SALUD actual

Año 3, Edición no. 34 - [16 págs.] - Tijuana, B.C. - Junio 2015

NUTRICIÓN

EL COACHING ¿ESTÁ DE MODA O TE ACOMODA?

¿QUÉ SIGNIFICAN LOS CÓDIGOS EN LA FRUTA Y LA VERDURA?

DESDE MI ESPACIO

EL VALOR DE TU PALABRA

CÁNCER DE PRÓSTATA, UN MAL SILENCIOSO

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN
Available on the App Store

MENSAJE EDITORIAL

Salud para toda la familia, una excelente tradición

La nueva edición de "Salud Actual" ha llegado a tus manos y como imaginarás, hemos creado varios artículos que te serán de gran interés y sobre todo, te ayudarán a mantener tu salud y la de tus seres queridos en óptimas condiciones.

Este mes te hablamos a detalle de los germinados, alimentos que te llenarán de vida y que son muy sencillos de preparar. Más allá del germinado de alfalfa, que es el que la mayoría conocemos, hay todo un mundo de sabores que te ayudarán a revitalizar tu organismo.

En "Salud Actual" también celebramos a papá, es por eso que la Doctora Paola Cota nos hablará sobre los aspectos nutritivos a considerar para quienes planean convertirse próximamente en padres.

Por otro lado, el doctor Andrés Hernández Porras nos explicará las características del cáncer de próstata, su prevención y su tratamiento. Si bien la enfermedad es silenciosa, hay varias medidas que pueden tomarse para no ser víctima de ella.

La celebración continúa con la presentación de nuestra nueva sección "Bienestar", donde Elizabeth Segovia nos hablará de lo que es el coaching.

Esto es solo una probadita de lo que encontrarás en las siguientes páginas.

Recuerda seguirnos en redes sociales para conocer más tips de salud y participar en promociones exclusivas.

¡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 Colón Navar
brenda.colon@revistamujeractual.com

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

DRAGON MAIL Y REDES SOCIALES
Esaú Laniado

ATENCIÓN A AGENCIAS Y DIRECTOS
Fernanda Castro
fernanda@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES
Leticia Quintero
Lucy García
Cynthia López
Fernanda Fontes
Rosa E. Santiago
Lorena Inzunza

VENTAS ENSENADA
Aracely Arce Montaño
aracely.arce@revistamujeractual.com
[646] 101.29.50

COLABORADORES
Paola Cota
Susan Monsalve
Anabell Santellanes de Alarcón
Elizabeth Segovia
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
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

EN PORTADA
FOTOGRAFÍA
Archivo Mujer actual

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 unamarca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 3, edición 34, inicio de impresión el 15/05/2015.** 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, 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.

Sucursal Río Bravo
RÍO BRAVO #10174 COL REVOLUCIÓN
686.15.35

Sucursal Playas
PARQUE MÉXICO 1145-4 SECC. JARDINES
379.87.49

Hipódromo en: Dance Rock Academy
AV. HIPÓDROMO #4 COL. HIPÓDROMO
681.85.87

vivebarre
Certificaciones y Franquicias Disponibles

Vive Barré
FORTALECE · TONIFICA · MOLDEA

Consentiremos a Papá lo que resta del año...

Spa & Nails
Un espacio relajado y chic para ti...

6 SESIONES DE MASAJE PARA PAPÁ POR $999 PESOS

*Una sesión por mes, válido al 23 de Diciembre 2015. *Si te animas a acompañarlo 50% DE DESCUENTO en tu servicio.
*Promoción vigente del 1 al 30 de Junio.
*APLICAN RESTRICCIONES EN LA PROMOCIÓN

CONTAMOS CON VALET PARKING
HORARIO: Lunes a Sábado de 10 AM a 8 PM
ACEPTAMOS TARJETA DE CRÉDITO
Blvd. Las Américas 5088 2do piso
(Edificio Basilios Salón)
Lomas de Agua Caliente, Tijuana BC
HAZ TU CITA AL 104 18 22
spaandnailss@gmail.com

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

CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ
GINECO-OBSTETRA | 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/Histeroscopia.
- 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

EL COACHING
¿ESTÁ DE MODA O TE ACOMODA?

POR ELIZABETH SEGOVIA

"No podemos controlar las cosas que nos suceden, pero podemos decidir con qué actitud las encaramos".

De hace unos años para acá no paramos de escuchar la palabra coaching. Parece que lo que está de moda es tener un coach y que todo aquel que tiene experiencia en algo puede serlo.

El Coaching ¿Qué es eso? Es un proceso orientado a la transformación personal y/o profesional con el objetivo de aumentar nuestro poder de acción a través del desarrollo de la capacidad de aprendizaje, de las habilidades de inteligencia emocional, de la creatividad, del liderazgo y de la comunicación efectiva.

Este proceso se desarrolla a lo largo de un determinado periodo de tiempo y tiene lugar entre dos personas (coach y coachee) o entre una persona y un equipo (en el caso del coaching de equipos). En el proceso de coaching se suceden una serie de conversaciones que tienen la particularidad de ser planificadas, confidenciales y que no se prolongan en el tiempo más allá de seis meses a un año.

En las conversaciones, el coach utiliza una metodología basada en preguntas que ayudan al coachee (la persona que toma el coach) a explorar sus propias creencias, valores, fortalezas y limitaciones. Fruto de esta exploración, el coachee es capaz de tomar determinadas decisiones así como de comprometerse en un proceso de cambio y de aprendizaje. Con este compromiso y con el apoyo del coach podrá movilizarse en una determinada dirección, desplegando todo su potencial, hasta conseguir resultados extraordinarios.

¿Y QUIÉN LO HACE?

Y… ¿Cómo lo hace? Un coach es la persona que ayudará a observar, revelar, comunicar y concretar tus objetivos; un observador profesional que ayuda a las personas a ver nuevas posibilidades y a darse cuenta de los recursos que necesitan para alcanzar sus metas. Así, pueden mejorar sus estados de ánimo, tomar mayor conciencia de su cuerpo y gestar los cambios deseados.

Lo que parece pero no es: el coaching no es una terapia orientada a resolver problemas de personas con dificultades; no es un proceso de asesoramiento o consultoría en el que se dan consejos o se le dice al cliente (coachee) qué es lo que tiene que hacer. No es una terapia, es un aprendizaje. Es una forma de aprendizaje adulto.

Entonces, en palabras simples, el coaching te propone que dejes de ser una víctima de las circunstancias; que, en lugar de reaccionar a los acontecimientos, te adelantes y actúes, que seas tú el que decida. Te ayuda a visualizar, enfocarte y concretar tus objetivos; a tomar conciencia, a determinar objetivos; a actuar, medir y realizar una acción comprometida. Y, al final, tú diseñas la vida que quieres y tomas la responsabilidad de tus propias decisiones, sin miedo al fracaso, sabiendo que estás en proceso de experimentarte a ti mismo.

**Lecturas recomendadas:*
Steve Jobs, El líder de Apple, Autor: Jay Elliot
El líder 80/20, Autor: Richard Koch

**La autora es Coach Ontológico y Sanadora*
Datos de contacto:
//www.facebook.com/elizabeth.segovia.ME

DERMATOLÓGICA

LASER & COSMETIC

- Enfermedades de la piel, pelo y uñas
- Cirugía de tumores (lunares, quistes, cáncer)
- Tratamiento de acné /cicatrices/ rejuvenecimiento facial
- Láser fraccionado de CO2
- Fotofacial IPL (Luz pulsada intensa)
- Lumimax (Terapia de luz LED)
- Moldeado corporal (radiofrecuencia, cavitación, criolipolisis)
- Plasma rico en plaquetas y peelings
- Tratamiento para pérdida de pelo
- Depilación láser
- Eliminación de tatuajes
- Venas escleroterapia - láser
- Láser para onicomicosis
- Botox® y material de relleno
- Faciales y microdermoabrasión
- Radiofrecuencia fraccionada
- Eliminación de celulitis y estrías

Centro Dermatológico con la tecnología más avanzada. *¡Expertos al cuidado de tu piel!*

Nuestro grupo de especialistas son miembros del Consejo de Dermatología y miembros de la Sociedad Mexicana de Dermatología y de la Sociedad Mexicana de Cirugía Dermatológica y Oncológica.

Llévate gratis una sesión de **facial** con **microdermoabrasión**

En la aplicación de relleno facial
con ácido hialurónico

TEOSYAL
EFFICIENT • SAFE • LONG LASTING

Los materiales de relleno son un medio eficaz para aumentar los labios, levantar los surcos y líneas suaves alrededor de la boca y restaurar una resistencia juvenil a la piel.
Es seguro, no alergénico y proporciona tratamiento inmediato, con resultados naturales.
¡Ven con los expertos!.

Plaza Xtal Ave. Paseo de los Héroes #9211-202 Zona Río, Tijuana BC México **/DermatologicaLC**
Tel: (664) 684.2400 y 684.0040 **Desde EU:** (619) 713.7202 **www.dermatologica.org**

En la aplicación de relleno facial ($280 dlls), recibe gratis una sesión de facial con microdermoabrasión. Válido del 08 al 22 de Junio del 2015.

¿QUÉ SIGNIFICAN LOS CÓDIGOS EN LA FRUTA Y LA VERDURA?

POR SUSAN MONSALVE

Cuando compramos frutas y verduras, muchas veces solamente les quitamos la estampita con la que vienen marcadas antes de lavarlas, pero no nos detenemos a analizar su significado. Si están ahí es por algo ¿no crees?

Esa etiqueta contiene el código PLU (Price Lookup, por sus siglas en inglés) y se ha utilizado en los supermercados desde 1990. El objetivo es facilitar el control del inventario de los productos frescos y sin procesar; frutas, verduras, hierbas y frutos secos.

LOS NÚMEROS EN LAS ETIQUETAS QUIEREN DECIR LO SIGUIENTE

EL "0" AL INICIO, APLICA PARA TODOS LOS PRODUCTOS, FRUTAS O VERDURAS, cultivados de forma tradicional; utilizando pesticidas. Generalmente el "0" no aparece en la etiqueta (el cero a la izquierda no vale). Por ejemplo, todos los plátanos tienen el código #4011.

CUANDO APARECE UN "8", se trata de un producto genéticamente modificado. Siguiendo con el mismo ejemplo, un plátano genéticamente modificado tendría la siguiente etiqueta #84011.

> Recuerda que Baja California es el mayor productor de verduras certificadas orgánicas de México

UN "9" ES UN PRODUCTO CULTIVADO DE FORMA ORGÁNICA Y NO ES GENÉTICAMENTE MODIFICADO. Un plátano orgánico tendría la siguiente etiqueta #94011.

Los códigos también son de gran uso para el control interno de las tiendas, pues identifican el producto, el tipo, el peso, de donde viene y cómo fue cultivado. Todo esto para definir su precio y no confundirlos entre si.

Muchos productores de verduras y frutas genéticamente modificadas saben que hoy en día es mas difícil vender sus productos, pues la gente está más consciente del daño que hacen los productos genéticamente modificados, así que simplemente no lo etiquetan con el código PLU.

Lo mas recomendable si quieres exclusivamente productos orgánicos, es que mejor te guíes por la etiqueta que dice "orgánico". Para obtener esa etiqueta, el productor tuvo que certificarse y constatar que no utilizó pesticidas y que sus productos no están genéticamente modificados. Asegúrate de que el código empiece con el número 9.

La información la tenemos, hay que utilizarla a la hora de comprar la fruta y verdura que le damos de comer a nuestras familias. Aléjate principalmente de todas las frutas y verduras que tengan un código que empiece con el número 8 y trata sólo de consumir productos orgánicos.

Recuerda que Baja California es el mayor productor de verduras certificadas orgánicas de México y el 90% de estas se exportan. ¡Cada día es más fácil encontrar productos orgánicos!

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

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

MARILU VEGA
PERFECT BODY

Cirugía Plástica

Te ofrecemos planes de crédito financiado y grupos de ahorro de acuerdo a la cirugia que elijas, contamos con excelente grupo de cirujanos calificados y listos para atenderte.

- Rinoplastia
- Lipo Escultura
- Glúteos
- Mamoplastia
- Sculpting
- Abdominoplastia

Marilu Vega
facebook.com/perfectbodytj
perfecbody0976@hotmail.com
US - (619) 852 7824
(619) 373 4599
MX - +52 (664) 399 8036

Cambiamos tu vida...

TE INVITA

Fundación CASTRO-LIMÓN
pro niñez sin cáncer

CORRE CON COLOR
VIVE - INSPIRA - CELEBRA

TU COOPERACIÓN CUBRIRÁ HOSPITALIZACIÓN DE 20 PACIENTES DURANTE UN AÑO

CORRE
TROTA O CAMINA
Y AYUDA A NIÑOS/AS
CON CÁNCER

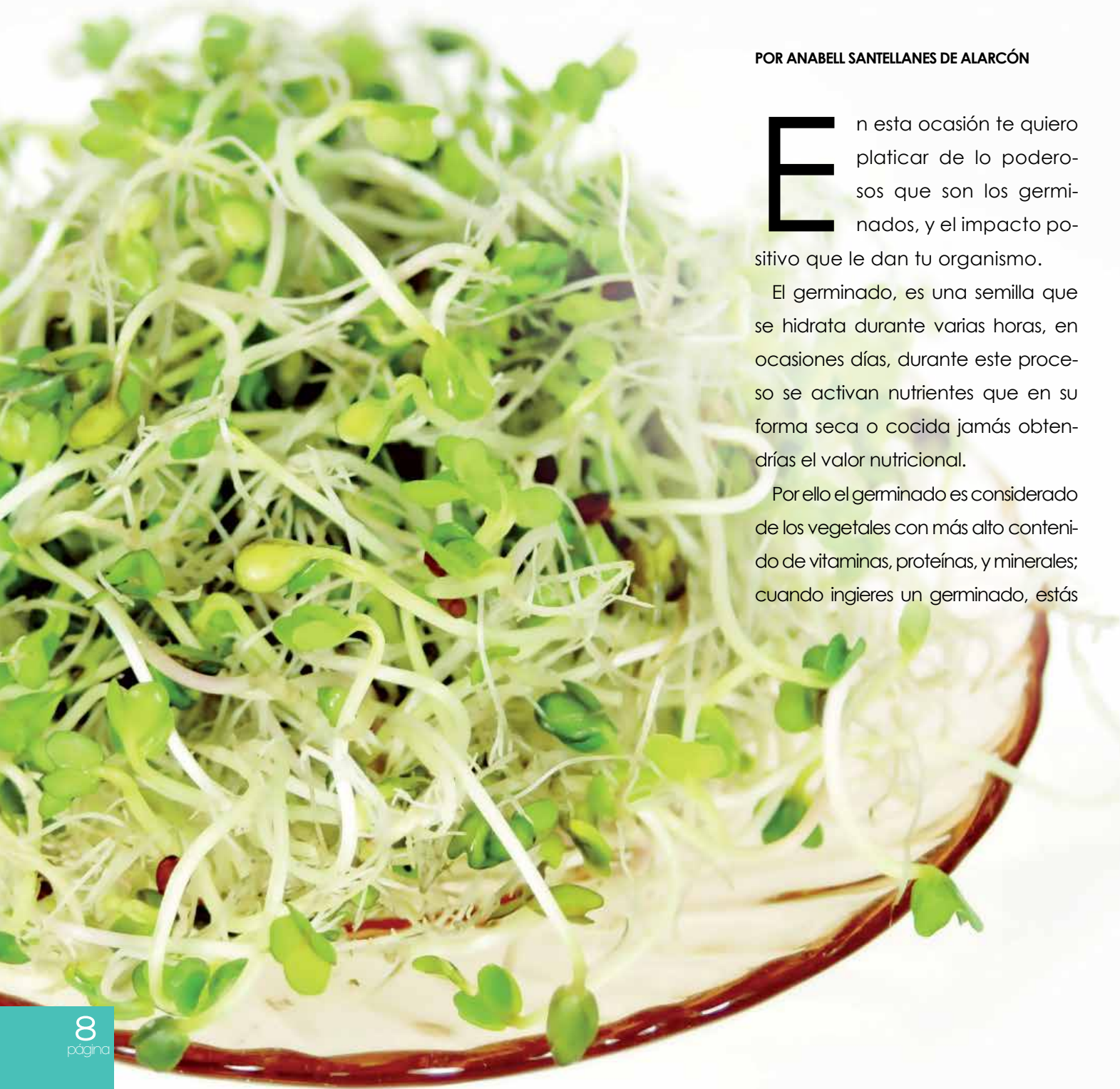
14 JUNIO 2015
9:00 AM

REGISTRO / DONATIVO
ADULTOS $200 MN / NIÑOS $150 MN (Menores de 12 años)
FAMILIAR 2 ADULTOS Y 2 NIÑOS $600 MN
INCLUYE: NÚMERO DE CORREDOR Y BOLSA DE COLOR. *PLAYERA OFICIAL A LAS PRIMERAS 6,000 PERSONAS EN INSCRIBIRSE.
INSCRÍBETE EN: FARMACIAS ROMA, EL FLORIDO Y FUNDACIÓN CASTRO-LIMÓN

Mujer actual

[664] 969 - 5914
Corre con color @fundcastrolimon
www.fundacioncastrolimon.org

GERMINADOS, ALIADOS PARA TU SALUD



POR ANABELL SANTELLANES DE ALARCÓN

En esta ocasión te quiero platicar de lo poderosos que son los germinados, y el impacto positivo que le dan tu organismo.

El germinado, es una semilla que se hidrata durante varias horas, en ocasiones días, durante este proceso se activan nutrientes que en su forma seca o cocida jamás obtendrías el valor nutricional.

Por ello el germinado es considerado de los vegetales con más alto contenido de vitaminas, proteínas, y minerales; cuando ingieres un germinado, estás

alimentándote de todos los beneficios de esa planta. ¿Un ejemplo fácil? El brócoli. Cuando lo compras en el súper, no trae todas las hojas ni la raíz, y ahí estás perdiendo nutrientes, en el germinado de brócoli obtienes el 100% de ese nutriente, e incluso estudios demuestran que en algunas variedades de germinados se puede llegar obtener 100 veces más su valor nutritivo.

Los germinados son de las proteínas vegetales más completas en aporte nutricional y son muy digeribles. Existen germinados de lentejas que son de mis favoritos, porque tienen más proteína que la carne o el pescado, solo que sin la grasa, colesterol, hormonas, antibióticos, ni todo lo que conlleva perjudicial de la proteína animal a tu organismo.

ENSALADA DE GERMINADOS

- ½ Taza de germinados de tu elección, de lentejas, garbanzo, frijoles, linaza, quinoa, etc.
- 1 aguacate
- 1 tomate
- 1 pepino
- 1 morrón amarillo
- 5 zanahorias ralladas
- 2 betabeles rallados
- Rodajas de cebolla morada
- Sal rosa del Himalaya
- Pimienta recién molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharada de vinagre de sidra de manzana
- Eneldo fresco
- 1 taza de espinaca baby.

MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla todo y disfrútala como platillo principal.

Expertos han resuelto de investigaciones realizadas, que germinados de brócoli pueden contribuir notablemente a la salud en el cerebro, por ello es considerado un superalimento debido a su alto contenido de nutrientes. Además, estudios demuestran que tanto el germinado de brócoli como el germinado de coliflor reducen hasta un 45% la posibilidad de varios tipos de cáncer.

Otro de los beneficios de los germinados es que son de los alimentos que brindan un mayor aporte enzimático . Las enzimas representan el elemento de la vida y por ejemplo, al cocinar unas lentejas, estamos matando las que contienen. Las enzimas proporcionan proteínas y vitaminas, su deficiencia en nuestro organismo detona enfermedades.

El incluir en tu alimentación diaria una porción de germinados es una terapia de salud y desintoxicación, que llevada con buenos hábitos alimenticios, libres de exceso de proteína animal, lácteos, productos procesados con conservadores, alcohol y tabaco, trae a tu vida alcalinidad a tu organismo, lo que se verá reflejado en mayor energía, salud, disfrutar de un peso ideal, y por supuesto, una vida longeva con calidad, llena de vitalidad y mucha energía.

Para una piel más hermosa hay que darle alimento sano, como antioxidantes y enzimas que te darán los germinados al momento de ingerirlos. Recuerda, eres lo que comes.

NUTRICIÓN Y FERTILIDAD.... PARA SER UN PRÓXIMO PAPÁ

POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

Hoy en día estamos expuestos a muchos contaminantes que han generado un aumento en la esterilidad. Por ello, es muy importante que ambos padres tengan una nutrición equilibrada, sobre todo, cuatro meses antes de concebir.

Los alimentos cuyos nutrientes son los más importantes para la concepción son: pescado, vegetales y granos enteros para tener un espermatozoide más activo.

Es muy necesario además, ingerir alimentos altos en vitamina C y Zinc, que te ayuden a mejorar la movilidad de los espermatozoides. Se requieren diariamente 1000 mg de vitamina C para evitar que los estos se peguen entre sí, y prevenir así riesgo de infertilidad. Si fumas trata de incrementar la ingesta de vitamina C o toma un suplemento de ésta.

En algunos casos, la falta de Zinc puede favorecer la impotencia, por ello es importante que consumas mayor cantidad de los siguientes alimentos que lo contengan: ostiones, ostras, carne tipo ternera porción magra, frijoles hervidos o granos enteros y carne de pollo oscura. Es importante también ingerir más lácteos, nueces y huevo.

Otros de los alimentos benéficos para el espermatozoide pues lo protegen de daño celular y los mantienen fuertes y móviles, son las frutas y vegetales como fruta seca: arándanos y vegetales verdes.

Por otro lado, la vitamina A evita el conglomerado de espermas y la que encuentras en los siguientes alimentos: naranja, tomate, toronja, brócoli.

Diariamente también requieres un buen aporte de vitamina E que puede encontrarse en: el germen de trigo, elote, nueces, semillas, aceitunas, espárragos, espinaca, y otros vegetales de hoja verde.

También es importante que diariamente recibas un aporte de vitamina B y ácido fólico (400 microgramos). Incorpora en tu menú cereales fortificados, lechuga de hoja verde, cítricos, y no está de más que ingieras un multi vitamínico unos meses antes.

Toma en cuenta que una dieta alta en grasas trans puede también alterar el número de espermatozoides en el semen, para que lo evites.

También el que bebas alcohol puede interferir con la calidad y cantidad de espermatozoides requeridos para una concepción. Una bebida ocasional no afecta, pero el tomar vino, cerveza y licor diariamente reduce tus niveles de testosterona y el conteo de espermas, y aumenta el número de espermatozoides anómalos en una eyaculación.

Trata de realizar diariamente una rutina de ejercicios. Además es importante que evites el tabaquismo, limita tu ingesta de alcohol, y evita tu exposición a toxinas ambientales. Compra productos orgánicos libres de pesticidas o fertilizantes químicos, de esta manera evitarás la producción de radicales libres que dañan el espermatozoide. Recuerda que la responsabilidad de ser padre, se asume desde la planeación de la concepción y el compromiso a estar más sano antes de dar vida a otro ser.

*La autora es médico general y master en Nutrición.
dra_cotafernandez@hotmail.com

Smile Art TJ

CLINICA DENTAL

DR. DEMETRIO LANDEROS, DDS

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA

NUESTROS SERVICIOS

- CARILLAS DE PORCELANA
- IMPLANTES DENTALES
- OBSTURACIONES DENTALES (IGUALACÓN 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.tijuanabc

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

Clínica de reproducción asistida

IECH de B.C.

Más de 15 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!

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

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

CÁNCER DE PRÓSTATA, UN MAL SILENCIOSO

POR BRENDA COLÓN NAVAR

El cáncer de próstata afecta a un gran número de varones mayores de 40 años, se trata de un padecimiento que al ocasionar pocas molestias, avanza sin emitir señales de alerta.

Para hablar sobre su prevención, diagnóstico y tratamiento, Salud Actual charló con el doctor Andrés Hernández Porras, especialista en urología.

En la actualidad es difícil que el hombre acuda al urólogo, muchas veces por pudor, retrasan la visita al médico hasta el momento en que presentan molestias. La realidad es con una cultura de prevención y de revisiones periódicas, pueden evitarse graves consecuencias.

SU IDENTIFICACIÓN

"No hay síntomas, cuando hablamos de cáncer de próstata si el paciente tiene síntomas ya es muy tarde, cuanto tiene síntomas urinarios es diferente, pueden ser síntomas de un crecimiento de próstata, algo muy diferente al cáncer, aquí generalmente se afecta el centro de la próstata, tapa la salida de la orina y se observa un chorro delgado. Por otra parte, el cáncer suele presentarse en la parte periférica, 7 de cada 10 cánceres están en esta parte, crece lejos de la uretra por lo que no hay síntomas", detalló el especialista.

El doctor Hernández Porras agregó que anteriormente se pensaba que con el examen de sangre se podía obtener un resultado pero hoy en día se ha comprobado que la revisión prostática también debe efectuarse. Con el examen de tacto rectal y con el examen sanguíneo realizado se puede llegar a curar más del 90% de los casos, ambos exámenes se complementan.

El cáncer de próstata puede confundirse con otros padecimientos como tuberculosis prostática y prostatitis granulomatosa ya que estas enfermedades también pueden detectarse por medio del tacto, aunque cabe destacar que son enfermedades con poca incidencia.

SU PREVENCIÓN

"La importancia de revisar al paciente es que el cáncer de próstata es el más frecuente en hombres de más de 40 años de edad. Si nosotros tomamos el 50% del cáncer que se presenta en hombres de esa edad, la mayoría es en próstata, el segundo lugar lo ocupa el cáncer de pulmón y finalmente el cáncer de colon. De estos tres, el 27% es cáncer de próstata, por lo que es importante detectarlo a tiempo para poder curarlo", explicó el médico.

Se recomienda que después de los 40 años, el hombre se haga una revisión cada dos años, para quienes cuentan con antecedentes familiares

la recomendación es iniciar sus revisiones desde los 35 años. Después de los 50 años de edad la revisión debe ser anual y después de los 75 años ya no se recomienda la revisión.

SU TRATAMIENTO

"Si el cáncer de próstata se detecta a tiempo el paciente puede vivir toda su vida sin próstata", detalló el especialista. Incluso existe la posibilidad de que el paciente continúe su vida sexual sin problema ya que una cirugía temprana permite al paciente conservar sus nervios.

CÁNCER DE TESTÍCULO, MENOR INCIDENCIA

Si bien el cáncer de testículo es poco común, los especialistas han observado aumento en la tasa de incidencia, por lo que el doctor Andrés Hernández Porras también emitió algunas recomendaciones.

"Hablando de los testículos, cuando el paciente se baña puede revisarse e identificar este padecimiento que suele observarse como una bolita pero que no provoca dolor", indicó el especialista. Agregó que cuando el cáncer testicular crece de manera rápida se generan zonas de isquemia, esto es que no llega suficiente sangre a algunas áreas y provoca dolor al paciente, lo que muchas veces puede confundirse con inflamación.

"Es una regla general, el paciente que tiene molestia testicular debe someterse a un ultrasonido", añadió el médico.

Andrés Hernández Porras indicó que aún cuando el paciente podía identificar la presencia de esta enfermedad, debía acudir al especialista para no correr el riesgo de confundirlo con otro padecimiento menor. "Los quistes de epidídimo pueden llegar a ser muy grandes, lo que podría confundirlos con un tumor, el especialista es quien puede identificar la diferencia ya que presentan una consistencia distinta. El quiste presenta líquido en su interior mientras que el tumor canceroso es sólido", añadió.

Hoy en día, se estima que 1 de cada 263 varones padecerá cáncer testicular.

DATO DESTACADO

» El cáncer de próstata es el más frecuente en hombres de más de 40 años de edad.

"VENCIENDO" A LA INFERTILIDAD

POR HENRY MATEO SÁNEZ,

DRA. VICTORIA MATEO MADRIGAL,

DRA. ALEXANDRA MORENO Y

SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

Una de las razones puede encontrarse en la exigencia física de los tratamientos de fertilidad: los análisis de sangre, las píldoras, las inyecciones diarias de hormonas, los ultrasonidos, la extracción de óvulos y las cirugías pueden constituir fuentes importantes de estrés y trastornos emocionales, en algunos casos largos viajes para acudir a sus consultas, sin mencionar los problemas de pareja que puedan tener ya sea por cuestiones económicas o de frustración ante la tardanza de un embarazo.

Asimismo, la sociedad no suele reconocer el dolor que causa la infertilidad, motivo por el cual las personas privadas de la paternidad tienden a ocultar su sufrimiento, lo cual sólo sirve para aumentar sus sentimientos de vergüenza, aislamiento, y pérdida de autoestima.

No faltan las personas, amigos o familiares que empiezan preguntando continuamente: ¿Cuándo vienen los niños? ¿Cuándo te piensas embarazar? muchas veces buscando culpables o interrogantes que incomodan y entristecen a la pareja. La infertilidad por si misma produce estrés, y el estrés produce infertilidad convirtiéndolo en un círculo vicioso, por tal razón es necesario mantener autocontrol, apoyo psicológico y familiar. Por eso nuestra preocupación constante por aquellas parejas que no logran conseguir el embarazo.

Afortunadamente el avance de la Medicina Reproductiva es impresionante, de hecho es la ciencia que más ha avanzado en los últimos 30 años, contamos con un arsenal terapéutico que sabiéndolo manejar podemos conseguir el embarazo pronto, por tal razón debemos estar estudiando continuamente y apoyando emocionalmente a todas las parejas que necesitan nuestra ayuda (todo nuestro equipo humano). Aquí no buscamos culpables, más bien encontramos soluciones con diagnósticos precisos y tratamientos especiales para cada pareja, haciéndoles un traje a la medida y así llegue pronto el embarazo.

En cada tratamiento de fertilidad hay una conexión con la pareja donde no solo podemos sentir alegrías ante un embarazo nuevo, sino tristezas cuando no se logran también, pero siempre estamos con ellos en las buenas y en las malas apoyándolos, es parte de la lucha diaria, por eso es que seguimos estudiando y trabajando intensamente para "Vencer a la Infertilidad".

Licencia Sanitaria otorgado por la COFEPRIS, No. 14- TR- 14- 097- 0002. Autorizado para: Disposición de Órganos, Tejidos y Células con fines terapéuticos. Modalidad: Disposición y banco de células germinales para Reproducción asistida y células Progenitoras o Troncales.

PUBLIRREPORTAJE

TRATAMIENTOS DE BELLEZA CON ELEMENTOS NATURALES

POR BRENDA COLÓN NAVAR

Desde que BYOU abrió sus puertas hace algunos meses, Tijuana ha disfrutado de un gran menú de opciones que nos ayudan a cuidar nuestra belleza y nuestra salud. Con tecnología de punta y el mejor equipo de terapeutas se ha convertido en una de las mejores opciones dentro de su área en la región.

TÉCNICA NATURAL Y NOVEDOSA

Lizeth Pereida, terapeuta en BYOU, charló con "Salud actual" sobre los nuevos tratamientos que los clientes podrán disfrutar, particularmente las bondades de la maderoterapia colombiana.

"Esta técnica surgió en Oriente y fue perfeccionada en Colombia, el tratamiento se ha convertido en uno de los favoritos para nuestros clientes más conservadores, quienes optan por tratamientos naturales que no impliquen el uso de aparatología", explicó la experta. Es ideal para moldear nuestra figura ya que mediante varios instrumentos, se encarga de aflojar la grasa de diversas áreas, posteriormente se rehabilita el músculo para reafirmarle.

"Algunos de nuestros clientes no pueden utilizar aparatología por indicaciones médicas, por lo que solicitan tratamientos naturales. BYOU está a la vanguardia y contamos con todo tipo de opciones", agregó la terapeuta.

LAS COPAS DELFÍN

Otro de los tratamientos más novedosos es el uso de las "Copas Delfín", donde nos ayudan a levantar nuestros glúteos de una manera sin cortes ni dolor, ofreciendo resultados desde la primera sesión.

"No ocupas cirugía, anestesia ni nada, se trata de un aparato muy noble porque nos permite cauterizar la grasita que hemos aflojado con la maderoterapia, los clientes se van muy satisfechos", mencionó Liz.

MASCARILLAS DE ORO Y PLATINO

Para quienes están por participar en un evento especial, el equipo de BYOU ha implementado mascarillas de oro y platino. Estos tratamientos ayudan a preparar la piel para cualquier tipo de maquillaje, además de que ésta lucirá llena de luz.

El valor de tu palabra

- José Carlos Tellaeche -

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

"Qué tu sí sea sí y que tu no sea no". Este es un principio que involucra firmeza en tus convicciones. Cuántas veces no sucede que el prometer tu palabra ya no es suficiente, para creerle a alguien ahora tienes que jurar y aun así tu credibilidad muchas veces queda en las nubes. Debemos convertirnos en personas que honren su palabra.

Tristemente estamos inmersos en una cultura de incumplidos y falsas promesas. En muchos casos la misma ley no es respetada. Estamos acostumbrados a pasar por encima de las autoridades y los demás sin importar el daño que podemos causar a nuestro prójimo.

Cuando te comprometes con una persona, aunque sea en caso de un favor, no significa que por ser favor lo debes hacer como sea, cuando sea y en muchos casos darlo por olvidado.

El peso que tienen nuestras palabras es muy fuerte como para tomar las cosas a la ligera. Al hablar, las cosas que decimos prácticamente llevan nuestro sello personal. El respeto se da y se recibe de igual forma como se honra una persona.

Ahora, el decir no a un favor o a una petición es válido, tenemos libre albedrío y nada es obligatorio. Pero digas un sí u optes por un no, es importante cumplir nuestra palabra tratando a los demás como nos gustaría ser tratados.