SALUD actual

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

HEMP, MILAGROSA SEMILLITA

GINECOLOGÍA

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO: PREVENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

NUTRICIÓN

TORONJA AMIGA DE TU SALUD

NUTRICIÓN PARA MADRES QUE LACTAN

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-EDITORA
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 Montaño
aracely.arce@revistamujeractual.com
[646] 101.29.50

COLABORADORES
Paola Cota
Susan Monsalve
Anabell Santellanes de Alarcón
Elizabeth Segovia
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

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 onicomicosis
- 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 /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), váalido 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 ser muy rico en proteínas y grasas esenciales, también te ayuda a combatir el estreñimiento.

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.

La gran cantidad de fibras y esterol vegetal presente 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. Ayuda 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 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 asi 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 mi en lo personal me encantan los productos de higiene y belleza hechos con hemp. Hidratan y alimentan la piel de una froma 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 esfuérzate, que tu alimentación al igual que tu hidratación sea la óptima.

**La autora es Médico general y Master en Nutrición. Correo: 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 infantil, 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 cardiacas, 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.

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 charló con el Doctor Miguel Miranda, especialista en ginecología, infertilidad, menopausia y terapia sexual, para conocer a detalle lo que podemos hacer al respecto, desde la prevención, hasta el diagnóstico y su tratamiento.

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

"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 creo 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 mayor parte del contagio del VPH se da por transmisión sexual

LA VACUNA, UNA MANERA DE PREVENIRLO

Dentro de los diferentes tipos del VPH, su clasificación 16 y 18 suelen ser las más agresivas. Para combatirle 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 circulación 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.

"VENCIENDO" 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 cardiacas 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.

Lo que NO te MATA TE FORTALECE

- José Carlos Tellaeche -

**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 esfuérzate y sé valiente, que la prueba, dificultad o el obstáculo por el que estés pasando es momentáneo.

¡Lo mejor está por venir!