

SALUD



Año 2, Edición no. 21 - [14 págs.] - Tijuana, B.C - Mayo 2014

actual

¿SABES LO QUE ES VERDURA orgánica?

¡Aguas con la
CIRROSIS!

¿Embarazada
después
de los 40?

2 REVISTAS
EN UNA...
EJEMPLAR
GRATUITO

ACEITE
DE OLIVA
para el corazón



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.

Cosmetic Spa

**Botox
Dysport
Restylene
Juvederm**

Nuevo
Skin Boosters

Rellenos y productos

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS



Blvd. 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





Salud y Nutricion

CONTROL DE PESO
100% Natural

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

\$160 DLLS.

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



Mercado Orgánico y Regional
Licha

PRODUCTOS ORGÁNICOS Y REGIONALES B.C.
Pan Artesanal fresco todos los días...
¡VISÍTANOS!

10% CUPÓN de descuento en productos de belleza
*Válido por el mes de Mayo 2014

• Ensaladas • Jugos • Smoothies • Licuados • Cafés • Paninis

Plaza Comercial "El Conquistador" Blvd. Agua Caliente,
TEL: **681.77.73** | info@mercadolicha.com




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

MENSAJE EDITORIAL

Día libre de tabaco

De acuerdo con las efemérides de salud, en mayo tenemos dos fechas muy importantes: el 17 de mayo se celebra el Día Mundial de la Hipertensión y el 31 de mayo, el Día Mundial sin tabaco. Pero... ¿cómo andamos en cuestión de cifras respecto a estas dos problemáticas? Pues bien, de acuerdo con la OMS, se estima que a nivel mundial la hipertensión arterial causa la muerte de 7.5 millones de personas y representa 12.8% del total de las muertes; además, uno de cada tres adultos tiene la presión alta (OMS, 2012), lo que genera: insuficiencia cardiaca, enfermedad vascular periférica, insuficiencia renal, retinopatía y discapacidad visual.

Ante esto es importante disminuir la ingesta de sal, llevar una dieta equilibrada, realizar actividades físicas con regularidad y evitar fumar y beber.

En cuanto a tabaquismo se refiere, la OMS estima que la epidemia mundial de tabaquismo mata cada año a casi 6 millones de personas, de las cuales más de 600 000 son no fumadores que mueren por respirar humo ajeno. A menos que actuemos, la epidemia matará a más de 8 millones de personas cada año hacia el 2030. El consumo de tabaco es la principal causa prevenible de defunción en el mundo, y actualmente mata a uno de cada 10 adultos en todo el mundo.

Son alarmantes estas cifras ¿verdad? Hagamos el cambio y contribuyamos a un mundo mejor libre de humo de tabaco.

¡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
Fernanda Fontes
Cynthia López
Sergio Sufy

ATENCIÓN A AGENCIAS

Mayra Velázquez

VENTAS ENSENADA

Lorena Inzunza

REPRESENTANTE VENTAS Y RRPP SAN DIEGO

Fanny E. Miller | Periódico El Latino
Teléfono [619] 426.14.91
555 H Street Chula Vista, CA 9191

COLABORADORES

José Carlos Tellaeche
Paola Cota
Esteban Braham
Liliana Arreola

FOTÓGRAFOS

León Felipe Chargoy
[leonchargoy@tadonimagen]
Claudia Talavera
[azulstudio33@hotmail.com]
Rafael I. Ramírez [664] 376.92.70
Abigail Villavicencio
[Elestudio.af@gmail.com]
[664] 219.73.88

SERVICIO A CLIENTES

Oficina [664] 216.15.12 y 13
Cel. [664] 674.57.66
Nextel 152*16883*90
San Diego (619) 737.72.36
ventas@revistamujeractual.com

Mujer 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. **Mujer Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 2, edición 20. Inicio de Impresión el 10/04/2014.** 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. **Mujer 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. Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.****

Una fruta extraordinaria: EL PLÁTANO

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

EN LA COCINA NUTRICIÓN

La mayoría de los hogares tiene la fortuna de tener en su mesa esta extraordinaria fruta: el plátano, la cual posee una excelente combinación de energía, minerales y vitaminas que la convierten en un alimento indispensable en cualquier dieta.

LA RIQUEZA DEL PLÁTANO

Consumir a diario un plátano tiene grandes beneficios al organismo, como:

- 1) Mantiene tu sistema digestivo en buenas condiciones; ayuda contra úlceras de estómago.
- 2) Ayuda a balancear los niveles de azúcar en la sangre
- 3) Ayuda a controlar la presión arterial.
- 4) Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.
- 5) Alimenta la piel y la vista.
- 6) Es bueno para los músculos debido a que es rico en potasio.
- 7) Mantiene los huesos saludables debido a su riqueza en potasio y magnesio.
- 8) Da energía gracias a que es rico en vitaminas B y minerales.
- 9) Ayuda a mejorar tu estado de ánimo.
- 10) Sirve como remedio antiarrugas.

AGUA DE PLÁTANO

INGREDIENTES:

- >> 3 plátanos maduros
- >> 1 ramita de canela
- >> Azúcar al gusto
- >> Cubitos de hielo

PREPARACIÓN

>> Pela los plátanos y licúalos con 4 tazas de Agua. Pasa el licuado a una jarra y agrega otras 4 tazas de agua. Aparte, hierve durante 5 minutos la rajita de canela en 1/2 taza de agua. Agregue la infusión de canela al agua de plátano, pruébalo y endúlzalo con azúcar y ¡listo!.



1 FACIAL de tu elección de 60 minutos

\$480 pesos



MASAJES de tu elección de 60 minutos

\$375 pesos

PROMOCIÓN DE ABRIL 50% DE DESCUENTO

ARMA TU SET SPA:

Masaje + Facial + Exfoliación + Mani & Pedi \$1500 pesos

Manicure + Pediti Spa \$500 pesos

RITUAL BAJA SPA: Exfoliación + Envoltura + Masaje + Facial 60 minutos \$1500 pesos

*APLICAN RESTRICCIONES. *LOS PRECIOS YA INCLUYEN DESCUENTO. *PRECIOS MAS IVA. *PREVIA CITA. *SERVICIOS DE LUNES A DOMINGO.

CITAS 104 18 22 CORREO spaandnails@gmail.com

Bld. Las Américas 5088, 2do piso
Residencial Agua Caliente
Tijuana BC (FRENTE AL COLEGIO MÉXICO)



¿Sabes lo que es Verdura orgánica?

POR SUSAN MONSALVE

La verdura y fruta orgánica no es nada nuevo, es lo que comían nuestros bisabuelos, por poner un ejemplo.

Los alimentos orgánicos son alimentos que fueron cultivados, criados, producidos y procesados sin utilizar aditivos químicos ni sustancias de origen sintético (fertilizantes, pesticidas, saborizantes, semillas libres de químicos y que no hayan sido genéticamente modificados), respetando y protegiendo el medio ambiente sin alterarlo o contaminarlo y en un marco laboral justo y seguro para los trabajadores.

Las verduras orgánicas son mucho más intensas en su coloración, esto es así debido a su mayor concentración de vitaminas y minerales.

LAS VERDURAS Y FRUTAS DE HOY

No sé si se han dado cuenta que algunas verduras y frutas ya no son como eran hace 20 años, tienen menos semillas (los tomates, por

TIPS

- 1- Tiene que decir "orgánico"
- 2- Revisa el empaque para ver si tiene alguna certificación
- 3- Aquí en frontera, la fruta y verdura tiene código de barras que tiene que empezar con el número 9.
- 4- Compra en un lugar de confianza que ofrezca productos directos del huerto y locales (Baja California produce el 90% de la verdura certificada orgánica que se exporta a Estados Unidos) Aquí en Baja existen varios hospitales para curar cáncer con métodos alternativos, siendo el más fuerte una dieta 100% orgánica. ¿Porque será?

NOTA: Comprar orgánico no es más caro que curar una enfermedad.

ejemplo), alguna ya no tiene semillas, sus cáscaras brillan por la cera que les ponen, están todas perfectamente bien formadas... Esto es, en parte, a que las semillas están modificadas genéticamente para crear frutas más resistentes a las plagas y duraderas, pero también a que ya no pasan tanto tiempo madurándose en la planta, sino que se recogen verdes y se maduran luego con gas etileno.



La fruta y verdura orgánica crecen sana y durante todo el tiempo que necesita para madurar en la planta, desarrollar azúcar, formar semillas, por lo que logra una plenitud e intensidad de sabor y nutrientes que jamás puede lograr una fruta apurada con fertilizantes y aceleradores.

Hoy en día, hasta esa papilla que tan amorosamente le preparamos a nuestros bebés puede estar contaminada de rastros de pesticidas, por ello debemos tener mucho cuidado con lo que alimentamos a nuestra familia.

Está científicamente comprobado que todos estos tóxicos en la verdura y fruta no orgánica pueden ser los causantes de la infertilidad, cáncer, alergias, daño cerebral, daño al sistema nervioso, insuficiencia renal, daño al hígado, por mencionar algunos ejemplos.

AL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

Los alimentos orgánicos además son más justos con el medio ambiente y con nosotros. Las plantaciones que no son orgánicas riegan con aguas contaminadas que luego quedan presentes tanto en el exterior como en el interior de las frutas y verduras, que no se les quita lavándolas.

Hoy en día, tenemos a nuestro alcance muchas opciones de productos orgánicos, pero hay que tener cuidado al comprar.

No por estar en un mercado, en un puesto de la calle o en el supermercado muy naturalmente acomodadas las verduras y frutas quiere decir que son orgánicas, esto tiene que especificarlo.



Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y Obstetricia



Especialidades:

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



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

¡Aguas con la CIRROSIS!

LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SANA Y BALANCEADA, CUIDAR TU PESO CORPORAL, EVITAR EL CONSUMO DE GRASA Y REALIZAR EJERCICIO DIARIAMENTE TE AYUDARÁ A SENTIRTE BIEN CONTIGO MISMA Y A PREVENIR ENFERMEDADES

POR YAN GONZÁLEZ

El hígado es uno de los órganos más importantes del cuerpo, ya que regula la filtración de sangre, elimina los desechos tóxicos y produce enzimas que ayudan a digerir los alimentos transformándolos en sustancias necesarias para el buen funcionamiento del organismo.

Algunos nutrientes tienen que metabolizarse en el hígado antes de que el resto del cuerpo los pueda utilizar como fuente de energía. Es por eso que es muy importante que cuides tu alimentación y vayas periódicamente al médico para que te haga una valoración y así descartar la presencia de cirrosis, una enfermedad ocasionada no necesariamente por consumir alcohol.

"La cirrosis es una enfermedad crónica que es derivada de una enfermedad hepática de largo plazo, igualmente crónica, tiene como aspecto fundamental el daño al

SEÑALES DE ALERTA

Si sufres de estos síntomas, ¡cuidado! Podría ser cirrosis.

- » Pérdida de apetito
- » Fatiga y debilidad
- » Pérdida de peso
- » Coloración amarillenta de la piel y los ojos.
- » Ascitis (acumulación excesiva de líquido en el abdomen).
- » Manchas púrpura en la piel.

hepatocito (daño a la célula característica del hígado)" aseguró el Dr. Rigo-berto Pallares, médico internista.

Es muy importante saber qué tipo de cirrosis padece la persona para poder clasificar la enfermedad, para esto se requiere hacer un análisis microscópico para conocer las causas que la originaron.

"Cuando la causa de la cirrosis es muy evidente, como por ejemplo en el alcoholismo que es la más común, pues no hay necesidad de eso, pero existen muchas causas de cirrosis" afirmó el Dr. Pallares.

"Hay enfermedades infecciosas como la hepatitis B y la hepatitis C, son

causas relativamente frecuentes pero sobre todo en personas que han recibido transfusiones sanguíneas, tatuajes, relaciones sexuales con personas de alto riesgo (la prostitución) y los que usan drogas intravenosas" señaló.

También existen otras causas de cirrosis como el hígado graso, hepatitis grasa, no alcohólica, y de las enfermedades autoinmunitarias se encuentra el lupus, con la cual el hígado puede presentar inflamación crónica a través de una hepatitis autoinmunitaria.

Existe una gran diversidad de causas que produce la cirrosis, como la utilización de algunos medicamentos de forma crónica.

SÍNTOMAS

Si te sientes cansada, con flojera y te cuesta mucho trabajo levantarte a realizar tus actividades físicas cotidianamente es muy importante que acudas con tu médico de confianza para que te haga una revisión general y te asegures de

que tu hígado se encuentra en perfectas condiciones, debido a que estos síntomas son señales de un problema crónico de hígado.

De igual forma, si tienes manchas púrpuras en la piel o te salen moretones sin una causa justificada o te aparecen lunares que parecen "arañitas", podría ser señal de una enfermedad hepática a largo plazo.

Si has notado que últimamente has subido bastante de peso o padeces de obesidad es muy probable que padezcas de hígado graso, por lo que debes acudir con tu médico de confianza para recibir un tratamiento oportuno y consejo nutricional.

EL TRATAMIENTO

Existen diversos tratamientos cuando se detecta a tiempo la causa que detonó la cirrosis; se puede llevar a cabo un tratamiento de acuerdo a su origen, es decir, si la razón que detonó la enfermedad fue consecuencia del consumo excesivo de alcohol, éste se debe dejar por completo. Si la causa fue la hepatitis B y hepatitis C, hay tratamientos antivirales que pueden detener el avance de la enfermedad.

También se puede tratar a tiempo si la causa fue enfermedades autoinmunitarias, o bien, si el problema es de tipo cardíaco hay posibilidades terapéuticas de establecer el equilibrio en la enfermedad cardíaca, aseguró el Dr. Pallares.

Recuerda que no existe mejor prevención que detectar las enfermedades a tiempo y recibir el tratamiento adecuado en forma oportuna.



¿Embarazada después de los 40?

POR LILIANA ARREOLA

En la actualidad, resulta muy común que las mujeres posterguen la maternidad hasta después de los 40 años, y aunque muchos de los embarazos transcurren con normalidad, es necesario considerar algunas recomendaciones médicas para tener un final feliz.

Antes, la meta principal era formar una familia; ahora, las mujeres trabajan, tienen una carrera profesional y muchas veces, la maternidad no se encuentra entre sus prioridades, puntualizó Adrián Torres Bautista, ginecobstetra

"Si en su proyecto de vida está la maternidad, es mejor que lo hagan entre los 30 y 35 años", recomendó

Dijo que realmente el aumento de embarazos se ha quintuplicado en los últimos 20 años en jóvenes de 13 a 18 años, aunque la edad ideal para la maternidad es entre los 20 y 30 años. Después de los 35 años no es peligroso, pero la calidad del embarazo disminuye.

Un embarazo después de los 40 años aumenta el riesgo de mortalidad para el bebé y la madre; además, el niño puede registrar alto o bajo peso, morir súbitamente en las últimas semanas o sufrir malformaciones congénitas, agregó, en tanto, la madre puede sufrir diabetes gestacional e hipertensión arterial.

Se puede presentar el problema de abrupcio, es decir, que la placenta se desprende súbitamente al momento del parto, poniendo en alto riesgo la vida de la madre y del bebé al nacer, mencionó.

RIESGOS DEL EMBARAZO DESPUÉS DE LOS 40 AÑOS

- » Alto o bajo peso del bebé
- » Muerte del bebé súbitamente
- » Malformaciones congénitas
- » La madre puede sufrir hipertensión y diabetes gestacional

REDUCE LOS RIESGOS DE COMPLICACIONES EN EL EMBARAZO

Las mujeres pueden mejorar sus probabilidades de tener un embarazo saludable siguiendo estos consejos:

- » Antes de la concepción, realízate un chequeo médico general
- » Desde el inicio del embarazo, acude con tu médico
- » Toma ácido fólico antes de concebir y durante los primeros meses de embarazo para ayudar a prevenir defectos del tubo neural.
- » No bebas alcohol, ni fumes
- » Come alimentos nutritivos.
- » No consumas carne poco cocida ni cambies la arena higiénica del gato, ambas son posibles fuentes de toxoplasmosis, una infección que puede causar defectos congénitos.

LA EDAD, UN FACTOR IMPORTANTE

Subrayó que es posible que una mujer después de los 40 años se embarace y tenga un parto sin problemas, pero debe tener en cuenta que el bebé tiene mayor riesgo de malformaciones cromosómicas.

La edad es un factor importante, mencionó, en una mujer de 25 años su bebé corre un riesgo de tener síndrome de down de 1 entre mil, mientras que una madre de 40 años aumenta de 1 entre 100.

Después de esta edad no es recomendable un embarazo, pero sí lo pueden tener siempre y cuando lleven un cuidado especializado, aseguró Torres Bautista.

Para las mujeres que tienen una carrera profesional y en su proyecto de vida está la maternidad es mejor que lo hagan entre los 30 y 35 años



¡SER MAMÁ O PAPÁ!

una oportunidad de realizar tus sueños

- Diagnóstico y Tratamiento en Infertilidad
- Inseminación Artificial
 - ICSI
- Fertilización en Vitro
 - Infertilidad Varón
- Inducción de Ovulación



PREVIA CITA:

01 152 (664) 608.4365
info@centrodelaferilidad.com

Médicos Especialistas Tijuana, B.C.
www.centrodelaferilidad.com

La realidad sobre la fertilización in vitro: TASA DE ÉXITO

Como es de esperarse, la tasa de éxito de la fertilización in vitro está directamente proporcional a la edad, entre otros factores. Si bien los valores podrían ser desalentadores, gracias a esta tecnología, más de 5 millones de bebés han nacido haciendo felices a millones de hogares

**POR DRA. ALEXANDRA MORENO,
DRA. LYSANDRA HERNANDEZ
Y DR. HENRY MATEO**

La fertilización in vitro es un procedimiento que consiste en la unión del óvulo y el espermatozoide en un laboratorio especializado. A partir de 1978 se ha utilizado con éxito al ser desarrollado por el Dr. Robert Edwards, Premio Nobel de Medicina en el 2010. Este se realiza cuando han fallado otras técnicas de fertilidad.

De acuerdo con la Sociedad de Tecnologías de Reproducción Asistida (SART), la probabilidad aproximada de dar a luz a un bebé vivo después de una fecundación in-vitro es:



¿POR QUÉ SE REALIZA EL PROCEDIMIENTO?

Se utiliza para tratar muchas causas de infertilidad, tales como: edad avanzada de la mujer, trompas de Falopio obstruidas o dañadas, endometriosis, infertilidad masculina e infertilidad inexplicable.

Como es de esperarse, la tasa de éxito de la fertilización in vitro está directamente proporcional a la edad, entre otros factores. Si bien los valores podrían ser desalentadores, gracias a esta tecnología, más de 5 millones de bebés han nacido haciendo felices a millones de hogares.

PASOS BÁSICOS

PARA LA FERTILIZACIÓN IN VITRO

PASO 1:

ESTIMULACIÓN, también llamada SUPEROVULACIÓN. La mujer utiliza medicamentos que promueven la ovulación con el propósito de aumentar la cantidad y calidad de óvulos.

PASO 2:

ASPIRACIÓN DEL ÓVULO

Se realiza una técnica llamada aspiración folicular, donde se obtienen los óvulos de la mujer por medio de un procedimiento que normalmente se realiza en forma ambulatoria en el quirófano bajo sedación.

PASO 3:

ICSI (INTRACITOPLASMIC SPERM INJECTION)

Bajo un proceso de selección específica el embriólogo elige los mejores espermias y óvulos para posteriormente inyectar directamente el espermatozoide dentro del óvulo, en un procedimiento llamado Inyección Intracitoplásmica de Espermatozoides (ICSI).

PASO 4:

CULTIVO DEL EMBRIÓN

Al ser el óvulo fecundado éste inicia una división celular para convertirse en embrión, el cual el personal de laboratorio observará regularmente su crecimiento.

PASO 5:

TRANSFERENCIA EMBRIONARIA

Estos embriones se ubican dentro del útero de la mujer de 2 a 5 días después de la fecundación del óvulo. Es un procedimiento ambulatorio donde la mujer permanece despierta, pero sin sentir molestias mayores. Los embriones restantes se pueden vitrificar (congelar) e implantarlos en una fecha posterior.



Smile Art TJ
CLINICA DENTAL

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

Dr. Demetrio Landeros, 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




**TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO
A MEJOR PRECIO**

SECADO \$90	ACRILICAS \$200
PLANCHADO \$90	TRATAMIENTOS DESDE: \$350
ONDAS \$140	GERMEN DE TRIGO
RETOQUE \$250	WELLA ENRICH Y MAS
TINTES DESDE \$300	BRAZILIAN BLOWOUT \$100dLL
CORTES \$200	GLOBAL KERATINA \$100dLL
CORTE CABALLERO \$150	
GELISH \$200	
MANICURE \$130	
PEDICURE \$190	

AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELÉFONO 622 51 01
TERMINAL DE PAGO -CONTAMOS CON VALET PARKING- f LUZESECADO

“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.
- Fertilización IN VITRO
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitricación (congelación) de óvulos.

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

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO
TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com



Medicamentos para la gripe podrían amenazar su salud

» Los medicamentos sin receta para la congestión nasal y el dolor que combinan dos ingredientes comunes, la fenilefrina y el acetaminofén, podrían provocar efectos secundarios graves como hipertensión, mareos y temblores, advierten unos investigadores de Nueva Zelanda.

» Esos efectos secundarios ocurren porque el aumenta los efectos de la fenilefrina, según un informe que aparece en la revista New England Journal of Medicine.



Aceite de oliva para el corazón

» Desde hace tiempo venimos escuchando a los nutriólogos hablar sobre los beneficios del aceite de oliva extravirgen para la salud del corazón.

» Recientemente, investigadores descubrieron que consumir una dieta estilo mediterráneo, rica en aceite de oliva, puede ayudar a reducir algunos riesgos para el corazón. Consumir más de cuatro cucharadas soperas al día puede reducir significativamente el riesgo

de infarto, embolia o de muerte por insuficiencia cardíaca, según un estudio publicado en la revista New England Journal of Medicine.

» El aceite de oliva es rico en una clase de grasas conocidas como monoinsaturadas, según la Clínica Mayo. Estas grasas ayudan a reducir los niveles de colesterol y a controlar los niveles de insulina en el organismo. También se encuentran en aguacates, nueces y pescados grasosos.



LLEGAMOS MÁS LEJOS

NUEVOS DESTINOS EN LA REPÚBLICA MEXICANA

- CHIHUAHUA
- CIUDAD JUÁREZ
- CULIACÁN
- GUADALAJARA
- MONTERREY
- VILLAHERMOSA

Tu solución para *Distribución, Paquetería y Carga en México*

-24h Delivery Garantía

Solo llama, y nos encargamos del resto. Desde la recolección, hasta la entrega.

tu negocio... *a tiempo.*

www.nexuspaqueteria.com 0180043 NEXUS

CONCIENTE A LA *Reyna del Hogar* CON LA MEJOR SEGURIDAD

GS
GSM Alarmas S.A de C.V.

681-8024 / 25

ALARMAS \$380
pesos mensuales

INCLUYE PATRULLAJE

CÁMARAS \$450 d/lis

Se aplican restricciones

f /gsdemexico ventas@gsdemexico.com

Menopausia y otras cosas de mujeres

POR DR. FRANCISCO CONTRERAS

Desde tiempo inmemorial las mujeres han tenido que lidiar no sólo con las vicisitudes de la cotidianidad y la atención a las necesidades de todos alrededor de ellas sino que también han tenido que equilibrarse en la cuerda floja de sus hormonas. Los cambios hormonales que ocurren dentro del ciclo menstrual son tantos que si los mencionamos nos tomaría varios volúmenes para explicarlos. Basta decir por ahora que las hormonas protagonistas, estrógeno y progesterona, juegan un papel determinante en la vida de las mujeres.

Un desequilibrio, por más pequeño, entre esas hormonas pone en riesgo no sólo la calidad de vida, también la salud. El más temible de los efectos secundarios de un desequilibrio a favor de los estrógenos es el cáncer de mama, una verdadera epidemia que aterra a la mujer moderna y productiva.

La razón es simple, vivimos en un mundo donde la exposición voluntaria o involuntaria, consciente o inconsciente, a estrógenos y sustancias extremadamente parecidas a ellos son el pan de cada día. Por ejemplo, una mujer opta voluntariamente a usar medicamentos ricos en estrógenos como anticonceptivos, para tratar trastornos del ciclo menstrual, quistes en ovarios o mama y, sobretodo, para controlar los síntomas de la nefasta menopausia pero, en la mayoría de los casos, esta inconsciente de los altos riesgos.

La forma más práctica y efectiva de contrarrestar el desequilibrio en favor de los estrógenos es la administración de progesterona natural. En laboratorios KEM hemos desarrollado una fórmula totalmente natural en crema que eficazmente ayuda a combatir la desmedida exposición a los estrógenos, disminuyendo el riesgo de desarrollar cáncer de mama y otras patologías rela-

cionadas con el desequilibrio hormonal.



Expo Mujer TIJUANA 2014

¡Un Evento Para Toda La Familia!

Belleza • Salud • Moda • Novias
Maternidad • Niños • Multiniveles
Cursos • Conferencias • Concursos
Premios • Gastronomía • Ofertas
Descuentos • Baile • Diversión

Marcha Contra la Diabetes de 10 a 11 am
Obsequios a las 1^{ras}. 200 Damas en llegar a las 10:30 am
Explanada del Cecul de 11 am a 7:30 pm

Domingo 25 DE MAYO

Visite Nuestra Sección de Novias

Más información en www.promotofashijuana.com
hacer click en el botón: Expo Mujer Tijuana Cecul

Expo Mujer Tijuana

Fotografía: Cortesía de Miguel Ángel Sepúlveda

+ Biomagnetismo TJ

EL PAR BIOMAGNÉTICO = SALUD pH7

Novedoso, confiable e innovador

No necesita análisis, radiografías, tomografías, ningún estudio ni medicamentos

- Migraña
- Artritis
- Hernia de discos
- Problemas renales
- Dengue
- Paludismo
- Todo tipo de cáncer
- Dolor de rodilla
- Problemas de hígado
- Problemas páncreas
- Diabetes
- Alergias
- Asma
- Miomas, etc.

Estas son algunas de muchas enfermedades en las que podemos ayudarte.

biomagnetismotj.com Síguenos en:

381-7180 152*14*56582

Ave de Los Angeles 546 col. Buena vista



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

Acercándonos a personas con discapacidad

- José Carlos Tellaeche -

¿Q

ué distingue a un ser humano de otro? Son los rasgos físicos, las capacidades físicas o intelectuales o quizás sus preferencias sexuales?

Al final del día, todos somos iguales y ninguno tenemos derecho de juzgarnos como seres humanos. Cada uno fuimos creados únicos con un propósito especial. Todos tenemos talentos, virtudes, fallas y áreas que desarrollar.

Con el tiempo, los humanos hemos formado un estereotipo de un ser "normal" cuando no existe tal cosa. Quiero aprovechar este espacio para tocar un tema muy delicado, frecuentemente evitado por la sociedad al no saber cómo abordarlo, me refiero al tema de las personas con discapacidad.

Primero me gustaría definir el término de discapacidad. La Organización Mundial de la Salud ofrece esta definición: discapacidad o incapacidad es cualquier restricción o impedimento de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para el ser humano. La discapacidad se caracteriza por excesos o insuficiencias en el desempeño de una actividad rutinaria normal, los cuales pueden ser temporales o permanentes, reversibles o surgir como consecuencia directa de la deficiencia o como una respuesta del propio individuo, sobre todo la psicológica, o carencias físicas, sensoriales o de otro tipo.

En el diccionario común simplemente dice: limitación para llevar a cabo ciertas actividades provocada por alguna deficiencia física o psicológica.

Derribar esa barrera de ignorancia es un trabajo de dos partes. Tanto la sociedad necesita una apertura mayor en su aceptación de todas las personas como uno solo y las personas con discapacidad tener una disposición de enseñarte a los demás como saludar y dirigirse a ellos.

Personas con discapacidad y sus familiares han pasado por pruebas de vida difíciles que les han permitido desarrollar nuevas habilidades y creado una fortaleza mental y emocional excepcional. Son un verdadero ejemplo de vida a seguir. Abre tu mente al mundo de posibilidades en lugar de enfocarte en las limitaciones.

Si somos honestos, todos tenemos alguna limitación, ya sea física o psicológica. Y la manera perfecta de tratar a un familiar, amigo, conocido o persona con discapacidad es tal cual nos gustaría que nos traten a nosotros.

Recuerda no hacer acepción de personas y amar a tu prójimo como a ti mismo.