

SALUD

Año 3, Edición no. 33 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Mayo 2015

actual

HEMP, MILAGROSA SEMILLITA

GINECOLOGÍA

VIRUS DEL
PAPILOMA HUMANO:
PREVENCIÓN,
DIAGNÓSTICO
Y TRATAMIENTO

NUTRICIÓN

TORONJA
AMIGA DE
TU SALUD

NUTRICIÓN

PARA
MADRES
QUE LACTAN



¡CELEBRAMOS NUESTRO 1er. Aniversario!
yoga + pilates + ballet
Fusión Perfecta!
 CADA DIA UN LOGRO

 CADA DIA MAS FUERTE

vivebarre.mx

Vive tu cuerpo favorito

Sucursal Rio Bravo
 RIO BRAVO #10724 COL. REVOLUCION
 686.15.35

Sucursal Playas
 PARQUE MEXICO 1145-A SECC. JARDINES
 379.87.49

Hipódromo en: DonZor
 AV. HIPÓDROMO #4 COL. HIPÓDROMO
 681.85.87

vivebarre
 Certificaciones y Franquicias Disponibles

PROMOCIONES

Te invitamos a echarle un vistazo a los 3 paquetes que tenemos para ti!
 Escoge el tuyo A, B ó C...consientete, lo mereces!

A MASAJE Relajante + MANICURA Y PEDICURA con Gelish \$900 pesos	B MANICURA Y PEDICURA gelish SOAK-OFF REC-POLISH en pies ó manos \$490 pesos	C MASAJE Relajante + FACIAL hidratante \$700 pesos
--	---	---

Cortes • Color • Balayage • Maquillajes (Novias • Fantasía)
 Peinado • Secado Express • Ondas
 Ondas de Agua • Depilación con Hilo

Galanté salón & spa

Calle Zitácuaro No. 3,
 Col. Hipódromo, Tijuana, B.C.
 Citas al Tel. 686-1928
 /GalantoSalonspa

MENSAJE EDITORIAL

Construyendo hábitos sanos

Nuevo mes y un nuevo número de "Salud Actual" ha llegado a tus manos. En esta ocasión, hemos preparado una serie de artículos que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida con prácticas que repercutirán en tu salud de una manera favorable.

En la nueva "Salud Actual" te platicaremos sobre los beneficios de las semillas de hemp y la toronja, alimentos que están llenos de nutrientes y traen múltiples beneficios para tu organismo, por lo que después de leer nuestros artículos, seguro vas a querer incrementar su consumo.

Por otro lado, ¿Te preparas para ser mamá o acabas de tener un bebé? La Dra. Paola Cota nos comparte una guía alimenticia para mujeres que lactan, de esta manera podrás alimentar muy bien a tu bebé, ya que no hay nada más sano para él que la leche materna.

En "Salud por Partes" el Dr. Miguel Miranda nos hablará sobre los avances en el tratamiento del virus del papiloma humano, padecimiento que se ha convertido en una de las principales causas de muerte en la mujer, pero que puede ser prevenido con vacunas y estudios médicos como el papanicolau.

Recuerda que "Salud Actual" está cada vez más cerca de ti. Puedes consultarla en nuestro formato impreso, en el sitio web de la revista, o en nuestra aplicación para iPad.

Y no olvides seguirnos en nuestras redes sociales de Facebook, Instagram, Pinterest y Twitter, ya que te estaremos compartiendo más tips de salud y podrás participar en promociones exclusivas.

¡Gracias por hacernos parte de tu día y parte de tu vida!

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 BC. 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 33, Inicio de Impresión el 15/04/2015.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

- CREDITOS**
DIRECTOR GENERAL
 Saida Muriel Hid
 saida@revistamujeractual.com
- DIRECTOR DE DISEÑO**
 Lorena Soria Ruiz
 lorena@revistamujeractual.com
- EDITOR EN JEFE**
 Brenda Colón Navar
 brenda.colon@revistamujeractual.com
- CO-EDITORIA**
 Ana Patricia Valay
 paty.valay@revistamujeractual.com
- ASISTENTE DE DIRECCIÓN**
 Diana Moreno
 diana.moreno@revistamujeractual.com
- DRAGON MAIL Y REDES SOCIALES**
 Esaú Laniado
 Sandra Ábrego
- ATENCIÓN A AGENCIAS Y DIRECTOS**
 Fernanda Castro
 fernanda@revistamujeractual.com
- ATENCIÓN A CLIENTES**
 Leticia Quintero
 Lucy García
 Cynthia López
 Fernanda Fontes
 Rosa E. Santiago
 Lorena Inzunza

- VENTAS ENSENADA**
 Aracely Arce Montaña
 aracely.arce@revistamujeractual.com
 [646] 101.29.50
- COLABORADORES**
 Paola Cota
 Susan Monsalve
 Anabell Santellanes de Alarcón
 Elizabeth Segovia
 Henry Mateo Sáñez
 José Carlos Tellaeché
- FOTÓGRAFOS**
 León Felipe Chargoy
 leonchargoy@odonimagen.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

"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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 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. Vitrificación (congelación) de óvulos. | <ul style="list-style-type: none"> 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.clinicadelaferilidaddebajacalifornia.com

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.

LA TORONJA, AMIGA DE TU SALUD

POR BRENDA COLÓN NAVAR

La toronja es un cítrico que constantemente aparece en los programas alimenticios que ayudan a perder peso. Si bien es una de las frutas que más consumimos, su sabor ácido hace que no sea tan constante su presencia en nuestra lista de compras, pero la realidad es que contiene varios beneficios que te platicaremos a continuación.

Originaria del Caribe, con una historia de hace aproximadamente 300 años, hoy en día se consume en todo el mundo y México es uno de los mayores productores a escala internacional.

ALIADA DE TU CORAZÓN

También conocida como "pomelo", la toronja es una fruta rica en antioxidantes, lo que te ayudará a prevenir el envejecimiento prematuro.

Contiene muy poca azúcar,

por lo que hace que el metabolismo se acelere y

ayuda a bajar de peso.

Otra de sus bondades es que protege tu corazón, ya que si comes una toronja al día reducirás en un 15% los niveles de colesterol.

BENEFICIOS PARA LA PIEL

Gracias a que contiene altas cantidades de vitamina C, incrementa la producción de colágeno, propiedad que ayudará a que tu piel luzca firme y sin celulitis.

Además, suaviza la piel áspera y puede eliminar manchas oscuras en las rodillas y codos.

FAVORECE EL SISTEMA DIGESTIVO

Otros de sus beneficios son que pueden ayudar a aliviar el estreñimiento y padecimientos del sistema urinario, ya que es muy rica en otras vitaminas como la A, B1, B3, B6, potasio, calcio, y magnesio

COMBATE EL MAL ALIENTO

Si padeces o conoces a alguien que sufra de halitosis (mal aliento), la toronja puede ayudarte. Para ello debes preparar un jugo con un durazno, 1/2 toronja, 1/4 de mango, dos ramas de hierba buena y media taza de agua. Toma un vaso diariamente y sorpréndete con los resultados.



DERMATO LÓGICA
LASER & COSMETIC

- Enfermedades de la piel, pelo y uñas
- Cirugía de tumores (lunares, quistes, cáncer)
- Tratamiento de acné /cicatrices/ rejuvenecimiento facial
- Láser fraccionado de CO2
- Fotofacial IPL (Luz pulsada intensa)
- Lumimax (Terapia de luz LED)
- Moldeado corporal (radiofrecuencia, cavitación, criolipolisis)

- Plasma rico en plaquetas
- Tratamiento para pérdida de pelo
- Depilación láser
- Eliminación de tatuajes
- Venas escleroterapia - láser
- Láser para onicomiosis
- Botox® y material de relleno
- Faciales y microdermoabrasión
- Radiofrecuencia fraccionada
- Eliminación de celulitis y estrías

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

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



Consiente a mamá

50% de descuento
En todos nuestros **tratamientos**

(los días 8 y 9 de Mayo)



25% de descuento

En eliminación de **estrías** y **rejuvenecimiento facial** (LumiPlus y Radiofrecuencia Fraccionada)

(del 4 al 18 de Mayo)

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

Recibe un 50% de descuento comprando paquetes completos de cualquiera de nuestros tratamientos con tecnología a excepción de procedimientos como botox, rellenos faciales, plasma rico en plaquetas y escleroterapia. Válido los días 8 y 9 de Mayo del 2015. 25% de descuento en paquetes completos de eliminación de estrías y rejuvenecimiento facial (LumiPlus y RF Fraccionada), valedo del 4 al 18 de Mayo del 2015.

HEMP, MILAGROSA SEMILLITA

POR SUSAN MONSALVE

Dejemos el tabú atrás... Sí, efectivamente el hemp es la semilla de cáñamo, mejor conocida como marihuana. ¿Pero que no la marihuana es considerada medicinal también?

Para dejar claro todo antes de empezar, el consumir hemp no nos causa ningún efecto secundario o alucinógeno, al contrario es muy saludable. El hemp es una de las fuentes más concentradas y balanceadas de proteínas, grasas esenciales, fibras y vitaminas que nos ofrece la naturaleza.

Al consumir hemp sentirás un aumento de energía y si lo consumes en el desayuno te ayuda a controlar el hambre.

Otra de sus bondades es que te ayuda a disminuir el antojo por azúcares, harinas y aceites refinados. Además de

ES RECOMENDABLE PARA:

- >> Diabéticos.
- >> Personas con obesidad.
- >> Personas con estreñimiento crónico.
- >> Personas mayores con problemas crónicos de la salud.
- >> Personas con presión alta.
- >> Personas que llevan una dieta baja en carbohidratos.
- >> Personas con el colesterol y los triglicéridos altos.
- >> Personas con enfermedad celíaca.
- >> Personas que luchan contra la depresión.
- >> Mujeres embarazadas y lactantes.
- >> Niños con trastornos de la conducta, aprendizaje e hiperactivos.

ser muy rico en proteínas y grasas esenciales, también te ayuda a combatir el estreñimiento.

La gran cantidad de fibras y esteroles vegetales presentes en el hemp pueden prevenir el cáncer de colon y la próstata.

El hemp es una de las fuentes mejor balanceadas de los ácidos grasos omega 3 y omega 6. Ayu-

da a la reducción en los niveles de colesterol y presión arterial en menos de tres meses, disminuyendo la posibilidad de un derrame cerebral.

Mejora la circulación. Ayuda a los diabéticos a sentir en las extremidades inferiores más calor y mejor coloración. También ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.

Es una excelente fuente de proteína para vegetarianos y veganos. Esta proteína es absorbida más rápido que cualquier otra, lo que la hace perfecta para el ADN y el crecimiento celular. Se sabe que 15 gramos de proteína orgánica de hemp es más anabólica que 50 gramos de proteína de suero de leche, ya que 2/3 de ella está hecha de edestina. También la hace de fácil digestión por lo que no te causará inflamación, lo cual suele suceder con la proteína de suero de leche.

Entre sus beneficios también se encuentran el ser libre de gluten y que ayuda a depurar la sangre,

barriendo poco a poco el colesterol malo y equilibrando el PH.

CÓMO USARLA?

Es una semilla de buen sabor así que es muy fácil agregarla a nuestros licuados por ejemplo. También la puedes encontrar en polvo y se puede agregar a los cereales o granolas. Existe el aceite de hemp que es riquísimo en las ensaladas por ejemplo.

A mí en lo personal me encantan los productos de higiene y belleza hechos con hemp. Hidratan y alimentan la piel de una forma impresionante.

Que el hemp sea parte de nuestra dieta diaria, es algo que recomiendo ampliamente.

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



NUTRICIÓN PARA MADRES QUE LACTAN

Los niños que reciben seno materno crecen más sanos que los niños de leche de fórmula

POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

¿Planeas amamantar a tu bebé cuando nazca o ya estás con la lactancia? A continuación

algunas recomendaciones para que tu alimentación sea de calidad y así tu producción de leche sea óptima.

Las recomendaciones para mujeres que lactan son casi iguales a las de una mujer embarazada. Una mujer que amamanta requiere de 200 kcal. más que las que ingería cuando estaba embarazada, aproximadamente requerirás de 400 a 500 kcal. extras diarias.

PROTEÍNA

Debes ingerir de dos a tres porciones de proteína al día. Esto equivale de 3 a 4 oz. de carne, pescado, o pollo. Una buena fuente de proteína incluye: Carne, pollo o aves, mariscos, huevo, quesos, lácteos, queso cottage, frijoles secos. Debes evitar mariscos que contengan alto aporte en mercurio como: tiburón, pez espada, macarela rey, pez blanquillo.

CALCIO

La ingesta de calcio sugerida diariamente es de 1300 mg por día. 1 taza de yogurt o de leche contiene 300 mg de calcio. Las mejores fuentes de calcio son: leche, yogurt, queso de pasta dura y tofu fortificado con calcio.



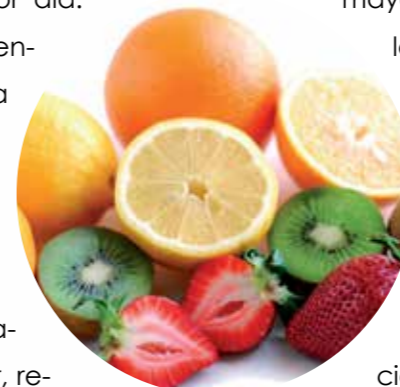
HIERRO

Fuentes adecuadas de hierro incluyen: carne, aves, mariscos, frijoles secos, fruta seca, clara de huevo.

VITAMINA C

Las mujeres que lactan requieren un poco más de vitamina C que cuando estaban embarazadas. Mujeres lactando menores de 18 años requieren 115 mgs de vitamina C por día; mayores de 19 años deben ingerir 120 mgs por día.

Una buena fuente de vitamina C incluye: cítricos, brócoli, melón, papas, pimiento morrón, tomate, kiwi, coliflor, repollo.



VITAMINA Y MINERALES

Puedes seguir tomando el suplemento vitamínico que tomabas en el embarazo.

UNA HIDRATACIÓN ADECUADA

Lo más importante mientras amamantas, toma 8 tazas de agua diariamente.

Toma un vaso de agua cada vez que amamantes a tu bebé.

Te sugerimos que tomes un poco más de agua

si tu orina aparece de color

amarillo muy oscuro. Evita

tomar alcohol, fumar e

ingerir bebidas con cafeína. La

cafeína puede agitar a tu bebé o interferir con su

sueño.

El seno materno es la leche de mayor calidad para tu bebé,

los niños que reciben seno materno crecen más

sanos que los niños de leche de fórmula, si te

es posible dárselo. No se lo niegues y esfuerzate,

que tu alimentación al igual que tu hidratación sea la óptima.



ESTE MES
DE **MAYO** LE
OBSEQUIAMOS
A **MAMÁ**
UN FACIAL

2x1 EN TODOS NUESTROS
MASAJES PARA QUE
PUEDAS CONSENTIRLA
COMO SE MERECE



Certificado de Regalo

Para: Mamá

De: Vita Spa

Válido por un facial a elegir:

**Radiofrecuencia,
Oxigenoterapia,
Limpieza profunda,
y Microdermoabrasión**

*VÁLIDO DEL 1 AL 31 DE MAYO 2015. *PRESENTA ESTE CUPÓN EN RECEPCIÓN PARA CANJEARLO POR UN CERTIFICADO DEL SPA. * UN CUPÓN POR PERSONA. *APLICAN RESTRICCIONES. * SOLO UN CUPÓN POR MAMÁ.

LLÁMANOS o VISITANOS PARA PEDIR INFORMACIÓN
636 00 16 (17) | 634 26 39

www.vitaspatijuana.com

*La autora es Médico general y Master en Nutrición. Coreo: dra_cotafernandez@hotmail.com

¿CUÁNTAS CALORÍAS, O QUÉ TAN TÓXICO ES?

POR ANABELL SANTELLANES DE ALARCÓN

“¿Cuántas calorías tiene?” Es la pregunta más común que realizan las personas hoy al estar frente a un producto con la indecisión de comprarlo en un anaquel en el súper.

Pero, ¿En realidad es saludable para tu organismo saber cuántas calorías tiene?

¿Será este un factor determinante para tener energía, estar libre de enfermedades, fortalecer tu sistema inmunológico, tener un cutis radiante, tener una digestión sana, tener el suficiente calcio en tus huesos? Permíteme explicarte que lamentablemente no y te voy a platicar porqué.

Los productos light, o de bajas calorías, en realidad lo que están inyectando a tu organismo son colorantes, saborizantes artificiales para crear texturas ideales y colores perfectos para que sean

atractivos a tu vista y sabor, sin embargo los ingredientes con los que están elaborados, son mortales para tu organismo ya que tu sistema no los reconoce, por lo que lejos de ayudarte a bajar de peso frenarán tu metabolismo por la cantidad de químicos que utilizan que son un veneno para tus órganos, lo que comúnmente vemos reflejado con estreñimiento. Todos los colorantes artificiales que contengan los productos de anaquel, está comprobado que aumentan la hiperactividad infan-

til, pueden causar alergias, asma y problemas gastrointestinales.

Los productos que contengan aspartame, que generalmente también serán productos bajos en calorías, la toxicidad que te invade la podrás ver reflejada en un sistema inmunológico débil, y problemas en tu sistema nervioso.

El glutamato monosódico es otro tóxico que verás en muchísimos productos. También conocido como “GMS”, es el causante de muchas enfermedades cardíacas, arterioesclerosis, presión arterial alta, y cáncer.

¿CÓMO ENTONCES LIBERARTE DE ESTOS TÓXICOS?

Deja de revisar las calorías de productos, y mejor elige alimentos que no traen etiqueta, verduras abundantes, todas las que quieras, no importa la cantidad mientras sean frescas. Frutas siempre en ayunas. Elige un solo tipo de fruta al día, y no cuentes calorías. ¿Quieres una mano entera de plátano? Disfrútala sin remordimiento de cantidad de calorías, pero cómela sola sin combinarla con nada.

El multiplicar tu ingesta diaria de verduras y frutas, olvidándote de contar calorías, te dará una vida mucho más sana, llena de energía, libre de enfermedades, y además fortalecerás tu sistema inmunológico.

Come verduras y frutas en abundancia, alcalinizará tu organismo.

Prepara todos los días un jugo verde de 1 litro que contenga: pepino, kale, espirulina, apio, col, brócoli, piña, y notarás cambios sanos en tu salud.

Recuerda, eres lo comes.

Dr. Oscar L. Villaverde Retes
Ginecología y Obstetricia



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.
- **Pediatría:** Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades:** Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Lap-band (Banda gástrica).
- Esterilidad.

ATENCIÓN MÉDICA 24 HORAS

CEMIQ
UNIDAD MEDICA
Clínica de especialidades médicas y quirúrgicas

tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

villaverdereles@yahoo.com.mx
www.cemiquunidadmedica.com

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

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO:

PREVENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

POR BRENDA COLÓN NAVAR

El cáncer cérvico uterino o de cuello de matriz, se ha convertido en una de las principales causas de muerte en mujeres en los últimos años. La mayoría de las veces se deriva del virus del papiloma humano (VPH), padecimiento que es fácil de diagnosticar y prevenir, por lo que hay mucho que se puede hacer para evitar consecuencias fatales.

Salud Actual habló con el Doctor Miguel Miranda, especialista en ginecología, infertilidad, menopausia y terapia sexual, para conocer a detalle lo

Este virus resiste más las temperaturas del medio ambiente, no se muere tan rápido como otros

que podemos hacer al respecto, desde la prevención, hasta el diagnóstico y su tratamiento.

“La mayor parte del contagio del VPH se da por transmisión sexual” enfatizó el especialista médico. “Este virus resiste más las temperaturas del medio ambiente, no se muere tan rápido como otros”, agregó.

LA HISTORIA DEL VPH

Fue en 1930 cuando el virus del papiloma humano comenzó a considerarse como una enfermedad. En 1970 se asoció con el cáncer cérvico uterino pero erróneamente, se consideró como causa principal al herpes genital y no fue hasta 1973 cuando el médico y científico alemán Harold zur Hausen creó la hipótesis de que el verdadero culpable era el VPH. Posteriormente en 1983 confirmó su teoría al identificar ADN de virus de papiloma humano en tumores de cáncer en el cuello de la matriz, sus investigaciones le valieron el Nobel de Medicina en el 2008.

Hoy en día sabemos que existen más de 100 tipos de VPH y que es la enfermedad de transmisión sexual más común a nivel mundial. Además del cáncer en el cuello de la matriz (cérvico uterino), también puede ocasionar cáncer de la vagina, cáncer del ano, cáncer en el pene y cáncer en la garganta, se estima que menos del 1% de quien padece VPH son hombres por lo que gran parte de las labores de prevención se han enfocado a las mujeres.

“Aquí en la frontera el cáncer cérvico uterino es la segunda causa de muerte en las mujeres, solamente le supera el cáncer de mama”, explicó el Doctor Miranda y le relacionó con el estilo de alimentación que prevalece en la región.

LA VACUNA, UNA MANERA DE PREVENIRLO

Dentro de los diferentes tipos del VPH, su clasificación 16 y 18 suelen ser las más agresivas. Para combatirlo se creó una vacuna que se encuentra en el mercado desde el 2006 y se espera que en el 2016 se lance al mercado una nueva vacuna que podrá prevenir hasta 9 variaciones más del virus.

Erróneamente muchas personas piensan en que la vacuna se inyecta el VPH, “las vacunas contienen una proteína parecida al virus, esta engaña al cuerpo, entra en la cir-

La mayor parte del contagio del VPH se da por transmisión sexual

culación del cuerpo humano y este empieza a formar defensas en contra del virus” detalló el especialista.

Otro de los temores ante la vacuna es que los padres de familia le consideraron como un permiso a sus hijos de sostener relaciones sexuales, “con vacuna o sin vacuna los adolescentes van a tener relaciones sexuales, hemos visto casos de jóvenes activos a los 12 años de edad, embarazos en mujercitas de 14 años” enfatizó el especialista, “no es que se les dé permiso, es una manera de protegerlos y orientarlos”.

Lo ideal es aplicar la vacuna entre los 9 y 12 años de edad tanto en la mujer como en el hombre pero también puede ser después, hasta los 45 años de edad e inclusive puede aplicarse en quienes ya padezcan VPH, esto incrementará sus defensas.

La vacuna del VPH se aplica en tres etapas, al momento de aplicar la primera, la segunda corresponde a los 2 meses y la tercera a los 6 meses y esta puede aplicarse en instituciones médicas privadas y/o públicas.



PROMOCION PARA EL 10 DE MAYO



**PAQUETE
LEVANTAMIENTO DE
GLUTEOS AL 25%
DE DESCUENTO.**

LEVANTAMIENTO DE GLUTEOS CON COPAS DELFIN COMBINADO CON TENS RUSOS O RADIOFRECUENCIA.

INCLUYE:

- 10 SESIONES AROMATERAPIA
- 10 SESIONES MASAJE MADEROTERAPIA
- 10 SESIONES COPAS DELFIN
- 10 SESIONES TENS RUSOS

PROMOCIÓN 8 MASAJES Y 1 FACIAL

COSTO PROMOCION	\$240.00 DLLS
COSTO REGULAR	\$405.00 DLLS



PAQUETE DE 8 SESIONES MADEROTERAPIA ADIOS PIEL DE NARANJA (CELLULITIS) Y GRASA LOCALIZADA



**25% DE
DESCUENTO**

INCLUYE:

- 8 SESIONES DE AROMATERAPIA
- 8 EXFOLIACIONES
- 8 MASAJES CON MADEROTERAPIA
- 8 VX POWER

**CONTAMOS CON:
CERTIFICADOS DE REGALO**
PREGUNTAR POR LAS PROMOCIONES DEL MES

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

"VENCRIENDO" A LA INFERTILIDAD"

POR HENRY MATEO SÁNEZ,
DRA. VICTORIA MATEO MADRIGAL,
DRA. ALEXANDRA MORENO Y
PRIMERA DE DOS PARTES

Cuando una pareja se da cuenta de que no consigue embarazarse, con mucha frecuencia comienza un largo camino lleno de sentimientos encontrados, presiones familiares y sociales, dificultades con su pareja, etc.

A la mayoría de las mujeres se les inculca desde pequeñas que algún día llegarán a ser madres. Desde la primera muñeca hasta el último baby shower, las niñas y las mujeres están rodeadas de esta expectativa, que ven reflejada en la publicidad, los medios de comunicación, la religión, y hasta en sus amigos y sus propios padres.

Para algunas mujeres, la maternidad es una parte importante de su imagen de mujer. Para otras, es su máxima ambición. Incluso aquellas mujeres que no necesariamente quieren convertirse en mamás son conscientes de



las expectativas sociales en torno a la maternidad.

Las presiones respecto a casarse y tener una familia pueden ser enormes, hasta el punto de que algunas mujeres que no lo pueden lograr pueden sentir que hay una terrible carencia en sus vidas. Las

mujeres con problemas de fertilidad están tan ansiosas y deprimidas como lo están las mujeres con cáncer, con enfermedades cardíacas o con VIH.

*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.*

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

"Consiente a *mamá* como una reina"

● CORTE Y TINTE POR BASILIO'S
● MANICURE LOUNGE
● PEDICURE LOUNGE
● FACIAL PERSONALIZADO
● MASAJE RELAJANTE

\$150 DÓLARES

Para quien adquiere el set para regalarlo, se OTORGARÁ una GIFT CARD válida por un masaje o facial.

*APLICAN RESTRICCIONES

CONTAMOS CON VALET PARKING HORARIO: Lunes a Sábado de 10 AM a 8 PM
ACEPTAMOS TARJETA DE CRÉDITO HAZ TU CITA AL

Blvd. Las Américas 5088 2do piso (Edificio Basilio Salón)
Lomas de Agua Caliente, Tijuana BC **104 18 22**
spaandnails@gmail.com

Smile Art TJ
CLINICA DENTAL

DR. DEMETRIO LANDEROS, DDS
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA

NUESTROS SERVICIOS

- CARILLAS DE PORCELANA
- IMPLANTES DENTALES
- OBSTURACIONES DENTALES (IGUALACIÓN DE COLOR)
- BLANQUEAMIENTO
- CORONAS Y PUENTES (LIBRES DE METAL)

LLÁMANOS:
TIJUANA: (664) 634.6610
SAN DIEGO, CA: (619) 734.2358

www.smilearttj.com | smileart.tj@gmail.com | /smileart.tjuanabc
BLVD. SÁNCHEZ TABOADA 4002-C-9, CENTRO COMERCIAL MÍNARETE, ZONA RÍO

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

Lo que NO te MATA TE FORTALECE

- José Carlos Tellaeché -



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

Todos enfrentamos obstáculos en nuestra vida. Alguna vez te has preguntado, ¿por qué y para qué existen?

Los obstáculos se presentan y ponen a prueba nuestra fuerza, resistencia y capacidad de sobrellevar las circunstancias; sin embargo tienen el gran potencial de llevarnos a otro nivel si lo permitimos.

Es importante desarrollar la habilidad de ver más allá del obstáculo presente y mantener nuestra mirada en la meta, esforzarnos en conquistar momentos difíciles para no atorarnos ante la prueba.

¿Realmente lo que no te mata te fortalece? Así es. Ya muerto, no hay remedio, pero mientras haya vida habrá esperanza. Sé que algunas veces el cuadro se ve imposible de vencer y se nos dificulta ver la salida, pero... ahí está. Porque el que busca, encuentra. No te canses a medio camino, eres más fuerte de lo que piensas.

Permite que esos obstáculos moldeen tu carácter de una forma positiva. Así como las piedras de un río terminan lisas de tanto roce y así como el oro es metido a fuego para purificarse, así eres tú. Sólo esfuézate y sé valiente, que la prueba, dificultad o el obstáculo por el que estés pasando es momentáneo.

¡Lo mejor está por venir!