

SALUD

Año 3, Edición no. 38 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Octubre 2015

actual

DESDE MI ESPACIO

¡ESTÁS
A TIEMPO!

A CORRER

LATINAS
A CORRER



DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



OCTUBRE ES EL MES DEDICADO
AL CÁNCER DE MAMA

POR ELLO TRAEMOS A TU ATENCIÓN LA
DETECCIÓN OPORTUNA
EN SCANTIBODIES
IMAGENOLOGÍA Y TERAPIA

MENSAJE EDITORIAL

Octubre, celebrando la vida

Bienvenidos a una nueva edición de Salud Actual. Este mes nos sumamos a la lucha contra el cáncer de mama en un especial que encontrarás con nuestra revista hermana Mujer Actual. Recuerda que la esperanza de vida es mayor cuando el padecimiento se detecta en etapas tempranas, proceso que puedes lograr con ayuda de especialistas como el equipo de Scantibodies.

El Dr. Henry Mateo nos habla sobre la preeclampsia, condición que es de las principales causas de muerte en mujeres embarazadas. Hay mucho que puedes hacer para prevenir esta condición y disminuir riesgos para ti y tu bebé.

En A correr se ha dicho, Arlene González nos invita a conocer las causas que apoya el grupo binacional "Latinas a Correr" con su campaña "Latinos con todo", seguramente querrás sumarte a sus esfuerzos y es muy sencillo, en su colaboración conocerás todos los detalles.

No te puedes perder la reflexión que José Carlos Tellaeche nos comparte, como cada mes te hará recapacitar sobre tu entorno y en esta entrega, nos hablará sobre cómo aprovechar mejor nuestro tiempo.

Recuerda seguirnos en redes sociales para participar en promociones exclusivas.

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



CREDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saída Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soría Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Brenda Colón Navar
brenda.colon@revistamujeractual.com

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

ADMINISTRACIÓN
Elvia Cendejas
elvia.cendejas@revistamujeractual.com

**ATENCIÓN A AGENCIAS
Y DIRECTOS**
Fernanda Castro
fernanda@revistamujeractual.com

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

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

COLABORADORES
Paola Cota
Arlene González
Henry Mateo Sáñez
José Carlos Tellaeche

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**
Scantibodies

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., 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 R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Salud Actual es unamarca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 3, edición 36, inicio de impresión el 15/09/2015.** 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.



EL DOLAR SUBE Y SUBE,
DESPREOCUPATE *y relajate*
CON NUESTRAS PROMOCIONES...



DE LUNES A JUEVES disfruta
de nuestros faciales y masajes por solo
\$300 PESOS cada uno

SET DE FACIAL Y MASAJE
de 2 horas cada uno **\$550 PESOS**

• SERVICIO INDIVIDUAL • VÁLIDO DE LUNES A JUEVES • APLICAN RESTRICCIONES •
NO APLICA CON OTROS • DESCUENTOS • PREVIA CITA • VIGENCIA AL 30 DE OCTUBRE

• SE REQUIERE RESERVA • ALIQUOTACIÓN • CUIDA DE CUERPO A DEJES DE TONIKA / ZON • VÍDEOS Y CÁMORAS
APERTURA DE OJOS PARA MENOS INFLAMACIÓN Y ALERGIAS • ALIQUOTACIÓN Y CÁMORAS PARA MENOS TRASTUENDO
• INDIAR EN LOS ESTADOS • EL SET DE FACIAL Y MASAJE • EL SET DE FACIAL Y MASAJE • EL SET DE FACIAL Y MASAJE • EL SET DE FACIAL Y MASAJE
• ESTABLECIMIENTO DE TIJUANA • 30 DE SEPTIEMBRE 2015

www.spanailstijuana.com

CONTAMOS CON VALET PARKING HORARIO: Lunes a Sábado de 10 AM a 8 PM
ACEPTAMOS TARJETA DE CRÉDITO
Blvd. Las Américas 5088 2do piso
(Edificio Basilio Salón)
Lomas de Agua Caliente, Tijuana BC
104 18 22
spoandnails@gmail.com



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.tijuana](https://www.facebook.com/smileart.tijuana)

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

“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

¿QUÉ ES LA CELULITIS?

POR DRA. LETICIA HARRISON

La celulitis es una patología estética de evolución edematofibrosa y sin duda es uno de los principales problemas que afectan a la mujer a lo largo de su vida. Un 90% de ellas la padecen, a partir de que inicia la menstruación en adelante, cuando empieza el mayor estímulo hormonal. Su origen puede deberse a herencia genética o debilidad del sistema inmune y los factores que incrementan su prevalencia en mujeres son: cambios hormonales, mala alimentación y falta de ejercicio.

Se manifiesta como depósitos de grasa subcutánea, que forman micro y macro nódulos y hoyuelos en la piel de los glúteos, muslos, brazos, rodillas, caderas y abdomen, dando esto la apariencia de "piel de naranja".

Además de la grasa acumulada, se produce también

PROCEDIMIENTOS

Medicina Estética como:

- » Lipólisis química
- » Cavitación
- » Radiofrecuencia
- » Vacuum terapia
- » Masaje drenante
- » Presoterapia

COMO OBJETIVOS SE ENCUENTRAN

- » Disminuir la grasa de las zonas afectadas.
- » Depurar y drenar las toxinas.
- » Aumentar la circulación sanguínea.
- » Disminuir retención de líquidos.
- » Tonificar los músculos.

retención de líquidos y alteración del tejido conjuntivo. No solo las personas con sobrepeso son propensas a padecerla, las delgadas también tienen un grado importante de posibilidades.

Durante la formación de la celulitis, las células excedentes actúan comprimiendo los vasos sanguíneos, provocando una disminución sanguínea que luego favorecerá a la acumulación de otras células que disminuye el

aporte de oxígeno a los tejidos.

Hay varios tipos de celulitis, y cada una actúa de una forma distinta. Según los expertos la celulitis se clasifica en celulitis generalizada, celulitis localizada, celulitis fibrosa, celulitis flácida o hipotónica, celulitis edematosa y la mixta.

Es importante identificar el tipo de celulitis, modificar hábitos y tener una dieta saludable, además iniciar el tratamiento adecuado.

EL TRATAMIENTO PREVENTIVO

Para reducir el riesgo de padecer celulitis se recomienda realizar ejercicio, disminuir la ingesta de sal y alcohol, tomar mucha agua, no fumar, disminuir la ingesta de café, no permanecer mucho tiempo sentada o parada, no usar tiempo prolongado zapatos de tacón, no usar ropa muy ajustada, disminuir la ingesta de carbohidratos, grasa saturada y productos azucarados.

**La autora es especialista en Ginecología y Medicina Estética.
Teléfono 634 1570*

LIPÓLISIS QUÍMICA

Tratamiento reductor de grasa localizada, celulitis adiposa, fibrosa y edematosa.

Disuelve grasa acumulada y moviliza la grasa localizada.
Alta capacidad drenante.
Reduce considerablemente la retención de líquidos.
Remoldea la silueta.

En combinación con radiofrecuencia y/o cavitación, este tratamiento brinda **resultados sorprendentes**.

30%

De descuento en tu paquete de 3 sesiones de lipólisis química + 8 sesiones de cavitación, radiofrecuencia y vaccum terapia. Del 08 al 13 de Octubre 2015.



Torre Cosmopolitan, Río Balsas y Blvd. Sánchez Taboada, Zona Río, en Interior 602
TELÉFONOS: TIJUANA: 634 1570 | USA: 619 409 2319 www.harrisonmeds.com

 /HarrisonMedAesthetics


HARRISON
Med Aesthetics








Para brindarle una **mejor atención**,
le ofrecemos:



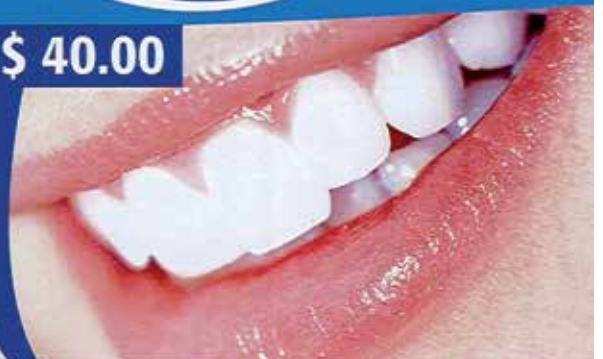
Consultorio Dental



Servicios dentales básicos

	CURACIONES	\$ 120.00
	RX	\$ 50.00
	PROFILAXIS	\$ 180.00
	SELLADOR	\$ 140.00
	AMALGAMA	\$ 200.00
	RESINA	\$ 220.00
	EXTRACCIÓN	\$ 175.00

Consulta: \$ 40.00



SOLO LLAMA AL
683-1400 EXTENSIÓN

108- Matamoras
153- Blvd Díaz Ordaz
127- Delicias
119- Campo

101- Francisco Villa
149- 20 de
Noviembre
158- La Gloria

160- Porticos
156- Playas
125- Salvatierra
157- Rosarito

147- Ensenada
163- Natura
159- Garita De Otay
162- Camino Verde

>> Si quieres correr con nosotros, este próximo mes de noviembre correremos "Silver Strand" en Coronado (5k, 10 millas y medio maratón) con causa para apoyar a "We support you", una fundación que apoya a mujeres latinas de bajos recursos en tratamientos de cáncer. Únete a este movimiento de correr con causa y sé parte del grupo más grande de la megaregión #latinoscontodo.
>> Para más informes escríbeme a: arlene@latinasacorrer.org

LATINAS A CORRER:

AYUDANDO, APOYANDO Y MOTIVANDO A LA MUJER LATINA DE LA REGIÓN

POR ARLENE GONZÁLEZ

El sentir la palmadita en la espalda, diciéndonos "tú puedes, tú eres capaz, bien hecho" jamás estará de sobra, al contrario, sentir que tienes el apoyo de alguien, te motiva y te impulsa a seguir.

"Latinas a Correr" fue fundado hace 3 años en San Diego por mi, Arlene. Como latina viviendo en Estados Unidos vi la necesidad de ayudar y motivar a otras mujeres a retomarse por medio de una vida más sana, en armonía y de actividad física y así redescubrimos como grandes mujeres que somos y lo positivo que podemos brindar en nuestro entorno, familia, comunidad y sobre todo con nosotras mismas.

UN EQUIPO BINACIONAL

Algo muy importante es que debemos realizar nuestras ac-

tividades físicas de una forma sana y segura. "LAC binacional" un programa de Latinas a Correr que esta enfocado en mujeres y hombres de ambos lados de la frontera, brinda apoyo de entrenamiento a todos los niveles de condición física y así les motiva dándoles las herramientas básicas como un plan de entrenamiento físico, de nutrición y motivación personal. Como miembro de esta comunidad de corredores (caminar y trotar), nos motivamos e inspiramos para cumplir el objetivo de hacer una carrera (5k, 10 millas, medio maratón etc), así como en la vida son importantes esos objetivos por que de esa forma nos enfocamos por medio de un plan, disciplina, enfoque, constancia y dedicación para lograrlo y sentimos orgullosos de nosotros mismos. La filosofía de "Latinas a Correr" es "conecta tu cuerpo y mente para lograr lo mejor de ti".

A CORRER POR UNA CAUSA

Latinas a Correr #correconcausa, es una iniciativa a nivel binacional donde apoyamos a fundaciones de ambos lados de la frontera corriendo o caminando en diferentes eventos para la recaudación de fondos para ayudar a diferentes causas filantrópicas. Nuestro objetivo es ayudar a crear conciencia de que por medio de la actividad física podemos prevenir y reducir enfermedades que actualmente existen en la comunidad.

Estamos comprometidos a apoyar a mujeres que han sido víctimas de cáncer y ahora como sobrevivientes retoman su actividad física para una mejor salud, en nuestro grupo contamos con esas mujeres que han sobrevivido, son para nosotros mujeres que nos inspiran y nos enseñan que hay que luchar y no darse por vencido.



OCTUBRE MES INTERNACIONAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

EL A-B-C DEL CÁNCER DE MAMA

Por Imagen Radiológica Integral

Este mes celebramos la concientización del cáncer de mama a nivel internacional y a pesar de que mucho se ha avanzado en materia de prevención y detección oportuna, aun hay mucho por hacer.

A medida que la mujer se hace mayor tiene más posibilidades de padecer cáncer de mama, las mujeres con antecedentes familiares tienen más riesgo, el cual se incrementa si el familiar es la madre o hermana, otra posible causa son los agentes que aumentan la exposición a los estrógenos endógenos, como la aparición temprana de la primera regla, la menopausia tardía o el uso de terapia hormonal sustitutiva después de la menopausia, así como el no haber dado a luz también está relacionado.

¡Vamos por edades!

Adolescencia

Cada vez es mayor la incidencia del cáncer de mama en edades tempranas, en estos casos el método preventivo ideal es el ultrasonido mamario de alta resolución; en el caso de la mastografía el médico decidirá si es necesaria.

De 30 en adelante

A partir de los 30 años es importante realizar estudios preventivos de forma conjunta, tanto ultrasonido mamario como mastografía.

Mitos y realidades

Encontrar un bulto en el seno no significa un diagnóstico de cáncer de mama, por ello es importante realizar estudios periódicamente en ultrasonido y/o mastografía.

También existe el mito que las mujeres con senos pequeños tienen menos posibilidades de desarrollar cáncer de mama, en realidad no hay ninguna relación.


Existen diferentes alternativas que nos auxiliarán en la prevención del cáncer de seno, como los estudios realizados en gabinetes radiológicos, acompañados de la autoexploración táctil y visual de los senos en búsqueda de algún nódulo o "bolita".

En Imagen Radiológica contamos con equipo de alta resolución para la valoración de la glándula mamaria, puedes acudir con nosotros a realizarte la mastografía y/o el ultrasonido mamario.

CONTACTO:

 Santa María 3152 Col. Gabilondo

 +52 (664) 971.0940 al 42
USA (619) 308.8311

 imagenradiologica.com



CÁNCER DE MAMA, DETECCIÓN OPORTUNA

POR SCANTIBODIES IMAGENOLÓGIA Y TERAPIA

¿Sabías que según la Asociación Americana del Cáncer, no existe una manera segura de prevenir el cáncer de mama? Sin embargo es curable si se detecta a tiempo, practicando la autoexploración mensual, acudiendo a tu ginecólogo por lo menos dos veces al año y realizándote estudios de diagnóstico.

El cáncer de mama es la principal causa de muerte entre las mujeres. Baja California ocupa el

CONTACTO

Scantibodies Imagenología y Terapia

- » Tel: (665) 655 5169
- » Fax: (665) 654 8790
- » Desde Estados Unidos: (619) 324 7738
- » En Español (619) 324 7750
- » Sin costo desde Estados Unidos: 1 (888) 529 9016
- » Calle Los Viñedos #4000-E, Parque Industrial el Bajío, Tecate, Baja California. C. P. 21430
- » info@simagingtherapy.com
- » www.simagingtherapy.com
- » [Fb/scantibodiesimagenologia](https://www.facebook.com/scantibodiesimagenologia)

primer lugar a nivel nacional en incidencias de Cáncer de Mama, este afecta a una de cada ocho mujeres durante sus vidas (más del

12% de la población femenina).

Hoy en día podemos detectarlo en etapas tempranas y cambiar el rumbo de tu vida, esto lo podemos lograr con ayuda de tecnología avanzada la cual está a tu disposición en Scantibodies Imagenología y Terapia en Tecate Baja California.

Aquí se cuenta con equipos de diagnóstico, detección y monitoreo de pacientes. Desde el momento que entras a sus instalaciones encontrarás un ambiente agradable, con profesionales certificados, que te inspiran confianza y que te llevarán de la mano en cada estudio y tratamiento.

Los estudios de especialidad que ofrece Scantibodies que pueden ayudarnos a detectar oportunamente son:

TOMOGRAFÍA PET-CT, ESPECIALIZADA DE CUERPO COMPLETO

Las aplicaciones de este equipo nos permiten detectar el cáncer en sus etapas más tempranas y que el oncólogo brinde diagnóstico más preciso y adecuado. También este equipo permite dar seguimiento y monitoreo a los tratamientos de tal forma que se puede evaluar la eficiencia de los mismos.



RESONANCIA MAGNÉTICA

Con el mejor equipo en toda Latinoamérica, pueden ofrecerte Perfusiones Mamarías, este estudio muestra con mayor precisión hallazgos que otros métodos de imagen no pueden definir (no concluyentes), lo cual permite al profesional de la salud detectar el tejido canceroso y le ayuda a tomar decisiones sobre el tratamiento.



ULTRASONIDO

Provee imágenes nítidas de alta resolución y calidad única en 2D, 3D, y 4D, el cual te ofrece estudio de Elastosonografía de Mama, este estudio le permite a los profesionales de la salud determinar la dureza o rigidez de los tumores y así poder diagnosticar si es maligno o benigno.



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

ATENCIÓN
MÉDICA
24 HORAS



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



PREECLAMPSIA

¿CÓMO EVITAR COMPLICACIONES EN MI EMBARAZO?

DR. HENRY MATEO SÁNEZ,

DRA. ALEXANDRA MORENO MORENO

Y DRA. FERNANDA VERDUZCO

PRIMERA DE DOS PARTES

La preeclampsia se ha convertido en la primera 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.

La preeclampsia es una afección del embarazo en donde se presenta elevación de la presión arterial, edema en extremidades y cantidades altas de proteína en la orina después de la semana 20 de gestación, encontrando complicaciones graves en la madre y el bebe

si no se trata adecuadamente.

Ocurre en 8-10% de los embarazos. Es mucho más común en mujeres con su primer embarazo, hasta el 85% de los casos, y frecuentemente la incidencia disminuye considerablemente en el segundo embarazo, el riesgo aumenta con la edad materna (más de 35 años) y con la obesidad. El riesgo es cuatro veces mayor para mujeres en cuyas familias ha habido casos de pre-eclampsia o si ha padecido pre-eclampsia en un embarazo previo.

Para diagnosticar el bienestar del bebé, se realizará un ultrasonido, tococardiografía y un perfil biofísico. Los resultados de estos exámenes le ayudarán al médico a decidir si es necesario interrumpir el embarazo.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Aparecen 2 o más de los siguientes signos:

- » Presión arterial igual o mayor a 140/90 (2 tomas consecutivas con intervalo de 6 horas, paciente sentada).
- » Afección renal (riñón) o hepática (hígado).
- » Proteínas en orina.
- » Hinchazón de extremidades o cara.
- » Dolor de cabeza intensos que no desaparecen.
- » Dolor abdominal.
- » Agitación o mareos.
- » Orina escasa (no orinar con mucha frecuencia).
- » Náuseas y vómitos.
- » Cambios en la visión: pérdida temporal de la visión, sensaciones de luces centelleantes, auroras, mayor sensibilidad a la luz, manchas y visión borrosa.
- » Aumento de peso.
- » Zumbido de oídos.



¡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.

Nuestro grupo de especialistas son miembros del Consejo de Dermatología y miembros de la Sociedad Mexicana de Dermatología y de la Sociedad Mexicana de Cirugía Dermatológica y Oncológica.

FACIAL DE LIMPIEZA PROFUNDA

LIMPIA | HIDRATA | NUTRE TU PIEL.



Promoción válida en SUCURSAL TIJUANA & ROSARITO del 01 al 22 de Octubre presentando este cupón. Recibe un DESCUENTO ADICIONAL en tu pago de contado.

Plaza Xtal Ave. Paseo de los Héroes #9211 Int. 202 Zona Río, Tijuana B.C. México. [f DermatologicaLC](#)

Tel: (664) 684.2400 y 684.0040 Desde EU: (619) 713.7202 www.Dermatologica.org

¡Estás a tiempo!

- José Carlos Tellauche -

Una vez le hicieron una pregunta a un señor de edad avanzada, la cual fue un tanto personal pero abierta a muchas respuestas: "Si usted pudiera regresar el tiempo y vivir la vida de cualquier persona en la historia de la humanidad, ¿a quién elegiría?".

Sorpresivamente, su respuesta fue: "Yo quisiera regresar como el hombre que pude haber sido, pero nunca fui."

Continuó el señor, diciendo: "Esta vez enfrentaría la vida y actuaría con más valor, no permitiría que mis miedos me frenaran de tantas oportunidades que pude haber aprovechado. Tomaría más riesgos, sonreiría más, me permitiría

caer y levantarme de nuevo, amaría más. Esta vez, me aseguraría de vivir plenamente."

Nunca es demasiado tarde para nadie, pero si te animo a olvidarnos de cosas insignificantes y tomar nuestra vida con mayor seriedad.

Te propongo una acción para este día, menciona 3 cosas por las cuales te arrepientes de no haber hecho, intentado o arriesgado.

Anótalos en tu mente o en una hoja y haz algo al respecto HOY, aunque sea algo pequeño, pero nunca te arrepientas de no haber hecho lo que sí puedes hacer HOY.

**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