

# SALUD

Año 3, Edición no. 27 - [20págs.] - Tijuana, B.C - Noviembre 2014

actual

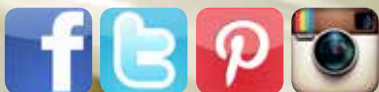
Los beneficios  
de tomar

## TÉ CHAI

EN LA COCINA  
¿QUÉ ES LA  
gelatina?

CONSEJOS DE SALUD  
ÉBOLA  
LA EPIDEMIA  
DEL SIGLO

SALUD POR PARTES  
ENTENDIENDO  
LA ESCLEROSIS  
MÚLTIPLE



En Tijuana, la excelencia y la belleza han hecho un nombre...



**Ricardo Vega**  
Cirujano Plástico Certificado .com

**Cirugía Plástica para  
Ella y para El**



- Cirugía del Contorno Corporal • Mummy Makeovers •
- Lipoescultura • Cirugía de Mamas •
- Rejuvenecimiento Facial • Cirugía de Nariz •
- Reducción de Ginecomastia • Rejuvenecimiento de cara y manos con transferencia de grasa.

**Cosmedic Spa**

**Botox  
Dysport  
Restylene  
Juvederm**

**Nuevo**  
**Skin Boosters**

Rellenos y productos  
**LABORATOIRES  
FILORGA**  
PARIS



Bld. Agua Caliente 4558, Centro Médico 3, C2, Las Torres, Colonia Aviación  
Tijuana B.C. (664) 686 5599 | USA: (619) 946 1074  
[info@ricardovega.com](mailto:info@ricardovega.com) | [www.ricardovega.com](http://www.ricardovega.com)



# ¿Cuáles alimentos afectan LA DIGESTIÓN? de noche?

POR PAOLA COTA

**¿T**e ha pasado que no puedes dormir porque sientes que la cena no te cayó bien y te causó distensión abdominal, dolor, náuseas o gases? Pues bien, para tener un sueño placentero, continuo y sin malestares digestivos, te sugerimos evitar ciertos alimentos durante la noche.

- 1) EVITA** los estimulantes como cafeína, chocolate, éstos acelerarán tu corazón, te traerán demasiado estimulada, alerta y con insomnio inevitablemente.
- 2) LAS GRASAS** son difíciles de digerirlas de noche, como la de los alimentos fritos y embutidos, todos éstos provocan molestias debido al proceso de fermentación.
- 3) MUY DESACONSEJADOS** en este momento de la noche

son los lácteos, en especial si ya presentas intolerancia a la lactosa.

- 4) LAS CARNES** rojas ricas en proteína y grasa también dificultarán tu digestión de noche y son aún más desaconsejadas si presentas hipercolesterolemia.
- 5) SE DESACONSEJAN** vegetales con efecto diurético, como el apio, pues te tendrán dando varias vueltas al baño interrumpiendo tu sueño de noche. La lechuga, rábanos, repollo, brócoli y setas también provocan inflamación intestinal, gases y eructos, al igual que el ajo que ocasiona reflujo. Toma tus precauciones en especial si ya estás embarazada, con molestias propias ya del embarazo.
- 6) MUCHA PRECAUCIÓN** con las frutas de tipo cítrico puesto que pueden agravar algún problema de acidez que ya presentes, provocando mayor irritación de la pared gástrica.
- 7) LAS LEGUMBRES** como frijoles, garbanzos y lentejas son otro tipo de alimentos que debemos evitar por la noche, genera mayor acumulo de gas, distensión del área abdominal, dolor y náusea.

## CENAS LIGERAS

Trata que tus cenas sean ligeras, porciones pequeñas, de cocción sencilla y sin tantos condimentos. Procura cenar siempre dos horas antes de dormir, de esta manera evitarás estar en horizontal inmediatamente después de haber comido, lo que agrava mucho la sintomatología abdominal.

¿Te has esforzado por evitar estos alimentos y aún persiste sintomatología? acude a un gastroenterólogo, probablemente tengas algo ya crónico que requiere atención de inmediato. El nutriólogo será de gran apoyo para elaborarte un plan alimentario especializado que mejore tu función digestiva. Esfuérzate por tener una alimentación de calidad y lograrás al mismo tiempo un sueño de calidad.



\*La autora es médico general y master en Nutrición  
[dra\\_cotafernandez@hotmail.com](mailto:dra_cotafernandez@hotmail.com)

# MENSAJE EDITORIAL

## Informados sobre ébola

**H**oy en día, uno de los temas de salud que mayor preocupación causa es el ébola, una enfermedad infecciosa viral aguda que produce dolor de cabeza y muscular, vómito, diarrea, fiebre, sangrado y moretones sin causa aparente. El virus del Ébola fue descubierto en 1976 por el Dr. David Finkes. Si bien, en México no se han presentado casos, la situación es crítica y no debemos bajar la guardia, al contrario, debemos estar alertas y bien informados para que en caso necesario actuemos de manera adecuada. Para conocer más sobre este tema, entrevistamos al Dr. José Antonio Hurtado, infectólogo, quien nos habló sobre los síntomas, forma de contagio y medidas preventivas contra esta devastadora enfermedad para la que desgraciadamente no se tiene un tratamiento específico o vacuna. No seamos parte de las estadísticas, mantengámonos informados.

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

## CONTENIDO

### NUTRICIÓN

¿Cuáles alimentos afectan la digestión de noche? 1 pág.

Desintoxícate con DETOX de 3 3 pág.

Los beneficios de tomar té chai 4 pág.

¿Qué es la gelatina? 6 pág.

### SALUD POR PARTES

Entendiendo la esclerosis múltiple 14 pág.

### CONSEJOS DE SALUD

Ébola la epidemia del siglo 16 pág.

### DESDE MI ESPACIO

20 pág.

### CREDITOS

**DIRECTOR GENERAL**  
Saida Muriel Hid  
saida@revistamujeractual.com

**DIRECTOR DE DISEÑO**  
Lorena Sorla Ruiz  
lorena@revistamujeractual.com

**EDITOR EN JEFE**  
Mónica Márquez  
monica@revistamujeractual.com

**OPERACIONES**  
Patricia Saharagui

**REPORTERA**  
Yaneth González  
yaneth@revistamujeractual.com

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

**ADMINISTRACIÓN**  
Sofía Cerezo

**DRAGON MAIL**  
Roxana Solares

**ATENCIÓN A CLIENTES**  
Karina Castellón  
Leticia Quintero  
Lucy García  
Fernanda Fontes  
Cynthia López  
Rosa E. Santiago

**VENTAS ENSENADA**  
Lorena Inzunza

**REPRESENTANTE VENTAS Y RRPP SAN DIEGO**  
Fanny E. Miller  
Periódico El Latino  
Teléfono (619) 4261491  
555 H Street Chula Vista, CA 91910

**COLABORADORES**  
Graciela Jiménez  
Henry Mateo Sáenz  
José Carlos Tellaeche  
Paola Cota  
Susan Monsalve

**FOTÓGRAFOS**  
León Felipe Chargoy  
[leonchargoy@todonimagen]  
Claudia Talavera  
[azulstudio33@hotmail.com]  
Alfredo Hernández [664] 641.82.80  
Everardo Castro [664] 398.58.44  
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44

**SERVICIO A CLIENTES**  
Oficina (664) 216-1512 y 13  
Cel. (664) 674-5766  
Nextel 152\*16883\*90  
ventas@soymujeractual.com.mx

# DESINTOXÍCATE con DETOX de 3

POR ANABELL SANTELLANES

**¿T**e sientes, agotado, aletargado e inflamado del colon y estómago? ¿Tienes acné? ¿Tu digestión ha empeorado y las alergias persisten por más que tomas medicamentos? ¿Tienes enfermedades crónicas y no sabes cómo curarlas? Si sufres de todo lo anterior o de alguna, significa que tu nivel de toxicidad es elevado.

Así como todos necesitamos vacaciones y descanso un día a la semana, nuestro organismo también lo necesita. La contaminación, pesticidas, metales pesados, conservadores, químicos que se encuentran en productos que consumimos en alimentos, productos para la piel o de limpieza personal, son un coctel de toxinas que invade a nuestro organismo las 24 horas al día, provocando enfermedades crónicas y deficiencias.

## SOLUCIONES SENCILLAS...

**El solo tomar un litro de agua tibia con limón por la mañana, antes de ingerir cualquier otro alimento, es una. Sin embargo, para alcanzar más rápido una desintoxicación constante y asombrosa lo puedes hacer desde tu cocina:**

>> Elige alimentos como verduras verdes en abundancia, que son las que alcalinizarán tu organismo.

>> Elimina de tu alimentación las comidas fast food y los productos light que sólo frenarán tu metabolismo

>> Elimina las harinas blancas que no benefician nutricionalmente a tu organismo

## UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable nos dará una mayor calidad de vida. En un organismo sano existe un PH equilibrado, principalmente alcalino y no ácido. Y en un sistema disfuncional, radica un sistema ácido, que es donde habitan las enfermedades. No hay pretexto, hoy existe en el merca-

do una opción para iniciar fuertemente una desintoxicación, que puede ser un parteaguas en tu estilo de vida y alimentación.

Se trata de un DETOX de 3 días, programa con el que sólo ingieres durante tu rutina diaria jugos a base de frutas, verduras, superfoods y proteína vegetal.

El programa se basa en 6 jugos al día, 3 días de la semana. Una suma de 18 bebidas naturales que hacen una diferencia maravillosa: eliminan residuos almacenados en tu sistema, lo que se traduce en pérdida de peso, incremento de tus niveles de vitalidad y energía, mejoran tu circulación, purifican tu hígado y riñones, y desinflan tu colon e intestinos debido a los nutrientes y micronutrientes que ingieres a través de los jugos.

El DETOX de 3 días no tiene conservadores, es natural y fresco. Y lo mejor: te permite llevar tu ritmo de vida normal. Recuerda: eres lo que comes.

campiña urbana  
eres lo que comes

ÚNICO EN TIJUANA  
ELIGE TU DETOX IDEAL

MÁS INFORMACIÓN:  
(664) 634.00.56  
WWW.CAMPINAURBANA.COM  
ventas@campinaurbana.com

# Los beneficios de tomar TÉ CHAI

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Si yo estuviera varado en algún lugar y sólo podría elegir una bebida, probablemente escogería tomar un té chai; una poderosa mezcla de té, hierbas y especias, que ha sido apreciado durante siglos en la India para preservar la salud y aumentar la paz mental.

Hay registros que datan de hace 5 mil años en donde queda de manifiesto que desde esa época se bebía en aquellas tierras, pero cuanto más aprendamos acerca del chai, más beneficios encontramos; por ejemplo, mejora la digestión, el sistema inmunológico, combate la inflamación, tiene propiedades antioxidantes y también se ha sugerido que el té chai tiene antibacterianos y efectos anticáncer.

El té chai se realiza mediante diferentes fórmulas, dependiendo de la región donde se consume, pero hay una serie de ingredientes estándar como el té negro, jengibre, cardamomo, canela, hinojo, clavo de olor y pimienta negra.

Al analizar los beneficios de salud de chai, es importante examinar cada ingrediente a su vez. A pesar de que actúan de for-

ma sinérgica para aumentar los beneficios de cada uno, los componentes botánicos independientes tienen poderosos beneficios para la salud por su cuenta. A continuación te nombro algunos.

## TÉ NEGRO

No es ningún secreto que el té está repleto de antioxidantes. Sin embargo, los antioxidantes en el té, pueden ofrecer una protección de mayor alcance de lo que sospechábamos, por ejemplo, el té negro puede proteger el colesterol LDL (colesterol bueno), lo que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares. Además, algunas investigaciones han mostrado que tiene antivirales y propiedades anticáncer.

## JENGIBRE

Una raíz ancestral muy importante y utilizada en la medicina oriental, el jengibre ayuda a la digestión, mejora la circulación, estimula el sistema inmunológico y reduce la inflamación, que puede ser especialmente útil para las personas que sufren de artritis. Ofrece apoyo antioxidante y algunas investigaciones también han demostrado que el jengibre



## PREPARACIÓN BÁSICA

### Receta para preparar té chai, en casa

#### INGREDIENTES:

- Para 1/2 litro aproximadamente
- >> 1 1/2 tazas de agua
- >> 3 cucharaditas de té negro en hojas
- >> 2/3 taza de leche idealmente de soya
- >> 6 piezas de clavo de olor
- >> 3 cm de una rama canela
- >> 8 capullos o cápsulas de cardamomo
- >> 1 cm de jengibre fresco, pelado y rebanado muy delgado
- >> 6 cucharadas de azúcar mascabado o endulzante a gusto

#### PREPARACIÓN:

>> Pon agua, canela, cardamomo, clavos y jengibre en una olla y déjalos lentamente alcanzar un hervor. Tapa y baja la llama, dejándolo así por unos 10 minutos aproximadamente, después agrega leche y azúcar o endulzante, y espera hasta que comience a hervir. Agrega el té, apaga la flama y cubre la olla. Deja reposar por tres minutos. ¡Listo! Ya tienes tu té chai casero, disponible para servir.

puede ayudar a combatir las células cancerosas.

## CARDAMOMO

Se encuentra en casi todas las fórmulas de medicina tibetana, ayuda a la digestión de cardamomo y apoya el sistema inmunológico. Además, ayuda a desintoxicar el cuerpo, mejorar la circulación y también puede combatir las alergias respiratorias.

## CANELA

Siguiendo con el tema, la canela tiene propiedades digestivas maravillosas y también puede ayudar a equilibrar el azúcar en la sangre. Además, la investigación ha demostrado

que la canela funciona como antiinflamatorio, antibacteriano y tiene efectos antioxidantes.

## HINOJO

Una gran fuente de antioxidantes, el hinojo también proporciona vitamina C, potasio y fibra. El hinojo también ha demostrado tener algunos efectos anticáncer.

## CLAVO

Una vez más, el clavo no solamente ayuda a la digestión sino que también tiene analgésicos (alivio del dolor), y también puede ayudar con problemas de úlcera. Además, el clavo tiene acción antibacteriana.

## PIMIENTA NEGRA

Una nueva investigación muestra que la pimienta negra puede afectar nuestro metabolismo. El estudio demostró la influencia directa de pimienta negra sobre el almacenamiento de grasa, lo que sugiere que puede ser útil para prevenir la acumulación de grasa. La pimienta negra también ofrece protección antibacteriana y antioxidante, así como apoyo a una buena digestión.

**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.
- Esterilidad.
- Lap-band (Banda gástrica).

ULTRA SONIDO INCLUIDO en la consulta

**CEMIQ**  
UNIDAD MÉDICA  
Clínica de especialidades médicas y quirúrgicas

ATENCIÓN MÉDICA 24 HORAS

tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

villaverderetes@yahoo.com.mx  
www.cemiquidadmedica.com

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

# ¿QUÉ ES LA gelatina?

POR SUSAN MONSALVE

¿Se han cuestionado alguna vez qué es la gelatina? Tan rica y divertida, tan saludable y baja en calorías, piensa uno... Pues ¿qué no es lo que te dan cuando estás enfermo o quieres adelgazar?

Esto es la gelatina: Está hecha con huesos, pieles y tendones de animales hervidos. Al someterlos al hervor se consigue lo que se denomina colágeno o la grasa, éste se obtiene de los recortes de piel sin curtir del ganado vacuno y los desechos frescos de cabeza y huesos, que se desgrasan y trituran antes de las 24 horas del sacrificio del animal, para transformarlos en oseína. Tras lavarlos varias veces con ácido, los cueros y la oseína se exponen a una solución de cal, entre 5 y 10 semanas. La sustancia extraída es luego esterilizada a 145 grados y rápidamente se enfría para solidificarla. De ahí, puede ir directo tu cocina.

Hay gelatina de leche, de toda clase de sabores y colores, además es muy económica y práctica, pero... La proteína que nos

## OTRAS APLICACIONES

- >> En natación sincronizada, se emplea como fijador del pelo, ya que el agua fría no la disuelve.
- >> Como adhesivo.
- >> Como carcasa de las bolas de pintura con las que se juega al paintball.
- >> Como carcasa de bolas de aceites esenciales que se utilizan en la bañera (si te das cuenta, se derriten con el agua caliente).
- >> Para fabricar medios de cultivo que se utilizan para el estudio de microorganismos.
- >> Para fabricar ciertos tipos de papel y rollo fotográficos.

brinda la gelatina no tiene un valor nutritivo. Darle gelatina a nuestros hijos realmente no tiene ningún sentido, pues aparte de no contener valor nutricional, tiene muchísima azúcar, colorantes y sabores artificiales.

## SU PRODUCCIÓN COMERCIAL

La producción comercial de gelatina comenzó en Holanda en 1685 y 15 años más tarde se empezó a producir en Inglaterra. Este producto llegó a Estados Unidos en 1808 y de ahí se comenzó a esparcir por todo el continente ame-

ricano. La gelatina como postre fue patentada en 1845 por Peter Cooper; 50 años más tarde, el estadounidense Pearl B. Wait, fabricante de jarabes para la tos en Nueva York, le compró la patente a Cooper y convirtió a la gelatina empacada en un buen producto comercial.

Hoy en día, no sólo se utiliza en la cocina, la encontramos en helados, yogur e infinidad de postres, en dulces como gomitas, por ejemplo, y es de gran importancia en la industria farmacéutica en la fabricación de cápsulas.

## MÉXICO, MAYOR CONSUMIDOR

La característica que la hace tan interesante es que se hincha con el agua fría y se funde con el agua caliente. Un dato interesante es que México es el país que más gelatina consume en el mundo.

Me gustaría darles otra opción, pero creo que no la hay. Sí existe la gelatina vegetal, pero se utiliza más en la industria farmacéutica. También hay algunas opciones más naturales, es decir, con colorantes y sabores artificiales menos dañinos.

Yo les recomiendo mejor evitarla en la dieta de sus hijos y enseñarles a disfrutar una fruta como postre.

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

Hay gelatina de leche, de toda clase de sabores y colores, además es muy económica y práctica, pero... La proteína que nos brinda la gelatina no tiene un valor nutritivo, además de estar hecha con huesos, pieles y tendones de animales hervidos



Baja Plastic Surgery  
& MEDSPA CENTER



TE OFRECE LOS TRATAMIENTOS MÁS NOVEDOSOS Y VANGUARDISTAS EN COSMETOLOGÍA, CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA.

- Hilos rusos. tensores faciales y corporales
- Transferencia de grasa facial y corporal.
- Radiofrecuencia y ultrasonido.
- CO2 Láser Fraccionado.
- Implantes de mama.
- Liposucción asistida con láser y ultrasonido.
- Aumento y levantamiento de glúteos.
- Depilación.
- Abdominoplastia (tummy tuck).

f /bajaplasticsurgery

German Gedovius #10205 Zona Río, Tijuana, BC. CP 22010, México.  
México. 01.664.634.3508  
USA Ph. 1888.275.5769  
www.bajaplasticsurgery.net  
contact@bajaplasticsurgery.net

# EL CIGARRILLO ELECTRÓNICO, la mejor alternativa para dejar de fumar

POR EMILIO DEL CONDE

Todos hemos visto los anuncios de advertencia y propaganda que predicán en contra de fumar cigarrillos de tabaco tradicionales, que nos advierten de los peligros y los horribles efectos secundarios de este hábito atemporal. Claro que esta publicidad llega a nuestras cabezas, por eso muchos fumadores y ex fumadores están muy felices de saber que un nuevo invento ha llegado a revolucionar la industria tabaquera: el cigarro electrónico. El usuario inhala de la misma forma en que lo haría con un cigarrillo tradicional.

Esta inhalación activa el atomizador para calentar un líquido contenido en un cartucho y convertir el líquido en vapor. La inhalación de este vapor sucede a través de una boquilla, la cual suministra el vapor a los pulmones. Luego el usuario exhala el vapor, el cual se asemeja a una nube de humo de cigarrillo común y corriente. La diferencia entre el humo y el vapor consiste en el color y olor, el humo del cigarrillo suele ser un gris oscuro que desprende un olor muy fuerte, mientras el vapor del cigarrillo electrónico suele ser blanco, menos espeso y casi sin olor. Los fans de los cigarrillos electrónicos dicen que disfrutan muchas de las mismas sensaciones que los fumadores de tabaco –sostiene el dispositivo entre los dedos, inhalando y exhalando. Muchos cigarrillos electrónicos tienen un diodo emisor de luz (LED) en el extremo que se ilumina cuando el usuario inhala, simulando la combustión del tabaco tradicional.

## LAS VENTAJAS

Hay varias razones por qué la gente comenzó a comprar cigarrillos electrónicos. Uno de los más grandes es que los cigarrillos electrónicos son muy convenientes, por lo que el fumador puede utilizarlo en cualquier lugar donde quiera “fumar” e, incluso, “fumar” en lugares cerrados, sin dejar atrás el olor de un cigarrillo que tantas personas desprecian. Además, la gente ha encontrado que los cigarrillos sin humo también benefician a quienes les rodean, ya que lo único que sale es vapor de agua. El líquido para cigarro electrónico, que puede llegar a contener nicotina, se convierte en vapor y esto es lo que el fumador inhala. La ventaja de esto es que el líquido no contiene ningún químico dañino, toxinas ni carcinógenos que están en los cigarrillos de tabaco regular.

\*El autor es bioingeniero y profesor de Ingeniería del Tec de Monterrey



**SEGURAMENTE CONOCES A ALGUIEN QUE FUMA**

**HOY PUEDES SALVAR SU VIDA**

f / SMOKELESSTIJUANA ☎ 664 599 5979 / 608 9672

PLAZA RÍO: FRENTE A LA JOYERÍA SCHOBER, A UN LADO DE SEARS



**Espectacular CAMBIO DE LOOK OTOÑO - INVIERNO**

ASESORIA DE IMAGEN POR **BASILIO'S SALÓN**

**POR \$139 DÓLARES**

- Corte & tinte
- Masaje relajante 60 MINUTOS
- Facial con microdermoabrasión
- Manicure & Pedicure

CONTAMOS CON VALET PARKING

HORARIO: Lunes a Sábado de 10 AM a 8 PM

Blvd. Las Américas 5088 2do piso, Residencial Agua Caliente, Tijuana BC **104 18 22**

spainnails@gmail.com ACEPTAMOS TARJETA DE CREDITO



**Smile Art TJ**  
CLINICA DENTAL

Dr. Demetrio Landeros, DDS  
Implantología y estética avanzada

**Nuestros Servicios**

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

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

www.smilearttj.com smilearttj@gmail.com f/smileart.tjuanabc

Bld. Sánchez Taboada 4002-C-9, Centro Comercial Minarete, 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](http://www.hmn.com.mx)

## BELLEZA BIENESTAR PARA TI...

Hoy en día, existe un gran abánico de clínicas spa que contribuyen a tu belleza y bienestar, logrando que te veas y te sientas bien de los pies a la cabeza, gracias a los diversos tratamientos realizados en modernas y reconfortantes instalaciones... Regálate un día de spa

# VITA SPA

## TE OFRECE EL REGALO PERFECTO

VITA SPA TIPS

CORTESÍA VITA SPA

**¿Y** a te estás preparando para las fiestas decembrinas? Vita Spa te recomienda que vayas preparándote para tus festejos navideños y de fin de año, en diciembre siempre estamos corriendo y hacemos compras desesperadas, por lo que te sugerimos comiences a pensar y planear cómo quieres celebrar las fiestas decembrinas.

Este mes, comenzamos con las promociones que estamos seguros te serán de gran utilidad para hacer tus obsequios a familiares y amigos, quedando muy bien con tus clientes y en tus intercambios regalando desde un paquete básico, más no insignificante, hasta rituales de lujo.

Y para ti, te sugerimos irte preparando con nuestros paquetes modelantes, reductivos, desintoxicantes, reafirmantes, tus sesiones de cavitación para reducir medidas, tus faciales con radiofrecuencia, oxygenoterapia, microdermoabrasión o hydrafacial, además de nuestras especialidades de lujo de Natura Bisse, Janssen o los clásicos, lo que tú prefieras.

Somos tu spa de tradición, 20 años de experiencia nos respaldan, somos el único spa con aguas termales. Pregunta por nuestras membresías, paquetes personalizados, ventas y promociones especiales. Este mes en la compra de tu paquete, te obsequiaremos un set de productos de nuestras líneas cosmecéuticas que manejamos.

LLÁMANOS, ESCRÍBENOS O BÚSCANOS EN FACEBOOK, SERÁ UN PLACER ATENDERTE.

>> VITA SPA, se ubica en Av. Paseo de los Héroes # 18818, Zona del Río. TELÉFONOS: (664) 636.0016 / (664) 636.0017 / (664) 634.2639. HORARIOS: Lunes a Viernes 9:00 am / 9:00 pm, Sábados: 10:00 am / 7:00 pm. Domingos: 10:00 am / 3:00 pm.

# DRA. VILLA CLÍNICA

## ANTI-AGING Y SPA, CON AIRES DE TURQUÍA

CORTESÍA DRA. VILLA CLÍNICA  
ANTI-AGING Y SPA

**D**ra. Villa Clínica Anti-aging y Spa nace con la finalidad de ofrecer a la gente de Tijuana un servicio de alta calidad, donde el cliente experimente una atmósfera en la que sus sentidos despierten y florezca la belleza que hay en su interior.

Este sueño se materializa de manera orgánica con los valores y principios personales de la Dra. Villa como con su preparación profesional, pues desde que entras a la clínica te evoca a estar entrando a una mezquita turca, a un santuario, a un lugar que está ligado a la paz, a lo sagrado y a la belleza del ser. Se tiene la certeza que cada persona que entre a nuestra clínica saldrá

“En la sencillez, en la pureza de los productos y en los elementos que la conforman, radica la esencia de la clínica

con ese bienestar físico y espiritual.

Estamos convencidos que vivirás una experiencia extraordinaria, ya que se ofrece un concepto que actualmente no existe en la región, pues te ofrece vivir aquí en la clínica parte de los valores de la cultura Turca, caracterizada por sus prácticas de relajación, de masajes y donde se tiene un aprecio por la estética y la belleza del ser.

Al entrar a la clínica te transportarás a un lugar exótico en el que cada aspecto de su arquitectura está pensado para que palpés, respires y te emociones con cada uno de las características culturales de Turquía, sus técnicas de relajación, sus colores, sus aromas, su ambientación que de la mano con la experiencia y el trato siempre cálido de la Dra. Villa cerrarán este círculo virtuoso donde tu belleza brotará como la flor de loto desde tu interior.

La Dra. Villa se ha enamorado de esta experiencia cultural de Turquía y la adoptó para ella, en la que el trato personal y los servicios que pone a tu disposición serán para que vivas y experimentes este brote de emociones y sensaciones que quiere transmitirte.

### SERVICIOS GARANTIZADOS

Ha dedicado mucho tiempo y esfuerzo a innovar y revolucionar estos tratamientos de acuerdo a su experiencia, los estudios que la avalan como Médico Cirujano General (CEUX), especializado en Medicina Estética (UNAM) y como Profesional de la salud y la belleza. Cuenta con un equipo de la más alta tecnología que al igual que sus procesos en medicina estética y sus tratamientos corporales complementan toda esta vivencia que harán que te olvides de lo demás y te enfoques en ti, en el cuidado de tu persona, en el amor propio y tengas una mejor calidad de vida.

Lo orgánico y lo natural en medicina y en la cultura se implementan de manera eficaz en cada uno de los tratamientos y procesos que se realizan de manera personal para cada uno de nuestros clientes. Este es otro de los valores que encontrarás en la Clínica de la Dra. Villa. Elementos de tierra y aire al experimentar las texturas y la atmósfera del lugar, elementos de agua en cada aplicación que experimente tu piel y el fuego que sentirás al combinar todos estos elementos naturales y espirituales en el baño turco o en algún procedimiento de nuestro spa. “En la sencillez, en la pureza de los productos y en los elementos que la conforman, radica la esencia de la clínica”.

Bienvenidos.

POR APERTURA  
TODO EL MES DE  
*Noviembre*  
**2X1\***

INVITA A TU MAMÁ,  
HERMANA O AMIGA.

## DRA. VILLA

### MEDICINA ESTÉTICA

**Reductivos**  
Modelado corporal sin cirugía  
Cavitación  
Lipoláser  
**Reafirmantes**  
Radiofrecuencia  
Depilación (IPL)  
**Rejuvenecimiento**  
Plasma rico en plaquetas (PRP)

### SPA

**Faciales**  
Anti-acné  
Anti-manchas  
Microdermoabrasión  
Lifting  
Rejuvenecedor  
**Masajes**  
Relajantes  
Terapéutico  
Reductivo

Haz tu cita  
hoy mismo.



DRA. VILLA  
CLÍNICA ANTI-AGING & SPA

Av. Las Palmas 4774-6 Col. Las Palmas, Tijuana, B.C.  
www.dravilla.com | (664) 608 9052

\*Promoción de 2x1 válido en el mismo tratamiento para ti y tu acompañante. No es válido con otras promociones. Aplican restricciones. Válido hasta el 30 de noviembre de 2014.





# ENTENDIENDO LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

POR YAN GONZÁLEZ

Existen enfermedades que hasta la fecha se desconoce su origen y dejan un daño irreparable en el organismo, tal es el caso de la esclerosis múltiple, enfermedad número 1 a nivel mundial que genera discapacidad, pero ¿qué hay detrás de este padecimiento degenerativo? Para saber más sobre este trastorno, Mujer Actual platicó con el neurólogo el dr. Francisco Alejandro Gutiérrez Manjarrez de Hospital Ángeles.

"La esclerosis múltiple es una enfermedad neurodegenerativa, inflamatoria, crónica, que está relacionada con la producción de placas de desmineralización en el sistema nervioso central", señaló.

Los factores que detonan la enfermedad se desconocen, ya que no hay una causa totalmente esclarecida que la origine, comentó, sin embargo se han realizado diversos estudios que afirman que el factor desencadenante son algunos virus como herpesvirus tipo 1, tipo 2, citomegalovirus y el virus de la varicela.

## SABÍAS QUE..

- >> La esclerosis múltiple afecta por año a 30 personas de 100,000 a nivel mundial
- >> En México, la esclerosis múltiple afecta por año a 14 personas de 100,000
- >> Una persona que padece esclerosis múltiple gasta en sus tratamientos entre 50,000 a 100,000 pesos al mes
- >> En México, las instituciones de salud pública como IMSS e ISSSTE cuentan con medicamentos para tratar la esclerosis múltiple, así como también en hospitales privados
- >> La esclerosis múltiple es la primera causa de discapacidad no traumática en jóvenes

## LOS SÍNTOMAS

Los síntomas de la esclerosis múltiple son muy variables, debido a que se presentan en diversas partes del cuerpo, inclusive una persona puede llegar a presentar una amplia gama de síntomas, es por eso que a esta enfermedad se le conoce como la gran imitadora.

"Es la gran imitadora en neurología porque pueden dar síntomas de cualquier tipo, pueden ser sensitivos o con disminución en la sensibilidad (hipoanestesia), aumento de las sensaciones (hiperalgesia), puede haber déficit de motores caracterizados por debilidad, trastornos para poder caminar, torpeza en los movimientos (ataxia), trastor-

nos de visión (neuritis óptica), visión doble, trastornos de lenguaje, problemas para deglutir", aseguró.

Dijo que una característica particular de la enfermedad es que estos síntomas habitualmente no se pueden explicar anatómicamente por una sola lesión, sino que son varias lesiones en diferentes lugares, y es algo que también caracteriza a la enfermedad; las placas de desmineralización se presentan en diferentes regiones al mismo tiempo, y por eso los síntomas pueden ser tan variados.

## EL TRATAMIENTO

La señal de alerta para los neurólogos es que una persona joven, en el mayor de los casos mujer, presenta un problema de visión en especial de un solo ojo (neuritis óptica), para que sospechen de qué se trata de esclerosis múltiple. "Hay otros síntomas que puede llegar a simular la enfermedad, pero eso sería, yo creo, que el parámetro más importante, neuritis óptica o síntomas neurológicos múltiples", afirmó.

Para determinar si la persona desarrolló esclerosis múltiple, se debe realizar una resonancia magnética nuclear con megadolina, y con este tipo de estudio los médicos podrán visualizar las placas de desmineralización, entre otros estudios, los cuales determinarán si se trata de esta enfermedad, añadió.

Sin embargo, hoy en día existen tratamientos para detener el avance de esta terrible enfermedad, y año con año se van innovando los tratamientos, ya que anteriormente eran inyectados y afortunadamente ahora ya existen tratamientos orales, y eso hace más noble el manejo de este grupo de pacientes.

Todos estamos expuestos a adquirir esta enfermedad, aunque hay formas de evitar este padecimiento, realizándose un chequeo general una vez al año, concluyó.



## ¡SER MAMÁ O PAPÁ!

una oportunidad de realizar tus sueños

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



PREVIA CITA:

01 152 (664) 608.4365  
info@centrodela fertilidad.com

Médicos Especialistas Tijuana, B.C.  
www.centrodela fertilidad.com

# ÉBOLA

## LA EPIDEMIA DEL SIGLO

POR MÓNICA MÁRQUEZ

**D**urante las últimas semanas, los ojos del mundo están centrados en África ante las posibilidades de contagio y expansión del virus del ébola, una enfermedad que está cobrando la vida de cientos de personas y para la cual aún no se tiene un tratamiento específico ni vacuna. El virus se detectó por primera vez en 1976 en dos brotes simultáneos ocurridos en Nzara (Sudán) y Yambuku (República Democrática del Congo). La aldea en la que se produjo el segundo de ellos está situada cerca del río Ébola, de ahí el nombre del virus. Por el momento, en México no se ha registrado ningún caso, pero no estamos exentos. "Estamos viviendo una epidemia, que sí hay riesgos y se puede extender no sólo en el continente africano sino que pueda pasar a otros países; el problema es que trasladarte de un sitio a otro la distancia más lejana está a 18 horas máximo en avión, por lo que rápidamente puedes contagiarte y viajar a otra parte del mundo portando el virus", aseguró el

### ¿CÓMO ME PROTEJO CONTRA EL VIRUS DEL ÉBOLA?

**Si usted se encuentra en un área afectada por un brote de la enfermedad del Ébola, o va a viajar a alguna, protéjase siguiendo las siguientes medidas:**

- >> Lávese las manos con frecuencia. Evite el contacto con sangre y líquidos corporales de cualquier persona, en especial de las que estén enfermas.
- >> No toque objetos que pueden haber estado en contacto con la sangre o los líquidos corporales de una persona infectada. No toque el cuerpo de una persona que haya muerto por la enfermedad del ébola.
- >> No toque murciélagos ni primates no humanos ni su sangre o los líquidos corporales, y no toque ni coma carne cruda preparada proveniente de esos animales.
- >> Evite ir a los hospitales donde reciben tratamiento pacientes con la enfermedad del ébola.
- >> Busque atención médica de inmediato si presenta fiebre (temperatura de 101.5 oF/38.6 oC) y cualquiera de los siguientes síntomas: dolor de cabeza, dolor muscular, diarrea, vómitos, dolor de estómago o sangrado o moretones sin causa aparente. Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Dr. José Antonio Hurtado Montalvo, infectólogo.

### ANTECEDENTE EPIDEMIOLÓGICO

Existen diversos síntomas que ocasiona el virus del ébola y que pudieran confundirse con cualquier



otro padecimiento inmune, como influenza de tipo A, dengue, meningococo, leptospirosis y rickettsiosis, pero para ello es necesario analizar el antecedente epidemiológico, explicó el dr. José Antonio Hurtado, infectólogo. "El antecedente epidemiológico es: estuve en las zonas de África donde hay casos o está el brote epidémico o estuve en atención de paciente diagnosticado por ébola... queda claro que ese es el principal antecedente y éste se vuelve trascendental", aseguró el Dr. Hurtado Montalvo.

### SÍNTOMAS INICIALES

- >> La enfermedad del ébola sólo se contagia después de que empiezan los síntomas, los cuales pueden aparecer entre 2 y 21 días después de la exposición, pero el promedio es entre 8 y 10 días.
- >> Fiebre
- >> Dolor de cabeza intenso
- >> Dolores musculares y articulares
- >> Falta de apetito
- >> Mal estado general
- >> Diarrea y vómito
- >> Sangrado o moretones sin causa aparente

### FORMAS DE CONTAGIO

**A TRAVÉS DE:**

- >> Sangre
- >> Fluidos corporales como: saliva, orina, sudor, vómito, leche materna o semen
- >> Animales contaminados, como murciélagos, simios y monos
- >> El virus no se transmite a través del aire o el agua, ni por lo general, a través de los alimentos; sin embargo, en África, el virus se puede propagar al manipular la carne de animales salvajes (caza de animales salvajes para la alimentación) y por el contacto con murciélagos infectados.

### SIN UN NIVEL DE SEGURIDAD

- >> En caso de que la epidemia del ébola llegara al continente americano, las personas con mayores riesgos de contagio son los contactos intradomiciliarios, es decir, quienes cuidan a familiares contagiados, y personas en atención del Sector Salud, como médicos y enfermeras, aseguró. "Lo preocupante es que por lo menos el estado de Baja California no cuenta con un nivel de bioseguridad tipo cuatro, que es el que se requiere para atender a un paciente infectado, además de todo el equipo que se requiere para el manejo, que son los trajes sellados". "Hay que pensar que sí podemos tener casos de ébola; en Estados Unidos y en Europa pensaron que el virus no iba a entrar y ahí está", refirió. Recomendó que cualquier persona que haya viajado al continente africano o haya estado en contacto con un paciente que empiece a tener los síntomas, debe ser aislado y reportado inmediatamente.



“Estamos viviendo una epidemia, que sí hay riesgos y se puede extender no sólo en el continente africano sino que pueda pasar a otros países; el problema es que trasladarte de un sitio a otro la distancia más lejana está a 18 horas máximo en avión, por lo que rápidamente puedes contagiarte y viajar a otra parte del mundo portando el virus

Para los médicos que vivimos del otro lado del continente africano está siendo una nueva experiencia, puntualizó, el ébola no lo conocemos y nos va a costar trabajo diagnosticarlo. Expuso que hasta el momento no se cuenta con un

tratamiento específico ni vacuna, pero se ha intentado con un medicamento que inicialmente era un retroviral para el VIH y ya se usó en España y en Estados Unidos, en algunos casos ha funcionado y en otros, no.

# SÍNDROME METABÓLICO

## ¿CÓMO AFECTA MI SALUD?

POR DR. HENRY MATEO SÁNEZ Y DRA. ALEXANDRA MORENO MORENO

El síndrome metabólico, conocido también como síndrome X, está conformado por una serie de enfermedades tales como la hipertensión arterial, dislipidemia (alteración en colesterol y triglicéridos), intolerancia a la glucosa por la resistencia a la insulina y la obesidad, aumentando la probabilidad de padecer enfermedad cardiovascular o cerebrovascular, diabetes y, por consiguiente, aumento de mortalidad.

Afecta aproximadamente al 25% al

50% de la población de 20 a 69 años, un estimado de 6.7 a 14 millones de mexicanos tiene este padecimiento.

Su condición puede propiciar problemas en mujeres como Síndrome de ovario poliquístico, el cual se caracteriza por alteraciones menstruales y contribuye a la infertilidad; se relaciona con problemas cardiacos como infarto agudo al miocardio o cerebrales. Contribuye a problemas durante el embarazo como pre-eclampsia, eclampsia o diabetes gestacional en la mujer, y en el bebé, al aumento de peso y desprendimiento de la placenta, entre otros.

### FACTORES DE RIESGO

**OBESIDAD:** se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo. Se considera una persona obesa cuando tiene un peso 20% o más arriba del peso ideal para su edad y estatura, o bien, con un IMC (índice de masa corporal elevado). La obesidad promueve la resistencia a la insulina, pudiendo ocasionar diabetes. El riesgo es mayor en personas que tienen la distribución de grasa tipo manzana (centrada en abdomen).

- >> Estrés.
- >> Ingesta elevada de carbohidratos procesados o bebidas con azúcar refinada.
- >> Sedentarismo
- >> Historia familiar con diabetes o hipertensión.

### PARÁMETRO DATOS

Presión arterial	≥130/85 mmHg
Glucosa en sangre en ayunas	≥110 mg/dl
Obesidad central	Hombres ≥100 cm en cintura Mujeres ≥85 cm en cintura o bien IMC ≥29.9 kg/m <sup>2</sup>
Obesidad (peso/talla <sup>2</sup> )	
Colesterol HDL	Hombres ≤40 mg/dl Mujeres ≤50 mg/dl
Triglicéridos	≥150 mg/dl

### TRATAMIENTO:

- >> Bajar de peso
- >> Alimentación balanceada, baja en carbohidratos y sal
- >> Controlar presión arterial
- >> Aumentar niveles de colesterol HDL (colesterol bueno)
- >> Reducir niveles de glucosa (azúcar) en sangre
- >> Ejercicio aeróbico mínimo 3-5 veces a la semana de 30-45 min de duración
- >> Control médico adecuado con especialista, indicará si es necesario o no la ingesta de medicamentos.



## CLINICA DE BARIATRÍA INTEGRAL

MEDICO BARIATRA CERTIFICADO A NIVEL NACIONAL  
LIDER MUNDIAL DE BARIATRIA

Quieres bajar de peso para siempre?  
Deseas moldear tu cuerpo?  
Sueñas una vida saludable?

**¡¡TENEMOS LA SOLUCIÓN PARA TI  
CIRUGIA DE MANGA GÁSTRICA!!**  
EN 45 MIN. CON LAPAROSCOPIA

SE CUENTA CON PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA QUE  
TE SUPERVISARAN Y APOYARAN EN EL PROCESO.



6 81 00 00

MEJORA TU VIDA Y LLAMA

¡¡CONTAMOS CON EL MEJOR FINANCIAMIENTO!!



*"Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa"*



## CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

GINECO-OBSTETRA | BIÓLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA

MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS  
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA



- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopia/Histeroscopia.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Fertilización IN VITRO
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitricación (congelación) de óvulos.

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

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO

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

[www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com](http://www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com)

# Conectado o desconectado

- José Carlos Tellaeche -



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

**V**uelve a ser dueño de tu vida y tus días, no permitas que la tecnología consuma y riga tu tiempo.

La mayoría tenemos no sólo el hábito sino la adicción, sí, la adicción a revisar el teléfono todo el día y a todas horas. Para muchos, es lo primero que hacemos al despertar: revisar tu inbox y mensajes.

Ese acto de conectarnos al celular como primera cosa en la mañana causa que nuestra mente se active y empiece a pensar en pendientes, tareas y chismes, en vez de disfrutar un bello amanecer, un fresco baño y un desayuno en familia antes de que las tareas diarias invadan nuestra mente.

El punto es aprender a desconectarse del internet, las redes sociales y eso que ha robado nuestra vida social y trabajar en nuestra habilidad de relaciones humanas.

Sí, la tecnología es una herramienta muy útil, es impresionante tener toda la información en la palma de nuestra mano. Es útil para trabajar, comunicarnos, promovernos y mucho más. El problema está en el instante que nos consume más tiempo estar clavado en un dispositivo del que le dedicamos a nuestros seres amados.

Una vez escuché un reto que me encantó, a ver si ustedes pueden con él. Al salir a comer con familia, amigos o conocidos, en cuanto se sienten, todos los teléfonos se van al centro de la mesa. Por supuesto que la tentación por agarrarlo si alguien te marca va a ser casi irresistible no contestarlo y también cuando recibes ese distinguido sonido de que acabas de recibir un mensaje o notificación. El chiste está en que la primera persona que agarre su teléfono por cualquier motivo, en ese momento paga la cuenta de todos. ¿Qué les pareció el reto? ¿Listos para tomarlo?

**¡Bueno verdad!**

*Puedes perder el dinero, puedes perder la belleza, puedes perder el amor, pero si has perdido el tiempo, lo has perdido todo...*