SALUD actual

Año 3, Edición no. 31 - [14 págs.] - Tijuana, B.C - Marzo 2015

NUTRICIÓN

LOS CHAYOTES, ALIADOS DE TU SALUD

NUTRICIÓN EN FALLA RENAL

DERMATOLOGÍA

CUIDADO DE LA PIEL EN PRIMAVERA Y VERANO

QUÉ COMER DURANTE LA MENOPAUSIA

PORQUE LOS CUERPOS DE VERANO...
SE COSTRUYEN EN INVIERNO

¡Fusión Perfecta! yoga + pilates + ballet

Vive tu cuerpo favorito

vivebarre.mx | vivebarre

Vive Barré
FORTALECE · TONIFICA · MOLDEA

Sucursal Río Bravo 686.15.35
RÍO BRAVO #10174 COL REVOLUCIÓN

Sucursal Playas 379.87.49
PARQUE MÉXICO 1145-4 SECC. JARDINES

Hipódromo 681.85.87
En: DonZoo
AV. HIPÓDROMO #4 COL. HIPÓDROMO

NUEVA PROMO: 13 SEMANAS + 5 CONSULTAS NUTRICIONALES + SUPERVICION SEMANAL

Smile Art TJ
CLINICA DENTAL

Dr. Demetrio Landeros, DDS
Implantología y estética avanzada

Nuestros Servicios

- Carillas de porcelana
- Implantes dentales
- Obturaciones dentales (Igualación de color)
- Blanqueamiento
- Coronas y Puentes (Libres de metal)

Llámanos
Tijuana (664) 634.6610
San Diego, CA (664) 634.6610

www.smileartt j.com | smileart.tj@gmail.com | /smileart.tijuanabc

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

"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
Clínica de la Fertilidad 1994

- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopía/Histeroscopía.
- 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

MENSAJE EDITORIAL

¡Prepárate para lucir y sentirte espectacular!

La primavera y vacaciones de Semana Santa se encuentran a muy pocos días de llegar y como probablemente quieres lucir espectacular, en nuestra edición te compartimos consejos para prepararte con tiempo y sorprender a todos.

¿Sabes cómo debes cuidar tu piel? Los efectos del sol y todo tu entorno te pueden perjudicar siempre, por ello el doctor Ricardo Vega nos explica cómo podemos cuidar este importante órgano y prevenir enfermedades tan devastadoras como el cáncer de piel.

Cada edición te compartimos también los "secretos" de un alimento, y en esta entrega hablaremos sobre las propiedades de una fruta muy peculiar: el chayote, que se consume desde la época prehispánica.

Además, nos encanta que nos compartas tu opinión, por eso tal como tú lo sugeriste en nuestras redes sociales, en "Estilo de Vida" encontrarás remedios naturales para combatir los malestares de la menopausia.

Esto es sólo un poco del contenido que el equipo de "Salud Actual" ha preparado para ti. Síguenos en redes sociales para conocer tips de salud, información valiosa sobre el cuidado de tu cuerpo, y mucho más. Recuerda también que puedes tenernos más cerca de ti con nuestra aplicación para iPad.

¡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 Cólon Navar
brenda.colon@revistamujeractual.com

CO-EDITORA
Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

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

ADMINISTRACIÓN
Sofía Cerezo

DRAGON MAIL Y REDES SOCIALES
Esaú Laniado

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

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

COLABORADORES
Paola Cota
Susan Monsalve
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 31, inicio de impresión el 15/02/2015.** 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, 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.

LOS CHAYOTES, ALIADOS DE TU SALUD

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Con espinas o sin espinas, el Chayote es una fruta (sí, leíste bien) que pertenece a la familia de las calabazas. Con una historia que viene desde las culturas prehispánicas de México, es común encontrarlo como ingrediente de varias recetas, incluso como una guarnición de verduras para acompañar un plato fuerte.

Y es que lo que aporta al organismo es motivo para incrementar su consumo en tu dieta cotidiana. ¿Conoces sus propiedades? Estas son algunas de ellas.

1. **UNA TAZA DE CHAYOTES** hervidos ofrece solo 28 calorías.
2. **NO CONTIENE COLESTEROL** ni grasas saturadas.
3. **POR SU ALTO CONTENIDO EN FIBRA** dietética ayuda a bajar de peso.
4. **AYUDA A CONTROLAR LOS NIVELES DE AZÚCAR** en la sangre, por lo que es de gran beneficio a quien padece diabetes y ayuda también a prevenir el riesgo de padecer esta enfermedad.
5. **ES UNA EXCELENTE FUENTE DE VITAMINA C,** folato, tiamina, riboflavina (Vitamina B2) y piridoxina.
6. **GRACIAS A SU CONTENIDO DE SODIO Y POTASIO** ayuda a mantener los niveles de presión sanguínea.
7. **FAVORECE** la eliminación de líquidos.
8. **AYUDA** a sanar enfermedades del estómago.

Además de todo esto, el chayote hace maravillas en la piel. Como infusiones, mascarillas, cremas y otros, se encargará de eliminar toxinas, contiene propiedades regenerativas, interviene en la formación de colágeno, repara tejidos dañados y es un excelente exfoliante.

MASCARILLA DE CHAYOTE PARA PIEL SECA

A) **PELA Y CORTA** el chayote al medio y tras el paso de 10 minutos aproximadamente, frota ambas partes hasta obtener una pasta.

B) **ESTA PASTA SE MEZCLA** con 1 cucharada de aceite de oliva.

C) **ESTA MASCARILLA** se aplica por la noche sobre la zona que deseas y se deja actuar toda la noche.

*La mascarilla también sería útil para reafirmar la piel, ya que aporta aminoácidos que favorecen la formación de colágeno.

CARPACCIO DE SALMÓN AHUMADO CON ADEREZO DE CEBOLLA Y CILANTRO

RECETA

INGREDIENTES:

- Un paquete de salmón ahumado
- 2 cucharadas de cebolla morada finamente picada
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- El jugo de 2 limones
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Pizca de Sal de Mar
- Pizca de pimienta recién molida
- 2 cucharadas de crema agria
- 1 cucharada de alcaparras

PREPARACIÓN:

1. **SE MEZCLAN** todos los ingredientes excepto el salmón para crear el aderezo.
2. **ACOMODAMOS** las rodajas de salmón en un plato y sazonamos con el aderezo.

*Por, favor tienen que ser Wild Salmon lo que quiere decir salmón silvestre NO cultivado.

Este platillo es delicioso y perfecto para compartir en pareja, hay que acompañarlo con pan tostado. Lo recomiendo con un vino blanco por ejemplo un Chenin Blanco un Prosecco Italiano

¿SABÍAS QUE EL ACEITE DE OLIVO ES UN AFRODISIACO?

Por sus Fenoles, podría conducir a un aumento en el flujo sanguíneo y dilatación de los vasos, es por eso que es considerado un ingrediente Afrodisiaco.

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

CONOCE VXPOWER
¡ADELGAZA SIN ESFUERZO!
CON 10 MINUTOS AL DÍA ES POSIBLE CON NUESTRA PLATAFORMA VIBRATORIA-OSCILANTE
IDEAL PARA CUALQUIER PERSONA QUE QUIERA ADELGAZAR Y MANTENERSE EN FORMA.

¡LA 1ER SESION DE VXPOWER ES TOTALMENTE GRATIS!

CONTAMOS CON MENSUALIDADES DE TAN SOLO $400.00 M.N. (para uso exclusivo de VXPOWER)
SIN RESTRICCION DE HORARIO NI DIA. DE LUNES A VIERNES DE 9AM A 8PM Y LOS SABADOS DE 9AM A 2PM.
¡VEN, CONOCE Y SORPRÉNDETE!
NO TE ARREPENTIRAS!!
*** La mensualidad de VXpower no incluye Valet Parking.**

PREPÁRATE PARA SEMANA SANTA
CON NUESTROS TRATAMIENTOS PARA ADELGAZAR
LIPOLASER, CAVITACION, CAMA TERMICA, VX POWER
DEPILACIONES PERMANENTES IPL (LUZ PULSADA INTENSA).

CONTAMOS CON:
-VALET PARKING GRÁTIS
-VALORACIONES SIN COSTO
- CERTIFICADOS DE REGALO

TORRE PLATINO, BLVD SÁNCHEZ TABOADA
10488 ZONA RÍO 22010
spa@byoubodydesign.com
www.byoubodydesign.com
664 634 3383

QUÉ COMER DURANTE LA MENOPAUSIA

LA ALIMENTACIÓN ES CLAVE EN LA PREVENCIÓN DE ESTOS FACTORES, POR LO QUE TE SUGERIMOS CONSIDERAR LO SIGUIENTE:

> Hay que reducir el consumo de grasas saturadas, trans y colesterol (presentes sobre todo en carnes y derivados).
> Tenemos que aumentar el consumo de grasas insaturadas (aceite de oliva, chía, amaranto, pescados ricos en omega).
> Cuidar nuestro peso.
> Tener cuidado con el consumo de la sal.
> Hacer algún tipo de deporte.
> El consumo de calcio y vitamina D es muy importante (La mejor fuente de vitamina D es el sol).
> Evitar el consumo de proteínas ya que favorecen la descalcificación y evitar cereales pues no ayudan a que el calcio se absorba.

POR SUSAN MONSALVE

La menopausia es una etapa de transición entre los 40 y 50 años de la vida de la mujer, en la que se produce una reducción en la producción de hormonas sexuales femeninas.

Los síntomas que se presentan durante esta etapa pueden tener consecuencias psíquicas y físicas, ya que se producen una serie de cambios fisiológicos debido a la falta de estrógenos como sudoración, sofocos, irritabilidad y ansiedad, por mencionar algunos. También el cuerpo sufre cambios, por ejemplo aumentamos de peso.

Durante la menopausia, aumenta el riesgo de sufrir diabetes o hipertensión arterial y osteoporosis ya que la disminución de las hormonas sexuales femeninas produce una descalcificación ósea con repercusiones graves y se incrementa el riesgo de fracturas óseas.

¿QUÉ ALIMENTOS SE RECOMIENDAN?

Muchas frutas, verduras, leguminosas, fibra, pollo y pescado (recuerda siempre tratar de consumir productos orgánicos).

Productos lácteos (leche, queso, yogurt) de buena calidad .

Aceite de oliva, aceite de coco, aceite de chía, aceite de linaza, aceite de ajonjolí.

Y los dos "Super Foods" (súper alimentos) que no deben faltar en tu dieta durante la menopausia son:

SOYA (ORGÁNICA)

Es una de las principales fuentes de fitoestrógenos. (Ojo: Es por eso que la soya solo se debe consumir durante la Menopausia). Los fitoestrógenos son compuestos químicos no esteroideos, que se encuentran en los vegetales pero son similares a los estrógenos humanos, en pocas palabras son hormonas.

MACA

Es una raíz que se consume en forma de polvo, hoy en día la encuentras en casi cualquier tienda naturista y es ideal para la mujer en el estado de la perimenopausia o menopausia. Es un estabilizador circulatorio, da mucha energía, ancestralmente fue usada por los Incas para mejorar la fertilidad de las mujeres.

Pienso que lo mas importante durante esta etapa es una buena actitud y mente positiva. Es un cambio más en el cuerpo de la mujer…y sí que pasamos por muchos las mujeres …. ¿qué no? pero es por eso que somos tan fuertes.

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

Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia

ULTRA SONIDO INCLUIDO en la consulta

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

CEMIQ UNIDAD MEDICA
Clínica de especialidades médicas y quirúrgicas

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

NUTRICIÓN EN FALLA RENAL

POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

Las proteínas son los ladrillos que componen los organismos vivos. Pero ésta no es su única característica fundamental. Las proteínas son las encargadas de la síntesis de hormonas, las enzimas y los tejidos

Una complicación de la Diabetes es la falla renal, en la cual la función renal se ve alterada por desechos tóxicos. En caso de presentar esta condición es muy importante que se controlen algunos alimentos de tu dieta con alto aporte en proteínas como la leche, queso, carne, pollo y pescado, para así no sobrecargar tu riñón.

Es prioritario que a pesar que se te controlen las proteínas diarias de tu dieta, tu alimentación siga siendo alta en energía. En cada estado de falla renal los requerimientos de electrolitos con respecto a Sodio, Potasio y Fósforo serán diferentes por tal motivo se desaconsejarán ciertos vegetales y frutas.

Si presentas esta condición médica te recomendamos que limites la ingesta de agua diaria a 1.500-2.500 mililitros por día y que controles la ingesta de leguminosas como lentejas y habas.

Las frutas que son desaconsejadas en falla renal son: kiwi, plátano y frutas deshidratadas. Con respecto a los vegetales limita espárragos en especial de lata, el aguacate, papa, tomates o la salsa de tomate, espinaca cocida por su alto contenido en po-

tasio que puede agravar la falla renal. Muy importante que si estás con restricción de proteínas en tu dieta, también la ingesta de almendras, nueces y cacahuate debe ser muy controlada.

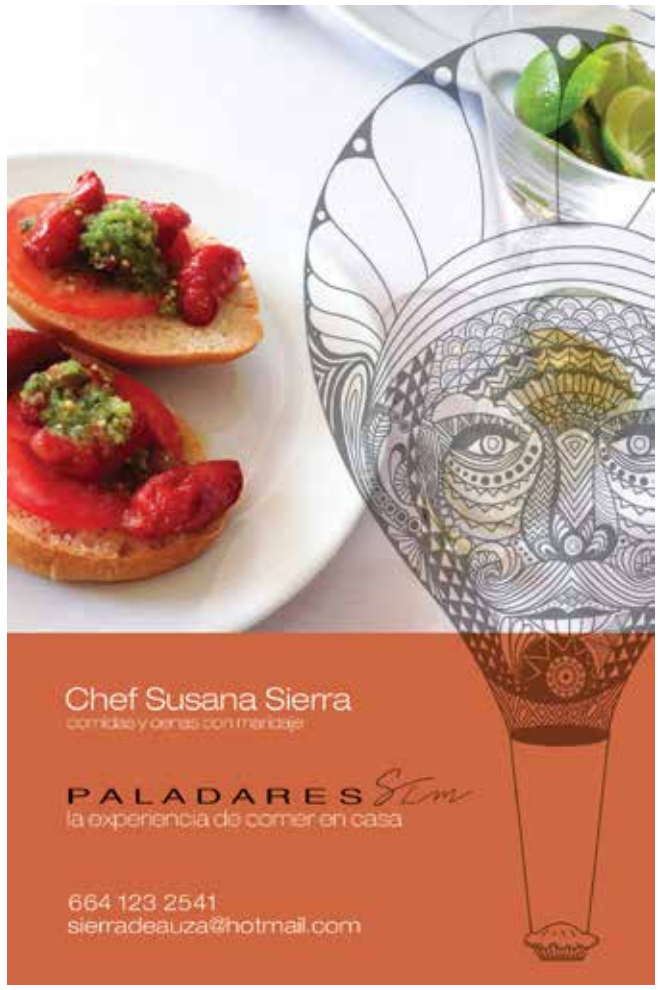
ALIMENTOS QUE SE DESACONSEJAN:

> Leche, queso, carne, pollo, pescado, kiwi, plátanos, frutas deshidratadas, lentejas, habas, espárragos, aguacate, papa, tomates, espinaca, almendras, nueces y cacahuate.

En caso de elegir un pescado elige el que contenga un valor de sodio más bajo, muy importante evita carne ahumada o curada, tocino, jamón, salchichas para hot dogs y chorizo, por su alto contenido en sodio. Acostúmbrate a leer etiquetas; cuando en la etiqueta te especifiquen que un producto es bajo en sodio, cerciórate que sean 140 mg o menos por porción, y si dice: sin sodio, que este sea menos o igual a 5mgs por porción.

Al recibir apoyo nutricional tu requerimiento diario de proteínas será calculado, de esta manera proteges el riñón, evitas avanzar a estados avanzados de falla renal y a recibir diálisis peritoneal. Cuando tu riñón ya presenta fallas, una nutrición equilibrada y restringida en proteína sí puede hacer que mejores tu filtrado glomerular; no dejes pasar el tiempo, busca apoyo especializado.

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



CUIDADO DE LA PIEL EN PRIMAVERA Y VERANO

POR DR. RICARDO VEGA

Afortunadamente cada día es más común que nos preocupemos por cuidar nuestra piel. Hombres y mujeres especialmente al paso de la edad, buscan opciones para evitar el daño solar y el envejecimiento prematuro. Sin embargo, hay errores muy comunes que cometemos a la hora de cuidar nuestra piel, y que debemos evitar como:

1) **USAR DEMASIADA CREMA HIDRATANTE** ya que evita que tu piel respire, y puede tapar los poros.

2) **EL NO ELEGIR** la crema correcta para tu tipo de piel (seca, normal, grasosa, atípica o mixta).

3) **SER MUY AGRESIVO AL UTILIZAR UN PRODUCTO EXFOLIANTE.**

4) **UTILIZAR PRODUCTOS ANTI-ENVEJECIMIENTO** si tu piel no los necesita.

5) **USO DE PRODUCTOS** tipo Retinol en exceso, lo que no es bueno.

6) **USO EXCESIVO DE TOALLITAS** desmaquillantes, pues secan la piel.

7) **PELLIZCAR LA PIEL** para quitarse granos, espinillas o puntos negros es uno de los mayores pecados, ya que se infectan, se hacen más grandes, y frecuentemente quedan cicatrices.

8) **MAL USO** del protector solar.

Así, teniendo un cuidado de la piel con apoyo profesional, podemos llegar a evitar padecimientos comunes como:

FLACIDEZ y un aspecto cansado y/o arrugado.

HIPERPIGMENTACIÓN, Melasma.

PUNTOS negros, Acné, Seborrea, Rosácea.

Independientemente del cuidado cosmético de la piel, el padecimiento más serio a prevenir es el cáncer de piel, una de las causas más frecuentes de muerte en el mundo. Por ello es de importancia básica la protección solar. No se recomiendan las camas bronceadoras.

A la hora de elegir el protector solar correcto, deberás conocer el tono y el tipo de piel, que puede ser seca, normal, grasa, mixta o atípica.

También deberás tener algunos cuidados especiales como:

1) **LÁMPARAS** en habitaciones, en lugares de trabajo así como la luz de los monitores pueden dañar la piel.

2) **SI TENEMOS HISTORIAL** familiar de cáncer de piel, es muy importante apoyarnos con un especialista en cuidado de la piel.

3) **CUIDAR LA PIEL** de nuestros niños e inculcarles la cultura del cuidado de la piel enfocada en evitar el daño solar. La piel de bebés y niños pequeños es muy sensible; evita que se irrite.

Además del uso correcto del protector solar, la cultura del cuidado de la piel incluye llevar una vida sana en general: dormir suficiente, llevar una dieta sana y nutritiva, la ingesta abundante de agua, el uso de cremas adecuadas y de un maquillaje ligero.

Para esta Primavera-Verano, no olvides incluir en tu equipaje:

CREMA hidratante

BLOQUEADOR / **FILTRO** Solar (Mixto, arriba de 50 SPF es lo ideal) *Aplicar cada 3 a 4 horas.

LENTES, sombrero, gorra, guantes.

Siempre que sea posible, acude a un Spa-Médico a hacerte un facial de limpieza profunda, hidratante, despigmentante y a hacerte una microdermoabrasión, lo que básicamente combatirá el daño solar, y mantendrá tu piel joven y sana.

¿QUE ES LA TERAPIA CELULAR Y MEDICINA REGENERATIVA? (CÉLULAS MADRES)

POR HENRY MATEO SÁNEZ

PRIMERA DE DOS PARTES

Una Célula Madre es una célula que tiene capacidad de auto-renovarse mediante divisiones y por lo tanto, producir células de uno o más tejidos maduros funcionales. La mayoría de tejidos de un individuo adulto poseen una población específica propia de células madre que permiten su renovación periódica o su regeneración cuando se produce algún daño en los tejidos.

Algunas células madre adultas son capaces de diferenciarse en más de un tipo celular, por lo tanto pueden dar origen a una célula del tejido nervioso, pancreática, del corazón o del intestino, es decir que estas células tienen una enorme capacidad para renovarse y por lo tanto las convierte en una importante herramienta terapéutica.

¿CÓMO SE OBTIENEN LAS CÉLULAS MADRE?

La célula madre fue aislada por primera vez de la medula ósea hace más de 20 años. A inicios de la década de los noventa se comenzaron los primeros estudios para caracterizar a esta célula y no fue sino hasta el año 2000 que se iniciaron los primeros protocolos clínicos en humanos.

Iniciando el nuevo siglo también se empezó a descubrir que otros tejidos poseían a este tipo de célula, así se han logrado aislar Células Madre del tejido adiposo (grasa), del endometrio (tejido dentro del útero) y flujo menstrual, así como de restos embrionarios como la placenta, membrana amniótica, líquido amniótico, del cordón umbilical, de las trompas de falopio, de los dientes, etc.

¿CÓMO SE EMPLEAN EN LA MEDICINA REGENERATIVA?

La medicina regenerativa busca a través del empleo de células madre vivas, ya sea de origen autólogo (de uno mismo) o alogénico (es decir de un donador intrafamiliar o de un donador no relacionado) reparar, restaurar y regenerar la arquitectura y funcionalidad de un órgano o tejido de nuestro cuerpo que esté dañado.

Las células madre podrían ser puestas en la sangre, trasplantadas directamente en el tejido dañado, o reclutadas de los tejidos del propio paciente para su auto-reparación.

Cualquier tejido moribundo o dañado secreta moléculas que son detectadas por receptores de las células madre respondiendo a este estímulo y dirigiéndose a las zonas afectadas, es la razón por la cual una vez que se infunden las células son capaces de tener un efecto terapéutico.

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. Colaboradores: Dra. Victoria Mateo Madrigal, Dra. Alexandra Moreno, QFB. Madai Corina Martínez y Dr. Henry Mateo Sánez, Director General de Coorporativo Intera, Guadalajara Jalisco.

EN SITUACIÓN DE CALLE

REPORTA

ELLOS PUEDEN SER ATENDIDOS

Línea de apoyo

y orientación psicológica

Sin costo 7/24 horas

075

Spa & Nails

Un espacio relajado y chic para ti...

Este mes de la mujer celebralo con esta

SÚPER PROMOCIÓN

AMIGAS

2 x 1

EN TODOS NUESTROS SERVICIOS

ORGANIZA TU TRENDY Spartie

*VÁLIDO DE LUNES A JUEVES *SUJETOS A RESTRICCIONES *NO APLICA EN PAQUETES

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

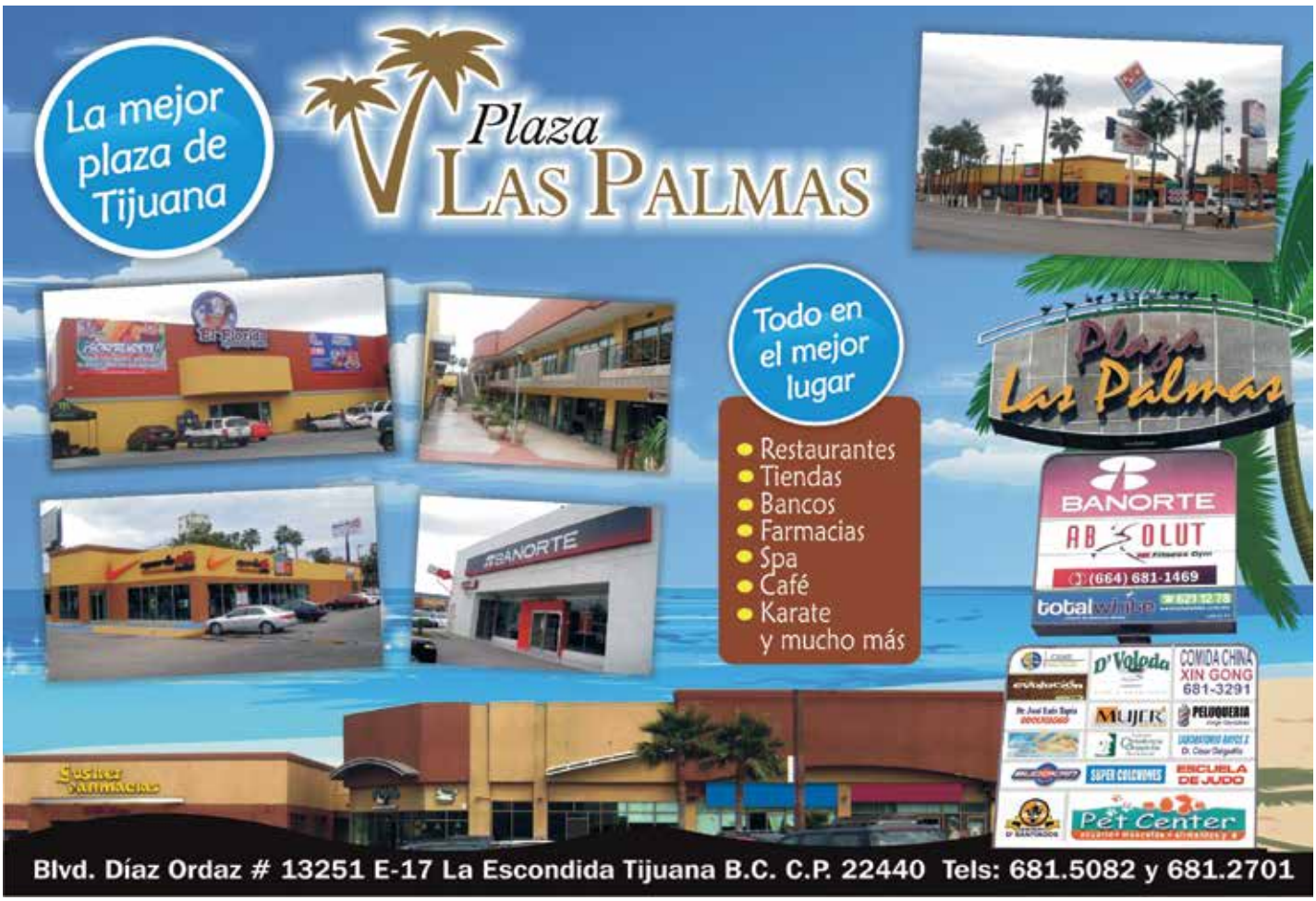
Clima mental

- José Carlos Tellaeche -

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

En estos días de invierno con un clima tan confuso, ya no sabe uno si ponerse chamarra o camiseta, abrigarse o destaparse. Ni hablar del extremo fenómeno de bajo cero que experimentamos en año nuevo. Últimamente, la tendencia ha sido un clima comfort a mediodía y noches friolentas. Pero gracias a Dios por estos días en donde salen los deliciosos rayos de sol que no sólo iluminan el cielo, sino que traen un delicioso calor a nuestras vidas.

En lo personal soy una persona que prefiere y disfruta mucho el clima cálido; sin embargo, ofrezco mis respetos a los que disfrutan de las bajas temperaturas, ya que de eso se trata, de mantener una excelente actitud independientemente del clima que nos toque. Todo consiste en tomarnos un minuto y hacer conciencia; es percibir las condiciones climáticas de cada mañana y decidir gozarlas al máximo.

Tal vez el cielo gris no sea tu favorito pero aún así, tú puedes encontrar belleza en él o a su alrededor; tú tienes una mente maravillosa y creativa y puedes decidir qué tono darle a tus percepciones. Tú decides entre quejas y sufrimiento…o ¡agradecimiento y gozo!

En verdad tenemos mucho por qué sí estar agradecidos. Seas friolento o caluroso te invito a que juntos, hagamos un esfuerzo por abrazar nuestra vida y el clima sea cual sea. No permitas que la temperatura defina tu estado de ánimo o humor el día de hoy. Simplemente disfruta, disfruta un día más de vida y sé plenamente agradecido con Dios por todo lo que si tienes, recuerda que cada instante es un regalo: ¡Vívelo!