académica y asistencial en Alta Especialidad Otorgado por el Gobierno Regional de Lima-Perú.
- >> Editor de la Revista Mexicana de Ginecología y Obstetricia.
- >> Editor de la Revista de la Asociación Mexicana de Medicina de la Reproducción.
- >> Miembro del Comité Editorial de la Revista Uptodate Centro América.

entonces cuando conocí a mi esposa, María Eugenia Madrigal Manríquez”.

A María Eugenia, la que sería su compañera de toda la vida, le confía su sueño de ser cirujano cardiovascular, sueño que ella se encargó de recordarte después de algunos años.

“Así que tuve que estudiar de manera autodidacta con mucha disciplina por seis meses”, recordó. “Realicé el examen para la especialidad con mucha fe de lograr la meta trazada, logrando ocupar el primer lugar a nivel nacional. Sin embargo, por ser extranjero, sólo tenía una opción, y elegí ginecología por encima de mi sueño”. Comparte el biólogo de la reproducción humana que tomó esta decisión por observaciones en su trabajo. “Durante los años en consulta me percaté de que las muje-

res acudían más al médico por diversas razones”, declaró Henry Mateo.

## ADELANTADO A SU TIEMPO

“Durante el primer semestre de Ginecología y Obstetricia me doy cuenta de que existía la subespecialidad de Biología de la Reproducción Humana, y al tomar en mis manos el primer libro del doctor Bruno Lunenfeld, empecé a imaginar historias como las de Julio Verne, visualizando el futuro”, evocó emocionado el médico.

Como especialista en reproducción humana, Henry Mateo ha dedicado toda una vida a formar familias ya que, en sus palabras, “una pareja sin hijos es una pareja, pero con hijos es una familia”.

Expresó el especialista que para lo-

grar esto, es necesario realizar diversos procedimientos con estudios especializados que permitan un adecuado diagnóstico; con base en ello, se determina un tratamiento a la medida con inducción de ovulación, inseminación artificial, fertilización “in vitro” y otros métodos más sofisticados.

“Entonces me sentía como adelantado a mi tiempo, y nace mi pasión por la Biología de la Reproducción Humana. En este sentido, doy gracias a Dios por haberme dado el privilegio de crear vida, de hacer felices a miles de parejas que, con un bebé, se convierten en familias”, atendiendo pacientes que llegan de diversas partes del mundo con la ilusión de llevar un bebé sano a casa, aunque a veces se llevan gemelos”, compartió.



**+ - Biomagnetismo TJ**

EL PAR BIOMAGNETICO = SALUD pH7

**Novedoso, confiable e innovador**

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

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

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

biomagnetismotj.com      Síguenos en: 

**381-7180**      **152\*14\*56582**

Ave de Los Angeles 546 col. Buena vista



**Salud y Nutricion**

**CONTROL DE PESO**  
100% Natural

4 Consultas de control de peso  
4 Semanas de tratamiento  
4 Terapias de infrarrojo

**\$160 D.LLS.**

Disminuye por mes:  
10-15 LIBRAS | 1-3 TALLAS

Tratamiento para adolescentes y adultos

**CAVITACION Y RADIOFRECUENCIA**

**CAVITACION**  
Reduce grasa y tallas de abdomen, cadera, muslos, etc.

**RADIOFRECUENCIA**  
Disminuye flacidez y celulitis  
Disminuye líneas de expresión (arrugas de la cara)  
Tonifica y reafirma la piel

Sucursal Ruiz Cortínez:  
[664] 682-8769 | [664] 215-3687

[www.saludynutricion.mx](http://www.saludynutricion.mx)

# "Cutting"

## AUTOLESIONES NO SUICIDAS

POR DRA. DIANA PAZOS

La comunidad médica lo llama "autolesiones no suicidas", los chicos lo llaman "cutting"; sin importar el nombre que se le dé, se refiere al daño que provoca una persona a su propio cuerpo.

### UNA SEÑAL DE DOLOR EMOCIONAL

La autolesión es una señal de dolor emocional, así como de falta de manejo y expresión adecuada de las emociones.

Muchos de los que lo hacen lo describen como una forma de estar vivos, aunque a menudo se confunde con un intento de suicidio.

Según los expertos, la autolesión es un mecanismo de supervivencia que tienen algunos adolescentes para sobrellevar el trauma psicológico o el dolor emocional. Las víctimas suelen pensar que su rabia es incontrolable y muy destructiva, y expresan su frustración a través de su propio cuerpo.

Hay muchos motivos que llevan a los adolescentes a cortarse o hacerse daño, por ejemplo: El acoso escolar, no llevarse bien con los padres, el estrés y la preocupación por las calificaciones

y los exámenes. También se mencionan: las familias rotas, el dolor por la muerte de un ser querido o los problemas relacionados con la raza, la cultura, la religión y la baja autoestima.

La mayoría de los adolescentes

creen que no tiene a nadie con quien hablar de este delicado asunto. Muchos tampoco saben cómo buscar ayuda profesional y otros no quieren revelarlo porque creen que podría afectarles en su futuro.

Se ha observado que existe una

>> Aproximadamente un **18%** de los adolescentes causa de manera deliberada agresiones a su cuerpo.

>> Es más frecuente que se presente en mujeres que en hombres.

>> La edad media de presentación de esta conducta es entre los **11** a los **15** años.

>> Cada año, más de **24** mil jóvenes acuden a consulta médica y/o psicológica por esta causa.

>> Además, la autolesión puede presentarse como un evento único en un **25%** de los adolescentes y adultos jóvenes. De aquellos que continúan haciéndolo, un **40%** deja de hacerlo en el lapso de un año y un **80%** en un lapso de 5 años.



relación estrecha entre las autolesiones no suicidas y los intentos de suicidio posteriores, lo cual ha hecho que los expertos consideren que probablemente estas dos conductas forman parte de la misma trayectoria de riesgo. Así mismo, se ha encontrado relación entre las conductas autolesivas y una elevada impulsividad.

## AFRONTANDO EL PROBLEMA

Existen mejores formas de afrontar los problemas que cortarse, formas más saludables y duraderas que no dejan cicatrices físicas ni emocionales. El primer paso es obtener ayuda para resolver los problemas que desencadenan la conducta de cortarse. He aquí algunas ideas útiles:

- 1) **IDENTIFICA** el problema que desencadena la conducta de cortarte.
- 2) **EXPLÍCASELO** a alguien
- 3) **PIDE** ayuda.

La autolesión en adolescentes es un reto y un serio problema de salud pública que todos los que trabajan en contacto con gente joven deben empezar a tener en cuenta. Ya es hora de dejar de juzgar y empezar a comprender que la autolesión es una respuesta a problemas subyacentes, el secretismo y la vergüenza deben ser reemplazados por comprensión y apoyo para encontrar formas de averiguar las causas del dolor emocional.

\*La autora es psiquiatra y responsable del área de niños y adolescentes en el HSMT.

**Dr. Oscar L. Villaverde Retes**  
Ginecología y Obstetricia



### Especialidades:

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

**CEMIQ**  
UNIDAD MÉDICA  
CLÍNICA DE ESPECIALIDADES  
MÉDICA 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

# Destino

- José Carlos Tellaeche -



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

## ¿Q

ué pasa por tu mente cuando escuchas la palabra "destino" como algo relacionado directamente a tu vida personal?

¿Te has percatado que por lo general vemos el destino como algo distante del cual no tenemos control absoluto? Efectivamente, hay situaciones fuera de nuestras manos pero el destino no es tan incierto como lo hemos interpretado ser.

Muchas veces me he preguntado ¿qué será de mi vida? ¿qué estaré haciendo en cinco años? ¿tendré éxito?

Es importante decidir quién llegaremos a ser. No se trata de esperar y desear llegar ser una persona culta, inteligente, capaz y valiente. La clave es vivir hoy de acuerdo a quien queremos ser. Debemos diseñar nuestro día conforme a eso que queremos lograr y no sólo dejar que pasen los días observando la vida pasar delante de nuestros ojos.

Escoge qué hábitos vas a desarrollar hoy. Prácticalos a diario hasta que se conviertan en hábitos. Vamos tomando control de nuestras vidas y nuestro destino. Y todo eso sobre lo que no tenemos control, permitir que tome su curso en total armonía.

¿Quieres dejar un legado significativo? Trábalo. ¿Quieres ser una persona que irradie paz? Ilumina tu vida.

No permitas que el destino te agarre de sorpresa como si fuera algo ajeno a quien eres, sino provoca que tu futuro sea lo que tú quieres realizar. Tu vida puede ser un lienzo y tú el artista, desarrolla tu obra maestra.

**Si no encuentras tu camino, ¡créalo!**





## Celebrando 10 AÑOS de servicio

Imagen Radiológica Integral contribuyendo a la salud del paciente.

### ¿CÓMO SURTIÓ LA IDEA DE CREAR IMAGEN RADIOLÓGICA INTEGRAL?

Inició como el sueño de tres amigos que tenían más de 15 años de conocerse y tuvieron la visión de formar un gabinete de radiología que ofreciera lo mejor en las áreas de interpretación, calidad de imagen, tecnología y atención personalizada; fue así como en el 2004, uniendo y complementando talentos, nace Imagen Radiológica Integral.

### ¿QUIÉNES SON SUS FUNDADORES?

Dr. Carlos Segovia, Ing. María Eugenia Vilchis e Ing. Alberto Cornejo

### ¿CUÁL ES LA MISIÓN DE IMAGEN RADIOLÓGICA INTEGRAL?

Contribuir positivamente a la salud integral del paciente a través de un servicio empático y de confianza, manteniendo siempre nuestro compromiso de calidad con el sector médico.

### ¿CUÁLES SON LOS SERVICIOS QUE OFRECEN?

- Resonancia Magnética 1.5 Teslas,
- Tomografía computarizada helicoidal Multicorte.
- Ultrasonido 3D, 4D y Doppler color,
- Mastografía digital de alta resolución.
- Rayos X digital y Densitometría ósea.
- Sala de Fluoroscopia Digital.

### ¿EN QUÉ SE ESPECIALIZAN?

Servicios de Imagenología Profesional

### ¿POR QUÉ DEBO ELEGIR A IMAGEN RADIOLÓGICA INTEGRAL EN LUGAR DE OTROS GABINETES DE IMAGENOLOGÍA?

Somos la alternativa de confianza, seguridad y certeza de los pacientes y médicos. Nuestra atención al detalle, espíritu de servicio, empa-

tía y experiencia nos distinguen.

Nos comprometemos en mejorar la calidad y el servicio hacia nuestros pacientes. Apoyamos al médico en su interpretación diagnóstica y al paciente en su entendimiento para el mejoramiento de su bienestar.

Contamos con equipamiento de vanguardia y en constante innovación tecnológica.

Socialmente responsable con las comunidades de la zona para contribuir al mejoramiento de su bienestar.

Cálidas y cómodas instalaciones para contribuir a un ambiente positivo y agradable para el paciente.



### ¿CUÁL ES SU UBICACIÓN? ¿CUÁNTAS SUCURSALES TIENEN?

- Santa María #3152, Col. Gavilondo, Tijuana, BC, CP 22044, Tel. (664) 971 09 40
- Sucursal: Santos Dellogado Sur 736, Col. Obispado, Monterrey, NL CP 64060, Tel. (81) 8333 4525

### ¿CUÁLES SON SUS HORARIOS?

- Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.
- Sábado de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Te invitamos a que vivas la experiencia de ser atendido en un gabinete cuya base es la confianza, servicio y empatía. La atención a detalle y experiencia nos permiten llevar a cabo diagnósticos precisos, certeros y seguros que apoyarán a su médico en su interpretación diagnóstica y a usted en su entendimiento para el mejoramiento de su bienestar y el de su familia.



Vita Spa  
Agua Caliente  
TIJUANA

Tu Spa de tradición



**Baño termal  
Exfoliación  
Masaje  
Facial  
Detox de pies**

**Duración: 4 hrs**

**Tratamientos a elegir:**

**Facial:**

Oxigenoterapia  
Limpieza con robot  
Microdermoabrasión  
Hydra Facial

**Masaje:**

Relajante  
Reductivo  
Dren linfático  
Terapéutico  
Quirogolf  
Deportivo

**Teléfonos:**

(664) 636.00.16 (664) 636.00.17 (664) 634.26.39

**Horarios:**

Lunes a Viernes  
9:00 am / 9:00 pm

Sábados:  
10:00 am / 7:00 pm

Domingos:  
10:00 am / 3:00 pm

1er piso del Hotel Holiday Inn  
Av. Paseo de los Héroes # 18818, Zona del Río,  
C.P. 22320 Tijuana B.C., México.



Aplican restricciones  
Valido al 31 de Julio 2014

SABÍAS QUE...

# VEGETALES

propiedades por color



## VERDE

>> Contienen luteína, un antioxidante que refuerza la visión. También tienen potasio, vitaminas C y L y ácido fólico.



## NARANJA

>> Ricos en vitamina C y betacaroteno, ayudan a conservar una buena visión, mantener la piel sana y reforzar el sistema inmunitario.



## ROJO

>> Son ricos en fitoquímicos como el licopeno y las antocianinas, que mejoran la salud del corazón y disminuyen el riesgo de cáncer.



## VIOLETA

>> Sus antioxidantes y fitoquímicos combaten el envejecimiento, disminuyen el riesgo de cáncer y preservan la memoria.

## BLANCO

>> Son ricos en fitoquímicos y potasio, que ayudan a reducir los niveles de colesterol, bajar la presión arterial y prevenir la diabetes.

