

SALUD

Año 3, Edición no. 46 - [14 págs.] - Tijuana, B.C - Junio 2016

actual

MORRIS SEGUROS



KINESIO TAPING

LA POPULAR TÉCNICA
Y SUS BENEFICIOS
PARA LA SALUD

SEGURO MÉDICO:

TRANQUILIDAD
EN MEDIO DE
LA ADVERSIDAD

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



FERTILIZACIÓN
IN VITRO
Y EL PRIVILEGIO
DE SER MADRE

¡VOY A SER PAPÁ!
¿Y AHORA? CÓMO
SOBREVIVIR A LA ANSIEDAD
DE LA PATERNIDAD

MENSAJE EDITORIAL

¡CUÍDATE PAPÁ!

Como queremos seguir 'apapachando' a los papás en su mes, también les dedicamos espacio en esta edición. ¿Sabías que el estrés y la ansiedad no sólo vienen a nuestra vida cuando se reciben malas noticias? También cuando las noticias son positivas se puede llegar a sentirse así, como en el caso de los papás primerizos.

Así que si acabas de recibir la noticia o tu pareja está en medio de un embarazo, prepárate: es normal que puedas sentir estrés, pero tienes que aprender a controlarlo y dejar descansar tu mente de los pensamientos futuristas.

Por otro lado, en este mes quisimos darle atención especial al tema de los seguros médicos y los beneficios que obtenemos cuando los contratamos. Lo que pretendemos es hacer conciencia para que si surge algún imprevisto de salud en nuestras vidas o en quienes amamos, tengamos algo que nos respalde en cuestión financiera, así que te invitamos a leer con atención.

Además, aunado al beneficio propio que adquieres al comprar un seguro, en el caso de Asegurama también beneficias a fundaciones que apoyan a pacientes con cáncer, y a su vez te beneficias de estas, te diremos cómo.

Por último como todas sabemos es indispensable hacer deporte, y para aquellas que lo que les gusta es correr, les daremos consejos de cómo prepararse si se quiere escalar a otras latitudes en esta materia.

Así que sigue amando y cuidando tu cuerpo, y también tu salud emocional, tomada de nuestra mano. ¡Seguro no te arrepentirás!

¡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

DISEÑO PUBLICITARIO
Laura A. Rodríguez García
laura.rodriguez@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
Graciela Jiménez

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



EN PORTADA
FOTOGRAFÍA:
GARAGE Photo Studio
MAQUILLAJE:
Moka Cosmetics

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 46, Inicio de Impresión el 15/05/2016.** 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.





Clínica de reproducción asistida



Más de 16 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,
Tijuana, B.C., México (a una cuadra del CECUT)



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



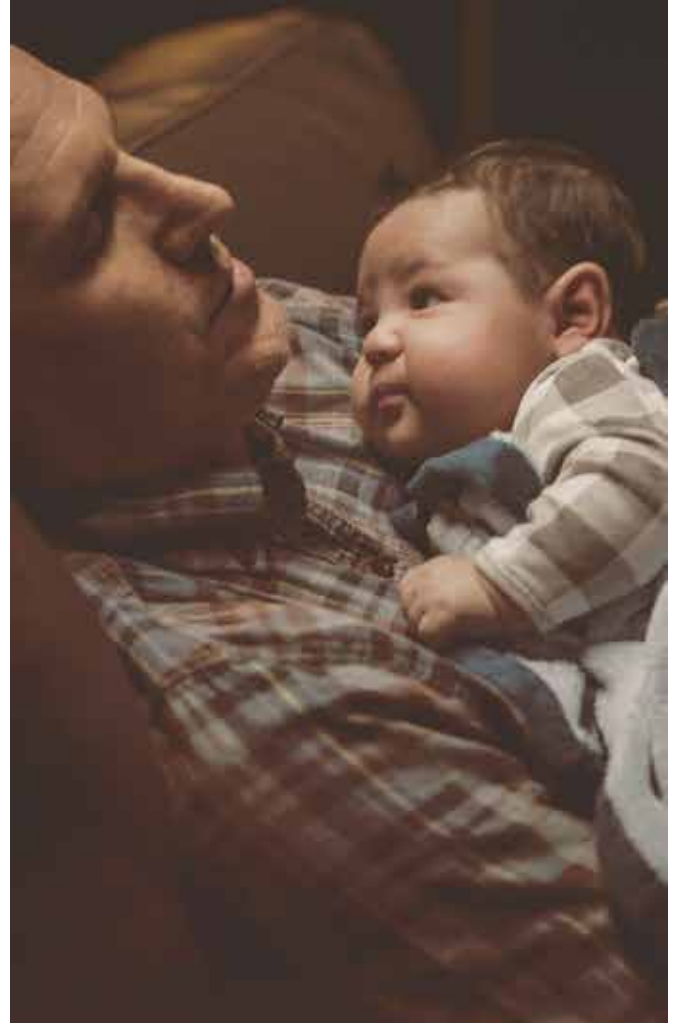
🌐 www.smilearttj.com ✉ smileart.tj@gmail.com 📱 [/smileart.tjuanabc](https://www.facebook.com/smileart.tjuanabc)

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

TÚYYO somos ROMA

¿Recuerdas cuando compraste los primeros pañales para tu hijo?

“Nosotros también”



Más que una Farmacia.

farmaciasroma.com





LA POPULAR TÉCNICA DE KINESIO TAPING Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

POR SUSAN MONSALVE

Hace un mes me lastimé el hombro cargando una cajas muy pesadas. No me atendí a tiempo y mi situación empeoró al grado de no poder dormir, no poder manejar, no poder cargar a mi hijo.

Una amiga me recomendó un quiropráctico. Fui con mucho miedo a que me inmovilizaran el brazo pues llevo una vida muy activa, con mucho trabajo, y aparte soy mamá y mi hijo me necesita bien, y ¡oh sorpresa!, salí fascinada de la consulta.

Primero me alineó unos huesos que dijo: tenía fuera de lugar, y no sentí dolor alguno, por el contrario, fue un alivio. Luego me aplicó una técnica súper interesante que se llama Kinesio Taping, que es una terapia a base de vendaje neuromuscular, es decir, a base de tapes de algodón que se

El tape es un tipo de venda elástica de algodón que afirma es capaz de estirarse hasta un 130-140% de su longitud original. Es libre de Latex

usan para tratar lesiones en los atletas (como el tenista Novak Djokovic o los futbolistas Mario Balotelli y David Beckham), pero también para aliviar otros trastornos físicos y musculares.

Esta terapia que hoy en día es muy popular, no es nueva. Fue descubierta por Komp en 1970, y es aplicada por ortopedistas, quiroprácticos y acupunturistas.

El tape es un tipo de venda elástica de algodón que afirma es capaz de estirarse hasta un 130-140% de su longitud original. Es libre de Latex. Este tape se aplica a un paciente con un

estiramiento mayor que la longitud normal, retrocede al ser aplicado, y crea una fuerza de tracción en la piel o músculo sobre el que se aplique.

Esta propiedad elástica única permite amplitud de movimiento comparado a las vendas blandas atléticas tradicionales, y pueden dejarse durante largos periodos de tiempo (hasta 4 días) antes de la reaplicación. Te puedes bañar sin problema con ellas, hasta nadar. Es cero invasiva y muy efectiva.

Dormí como reina, y amanecí con mucho menos dolor. Siento mucho soporte en la espalda y alivio con la terapia Kinesio Taping.

Obvió que tomará tiempo mi rehabilitación, especialmente por esperar tanto tiempo en atenderme.

Entonces ya saben amigas, por experiencia propia, Kinesio Taping es una ¡súper opción! y hay que atenderse rápido.

THE COOK BOOK

UNA FORMA DIVERTIDA Y PRÁCTICA DE APRENDER

A COCINAR

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Con el objetivo de crear un espacio en donde enseñarle a la gente a cocinar, en un ambiente divertido y casual, además de promover una vida saludable, es que surge

"The Cook Book", el más reciente proyecto de la colaboradora de "Mujer Actual", Susan Monsalve, licenciada en arte culinario con 15 años de experiencia en la industria restaurantera, y de su esposo, el reconocido chef Ryan Steyn, quien forma parte del selecto grupo que han dado fama a la Ruta del Vino en Ensenada.

"A mi y a mi esposo nos facina la cocina, y queremos un espacio en donde la gente tuviera la oportunidad de probar todo tipo de

DATOS

UBICACIÓN: Plaza Jardín Local 1, Vía Rápida pnt., Zona Río.

CORREO: thecookbooktijuana@gmail.com

TELÉFONO: (664) 200.21.02

FACEBOOK: /thecookbook

comida, y al mismo tiempo vivir una experiencia totalmente diferente a la de un restaurant", dice Susan.

"The Cook Book es un espacio en donde impar-

tamos clases de cocina de una forma divertida y completamente práctica, a grupos de no más de 8 personas, con chefs especializados en cada tema".

"The Cook Book" tiene dos años de éxito rotundo en Ensenada, Baja California, y desde hace seis meses abrió sus puertas aquí en la ciudad de Tijuana.

—¿EN ESTA ESCUELA DE COCINA QUIÉNES IMPARTEN LAS CLASES?

—Las clases las imparten chefs especializados en cada tema. Tenemos chefs panaderos, chefs reposteros, master chocolatero, health coach, sushi, sommelier, mixólogo chef a Chef Ryan Steyn. Tenemos a más de 15 chefs docentes impartiendo clases muy divertidas.

Las clases que durante el mes son aproximadamente 60, totalmente diferentes, incluyen todo el material, recetario, vino, etc.. Se tiene además la opción de comer lo que se preparó ahí mismo en "The Cook Book", o llevártelo a casa.

ESTILO DE VIDA SALUD ACTUAL

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



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



¡VOY A SER PAPÁ!, ¿Y AHORA?

Cómo sobrevivir a la ansiedad de la paternidad

POR MTRA. GRACIELA JIMÉNEZ

Muchas veces pensamos que los seres humanos sólo llegamos a sentir ansiedad o desesperación al recibir malas noticias, pero ¿qué sucede cuando recibimos una excelente noticia que nos cambiará la vida, pero pensamos que no estamos lo suficientemente preparados, o comenzamos a cuestionar los actos que vamos a realizar en un futuro? Esto puede llegarle a

No puedo pensar en ninguna necesidad en la infancia tan fuerte como la necesidad de la protección de un padre

SIGMUND FREUD

suceder a algunos hombres cuando les dicen "Vas a ser papá".

Muchas veces nos enfocamos en los cambios que las mujeres sufrimos durante el embarazo, pero tam-

bién es justo observar: qué sucede a nivel emocional con los hombres que se convertirán en padres.

En un inicio se presentan diversas reacciones, por ejemplo hay algunos padres que se quedan literalmente en shock y no dicen palabra alguna hasta algunos segundos o minutos después en que expresan cierta incertidumbre y alegría por dicha noticia. Hay otros por ejemplo que lloran y gritan de alegría, y existe un pequeño grupo que incluso llega a desmayarse.

Ahora que independientemente de cómo reaccionen, algunos futuros papás presentan cierta expectación aprensiva en cuanto a los cambios familiares y económicos que se originan tras el nacimiento de un bebe, sintiendo nerviosismo, preocupación, temor y angustia secundaria sólo de pensar sobre cómo será su actuación como padres.

De esto hablaremos y sobre todo de cómo afrontar estos cambios.

ESTRÉS POR LO QUE VENDRÁ

Al tener un momento de alegría se producen las llamadas "hormonas de la felicidad" que se denominan endorfinas, y su acción se lleva a cabo en los centros del placer a nivel cerebral, y es ahí cuando expresamos que nos sentimos contentos, felices y emocionados, sin embargo la producción de endorfinas tiene también relación con la producción de la hormona ACTH (hormona adrenocorticotropa) una hormona que se libera ante el estrés.

El estar bajo estrés constante produce cambios biológicos en el organismo con variaciones y adaptaciones a nivel emocional, pudiéndose presentar síntomas ansiosos como palpitaciones, nerviosismo y agitación, o síntomas depresivos como ánimo deprimido, llanto y desesperanza, emociones disparadas por los pensamientos que se presentan acerca del futuro.

Lo padres primerizos se preguntarán si serán lo suficientemente solventes o si le brindarán al nuevo integrante de la familia lo que ellos consideran como necesario y básico. ¿En que colegio será inscrito? ¿estudiará alguna carrera? Estas y muchas más interrogantes vendrán a su mente.

AYUDA INVOLUCRARSE EN EL PROCESO

Para llevar a cabo la adaptación de los próximos padres, es necesario que se vayan involucrando de forma activa en los preparativos para recibir al nuevo integrante de la familia, como es acudir a las consultas, despejar las dudas que se tenga con respecto a los cuidados del bebe, escoger ropa y juguetes; pero también es importante que la futura mamá comprenda y le de el espacio necesario a su pareja, para su adaptación.

Una clave importante para tener una buena relación de pareja cuando se está en espera de un hijo, es la comunicación por lo que debemos comunicarnos con nuestra pareja de una forma asertiva para no llegar a confundirnos o a hacer conclusiones apresuradas de hechos no reales.

*La autora es Médico Psiquiatra (UNAM), Hospital de Salud Mental de Tijuana y Hospital Santa Catalina de Tecate



Mauricio Levine
MD - FAC.O.G.

MÉDICO MEXICANO
ESPECIALIZADO EN ESTADOS UNIDOS

CERTIFICADO POR EL AMERICAN
BOARD OF OB GYN

**GINECOLOGÍA
Y OBSTETRICIA**



*Tu médico de confianza
en Estados Unidos*

PERSONAL BILINGÜE

765 Medical Center Court
Suite 201
Chula Vista, CA 91911
TELÉFONO (619) 482-8080

www.doctorlevine.com

12 MESES SIN CÁNCER:

EL NUEVO RETO DE ASEGURAMA CUYA MISIÓN VA MÁS ALLÁ DE VENDER UN SEGURO

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Concientes de que todo mexicano, sin distinción de género y de condición social, merece tener acceso a un seguro que le permita gozar a plenitud de sus beneficios, es que ASEGURAMA, una plataforma de tecnología y desarrollo de programas de seguros con 30 años de éxito en el mercado, implementó una manera sencilla y amigable de acercar sus productos a la ciudadanía.

Lo hizo a través de ASEGURAMA PLUS, una tarjeta a bajo costo, 350 pesos al año, que puede ob-

tenerse al ir de compras al súper, o a cargar gasolina.

“Acabamos de hacer una alianza con grupo Soriana, donde el piloto se crea en Tijuana, Baja California, con tecnología, espíritu y orgullo tijuanaense, que además se va replicar a nivel nacional”, afirma su director.

¿Y CÓMO FUNCIONA?

“En piso Soriana y en grupo Eco (gasolineras) se puede adquirir el producto en las cajas registradoras, como si fuera una recarga telefónica o se fuera a pagar la luz. Y como ya estamos dentro del sistema de Soriana, el cajero selecciona el producto y se genera un ticket de compra donde vienen controles de folio y número de activación”.

El primer beneficio que se tiene al adquirir el producto, es garantizar que lo económico no sea una carga cuando se detectó la enfermedad.

“Si se llega a dar un diagnóstico positivo, la carga está lo suficientemente pesada como para

estarte preocupando por lo económico, para estar preocupado cómo pagar. Estos productos vienen a dar esta claridad mental enfocado a lo económico para que el paciente enfoque todas sus fuerzas y sus ganas para atender la enfermedad”, afirmó el Director de Operaciones de Asegurama.

Pero eso no es todo. Aunado



además a la forma tan sencilla en que se puede adquirir el seguro, lo también atractivo de este producto ASEGURAMA PLUS, es que se tienen beneficios adicionales gracias a la alianza que se firmó con cuatro fundaciones enfocadas a la prevención y detección del cáncer de mama, arrancando así la campaña: 12 meses sin cáncer, el nuevo reto de Asegurama.

“En el proceso de la enfermedad, Asegurama te canaliza a las fundaciones para que te den tratamien-





to y el apoyo que requieras como apoyo psicológico, emocional, espiritual, pelucas, prótesis, mamografías, etc.", afirmó el director de la empresa.

FUNDACIONES CON LAS QUE ASEGURAMA HIZO ALIANZA

CLAUDIA URÍAS

» Conferencista "El reset de la vida"

TELÉFONO:
664 584.89.13

CARMEN ANZALDO RANSEL

» Grupo de apoyo Adelante

TELÉFONOS:
(664) 144.63.38
y (664) 194.63.38

ALMA G. MEDINA

» Mujeres integrando un mundo mejor

TELÉFONO:
(664) 254.50.19

MICHELLE SÁNCHEZ

» Mujeres por mujeres

TELÉFONO:
(664) 634.52.34

CONTACTO

PORTAL
www.asegurama.com
TELÉFONO
231.77.67

que de Tijuana se replicará a todo el país a través de esta cadena comercial.

Asegurama busca con ello brindar un beneficio social adicional a sus asegurados, entendiendo que su labor va mucho más allá de la venta de un seguro.

Y este interés por los asegurados no es sólo para cuando ya se tiene un diagnóstico negativo, sino para replicar el mensaje de las fundaciones de mantenerse sano mediante la prevención.

"La visión es la educación y prevención; somos una empresa enfocada a ello. A la mujer sana la queremos mantener sana, al hombre sano lo queremos mantener sano"

Desde el 15 de mayo en Soriana se pueden adquirir estas tarjetas de Asegurama Plus, un esfuerzo que representan cuatro años de estudio para facilitar la forma en que una persona puede adquirir un seguro; proyecto

mujer bravo

Río Bravo
☎ 664.686.15.35

Las Fertas
☎ 608.91.10

Playas
☎ 379.87.49

Casablanca
☎ 645.65.57

Otaq
☎ 624.95.81

Feeate
☎ 665.521.38.68

#YoVivoMiCuerpoFavorito

3 X \$2.499 MN ILLIMITADO MESES

vivebarre.mx

Vive Barré
yoga + pilates + ballet

LUZE
SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	\$130
PLANCHADO	\$130
ONDAS	\$150
RETOQUE	\$350
TINTES HISEX	\$500
CORTES	\$250
CORTES CABALLERO	\$150
GELISH	\$200
MANICURE	\$130
PEDICURE	\$190
ACRÍLICAS	\$250
TRATAMIENTOS DESDE MOROCCAN OIL, OLAPLEX, WELLA ENRICH Y MÁS...	\$350
BRAZILIAN BLOWOUT	\$100
GLOBAL KERATINA	\$100

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

CONTAMOS CON VALET PARKING

SEGURO MÉDICO: TRANQUILIDAD EN MEDIO DE LA ADVERSIDAD

POR ANA PATRICIA VALAY

Nadie puede garantizar que la salud que hoy tenemos es la que tendremos en un futuro. Las cosas podrían cambiar de la noche a la mañana. Podemos un día estar bien, y al otro: recibir un diagnóstico de cáncer terminal, o salir de casa rumbo al trabajo, para de pronto ser embestidos por un auto, dejándonos en una situación que requiera de un tratamiento irremediable.

Por ello, pensar en invertir en un seguro médico es fundamental, porque nos ayudaría a estar preparados para una situación de esta naturaleza.

“La póliza es una inversión que te permite no mermar tu patrimonio, y lo que es más importante: tu tranquilidad, porque cuando sobreviene a tu persona o a un ser querido una enfermedad o un accidente que conlleve un gasto médico mayor que es el que inestabiliza la economía, tienes dos problemas ahí: el mismo accidente o enfermedad y el cómo solventarlos” afirma Julieta Quiñónez, Directora de Morris Agente de Seguros S.A. de C.V., empresa que representa a 17 compañías de seguros y es la promotora autorizada en Tijuana, de HDI, empresa alemana.

En su larga trayectoria en el ramo de seguros, Julieta, licenciada en administración de empresas, ha visto con tristeza como personas



CONTACTO

TELÉFONO: 664 607 90 03 Ext. 105
PORTAL: www.morrisseguros.com

que decidieron no adquirir en ese momento una póliza de seguro médico, tuvieron terribles consecuencias.

“El caso de un conocido, que en 7 meses en que su esposa padeció un cáncer, perdió su patrimonio que habían forjado por un lapso de 20 a 30 años. En siete meses, casi lo perdieron todo, y desafortunadamente la esposa falleció. Esos eventos en la vida como persona nos marcan...”.

Y también ha palpado la otra cara de la moneda.

“Una niña de 5 años con una leucemia aguda. El seguro médico ha pagado por concepto de su enfermedad más de 6 millones de pesos, en 4 o 5 años”.

El equipo que Julieta Quiñónez lidera, tiene casi 20 años en el negocio de seguros y su gran fortaleza es que buscan un traje a la medida de las necesidades de quienes se acercan a ellos.

“Nosotros no somos exclusivos de una

compañía. Nuestra principal fortaleza contra todos los agentes, es que nosotros no vamos detrás de una conveniencia o un premio o bono de la compañía. Nosotros vamos por nuestro cliente. Somos un broker y vamos a cotizarte con todas las compañías que tengamos que venden seguros médicos”.

En Morris Seguros, ofrecen ante todo honestidad, y explorar en el caso particular de sus clientes.

En cuanto a las pólizas de seguros, éstas ahora tienen más coberturas con beneficios mucho más tangibles. “La mayoría cuenta con cobertura dental, no implica que estés enferma, ni que hayas tenido un accidente, simplemente te doy acceso a que te hagas limpieza anual, gratis, rayos x, amalgamas, resinas. También ofrecen servicio de un doctor las 24 horas, al teléfono. Te ofrecen descuentos con tu tarjeta, y cubre maternidades”.

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

CONSULTA
GRATIS

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

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

Diagnóstico Genético PREIMPLANTATORIO

(PGD: PREIMPLANTATIONAL GENETIC DIAGNOSIS)

DR. HENRY MATEO SÁNEZ

La DGP o Diagnóstico Genético Preimplantacional es una técnica de laboratorio que permite estudiar el ADN de los óvulos o de los embriones para seleccionar los que cumplen determinadas características y/o descartar los que tienen determinadas alteraciones hereditarias.

Esta técnica es especialmente útil cuando existen antecedentes de enfermedades genéticas o cromosómicas en la familia y se realiza dentro de programas de Fertilización In Vitro.

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.

INDICACIONES

- » Pérdida gestacional recurrente
- » Error en la implantación tras varios intentos de FIVTE
- » Enfermedades genéticas hereditarias
- » Mujeres mayores de 40 años

El diagnóstico se puede obtener de dos formas diferentes:

DIAGNÓSTICO GENÉTICO PREIMPLANTACIONAL CON EMBRIONES

- » Una vez realizada la fecundación In Vitro y antes de transferir el embrión al útero, se estudia su material genético para detectar si hay alguna alteración concreta.
- » Este estudio se realiza cuando los embriones se encuentran en la fase de 6-8 células, generalmente el 3er día de su desarrollo.
- » Para estudiar su material genético se realiza una biopsia de cada uno de ellos, se descartan los que tengan la enfermedad genética concreta que se esté determinando, y de este modo se seleccionan sólo los embriones sanos que transferirán al útero.

DIAGNÓSTICO GENÉTICO PREIMPLANTACIONAL CON ÓVULOS

- » El diagnóstico genético con óvulos permite detectar patologías genéticas o cromosómicas en el óvulo, antes de que se forme el embrión.
- » Esta técnica analiza una parte concreta del óvulo, por lo que sólo puede detectar patologías hereditarias de origen materno.
- » Para estudiar los óvulos maduros se hace una biopsia haciendo una pequeña apertura. Una vez se extrae la muestra, los ovocitos se inseminan mediante la microinyección intracitoplasmática de un espermatozoide (ICSI). Al cabo de dos días se obtiene el resultado genético, y se seleccionan para transferir los embriones provenientes de ovocitos genéticamente sanos.
- » Aquí en la Clínica de la Fertilidad de Baja California, así como en la Clínica de Fertilidad de Guadalajara, contamos con la tecnología para realizar este estudio.

EL PRIVILEGIO DE SER MADRE

DR. HENRY MATEO SÁNEZ

“**i** Gracias Dios por concederme el privilegio de ser madre!, y por poner en mi camino al Dr. Henry Mateo Sáñez, ya que por la voluntad, entrega y profesionalismo de esta gran persona, hoy tengo en mis brazos a dos hermosos angelitos, que han venido a cambiar significativamente mi modo de ver la vida”.

Soy Marisela Rivera y mi esposo se llama Martín Díaz. Radicamos en la Ciudad de Mexicali, Baja California, y esta es nuestra historia:

Tenía problemas de infertilidad, poniéndome en tratamientos sin ningún éxito. Cambié varias veces de ginecólogo no sólo de Mexicali sino también en Tijuana y San Diego, California, E.U., hasta que me cansé y lo dejé por la paz.

Recuerdo que años atrás le pregunté a un ginecólogo con el que me atendía, acerca de la Fertilización In Vitro y me dijo: “!Eso no es para usted!, no está en sus posibilidades, es muy caro” y ni siquiera me dijo de cuánto estábamos hablando. Eso me bajó la moral y me desanimó hasta que me recomendaron al doctor Henry Mateo Sáñez a quien consulté ya con 22 años de casada.

En aquella ocasión, el Dr. Mateo me detectó un mioma en la matriz, que tenía que extirparse, pero lo dejé para después.

Lo único que funciona en tu caso es la Fertilización In Vitro y tiene que ser lo más pronto posible

Cuando finalmente fui a extirpármelo con otro Dr., este me dijo: “... yo te voy a operar, pero si detecto algo mal te voy a extirpar la matriz y los ovarios”, eso fue lo que me hizo reaccionar y decir:

¿Qué es lo que estas esperando para hacer algo al respecto?, ¿No vas a hacer el último intento para salir embarazada?

Así fue como a finales del 2010 regresé con el Dr. Henry Mateo, quien me dijo: “lo único que funciona en tu caso es la Fertilización In Vitro y tiene que ser lo más pronto posible”. Recuerdo que le comenté que me daba pena por la edad y me dijo: “eso no importa”, lo que me dio ánimos para seguir adelante.

El primer tratamiento salió negativo, me desilusioné, pero el Dr. Mateo me dijo que lo podíamos volver a intentar, aunque ya no teníamos dinero. Sin embargo nos hizo un descuento considerable, pues a él lo que más le interesaba era que saliera embarazada aún y cuando ya no tendría ganancias.

Fue así como a inicios del 2011 se



llevó a cabo la segunda Fertilización In Vitro, y ¡quedé embarazada! Tiempo después tuve un sangrado y pensé descepcionada que lo había perdido, pero al ir con el Dr. Mateo me dijo que todo estaba bien: No es uno... sino dos: ¡Son gemelitos!

Así fue como se programó la cesárea en Ensenada, y nacieron mis gemelos Oscar Saúl y Aldo Iván en la semana 35, en manos del Dr. Henry Mateo.

Estuvimos de inquilinos en el Hospital Santa Rosa de Lima, así se llama la clínica del Dr. Henry, ya que ambos bebés requirieron de incubadora por varios días, pero ¡todo salió excelente!

Doy infinitas gracias a Dios por darme la dicha y felicidad de disfrutar a mis gemelos, teniéndolos en mis brazos; entonces mi corazón se sintió completo, pleno. Cumplí mi sueño anhelado de ser madre. Gracias al Dr. Henry Mateo por darme la dicha de ser madre.

CÓMO CORRER SIN LASTIMARTE

POR ARLENE GONZÁLEZ

¡Iniciamos la temporada mas esperada para la comunidad de corredores con eventos como los de la serie de Rock n' Roll, que recibe a cerca de 20 mil, de los cuales 2 mil son latinos; el maratón de Chicago, el de Nueva York y muchos más en donde los latinos hacemos presencia. Para muchos será hacer por primera vez un maratón, un medio maratón o un 10k, y para otros será participar en una nueva carrera para mejorar sus tiempos.

Pero es importante no olvidar que cuando nos estamos pre-

parando para un evento como estos, hay que tomar en cuenta varios aspectos que nos ayudarán a tener un buen rendimiento y sobre todo sin lesiones.

Aquí te comparto algunos tips que a mí me han funcionado en los más de 20 medios maratones que he corrido, y también algunos consejos que a mi misma me han dado. Al unir todo esto te puedo decir que correrás plenamente por que sabes que te has preparado y tendrás una preocupación menos.

**ASÍ QUE LISTOS, APUNTEN
Y... ¡A CORRER!**

*La autora es fundadora de Latinas a Correr
Correo: latinasacorrer@yahoo.com / Facebook: [LatinasACorrer](https://www.facebook.com/LatinasACorrer)

TIPS

HIDRÁTATE. HI-

DRÁTATE, HIDRÁTATE: ¡Sííí! Hidrátate mucho. Siempre es bueno estar bien hidratado, pero la última semana: aún mejor. Toma mínimo 5 vasos de agua al día y a dos de ellos agrégalas NUN pastillas con electrolitos. Esto te ayudará a estar mejor hidratado el día de la carrera, sin necesidad de tomar tanta agua durante el evento, evitando pararte varias veces al baño.

CUIDA TUS RODILLAS: En mis entrenamientos yo trato de usar una banda que de soporte a mi rodilla, y después de entrenar me pongo hielo por hasta 7 minutos en cada una, así se desinflan, y luego: ¡como nueva! Inténtalo, vale la pena. Más vale prevenir q lamentar.

MEDIAS DE COMPRESIÓN:

Yo ya soy coleccionista, además de que hay colores padrísimos, te súper ayudan en tener mejor circulación, y en no sentir tus piernas pesadas, o a veces, como dormidas. Al principio te sientes rara pero una vez que las usas notarás mejor rendimiento. ¡Anímate!

Y no por ser el último tip es el menos importante. Cuando es tu primer carrera, no importando la distancia, mi tip favorito es:

¡DISFRUTA! Sonríe, vive cada segundo, no te presiones en el tiempo (ya habrán más para mejorar tiempos). Cada carrera es única y nos trae momentos inolvidables y cuando estás al pendiente de lo q sucede te la pasaras increíble, así que disfruta. Es tu primer evento y quieres terminarlo sintiéndote feliz, y te aseguro que una vez que cruces la meta, sentirás que lograste uno de los mayores objetivos de tu vida ¿y sabes? ¡Te marcará para siempre de una forma positiva! Así que: ¡A correr se ha dicho!.

