



Año 3, Edición no. 51 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Noviembre 2016

actual

CUIDA
TU CORAZÓN
LO EMOCIONAL
PUEDE ENFERMARLO

LAS HOJAS
DE OLIVO
Y SUS
BENEFICIOS

¡COME BIEN,
CORRE BIEN
Y VIVE
MEJOR!

¿CÓMO
SUPERAR
EL DUELO?

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



¿Cómo superar EL DUELO?

A pesar de estar en frontera, se ha adoptado mucho la tradición de poner en casa altar de muertos, y de recordar a nuestro ser querido, con los platillos que le gustaban, con sus dulces preferidos, con fotografías, etc.

Lo cierto es que esta es la parte bonita. Lo feo de haber perdido a alguien a quien amábamos, es que tenemos que aceptar que ya no lo volveremos a ver, ni podremos convivir con la persona, y que ya no estará ahí para nosotros. Entonces, ¿Cómo superar la pérdida?

Es importante que pongamos atención a lo que dice nuestra experta, quien nos da consejos de cómo superar un duelo y salir delante de una situación que indiscutiblemente es dolorosa.

Por otro lado, te pregunto: ¿Qué tanto cuidas tu corazón? ¿Sabías que el síndrome del corazón roto sí existe, y que si vives emociones fuertes y traumáticas, tu corazón puede salir dañado? La Dra. Paola Cota nos ayudará a entender esto y a proteger un órgano tan importante y vital para nuestra vida física como emocional, como lo es nuestro corazón.

Y también en esta edición vamos a hablar del Vitiligo. Una enfermedad que puede tratarse pero cuyo pronóstico siempre es incierto. Afecta a gente pudiente como personas de escasos recursos, pero también a adultos como a niños, así que aprenderemos mucho de esta enfermedad en esta edición.

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

CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saída Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

ADMINISTRACIÓN
Elvia Cendejas Palacios
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO
Melissa Rivas Solís
melissa.rivas@revistamujeractual.com

REDES SOCIALES
Edgar Iván Gutiérrez Romero
edgar.gutierrez@revistamujeractual.com

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

ATENCIÓN A CLIENTES
Fernanda Castro
Fernanda Fontes
Leticia Quintero
Lucy García
Rosa E. Santiago

COLABORADORES
Arlene González
Graciela Jiménez Trejo
Dra. Paola Cota Fernández
Dr. Henry Mateo Sáñez
Susan Monsalve

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com
[664] 3640444
Rafael I. Ramírez [664] 277.0044
Abigail Fotografía [664] 219.6388
Garage Photo Studio [664] 225.0400

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



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL de CV, oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL de CV. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080914063400-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 3, edición 51. Inicio de impresión el 15/10/2016.** 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.

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.



YA VIENE EL
**BUEN
FIN**
ESPERA NUESTRAS
PROMOCIONES



*El Legendario Manantial
de Aguas termales, 20 años de consentir
a Tijuana y sus visitantes*

Radio frecuencia • Ultrasonido • Microdermoabración
• Oxigenoterapia • Limpieza facial • Hydrafacial

Depilación permanente
de **BIGOTE, AXILA y BIKINI** al **2x1**

ESTE MES
TE CONSENTIMOS
CON NUESTROS
SERVICIOS FACIALES
AL
50%
DE DESCUENTO

ABRIMOS de Lunes a Domingo

*VÁLIDO PARA COMPRAR
DEL 1 AL 30 DE NOVIEMBRE 2016

www.vitaspatijuana.com AGENDA TU CITA (664) 636 00 16 (17) | (664) 634 26 39

PASEO DE LOS HÉROES #18818 HOTEL HOLIDAY INN 1ER PISO ZONA RÍO, TIJUANA BC

SET RILAQUI-JOVEN MEDICINA EN CASA PLENA

MÁS DE 10 AÑOS PROMOVRIENDO LA MEDICINA NATURAL, PREVENTIVA, Y LA SALUD ANCESTRAL

POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL

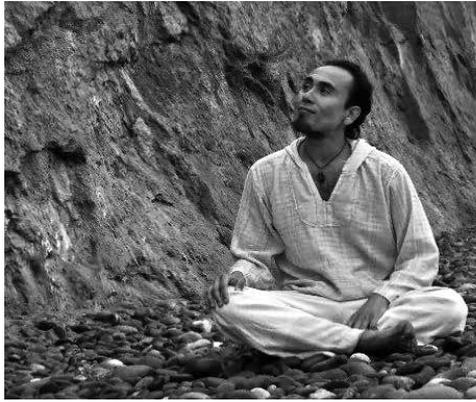
¿QUIÉN ES SET RILAQUI?

El se autodescribe como un ser explorador, creativo, sensible, libre, capaz, arriesgado en el arte de las relaciones humanas y de la introspección, y considera que una de las principales misiones que ha desarrollado, es aprender a relacionarse con lo que es en su interior, para potenciar al ser un humano externo momento a momento. "Soy un ACOMPAÑANTE – ACOMPAÑADOR", afirma.

Su trabajo en Casa Plena lo define como: Multifacético, divertido, arduo, artístico, terapéutico, humano y una fuente de gratitud. Desde dar consultas y orientación, masajes medicinales, realizar actividades grupales, respirar a solas, administrar o coordinar entre otras cosas.

—¿CUÁLES SON TUS ORÍGENES Y FORMACIÓN?

—Concebido y creado en mis primeros 15 años de vida entre piedras, montañas, desierto y ruidos del viento, en la sierra de Baja California, fui aprendiz de la "Cocina tradicional" con la abuela paterna, y de "Misticismo, e intuición" con la abuela materna. Gracias a mi madre y padre "biológicos", tuve el



FOTOGRAFÍA ANA LUISA NAVARRO

primer contacto con el "Sazón de la repostería, plantas, hierbas y el trabajo con la tierra", y con ambos aprendí "El espíritu del comercio popular".

—También estudié en la UABC – UNAM la Licenciatura en Psicología.

—¿Y CÓMO SON LOS TALLERES DE COCINA CONCIENCIA?

—Tienen como base la alimentación ancestral natural mexicana y ayurvédica de la India, y la alimentación vegana. Se trata de compartir alternativas para alimentarnos de una forma saludable, medicinal, original, rica, o mejor dicho: deliciosa, creativa, llena de sabores, nutritiva, y novedosa para muchos.

—Y ¿QUÉ ALIMENTOS ENSEÑAS A COCINAR?

Algunas comidas rituales mexicanas y que son veganas por naturaleza, platillos vegetarianos, repostería de

¿QUÉ ES LO QUE EN PARTICULAR OFRECES EN CASA PLENA?

Ofrezco prácticas que contribuyen a reactivar el potencial humano y la consciencia de lo que somos; eso más que importante, es necesario.

- > Masaje Medicinal (con baño de Cacao)
- > Prácticas de Meditación, consciencia plena para la vida diaria.
- > Programa Reactívalo: es un programa que ayuda a regular la salud.
- > Talleres de Cocina Ancestral y Vegana.
- > Orientación individual en alimentación saludable y vegana
- > Talleres de Masculinidad y Tantra.

FACEBOOK

Ser ix

alta nutrición (vegana), quesos de diversos tipos veganos, platillos ayurvédicos de la india, panes y pasteles veganos, licuados, etc.

—¿QUÉ ES LO QUE UNA PERSONA PUEDE ENCONTRAR EN TUS CURSOS EN CASA PLENA?

—Puede encontrar la relación de co-dependencia enfermiza que existe entre un hábito o condición de vida instaurada. Encontrará herramientas y motivaciones personales que le lleven a la transformación de lo que se proponga, y entre otras cosas, estaremos dando pasos hacia el auto reconocimiento, aceptación y amor incondicional propio.

LAS HOJAS DE OLIVO Y SUS BENEFICIOS

POR SUSAN MONSALVE

Ú

ltimamente se está escuchando mucho, de lo positivo que es consumir las hojas del olivo. Y en este artículo les compartiré algunas de las razones.

Tiene sentido, pues todos sabemos que el consumo del aceite de olivo es súper bueno en muchas formas, para nuestro organismo. Y ahora nos recomiendan consumir la hoja. Y yo digo: ¿por qué, no?.

Las hojas de olivo se utilizaban con un propósito medicinal desde la Antigüedad. En Egipto se aprovechaba para combatir la fiebre, y es por eso que el olivo era un símbolo divino para ellos.

Hoy, la hoja de olivo se ha vuelto popular por los muchos beneficios que tienen para el sistema inmunológico y cardiovascular.

BENEFICIOS DE LAS HOJAS DE OLIVO

MEJORA NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO

> Contiene antioxidantes que pueden ayudarnos a combatir los efectos del estrés en nuestro cuerpo, mejorando nuestra capacidad de prevenir estas infecciones.

CONTROLA LA PRESIÓN ARTERIAL

> El extracto de hoja de olivo puede ayudar a disminuir la presión arterial, por lo que puede ser un suplemento útil en pacientes que sufren de hipertensión arterial.

TIENE PROPIEDADES ANTIVIRALES

> El consumo de extracto de hoja de olivo puede ayudar en caso de infecciones virales, ya que ayuda a bloquear los virus y su desarrollo, facilitando la capacidad del cuerpo para combatirlos y controlar la infección.

FAVORECE LA SALUD CARDIOVASCULAR

> La hoja de olivo es fuente de antioxidante que ayuda a proteger los vasos sanguíneos.

REDUCE LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE

> Ayuda en la prevención y tratamiento de la diabetes.

AYUDA A LA ARTRITIS

> Los compuestos en las hojas de olivo ayudan a combatir ciertos tipos de artritis como la reumatoide, gota, entre otras. La oleuropeína ayuda a evitar la acumulación de cristales de ácido úrico en las articulaciones, además tiene propiedades anti-inflamatorias naturales, que pueden prevenir el dolor de las articulaciones que se presentan en la artritis.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS

> El extracto de hoja de olivo puede proteger nuestro sistema nervioso, e incluso al cerebro de enfermedades que causan su deterioro tales como el Alzheimer y enfermedad de Parkinson.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

> Se recomienda consumir la hoja de olivo en forma de té, o simplemente como un suplemento incluyendo su extracto en nuestra dieta.

***OJO:** El sabor es un poco amargo, tipo como el de la aceituna. Así que lo puedes combinar con otros té, o agregar miel de abeja.

Amigas, estamos en La Cuna de los Olivos. Baja California está llena de esta mágica hoja, ¡Totalmente a nuestro alcance!.

ESTILO DE VIDA BIENESTAR



Casa Plena
TIJUANA

Menú

MEDITACIÓN

TERAPIAS ALTERNATIVAS

CÍRCULO DE MUJERES

MINDFULNESS

HEALTH COACHING

TALLERES Y DIPLOMADOS

REIKI

MEDITACIÓN ZEN

YOGA

MASAJES MEDICINALES

Tel. (664) 634 63 87

Calle Diego Rivera 2351-302, Zona Rio



¡COME BIEN,
CORRE BIEN Y

EXISTEN TRES COSAS
IMPORTANTES QUE
TOMAR EN CUENTA
PARA QUE PODAMOS
RENDIR MEJOR Y SER
MAS SALUDABLES:

VIVE MEJOR!

POR ARLENE GONZÁLEZ

Leyendo uno de mis libros favoritos: "Corre sin Límites", he aprendido mucho para mi vida de corredora y para mejorar mi nutrición. Además, siguiendo los consejos del entrenador de este libro, he llegado a cambiar aun más mi estilo de vida hacia uno mas saludable.

Cuando correr se une a una buena alimentación creas un mejor estilo de vida, y eso a su vez crea un mejor entorno. Por ello quiero compartir contigo algunos consejos que te ayudarán a ser mejor corredor.

Te comparto antes, que en mis planes de corredora, quiero ir a correr a la sierra Tarahumara y aprender mucho más de ellos, ya que los Tarahumaras tienen una muy buena nutrición. Mientras nosotros

consumimos barras energéticas, ellos consumen: pinole, maíz tostado y tortillas de maíz en los entrenamientos. Maíz, frijoles, nueces, calabacitas, chiles, frutas silvestres y semillas de chia, y esporádicamente carne de chivo, pollo o pescado. Esta alimentación es suficiente para sus increíbles hazañas de resistencia. Su dieta es baja en azúcares y colesterol, y alta en fibra, carbohidratos complejos, vitaminas y otros nutrientes.

Nosotros tenemos la capacidad de elegir qué comer, y si queremos tener una buena condición, mejor salud, estar delgadas y tonificadas, tenemos que estar dispuestas a hacer cambios para que esto ocurra.

Debemos ser coherentes con nuestros objetivos. La constancia produce los rendimientos mas altos. Toma los alimentos correctos

1. CONSUMIR MUCHAS FRUTAS Y VERDURAS (ORGÁNICAS MEJOR). Los carbohidratos (los correctos) al igual que las grasas, son nuestra fuente principal de energía. Nos ayudan a un buen funcionamiento de los músculos, hígado, cerebro y sistema nervioso, y si son ricas en fibra a nuestro tracto digestivo le va de maravilla. Es importante obtener estos carbohidratos de las frutas o verduras, y no de los alimentos refinados o procesados.

2. LAS PORCIONES DE PROTEÍNA, YA SEA VEGETAL, carne magra o de pescado deben de, no ser más grandes que la palma de tu mano. La proteína promueve el crecimiento y la reparación de los tejidos, y proporciona la materia prima de los músculos.

3. LA GRASA ES ESENCIAL PARA ABSORBER LAS VITAMINAS Y PROTEGER LOS ÓRGANOS MAS IMPORTANTES, y también es fuente de energía y nos da una sensación de saciedad. Ojo: es importante que consumamos la grasa correcta, y entre más natural mejor, como: los aguacates, las nueces, aceite de coco entre otros.

de manera consistente y notarás la diferencia. La alimentación tiene un efecto acumulativo, al igual que la forma correcta de correr.

Bueno recuerda que en realidad ese dicho tan trillado tiene razón. Eres lo que comes, pero nunca es tarde para empezar. Yo apenas voy en ese camino, y siento que lo importante es: iniciar, tener la disciplina, y el amor por uno mismo.

*La autora es fundadora de Latinas a Correr
Correo: latinascorrer@yahoo.com / Facebook/LatinasACorrer

MAKEOVER

Dental Studio

ODONTOLOGÍA DE PRECISIÓN Y ALTA ESTÉTICA
 IMPLANTES • ENDODONCIA • ORTODONCIA

Diseñando Tu Sonrisa Por Computadora

Dr. Rafael Cortés Álvarez

Cirujano Dentista | Implantólogo
 U.A.B.C. | Loma Linda University



MAKEOVER REAL CON CARILLAS E IMPLANTE



TRATAMIENTOS DE VANGUARDIA

- CIRUGÍA DE IMPLANTES GUIADA EN 3D
- BRACKETS DAMON Y ESTÉTICOS
- DISEÑO DE SONRISA POR COMPUTADORA
- CONFECCIÓN DE PRÓTESIS POR COMPUTADORA Y PORCELANAS LEVANTADAS A MANO ARTÍSTICAMENTE
- ENDODONCIA DE PRECISIÓN TRIDIMENSIONAL

www.mkoverdentalstudio.com

makeoverdentalstudio@hotmail.com

Makeover Dental Studio

Misión de Loreto No. 2962
 Suite 102, Zona Río Tijuana

ASEGURANZAS USA

Tels. 634.2023
 USA: (619) 202.0423

“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

TÉLFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

Novedosa Cirugía de RECONSTRUCCIÓN LARINGOTRAQUEAL

REALIZADA POR PRIMERA VEZ EN TIJUANA EN EL HOSPITAL DE LA MUJER Y EL NIÑO

POR ANA PATRICIA VALAY

A sus cuatro años, Joel Santiago estaba destinado a vivir con un tubo en la garganta por el resto de sus días. Siendo muy pequeño, vivió violencia familiar cuando su madre se juntó con otro hombre y este le golpeó la cabeza, lo que lo mantuvo entre la vida y la muerte.

DIAGNÓSTICO DEL PEQUEÑO

“Tuvo que estar entubado y conectado a una máquina para poder respirar, y dentro de la evolución, el niño salvó la vida, pero esa intubación dejó una secuela, le hizo una cicatriz exactamente donde termina la laringe y empieza la tráquea. El tubo muchas veces en ese sitio causa daño porque es un material extraño que ejerce presión sobre las paredes de la vía aérea, que no son expandibles”, afirmó el Dr. Jaime PENCHINA GRUB, Cirujano Pediatra con especialidad en cirugía de tórax.

Y agregó: “Cuando quisieron extubarlo, empezó a tener fallas; a tener dificultad respiratoria,



y el Dr. Ricardo Chávez, cirujano pediatra, también con subespecialidad en cirugía de tórax y endoscopia, decidió hacer una traqueostomía que es colocar un tubo en una apertura por debajo de la obstrucción, y así estuvo el niño hasta hoy”.

SU SUFRIMIENTO

“Lo he visto sufrir mucho. Tenía un año un mes cuando le pusieron eso (el tubo). Y teníamos que estar cuidándolo que no se lo jalaran. Quiero su bienestar y que salga adelante que sea un niño normal, que se bañe, que pueda ir a la escuela. Los maestros no lo aceptaron porque los niños le podían haber he-

cho algo”, dice Graciela Bravo, la abuelita paterna del menor.

“El niño estaba condicionado de por vida, a estar respirando a través de un tubito, y además no podía hablar, porque la salida del aire estaba obstruida”, afirma el Dr. José Luis Gaitán Morán, Director del Hospital de la Mujer y el Niño.

EL ESPECIALISTA PIONERO EN MÉXICO

Es así, que por primera ocasión en Tijuana, gracias a la visión del hospital de la Mujer y el niño, y a su disposición a regresarle no sólo su salud a Joel, sino calidad de vida, se realizó la novedosa Cirugía de Reconstrucción Laringotraqueal por parte de su pionero en México, el Dr. Jaime PENCHINA GRUB, quien con más de 300 cirugías auestas, es considerado todo un experto en la materia.

El enlace entre el Dr. PENCHINA GRUB con el Hospital de la mujer y el niño aquí en Tijuana, fue a través de su colega, el Dr. Ricardo Chávez. “De hecho fui alumno del Dr. PENCHINA GRUB en cirugía de tórax. El es el experto, así que le hablamos al experto para que todo saliera mejor”, comentó el cirujano.

“Es la primera ocasión en que esta cirugía se hace en Tijuana sin temor a equivocarme, porque nosotros utilizamos una técnica novedosa. Quitamos la cicatriz, o sea: el espacio subglótico del niño estaba ocupado por una cicatriz, entonces hicimos una cirugía donde quitamos la cicatriz y unimos partes sanas de su vía aérea superior (donde están las cuerdas, la famosa manzana de Adán que estaba sana), y subimos una porción traqueal también sana e hicimos la unión”, afirmó el Dr. Penchina.

SOBRE LA CIRUGÍA Y EL EQUIPO

“Todo el acontecer de la cirugía fue muy agradable. El resultado fue muy bueno. Yo creo que tiene un 95% de resultados de éxito en un futuro, porque ahorita se le hizo una traqueostomía temporal para que el niño se recupere, que no tenga problemas de respiración, y cuando esto se acomode y quede permeable, nomás quitamos la cánula y el niño va a estar respirando por arriba y no por la cánula”, afirmó el Dr. Penchina.

“Somos todo un equipo, de hecho hoy me ayudaron dos colegas, cirujanos pediatras, y ahorita van a estar los terapeutas. Voy a ir al hospital general a dejar las indicaciones, a explicarles el procedimiento, qué es lo que hay que hacer. Entonces tiene una parte de educación hacia los demás médicos, porque yo una día voy a dejar de operar, pero ya tengo ahorita orgullosamente cinco cirujanos entrenados que van a seguir operando estos casos”, agregó.



CONTACTO

DIRECCIÓN:

> Diego Rivera 2312, Zona Urbana
Río Tijuana, 22010
Tijuana, BC.

TELÉFONO: 664 215 64 64

FACEBOOK: HMNTijuana

El Director del Hospital de la Mujer y el niño afirmó que “el Dr. Penchina ha expresado que se sintió muy cómodo porque teníamos todo un equipo, para que la cirugía fuera exitosa. Y el hospital es nuestro aval. Las enfermeras, el personal, le echaron muchas ganas. Se siente esa sensación de hacer el bien, con una gratificación que es indescriptible porque no pensamos nosotros en la economía, pensábamos en que el paciente saliera bien”.

¿Y cuáles son los pronósticos Dr. para un niño tan chiquito?, le preguntó al cirujano experto en Reconstrucción Laringotraqueal.

Yo he operado de esta cirugía, a niños de tres meses. Entonces si tu sabes hacer la técnica y tú sabes operar niños chiquitos, el pronóstico es bueno, aunque sean chiquitos, medianos o grandes.

EL AGRADECIMIENTO POR LA GENEROSIDAD

La familia de Joel es de escasos recursos por lo que el Dr. Penchina no cobró sus honorarios, y el hospital tampoco.

“No hubiéramos podido pagar, que maravilloso que todavía hay gente buena aquí, afirmó la abuelita de Joel Santiago”.

Por su parte el Dr. Gaitán Morán afirmó que “Es una manera de ayudarle a la comunidad y nos sentimos privilegiados de que el Dr. Ricardo Chávez se fijara en nosotros, y que trajera a Tijuana, a uno de los líderes mundiales en esta cirugía a Tijuana. Es un honor y es un reconocimiento de la calidad del hospital”.

Y así, sencillo en su trato y sensible como pocos, el Dr. Jaime Penchina nos dijo con lágrimas en los ojos sobre su satisfacción de ver al papá del niño que se puso a llorar al concluir la cirugía, sólo de saber cómo ésta, cambiaría la vida de su pequeño: “eso es lo que vale este trabajo”. Ver a la gente que puede uno ayudar. ¡Estoy encantado de venir a Tijuana! Vale la pena venir, ¡estoy muy contento!.



¿Cómo SUPERAR el duelo?

POR GRACIELA JIMÉNEZ TREJO

Próximamente se va a celebrar el “Día de Muertos”, una festividad en la que recordamos a nuestros familiares y personas allegadas que han partido. Una celebración enmarcada por el colorido, la algarabía y la nostalgia. Recordamos los momentos felices que pasamos junto a nuestros seres queridos; recuerdos enmarcados por una sonrisa y una que otra lágrima. Pero al inicio, cuando perdemos a alguien querido no resulta tan sencillo; nos encontramos ante mucho dolor, enojo, negación o resignación.

Cuando sufrimos la pérdida de alguien o algo importante para nosotros (un familiar, una relación, la salud, un empleo) pasamos por un periodo que se denomina duelo, durante el cual exponemos el dolor que atravesamos. Nos vamos acostumbando a los cambios: recordamos, lloramos, nos rehacemos, mostrando que la vida sigue a pesar de lo acontecido.

“No perdiste a nadie, el que murió simplemente se nos adelantó, porque para allá vamos todos. Además lo mejor de él, el amor, sigue en tu corazón”

FACUNDO CABRAL

La psiquiatra suizo-estadounidense, Elisabeth Kubler Ross, fue de las primeras personas que se interesó en la etapa de duelo. Gracias a sus estudios con personas que presentaban una enfermedad terminal y con sus familiares, logró establecer el modelo de las etapas del duelo. Kubler Ross señala que al momento de sufrir la pérdida de un familiar, la persona pasa por una serie de etapas que tienen la finalidad de que se acepte la tragedia

ETAPAS DEL DUELO

Las etapas propuestas son las siguientes: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

EN LA ETAPA DE NEGACIÓN: La persona se encuentra en shock ante la pérdida, con pensamientos como “esto no está pasando”, “es una broma” o “no es cierto”. Después del impacto inicial viene la etapa de ira.

EN LA ETAPA DE IRA: En esta etapa uno se encuentra resentido y molesto, llegan pensamientos como “no es justo”, “¿por qué a mí?” o “¿cómo me puede estar pasando esto a mí?”.

Cuando el enojo va disminuyendo aparece la etapa de negociación.

ETAPA DE NEGOCIACIÓN: En esta etapa, la esperanza va desplazando el resentimiento. La persona se reconcilia de manera espiritual, trata de negociar con una divinidad para disminuir el dolor emocional. La persona piensa: “esto duele, pero si tan sólo...”. Al momento de que la negociación no resulta en aquello que la persona busca, entonces viene la etapa de depresión en la que la esperanza se esfuma.

ETAPA DE DEPRESIÓN: La etapa de la negociación es reemplazada por sentimientos de dolor y tristeza; en esta etapa la persona se vuelve retraída, rechaza ser visto por otros, se la pasa llorando y lamentándose. Y la última etapa es la aceptación.

ETAPA DE ACEPTACIÓN: Momento

en el que la persona acepta la pérdida, concilia el dolor, y llega la paz.

Estas etapas en la mayoría de las ocasiones suceden en el orden que se mostró, pero hay personas que no las presentan todas, y que tampoco respetan este orden.

El proceso de duelo es personal, va a depender de cada persona. No tiene una duración definida. No es válido decir que el duelo dura de 2 o 6 meses. En algunas personas el proceso dura algunas semanas, mientras que en otras dura algunos meses hasta que llega la aceptación.

Pero hay personas que no sobrepasan el duelo, encontrándose en una etapa permanente de ira o depresión, volviéndose la persona vulnerable, y complicándose esto con un problema de ansiedad o trastorno depresivo mayor. Por ese motivo es importante ayudar a una persona que se encuentra viviendo un proceso de duelo.

¿QUÉ PODEMOS ENTONCES HACER PARA SOBREPONERNOS AL DUELO?

Como hemos visto la vivencia del duelo es diferente en cada persona y situación que se nos presenta, sin embargo existen ciertas acciones que podemos desarrollar para poder llegar a la resignación en un tiempo más corto o de una forma más adaptativa.

- 1. LO PRIMERO ES NO ESTAR SOLOS.** El apoyo de la familia y amigos es esencial. El contar con alguien a quien decirle lo que sentimos y estamos viviendo.
- 2. ES IMPORTANTE TAMBIÉN NO MINIMIZAR LOS SENTIMIENTOS O NO VALIDARLOS,** que quiere decir esto, no decir las típicas frases: "ya va a pasar... la vida sigue... de nada sirve llorar... si lloras no lo dejarás descansar", las cuales pueden ser con la mejor intención, sin embargo la persona que está cursando con el duelo no lo ve de esa manera, al contrario sienten que no están siendo escuchados.
- 3. ES NECESARIO HABLAR SOBRE LOS SENTIMIENTOS,** dejar que fluya el llanto. Es válido expresar lo que estamos sintiendo en esos momentos y aceptarlos; de nada sirve "hacernos los fuertes".
- 4. REALIZAR NUESTRAS ACTIVIDADES DE FORMA REGULAR,** en pocas palabras cuidarnos (comer y dormir bien, estar en comunicación con nuestros seres queridos).
- 5. COMPARTIR CON OTRAS PERSONAS LA PENA QUE VIVIMOS,** por ejemplo contar anécdotas del difunto con la familia, compartir esos sentimientos.
- 6. CELEBRE A SU SER QUERIDO,** y que mejor ejemplo para esto que la festividad del día de los muertos, donde colocamos altares y celebramos el poder convivir con aquellos que ya no están a nuestro lado.

La vivencia del duelo es un proceso natural, sin embargo al volverse patológico es necesario el apoyo psicológico y/o psiquiátrico.

* La Autora es Mtra. Graciela Jiménez Trejo, Médico Psiquiatra. Hospital de Salud Mental de Tijuana y Hospital Santa Catalina Tecate



"La MAGIA de hacerlo todo por un sueño que nadie ve y siente como TÚ"

Nuevo Instituto Vida en Tijuana.

Poniendo a su alcance TODOS los tratamientos de reproducción durante TODOS los días del año con servicios completos y de calidad a nivel mundial.



- Biología de la reproducción e infertilidad
- Laboratorio de análisis clínicos
- Genética y biología molecular
- Histeroscopia y laparoscopia
- Ginecología y obstetricia
- Diagnóstico prenatal
- Andrología
- Nutrición
- Psicología

www.institutovida.com

Vida Instituto de Reproducción Humana del Noroeste
Instituto Vida

(064) 976 6444 | 976 6445 | 976 6427

Paseo de los Heroes 10289 int 7003 Zona Urbana Rio Tijuana

CUIDA TU CORAZÓN

POR PAOLA COTA FERNÁNDEZ



Si alguna vez te han roto el corazón o le has roto el corazón a alguien, y escuchas todas esas canciones que hablan de que “duele el corazón”, esto no dista mucho de la realidad, de lo que pudiera ocurrirle fisiológicamente a un corazón que no está en perfecta salud, y que experimenta emociones intensas.

Esto pudiera ser algo muy común en adolescentes y universitarios donde el manejo de emociones en ocasiones no es el adecuado, y lo que comúnmente se llama “mal de amores” pudiera coexistir con sintomatología cardíaca real para algunos a cualquier edad.

En los servicios de urgencias no es raro que reciban también a pacientes muy emotivos, de edad más madura y frecuentemente del sexo femenino, quienes tienen algo en común, haber recibido una grata sorpresa; algunos por ejemplo: luego de recibir la serenata de un hijo que tenían tiempo de no ver. En el impacto, se genera un dolor precordial que orilla a los médicos a practicarles un electrocardiogra-

ma, que confirma, aunque sea difícil de creer, un infarto ocasionado por un suceso emotivo de gran impacto.

EMOCIONES FUERTES PUEDEN DAÑAR TU CORAZÓN

Aunque falta un buen rato para San Valentín, es importante tocar este tema ya que también podemos experimentar esta vulnerabilidad cardíaca en otras situaciones como: desempleo, movimientos de ciudad por cambio de empleo, o al recibir una noticia favorable o desfavorable en relación a nuestra profesión, o porqué no, algo a lo que todo padre puede ser vulnerable, un suceso con respecto a los hijos.

No tiene que experimentarse el Síndrome de corazón roto, como lo llaman los psicólogos, por una traición o supuesto de traición de la pareja o amig@, basta con que sea un disparo directo a nuestra vulnerabilidad emocional, y que repercuta médicamente en un órgano de choque, que por excelencia sería en donde

recaen las emociones: principalmente en el corazón.

El dolor en el área cardíaca que se genera con una duración mayor a los 30 minutos y que pudiera significar un infarto cardíaco es causado físicamente por una obstrucción que impide que la sangre llegue al corazón con un flujo óptimo. En ocasiones no hay avisos previos antes de que se presente este dolor, o la enfermedad cardiovascular como tal; ésta puede llegar silenciosa y más aún cuando se ha llevado un mal estilo de vida que la favorece.

TU CORAZÓN PUEDE PADECER EN SILENCIO ¡CUIDADO!

El dolor no siempre es precordial y puede comenzar como un dolor de hombro que en ocasiones se irradia al brazo o a cara alrededor de la mandíbula. Puede coexistir con dificultad para respirar de diferente magnitud o presentarse de buenas a primera como un desmayo, que no siempre logra llevar al paciente al hospital.

Las náuseas, vómitos, mareos que también se presentan como reacción fisiológica desencadenante posterior a una emoción intensa, pueden en ocasiones desviar el diagnóstico si no se complementa la valoración con otros estudios.

Existe suficiente evidencia médica que sustenta que las enfermedades cardiovasculares como hipertensión e infarto al miocardio, se asocian principalmente al sedentarismo, mala alimentación, obesidad, diabetes, tabaquismo, alcoholismo, estrés y depresión.

PROTEGE A TU CORAZÓN

La patología cardíaca sí puede prevenirse con una alimentación protectora, principalmente baja en grasa saturada que prevenga la obstrucción del flujo arterial coronario, con una alimentación baja en sodio y alta en omegas. Muy importante mantener un nivel de hidratación adecuado puesto que la sangre del cuerpo aparte de los elementos formes que la componen, se conforma del líquido que ingerimos diariamente.

La actividad física aeróbica y cardiovascular fortalecerá tu corazón y elevará las proteínas de alta densidad que son protectoras cardíacas; te hará liberar endorfinas, hormona de la felicidad y relajación que contrarrestará episodios de depresión transitorios o el estrés crónico.

Si correr o hacer zumba no te motiva mucho, prueba un arte marcial por qué no, Muay Thai. Existen muchas disciplinas de artes marciales en las que el beneficio energético es 100% cardiovascular y al mismo tiempo te sentirás más relajado.

El cardiólogo con su equipo de nutrición es quien mejor supervisará tu función cardíaca. También el apoyo con un terapeuta o psicólogo podrá ayudarte a realizar cambios personales que te motiven a buscar la salud integral. Es muy importante si presentas ya una enfermedad crónica como diabetes o hipertensión, que cuentes con la supervisión de un médico familiar o internista al igual que el equipo multidisciplinar ya mencionado.

Voy a utilizar una frase de autor desconocido, que vi escrita en las paredes de un centro de artes marciales de la localidad, "Nunca sabes lo fuerte que eres hasta que ser fuerte es tu única opción" y con esta frase concluyo que el músculo cardíaco hay que fortalecerlo de muchas maneras; en caso de ser necesario, a poner fuerte el corazón con todo un equipo multidisciplinar.

La lucha diaria para la salud óptima de un corazón, es que éste no sea afectado por ninguna condición médica, por nada o por nadie, ni siquiera por nuestras propias emociones a lo largo de todas las etapas de la vida.

**La autora es médico general con Maestría en Nutrición. Correo: dra_cotafernandez@hotmail.com*



Mauricio Levine
MD. - F.A.C.O.G.

**Chula Vista
ObGyn**

MÉDICO MEXICANO
ESPECIALIZADO
EN ESTADOS UNIDOS

CERTIFICADO POR EL AMERICAN
BOARD OF OB GYN

**GINECOLOGÍA
Y OBSTETRICIA**

*Tu médico de confianza
en Estados Unidos*

PERSONAL BILINGÜE

765 Medical Center Court
Suite 201
Chula Vista, CA 91911
TELÉFONO (619) 482-8080

www.doctorlevine.com

¿QUE ALIMENTOS MEJORAN MI FERTILIDAD?

POR DR. HENRY MATEO

DHA: El ácido docosahexaenoico (DHA) es un omega-3. Son elementales para el equilibrio hormonal, el sistema inmunológico y la salud de los ovarios, óvulos.

¿DÓNDE LO ENCUENTRAS?

En mariscos, salmón, sardinas, atún, algas, nueces, aguacate y verduras de hoja verde.

ANTIOXIDANTES: Protegen las células de nuestro organismo de los daños causados por los radicales libres. Nuestro cuerpo fábrica de forma natural algunos antioxidantes, pero otros debe extraerlos de los alimentos. Se recomiendan tres piezas de fruta y verduras al día, una excelente manera de asegurar una ingesta adecuada de antioxidantes.

¿DÓNDE LO ENCUENTRAS?

En la naranja, limón, kiwi, melón, arándanos, fresa, ciruela, frutos secos, ajo, brócoli, coliflor, pimientos rojo y verde, tomate y espinacas.

VITAMINAS B: Las vitaminas de este grupo son importantes para la ovulación y la implantación, pero además son importantes para el control hormonal y el desarrollo fetal.

ÁCIDO FÓLICO: Es una vitamina B que ayuda a prevenir defectos en la médula espinal y el cerebro. Es importante consumir una cantidad suficiente desde los 3- 6 meses antes y durante el embarazo.

¿DÓNDE LO ENCUENTRAS?

En cereales, legumbres, plátano, aguacates, levadura, sardinas, huevos, trucha, cordero y requesón.

HIERRO: Si hay insuficiencia de hierro al comienzo del embarazo, incrementa el riesgo de desarrollar anemia posparto, reduciendo entre otras cosas, la energía de la futura mamá.

¿DÓNDE LO ENCUENTRAS?

En la carne magra, pescado, pollo, huevos, algas, brócoli, espinacas y perejil.

FIBRA: Una dieta alta en fibra, baja en grasas y azúcares desde una edad temprana, ayuda a reducir los riesgos en la edad adulta de padecer el Síndrome del

Ovario Poliquístico.

¿DÓNDE LO ENCUENTRAS?

En el germen de trigo, salvado, cebada, centeno, avena, alcachofa, espinacas, acelgas, higo, ciruela, dátil, habas, chícharo, almendras y cacahuetes.

ZINC: Contribuye a la división celular que se lleva a cabo durante el proceso de desarrollo del feto, mientras que su carencia puede disminuir la producción de óvulos saludables. El zinc es el único mineral que ha demostrado lograr un incremento de las tasas de fertilidad.

¿DÓNDE LO ENCUENTRAS?

En la carne magra, pollo, marisco, huevos, cereales, jengibre y levadura de cerveza.

AGUACATES: Son ricos en grasas monoinsaturadas que mejoran la fertilidad. Las mujeres que consumen grandes cantidades de esta fruta, tienen tres veces más éxito en una terapia de fertilización in vitro que aquellas que consumen menos cantidad.

SEMILLAS DE GIRASOL: Comer un puñado tres veces por semana, es más que conveniente. Son útiles para equilibrar las hormonas que intervienen en una mejor calidad ovular.

CANELA: Reduce la resistencia a la insulina, y puede mejorar la cantidad ovular.

HUEVO: Comer un huevo cocido dos veces por semana, mantiene las reservas de las vitaminas D y B6. Ambas hormonas están muy relacionadas con la producción de progesterona, una hormona necesaria que favorece el embarazo.

Una dieta desequilibrada, pobre en nutrientes, influye negativamente en la posibilidad de tener un bebé. Las dietas de adelgazamiento prolongadas son una de las causas de infertilidad femenina, ya que excluyen alimentos básicos necesarios, para el buen funcionamiento del aparato reproductor femenino.



EL ALCOHOL Y LA MUJER DE HOY

POR BECKY KRINSKY

● **C**ómo han cambiado las cosas!, una bebida alcohólica hoy en día se considera un buen acompañante. Fuera de los tabúes y las disculpas sociales, el tomar es un comportamiento socialmente aceptable.

Jóvenes en la preparatoria, mujeres ejecutivas y hasta amas de casa brindan, y salen a tomar un par de tragos con sus amigas, no sólo para festejar algún evento especial, sino simplemente por el placer de consumir alcohol.

Las empresas vinícolas y de bebidas alcohólicas ya cuentan con un sector especial para acercarse ex-

clusivamente a las mujeres, utilizando ingeniosas campañas de marketing, donde beber alcohol confiere atributos positivos a quien lo consume, por ejemplo: sí una mujer conoce de vinos, se le percibe como una persona sofisticada; sí toma tequila, seguramente es divertida y muy simpática; sí toma cócteles seguro es una mujer sensual e interesante.

Hasta un punto de moderación, tomar alcohol no representa un problema, sin embargo, cuando se cae en la trampa de beber para representar algo que no se es, para desinhibirse, estar alegre, olvidar las penas y en general evitar problemas y querer estar en todo momento "ale-

gre", conlleva el riesgo de abusar de éste y eventualmente poder desarrollar alcoholismo.

El abuso del alcohol tiene como resultado en muchas mujeres, el efecto contrario por el cual se habituaron a su consumo: deterioro de su imagen, disminución en su éxito laboral, distanciamiento de amistades, familiares o parejas que reprueban esta conducta, y en el plano emocional: soledad, tristeza, vergüenza y culpa, además de innumerables riesgos a su salud, y propensión a sufrir accidentes.

La recomendación es un consumo moderado y en caso de saberse en riesgo buscar ayuda profesional.



Clínica en Tratamiento de Adicciones

En EU: (213) 542-0373 En México: +52 (55) 5615-3333

Nuestros Servicios:

- Alcoholismo
- Adicción a Medicamentos
- Transtornos de conducta alimentaria
- Drogadicción
- Codependencia
- Ludopatía

¡Llámanos, podemos ayudarte!

Mazatlán Sinaloa México



oceanicaUSA

www.oceanica.com.mx
www.oceanicausa.com



Smile Art TJ

CLINICA DENTAL

Dr. Demetrio Landeros, DDS
IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA



NUESTROS SERVICIOS

- Carillas de porcelana
- Implantes dentales
- Obturaciones dentales (IGLUMINACIÓN DE COLOR)
- Blanqueamiento
- Rellenos de compuestos
- Coronas y Puentes (LIBRES DE METAL)



TIJUANA
(664) 634.6610

SAN DIEGO, CA.
(619) 734.2358

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

www.smilearttj.com

Más de 17 años
ayudando a las parejas
a hacer su sueño realidad

Clinica de
reproducción
asistida

IECH

de B.C.

Gracias a la tecnología
de punta y el personal
especializado con el
que contamos,
hemos podido brindar
una esperanza a las parejas
con infertilidad, al lograr
el más grande de
sus sueños un
¡bebé en casa!



Citas e informes

Tel. (664) 684 0888 y 484 2444 Desde USA (619) 946 1139
Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Río,
Tijuana, B.C., México (a una cuadra del CECUT)

Aquí cuentas con un grupo de especialistas
entregados a recibir y mantener
el milagro de la vida



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