

SALUD

Año 2, Edición no. 18 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Marzo 2014

actual

¿Siempre
te sientes
CANSADA?

Jugo
VERDE,
UN GRAN
SORBO DE SALUD

Los ya conocidos
"VENENOS
BLANCOS"
de la dieta

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



Ricardo Vega
Cirujano Plástico Certificado .com

**Cirugía Plástica para
Ella y para El**



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

Cosmedic Spa

**Botox
Dysport
Restylene
Juvederm**



Nuevo
Skin Boosters

Rellenos y productos
LABORATOIRES
FILORGA
PARIS



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



MENSAJE EDITORIAL

Bienvenida la primavera

Por fin este 21 de marzo llega la primavera y con ella, los árboles y plantas reverdecen y se llenan de flores, pero también se incrementan en el ambiente elementos como el polen y el polvo que junto con la sequedad producen o reactivan diversas molestias y enfermedades como el asma, las alergias y diversas infecciones respiratorias, entre otras.

Una de las enfermedades más comunes es la rinitis alérgica, un mal que causa inflamación de tejidos corporales, estornudos, tos, sibilancias, ojeras, dolor de cabeza, entre otros síntomas. Al respecto nos habla el Dr. Alberto J. Escalante Domínguez, especialista en alergia e inmunología pediátrica.

Otro tema que seguramente será de su interés es el síndrome de fatiga crónica, una enfermedad compleja, crónica, de etiología desconocida, que se caracteriza por la presencia de fatiga física y mental intensa, debilitante y grave, que persiste seis o más meses y es de carácter oscilante y sin causa aparente específica.

Esta enfermedad es capaz de interferir con las actividades habituales, no disminuye con el reposo, empeora con el ejercicio y se asocia a manifestaciones sistémicas generales, físicas y neuropsicológicas. Quien la padece muchas veces es etiquetada como "floja". Sobre las causas, síntomas y repercusiones de este síndrome nos habla el Dr. Jorge Luis Gaviño Contreras, de ProgenCell.

En lo que respecta a la sección de estilo de vida, te presentamos los beneficios de consumir jugo verde, un alimento rico y muy nutritivo.

En la próxima edición, no te pierdas el artículo sobre los peligros de la leche de vaca. Esto y mucho más encontrarás en tu edición de marzo.

¡Disfrútala!

CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

REPORTERA
Yaneth González
yaneth@revistamujeractual.com

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

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DISEÑO COMERCIAL
Carolina Ruiz

DRAGON MAIL
Roxana Solares

ATENCIÓN A CLIENTES
Ixchel Flores
Karina Castellón
Leticia Quintero
Cynthia López
Fernanda Fontes
Sergio Sufy

ATENCIÓN A AGENCIAS
Mayra Velázquez

VENTAS ENSENADA
Lorena Inzunza

COLABORADORES
Becky Krinsky
Diosa Doméstica
Gregorio Sánchez
Ma. Eugenia Lozano
Daniel Vázquez Montaña
Yoland Valenzuela

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com
Claudia Talavera
azulstudio33@hotmail.com
Abigail fotografía
[626.20.09 y [664] 219.63.88]
Rafael I. Ramírez [664] 628.39.29

SERVICIO A CLIENTES
Oficina (664) 216.15.12 y 13
Cel. (664) 674.57.66
Nextel 152*16883*90
San Diego (619) 934.89.50
ventas@revistamujeractual.com

**REPRESENTANTE VENTAS
Y RRPP SAN DIEGO**
Fanny E. Miller/Periódico El Latino
Telefono (619) 4261491
555 H Street Chula Vista, CA 91910

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de CV, 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 CV. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 7, edición 77, inicio de impresión el 15/02/2014.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.**

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

JUGO VERDE, un gran sorbo de salud

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Como complemento a tu desayuno, como un auxiliar para bajar de peso o por el simple gusto de cargarte de vitalidad, el jugo verde es una excelente opción, pues además de delicioso es altamente benéfico para el organismo.

El jugo verde está lleno de clorofila, el cual fortalece el sistema inmunológico, ayuda al tratamiento de la anemia, elimina las toxinas, despeja el intestino y previene diversas enfermedades. Además, proporciona magnesio, antioxidantes

JUGO VERDE

INGREDIENTES:

- >> 4 ramitas de perejil lacio
- >> 1 pieza de nopal
- >> El jugo de una toronja
- >> 60 grs de piña
- >> 1/2 pieza de apio
- >> E jugo de una naranja

PROCEDIMIENTO

- >> Licúa todo y listo; lo puedes tomar colado o sin colar.

dantes y ácido fólico, es rico en hierro y vitamina C, Zinc (fertilidad) y magnesio.

El jugo lo puedes tomar en cualquier momento del día entre comidas, pero lo ideal es tomarlo en ayunas, de esa forma los nutrientes son mejor utilizados por el cuerpo.

RAZONES POR LAS QUE DEBEMOS TOMAR JUGO VERDE

1. **DESINTOXICA** tu sistema y purifica la sangre.
2. **LAS FRUTAS Y VERDURAS** son altas en agua, por lo cual hidratan todo el cuerpo.
3. **TE DA ENERGÍA NATURAL**, te hace sentirte fresco, limpio, ligero y con una mente más clara.
4. **ALCALIZA** tu cuerpo
5. **AL DÍA SIGUIENTE DESPUÉS DE UNA NOCHE DE FIESTA Y DE TOMAR ALCOHOL**, este jugo te va a ayudar a sentirte mejor.
6. **HIDRATA LA PIEL** y te da un brillo natural.
7. **FORTALECE** el pelo y las uñas.
8. **SI BUSCAS BAJAR DE PESO**, un jugo verde te ayudará.

Calma tus nervios con miel



- >> La miel contiene numerosas propiedades, entre ellas, ser un calmante natural para los nervios; también es conocida por sus propiedades diuréticas, fortificantes, laxantes y bactericidas, además de algunos beneficios para el cuerpo.
- >> Junto a esto, la miel puede formar un tónico en el organismo en personas convalecientes. Por consiguiente, aporta resistencia a infecciones y proporciona un buen estado. Además, puede actuar como estímulo para el apetito, regula el tránsito intestinal y la diuresis, mejora la composición de la sangre y aumenta las defensas en el organismo para combatir las infecciones.

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

¿Qué tienen en común los ya conocidos 'venenos blancos' de la dieta?

Los medios los llaman los "venenos blancos" de la dieta, convirtiendo a la harina, azúcar, sal, arroz refinados y a la leche de vaca en los enemigos alimentarios más en voga.

POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

LA SAL DE MESA

La sal de mesa es el condimento más utilizado en la cocina. En cantidades moderadas, ayuda al proceso de digestión y a la presión sanguínea. Al aumentar nuestro consumo de comida chatarra, hemos aumentado al mismo tiempo el de la sal refinada; a la sal se le atribuye la alta prevalencia e incidencia de las enfermedades cardiovasculares. Lo recomendado para nuestra salud es ingerir la sal que aporta más minerales naturales como lo es la sal de mar.

EL AZÚCAR

El azúcar blanca es una sustancia química pura, extraída de fuentes vegetales como la caña de azúcar, compuesta por glucosa y fructosa, con un excedente calórico.



La indicación nutricional es reemplazar ésta por azúcar morena, puesto que a los edulcorantes artificiales del mercado que contengan aspartamo, sacarina o ciclamatos se les relaciona con un mayor riesgo de cáncer.

LA LECHE

El consumo de la leche entera eleva los niveles de colesterol en sangre, más requerimos un aporte diario de dos raciones del grupo de lácteos para tener una mejor fijación del calcio. Siempre la mejor opción será ingerirla semidescremada o, mucho mejor aún, descremada.

EL ARROZ

El arroz blanco tiene un elevado índice glicémico mientras el arroz integral provoca una liberación de glucosa a la sangre más lenta, aporta más fibra, minerales, vitaminas y lípidos vegetales.



LA HARINA BLANCA

La harina blanca es un almidón, los tratamientos químicos en su grano dan como resultado la formación de un subproducto llamado aloxano que causa diabetes al liberar grandes cantidades de radicales libres y destruir las células pancreáticas beta. Las harinas blancas en general tienen un índice glucémico más alto que las integrales; por ende, la capacidad de aumentar el azúcar en el nivel de la sangre será más rápido y se tiende a liberar más insulina. Cuando más fina y blanca es la harina como en el caso del pan blanco, menos fibra, vitaminas y minerales aportará. Estas harinas refinadas favorecen caries, cáncer, niveles descontrolados de colesterol y diabetes. Los panes más recomendables son de centeno y el pan integral.

Estos cinco "enemigos alimentarios" a la salud coinciden en el color fundamentalmente por haber sido desprovistos de cualidades nutritivas por la manipulación al que han sido sometidos para llegar al gran consumo. Lo que tienen en común es que al exceder su ración indicada, te generan problemas metabólicos como cáncer, hipertensión, diabetes, dislipidemias y obesidad. Lo que es una realidad es que tu cuerpo puede prescindir de ellos sin ningún problema. Te recomendamos una alimentación más natural, evitando toda clase de productos procesados, que contengan exceso de sal, azúcares y aditivos. Un aumento del consumo de verduras, hortalizas y frutas puede aniquilar a estos "venenos blancos"; lo que diariamente los médicos especialistas en nutrición nos esforzamos en promover, y en uds. está comprometerse a concretar.

*La autora es médico general y master en Nutrición.
Correo: dra.cotafernandez@gmail.com



Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia



ULTRA SONIDO INCLUIDO en la consulta

Especialidades:

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

CEMIQ
UNIDAD MÉDICA
Centro de Especialidades Maternas y Neonatales

ATENCIÓN MÉDICA 24 HORAS

tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiquidadmedica.com

Av. Las Palmas 4531
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC

¿Siempre te sientes CANSADA?

SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Liza tiene 33 años, desde hace más de seis meses se siente agotada, débil, "parece que nunca duermo, es como si me hubiera pasado un carro por encima y quisiera descansar todo el día; me dicen que a eso se le llama flojera, pero no, siempre he sido una persona activa, pero ahora no depende de mí, me siento agotada física y mentalmente", comentó.

Cualquiera pensaría que Liza simplemente quiere descansar y usa de pretexto que se siente extremadamente fatigada como si nunca reposara, lo cierto es que ella sufre de síndrome de fatiga crónica, una enfermedad de la que nos habló el Dr. Jorge Luis Gaviño Contreras, de ProgenCell.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA?

Es una enfermedad compleja, crónica, de etiología desconocida, que se caracteriza por la presencia de fatiga física y mental inten-

sa, debilitante y grave, que persiste seis o más meses y es de carácter oscilante y sin causa aparente específica; interfiere con las actividades habituales, no disminuye con el reposo, empeora con el ejercicio y se asocia a manifestaciones sistémicas generales, físicas y neuropsicológicas.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

Se desconoce la causa exacta del síndrome de fatiga crónica. Algunas teorías sugieren que puede deberse a: el virus de Epstein-Barr (VEB) o el virus del herpes humano tipo 6 (HHV-6). Sin embargo, no se ha identificado ningún virus específico como la causa, se ha encontrado mayor presencia de algunos hongos, como el hongo llamado Cándida. Otra posible causa es la inflamación en el sistema nervioso, debido a una respuesta defectuosa en el sistema inmunitario.

Otros factores que también pueden tener un papel en el desarrollo del síndrome de fatiga crónica son la presencia de enfermedades previas, estrés, factores

genéticos, así como factores ambientales y laborales.

¿QUÉ SÍNTOMAS PRESENTA UNA PERSONA CON ESTE PADECIMIENTO?

La detección del síndrome de fatiga crónica es un diagnóstico de exclusión, amerita descartar causas médicas o psiquiátricas; es necesario advertir que no existe ningún signo patognomónico, ni prueba de diagnóstico específica.

La sintomatología del síndrome de fatiga crónica tiene carácter fluctuante, empeora con el estrés físico o psicológico, interfiere o bloquea las actividades previas (familiares, laborales, sociales) e, incluso, algunos casos precisan ayuda para las actividades básicas de la vida diaria.

El deterioro intelectual induce desasosiego, ansiedad y depresión, las manifestaciones en general son recurrentes de forma regular y, a veces, con ritmo estacional; cada brote puede ser distinto del anterior y es raro que las fases intercurrentes sean completamente asintomáticas.

¿QUÉ REPERCUSIONES PUEDE TENER EN LA SALUD SI NO SE ATIENDE?

El pronóstico a largo plazo para los pacientes con el síndrome de fatiga crónica varía, cuando los síntomas comienzan por primera vez es difícil de predecir, algunos pacientes se recuperan completamente después de 6 meses a un año. Algunos nunca sienten que vuelvan a desempeñarse como antes de presentar la enfermedad. Los estudios sugieren que los pacientes tienen mayor probabilidad de mejorar si reciben un tratamiento oportuno acompañado de una rehabilitación bien orientada.

Se tiene presente el riesgo de desarrollar depresión, incapacidad para participar en actividades sociales y laborales, lo cual puede llevar a aislamiento, o bien, de padecer de los efectos secundarios de los medicamentos o tratamientos.

¿QUIÉNES TIENEN MÁS RIESGOS DE PADECERLA?

Los datos de la prevalencia del síndrome de fatiga crónica varían según definición del caso y método de estudio utilizado. La propia fatiga crónica es un síntoma frecuente en la población general. Se estima que de un 5% a un 20% de los enfermos que acude a atención primaria presenta fatiga durante más de un mes en algún momento de su vida.

El síndrome es predominante en el sexo femenino; oscila entre seis a siete veces más en mujeres que en varones. En general, los enfermos son adultos jóvenes y la mayoría de

Dentro de las manifestaciones deben estar presentes criterios mayores y menores, los cuales pueden incluir alguno de los que a continuación se mencionan:

- >> Fatiga crónica persistente (al menos 6 meses) o intermitente, inexplicada, que se presenta de nuevo o con inicio definido y que no es resultado de esfuerzos recientes, no mejora con el descanso y origina una reducción notable de la actividad habitual del paciente.
- >> Exclusión de otras enfermedades que pueden ser causa de fatiga crónica.

De forma concurrente deben estar presentes cuatro o más de los signos y síntomas de los que se relacionan, todos ellos persistentes durante 6 meses o más y posteriores a la presentación de la fatiga:

- >> Sentirse muy cansado durante más de 24 horas después de realizar ejercicio que normalmente se consideraría fácil.
- >> No sentirse descansado después de haber dormido suficiente tiempo.
- >> Falta de memoria.
- >> Problemas de concentración.
- >> Confusión.
- >> Dolor articular pero sin hinchazón ni enrojecimiento.
- >> Dolores de cabeza diferentes a los que ha tenido en el pasado.
- >> Irritabilidad.
- >> Fiebre leve: 38.3° C o menos.
- >> Dolores y debilidad muscular en todo el cuerpo o en distintas partes, que no es causada por ningún trastorno conocido.
- >> Sensibilidad en los ganglios linfáticos del cuello o la axila.

los casos tiene entre 25 y 45 años de edad, aunque predominan entre la 4ª y 5ª década de la vida, se han descrito casos en la infancia y adolescencia y en edades avanzadas.

¿CÓMO PODEMOS DISTINGUIR UN SIMPLE CANSANCIO DEL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA?

Existen tres formas de fatiga que puede experimentar el ser huma-

no: La primera de ellas es la fatiga fisiológica o funcional que es normal y se presenta posterior a la realización de alguna actividad física intensa, o bien, al final del día por las actividades cotidianas, este tipo de fatiga desaparece con un periodo de descanso adecuado. Está además la fatiga psicológica que se presenta muy frecuentemente cuando se tiene asignada la realización de alguna tarea de poco interés y desaparece a la realización de la misma; el tercer tipo de fatiga es a la que nos referimos como fatiga crónica que se caracteriza por ser constante, la persona despierta cansada y se mantiene así todo el día, no se mejora o se resuelve a pesar de periodos de descanso aparentemente adecuados, manteniéndose por un periodo largo de tiempo.

Como conclusión, se recomienda a las personas que sospechan de un padecimiento, visite a su médico para realizar una evaluación completa tomando en cuenta historial médico, estudios de laboratorio, exámenes físicos, y hábitos. Una vez establecido el diagnóstico se pueden considerar las alternativas de tratamiento en base a cada caso específico. La terapia celular con células madre autólogas obtenidas de médula ósea pudiera ser una buena opción debido a su eficacia donde fortalece el sistema inmunológico y metabólico a largo plazo, siendo accesible, de muy bajo riesgo y poco invasivo.



LOS FUMADORES son más flojos que los "NO FUMADORES"

POR EIZABETH ROSALES | SAN DIEGO RED

“D algo nos vamos a morir todos” suelen argumentar los fumadores cada que alguien les señala las consecuencias de este hábito nocivo para la salud, como es el fumar.

El consumo de cigarrillos origina varios males como la destrucción

progresiva de los pulmones, dentadura, enfermedades al corazón e, incluso, al cerebro, pero no sólo impacta a largo plazo. En un estudio reciente, se encontró que este gusto también repercute casi inmediatamente en el estilo de vida de sus consumidores.

Científicos de la Universidad Estatal de Londrina en Brasil realizaron un estudio para demostrar que los fumadores son menos activos que quienes no fuman. Para esto

reunieron a 60 fumadores y 50 no fumadores que portaron un podómetro (contador de pasos) por un mínimo de 12 horas al día durante 6 días a la semana.

Para acompañar el monitoreo, se les pidió que calificaran varios aspectos de sus vidas relacionados a la salud y la calidad que perciben de este. En sus respuestas encontraron ciertas tendencias en ambos grupos de participantes y conclu-

Un estudio comprobó que fumar tiene un impacto en el estilo de vida de las personas: son menos activos y carecen de motivación. Además son propensos a sufrir de ansiedad y depresión

yeron que el perfil del fumador es más sedentario que el de la persona común.

MÁS CANSANCIO Y MENOS MOTIVACIÓN

Los fumadores reportaron en general sentirse más cansados y menos motivados hacia el cambio por una vida activa, ya que fumar reduce las funciones pulmonares, estas personas muestran una peor condición física a la hora de realizar ejercicios y prefieren omitirlos.

También, son más propensos a sufrir de ansiedad y depresión, además de tener mayores probabilidades de sufrir de ansiedad y depresión.

“Además de presentar una pobre función de los pulmones, capacidad de ejercitarse, calidad de vida y síntomas de ansiedad y depresión, los fumadores caminan menos que los no fumadores en la vida diaria”, indicó la Doctora Karina Furlanetto, quien asegura que se trata del primer estudio en demostrar objetivamente la diferencia entre estas dos agrupaciones.

De acuerdo al Daily Mail, anteriormente se había demostrado que las personas que fuman suelen dormir menos horas (menos de seis) y que, incluso, sus horas de sueño resultan menos “reparadoras” que las de otras personas, ya que suelen verse interrumpidas con mayor frecuencia.

Salud y Nutrición

CONTROL DE PESO 100% Natural

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

\$160 D.LLS.

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

Tratamiento para adolescentes y adultos

CAVITACION Y RADIOFRECUENCIA

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

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

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

www.saludynutricion.mx

Smile Art TJ CLINICA DENTAL

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

Dr. Demetrio Larderos DDS
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA

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

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

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

www.smilearttj.com

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO?

POR DR HENRY MATEO SÁNEZ Y

DRA. VIRIDIANA ARROYO HERNÁNDEZ

El Síndrome de ovario poliquístico se trata de un trastorno hormonal que se presenta en 1 de cada 10 mujeres en edad reproductiva, debido a un exceso en la producción de andrógenos, hormonas que producimos tanto hombres como mujeres, siendo de forma natural, más abundante en los hombres.

Es importante resaltar que las mujeres con este trastorno hormonal pueden tener únicamente uno de los puntos anteriores o todos ellos; sin embargo, el tratamiento de este trastorno es relativamente fácil y no requiere de ninguna cirugía.

La mayoría de las mujeres que tiene ovarios poliquísticos presenta irregularidades menstruales, siendo común que consulten por esta causa. Aunque aún no se conoce del todo el origen de esta alteración hormonal, se sabe que la herencia juega un papel fundamental, por lo tanto es importante acudir con un médico especialista en Biología de la Reproducción Humana para realizar el diagnóstico adecuado, ya que debido a que puede ocasionar infertilidad, este tipo de especialista es el más adecuado para



realizar el diagnóstico preciso y así, comenzar un tratamiento lo antes posible para evitar complicaciones.

PONTE ALERTA

Si tienes más de 20 años y aún tienes acné, subes de peso rápidamente y te es imposible bajar de peso, o bien, tu periodo menstrual es muy irregular, no dudes en acudir a consulta para realizar un diagnóstico oportuno, un tratamiento adecuado y, lo más importante, prevenir complicaciones. Todas las mujeres tienen derecho a verse bien, sentirse bien y realizar el sueño de maternidad cuando así lo deseen; estamos para servirte y brindarte una buena calidad de vida.

*Los autores de este artículo han publicado sobre el Síndrome de Ovario Poliquístico en varias revistas científicas prestigiosas.

En las mujeres, los andrógenos tienen múltiples funciones: participan en el estado de alerta, en la respuesta al estrés, metabolismo de los carbohidratos, pero además están estrechamente relacionados con la densidad del hueso y el apetito sexual. Por lo tanto, cuando una mujer produce más andrógenos de lo normal, medicamento conocido como hiperandrogenismo, puede presentar las siguientes alteraciones:

- >> Aumento de peso rápido y desmedido
- >> Dificultad para perder peso aún con dieta y ejercicio
- >> Datos de resistencia a la insulina como el oscurecimiento de cuello, axilas e ingles
- >> Acné
- >> Crecimiento excesivo de vello corporal tipo masculino (bigote, barba, patilla, vello púbico que sube hacia el ombligo)
- >> Diabetes
- >> Presión alta
- >> Enfermedades cardíacas
- >> Infertilidad
- >> Irregularidades menstruales o falta de periodo menstrual
- >> Cuando logran embarazarse sufren una o varias pérdidas gestacionales
- >> Infertilidad
- >> Quistes ováricos (de ahí su nombre)

MOLDING CLINIC
COSMETIC SURGERY CENTER

Medical Spa
BY MOLDING CLINIC



Adquiere el paquete de
Implantes de senos y
liposucción

a \$4,500dls
y regala a tu Mamá o
pareja una sesión de

**BOTOX
¡GRATIS!**

o
adquiere el paquete de
Lipo sin cirugía

a \$360dls
y obtén una sesión de
depilación láser de
axila y bigote

¡GRATIS!



AVE. GENERAL R. SÁNCHEZ TABOADA 1250. ZONA RÍO. 22320 TIJUANA, BAJA CALIFORNIA

f /MoldingClinic ó /Medicalspa

Tel. 688 2444 | 619 308 72 30

www.moldingclinic.com.mx
www.moldingclinicspa.com

Cirugías y tratamientos:
Cirugía de senos.
Implantes de senos.
Lipoescultura.
Lipectomía/Tummy Tuck.
Vaginoplastia.
Lipoinyección.
Blefaroplastia (cirugía de párpados).
Rinoplastia (Cirugía de nariz).
Botox.
Restylane.
Carboxiterapia.
Tratamiento de venas varicosas.
Cámara hiperbárica.
Banda gástrica.
Balón intragástrico.
Tratamiento de control de peso.
Y más.

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



CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

GINECO-OBSTETRA | BIÓLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA

MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA



- 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.

- 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).

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

Muchas mujeres viven duelos ocultos o no elaborados, porque no cuentan a nadie su experiencia por temor a ser estigmatizadas y/o por culpa, y esto daña su salud mental

ENTENDIENDO EL SÍNDROME POST ABORTO

POR DRA. MIRNA TRANCOSO



Uno de los mayores problemas en la actualidad es el aborto provocado o "voluntario". Se trata de un complejo tema no sólo de carácter médico, sino también jurídico, moral y religioso. Las consecuencias en el área de la salud mental cuando una mujer se realiza un aborto inducido siguen siendo objeto de controversia.

Las reacciones de cualquier

mujer al descubrir que está embarazada pueden ser muy variables. El embarazo, ya sea deseado o no, puede provocar estrés y el aborto espontáneo puede acarrear sentimientos de pérdida, además de vivirlo como un acontecimiento adverso.

Actualmente, se sabe que toda mujer que aborta de manera voluntaria o involuntaria puede quedar afectada y presentar ante el acontecimiento estresante, una reacción de ansiedad y depresión que suele acompañarse de un sentimiento de

culpa y del correspondiente proceso del duelo; los cuales van a estar modulados por influencias culturales, por las características previas de la personalidad y por la problemática previa de la personal. Cualquier desenlace psiquiátrico es de origen multifactorial; el impacto de los acontecimientos depende de cómo son percibidos, de los mecanismos psicológicos de defensa y del estilo de afrontamiento.

La mujer puede reconocer con mucho dolor que se ha deshecho de su bebé y sentir gran culpabilidad

o no aceptar el hecho y justificarlo por la incapacidad que siente de aceptar la verdad, rechaza sus sentimientos, los oprime e ingresa en lo que se denomina negación, la cual puede durar incluso varios años. En la negación, la mujer se vuelve incapaz para aceptar y exteriorizar sus sentimientos, lo cual puede desencadenar además una serie de problemas psicosomáticos.

También puede generar sentimientos negativos como el resentimiento en contra de las personas que tomaron parte en su decisión: padres, novio, doctor, etc. Con frecuencia es difícil para la mujer llevarse bien con sus hijos, puede volverse muy impaciente y maltratarlos o en caso contrario sobreprotegerlos, lo cual está relacionado con el sentimiento de culpa.

El síndrome post aborto (SPA) es considerado por varios psicólogos y psiquiatras como un tipo de trastorno postraumático. Las pacientes pueden presentar varios de los siguientes síntomas:

1. **SÍNTOMAS DEPRESIVOS** (tristeza, llanto frecuente) y ansiosos (angustia, rabia) relacionados con el aborto realizado.
2. **SENTIMIENTOS DE CULPA** (vergüenza, pérdida de autoestima y autorechazo) e incapacidad para perdonarse por el aborto realizado (a veces pensamientos de suicidio).
3. **PESADILLAS RECURRENTES** sobre niños perdidos, mutilados o muertos, fantasías recurrentes sobre cómo hubieran sido las cosas si no hubiera abortado.
4. **EVITACIÓN Y/O RECHAZO** de situaciones que recuerden el aborto (ropas de niños recién nacidos), empeoramiento en fechas que tuvo lugar el aborto (reacciones de aniversario).
5. **ALTERACIONES CONDUCTUALES** como trastornos sexuales (inhibición o rechazo sexual, frigidez, promiscuidad); anorexia u otros trastornos alimenticios, abuso de alcohol o drogas, aislamiento social y falta de interés en tareas y obligaciones habituales, aceptación de relaciones interpersonales abusivas.

Muchas mujeres viven duelos ocultos o no elaborados, porque no cuentan a nadie su experiencia por temor a ser estigmatizadas y/o por culpa, y esto daña su salud mental. Es importante pensar en cómo ayudar a la mujer que se ha realizado un aborto; lo cual no es fácil, dado que significa acompañarla en un proceso que incluya la aceptación de lo vivido sin negarlo, el tratamiento de sus síntomas y el autoperdón.

Si a usted le sucedió o conoce a alguien que esté pasando por esta situación es importante buscar ayuda profesional. En Tijuana, existe el Hospital de Salud Mental, el cual cuenta con un equipo multidisciplinario para brindarle la ayuda que necesita.

*La autora es médico especialista en Psiquiatría y directora médica del Hospital de Salud Mental de Tijuana.



¿Conoce a alguien con una enfermedad degenerativa?

ProgenCell® ofrece servicios médicos en las especialidades de ortopedia, medicina interna, neurología y oftalmología. Además, bajo un protocolo de CELULAS MADRE (Stem Cells), usted podría mejorar su calidad de vida.

- Insuficiencia Cardíaca, Hepática y Renal.
- Artritis Reumatoide
- Diabetes Mellitus
- Fatiga Crónica
- Parkinson
- Alzheimer
- Lupus
- Retinopatía
- Maculopatía
- Retinitis Pigmentosa
- entre otras.



Las células madre obtenidas en ProgenCell® son de la misma persona por lo que se minimiza riesgo de rechazo y efectos secundarios. No tiene que suspender su tratamiento ni su médico actual.

¡Mejorar su calidad de vida es posible!

Llámenos para evaluar su caso:
(664) 200-2321 / 01-800-044-6235
From USA: (619) 209-7773



www.progencell.com
info@progencell.com

CUIDADO con la GASTRITIS

Los síntomas no siempre se presentan, sino hasta que el problema ya está muy avanzado, es por ello que debes cuidar tu alimentación

POR YAN GONZÁLEZ

En la actualidad, es muy importante llevar una forma de vida sana, ya que las enfermedades que se pueden presentar por la falta de ejercicio, mala alimentación y sedentarismo pueden llevar a privarnos de muchos alimentos e, incluso, a provocarnos la muerte.

Para saber más sobre el tema, Mujer Actual platicó con el Dr. Rigoberto Pallares, médico internista del Hospital Ángeles, quien nos dijo que 'gastritis' significa inflamación del tejido gástrico. Incluye una amplia gama de condiciones que generan inflamación de la mucosa gástrica. Las diferentes causas comparten la misma presentación clínica. La inflamación puede afectar la totalidad del estómago y se le llama pangastritis, o bien, una sola región, por ejemplo gastritis antral, señaló.

Existen dos tipos de categorías de gastritis aguda, una es la erosiva subdividida con erosiones superficiales, profundas y hemorrágicas, y la no erosiva, afirmó el Dr. Pallares.

LAS CAUSAS

Las principales causas que producen esta enfermedad son: medicamentos, drogas (cocaína, agentes quimioterápicos), bebidas alcohólicas (whiskey, vodka, ginebra, etc), infecciones bacterianas (H pylori es la más frecuente), infecciones virales (citomegalovirus), infecciones por hongos (candidiasis, histoplasmosis), algunos parásitos, estrés agudo, reflujo de bilis del intestino delgado al estómago, isquemia (reducción del riego



sanguíneo al estómago), tratamientos con radiación (después del tratamiento), y trauma directo, por ejemplo una lesión directa por accidente automovilístico, aseguró.

Los síntomas de la gastritis no siempre se presentan, sino hasta que el problema ya está muy avanzado, es por ello que debes cuidar tu alimentación o acudir con tu médico cada cierto tiempo para que te diagnostique y trate a tiempo el problema.

Algunos de los síntomas ocasionados por gastritis son anorexia, dolor epigástrico de tipo ardoroso que mejora o empeora con la ingesta de alimentos, náuseas y vómito y, en algunos casos, puede presentarse

SÍNTOMAS

- >> Dolor epigástrico de tipo ardoroso
- >> Náuseas
- >> Vómito
- >> Sangrado

SABÍAS QUE...

- >> Desde el punto de vista epidemiológico se puede decir que la gastritis es una causa frecuente de consulta médica.
- >> En los Estados Unidos se estima que 1.8 a 2.1 millones de consultas al año son por esta causa.
- >> Dependiendo la causa puede haber un alto índice de mortalidad en las causas graves.

sangrado.

En la exploración física se puede encontrar dolor en epigastrio de intensidad variable. Otros hallazgos estarán presentes dependiendo de la causa que originó el problema, comentó.

Existen diferentes tipos de tratamientos para tratar la gastritis, entre ellos medicamentos y el más importante, el cuidado de la alimentación. La administración y selección del medicamento dependerá de la causa que detonó la gastritis, es muy importante que no te automediques, ya que esto podría traer consecuencias graves; acude con tu médico de confianza para que te haga el diagnóstico adecuado.



Disponible hasta el 17 de Marzo



Vita Spa trae para ti la exclusiva burbuja de natura bisse, primera visita de la burbuja en el estado y en Tijuana.

Es una burbuja llena de oxígeno puro, lo que hace posible que los principios activos de los productos penetren y actúen de forma más intensa. Un tratamiento famoso entre las celebrities, en la entrega de los Oscars donde los actores y actrices tuvieron la oportunidad de vivir esta experiencia y disfrutar los resultados de este increíble facial.

Una experta Cosmiatra de Natura Bisse, aplicará uno de los faciales más conocidos y vendidos por la Línea, el cual se incorporará dentro del menú de Lujo de Vita Spa.

Sólo contamos con

20 lugares

¡No te quedes sin el tuyo!

Incluye el facial de la línea THE CURE (la cura) + 2 productos para apoyo en casa.

Para mayor información comunícate al:

636 00 16 (17) | 634 26 39

para comprar tu tratamiento y no perder esta única oportunidad.



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

Amigos, contados con la mano y sobran dedos

- José Carlos Tellaeché -

¿C u á n - t a s veces en tu vida has escuchado la frase de: "amigos, contados con la mano y sobran dedos"? Estoy seguro que habrán sido muchas veces, más de las que puedes recordar. Lo peor del caso es que es cierto, podemos tener muchos conocidos, incluso, varias personas a las que les tenemos un aprecio especial; pero, realmente ¿qué significa ser o tener un amigo verdadero?

Un amigo te ama en las buenas y malas, te respeta por quien eres sin pretender cambiarte, cuida tu bienestar y no permite que nadie pase por encima de ti, es de plena confianza, te escucha y sabe dar un consejo sabio, entre otras cosas.

Ser y tener un amigo verdadero requiere de esfuerzo y responsabilidad, es muy importante cuidar los sentimientos de la per-

sona que llamas amigo. Un punto clave para ser un buen amigo consiste en tratar a las personas de la forma en la cual a ti te gustaría ser tratado y estar más enfocado en dar que recibir. La amistad en su forma más pura, no busca el provecho propio sino el bienestar común, no es egoísta y siempre busca lo mejor para todos. La amistad es en sí, un valor universal.

Piensa en esas personas que realmente puedes llamar amigos, cuéntalos y, si no lo has hecho antes, te sorprenderás al ver cuántos dedos te sobran. Cultiva hoy amistades que duren para toda la vida, cuídalas, ámalas y valora a la persona, al ser único e irreplicable que hay en cada quien.

Ahora, si quieres mucho a una persona díselo, te sorprenderá la invaluable amistad que puedes encontrar, no hay razón para esperar. Recuerda: La única manera de tener un amigo es serlo.