



Año 3, Edición no. 50 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Octubre 2016

actual



¡EL CÁNCER
SE PUEDE
PREVENIR!
AFIRMA ONCÓLOGO
CONOCE PORQUÉ
LO DICE

¿QUÉ ES
EL GOLPE
DE CALOR,
Y CÓMO
PREVENIRLO?



MES DEL MÉDICO

DOCTORA
**MILEIDY
FERNÁNDEZ RIBOT**

PRESTIGIADA ESPECIALISTA EN
ANESTESIOLOGÍA Y MEDICINA ESTÉTICA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



EL CÁNCER se puede prevenir

Que bien suenan estas palabras, y no son una falsa ilusión. En este ejemplar quisimos abordar contigo esta valiosa información obtenida por el oncólogo, Dr. Homero Fuentes de la Peña durante 15 años de estudio. El determinó que existe una correlación directa entre las emociones y la violencia familiar (por ejemplo) con el cáncer, y contrario a lo que se piensa, la genética no es la causa que prevalece.

Entonces, si resolviéramos nuestra vida, si fuéramos felices, si no nos sintiéramos menos ni tuviéramos que estar soportando violencia familiar, entonces nos estaríamos protegiendo también contra el cáncer. Por ello, en este mes de concientización sobre el cáncer de mama, quisimos compartir esto contigo.

También en esta edición quisimos reconocer y honrar a los médicos que no sólo dedican largos años de su vida a estudiar, sino que se convierten incluso en parte de nuestra familia, ya que el 23 de octubre se celebra su día en México. En esta ocasión te compartimos la historia de la Dra. Mileidy Rodríguez, una de las pocas anestesiólogas que existen en Tijuana, con la vocación y los atributos que la han llevado al éxito.

Además, entre otros temas, hablaremos del golpe de calor que no sólo le puede dar a un pequeñito menor de 5 años o a un adulto mayor, sino a deportistas de alto rendimiento como Marco Luján, quien fuera portero de Xolos, cuya historia conocerás en Mujer Actual.

Así que esperamos que disfrutes tanto como nosotros con la lectura de cada uno de estos artículos, que han sido pensados para ayudarnos a mejorar el cuidado que tenemos de nuestro cuerpo, pero también de nuestra mente.

¡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
Monserrat González
Luis Carlos Ayala
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



EN PORTADA
FOTOGRAFÍA
Cortesía

La Adicción es una Enfermedad



Es tiempo de encontrarte a ti misma, valorar lo que eres, lo que haces y que logres ver la inmensa dignidad que tienes por el hecho de ser persona y además mujer.



La dependencia de drogas, comúnmente llamada adicción es una enfermedad física, mental y conductual, con factores de origen genéticos, biológicos, psicológicos y sociales; caracterizada por síntomas como la negación ante la enfermedad, episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento, síndrome de abstinencia, comúnmente llamado "resaca" o "cruda", tolerancia a la sustancia; es decir, quien la consume requiere consumir una mayor dosis para lograr el efecto deseado, obsesión por consumir y una gran dificultad dejar de hacerlo a pesar de las consecuencias adversas.

La adicción como enfermedad no distingue género ni condición social. A pesar de esta aseveración, hoy en día continua existiendo un estigma hacia la mujer que desarrolla una adicción, y en muchas ocasiones son ellas mismas quienes presas de la vergüenza y la culpa, evitan hablar de su condición y de su necesidad de ayuda.

En respuesta a esa necesidad, Oceánica ha desarrollado un programa impartido por mujeres, atendiendo y acompañando de forma profesional y personalizada a quienes en su condición de mujer han sido lastimadas por la enfermedad de la adicción.

Sabemos que no es sencillo, recuperar el amor, la confianza, el valor, la dignidad y el cariño de tus seres queridos, también sabemos que no es imposible. En Oceánica estamos preparados para acompañarte a recorrer este nuevo camino.

¡Permítenos ayudarte a convertir lo que parece sólo un sueño, en una realidad!

Clinica de Tratamiento de Adicciones

En Mexico +52 (55) 5615-3333 www.oceanica.com.mx
En EU (213) 542-0373 www.oceanicausa.com



¡Llámanos, podemos cambiar tu vida!



Nuestros Servicios:

- Alcoholismo
- Drogadicción
- Adicción a medicamentos
- Codependencia
- Trastornos de conducta alimenticia
- Ludopatía

Mazatlán, Sinaloa, México



BENEFICIOS DEL CLEAN EATING O ALIMENTACIÓN LIMPIA

POR MONSERRAT GONZÁLEZ

“**B**ack to Basics” es una de las frases más comunes hoy en día y significa regresar a consumir alimentos menos procesados. Es decir, consumir más alimentos en su estado natural.

Bajo esta premisa, llevar una ‘alimentación limpia’ significa llevar una alimentación a base de alimentos enteros “whole foods”, evitando en su mayoría alimentos procesados, industrializados, refinados, o altamente contaminados. Y

llevar una alimentación limpia: conlleva a consumir una dosis diaria de frutas y verduras, consumir en su mayoría granos, semillas, cereales integrales, legumbres, grasas vegetales, y proteína animal de buena calidad.

—Y, ¿CÓMO ELEGIR PROTEÍNA ANIMAL DE BUENA CALIDAD?

—Elige proteína animal que haya sido tratada de forma humanitaria, y no contaminada con esteroides, bacterias, hormonas, antibióticos, pesticidas y herbicidas. Elige proteína en su preferencia orgánica, de libre pastoreo y

alimentada con pasto (grass-fed).

—¿CÓMO DIFERENCIAR UN ALIMENTO ENTERO O WHOLE FOOD?

—Son alimentos que no han pasado por una industria, que no han sido refinados, procesados, o simplemente modificados genéticamente. Y para gozar de una buena salud, es necesario consumir en su mayoría alimentos enteros, alimentos que tienen un tiempo de vida o caducidad más corto por naturalidad.

—Un alimento entero no durará en tu alacena más de 1-2 meses, ya que

BENEFICIOS DE LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN LIMPIA O CLEAN EATING:

1. **RECUPERAR** tu energía.
2. **DARLE UN DESCANSO** a tu sistema digestivo.
3. **REDUCIR** la inflamación celular.
4. **REFORZAR** el sistema inmunológico.
5. **PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO** prematuro gracias a la dosis diaria de antioxidantes, que protegen tus células contra los radicales libres.
6. **MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA.** Mantenerte sano, energizado, y con un gran estado de ánimo.
7. **LIMPIAR TU PIEL** y protegerla contra los rayos UV.
8. **AYUDAR A LA PREVENCIÓN** de enfermedades crónicas.

EJEMPLO DE UN DÍA

DESAYUNO

OPCIÓN 1

Licuada con 1 taza de leche de almendras o coco + 1 taza de fresas + 2 cdas. de avena en hojuelas + 1 cda. de chía o hemp seeds.

OPCIÓN 2

1 huevo con verdura al gusto + 1 tortilla de maíz + 2 reb. de aguacate.

MEDIA MAÑANA

OPCIÓN 1

1 manzana o 1 taza de cualquier otra fruta.

OPCIÓN 2

½ taza de yogur griego natural y orgánico

COMIDA

OPCIÓN 1

1 taza de quínoa cocida + 1 palma de salmón salvaje + ensalada con vinagreta + 2 reb. de aguacate.

OPCIÓN 2

1 taza de arroz integral cocido + ½ taza de frijoles de la olla o lentejas + verduras al vapor + ½ aguacate.

MEDIA TARDE

OPCIÓN 1

Un puñito de almendras o nueces.

OPCIÓN 2

1 taza de pepino y zanahoria + 2 cdas. de hummus natural.

CENA

OPCIÓN 1

2 tostadas + 2 cdas. de frijol en cada tostada + 2 reb. de aguacate en cada tostada + salsa casera al gusto.

OPCIÓN 2

1 pimiento relleno de quínoa con verdura + toque de aceite de oliva + sal de mar (hornear por 10 min.) + agregar ½ aguacate.

** Las porciones o cantidades depende de la composición corporal de cada persona, como también de ciertos padecimientos.*

no tiene ningún tipo de conservador pues naturalmente se echa a perder en un tiempo más corto. Todo alimento que tenga un tiempo de vida de muchos meses o inclusive años, significa que tiene conservadores para evitar la merma, o sea ha pasado por un proceso de industrialización.

¡Lleva una alimentación limpia sin ser extremista!

Llevar a cabo este tipo de alimentación no significa evitar todo tipo de alimentos procesados, sino simplemente limitarlos a un 10-20 % de tu ingesta calórica diaria, y que el otro 80-90 % sea una alimentación a base de alimentos enteros. Esto disminuirá la probabilidad de desarrollar alguna tipo de enfermedad crónica.

**Monserrat González es Licenciatura & Maestría en Nutrición*

Instagram: nutritionist_monserratg Youtube: nutresmg Facebook: nutresmg Correo: nutres.mg@hotmail.com

Mauricio Levine
MD. - FAC.O.G.

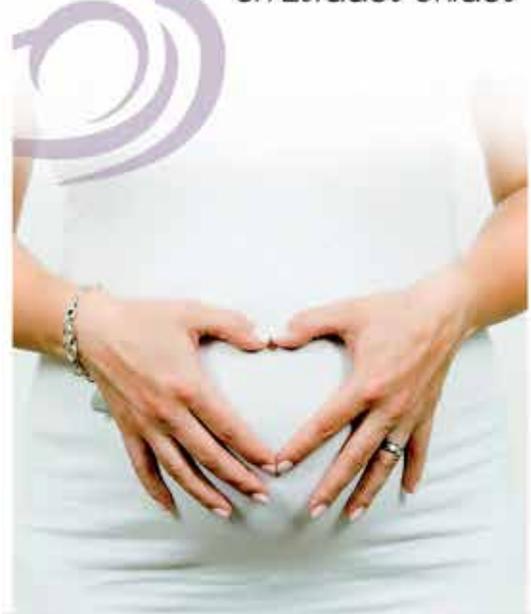


MÉDICO MEXICANO
ESPECIALIZADO
EN ESTADOS UNIDOS

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

"A NOSOTROS EL CÁNCER NOS DESPOJÓ DE LA FELICIDAD"

POR LUIS CARLOS AYALA

Fue hace poco más de seis años, precisamente el diez de mayo del 2010, después de haber cumplido con nuestros compromisos familiares, ya en nuestra intimidad, mi mujer me dijo: Luis Carlos, tengo una bolita cerca de mi seno izquierdo. Sinceramente no nos causó ninguna emoción, tampoco nos impacientó, pues ella, durante ocho años, se practicó los estudios llamados mamografías, obteniendo siempre resultados negativos. Por ello la bolita no nos inquietó ni nos alarmó, sin embargo debo de decir, que a partir de ese momento empezó nuestro calvario.

Sí, estoy hablando de Janeth Padilla Mendoza, mi esposa, el amor de mi vida, una mujer puro cariño, todo amor, sólo dulzura, una dama admirable, una señora distinguida, bonita en su interior, preciosa en su exterior, "my sweet heart", con quien tuve la fortuna de convivir 29 años, y con quien formamos una familia ejemplar.

DIAGNÓSTICO POSITIVO

En el mes de septiembre de aquel año, nos dieron la horrible noticia de que aquella "bolita insignificante" de dos milímetros de tamaño, a la que no consideramos una amenaza, era cáncer. Se tenía que intervenir quirúrgicamente, inmedia-

A nosotros el cáncer nos despojó de la felicidad, a mí me robo a mi pareja a mi compañera de vida, y a mis hijos les quitó a su madre.

Esa enfermedad entró sin invitación a nuestra morada, nos oscureció la vida

tamente: ¡sí, mi Janeth tenía cáncer de mama!.

Fueron 4 años 10 meses de vivir con zozobra, de levantarnos con la ilusión y la esperanza de decir ya no más, de pedirle a Dios que el cáncer no regresara, de esperar a que se cumplieran los 5 años y nos dieran la noticia de que mi esposa era remisa, que su enfermedad ya había quedado atrás, y que era parte de su historia; no fue el caso.

METÁSTASIS MASIVA

A finales de julio del 2015, Janeth empezó con un dolor en la espalda baja que detonó en una invasión inesperada en todo su cuerpo, metástasis masiva en cerebro, espina dorsal, huesos, pulmones e hígado.

A nosotros el cáncer nos despojó de la felicidad, a mí me robo a mi pareja a mi compañera de vida, y a mis hijos les quitó a su madre. Esa enfermedad entró sin invitación a nuestra morada y se estableció en el centro de nues-



tra mesa, nos acompañó sin querer a todos los lugares, nos oscureció la vida, nos apagó por dentro, nos dejó sin la piedra más fuerte que hay en el hogar (la mujer de la casa), la figura de esposa, la imagen de madre.

Sólo se puede apreciar plenamente la magnitud del impacto que el cáncer causa en un individuo y en la familia cuando esta devastadora enfermedad nos asesta un golpe mortal.

INVITACIÓN A LA AUTOEXPLORACIÓN

Fue así que durante los últimos once meses, sabiendo ella que su enfermedad era terminal, me pidió que invitara a cada mujer que tuviera la oportunidad de leer estas líneas, a que se autoexploren, que se revisen; la detección temprana de la enfermedad, es mucho más tratable, es más fácil darle seguimiento, y naturalmente existen mayores posibilidades de curación y recuperación; háblenlo abiertamente con su médico, de esta forma habrá capacidad de reducir la viabilidad de las muertes causadas por esta desgastante enfermedad llamada cáncer de seno.

Porque tu salud es lo más importante, contamos con equipamiento de vanguardia y personal médico certificado ante el Consejo Mexicano de Radiología e Imagen

Video informativo
cáncer de mama



Reprodúceme

Resonancia Magnética • Tomografía Computarizada • Ultrasonido 4D , HD Live y Doppler Color • Densitometría Ósea • Mamografía • Rayos X • Fluoroscopia

Toda tu vida dedicada a tu familia,
Ahora te toca a ti



DESCUENTOS
Mes de prevención del cáncer de mama

DENSITOMETRÍA ÓSEA,
MASTOGRAFÍA O US MAMARIO
15% de descuento*

PAQUETE DE MAMA:
MASTOGRAFÍA + US MAMARIO
25% de descuento*

*Previa cita, resultados se envían vía electrónica. No válido con otras promociones. Vigencia al 31 de Octubre 2016.

PREVENCIÓN Y DETECCIÓN OPORTUNA DEL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es el más común en México y afecta generalmente a mujeres mayores de 40 años; sin embargo, *esto no excluye a mujeres más jóvenes*. Para detectar a tiempo el cáncer de mama, es fundamental realizar **estudios preventivos** de mastografía y ultrasonido mamario al menos una vez al año. Este hábito puede marcar la diferencia entre una detección oportuna y un cáncer de mama avanzado.

LEER EL ARTÍCULO
COMPLETO AQUÍ



CUIDA TUS EMOCIONES Y PREVIENE EL CÁNCER DE MAMA

POR ANA PATRICIA VALAY

Creo que todos hemos sentido ese coraje e impotencia al

enterarnos que un ser querido cercano, amiga, compañero, esposo, hermana, etc. ha sido diagnosticado con cáncer.

¿Qué pasa? Pareciera una epidemia. Ahora todo mundo (así sentimos) ¡está enfermando! Pero, ¿qué si nos dijeran que el cáncer se puede prevenir? Haríamos lo que fuera para impedir que llegue a nuestras vidas.

Lo extraño es que la medicina tradicional y el sistema nacional de salud sólo se enfocan en el aspecto físico de la persona, pero no en todo lo que conforma al ser humano: no se da un tratamiento integral a la enfermedad, y por ende no se enfoca en la prevención.

Pero aquí te queremos compartir lo que el oncólogo, Dr. Homero Fuentes de la Peña, presidente de Prooncavi, ha encontrado tras un estudio de investigación que realizó durante 15 años, entre 5 mil 300 mexicanas con diversos cánceres aunque el de mayor incidencia es el de mama, (del 60%), pero también de cáncer ovárico, del cuello del útero, del colon, de próstata, de pulmón y linfático (linfoma no hodgkin).

- DR., ¿CÓMO ES QUE SE PUEDE PREVENIR UNA ENFERMEDAD



PROONCAVI

TELÉFONO PORTAL
 >> 687 48 20 >> www.proncavi.com

COMO EL CÁNCER?

— Lo podemos prevenir de una manera relativamente sencilla, y digo relativamente porque implica primero que nada, tener el conocimiento de todos los orígenes que esta enfermedad presenta.

— En primer término tenemos que tener claro que el cáncer es inherente a la naturaleza de los seres humanos. No se requiere tener un antecedente genético. De hecho sólo de un 5 a 10 por ciento de las mujeres con cáncer de mama tienen el antecedente genético. El resto no lo tiene. Esto te habla de que de un 90-95% de las pacientes con cáncer de mama son esporádicos. Son multifactoriales.

— Y esta multifactoriedad está dada por factores biológicos, psicológicos, sociales, emocionales no resueltos.

-¿QUÉ ES LO QUE TENGO

QUE HACER PARA PREVENIR EL CÁNCER?, ¿CUIDARME EN QUÉ ÁREAS?

— En mi área física, tener una nutrición óptima. Tener un organismo vigilado. Tener una serie de estudios y exámenes que se hacen en el proceso de prevención y de enfermedades de riesgo, y en el área psicoemocional resolver todos estos círculos que muchas veces están ahí. Y justamente uno de ellos es la violencia.

-¿QUÉ TIPO DE VIOLENCIA ES LA QUE PUEDE REDUNDAR EN UN CÁNCER?

— La violencia en muchos sentidos. La violencia desde el seno familiar. La violencia y el abuso muchas veces de tipo sexual, que se correlaciona notablemente con el cáncer ginecológico o cáncer mamario. Es bastante común.

— Y si logras armonizar a ese ser humano, cuando logras el equilibrio entre

tu hemisferio dominante y el no dominante, y haces a un ser humano biológica, psicoemocional, social y espiritualmente armónico, la posibilidad de que descienda el índice de cáncer es notable.

DR., ¿QUÉ ENCONTRÓ EN SU ESTUDIO?

— Encontré correlaciones claras entre el cáncer y ciertas conductas, o con círculos no cerrados, o con abusos sexuales y deficiencias nutricionales, o con situaciones de menosprecio personal y relaciones en función del auto-estima de las propias personas.

— Personas que guardan ira, resentimiento, frustración, por ejemplo, o que tienen un manejo de estrés incorrecto, son mujeres y hombres susceptibles al cáncer. Y si una vez que lo llegas a padecer no corriges esto, es mucho más fácil que recaigas cuando no lo corriges.

— Con los resultados del estudio, no sólo fui el primer sorprendido, sino beneficiado de esto, porque me di cuenta que mi práctica tiene que ser enriquecida. Que no se puede limitar a la atención simple del consultorio. Que el médico tiene que salir de las aulas. Tiene que salir de los hospitales. Tiene que salir de los consultorios, a las comunidades y tenemos que sembrar la semilla de la duda para que la atención del sistema de salud cambie.

CASO VERÍDICO LA VIOLENCIA DETRÁS DEL CÁNCER

Cecilia García es una sobreviviente del cáncer, que está en etapa de remisión. Ella nos comparte lo que estaba sucediendo en su vida, antes de que le diagnosticaran cáncer.

“Es muy claro en mi caso, que la enfermedad que yo padecí de cáncer, fue un proceso que yo viví de estrés, un proceso que viví de maltrato (no precisamente físico pero sí emocional) donde se te baja tu autoestima, donde te sientes inútil, insegura, donde sólo eres utilizada para trabajar, hacer, y servir. No te das cuenta que ya caíste en un círculo de enfermedad y que empieza a subir tu presión, empiezas a no poder dormir, empiezas a sentirte mal física y emocionalmente y tratas de hacer lo que puedes tomar pastillas para la presión, pero el mal está adentro”.

“El daño emocional, el daño que se ha guardado aunque sigues tratando de hacer lo mejor que puedes, tiene que terminar en un mal resultado que es el cáncer, porque guardaste mucho rencor, tristeza, soledad, desamor. Se da igual en el hogar o en el trabajo. Este es un llamado de alerta a las mujeres, a las personas en general de que su vida es importante. Que no se permitan malvivir, sino tratar de salir adelante, de recibir un apoyo, de recibir un consejo o una terapia”.



"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

0664 976 6444 | 976 6445 | 976 6427
Paseo de los Heroes 10289 int 7003 Zona Urbana Río Tijuana

¿QUÉ ES EL GOLPE DE CALOR, Y CÓMO PREVENIRLO?

POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

En los últimos años el cambio climático nos ha traído una serie de consecuencias que en ocasiones han puesto en peligro la vida de algunas personas. Seguido hemos escuchado que algún conocido o figura pública, llegó a perder el conocimiento e inevitablemente falleció, al estar realizando actividad física al aire libre, y bajo los intensos rayos del sol.

¿QUÉ FACTORES CONDICIONARON A QUE ESTAS PERSONAS PUSIERAN EN RIESGO SU VIDA?

Existen algunos factores predisponentes para desarrollar choque térmico o lo que conocemos como golpe de calor.

En primer lugar: éste ocurrirá cuando el cuerpo acumule mucho calor, ya sea por condiciones climáticas o actividad física intensa, y cuando le sea imposible bajar esta temperatura por sus propios mecanismos compensatorios, es decir: por medio del sudor.



DOLOR DE CABEZA



PIEL ROJA Y CALIENTE



NAÚSEAS Y VÓMITOS



FIEBRE ALTA



DEBILIDAD



MAREO

Ilustración extraída de Hogarmania

¿QUIÉNES SON LOS MÁS VULNERABLES?

Los más vulnerables son personas que realizan actividad física, y que previamente no han tenido la hidratación debida. Además, niños menores de 2 años y adultos mayores quienes son los grupos más vulnerables a la deshidratación. Y también: personas con patologías como obesidad, diabetes, proble-

mas cardíacos, vasculares, neurológicos, o con trastornos psiquiátricos o emocionales, y que presentan alcoholismo crónico.

Otro grupo propenso al golpe de calor, será el de los que estén ingiriendo medicamentos, principalmente de tipo diuréticos, que pudieran agravar la deshidratación, al igual que aspirinas, medicamentos para tratar problemas

de arritmia cardíaca. También influirán como factores de riesgo, ciertos medicamentos que tratan la hipertensión y diabetes, antipsicóticos, antihistamínicos, o antibióticos, como también medicamentos para tratar la epilepsia.

El choque térmico o golpe de calor se caracteriza por una temperatura de 40°C, aumento de frecuencia cardíaca y aumento de frecuencia respiratoria, y al llegar a este punto se convierte en una urgencia médica o lo que los paramédicos consideran "como un paciente rojo".

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR GOLPE DE CALOR

Si es un día caluroso o estás realizando actividad física sin previa hidratación y presentas cansancio, dolor de cabeza, mareos, náuseas y vómito, calambres, somnolencia, zumbido de oídos sigue las normas que indica la Secretaría de Salud a realizar para días de temperaturas altas:

1. Evita exponerte al sol después de las 10 a.m. y antes de las 6 p.m., en especial si practicas actividad física o si presentas las condiciones predisponentes que se mencionaron anteriormente.
2. Aplicate compresas frías, eleva los pies, ingiere muchos líquidos, frutas y verduras, y evita bebidas alcohólicas.
3. Permanece en áreas refrigeradas o con un abanico enfrente.
4. Utiliza ropa de colores claros y telas de algodón que absorban menos calor.
5. Si tú o algún@ de tus hij@s presentan sed intensa, llanto sin lágrimas, piel y mucosas secas, u ojos hundidos, corre al servicio de urgencias más cercano para que seas hidratado por otros medios.

Quedan todavía unas semanas con temperaturas altas, y cada vez es más necesario realizar los cambios en viviendas, escuelas y comercios para estar mejor preparados para las siguientes temporadas calurosas, y sobre todo tener la alimentación adecuada que nos brinde la energía cuando estamos desempeñándonos en las horas pico de calor.

Y muy importante es seguir este principio: beber agua aunque no se tenga sed. Que nuestro cuerpo siempre logre la adaptación en las condiciones que lleguemos a someterlo, y que siempre reciba la atención oportuna en todo momento y lugar.

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

Es una urgencia médica que puede tener una evolución fatal si no se trata oportunamente en un servicio de urgencias. El paciente llega a este servicio sin sudar, somnoliento y en ocasiones ya con pérdida de conocimiento o convulsionando.

Al no bajar la temperatura corporal, y no haber sudoración, la temperatura se sigue incrementando a 49°C o 50 °C , y varios órganos entran en falla a muy corto tiempo, y en cuestión de minutos podrían ocurrir lesiones en corazón, riñón, hígado y pulmones.

El paciente puede quedar con disfunción neurológica o inevitablemente llegar a la muerte por paro cardiorrespiratorio. Desgraciadamente, a veces los síntomas pasan desapercibidos o se le atribuyen a otras causas.

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 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



CEMIQ
UNIDAD MÉDICA
CLÍNICA de especialidades
médicas y quirúrgicas

tel: **681.85.11** cel: (664) **666.10.94**

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiqunidadmedica.com

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

Dra. Mileidy Fernández

GENTILEZA, FUERZA, Y VOCACIÓN ATRIBUTOS QUE LA HAN LLEVADO AL ÉXITO

POR ANA PATRICIA VALAY

Creo que esta frase de su autoría, describe y resume en unas cuantas palabras lo que la Dra. Mileidy Fernández, anesthesióloga y médico estético es. De entrada una mujer exitosa y comprometida no sólo con su profesión sino con la vida misma, y quien pone todo su corazón en lo que hace.

Con motivo del Mes del Médico, en Salud Actual, platicamos con ella, sobre su pasión por esta profesión, sus retos y logros.

—¿POR QUÉ MEDICINA?, LE PREGUNTO.

“A los 8 años de edad decía con toda seguridad que sería médico, y tal vez en la medida que fui creciendo fue aumentando mi compromiso por esta vocación debido a que alguna vez, aun siendo niña, escuche cómo le preguntaban a mi mamá, y ella respondía: Mi hija será médico”

“En lo que fui madurando, ser médico se convirtió en un reto. Era la profesión más difícil de alcanzar en mi país (Cuba), y algunos familiares y amigos me decían que era mucho sacrificio, mientras yo me aferraba más a mi sueño”.



—DRA. ENTONCES ¿EN QUÉ AÑO EMPIEZA A ESTUDIAR MEDICINA Y CÓMO ELIGE SU ESPECIALIDAD?

— Entré a estudiar a medicina en 1987 y me gradué en 1993, es decir, el pasado 27 de agosto, cumplí 29 años de graduada.

— Mi primer especialidad fue Medicina Familiar, por necesidades de médico con formación integral en el país, lo que me daría derecho después, de hacer la especialidad que yo eligiera.

—Al año de graduarme, decidí enfrentar otro reto: haría una especialidad difícil, que me permitiera gozar de perder el miedo, templar el carácter, y disfrutar de mis logros en casi absoluto anonimato.

La Dra. Mileidy Fernández se decidió por la especialidad en Anes-

tesiólogía, siendo pocas las mujeres que la estudian y ejercen.

“En Cuba esta especialidad se estudia en 4 años y no sólo terminas con conocimientos específicos de Anestesiología, sino también de Reanimación Cardiopulmonar”

“He comprobado que es una especialidad no tan frecuente entre las mujeres. Quizás se necesitan características específicas en la personalidad de un médico para inclinarse por esta, y sin menospreciar a los hombres, pienso que las mujeres tenemos una mezcla de ternura o gentileza, fuerza y sentido común que cuando se alinean con una enorme vocación, pueden dar el resultado perfecto”.

— Y, ¿QUÉ TAN FUNDAMENTAL ES EL TRABAJO DE UN ANESTESIÓLOGO EN UN PROCESO QUIRÚRGICO?

— En nuestras manos está la vida del paciente. Tenemos un minuto para tomar decisiones cruciales, y de ello depende el desenlace final. Mientras cualquiera en quirófano reacciona abriendo los ojos, alterándose, gritando, yo debo conservar el aplomo, serenarme y concentrar mi energía en tener éxito, amo la vida y eso me permite aferrarme a ello, no concibo en un momento crucial otra alternativa más que entregar todo por ello.



FOTOGRAFÍA León Felipe Chargoy

- DRA. USTED SE HA SEGUIDO ESPECIALIZANDO, PLATÍQUENOS UN POCO DE ESO

— Invierto más cada año en Diplomados, Congresos, Talleres, Convenciones, Foros, que en vacaciones personales, estudiaré y me preparare eternamente, por respeto a mi persona, a mis pacientes y a México.

— En la UNAM estudié el Diploma en Medicina Estética, a la par que estaba en proceso la validación de mi especialidad. La vida me llevó inicialmente a ello en mi afán de aprovechar el tiempo pero sucedió que termine identificándome demasiado con el cuidado de la piel y todo lo relacionado con la Medicina Estética. Reflexione en ese sentido y pensé que era casi un pecado no poner en práctica cuanto había aprendido.

- ¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES TENER LAS CREDENCIALES Y UN TÍTULO QUE AVALEN LA PROFESIÓN AHORA QUE HAY MUCHO CHARLATÁN?

— Muy importante. Cada día afortunadamente, el paciente se preocupa más por la credibilidad del médico en quien depositara su confianza.

— Vernos bien se ha convertido en un estilo de vida, y muchas veces cuando se busca desesperadamente lograr un objetivo, sin tener en cuenta en manos de quien ponemos nuestro "recurso más valioso", podemos terminar pagando un precio demasiado alto, así que prepararse para asumir este reto no es una opción.

- ¿Y DE LA ESTÉTICA

CUÁLES SON LAS COSAS QUE SE HACEN EN SU CLÍNICA Y QUE ES INDISPENSABLE QUE HAGAN ESPECIALISTAS?

— Hacemos todo procedimiento encaminado al cuidado, salud, y belleza de la de la piel, que por demás retardan o enlentecen el envejecimiento de la misma. Y somos absolutamente responsables y celosamente éticos en ese sentido.

-¿QUÉ SERVICIOS SE OFRECEN AHÍ?

— En nuestras instalaciones tenemos los servicios de Cirugía Estética, Medicina Estética y SPA. Liposucción, Lipectomía, Implante de Busto, Botox, Rellenos, Tratamiento para Acné, Depilación Láser, Limpiezas Faciales, son algunos de los procedimientos que hacemos.

MIOMATOSIS UTERINA

DR. HENRY ARISTÓTELES MATEO SÁNEZ

Existen muchos mitos alrededor de este padecimiento tan común en nuestras mujeres. Se trata de un diagnóstico muy frecuente en la consulta

desde el médico general, hasta el Biólogo de la Reproducción Humana

Se pueden llamar leiomiomas, fibromas o simplemente miomas y se pueden definir como masas de tejido de músculo liso desordenado, cuya localización puede ser múltiple dentro de la matriz.

¿QUÉ LOS PUEDE CAUSAR?

La causa exacta de los miomas uterinos no está bien establecida, sin embargo existen evidencias que sugieren que requieren de los estrógenos para su crecimiento; se sabe que se trata de un tumor estrógeno-dependiente. También juega un papel importante, el factor hereditario; que puede ocasionalmente predisponer a la aparición de los miomas uterinos.

¿CÓMO SE PUEDEN TRATAR?

Estos tumores generalmente responden muy bien con tratamiento quirúrgico; el tipo de cirugía que puede emplearse para el tratamiento varía según las características de los miomas, en cuanto a: localización, sintomatología, tamaño y deseos de la pacien-



te de preservar su fertilidad.

En miomas pequeños localizados en la cavidad uterina o en contacto con ella (miomas intramurales), se puede practicar la histeroscopia quirúrgica. Esta técnica consiste en introducir una pequeña cámara (histeroscopio) dentro del útero y retirar el mioma. Requiere anestesia general o regional y la recuperación post-operatoria es rápida.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

La miomectomía generalmente se destina para tumores de mayor tamaño y consiste en retirar sólo el tumor mediante una incisión quirúrgica, preservando así, el tejido uterino normal. Esta técnica es la ideal a practicar en aquellas mujeres que deseen preservar su útero, generalmente porque desean tener un bebé.

HISTERECTOMÍA:

Esta cirugía consiste en la extirpación total del útero. Estas dos últimas técnicas quirúrgicas, pueden practicarse

CÓMO SE CLASIFICAN?

MIOMAS SUBSEROSOS: constituyen el 40% de los miomas uterinos. Pueden alcanzar un tamaño considerable sin producir síntomas, o revelarse por una complicación mecánica al comprimir a órganos vecinos.

MIOMAS INTRAMURALES: son los más frecuentes (55%), proliferando en la porción central del miometrio, y produciendo un aumento del tamaño del útero.

MIOMAS SUBMUCOSOS: son los menos frecuentes, pero son los que más síntomas dan, ya que suelen producir un aumento del sangrado menstrual, que en algunos casos puede ser muy abundante, y originar problemas a la paciente como anemia. Además, estos son los que más posibilidades tienen de malignizar.

LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES INCLUYEN: sangrados anormalmente cuantiosos o muy frecuentes, lumbalgia, dolor durante las relaciones sexuales o dolor de tipo cólico en vientre; por mencionar algunos. Es muy frecuente que se encuentren como hallazgo durante la consulta y que sin darse cuenta la mujer llegue ya a presentar anemia debido a las inmensas pérdidas menstruales.

bien sea por vía laparoscópica o vaginal, es decir sin necesidad de abrir el abdomen o mediante laparotomía, cirugía en la que el abdomen es abierto.

La elección de una vía u otra dependerá de una serie de factores como tamaño de los miomas, su localización, habilidad quirúrgica del cirujano, etc.

Fuente: <https://www.institutobernabeu.com/foro/2011/08/22/diferencias-entre-inseminacion-artificial-y-fertilizacion-in-vitro/>

*El Dr. Henry Mateo Andrólogo y Embriólogo por La Sociedad Americana de Medicina Reproductiva.



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

“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.
- Vitrificación (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



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
- Rellenos de compuestos
- Coronas y Puentes (LIBRES DE METAL)



TIJUANA
(664) 634.6610

SAN DIEGO, CA.
(619) 734.2358

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

www.smilearttj.com

ESTILO DE VIDA BIENESTAR

MASAJE LINFÁTICO

POR SUSAN MONSALVE

A migas, en esta edición les quiero compartir mi experiencia post vacaciones y mi gran descubrimiento. Este verano hice un viaje padrísimo,

en el que comí y tomé absolutamente todo lo que pude. Era la misión de mi esposo que es chef y la mía, pues fue un viaje gastronómico. Regresé feliz y con recuerdos maravillosos para toda la vida, mucha inspiración en la cocina, pero también con muchos muchos kilos de más.

Aparte de subir de peso me sentía hinchada y con la necesidad de desintoxicar mi cuerpo. Así que llegando regresé a mi dieta orgánica y a mis jugos mágicos todas las mañanas; pero no era suficiente. Decidí retomar una terapia que en algún momento de mi vida tomé y me gustó, misma que no seguí con disciplina: Los masajes linfáticos. Son verdaderamente una maravilla, los resultados son inmediatos y aparte son muy relajantes.

PERO, ¿QUÉ ES UN MASAJE LINFÁTICO?

Para empezar, el sistema linfático es el responsable en nuestro organismo de eliminar toxinas, y de mantener el sistema inmunitario en forma. Así de importante es.

El Masaje Linfático o Drenaje Linfático es una terapia circulatoria que actúa directamente sobre el sistema linfático. Esta terapia sirve para combatir la retención de líquidos, la celulitis, la circulación y las piernas cansadas.

Es una terapia muy suave y ligera, tratando de evitar las presiones. Para que se imaginen: el sistema linfático está entre la piel y los órganos.

El drenaje linfático estimula la circulación para poder eliminar los líquidos acumulados y las toxinas.

El masaje se realiza de forma suave en las zonas del cuerpo donde se quiera estimular la circulación, aunque las zonas más frecuentes son las piernas, los brazos, el pecho, la espalda y el abdomen ya que son las más afectadas por la hinchazón o retención de líquidos.

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 **ibebé en casa!**

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

Citas e Informes