



Año 3, Edición no. 47 - [14 págs.] - Tijuana, B.C - Julio 2016

actual

LA ENFERMEDAD DE
LYME NO
RESPECTA ESTRATOS
NI CLASES SOCIALES

¡CORRE Y
ADELGAZA!
TODO DEPENDE
DE LA TÉCNICA

**CUIDA
TU PIEL**
INDISPENSABLE
EL BLOQUEDOR
EN VERANO

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

Cuida tu piel este verano

El verano del que ya estamos disfrutando nos exige cuidar el órgano más grande que tiene nuestro cuerpo: nuestra piel. Dicen los expertos que debemos utilizar bloqueador solar siempre y no sólo cuando hace calor o vamos a tener actividades fuera de casa, por lo que podemos imaginarnos que entonces en el verano en que solemos ir a la playa o salir de excursión, y que es cuando los rayos del sol son más intensos, es obligatorio incrementar el uso del bloqueador y tener otros cuidados. Aquí te los diremos.

Además en este verano con el calor más intenso, debemos tener mucho más cuidado con los alimentos que les damos a nuestros hijos. Hay que buscar que sean nutritivos pero también refrescantes, así que te tenemos una muy buena opción para ello, en el artículo que nos comparte Susan Monsalve.

Hablaremos también en la voz de nuestro experto en ginecología, el Dr. Henry Mateo, de la resistencia a la insulina, y cómo además de ser ésta la antesala a una diabetes, cómo puede influir también impidiendo el embarazo. Así que es importante saber detectarla y sobre todo tomar cartas en el asunto, para saber qué hacer al respecto.

En esta edición de salud también quisimos hablarte acerca de la enfermedad de Lyme, una que ha vuelto a 'atacar' a la cantante Thalía como a otros famosos. No es una enfermedad propicia de la garrapata que existe en Baja California, pero tú que viajas, ¿estas exento de contraerla? Aquí te hablaremos de sus síntomas y consecuencias.

Así que deseamos que esta edición sea muy útil para ti, para cuidar tu cuerpo y tu mente, lo que seguramente te ayudará a vivir más feliz y más tiempo en esta tierra.

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

CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saída Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soría Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN
Elvia Cendejas Palacios
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO
Melissa Rivas Solís
melissa.rivas@revistamujeractual.com

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

ATENCIÓN A CLIENTES
Fernanda Castro
Fernanda Fontes
Leticia Quintero
Lucy García
Rosa E. Santiago

COLABORADORES
Arlene González
Susan Monsalve
Dr. Henry Mateo Sáñez
Dra. Paola Cota

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com
[664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio
[664] 225.04.00

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
[619] 585.93.98
y [619] 585.94.63
637 3rd. Avenue
Suite B
Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 3, edición 47, Inicio de Impresión el 15/06/2016.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Salud Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.**

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

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



"CONOCE LOS CAMBIOS EN TU CUERPO POR EL EMBARAZO"

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Dicen que el embarazo es una de las mejores etapas que la mujer puede experimentar pues es sólo el inicio de algo que será permanente durante el resto de su vida: ser madre. Convertirse en mamá es increíble, el dar vida a otro ser humano permite que salgan a flote un sin número de emociones y sentimientos donde el amor alcanza su máximo sentido.

Son muchos los cambios físicos que se presentan durante y después de estar en proceso de gestación, y aunque cada embarazo es distinto, hay cambios que suelen presentarse en la mayoría de las mujeres. Aprovechamos que en este mes celebramos el Día de las Madres, y te compartimos algunos efectos que se originan en tu cuerpo consecuentes de esta etapa.

1. LA CADERA SE ENSANCHA. Esto se debe a la producción de hormonas, específicamente a una llamada "relaxina", la cual ocasiona que los músculos y tendones se relajen.

2. LO PIES CRECEN POR LA INFLAMACIÓN. Al igual que ocurre con la cadera, los pies y tobillos se hinchan. Regularmente sucede durante el embarazo, pero también inmediatamente después de dar a luz es probable que incluso sea de mayor magnitud. Esto es consecuencia del líquido que el cuerpo produce y retiene durante los nueve meses de gestación.

3. EL CABELLO SE CAE. Durante el embarazo los cambios en los niveles hormonales hacen que tu cabello permanezca en una fase de descanso, por lo que pierdes menos cabello. Al dar a luz y haberse nivelado las hormonas, el cabello pasa a una fase temporal de caída que puede durar hasta seis meses después del parto.

4. LOS PEZONES AUMENTAN de tamaño y la aureola presenta un tono más oscuro.

5. SE FORMA UNA LÍNEA VERTICAL entre el inicio del vello púbico y el ombligo, atravesando el abdomen, la cual desaparece después del embarazo.

6. LA VAGINA SE VUELVE MÁS GRANDE. Este efecto es totalmente normal.

Después de tener un bebé la vagina cambia y es probable que nunca regrese a la forma que tenía antes del nacimiento.

7. LA VEJIGA COMIENZA A FALLAR. Uno de los problemas más comunes después de la gestación es la incontinencia, ya que el embarazo y el parto pueden debilitar músculos pertenecientes al suelo pélvico, dañando el control que se tiene en la vejiga.

8. SE REDUCE O AUMENTA LA TALLA DE BUSTO. Este es un cambio muy visible que sucederá durante el embarazo. Desde el comienzo, los senos empezarán poco a poco a hincharse y a aumentar su volumen.



ESTILO DE VIDA BIENESTAR

Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia



· AHORA ·
ULTRA
SONIDO
4D Y 5D

Especialidades:

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

ATENCIÓN
MÉDICA
24 HORAS

CEMIQ
UNIDAD MÉDICA
CLÍNICA de especialidades
médicas y quirúrgicas

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

BLOQUEADOR SOLAR

TU MEJOR ALIADO PARA ESTE VERANO

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Estamos con el verano en todo su esplendor, por lo que el clima caluroso es una verdadera constante durante gran parte del día.

Así que usar bloqueador solar es un "must", es decir, algo obligado en esta época del año; aunque lo cierto es que debería de usarse siempre. Pero justo en verano es cuando sin excusa ni pretexto lo debemos hacer, porque los rayos del sol son más fuertes, y la piel está más expuesta a contraer algún tipo de enfermedad ocasionada por la exposición a los rayos solares; permanecer incluso mucho tiempo bajo el sol puede ser peligroso.

HUYE DEL CÁNCER DE PIEL

Los rayos solares conocidos como UVA y UVB o rayos ultravioletas, tienden a cambiar la estructura de la piel, provocando un

TIPS PARA PROTEGERTE DEL SOL

1. BUSCAR UN BLOQUEADOR que sea adecuado a las necesidades de cada persona para que su efecto protector sea el correcto. Los expertos recomiendan utilizar uno que tenga un factor de protección solar de 50+; entre más claro sea el tono de piel, más FPS se debe buscar.

2. APLICAR EL BLOQUEADOR en cualquier zona que vaya a estar descubierta, 20 o 30 minutos antes de exponerse al sol. Si se va a acudir a la playa, al campo o simplemente se va a permanecer en el exterior, se debe repetir la aplicación cada dos horas. En cambio, si se va a estar en interiores, se debe aplicar el producto cada cuatro horas como mínimo.

3. ADEMÁS DE UTILIZAR BLOQUEADOR solar, se aconseja usar gorros o sombreros, lentes con protección y ropa de colores claros.

4. BEBER MUCHA AGUA. En épocas de altas temperaturas el cuerpo tiende a sufrir deshidratación por lo que es indispensable tomar suficiente líquido durante el día, de preferencia ingerir mayormente agua natural.

sinfín de alteraciones a corto y largo plazo. Para nadie es un secreto que el cáncer de piel cada vez cobra más fuerza, convirtiéndose en un padecimiento muy común; tampoco es novedad, que ésta no es la

única enfermedad que se puede provocar por la sobreexposición solar, pues también se puede sufrir de quemaduras o envejecimiento prematuro de piel.

Según la Fundación Mexicana para la Dermatología, cada año se detectan en México 18 mil nuevos casos de cáncer de piel, presentándose con más frecuencia en adultos de 30 a 70 años.

Si se utiliza el bloqueador solar correctamente, pueden evitarse estos daños, aunque hay que decir que con su uso no sólo se evita alguna enfermedad de la piel, sino que también previene que aparezcan los característicos signos de la edad como manchas y arrugas.

Por ello, aquí te damos algunos consejos para que te cuides.

Ahora que sabes de los beneficios del bloqueador solar, piensa también, en todas las consecuencias que ocasiona el no utilizarlo. ¡Cuida de ti y disfruta del verano con la mejor piel!



Smile Art TJ

CLINICA DENTAL

DR. DEMETRIO LANDEROS, DDS

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA

NUESTROS SERVICIOS

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

☎ LLÁMANOS:

TIJUANA:

(664)634.6610

SAN DIEGO, CA:

(619)7342358



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

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

mujer bravo



Río Bravo
☎ 664.686.15.35

Las Ferias
☎ 608.91.10

Playas
☎ 379.87.49

Casablanca
☎ 645.65.57

Otay
☎ 624.95.81

Tecate
☎ 665.521.38.68

3 X \$2,499 MN
MESES ILIMITADO

vivebarre.mx



#YoVivoMiCuerpoFavorito



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

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

LYME

DEVASTADORA FÍSICA, MENTAL Y ECONÓMICAMENTE

Algunos han considerado que Lyme es una de las epidemias más politizadas de los Estados Unidos. A menudo la llaman "el gran imitador" pues se enmascara detrás de diagnósticos de otras enfermedades como esclerosis múltiple. Y aunque en México no es muy común, esta enfermedad no distingue fronteras ni clases sociales

POR ANA PATRICIA VALAY

A principios del mes de abril, la cantante mexicana Thalía reveló en su cuenta de twitter que había recaído en la enfermedad que la aquejó en 2008: Lyme.

En 2012 cuando aparentemente había "vencido" a la enfermedad, dio una entrevista a "El Diario" recordando los días difíciles que vivió previo a su diagnóstico, que por cierto tardó meses.

"Es terrible, no puedes controlar el dolor, sabes que algo te está pasando pero no sabes qué hacer, no te puedes concentrar. Es una enfermedad que te ataca el cerebro, a veces pierdes las palabras, el habla, no te puedes ni mover, ni levantar de la cama".

LYME Y SU AFECCIÓN SILENCIOSA

Pero ¿qué es la enfermedad de Lyme que ataca sin distinción, a mortales como nosotros, o a adi-

SINTOMAS Y FASES DE LYME

1. APARECE UNA ERUPCIÓN o sarpullido de forma circular. Suele tener un aspecto característico al "ojo de buey", o puede tener el aspecto de un anillo de un rojo intenso que se va expandiendo. Suele estar caliente al tacto y no doler ni picar.

2. ADEMÁS DE LA ERUPCIÓN SE PRESENTAN SÍNTOMAS DE TIPO GRIPAL, como ganglios linfáticos inflamados, fatiga, dolor de cabeza y molestias musculares, aunque la erupción pudiera nunca aparecer. Puede afectar el corazón, provocar parálisis facial, dolor de cabeza y en articulaciones, y provocar rigidez de nuca.

3. PUEDE VENIR UNA ARTRITIS, sobre todo en las rodillas, y lapsus de pérdida de la memoria.

FUENTE: [HTTP://WWW.INFOBAE.COM](http://www.infoBAE.com)

nerados y famosos como: Richard Gere, Avril Lavigne y Alec Baldwin?.

La enfermedad de Lyme es causada por la bacteria *Borrelia burgdorferi*, que es transmitida por las garrapatas *Ixodes ricinus*.

"Es una enfermedad que se produce por una garrapata diferente a la que produce la *Rickettsia* (que es

la que conoces en Baja California). Es una enfermedad básicamente europea y del noreste de Estados Unidos. Aquí en México es muy rara, casi no hay. Generalmente es transmitida por ratones salvajes, venados, y algunos perros", afirma el Dr. Gustavo López Flores, subdirector médico de la jurisdicción de servicios de salud en Tijuana.

Dicen infinidad de testimonios que la mordedura de garrapata ni se siente a pesar de que en el caso de Lyme, el animal tiene que estar pegado con la persona de 24 a 48 horas y a veces son tan pequeños que ni se ven; lo mismo le pasó a Thalía que ni siquiera se dio cuenta que había sido infectada, pues su cansancio, los doctores se lo atribuían a otra cosa.

"El paciente no se da cuenta. Como los síntomas son muy parecidos a otras enfermedades los médicos incluso, batallan para diagnosticarla. Inicialmente la garrapata de Lyme, nos va a dar una dermatitis muy roja que se va extendiendo, como si fuera

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLA

» Lleva botas o zapatos cerrados, camisas de manga larga y pantalones largos. Métete el extremo inferior de los pantalones dentro de los zapatos, botas o calcetines para que las garrapatas no puedan subirse por las piernas.

» Utiliza un repelente contra insectos que contenga entre el 10% y el 30% de DEET.

SABÍAS QUE...

» En 1975 una extraña epidemia atacó a los pobladores de la ciudad de Lyme, Connecticut (EE.UU.) Jóvenes y ancianos eran diagnosticados con artritis severa. El misterio permaneció hasta que en 1981 se supo que se trataba de esta enfermedad a la que bautizaron con el nombre del pueblo.

un círculo de tiro al blanco, y puede desaparecer sola o no", afirma el Dr. López Flores, médico general.

Según estudios divulgados por la Sociedad de Enfermedades Infecciosas de Estados Unidos, Lyme es un "gran imitador" de otras enfermedades, por lo que comúnmente se enmascara detrás de diagnósticos de esclerosis múltiple, esclerosis lateral amiotrófica y otras patologías neurológicas, así como la artritis, fatiga crónica, autismo, hipocondría, fibromialgia, trastorno de somatización, hipotensión ortostática, encefalitis y meningitis, por mencionar algunas de la larga lista.

Y el problema es que si no se diagnostica con rapidez, se puede escalar a fases más peligrosas.

¿DÓNDE HAY MAYOR RIESGO DE CONTAGIO?

Si eres alguien que viaja continua-



mente, que vas al bosque a respirar aire puro, practicas cacería, caminas entre pastizales altos o haces labores de jardinería o mandas a tus hijos de excursión: ¡cuidado!

Thalia, en aquella entrevista, contó cómo cree haberse contagiado.

"Me imagino que (me infecté) en un área muy boscosa donde solíamos ir. A mí me gusta mucho hacer ejercicios al aire libre, la yoga, el alpinismo, y definitivamente donde hay más árboles y campo es donde hay mayor propagación de garrapatas",

Por lo general, la enfermedad de Lyme es más frecuente en el noreste y noroccidental de E.U., así como en los estados más septentrionales de la región central superior de la Unión Americana, sin embargo la enfermedad cada vez es menos exclusiva sólo de esas zonas.

IGNORANCIA E INDIFERENCIA

Tal vez por ello, por no ser una enfermedad común en México, muchas personas no toman en serio a Lyme, como la actriz Carmen Salinas, ahora senadora, quien se burló abiertamente de la cantante Thalia en su cuenta de Twitter. Lo

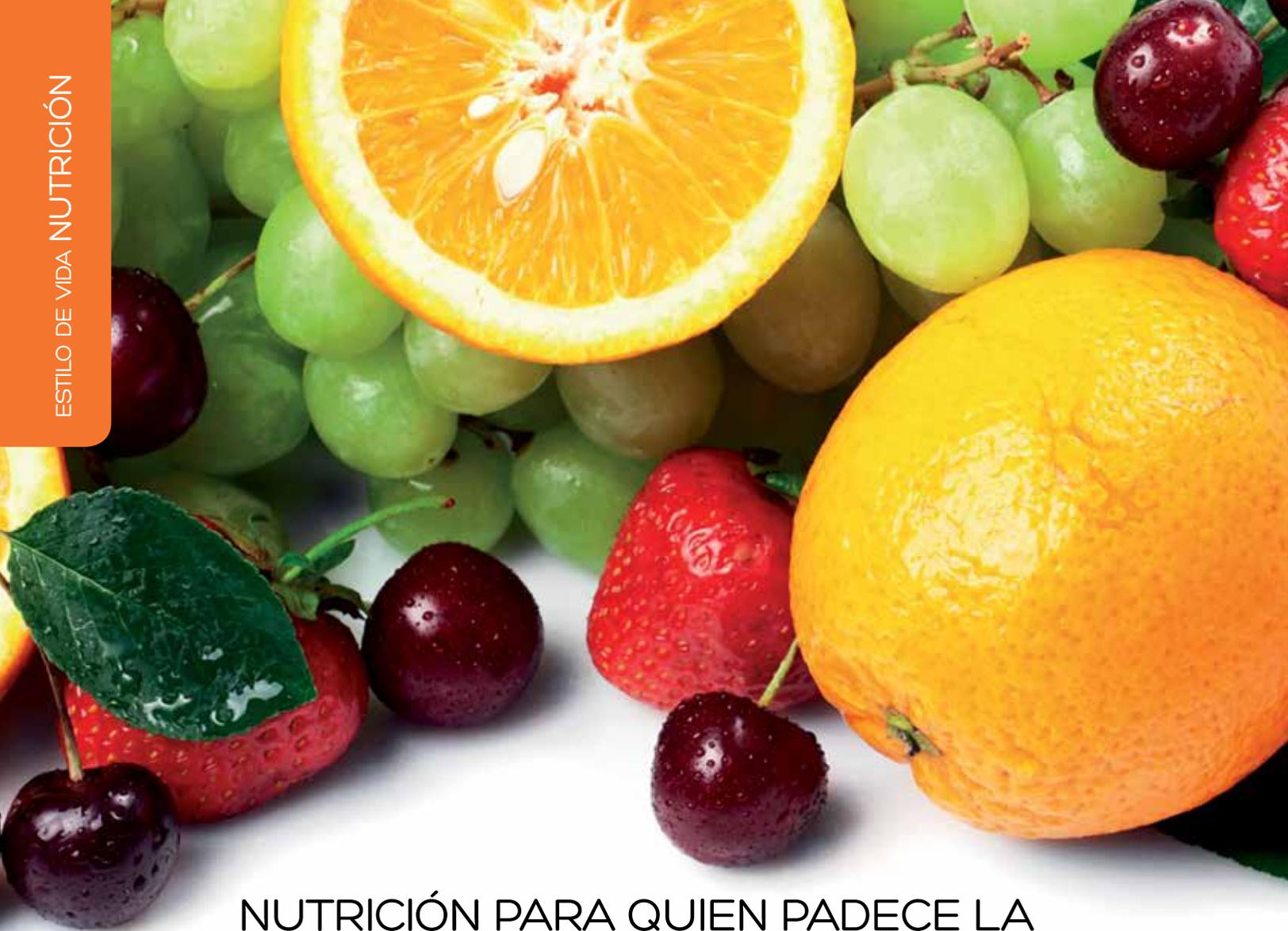
más grave aún, es que cierto sector del ámbito médico minimiza sus efectos por conflictos de intereses.

Por ello se habla de una politización de la enfermedad, que ya en 2010 en E.U., se incrementaba 10 veces más que el Virus del Nilo y el Virus de Inmunodeficiencia Humana.

Hoy en día, las pautas de tratamiento vigentes de Lyme, fueron desarrolladas por la Sociedad de Enfermedades Infecciosas de E.U., mismas que están ligadas a intereses farmacéuticos, lo que mantiene a médicos, subordinados a estos.

Y es que si doctores diagnostican un padecimiento crónico, corren el riesgo de perder las licencias, mientras que las agencias de seguros en la Unión Americana, según revela una investigación de <http://www.proyectocensurado.org>, se rehúsan a pagar tratamientos largos.

"Es una enfermedad difícil de detectar y luego requiere de muchos antibióticos y medicinas para tranquilizar a tu sistema, por lo que ninguna aseguradora quiere reconocerla y darle a la gente ese tratamiento porque es carísimo", dice la cantante mexicana con firmeza.



NUTRICIÓN PARA QUIEN PADECE LA ENFERMEDAD DE LYME

POR PAOLA COTA FERNÁNDEZ

La enfermedad de Lyme es una enfermedad crónica, cuyo manejo nutricional va enfocado a mejorar tu sistema inmune y digestión. Con una nutrición equilibrada también lograrás disminuir algunos de los efectos adversos de los

medicamentos que se utilizan para tratar esta condición médica.

La dieta para la enfermedad de Lyme se basa en la conocida dieta paleolítica. Consiste básicamente en evitar la ingesta de gluten, lácteos, azúcares, soya, elote y disminuir así la inflamación en tus articulaciones, lo que ocurre en esta enfermedad.

A continuación te sugiero realizar las siguientes modificaciones nutricionales si la padeces:

1. DISCIPLÍNATE a ingerir las frutas y vegetales orgánicos que te ayudarán a nivelar tu sistema inmune y te brindarán excelente aporte de vitamina C.

2. QUE TU ALIMENTACIÓN incluya un aporte suficiente de antioxidantes, proteínas y minerales. Requiere antioxidantes para reparar el tejido dañado y contrarrestar la infección, y mucha más proteína para promover formación celular.



- 3. CUBRE TUS REQUERIMIENTOS DIARIOS** de minerales como: yodo, cromo, selenio, calcio, fósforo y hierro, tomando un suplemento vitamínico.
- 4. SUSPENDE AL MÁXIMO LA INGESTA DE ALCOHOL**, cafeína y alimentos procesados o refinados en especial los que contengan aditivos.
- 5. INGIERE ALIMENTOS** con efecto antiinflamatorio como: pescados y aceite de linaza.
- 6. INGIERE PROBIÓTICOS** para mejorar tu flora intestinal, la cual se afecta por ingesta de antibióticos prescritos por tiempo prolongado.
- 7. MUY IMPORTANTE INGERIR** suficiente ajo, pimienta y aguacate.

A pesar de que no erradicarás la infección de la enfermedad de Lyme, enfoca tu atención para lograr un equilibrio de tu sistema inmune y optimizar tu función digestiva, como consecuencia llevarás a tu cuerpo a un estado de homeostasis, es decir de equilibrio, te lo aseguro. La nutrición mejora la calidad de vida de cualquier condición médica, incluyendo a la enfermedad de Lyme.

dra_cotafernandez@hotmail.com
*La autora es médico general, con Maestría en Nutrición

VITA SPA el Legendario Manantial de Aguas termales, 20 años de consentir a Tijuana y sus visitantes

Aguas termales • Masajes • Faciales • Vichy shower • Envolturas
Cavitación • Radiofrecuencia • Oxigenoterapia • Hydrafacial • Cama de Jade



RELÁJATE en nuestras cómodas y seguras instalaciones, DISFRUTA del sauna, vapor, regadera suiza, tinas incluidos en tus tratamientos.



UTILIZAMOS productos de la MÁS ALTA CALIDAD, respaldados por marcas reconocidas a nivel mundial como Natura Bisse, Janssen y Dr. Perricone.

VISÍTANOS para que conozcas nuestras instalaciones y vivas la experiencia Vita Spa.

ABRIMOS de Lunes a Domingo

www.vitaspatijuana.com AGENDA TU CITA (664) 636 00 16 (17) | (664) 634 26 39

PASEO DE LOS HÉROES #18818 HOTEL HOLIDAY INN 1ER PISO ZONA RÍO, TIJUANA BC

VERANO CON LOS NIÑOS

MANTENLOS ENTRETENIDOS Y REFRESCADOS

POR SUSAN MONSALVE

Estamos viviendo un muy caluroso verano y la pregunta es: ¿qué hacer con los niños en casa en materia de alimentación?

La verdad es que cuando hace mucho calor, el apetito de los niños disminuye, pero es importantísimo mantenerlos hidratados y entretenidos.

POR ESO AQUÍ LES TENGO UN SÚPER TIP

Preparar en casa paletas de hielo que son la mejor botana para el verano, la más saludable y la más práctica.

Además es muy económica, y su preparación: Fácil y divertida.

En cualquier súper consiguen los moldes para paletas de hielo. Se pueden hacer de lo que sea, de: mango, piña, fresa, cereza, durazno, mora, por mencionar solo algunas de las frutas de temporada.

A mi niño en lo personal le fascinan las de jamaica y limón. ¿Y cómo hacerlas saludables? ¡Pues fácil! Preparamos un agua de limón o jamaica y la endulzamos con stevia, azúcar moscabada, miel de agave o miel de abeja,

que son las opciones más saludables. Después ponemos nuestra agua preparada en los moldes y la congelamos.

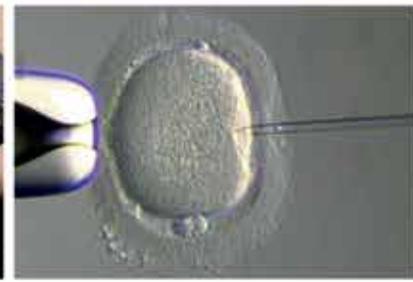
Y lo más importante es prepáralas con los niños para que se sientan 'parte de'. No hay que agregarles ningún estabilizador o conservador, pues yo sé: quedarán súper firmes. Así que ¡es verano y hay que divertirse!

¿Ya ven amigas?, esto es algo muy divertido y saludable para los niños.

¡Felices Vacaciones!



“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

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/Laparoscopia/Histeroscopia.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Fertilización IN VITRO.
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitricación (congelación) de óvulos.
- Profesor asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.

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

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO

TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

Resistencia a la INSULINA posible antesala a la DIABETES

POR DR. HENRY MATEO

Se trata de la alteración en el metabolismo de la glucosa que generalmente precede a la Diabetes Mellitus. Ocurre cuando el cuerpo no responde apropiadamente a la insulina producida. El resultado es que la glucosa no puede entrar a las células y se acumula en la sangre al mismo tiempo que la célula se encuentra depletada de glucosa, y envía señales de "hambre" hacia el páncreas para que trabaje más duro y produzca más insulina. Así, se generan niveles altos de insulina sanguínea (hiperinsulinemia).

CAUSAS

Las causas de la RI no se conocen con exactitud, sin embargo, se sabe que puede ser causada por: obesidad, anomalías genéticas, anticuerpos contra los receptores de insulina y algunos medicamentos.

¿CÓMO PUEDO SABER SI LA PADEZCO O ESTOY EN RIESGO DE PADECERLA EN UN FUTURO?

Es común que esta alteración se presente en personas robustas, con sobrepeso u obesidad, y que presenten una alteración cutánea llamada "acantosis nigricans", que es el oscurecimiento y engrosa-



miento de la piel en las regiones de flexión y pliegues. Las áreas más afectadas son las axilas, nuca, áreas flexurales de brazos y piernas, ombligo, ingles y pliegues debajo del busto.

¿CÓMO AFECTA LA RI A LA FERTILIDAD?

La RI afecta la ovulación, fecundación e implantación del embrión, además; los niveles elevados de insulina en la sangre son característicos del Síndrome de Ovarios Poliquísticos (SOP). Como ya hemos comentado en otras ocasiones, los niveles altos de insulina en la sangre provocan una sobre estimulación de los ovarios y los inducen a producir mayor cantidad de andrógenos (hormonas masculinas), lo cual impide la ovulación.

Es importante señalar que existe una estrecha relación entre la RI y el metabolismo de las grasas, especialmente la grasa abdominal. Las personas con tendencia a acumular grasa abdominal también pueden tener RI y empeorar la enfermedad al comer azúcar y

carbohidratos en exceso y no hacer ejercicio. Además, la RI se asocia con niveles altos de colesterol y triglicéridos en sangre; esto aumenta inmensamente la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares.

TRATAMIENTO

Una vez diagnosticada la RI, lo más aconsejable es realizar ejercicio y bajar de peso. Con la actividad física rutinaria, se regulan los niveles de glucosa e insulina. Existen también medicamentos que mejoran el metabolismo del azúcar, como la metformina. Esta sustancia ayuda a controlar el nivel sanguíneo de glucosa pues disminuye la producción hepática de glucosa, mejora la sensibilidad del músculo a la insulina y retrasa la absorción de glucosa a nivel intestinal.

Además, favorece la menstruación normal y que la mujer ovule mejor de forma espontánea, logrando así el embarazo y reduciendo la incidencia de aborto de un 70 a un 10%.

El Dr. Henry Mateo Andrólogo y Embriólogo por La Sociedad Americana de Medicina Reproductiva.

MAKEOVER

Dental Studio

Diseñando Tu Sonrisa Por Computadora

Dr. Rafael Cortés Álvarez

Cirujano Dentista | Implantólogo
U.A.B.C. | Loma Linda University

ODONTOLOGÍA DE PRECISIÓN Y ALTA ESTÉTICA
IMPLANTES • ENDODONCIA • ORTODONCIA



MAKEOVER REAL CON CARILLAS E IMPLANTE



TRATAMIENTOS DE VANGUARDIA

- CIRUGÍA DE IMPLANTES GUIADA EN 3D
- BRACKETS DAMON Y ESTÉTICOS
- DISEÑO DE SONRISA POR COMPUTADORA
- CONFECCIÓN DE PRÓTESIS POR COMPUTADORA Y PORCELANAS LEVANTADAS A MANO ARTÍSTICAMENTE
- ENDODONCIA DE PRECISIÓN TRIDIMENSIONAL

www.mkoverdentalstudio.com

makeoverdentalstudio@hotmail.com



Makeover Dental Studio

Misión de Loreto No. 2962
Suite 102, Zona Río Tijuana



Tels. 634.2023
USA: (619) 202.0423



¿Sabes cuál es el costo de tener
una atención médica en los
principales hospitales de la ciudad?

\$32,000 promedio por día

No esperes a sufrir un accidente o enfermedad para contratarlo, por que muchas veces ya no es posible asegurarse

- ✦ Cobertura en México y USA
- ✦ Cobertura para tener tu bebé en USA
- ✦ Totalmente deducible de impuestos
- ✦ Pagos mensuales con tu tarjeta de crédito

Siente la seguridad de contar con un seguro de gastos médicos para ti y tu familia

Más de 18 años de experiencia nos respaldan



Especialistas en seguros
www.morrisseguros.com

Cotizaciones GRATIS

607.9003

ventas@morrisseguros.com



[/morrisseguros](https://www.facebook.com/morrisseguros)

CORRER PARA ADELGAZAR

POR ARLENE GONZÁLEZ

Apoco no te has preguntado el ¿por qué si ya estas corriendo o estas haciéndolo más, te enfrentas a esos kilitos que no se han ido? Si estás avanzando kilómetros en tu vida como corredora, o si estas apenas empezando, te aseguro que poco a poco verás como siguiendo este deporte con constancia, lograrás bajar esos kilitos.

Haremos lo siguiente para empezar a ver menos grasa corporal. Lo primero es hacer un giro en nuestra rutina. Si te has estancado y realizas lo mismo todos los días, ahora es momento de hacer un cambio.

Yo en lo personal estoy dispuesta a empezar a hacer modificaciones que crearán un gran cambio en mi salud. ¿Estas lista?

Si ya eres corredora debes de cambiar un poco tu técnica de entrenamientos. El cuerpo es sabio, y si hacemos lo mismo en ritmo, tiempo y distancia, obtendremos los mismos resultados y la báscula se mantendrá perezosa. Hay que hacer

cosas distintas. Ve a nuevos lugares, sé parte de un grupo de corredores, incluye fartleks (es una serie de ejercicios de fuerza o de subidas que implican una adaptación corporal constante).

¡A CORRER SE HA DICHO!

**La autora es fundadora de Latinas a Correr
Correo: latinascorredor@yahoo.com / Facebook/LatinasACorredor*



ALGUNOS TIPS QUE TE AYUDARÁN

- >> De tu tiempo de entrenamiento, los últimos 5 minutos incrementa el ritmo a la velocidad.
- >> Si entrenas en subidas, duplicas las calorías quemadas. Una muy buena opción es trotar por 20 minutos, y luego hacer 10 minutos de subidas de 150 metros, recuperándote en las bajadas.
- >> Cambiar los ritmos para revolucionar a los kilos es una opción entretenida y altamente efectiva: 20' Calentamiento 9' fuerte, 8' suave, 7' fuerte, 6' suave, 5' fuerte, 4' suave, 3' fuerte, 2' suave, 1' a muerte, + 10' de recuperación.
- >> **CIRCUITOS:** ejercicios de saltos (rodillas altas, patadas, saltos atrás en cuclillas, saltos de tobillo) con intervalos a un ritmo cómodo. Por ejemplo hacemos un recorrido de 400 metros, paramos e iniciamos la rutina de ejercicios durante 5 minutos. Retomamos la secuencia hasta 5 veces. Esta metodología ayuda a eliminar rápidamente lactato de las fibras musculares, aumentando la permeabilidad de las membranas, y por supuesto: contribuye a adelgazar corriendo.

DEBES DE CONTROLAR TUS COMIDAS SEGÚN TU ENTRENAMIENTO:

- >> Es importante diferenciar el tipo de ejercicio físico que realizamos para reponer unos nutrientes u otros. El ejercicio aeróbico consume glucógeno muscular. Los hidratos de carbono complejos, es decir: arroz, papas, cereales, cereales integrales, legumbres, hortalizas y algunas frutas son los más aconsejados.
- >> Las actividades anaeróbicas o de fuerza, destruyen sustancias plásticas del organismo. Por ello los aminoácidos son imprescindibles, así como el consumo de proteínas para reparar el tejido muscular. Los alimentos aconsejados son: carne roja, pescados, huevos, quesos o leche.
- >> Salir a hacer este deporte en ayunas con las reservas de glucógeno bajas, favorece la utilización de la grasa como fuente de energía.
- >> Debes de dormir entre 7 y 8 horas diarias, y si lo logras, favorecerás la eliminación de líquidos y evitaras los cambios hormonales que hacen subir de peso.

LO ÚLTIMO Y UN CONSEJO SÚPER SANO:

- >> Los alimentos de índice glucémico bajo como las legumbres y la mayoría de las verduras frescas, inducen al cuerpo a quemar grasa.
- >> Te invito a que cambies un poco tus rutinas, y si necesitas ser parte de un grupo de apoyo, cuenta con nosotros.