



Año 3, Edición no. 49 - [14 págs.] - Tijuana, B.C - Septiembre 2016

actual

ADOLESCENTES Y EL ALCOHOL
COMBINACIÓN
LETAL



"SIN TI NO
PUEDO VIVIR"
ADICCIÓN A
REDES SOCIALES

MÁS ENERGÍA
PARA DECIR
¡VIVA MÉXICO!
EL POZOLE
Y SUS BENEFICIOS

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



MENSAJE EDITORIAL

“Por la patria: Comer sin remordimiento”

Estamos en el mes patrio, y que mejor que podamos disfrutar de los platillos que tanto nos encantan como los chiles en nogada, las enchiladas, los tacos, el mole, el menudo, o el pozole. Este último, el platillo tradicional mexicano en que nos enfocamos en esta edición para que veas que de pronto si puedes darte un gustito.

Sí es un platillo alto en grasa saturada, pero como no es algo que comerás siempre, ser conciente en ello para empezar, es bueno. Ahora que nuestra experta con maestría nutrición nos dice cómo podemos comerlo un poco más saludable y no con tanta grasa saturada. Además se hablan de otras propiedades proteicas del pozole, así que tú: ¡disfruta!

Por otro lado, también hablaremos sobre una adicción muy común hoy en día y que la gente tiende a negar que padece, que es la obsesión por estar escribiendo y al pendiente de sus redes sociales en lugar de disfrutar de su entorno familiar o de concentrarse en el trabajo. Eso también es adicción aunque de comportamiento y te diremos los síntomas.

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

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL 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 RL de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797.** Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 3, edición 47, Inicio de Impresión el 15/08/2016. 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. Tira 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.

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
Anabell Santellanes
Graciela Jiménez Trejo
Dr. Henry Mateo Sáñez
Dra. Paola Cota
Dra. Irlanda Guerrero Barajas

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

el trompo
Museo Interactivo Tijuana

Nueva Exposición Temporal

¡Buen Provecho!

Imagínate aprendiendo jugando!

Lib. los Inrurgentes Río Tijuana, 3ra etapa, CP 22226.

(664) 634 34 76



/eltrompo.tijuana



www.eltrompo.org



Lib. los Inrurgentes Río Tijuana, 3ra etapa, CP 22226.

UN ELIXIR MILENARIO: EL CARBÓN ACTIVADO

ESTILO DE VIDA NUTRICIÓN

POR ANABELL SANTELLANES



Deseas lucir más joven y radiante?

¿Quieres eliminar los síntomas de la resaca?

¿Quieres mejorar digestión?

¿Quieres liberar toxinas de tu organismo?

¿Quieres nivelar colesterol?

¿Quieres limpiar riñones?

Existen muchos métodos para eliminar toxinas de tu organismo, y hoy te quiero compartir uno que data desde 1500 A.C. Como verás es un remedio usado desde épocas milenarias, y persiste porque ha revolucionado por sus resultados. Me refiero al maravilloso y poderoso Carbón Activado.

El método parte de regresar a los básicos, alimentándose sana-

BENEFICIOS:

» El mejor y más profundo beneficio será para tus órganos internos.

» Benefícate de lo que te ofrece el carbón activado, recuerda que llevar un estilo de vida consciente está lejos de ser una moda, es un hábito que debe acompañarnos las 24 horas, porque somos lo que comemos, esta es una excelente alternativa para eliminar toxinas de forma natural.

mente, y de una manera más consciente y totalmente natural. Utilizar este remedio es una excelente opción para complementar cualquier desintoxicación, o simplemente verte beneficiado por todo lo que ocurre en tu sistema, si lo tomas con frecuencia.

Pero, ¿qué es el carbón activado?, es considerado el desintoxicante universal. Es una sustancia de origen vegetal, ya sea de maderas finas que provienen de troncos de árbol, o de coco entre otros.

El proceso de esta sustancia es de adsorción, no absorción, esto quiere decir que el carbón

atrapa las bacterias, funciona como una especie de imán del gas, moho, aditivos, colorantes, pesticidas, y demás sustancias que se encuentran en el organismo, y posteriormente es expulsado por tu sistema.

El carbón activado lo puedes obtener en farmacias o tiendas de productos orgánicos, en polvo y cápsulas. Si lo obtienes en polvo, lo puedes preparar en agua con limón y tomarlo como agua de uso de forma cotidiana.

Importante saber: si tomas medicamentos, ingiere los después de una hora de haberlos tomado.

Incluso lo podrás utilizar en polvo para hacer mascarillas faciales y tener una piel más radiante o para blanqueamiento de dientes, utilizándolo como pasta, no sustituyéndola, sólo utilizándolo para una limpieza por las noches.

campina urbana
Fresh & Real Good

BEBIDA DETOX
CARBÓN ACTIVADO | SAL | BOSA DEL TIBALAYA | LIMÓN | AGUA ALCALINA

BLACK ELIXIR
Carbon activada
Agua alcalina
Limon

**BEBIDA CURATIVA
100% NATURAL**

MEDICINA AYURVEDA · MEDICINA CHINA

BENEFICIOS

- ✓ Elimina malestares de la cruda
- ✓ Neutraliza metales pesados en tu organismo
- ✓ Desintoxica tu sistema
- ✓ Mejora digestión
- ✓ Equilibra colesterol
- ✓ Efecto anti-edad
- ✓ Desintoxica Hígado
- ✓ Alcaliniza tu organismo
- ✓ Promueve una piel radiante
- ✓ Limpia riñones

664.634.00.56
www.campinaurbana.com
ventas@campinaurbana.com
facebook.com/campinaurbana

MÁS ENERGÍA PARA DECIR ¡VIVA MÉXICO! EL POZOLE Y SUS BENEFICIOS

POR PAOLA COTA FERNÁNDEZ

Llegó septiembre, y al asistir a las fiestas mexicanas, date la oportunidad de degustar un delicioso pozole; independientemente de que éste sea rojo, verde o blanco, pero con su ingrediente principal: el maíz pozolero.

La mayor parte del tiempo encontrarás el pozole clásico de Jalisco preparado con carne de puerco como fuente proteica; más si es de pollo, podrás degustarlo libremente al ser un poco más reducido en colesterol.

El pozole es un alimento alto en grasa saturada pero hiperenergético, que te brinda casi los mismos gramos en aporte proteico en comparación con los de hidratos de carbono. Pero también es alto en grasas monosaturadas y poliinsaturadas, por lo que en caso de ingerir el pozole con carne de puerco, estarás consumiendo un alimento alto en grasa saturada y colesterol, pero rico en hierro, zinc y vitamina B12.

Pero si lo ingieres de pollo, la grasa saturada se reduce unos gramos, y su

aporte proteico es mayor.

El maíz del grano de pozole es un hidrato de carbono que tiene propiedades antidepresivas, por tal motivo te brindará bienestar y te dará un excelente aporte energético para seguir el festejo Mexicano. El chile guajillo o chile ancho incluido en el caldo del pozole, tiene como beneficios nutricionales al aportarte vitaminas A y C, al igual que ser éste una buena fuente de calcio y hierro. La cebolla cuando se agrega al pozole te aporta vitamina C, al igual que lo hace el agregar también ajo que te brinda vitamina B6 y manganeso.

Sin embargo, este picoso platillo mexicano no será el alimento ideal si presentas las siguientes

condiciones médicas: hipercolesterolemia, hipertensión, gastritis, hiperuricemia o falla renal, pues el aporte de sodio, magnesio y potasio es muy alto en este alimento. Tómalo en cuenta.

Así que después de una larga jornada de trabajo, por qué no repones energía con un rico pozole. Olvídate por un rato de lo que marca la báscula; acompáñalo con abundante lechuga, rábanos y tendrás ahora aporte de fibra. Agrégale más vitamina C con un poco más de limón, y por qué no, de chile piquín al gusto, para darte ahora unas gotas de felicidad, y poder decir con fuerza y energía:

¡Viva México!



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



Experimente una nueva visión de la odontología

DE LA DENT
Clínica Dental

PLAZA GUADALUPE
Blvd Sanchez Taboada 4499 #14, Zona Rio, MX
(664)686-2727
(619)409-2727
www.clinicadeladent.com



¡Felicidades a

IECH

de B.C.

por sus 17 años de éxito!

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 **ibebé en casa!**



Citas e Informes

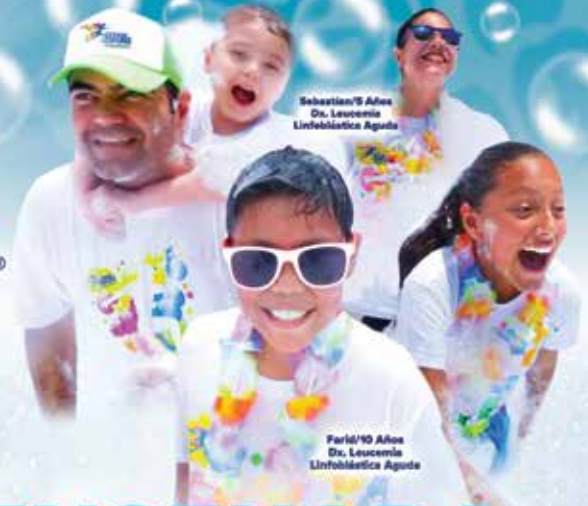
Tel. (664) 684 0888 y 684 2444 Desde USA (619) 946 1139
Leona Vicario #1450, Suite 6 Zona Río,
Tijuana, B.c., México (a una cuadra del CECUT)



CORRE CON ESPUMA
CORRE, TROTA O CAMINA

VIVE
5K DE ESPUMA

TIJUANA
11 DE SEPTIEMBRE
FUNDACIÓN CASTRO-LIMÓN,
9:00 A.M.



ENSENADA
23 DE OCTUBRE
CEARTE, 9:00 A.M.

 /fundacioncastrolimonac
www.fundacioncastrolimon.org



Mujer
actual

Donativo de inscripción: \$200 pesos Adultos / \$150 pesos (niños menores de 12 años). *Hasta el 9 de septiembre 10 y 11 de septiembre: \$300 pesos Adultos / \$200 pesos (niños menores de 12 años)

"SIN TI NO PUEDO VIVIR"

ADICCIÓN A REDES SOCIALES



POR GRACIELA JIMÉNEZ TREJO

Muchas de las veces cuando llegamos a pensar en una adicción, nos enfocamos en sustancias prohibidas o ilícitas que ocasionan efectos nocivos hacia nuestra salud, por ejemplo la adicción al cristal, cocaína, alcohol, tabaco, entre otras. Sin embargo no nos imaginamos que la adicción o las conductas adictivas pueden darse en otros aspectos de nuestra vida diaria.

¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

Con esta definición entonces podemos entender que una adicción no sólo se da con las sustancias nocivas hacia nuestro cuerpo, sino también podemos ver adicciones en relaciones personales como una code-

A nadie se le atrapa si no es en la trampa de aquello a lo que está aficionado

ZHUANGZI

pendencia o en actividades como el uso de la redes sociales, a "toda hora y en todo momento". Lo cierto es que a éstas últimas no las consideramos tanto como una adicción sino como una moda o una necesidad producto de la modernidad o de la nueva demanda de interacción social.

PERO, ¿SERÁ REALMENTE CIERTO QUE LE PODAMOS DENOMINAR ADICCIÓN AL USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES?

Si somos muy categóricos y nos basamos en la definición dada por la OMS, claro que el uso exagerado de estas, donde compartimos o 'se postea' cada movimiento de nuestro

vida diaria: lo que comemos, lo que estamos leyendo, las selfies, dónde vacacionamos, etc. Esto pudiera ser catalogado como una adicción o en algunos casos muy particulares como una compulsión.

Entonces, viendo los síntomas de la adicción a una sustancia, los podemos relacionar con el uso excesivo del facebook (sobre todo), pero también de Twitter e Instagram (y demás redes sociales).

JUSTIFICACIONES O PRETEXTOS

Cada vez más, las personas adictas a redes, justifican su uso exagerado debido a que le encontraron más aplicaciones para su vida cotidiana, trabajo, o escuela. También algunos pueden llegar a mencionar que es el medio idóneo para mantener relaciones interpersonales con personas que se encuentran viviendo en otras ciudades o países, y mencionan además, que usarlas se ha convertido en una herramienta indispensable para su trabajo,

por lo que no pueden prescindir de éstas.

¿Pero realmente el uso del facebook, snapshot, twitter, instagram, periscope, tinder, etc, es imprescindible hoy en día? ¿En verdad la gente que ya tiene una adicción, está viviendo su propia vida o la está viviendo sólo virtualmente y en apariencia, formando ante los demás una imagen distorsionada y favorecedora de sí misma(o)?

Lo cierto es que el uso adictivo de las redes no escapa de la visión de otras personas. Debido a que lo que se escribe es publico, o al menos para el universo de gente que son nuestros "amigos" o "seguidores", esto en verdad termina siendo más que evidente.

EJEMPLO DE HASTA QUE GRADO LAS REDES SON ADICTIVAS

Se encontraban 4 personas en una mesa de un restaurante, asumo que eran familia (mamá y tres hijos) aunque no puedo estar segura. Desde que llegaron, tomaron sus asientos y de inmediato empezaron a interactuar, pero no entre ellos sino con sus contactos a través de las redes.

LOS SÍNTOMAS DE UNA ADICCIÓN SON:

1. **FUERTE DESEO** o necesidad de consumir una sustancia.
2. **DIFICULTADES** para controlar dicho consumo.
3. **SÍNDROME DE ABSTINENCIA** al interrumpir o disminuir el consumo.
4. **ABANDONO PROGRESIVO** de intereses ajenos al consumo de la sustancia. (Pasar cada vez más tiempo realizando la conducta adictiva).
5. **PERSISTENCIA EN EL USO DE LA SUSTANCIA** a pesar de percibir de forma clara sus efectos perjudiciales. Una persona con adicción a redes sociales tiene una necesidad o deseo incrementado o imperioso de estarlas revisandolas a cada segundo. Son personas que cursan con gran desesperación o ansiedad, si por ejemplo están en una junta y no pueden revisarlas, o si se les olvidó su teléfono en casa y no tienen computadora cerca, porque: no sabrán qué está pasando en el mundo de sus contactos. Difícilmente dejarán de estar activos en las redes jamás, es decir: las usan al momento de comer, en el trabajo no se diga, avisan con foto y todo hasta cuando se van a dormir, y su timeline es lo primero que revisan al levantarse.

experiencia, porque muchas de las veces no nos percatamos que estábamos a un lado de personas valiosas (familia o amigos) por darle más importancia a nuestros seguidores o amigos virtuales, justificando el hecho.

**La Dra. Graciela Jiménez Trejo es Médico Psiquiatra del Hospital de Salud Mental de Tijuana y del Hospital Santa Catalina de Tecate.*

Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y Obstetricia



· AHORA ·
ULTRA
SONIDO
4D Y 5D

Especialidades:

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

ATENCIÓN
MÉDICA
24 HORAS



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

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

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

ADOLESCENTES Y EL ALCOHOL COMBINACIÓN LETAL

POR ANA PATRICIA VALAY

Resulta increíble observar a padres de familia que les ofrecen alcohol a sus hijos estando estos aún en la niñez o en la adolescencia.

Muy común hoy en día es que observar que en las vinícolas de Valle de Guadalupe les den a probar un poco de vino a sus pequeños, o incluso percatarnos como en alguna fiesta familiar que tiene lugar en casa, se les dé el típico "traguito" para que prueben un poco de alcohol.

Pero, ¿esto es positivo, totalmente inofensivo?, ¿qué dicen los expertos?

Para Salvador Gallegos Mondragón, psicólogo clínica con especialidad en terapia Gestalt y en adicciones, psicoterapeuta en la Clínica Libre, de Tijuana, la respuesta es un rotundo NO.

—¿QUÉ TAN BUENO O MALO ES DARLE A PROBAR ALCOHOL A LOS NIÑOS O ADOLESCENTES?

—Totalmente malo. Por estudios que se han hecho, se ha visto que hay una mayor propensión al alcohol en adolescentes y niños que han tenido contacto en casa con el alcohol, pues se da un mensaje de que es saludable, normal, y permitido. Aparte de que sí lle-



ESTADÍSTICAS A TOMAR EN CUENTA

- » Según la Encuesta Nacional de Adicciones 2011, realizada entre personas de 12 a 65 años de edad, más de la mitad empezaron a beber alcohol antes de los 17 años
- » Cuando los datos se analizan por sexo, el 65% de los hombres y el 43% de las mujeres dice haber iniciado el consumo de alcohol en la adolescencia
- » Esta misma encuesta muestra que casi 5 millones de personas ya presentan dependencia al alcohol

gan a haber algunas afectaciones en el desarrollo si es prolongado.

HIPÓTESIS DEL DOBLE GOLPE

—Hay una hipótesis del doble golpe: un factor genético y otro ambiental, pues puede haber gente que tenga predisposición genética a la adicción, y si lo juntas con el ambiente, obviamente la persona puede caer en el consumismo o más grave aún, hasta en el alcoholismo. Si hay un niño o adolescente que tenga predisposición ge-

nética, y luego el ambiente también está contribuyendo a que consuma, pues va a incidir en él. Recordemos que el alcohol es un gusto adquirido.

—¿Y QUÉ BUSCA EL ADOLESCENTE EN LOS PRIMEROS CONTACTOS CON EL ALCOHOL?

—Busca el efecto por inhibición, porque si bien el alcohol no es un estimulante, mucha gente dice: me da energía, me siento bien, aunque realmente es un depresor, pero tiene una acción inhibitoria mentalmente. El alcohol llega a disminuir al súper yo mentalmente, que es el que nos maneja ante la sociedad, ante las reglas y normas. Entonces en el adolescente es más fácil enfrentar ciertas situaciones con el efecto del alcohol,

y ahí que ya hay una mala educación puede surgir una adicción.

-¿ES POSIBLE QUE LOS ADOLESCENTES O NIÑOS SE VUELQUEN HACIA EL ALCOHOL, SÓLO SI SE LES DA PERMISO DE PROBARLO?

—No, porque aunque no se los den, si en casa hay fiestas o borracheras, de todas maneras el niño y adolescente se acostumbran, y se habitúan a un comportamiento o un ambiente de alcohol. Y empiezan a asociar diversión con alcohol. Entonces es muy común que por imitación, el adolescente vaya a probar, aunque no le guste el sabor. Lo hace porque los demás lo ven.

—Y es que un adolescente está en plena formación, y en esa transición de niño a adulto. Está buscando mucho de su identidad.

-¿CUÁL ES LA COMUNICACIÓN QUE SE DEBE ENTABLAR ENTRE PADRES E HIJOS EN TORNO AL ALCOHOL?

—En eso debe de tener cuidado y mucho, de que lo se debe fomentar es una buena relación, una buena plática, convivencia de padres a hijos, pues ahorita por la dinámica de la sociedad y laborales, se vive una neurosis, se vive en lo monótono, en lo rápido, y se pierde ese contacto íntimo, cercano y de confianza con el hijo.

—Entonces ¿qué llega a suceder con el hijo adolescente o el menor? Pues que esa personita empieza a tener otro tipo de información, otros contactos que no son necesariamente buenos, porque no están los papás ahí.

-¿PORQUÉ PREOCUPA TANTO EL CONSUMO DEL ALCOHOL?

—Porque es la puerta de inicio a muchas drogas. Desafortunadamente está incrementándose como droga de inicio la marihuana, pero todavía no supera al alcohol que es la sustancia con la que se inicia el consumo de otras drogas. Y sí hay una dependencia tanto física como psicológica. El uso, abuso y posteriormente, el alcoholismo.

—Aquí en México el índice de alcoholismo es muy alto, más en hombres. En mujeres se ha estado incrementando por las cuestiones de género, porque la mujer que toma y se alcoholiza ya no está tan desprestigiada o marcada como antes. Entonces ahorita ya hay una mayor apertura y es más aceptable y ya fomenta que las mujeres tomen o que los niños y adolescentes también ingieran el alcohol pues es una droga legal y socialmente aceptada.



Mauricio Levine
MD - FACOG

**Chula Vista
ObGyn**

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

Megarexia:

LA ENFERMEDAD POCO ACEPTADA EN MÉXICO
"Me veo delgada, pero en realidad estoy obesa"

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

La obesidad se ha convertido hoy en día, en una verdadera epidemia de salud pública. Según la Organización Mundial de la Salud, esta se extiende a muchos países y ataca a muchas personas, donde sin lugar a dudas los más vulnerables son los niños y adolescentes.

Esto lo saben nuestras autoridades de salud a nivel nacional, pues se han empeñado en combatir la obesidad por varios frentes con políticas públicas que buscan a través de programas de prevención, incentivar desde el ámbito escolar a los niños a comer saludable y a hacer ejercicio, aunado esto a una reforma fiscal que gravó mayormente a las bebidas gaseosas, para inhibir un consumo que no ha mermado.

Pero aunque hay diversos factores que disparan un incremento en el peso como el genético, ¿sabías qué existe una enfermedad denominada Megarexia que abona fuertemente a la gordura?.

¿QUÉ ES LA MEGAREXIA?

Para empezar, contrario a lo que se pensaría, por cada

RECOMENDACIONES PARA "DERROCAR" A LA OBESIDAD

Sin duda para tratar la Megarexia es imprescindible ir con un médico y que ellos te remitan con otros especialistas pues es un asunto de trastorno mental. Pero en general, para evitar la obesidad aquí algunos consejos:

- » Hay que tomar ocho vasos de agua simple al día.
- » No abusar de los carbohidratos.
- » Optar por platillos sin grasa.
- » Preferir ensaladas y verduras.
- » Hacer actividad física a diario como: Caminar, bailar, nadar, correr o ir al gimnasio.

persona con anorexia hay otras diez que padecen un trastorno completamente opuesto, personas que en lugar de someterse a una dieta restrictiva, consumen una gran cantidad de comida chatarra pues al mirarse al espejo se ven delgados, ya que ven una imagen distorsionada a pesar de ser obesos mórbidos.

Para que nos demos una idea, tan sólo en lo que va de este 2016, esta condición patológica ha llevado

a 150 pacientes para su atención, a la Clínica de Atención Integral al Paciente con Diabetes y Obesidad del Hospital General de México.

Un 25% de los pacientes vistos en esta clínica la padecen, dio a conocer a Excélsior, Tania Elpíhue Villa Hernández, psicóloga adscrita a la institución.

Es un trastorno mental, generalmente asociado a depresión y ansiedad, y que cada vez es más recurrente, y que engrosa la estadística de 70% de obesos(as) en México.



SE PONEN EN MAYOR PELIGRO

El problema con las personas que padecen megarexia, según especialistas, es que su estilo de comer, sus hábitos alimenticios pueden disparar una diabetes o hipertensión y problemas cardíacos, e incluso una desnutrición, debido a la carencia de nutrientes esenciales en su dieta, pues como dijimos, tienden a comer pura chatarra.

Quienes padecen Megarexia consumen hamburguesas, pizza, hotdogs, chocolates, papas fritas, dulces y botanas, entre otros, (platillos que carecen de nutrientes: vitaminas, y minerales básicos) pues al final del día consideran que están delgados, ya que es la imagen que ven de sí mismos.

Por ende, estas personas consumirán grandes cantidades de comida basura con muchas calorías vacías, que como efecto secundario les provocará mareos, anemia y alta presión.

HÁBITOS

Según quienes tratan con este tipo de pacientes y conocen sus hábitos, afirman que quienes padecen Megarexia evitan fotografiarse e ir de compras a tiendas de ropa para seguir negando la realidad que viven, siendo la autonegación el peor de los consejeros.

La dinámica de autonegación, advierten los expertos, puede incluso resultar en conductas hostiles hacia ellos mismos y los demás.

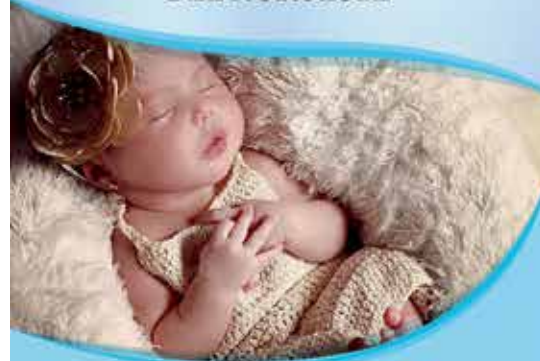
Y es que afirman que como en el caso de los anoréxicos, la imagen que refleja el espejo, y que no coincide con la percepción que tienen de su propio cuerpo, no les hace cambiar de opinión, por lo que es necesario que su familia les ayude a ver la realidad, y normalmente necesitarán ayuda de un profesional médico que les oriente sobre el trastorno que padecen. Además de necesitar a un especialista en nutrición que determine las pautas de una buena alimentación, mejorando al mismo tiempo, su deteriorado estado nutricional.

“ES UN CÍRCULO VICIOSO”

A pesar de los altos índices de obesidad que hay en México, este es un trastorno poco conocido y por lo mismo grave, pues las personas pueden ignorar que lo sufren, ya que se ven y se sienten sanos, y esto termina por agravar su situación.

Esta distorsión de la realidad lleva a estas personas a sentirse satisfechos, pero, sobre todo bien con su físico, pues creen que el exceso de peso es sinónimo de fuerza y vitalidad.

El término de Megarexia fue acuñado por el doctor Jaime Burgos quien en entrevista con Excélsior, hizo hincapié en que esta enfermedad es lo opuesto a la anorexia.



La oportunidad de
realizar un sueño es
VIDA

Nuevo Instituto Vida en Tijuana.
Líder en el manejo integral de la
PAREJA INFÉRTIL,
poniendo a su alcance servicios
de calidad en los tratamientos
reproductivos más innovadores y
completos 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 Rio Tijuana

¿INSEMINACIÓN ARTIFICIAL? ○ ¿FERTILIZACIÓN IN VITRO? ¡CONOCE LAS DIFERENCIAS!

DR. HENRY ARISTÓTELES MATEO SÁNEZ

Cuando nos referimos a Inseminación Artificial, nos referimos a una técnica sencilla que se realiza en parejas con problemas de fertilidad. Lo ideal es que se trate de una mujer joven con trompas permeables, esterilidad de menos de 3 años, y varón con semen normal. La tasa de éxito en estas parejas es hasta de 80- 90%.

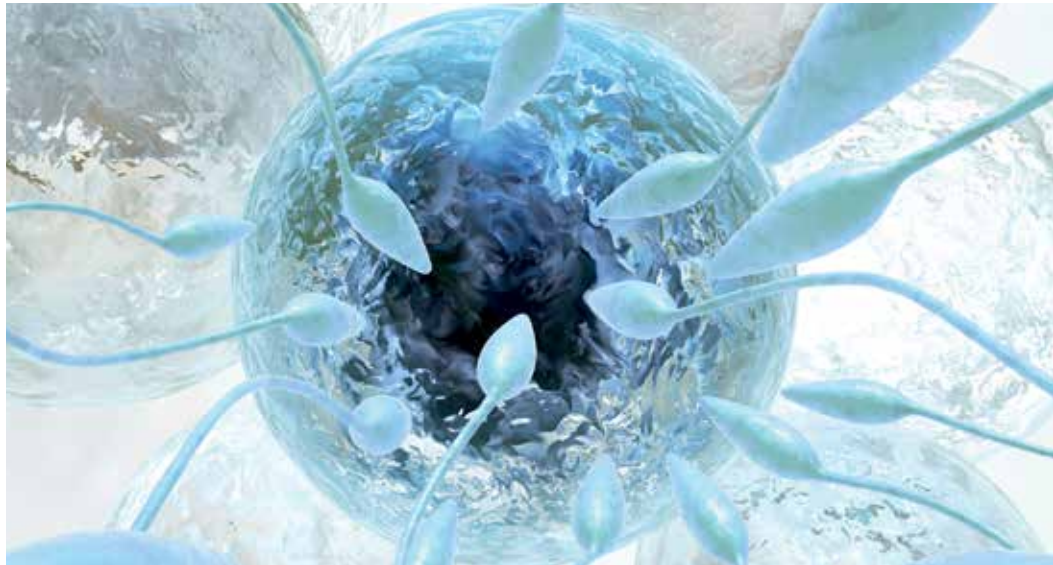
Por su parte, la fecundación in vitro es una técnica totalmente diferente: la fecundación de los gametos se realiza en el laboratorio de reproducción. Tiene buena tasa de éxito y nos brinda mucha más información, al poder observar el comportamiento de estos embriones por estar en el laboratorio.

DIFERENCIAS EN LOS TRATAMIENTOS MÉTODO

INSEMINACIÓN ARTIFICIAL: Se trata de la introducción del semen (previamente seleccionado) en el interior del útero que ha sido preparado, estimulando su ovulación.

FERTILIZACIÓN IN VITRO: Consiste en la extracción de los óvulos de la mujer para ser fertilizados en el laboratorio, y la introducción posterior de los embriones obtenidos en el interior de su útero. Fecundación

INSEMINACIÓN ARTIFICIAL: La fecundación (unión del óvulo y el espermatozoide) sucede "in vivo", en el interior de la mujer, concreta-



mente en la trompa de Falopio.

FERTILIZACIÓN IN VITRO: La fecundación sucede "in Vitro", fuera de la mujer, en el laboratorio.

DIFICULTAD

INSEMINACIÓN ARTIFICIAL: Es una técnica más sencilla, ya que no precisa realizar la extracción de los óvulos.

FERTILIZACIÓN IN VITRO: Es una técnica más compleja. Precisa de un procedimiento y tecnología sofisticada para obtener los óvulos, y ser fecundados en el laboratorio.

ESTIMULACIÓN

INSEMINACIÓN ARTIFICIAL: La estimulación ovárica persigue obtener un número adecuado de óvulos, que podemos cifrar en promedio de 6.

FERTILIZACIÓN IN VITRO: La estimulación ovárica debe ser adecuada para evitar el riesgo de embarazo múltiple, se deben hacer producir al menos 12 óvulos para un segundo intento, en caso de que la pareja quiera otro embarazo o un nuevo intento.

COSTOS

INSEMINACIÓN ARTIFICIAL: Es más económica considerando el costo por tratamiento.

FERTILIZACIÓN IN VITRO: El esfuerzo económico es más elevado aunque resulta más económico si consideramos el costo por niño nacido.

TASA DE ÉXITO:

INSEMINACIÓN ARTIFICIAL: Las posibilidades de éxito son de un 80 a 90 % en parejas con buen pronóstico.

FERTILIZACIÓN IN VITRO: Es el tratamiento con mayores posibilidades de éxito por intento. En determinados casos la probabilidad de embarazo llega al 60%.

FACTOR TIEMPO

INSEMINACIÓN ARTIFICIAL: Ofrece resultados muy pobres cuando el tiempo de esterilidad es superior a 3 años, que se trate de un factor masculino moderado o que la mujer padezca una endometriosis severa.

FERTILIZACIÓN IN VITRO: Se puede considerar como primera opción en parejas con tiempo prolongado de esterilidad, factores masculinos moderados y mujeres con endometriosis moderada o severa.

ELECCIÓN

INSEMINACIÓN ARTIFICIAL: Para parejas jóvenes con poco tiempo de búsqueda, sin alteraciones seminales importantes, y sin alteraciones en las trompas o endometriosis.

FERTILIZACIÓN IN VITRO: Es el tratamiento con mayor posibilidad de éxito en reproducción asistida, y constituye la primera elección en la mayoría de los casos.

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

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

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

¿Sabes cuál es el costo de tener
una atención médica en los
principales hospitales de la ciudad?

\$32,000 promedio por día

No esperes a sufrir un accidente o enfermedad para contratarlo, por que muchas veces ya no es posible asegurarse

- ✦ Cobertura en México y USA
- ✦ Cobertura para tener tu bebé en USA
- ✦ Totalmente deducible de impuestos
- ✦ Pagos mensuales con tu tarjeta de crédito

Siente la seguridad de contar con un seguro de gastos médicos para ti y tu familia

Más de 18 años de experiencia nos respaldan



Especialistas en seguros
www.morrisseguros.com

Cotizaciones GRATIS

607.9003

ventas@morrisseguros.com

f /morrisseguros



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 f /smileart.tjuanabc

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

LUZE

SECADO EXPRESS

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	\$100
PLANCHADO	\$100
ONDAS	\$150
RETOQUE	\$300
TINTES DESDE	\$300
CORTES	\$200
CORTES CABALLERO	\$150
GELISH	\$200
MANICURE	\$130
PEDICURE	\$190
ACRÍLICAS	\$250
TRATAMIENTOS DESDE	\$350
MOROCCAN OIL, OLAPLEX, WELLA ENRICH Y MÁS...	
BRAZILIAN BLOWOUT	\$100
GLOBAL KERATINA	\$100



AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELÉFONO: 622 5101 f LUZESACADO



CONTAMOS CON VALET PARKING