

SALUD

Año 3, Edición no. 39 - [8 págs.] - Tijuana, B.C - Noviembre 2015

actual

DESDE MI ESPACIO
EGO VS ALMA

EN LA COCINA
CONSUMIR
VITAMINA C,
ayuda a fortalecer
el sistema inmune

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



PARA TOMAR CONCIENCIA:
DÍA MUNDIAL
DE LA DIABETES

MENSAJE EDITORIAL

ESTE MES, toma nota para estar saludable

En noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, condición que ocupa el sexto lugar en México como una de las principales causas de muerte, pero siguiendo las recomendaciones y cuidados que los médicos indican, se puede llevar una vida plena y saludable.

Para estos cambios de temperatura, hay que reforzar nuestro sistema inmunológico ingiriendo vitamina C, y Susan Monsalve nos dice en qué alimentos podemos encontrarla para que puedas asegurarte de consumirla.

José Carlos Tellaeche, en su sección "Desde mi espacio", nos invita a ser honestos con nosotros mismos haciendo una análisis para descubrir qué predomina más: Ego vs Alma.

Conoce más detalles sobre la preclamsia que los médicos Henry Mateos Sáñez, Alexandra Moreno y Fernanda Verduzco, nos dan en la segunda entrega sobre este tema.

Recuerda seguirnos en nuestras redes sociales donde encontrarás información sobre salud y bienestar, también no olvides que ya puedes descargar la aplicación de Mujer Actual y Salud Actual en tu iPad. ¡La aplicación de Mujer Actual y Salud Actual en tu iPad.

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



CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soría Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Lizeth García Peña
lizeth.garcia@revistamujeractual.com

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

ADMINISTRACIÓN
Elvia Cendejas
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO
Rosario Vergara
rosario.vergara@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES
Leticia Quintero
Fernanda Castro
Dora Ramírez
Lucy García
Fernanda Fontes
Rosa E. Santiago
Lorena Inzunza

VENTAS ENSENADA
Aracely Arce Montaña
aracely.arce@revistamujeractual.com
[646] 101.29.50

COLABORADORES
José Carlos Tellaeche
Susan Monsalve

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com
[664] 364.04.44
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

EN PORTADA
FOTOGRAFÍA
Banco de Imágenes

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 04-2009-012913064200-102. **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 37, inicio de impresión el 15/10/2015.** 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. Traje 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.





Espectacular
CAMBIO DE LOOK
OTOÑO - INVIERNO

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

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

POR
\$120
O
\$1800
PESOS

*SUERTO A DISPOSICIÓN

Bld. Las Américas 5088 2do piso,
Residencial Agua Caliente, Tijuana BC

spaandnails@gmail.com

104 18 22

Valet parking



Smile Art TJ

CLINICA DENTAL

DR. DEMETRIO LANDEROS, DDS

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA

NUESTROS SERVICIOS

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

🦷 **LLÁMANOS:**

TIJUANA:

(664)634.6610

SAN DIEGO, CA:

(619)7342358



www.smilearttj.com | smileart.tj@gmail.com | /smileart.tjjuanabc

BLVD. SÁNCHEZ TABOADA 4002-C-9, CENTRO COMERCIAL MINARETE, ZONA RÍO

“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.
- Vitriificación (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

PARA TOMAR CONCIENCIA: DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

En este mes de noviembre, se conmemora a nivel mundial el Día de la Diabetes. Dicho día nació en 1991 con el objetivo de crear una conciencia sobre esta condición de vida, pero fue hasta el 2007 que la Organización de las Naciones Unidas declaró el 14 de noviembre como fecha oficial, ya que fue cuando Frederick Banting, junto a Charles Best, descubrió la insulina.

En nuestro país, la diabetes es una de las principales causas de muerte, mientras que a nivel mundial México se encuentra en el sexto lugar con mayor número de diabetes.

¿SABES QUÉ ES LA DIABETES?

Es una afectación crónica del organismo, cuando ya no puede producir por sí mismo suficiente insulina. Esta hormona es segregada por el páncreas que permite que la glucosa que ingerimos pase al organismo y se convierta en energía para el funcionamiento de músculos y tejidos. Al no procesar adecuadamente la glucosa, ésta queda en la sangre y co-

LA DIABETES EN NÚMEROS...

- » La diabetes es una de las principales muertes en México.
- » Los estados que presentan mayor número de personas con esta condición son: Distrito Federal, Nuevo León, Veracruz, Tamaulipas, Durango y San Luis Potosí.
- » Del total de la población mayor a 20 años, el 4.3% vive con diabetes e hipertensión.
- » México ocupa el sexto lugar mundial con personas con diabetes
- » El 13% de adultos reciben insulina sola o combinada con pastillas en México.
- » La afectación por la diabetes que más se reportó fue la visión disminuida con el 47.6%.

*Federación Mexicana de Diabetes AC
* Estadísticas del 2012

mienza a dañar tejidos con el tiempo.

TIPOS DE DIABETES TIPO 1

Es una reacción autoinmune, ya que el sistema de defensa ataca las células productoras de insulina, disminuyendo su producción. Las personas que padecen este tipo, necesitan inyecciones de insulina a diario. Con el cuidado debido, las personas que tienen diabetes tipo 1, pueden llevar una vida normal y saludable.

TIPO 2

El páncreas produce insulina pero no es suficiente o el organismo responde a

los efectos que se deben tener, por lo que se acumula la glucosa. Dada a sus características, las personas pueden pasar muchos años sin saber que padecen diabetes.

Los factores que pueden desencadenar la diabetes tipo 2 pueden ser la obesidad, la mala alimentación, la falta de actividad física, antecedentes familiares, entre otros factores.

DIABETES MELLITUS GESTACIONAL

Esta aparece cuando una mujer en gestación se le diagnostica la diabetes, y aparece cuando ya está muy avanzado el embarazo, ya que el cuerpo no puede producir suficiente insulina, ni utilizarla adecuadamente. Para minimizar los daños para el bebé, se puede controlar con una alimentación sana, aunque en algunos casos puede ser necesaria la inyección de insulina.

Cuando una persona no se cuida adecuadamente la diabetes, es altamente probable que desarrolle enfermedades del corazón, ojos, riñones y nervios; es más fácil que desarrollen infecciones.



CONSUMIR VITAMINA C, AYUDA A FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

POR SUSAN MONSALVE

En el invierno, con el frío y los cambios climáticos se pone a prueba el sistema inmune, por lo que la alimentación juega un papel importante.

El sistema inmunológico maneja diferentes formas para combatir las infecciones y proteger los diferentes órganos del cuerpo.

LAS MARAVILLAS DE LA VITAMINA C

Uno de los elementos que actúa como arma de defensa son los antioxidantes, entre ellos, la vitamina C, ésta es la clave para

que el cuerpo pueda defenderse de los ataques de virus o bacterias, ya que aumenta la resistencia a infecciones.

Aparte de protegernos de los resfriados la vitamina C es muy importante para el crecimiento y reparaciones de tejidos; cicatrización de heridas; reparación y mantenimiento de cartílago, huesos y dientes, entre otros beneficios.

Al ser antioxidante, reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, cardiopatía y trastornos inflamatorios como la artritis y favorece la absorción del hierro.

La vitamina C es sensible al calor, por eso se recomienda comer muchas frutas y verduras frescas, y tratar de que sean crudas y de temporada.

La vitamina C no la produce nuestro organismo y es por

eso que es muy importante consumir la cantidad necesaria por medio de los alimentos, que te ayudarán

cuidar a tu familia.

FRUTAS CÍTRICAS

- >> Pimientos
- >> Fresas
- >> Frambuesas
- >> Melón
- >> Kiwi
- >> Tomates
- >> Brócoli
- >> Papa
- >> Guayaba
- >> Espinacas
- >> Col de bruselas
- >> Ciruelas
- >> Coliflor



EN LA COCINA NUTRICIÓN

**Dr. Oscar L.
Villaverde Retes**
Ginecología y Obstetricia



· AHORA ·
ULTRA
SONIDO
4D Y 5D

Especialidades:

- **Ginecología y Obstetricia**
- Videocolposcopia
Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- Ultrasonidos 4D y 5D, pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
- Cirugía Ginecológica, Laparoscopia, Partos y Cesáreas.
- **Pedriatria**
Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades**
Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Lap-band (Banda gástrica).
- Esterilidad.

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



PREECLAMPSIA

¿CÓMO EVITAR COMPLICACIONES EN MI EMBARAZO?

DR. HENRY MATEO SÁNEZ,

DRA. ALEXANDRA MORENO MORENO

Y DRA. FERNANDA VERDUZCO

SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

La preeclampsia se ha convertido en la primer causa de muerte de mujeres embarazadas en México, pero a pesar de ello hay mucho que puede hacerse para evitar consecuencias tanto en la madre como en el bebé.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

Aunque no hay una forma conocida de prevenir la preeclampsia, es importante que todas las mujeres embarazadas comiencen el cuidado prenatal de manera temprana y lo continúen durante el embarazo. El cuidado prenatal

es esencial. Una buena alimentación es importante. Igualmente, es esencial disminuir los alimentos procesados, los azúcares refinados y suspender la cafeína, el alcohol y evitar la sal o sodio en abundancia. Tomar los medicamentos otorgados si su médico se los prescribe.

¿CUÁL ES SU TRATAMIENTO?

Si se cursa el embarazo de 37 semanas o más, se debe interrumpir el embarazo para evitar complicaciones en la madre y el bebé. Si el bebé es prematuro, la enfermedad debe controlarse hospitalizada y tener reposo hasta que sea posible la supervivencia del bebé. El tratamiento hospitalario puede involucrar: Medicamentos para controlar la presión arterial, así como Inyecciones de esteroides

(después de 24 semanas) para ayudar a acelerar la maduración de los pulmones del bebé, en caso que sea necesario interrumpir el embarazo antes de la fecha esperada.

¿QUÉ COMPLICACIONES PUEDEN ESPERARSE SI NO SE TRATA ADECUADAMENTE?

La preeclampsia se puede convertir en eclampsia (cuando se presentan convulsiones), puede encontrarse problemas de sangrado intenso en la madre, desprendimiento prematuro de placenta, ruptura de hígado, insuficiencia renal o hepática, hasta la muerte materna o del bebé si no se trata adecuada y oportunamente, por lo que es muy importante el control prenatal y estricto con un médico especializado.

¡Centro Dermatológico con la tecnología más avanzada y profesionales al cuidado de tu piel!

Dermatología · Dermatopatología · Nutrición · Cosmiatría · Depilación Láser
Plasma Rico en Plaquetas · Relleno Facial · Botox · Rejuvenecimiento Cutáneo
Moldeado Corporal · Eliminación de Tatuajes · Acné · Cicatrices y más.

¡Expertos al cuidado de tu piel, pelo y uñas!



DEL 12 AL 15 DE NOVIEMBRE

¡PREPARATE PARA EL AHORRO!

50%

Ego vs Alma

- José Carlos Tellaeche -

En la vida todos reaccionamos de forma distinta ante diversas situaciones y estímulos. Cuando vivimos de acuerdo a nuestro ser auténtico somos libres, alegres, agradecidos y experimentamos una paz sobrenatural.

Existen también ocasiones en las que se apodera de nosotros una actitud impulsiva, intolerante, inconforme con lo que nos rodea: una actitud enfocada en uno mismo.

A continuación vamos a ver algunos ejemplos breves, pero

bastante profundos sobre las diferencias de actitud entre el ego y el alma.

¿CON CUÁL DE LOS DOS TE IDENTIFICAS MÁS Y CUÁL PREDOMINA EN TU VIDA?

EL EGO - Es un falso ser enfocado en sí mismo.

EL ALMA - Es el verdadero y auténtico ser dispuesto a dar y compartir.

EL EGO - Piensa en "YO" y separación.

EL ALMA - Piensa en nosotros y en unidad.

EL EGO - Resiste haciéndose la víctima.

EL ALMA - Perdona en amor y reconoce sus errores.

EL EGO - Orgullo y poder son su mecanismo de defensa.

EL ALMA - Amor y humildad son sus valores más profundos.

EL EGO - Se queja por todo y siempre ve el vaso medio vacío.

EL ALMA - Es agradecida y valora todo lo que tiene.

Te invito que seas cien por ciento honesto contigo mismo y hagas HOY los cambios necesarios para vivir una vida plena.

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

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