

SALUD

Año 3, Edición no. 26 - [18págs.] - Tijuana, B.C - Octubre 2014

actual

CÁNCER DE MAMA AL ACECHO

EN LA COCINA
El poder
antioxidante
DE LA
GRANADA

DESDE MI ESPACIO
Venciendo
AL
GIGANTE

NUTRICIÓN
¿Sabes de qué están
hechas las SALCHICHAS?



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.

Cosmetic Spa

**Botox
Dysport
Restylene
Juvederm**



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 | www.ricardovega.com



El poder antioxidante DE LA GRANADA

En chiles en Nogada, con chilito y limón, en jugo... cualquiera que sea su preparación, la granada es un fruto típico de otoño con un gran poder antioxidante, diurético, rica en vitaminas B5, C y E, así como en ácido fólico.

Caracterizada por su sabor ácido, la granada ayuda contra el estrés, a bajar los niveles de colesterol, al sistema circulatorio, a eliminar grasa, entre otros.

ALGUNAS BONDADES

De acuerdo con estudios realizados, el zumo de la granada ofrece excelentes beneficios al organismo, entre ellos:

AUXILIAR

CON EL ESTRÉS: El zumo de granada ayuda a aliviar el estrés, ya que produce un aumento del bienestar y las emociones positivas incrementando el nivel general de actividad y vitalidad.

DISMINUYE

NIVELES DE COLESTEROL. Ayuda a disminuir los niveles de colesterol "malo" debido a sus propiedades antioxidantes.

AYUDA

AL CORAZÓN. El zumo de esta fruta reduce el riesgo de ataque cardíaco y ayuda a mantener las arterias libres de acumulación de depósitos grasos (aterosclerosis).

GRASA

ABDOMINAL. El zumo de granada ayuda a redistribuir la grasa alrededor del cuerpo, eliminando su acumulación en abdomen. Produce también una reducción en la circunferencia de la cintura.

JUGO DE GRANADA

INGREDIENTES:

- 1- Granada
- 2- 1 taza (240 ml) de agua
- 3- Azúcar al gusto

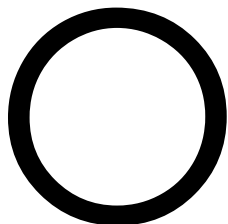
PROCEDIMIENTO:

>> Parte la granada, sumérgela en un tazón lleno de agua. Debajo del agua retira las semillas, estas se hundirán hasta el fondo mientras que la membrana blanca o amarilla flotará. Retira la cáscara y las membranas. Escurre el agua con las semillas y licúa hasta que las semillas queden bien trituradas. Cuela el jugo y agrega 1/3 de taza de azúcar por cada 1 ½ tazas de jugo de granada. Agrega agua y disfruta.



MENSAJE EDITORIAL

Octubre, mes del cáncer de mama



Octubre es el mes dedicado al cáncer de mama, una enfermedad que si bien no se puede prevenir, sí se puede detectar en etapas tempranas y cambiar así el rumbo de la enfermedad. A partir de los 20 años es muy importante que todas las mujeres se exploren los senos

y en caso de cualquier anomalía, como la presencia de una bolita o líquido, es importante acudir con el médico de inmediato, aunque según los expertos el riesgo de cáncer de seno es muy bajo en una mujer de 20 a 29 años.

Después de los 40 años es importante someterse a una mamografía cada año, aunque no haya ningún síntoma o bolita extraña, pues muchas veces existe la enfermedad y cuando aparecen los síntomas es porque el cáncer ya ha avanzado.

Adicional a los exámenes, también podemos protegernos en cierta medida del cáncer de mama llevando una dieta balanceada, libre de humo y alcohol, además de realizar ejercicio.

No seamos parte de las estadísticas y cuidemos nuestra salud.

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

CONTENIDO

EN LA COCINA

El poder antioxidante de la granada 1 pág.

NUTRICIÓN

¿Sabes de qué están hechas las salchichas? 4 pág.

La alimentación en pacientes con VIH positivo 6 pág.

CONSEJOS DE SALUD

El cáncer de mama al acecho 12 pág.

Mitos y realidades del cáncer de mama 14 pág.

DESDE MI ESPACIO 18 pág.

CREDITOS

DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO

Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE

Mónica Márquez
monica@revistamujeractual.com

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

Ixchel Flores
Karina Castellón
Leticia Quintero
Fernanda Fontes
Cynthia López
Rosa E. Santiago

ATENCIÓN A AGENCIAS

Mayra Velázquez

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 Sáñez
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] 376.92.70

SERVICIO A CLIENTES

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

Mujer 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. **Mujer 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 25, inicio de impresión el 15/09/2014. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. **Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, y San Diego.**



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 smileart.tj@gmail.com [f/smileart.tjuanabc](https://www.facebook.com/smileart.tjuanabc)

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



IECH

de B.C.

Clinica de
reproducción
asistida

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

¡bebé en casa!

*Más de 15 años
ayudando a las parejas
a hacer su sueño realidad*

Citas e informes

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)

Vid esencial.

Cosmética Orgánica y Natural
Manufactura artesanal



PUNTOS DE VENTA:

- Hacienda Guadalupe
- Adobe Guadalupe
- Alma Verde
- Agua Vie
- Mercado Licha
- True Food
- El Yogurt Place
- Semilla Madre
- Boutique Vid Esencial Puebla

www.videsencial.com

f Vid Esencial
info@videsencial.com

Boutique Vid Esencial Tels. 664 168 75 25 y 664 497 82 46
 Ave. Colima No. 285-2, Col. Cacho, Tijuana B.C. México.

¿Sabes de qué están hechas LAS SALCHICHAS?

POR SUSAN MONSALVE

Las salchichas son uno de los alimentos favoritos de los niños y de las mamás por resultar prácticas, pero ¿saben realmente de qué está hecha una salchicha?

Que deliciosos son los hot dogs de la calle ¿no? O en las reuniones, la típica botanita de salchicha picada con jugo maggie y limón, y por qué no salchicha en el lonche de nuestros hijos, super práctica, muy barata y les encanta. Las invito a conocer realmente qué son las salchichas comerciales.

Las salchichas supuestamente están hechas de recortes y mezcla de las sobras que quedan después de cortes de tocino, carne, puerco, pollo y pavo, pero también están hechas con el hocico y estómago del puerco, el bazo del cordero, el esófago de la cabra y con el hígado y los labios de la vaca, cartílagos de pollo, todo esto se muele hasta que queda una pasta limosa y se mezcla con agua, preservativos, sabores y colores artificiales (yo personalmente conocí a una productor de salchichas de una marca local, que compraba carne de caballo para hacer sus salchichas).

La mayoría de nosotros creemos que comprar las salchi-

chas más naturales, de marcas finas o de pavo son más sanas, pues no es así, todas las salchichas comerciales contienen los mismos aditivos que a continuación describo.

Mi pregunta es: ¿con toda esta información seguirás incluyendo las salchichas comerciales en la

dieta de tu familia?

Se preguntarán, ¿existen salchichas no comerciales? Claro que sí, son salchichas crudas, orgánicas hechas de productos de buena calidad, a mano. También se pueden hacer en casa, es muy fácil, y son mucho más ricas.



INGREDIENTES DE TODA SALCHICHA

AGUA FLUORADA: algunos peligros

del agua fluorada son el aumento del riesgo de fracturas óseas, disminución de la función de la tiroides, disminución del Coeficiente Intelectual IQ, enfermedades de tipo artrítico, fluorosis dental y posiblemente sarcoma óseo.

JARABE DE MAÍZ ALTO EN FRUCTOSA:

aumenta la grasa corporal, también el colesterol y los triglicéridos. En el caso de los niños, provoca hiperactividad, déficit de atención, dolores de cabeza y afecta su capacidad de detectar distintos sabores, reduciendo su paladar a sólo tres: salado, dulce y grasoso. Por último, hay que considerar que este jarabe proviene de un transgénico y existe la posibilidad de que su consumo dañe distintos órganos.

ALMIDÓN: todas las salchichas, desde las más baratas hasta las "de lujo" están rellenas del carbohidrato almidón. Las salchichas normalmente contienen almidón de papas transgénicas mezclado con sal. El almidón le da más volumen a la salchicha y ayuda a mezclar bien los ingredientes.

Sal: cada salchicha tienen alrededor del 2% de sal de mesa, es decir, sal decolorada y químicamente manufacturada.

PROTEÍNA DE LECHE:

¿Qué calidad de leche usarán?

NITRITO DE SODIO: es añadido a las salchichas para evitar que se pongan grises y ahuyentar a los microbios, y puede provocar cáncer de colon.

Sabores: muchos usan sabor artificial a humo y especias (donde se esconde el glutamato monosódico)

Trifosfatos de potasio y sodio: éstas son sales incoloras producidas sintéticamente que actúan como estabilizadoras, resaltantes y emulsiones. También son usadas en detergentes como suavizantes de agua y se añaden al papel y al hule.

POLIFOSFATOS (E452): otro aditivo común

en la comida. Los polifosfatos causan una progresión más rápida de alimentos específicos y pueden dar enfermedades de riñón.

Ascorbato de sodio: una forma sintética de la vitamina C, el ascorbato de sodio es un antioxidante y regulador de acidez que previene que la carne pierda su color rojo. Cuando es tomado como suplemento puede causar irritación de piel y de pulmones.

CARMÍN: el carmín es el colorante rojo más popular de los productos procesados. Se obtiene de la sal de aluminio del ácido carmínico, el cual se produce por algunos insectos. El que se saca de la cochinilla es resultado de aplastar sus caparazones y luego hervirlos en amoníaco o carbonato de sodio. El carmín se usa en la manufactura de flores artificiales, pinturas, tinta roja y cosméticos. El color puede detonar reacciones alérgicas en algunas personas.

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

Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y Obstetricia



Especialidades:

- Ginecología y Obstetricia
- **Videocoloscopia:** 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).



ATENCIÓN MÉDICA 24 HORAS

tel: 681.85.11 cel: (664) 666.10.94

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiunidadmedica.com

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

LA ALIMENTACIÓN en pacientes con VIH POSITIVO

POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

¿Tienes un estudio confirmatorio de VIH positivo y requieres apoyo nutricional para mejorar tu estado inmunológico? El virus del VIH produce cambios en la manera en que el cuerpo recibe o almacena nutrientes, puede ser que necesites un mayor requerimiento de nutrientes por el cuerpo, debido a las infecciones crónicas y enfermedades acompañantes del VIH.

Una persona infectada por el VIH necesita entre 300-800 kilocalorías adicionales al día.

LA HIGIENE Y PREPARACIÓN

Los alimentos deben tener una conservación adecuada de modo para evitar su contaminación. Se debe tener en cuenta su almacenamiento en un lugar fresco, a temperatura adecuada, la manipulación debe ser la mínima y con la mayor higiene posible, muy en especial con los alimentos que provengan del suelo (papa, tomate, lechuga).

LAS PORCIONES

Es muy importante cubrir de todos los grupos de alimentos posibles diariamente:

CARBOHIDRATOS: como arroz, quinoa, trigo (pan, galletas, fideos, harinas), cubrir de cuatro a seis porciones diarias, cada porción es media taza.

>> Frijoles, lentejas, garbanzos dos veces por semana, cada porción es media taza.

>> Carnes de tipo res, pollo, pescado e hígado cubrir dos porciones diarias.

>> Sólo dos claras de huevo semanalmente sin yema.

>> Leche descremada, deslactosada, yogurt o queso, dos porciones.

>> Verduras de todos los grupos, cocidas y/o sin cáscara, la porción diaria es 1 y 1/2 taza de verduras.

>> Frutas cítricas y no cítricas, cocidas y/o sin cáscara: 2 a 3 porciones diarias.

GRASAS: como aceite de oliva, mantequilla líquida en tubo 3- 5 cucharitas de 5ml. cada una y azúcares de tipo miel, mermelada 3 cucharadas diarias.

Se deben cocinar todos los alimentos, evitar alimentos crudos. Comer en pequeñas cantidades, tratando de comer mayor número de veces. Tratar de tener horarios de comida establecidos con una cocción ligera. Es muy importante el agua que se beba, ésta debe

ser embotellada, beber de cuatro a ocho vasos y evitar los jugos.

EL EFECTO DE LOS MEDICAMENTOS

Si recibes medicamentos antirretrovirales muy probablemente en algunas ocasiones tengas dificultad para percibir los sabores de algunos alimentos, utiliza salsas para realzar su sabor. Evita alimentos con olor muy penetrante como el café, pescados, cebollas, espárragos. Es importante comer alimentos a la parrilla o a la leña, para que tengan un sabor característico.

En caso de dolor de garganta es importante evitar altas temperaturas, consumir alimentos fríos; trata de evitar alimentos ácidos y preparaciones con vinagre y picantes. Lo más recomendado es consumir alimentos suaves tipo puré.

En caso de náusea o vómito es muy importante empezar el día tomando alimentos secos como galletas, pan. Cuando comas, trata de esperar una hora aproximadamente para beber algún líquido, evita las grasas, prefiere alimentos salados.





En general, los alimentos que más causan náuseas son las grasas, seguidas de los dulces. Los alimentos salados son mejor tolerados. En caso de presentar diarrea, evita los productos con leche o que sean derivados de la leche o jugos por la lactosa, comer con moderación los alimentos que dejan residuo, como son las verduras, frutas, cereales y muy necesario reponer los líquidos perdidos.

Los medicamentos antirretrovirales, que son necesarios para inhibir la replicación viral, tienen como efecto adverso subir tus valores de glucosa y colesterol, de ahí la importancia de recibir apoyo nutricional especializado para adecuarte un plan alimentario, bajo en grasas saturadas, hiperenergética, hiperprotéica, con control de carbohidratos de alto índice glicémico y sobre todo inmunoprotectora.

El virus del VIH produce cambios en la manera en que el cuerpo recibe o almacena nutrientes, puede ser que necesites un mayor requerimiento de nutrientes por el cuerpo, debido a las infecciones crónicas y enfermedades acompañantes de este virus

**La autora es médico general y master en nutrición.*



¡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@centrodelaferilidad.com

Médicos Especialistas Tijuana, B.C.
www.centrodelaferilidad.com

VITA SPA TIPS



CONSIENTE TU ROSTRO CON UN HIDRAFACIAL

En Vita Spa nos preocupamos por ti, sabemos que en la actualidad existe un sinfín de spas donde se ofrece una infinidad de tratamientos enfocados en la salud y la belleza, por lo que nuestro compromiso es mantenernos a la vanguardia.

PASO A PASO

>> Limpieza y exfoliación, peeling, extracción, hidratación y protección.

>> El tratamiento es indoloro, nada invasivo, no te descarpela la piel por el peeling, ni quedan marcas por la extracción, tu rostro se verá sumamente hidratado y saludable.

>> Este tratamiento se recomienda cada 28 días, los resultados se ven desde la primera sesión.

Desde hace 20 años, ofrecemos tratamientos novedosos y seguros con los cuales podrás cumplir con tu objetivo de mantenerte relajada, sana, lucir un rostro, cuerpo y figura sensacional, además de contar con las terapias para toda la familia, especializándonos en lo que cada uno de nuestros clientes requiere, así que a partir de esta edición trataremos de mantenerte informado sobre cada uno de los servicios y terapias que ofrecemos.

Este mes, te hablaremos del Hydrafacial, una máquina increíble que representa la más avanzada tecnología para estimular la restauración natural de la piel sin dolor ni tiempo de recuperación. Se trata de 4 tratamientos en 1: desintoxica, rejuvenece, protege e hidrata la

piel de toda la familia; es ideal para aquellos que sufren de acné o tienen piel grasa. Te esperamos para que lo pruebes, además podrás disfrutar de nuestras cómodas y completas instalaciones, te atenderán terapeutas certificados y un equipo de profesionales.

>> 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.

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

¿Sabías qué?

El cáncer es curable, si la detección es temprana y eficaz

- Explorando tus senos mensualmente
- Realizandote mastografías una vez al año
- Y acudiendo al ginecólogo para tu revisión

- ⌘ Resonancia magnética de alta resolución 1.5 teslas
- ⌘ Tomografía computarizada helicoidal multicorte
- ⌘ Ultrasonido 3D, 4D, 4D HD y Doppler Color

- ⌘ Mastografía digital de alta resolución
- ⌘ Rayos X digital y fluoroscopia
- ⌘ Densitometría Osea



20 % en Mamografía y Ultrasonido Mamario

Válido durante Octubre 2014

Llámanos **971.0940**
Santa María No. 3152 Col. Gabilondo

 **IMAGEN
RADIOLOGICA
INTEGRAL**
Compromiso que brinda bienestar

EL CÁNCER DE MAMA AL ACECHO

Cada 13 minutos una mujer muere a consecuencia del cáncer de mama y aunque hoy en día existe mayor información respecto a la enfermedad, a medida que la mujer envejece y no lleva a cabo los métodos de detección oportuna, el panorama es que los casos de cáncer de mama irán en aumento

POR MÓNICA MÁRQUEZ

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cáncer más frecuente entre las mujeres es el de mama, que a nivel mundial representa el 16 por ciento de todos los cánceres feme-

FACTORES DE RIESGO

- 1) Ser mujer
- 2) A mayor edad, mayor riesgo
- 3) Nuliparidad, es decir, el nunca haber tenido un hijo
- 4) Primer embarazo después de los 30 años
- 5) Obesidad, excesivo consumo de alcohol y tabaco
- 6) Exposición a radiaciones antes de los 40 años
- 7) Historia de cambios mamarios benignos o premalignos
- 8) Hiperplasia atípica
- 9) Menstruación temprana y menopausia tardía
- 10) Historia familiar de cáncer de mama (madre o hermanas)

EL CÁNCER DE MAMA EN NÚMEROS

>> Más de un millón de casos nuevos cada año en el mundo:

1.38 millones de mujeres diagnosticadas

>> La mitad ocurren en países industrializados.

>> El **60%** de las muertes por esta enfermedad ocurren en países en desarrollo.

>> El riesgo de enfermar es superior en países ricos.

>> El riesgo de morir es mayor en países pobres.

>> Cada **13 minutos** una mujer muere de cáncer de mama

ninos. Cada año se detectan 1.38 millones de casos nuevos y aun-

que se presenta con más frecuencia en países desarrollados, tiene mayor impacto entre las personas de países de bajos y medios ingresos, como en México.

Cada 13 minutos una mujer muere a consecuencia del cáncer de mama y aunque hoy en día existe mayor información respecto a la enfermedad, a medida que la mujer envejece y no lleva a cabo los métodos de detección oportuna, el panorama es que los casos de cáncer de mama irán en aumento, aseguró el ginecólogo Agustín Escobar Fematt.

La manera en la que esta situación pudiera cambiar es que las mujeres tomaran conciencia de la enfermedad, consideró, y llevarán a cabo los métodos de detección temprana de cáncer.

Hoy en día, la mujer de la mano de su médico pueden detectar a tiempo esta devastadora enfermedad y esto es a través de la autoexploración mamaria mensual, así como de la mamografía a partir de los 40 años más un ultrasonido, o bien, desde los 35 años si hay antecedente de este padecimiento en la familia. Sin olvidar el examen con su ginecólogo cada año.

EN BAJA CALIFORNIA

2009

279^{CASOS}

2010

261^{CASOS}

2011

321^{CASOS}

2012

277^{CASOS}

PARA CONSIDERAR

Algunas recomendaciones de acuerdo con el ginecólogo Agustín Escobar.

- >> Frecuentemente explora tus mamas
- >> Al menos una vez al año visita a tu ginecólogo para un chequeo general.
- >> Conocer los factores de riesgo y evita los que son evitables.
- >> No tomes hormonas sin previo examen ginecológico.
- >> Si estás embarazada, considera que el amamantar a tu bebé tiene un efecto protector tanto para la madre como para el hijo.
- >> Si notas cualquier cambio en los pechos, como un bulto que no te habías sentido antes o alteraciones en la piel, es preciso consultar a tu médico.



>> Llevar una dieta balanceada. Limite el consumo de alimentos que contienen grasas de origen animal.



>> Se recomienda realizar estos estudios cada dos años en pacientes menores de 40 años.



>> No fume; si fuma, déjelo lo antes posible. Si no puede dejar de fumar, nunca lo haga en presencia de no fumadores.



>> Realice alguna actividad física de intensidad moderada todos los días.



MITOS Y REALIDADES DEL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es la principal causa de muerte por cáncer entre las mujeres, por lo que alrededor de este tema circula información que muchas veces es solo un mito muy alejado de la realidad

A continuación algunos mitos y realidades respecto al cáncer de mama:

1) LAS MUJERES

que no poseen un historial familiar de cáncer de mama no se encuentran en riesgo.

MITO: La mayoría de las mujeres a las que se les diagnostica cáncer de mama no poseen parientes cercanos con la misma enfermedad. Por esta razón, todas las mujeres tienen que seguir las recomendaciones de la Sociedad Americana de Cáncer.

2) LOS ANTITRANSPIRANTES y los sostenes con alambre causan cáncer de mama.

MITO: Este rumor se extendió con rapidez vía e-mail, pero ningún estudio ha demostrado que la utilización de antitranspirantes o de algún tipo de sostén aumentan el riesgo de sufrir cáncer de mama.

3) LA MAYORÍA DE LAS BOLITAS que aparecen en los senos son cancerosas.

MITO: Los senos no tienen una forma regular y, según expertos, el 80% de las bolitas que se llegan a presentar son benignas. Es por esto que no debemos olvidarnos del hábito de la autoexploración y reportar cualquier cambio a nuestro médico, él determinará qué estudios se deben realizar.

4) LOS ANTICONCEPTIVOS hormonales causan cáncer de mama

MITO: Los estudios demuestran que el uso de anticonceptivos hormonales, como la pastilla, no representa un riesgo para el cáncer de mama. Las mujeres que han padecido la enfermedad no deben consumir este tipo de anticonceptivos y deben consultar al médico para buscar otras alternativas.

5) MI PERSONALIDAD o alguna característica psicológica provocó el cáncer

MITO: No hay ninguna prueba científica que indique que un carácter específico puede desencadenar algún tipo de cáncer. No se trata de una rabia reprimida, ni de la angustia generada por el dinero o por los problemas amorosos, ni los deseos insatisfechos, nada de eso puede causar cáncer.

6) LA UTILIZACIÓN DE IMPLANTES mamarios aumenta el riesgo de esta enfermedad

MITO: No existe hasta el momento evidencia alguna de la relación entre prótesis y el cáncer de mama.



PÓLIPOS ENDOMETRIALES

¿CÓMO PUEDE AFECTAR TU FERTILIDAD?

POR DR. HENRY MATEO SÁNEZ

Y DRA. ALEXANDRA MORENO MORENO

Los pólipos uterinos son tumores benignos que crecen en el endometrio o revestimiento interno del útero; el 25% de las mujeres tiene pólipos uterinos, y aumenta entre los 40 y 65 años. Los pólipos uterinos tienen forma ovalada y pueden ser microscópicos o crecer lentamente hasta los 5 centímetros y ocupar toda la cavidad, éstos están adheridos al endometrio y pueden ser únicos o múltiples y contienen en su interior abundantes vasos sanguíneos y glándulas, suelen aparecer en la cavidad uterina; en ocasiones, los pólipos se encuentran en el cuello cervical, las trompas de falopio o la vagina.

Algunos pólipos son muy pequeños y no afectan la fertilidad, otros pueden interferir en el transporte de los espermatozoides u obstaculizar el proceso de implantación del embrión dentro del útero; sólo 1% de los pólipos tienden a ser malignos, por lo que el riesgo de cáncer es muy bajo.

Aún se desconoce la causa específica que los origina, sin embargo está asociado a la actividad hormonal de los ovarios sobre todo con la producción de estrógeno y desequilibrio hormonal.



Los principales factores de riesgo son anovulación, antecedentes familiares con pólipos endometriales, hipertensión arterial, obesidad, ser mayor de 40 años y usar tamoxifeno, fármaco utilizado en el tratamiento del cáncer de mama.

Los síntomas pueden variar dependiendo de la localización, número y tamaño de los pólipos, pero el 50% de las mujeres que presenta este problema no lo detectan porque son asintomáticos, mientras que el otro 50% presenta un sangrado irregular no relacionado con la menstruación y 25% está relacionado con pólipos; además, el sangrado menstrual es muy abundante, a esto se le conoce como hipermenorrea, en algunas personas se manifiesta porque sangran después de sostener relaciones sexuales, dolor pélvico, infertilidad y abortos recurrentes.

Este problema se puede diagnosticar por medio de ultrasonido vaginal con el fin de visualizar los órganos reproductivos, el cual es un procedimiento rápido e indoloro. También se puede diagnosticar por medio de la histerosonografía, la cual consiste en introducir solución fisiológica mediante un catéter dentro del útero que permite visualizar el pólipo con nitidez por ultrasonido, y por último, la histeroscopia, que consiste en la introducción de una cámara microscópica a través de la vagina y el cuello del útero con el fin de visualizar cualquier anomalía dentro del útero, además es un procedimiento ambulatorio donde se remueven fácilmente antes de proseguir a un tratamiento de fertilidad y evitar problemas futuros para concebir o en su defecto aminorar los síntomas que estén ocasionando.



**SEGURAMENTE
CONOCES A
ALGUIEN QUE FUMA**

**HOY PUEDES
SALVAR SU VIDA**

S L

f / SMOKELESSTIJUANA ☎ 664 599 5979 / 608 9672

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

**PAQUETE SPA
PARA tu Boda...**

Te preparamos para ese día tan especial con los tratamientos que te dejarán más hermosa y además relajada...



Spa & Nails
Un espacio relajado y chic para ti...

**8 SESIONES DE
Masajes o *Contación*
(2 SESIONES POR SEMANA)**

- 1 *facial de limpieza* 60 MINUTOS, 30 DÍAS ANTES DE TU BODA.
- 1 *facial hidratante* 30 MINUTOS
- 1 *exfoliación* 30 MINUTOS
- 1 *enrollado* 30 MINUTOS
- 1 *maní* 30 MINUTOS
- 1 *pedi* 30 MINUTOS
- 1 *masaje relajante* DE CUELLO Y ESPALDA EN PAREJA

Los servicios que incluye este paquete son agendados de acuerdo a tu disponibilidad y la asesoría de nuestras consultoras.

TODO POR SÓLO \$500 DÓLARES

*VÁLIDO AL 30 DE OCTUBRE 2014. *VALERÁN RESTITUCIONES. *CONTAMOS CON CERTIFICADOS DE REGALO.

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**

**HAZ TU CITA AL
104 18 22**

spaandnails@gmail.com ACEPTAMOS TARJETA DE CRÉDITO

“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



Hospital
Santa Rosa
de Lima



- 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 01 152 646 177.29.24

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

Venciendo al Gigante

- José Carlos Tellaeché -



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

Conforme pasa la vida y crecemos, inconscientemente vamos generando un chip mental de pensamientos que en su momento pueden ser de mucha utilidad, sin embargo, con el tiempo pueden resultar limitantes.

La clave está en no conformarse cuando las experiencias difíciles de la vida nos presentan un obstáculo, sino generar una mentalidad que nos motive a cuestionarnos de qué manera sí podemos lograr vencer ese gigante.

Los gigantes que enfrentamos en la vida están disfrazados de muchas formas diferentes, lo cual hace que a veces resulte difícil identificarlos. Por mencionar algunos de los obstáculos más comunes, tenemos el miedo, la distracción y el estrés. Estamos familiarizados con ellos porque prácticamente todos los experimentamos a diario en diferentes niveles.

Es importante conocernos a nosotros mismos y realmente saber de qué manera reaccionamos en diversas situaciones y descubrir el antídoto perfecto.

El miedo puede ser difícil de controlar, mas no imposible. Es una respuesta natural a algo que pasó, que está sucediendo o que podría pasar. Aunque podríamos decir que hasta cierto punto es saludable por ayudarnos a evitar ciertas situaciones, a la vez puede ser paralizante y robarte la voluntad de llegar tan lejos en la vida como deseas. Recuerda que todo lo filtramos por nuestra mente, así que en lo que sea que decidas emprender esfuerzate y sé valiente.

La distracción es muy fácil de detectar y aún más cuando al final del día, tu lista de pendientes sigue intacta. Las redes sociales son un gran distractor hoy más que nunca, pero no las vamos a culpar por nuestros errores, nosotros somos responsables de nuestras vidas y decisiones. Antes de hacer la lista de cosas por hacer, aprendamos a apagar cualquier cosa que amenace nuestra productividad. Cada quien sabe cuál es su punto débil.

El estrés está cada vez más presente en nuestra vida diaria. Tiene múltiples efectos negativos para nuestra salud, es por eso que es tan importante vencer este obstáculo. Es necesario bajarle al ritmo de vida que seguimos, respirar profundo y oxigenar nuestras células. En vez de estresarnos, tomemos las cosas con calma, una cosa a la vez.

Somos dueños y responsables de nuestra propia vida. Si nos mantenemos enfocados en todo lo que sí podemos lograr, pronto habremos vencido al gigante.