

SALUD

Año 3, Edición no. 25- [16págs.] - Tijuana, B.C - Septiembre 2014

actual

El poderoso
efecto de
LAS UVAS

Mi hijo,
el TDH
y YO



Masticar
CHICLE
tiene sus consecuencias



Baja expospa & Wellness

Verse bien...sentirse bien...equilibrio vital

CONFERENCIAS • ASESORIAS • DEMOSTRACIONES DE PRODUCTOS Y SERVICIOS
CLÍNICAS DE BELLEZA • SPAS



¡ASISTE!

Habrá regalos,
promociones y precios
especiales de productos
y servicios

SEPTIEMBRE 25

ENTRADA GRATUITA:

CON 1 KG DE AYUDA
(ALIMENTOS NO PERECEDEROS)

En el marco de:



www.bajaexpospa.com

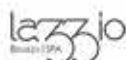
¡SIGUENOS!

Lugar: Bit Center (a un costado del Auditorio en La Mesa)

Horario: 9am a 6pm

Tijuana (664) 215 1792 y 93 / (664) 380 6171 / San Diego (619) 421 8992

info@bajaexpospa.com





El poderoso efecto de LAS UVAS

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Durante el verano, la naturaleza nos regala una gran variedad de frutas y verduras que nos ayudan al organismo, entre ellas las uvas, un alimento muy nutritivo y rico en vitaminas A, B y C, azúcar natural, hierro, cobre y manganeso, entre otros.

Esta fruta de sabor dulce y jugoso contiene muchas calorías, tan sólo medio kilo de uvas proporciona más de 400 calorías, pero no te asustes, las uvas te ayudan a drenar las vías biliares permitiendo una profunda purificación de sustancias tóxicas y te brindan energía sin aumentar tu peso.

Además, se ha demostrado científicamente que las uvas poseen propiedades para prevenir la esclerosis y el cáncer. También es un alimento que ayuda en casos de fiebre aguda, sobre todo ayuda a bajar o controlar la fiebre en casos de viruela, varicela, sarampión, etc.

POR QUÉ DEBEMOS CONSUMIR UVAS

- >> Son un poderoso antioxidante natural, además de un alcalizante, pues purifica la sangre
- >> Poseen un efecto diurético
- >> Su consumo puede evitar el desarrollo de células cancerígenas
- >> Contienen taninos y ácidos cafeicos, potentes bactericidas
- >> Tienen el poder de limpiar los intestinos y evitar el estreñimiento, por lo cual es un laxante suave natural
- >> Es una fuente de azúcares y carbohidratos útiles para todos aquellos que necesiten energía extra
- >> Aplicadas tópicamente, las uvas son ideales para la belleza de la piel, ya que permiten una correcta hidratación.

MASCARILLA DE UVA INGREDIENTES

- >> Un racimo de uvas moradas sin semilla

PROCEDIMIENTO

- >> Aplasta un racimo de uvas en un bowl con un tenedor hasta que quede una pulpa finita. Déjala enfriar en el refrigerador por media hora antes de aplicarla. Con una brocha para maquillaje, aplica la pulpa y déjala actuar por 15 minutos, enjuaga tu cara y finalmente huméctala como normalmente lo haces. Los resultados serán una piel



MENSAJE EDITORIAL

Cuidemos nuestro corazón

El próximo 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón, una fecha que se estableció con la finalidad de crear conciencia respecto a las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio y el accidente cardiovascular, son las más mortíferas del mundo, no en vano se cobran 17.3 millones de vida al año.

Ante esto, ¿qué acciones realizas para cuidar tu corazón y no ser parte de las estadísticas? Según los expertos, para tener una buena salud cardiovascular es necesario no fumar un solo cigarro, realizar ejercicio moderado diario, tener una cintura menor de 90 centímetros, llevar una dieta saludable, tener una presión arterial menor a 120 mmHg, mantener el colesterol debajo de 200 y la glucosa en ayunas menor de 100. Estas siete acciones pueden marcar la diferencia en tu vida, pues más vale prevenir que lamentar.

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

CONTENIDO

EN LA COCINA

El poderoso efectos de las uvas 1 pág.

NUTRICIÓN

Masticar Chicle tiene sus consecuencias 4 pág.

Alimentación cardio-protectora, protege tu corazón 6 pág.

CONSEJOS DE SALUD

Mi hijo, el TDH y yo... 8 pág.

Beneficios de la terapia psicológica 10 pág.

DESDE MI ESPACIO

SABÍAS QUE...

14 pág.
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

REPRESENTANTE VENTAS Y RRPP SAN DIEGO

Fanny E. Miller
Teléfono (619) 4261491
555 H Street Chula Vista, CA 91910

ATENCIÓN A CLIENTES

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

ATENCIÓN A AGENCIAS

Mayra Velázquez

VENTAS ENSENADA

Lorena Inzunza

COLABORADORES

Alexandra Moreno
Demetrio Landeros
Henry Mateo Sáenz
José Carlos Tellaeche
Jessica Brizuela
Liliana Arreola
Laura Estrada
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] 216.15.12 y 13
Cel. [664] 674.57.66
Nextel 152*16883*90
San Diego (619) 737.72.36
ventas@revistamujeractual.com

Mujer 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. **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 24, inicio de Impresión el 15/08/2014. 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.**



Más de 14 años
ayudando a las parejas
a hacer su sueño realidad

Clínica de
reproducción
asistido



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!**

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)

lunes a viernes
5:00 a.m.

PROGRAMA

smart



MÉXICO®



- Reducir 10% de grasa corporal.
- Fortalecer tus movimientos funcionales.
- Identificar y desarrollar tu liderazgo.
- Mejorar el trabajo en equipo.

¿Qué es smartFIT?

Es un sistema de entrenamiento estructurado en 12 módulos de 21 días cada uno en los cuales tienen un reto físico y motivacional que alcanzas.



MODULO I Liderazgo efectivo

del 18 de agosto al 14 de septiembre

fitmexico.mx

900.0014



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

Masticar CHICLE

TIENE SUS CONSECUENCIAS

POR SUSAN MONSALVE

Sabías que el chicle fue inventado en el 1869 por Antonio López de Santa Anna, político y militar mexicano que fue presidente de México 11 veces. Estando exiliado en Nueva York intentó, junto con Thomas Adams, utilizar la savia procedente del manilkara zapota como sustituto del caucho; el invento resultó ser un fracaso, ya que esta savia era demasiado blanda.

Sin embargo, López de Santa Anna tenía una curiosa afición que los llevó finalmente al éxito, mascarba la savia del manilkara zapota. En 1869, obtuvo la patente de la goma de mascar y dos años más tarde empezó a comercializarlo en masa bajo la marca Adams New York Chewing Gum.

Hoy en día, lo interesante es que todos los chicles comerciales, excepto algunos pocos que se venden como delicatessen a muy alto precio, están hechos de plásticos y químicos y no de componentes orgánicos.

Entre los componentes del chicle están: acetato de polivinilo, butilatoxinasol (BHA), aspartame, acelsufame K, DBP, DEHP y otros

químicos y plásticos, por eso los chicles en el suelo no se biodegradan y se quedan por décadas, porque son de plástico. Por cierto, la base de la goma es derivada del petróleo.

El chicle originariamente se obtenía de un árbol, era una goma vegetal que no puede deshacerse con el masticado porque es un polímero gomoso (se obtenía de la savia de un árbol llamado "manilkara zapota"). Hoy en día, se usa un plástico neutro llamado acetato polivinílico, al cual se le añade azúcar u otros edulcorantes, saborizantes y texturizantes.

MASTICAR PLÁSTICO TIENE CONSECUENCIAS:

1.-EL EFECTO

QUE EJERCE EN EL ESTÓMAGO

Recordemos que el simple hecho de llevarse algo a la boca genera el inicio de los procesos digestivos, produciendo ácido en el estómago cuyo objetivo es digerir alimentos, pero si estos nunca llegan porque lo que hay en la boca es un chicle; el ácido digiere la mucosa protectora del estómago y existe el peligro de úlcera.

2.-DESENCA

DENA PROBLEMAS MANDIBULARES

Consiste en dolores en los músculos de la mandíbula inferior que se conectan con el cráneo. Con esto muchas personas terminan con la cabeza y el cuello contraídos, lo que en el futuro puede desencadenar dolores de cabeza, espalda, muelas y hasta de oído.

3.-RIESGO DE ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

Mascar chicle también puede provocar el síndrome del intestino irritable (la famosa colitis). Se trata de un trastorno que se caracteriza por dolor abdominal, calambres y cambios en los hábitos intestinales; éste se produce por el exceso de aire que ingresa al organismo cuando se come un chicle.

4.-AUMENTA LA

POSIBILIDAD DE CARIES

El exceso de azúcar propio de algunas gomas de mascar daña los dientes con esta sustancia.

5.-ESTÁS MASTICANDO

UNA SUSTANCIA PRODUCIDA POR LAS OVEJAS

La lanolina es uno de los componentes principales de la goma de mascar, que es producida por las glándulas sebáceas de algunos animales mamíferos, como las ovejas. Éste componente es el encargado de mantener su textura suave y agradable para la boca; aunque no es dañina ¿en verdad quieres chupar y tragar sudor de ovejas?

6.-LIBERA NIVELES DE MERCURIO

Los chicles contienen mercurio, sustancia que al ser liberada (mientras se mastica), puede causar daño neurológico, así también como enfermedades crónicas y trastornos mentales.

7.-LOS CHICLES SIN AZÚCAR

CONTIENEN SORBITOL

El sorbitol (E-420) es un polialcohol que se emplea como edulcorante en los chicles para reducir sus calorías, pero en grandes dosis produce un efecto laxante en el organismo. Ahora que ya tienes toda esta información ¿en serio vas a seguir masticando chicle? A parte nadie se ve 'bonito' masticando chicle.

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



¡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

ALIMENTACIÓN CARDIO-PROTECTORA, protege tu corazón comiando grasas saludables

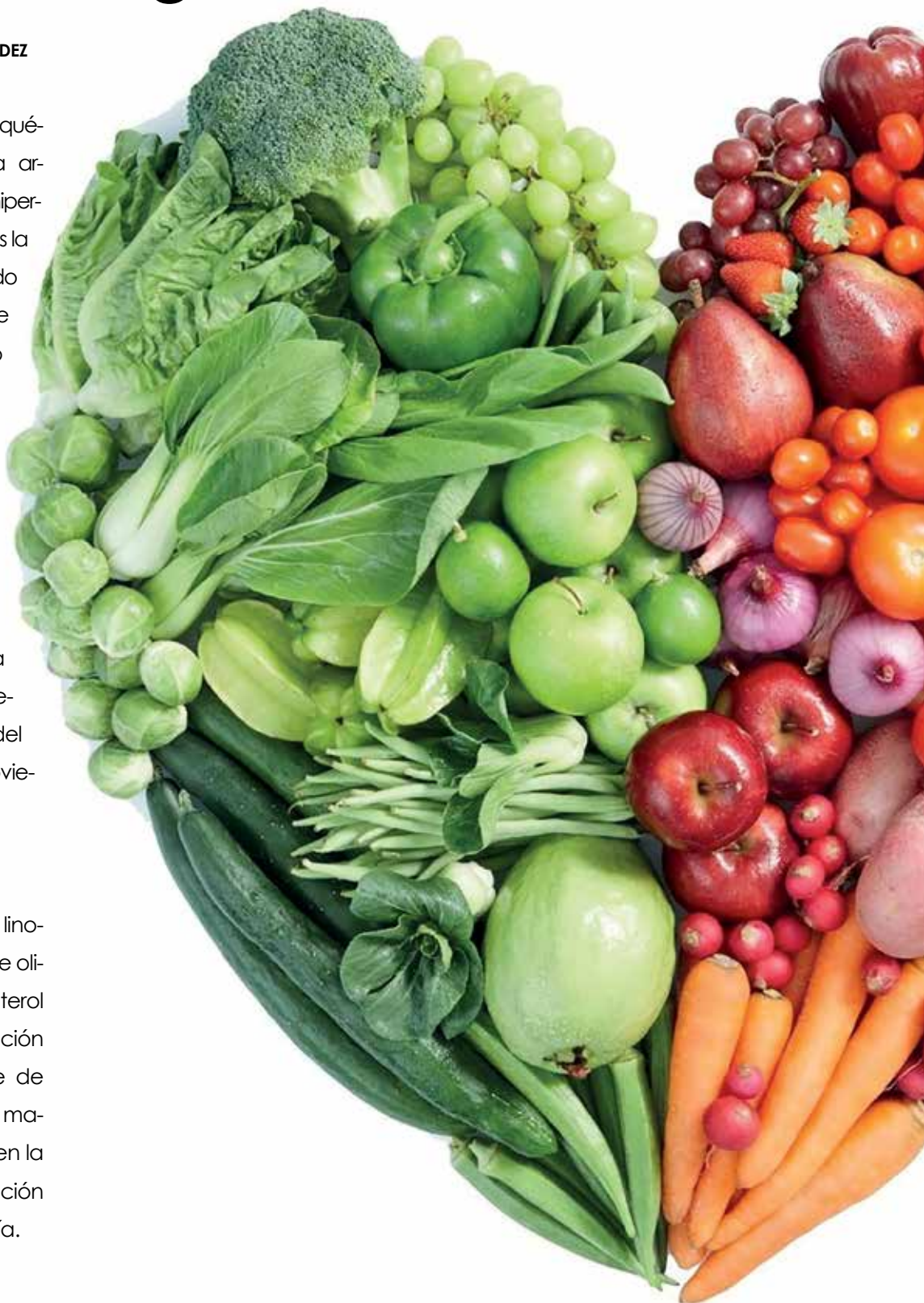
POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

La cardiopatía isquémica asociada a arteriosclerosis e hipercolesterolemia, es la principal causa de muerte en todo el mundo y la segunda causa de muerte en México. Controlando los factores de riesgo como tabaquismo, hipercolesterolemia, hipertensión arterial y diabetes mellitus, se previenen las enfermedades cardiovasculares.

La dietoterapia enfocada a prevenir y tratar los padecimientos ya mencionados, incluye una alimentación muy similar a la dieta mediterránea en la cual más del 40% de la energía total diaria proviene de las grasas.

ACEITE DE OLIVA

Un aporte adecuado de ácido linoléico encontrado en el aceite de oliva, ayuda a mantener el colesterol en niveles bajos; la recomendación es una cucharadita de aceite de oliva extravirgen de 5 ml. en la mañana, otra en la tarde y última en la noche, para cubrir así la ración de aceite requerida por día.



GRASA PROTECTORA Y SALUDABLE

Un buen aporte de ácidos grasos insaturados como 2 oz. de nueces diariamente o 10 almendras, 30 cacahuates, al igual que media rebanada de aguacate diario es grasa protectora y saludable.

OMEGA 3

Ingiera dos veces por semana alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3 como el salmón y atún, procura un consumo bajo de carne roja y productos derivados de la carne.

REDUCE EL COLESTEROL

¿Quieres reducir la absorción de colesterol por parte de tu organismo? ingiere fibra dietética; un buen aporte de fibra dietética lo obtienes de los cereales integrales, de las frutas con cáscara y de las verduras muy en especial repollo, coliflor, brócoli y coles de Bruselas.

LÁCTEOS

La recomendación para lácteos es dos porciones diarias de leche descremada o una porción de leche descremada y yogurt o queso bajo en grasa.

LEGUMINOSAS

Incorpora 1/2 taza diaria de leguminosas en tu plato, come un chocolate oscuro y bebe té verde, son ricos en antioxidantes y cardioprotectores.

COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

La cocción de los alimentos debe ser a la plancha, asada, hervida u horneada, evita alimentos fritos, harinas refinadas. Esfuérzate por mantener un peso adecuado, protege tu corazón comiendo grasas saludables.

*La autora es médico general y master en Nutrición. Dra_cotafernandez@hotmail.com



Disfruta, comparte y
¡Vive Más!

Somos el respaldo de confianza entre la comunidad médica y el paciente

- ⌘ Resonancia magnética de alta resolución 1.5 tesla
- ⌘ Tomografía computarizada helicoidal multicorte
- ⌘ Ultrasonido 3D, 4D, 4D HD y Doppler Color
- ⌘ Mastografía digital de alta resolución
- ⌘ Rayos X digital y fluoroscopia
- ⌘ Densitometría Osea
- ⌘ Imagen digital con tecnología de vanguardia

Santa María No.3152 Col. Gabilondo

Llámanos **971.0940**

imagenradiologica.com

MI HIJO, EL TDH Y YO...

POR LAURA ESTRADA GONZÁLEZ

“Las dificultades que tiene mi hijo son evidentes en todos los ambientes en los que se desenvuelve. Es frecuente que olvide materiales y tareas de la escuela, recibo quejas de parte de sus maestros e incluso de algunos vecinos, me duele ver que sus compañeros no quieren jugar con él porque no respeta los turnos o es tosco; en casa le tengo que repetir las indicaciones y todos los días termino regañándolo. Cuando hace berrinche en la calle o recibo una queja, siento que todas las miradas están sobre mí, me pregunto si estoy haciendo las cosas bien o si, por el contrario, soy responsable del comportamiento de mi hijo”.

Desde el momento en que se identifican los primeros síntomas o que se recibe el diagnóstico, los padres de niños con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDA-H) se enfrentan a un sinnúmero de retos, desde decisiones importantes acerca del tratamiento hasta cuestiones cotidianas, como lograr que respete los horarios; esto aunado a las otras ocupaciones, puede resultar abrumador, agotador emocionalmente y gene-

rar en los padres sentimientos difíciles de manejar o expresar.

LAS REACCIONES

Entre las reacciones que más frecuentemente presentan los padres encontramos:

NEGACIÓN: Es natural que cuando se les informa a los padres que su hijo tiene dificultades que lo están afectando de manera negativa, la primera reacción sea pensar que se está exagerando o minimizar la problemática, encontrando explicaciones que resulten menos amenazantes que aceptar que su hijo requiere atención. También pueden presentar negación al ocultar el diagnóstico a personas significativas, lo cual afecta la autoestima del niño pues reciben el mensaje de que la problemática es grave o vergonzosa.

CULPA: Es común que la negación sea seguida por sentimientos de enojo. Cuando los padres hacen conciencia de la problemática, suelen buscar culpables, dirigiendo su enojo y frustración hacia sí mismos o a otros, por lo que probablemente expresen frases como: “si fuera mejor padre”, “si tu no le hubieras gritado cuando era pequeño”, “ese doctor no sabe de lo que habla”, etc. Estos sentimientos pueden llevar a la sobreprotección pues el padre trata de compensar lo que su hijo está viviendo, lo cual termina por complicar aún más la situación o, incluso, contribuir al mantenimiento y exacerbación de algunos de los síntomas.

CONFUSIÓN: Aunque en la actualidad hay mucha información sobre el TDA-H, aún hay muchas creencias erróneas alrededor del trastorno y su tratamiento. Debido a que los síntomas la mayoría

de las veces son observables en la conducta del niño, pareciera que escuela, familiares y conocidos tienen sugerencias para el padre, sugerencias que en muchas ocasiones se contradicen, o bien, están basadas en mitos.

Además de estas reacciones los padres de niños con TDA-H en ocasiones experimentan cansancio, frustración, desesperanza y tristeza, entre otras. Es por esto que es sumamente importante que los padres identifiquen y hagan conscientes estas emociones, ya que de lo contrario, afectarán la manera con la que se relaciona con su hijo y en el cómo se perciben a sí mismos como padres. Si queremos ayudar a nuestros hijos, invariablemente tendremos que trabajar con nosotros mismos, de esta manera podremos llegar a ser más eficaces.

¿POR DÓNDE EMPEZAR?

ACEPTACIÓN: El primer paso para empezar a enfrentar el hecho de que su hijo tiene TDA-H es la aceptación, lo cual implica comprender y reconocer que los síntomas responden a la presencia de un trastorno y no a la voluntad del niño y que si bien el manejo conductual es importante, tanto en casa como en la escuela, no es el padre responsable de las dificultades atencionales y en la auto regulación de su hijo. Una vez que se llega a la aceptación, la energía de los padres y todos sus esfuerzos estarán orientados a la solución de las situaciones que se van presentando.

PREPARARSE: Una vez que los padres de los niños que tienen TDA-H aceptan el diagnóstico, es sumamente importante que se preparen, es decir, que estudien, se informen, lean e investiguen acerca del trastorno, siempre cuidando de recurrir a fuentes confiables y bien informadas, de

esta manera se volverán expertos en el trastorno que presenta su hijo, adquiriendo herramientas y estrategias para el manejo. Padres, familiares y maestros bien informados se consideran parte fundamental del tratamiento.

BUSCAR AYUDA PROFESIONAL: Cuando los padres reciben el diagnóstico del trastorno deben seguir las recomendaciones de los profesionales, manteniendo un abordaje integral se aseguran los mejores resultados.

PARA CONSIDERARLO

Es importante que los padres:

- >> Tengan expectativas realistas.
- >> Estén atentos al impacto del trastorno en la familia.
- >> Reconozcan y trabajen en sus propias emociones.
- >> Aprendan a centrar su atención tanto en los logros como en las áreas de conflicto.
- >> Darse tiempo para sí mismo.
- >> Cuando sientan que la situación los rebasa, busquen ayuda para sí mismos.

**La autora es psicóloga clínica especialista en el tratamiento de niños con TDA-H*

Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y Obstetricia



ULTRA SONIDO INCLUIDO
en la consulta

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.
- **Pedriatría:**
Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades:**
Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- Esterilidad.
- Lap-band (Banda gástrica).

CEMIQ
UNIDAD MÉDICA
CLÍNICA DE ESPECIALIDADES
MÉDICAS Y QUIRÚRGICAS

ATENCIÓN
MÉDICA
24 HORAS

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

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiquidadmedica.com

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

BENEFICIOS DE LA TERAPIA PSICOLÓGICA

POR JESSICA BRIZUELA

¿Las terapias psicológicas son beneficiosas para la salud? Es una pregunta

que ha estado en el aire por mucho tiempo, y para poder responder a esto primero tendremos que hablar que hay diferentes tipos de terapias psicológicas, en esta ocasión nos enfocaremos a la terapia cognitivo conductual.

¿Qué es la terapia cognitivo conductual? Es una terapia que se enfoca en la vinculación del pensamiento con la conducta, se basa en la premisa de que nuestros problemas o dificultades se deben a que hemos tenido un mal aprendizaje y/o experiencias, y es necesario desaprenderlo para posteriormente reaprenderlo de una manera adecuada. Para lograr esto, el psicólogo cognitivo conductual dará técnicas que son científicamente comprobadas.

BENEFICIOS

1) ES EFICAZ

A CORTO PLAZO en problemas de depresión y ansiedad. Reduce los síntomas de enfermedad y previene recaídas. También se ha demostrado que reduce el absentismo laboral.

2) PARA

PROBLEMAS DE ESQUIZOFRENIA existe evidencia que reducen tiempo de hospitalización y la probabilidad de recaídas; mejora el bienestar y el estado mental y cognitivo del paciente; e incrementan el nivel de concienciación del paciente acerca del tratamiento farmacológico.

3) ESTÁ

CIENTÍFICAMENTE COMPROBADO que las terapias psicológicas suponen menos riesgo para la salud y tienen menos efectos secundarios que los fármacos.

4) TRATAMIENTO

A CORTO PLAZO que no necesariamente implica medicación farmacológica.

5) EL PSICÓLOGO

no sólo interviene en trastornos psicológicos, su aportación es dar herramientas de vida.

6) AUMENTO

DE AUTOESTIMA, manejo de estrés y frustración.

7) MEJOR

RENDIMIENTO en escuela, casa y situaciones sociales.

8) AYUDA

a superar eficazmente una amplia variedad de conductas inadaptadas.

9) EL TRATAMIENTO

se centra en un objetivo muy específico y los resultados se pueden medir con relativa facilidad.

10) LA TERAPIA

COGNITIVO conductual tiene un enfoque científico, lo que significa que tanto sus teorías como sus procedimientos técnicos que aplica son avalados empíricamente en investigaciones rigurosamente controladas.

En definitiva, el tratamiento psicológico puede ser muy eficaz para mejorar calidad de vida, disminuir su discapacidad, y reducir la sobrecarga a nivel individual, laboral y familiar.

TERAPIA PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS

"Una Terapia basada en la ciencia que se enfoca en cambiar los pensamientos y la conducta a través de metas específicas".

DEPRESIÓN

FOBIA

ANSIEDAD

CONDUCTA
OBSESIVO
COMPULSIVO

TRASTORNOS

PROBLEMAS
PAREJA



[f /PsiCogConductualTj](https://www.facebook.com/PsiCogConductualTj)
www.psicologotijuana.com

PSIC. JESSICA BRIZUELA B.

Mtra. Clínica Cognitiva Conductual

CEL. (664) 393.1507

Menciona este anuncio y recibe:

50% Descuento en tu 1era Sesión

¿Cómo mejorar MI FERTILIDAD?

POR DRA. ALEXANDRA MORENO MORENO Y DR. HENRY MATEO SÁNEZ
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

La infertilidad afecta aproximadamente a un 15% de las parejas en países desarrollados. Es importante conocer los factores de nuestro estilo de vida diario que se pueden asociar a la infertilidad:

DROGADICCIÓN

ALCOHOL Y CAFEÍNA: El consumo de más de 8 copas de alcohol semanales disminuye la fecundidad. En la mujer, altera la maduración del óvulo y reduce la ovulación. Si se logra un embarazo, aumenta la tasa de aborto espontáneo hasta 2.2 veces cuando se consume alcohol en el mes previo a embarazarse, aumenta la tasa de partos prematuros, bajo peso del bebé al nacer y muerte fetal.

En el hombre, se asocia a alteraciones en los espermatozoides (cantidad y forma), impotencia y disminución del deseo sexual.

Los efectos de la cafeína dependen de la dosis, con un riesgo de infertilidad del 4.7 en consumidoras de altas dosis. Lo recomendado es no superar las 2 tazas de café o 200 mg/día, pues produce un aumento en abortos y disminución de la tasa de los nacidos vivos.

MARIHUANA, COCAÍNA, HEROÍNA, ETC.

Estas drogas están asociadas a efectos negativos de la implantación del espermatozoide y de embarazarse inicialmente, aumenta el bajo peso del nacimiento y abortos, desprendimiento de placenta o parto prematuro.



Estas drogas atraviesan la placenta y ocasionan daños severos en el feto como malformaciones, síndrome de abstinencia, contagio de enfermedades virales (SIDA, Hepatitis) o, incluso, muerte fetal.

TABACO

El tabaquismo disminuye el flujo de oxígeno a todos sus órganos, incluyendo el útero y los ovarios.

Las mujeres fumadoras (más de 10 al día) presentan una mayor dificultad para lograr un embarazo espontáneo y su edad de inicio de la menopausia se adelanta con respecto a las no-fumadoras. Necesitan el doble de tratamiento de reproducción asistida que las no-fumadoras. El tabaco impide la maduración de óvulos y aumenta su pérdida, disminuye la implantación del espermatozoide en el óvulo y aumenta la tasa de aborto. En las trompas, alteran el movimiento afectando el transporte de los óvulos y los embriones (ya que en este nivel ocurre la fecundación). Aumenta la incidencia de embarazos ectópicos (fuera de la matriz). En el útero, reduce la tasa de embarazo y de implantación del embrión. En el

hombre se asocia a estrés oxidativo, reduce el número y movilidad de los espermatozoides. Es importante saber que estos efectos también se observan en fumadores pasivos.

OTROS FACTORES:

Anabolizantes: reduce la producción de espermatozoides disminuyendo considerablemente la cantidad, y ocasiona disfunción eréctil. El efecto es reversible, pero puede ser lento (hasta 1 año de suspendido).

Factores ocupacionales: Tales como el mercurio, pesticidas, plomo, solventes orgánicos, radiaciones y gases combustibles tienen efecto negativo en la fertilidad y en el desarrollo fetal. Disminuye la producción espermática y aumenta el tiempo para obtener el embarazo. Por ello, la necesidad de medidas de seguridad y vestimenta adecuada.

Lo más importante de nuestro estilo de vida es ser capaces de llevar un equilibrio y suspender tácticas que puedan estar afectando la llegada del embarazo, lo mejor de estos puntos mencionados es que podemos cambiar todos, excepto la edad, por lo que es importante no perder el tiempo.



MOLDING CLINIC

COSMETIC SURGERY CENTER

**NUEVO
VASER®
LIPO**



MOLDEA TU SILUETA

Implantes de senos
Implantes de glúteos
Lipoescultura
Facelift
Botox

Cirugía de párpados
Levantamiento de busto
Cirugía de nariz
Lipectomía

PROMOCIONES

Tratamiento de Plasma Rico
en Plaquetas
de \$300 dls
a sólo \$250 dls

Implantes de senos
de \$3,000 dls
a sólo \$2,700 dls

Bld. Sánchez Taboada #1250, Tijuana B.C.
Teléfono: TJJ (664) 688 24 44
EUA (619) 308 72 30

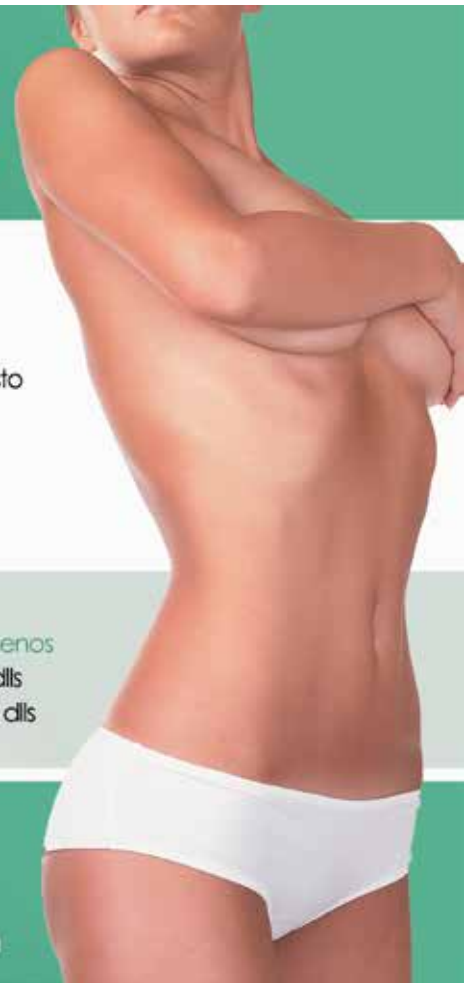
www.moldingclinic.com.mx
www.moldingclinicspa.com

Correo: moldingclinetj@gmail.com

/MoldingClinic



/Medicalspa



“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 tanto te conoces?

- José Carlos Tellaeche -



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

¿Q

ué tipo de personalidad tienes? Puedes hacer un test de personalidad por internet, el resultado de éste te proveerá de información y de material descriptivo, por medio del cual puedes trabajar sobre tu persona. Esta herramienta te orientará a descubrir tus características, algunas que tal vez aún no ves y que te harán darte cuenta de tu potencial y talentos. Pero, ¿en realidad necesitas que alguien más te diga lo que tú deberías saber?

Yo creo que en realidad nos conocemos muy poco a nosotros mismos. Simplemente, al hacer una dinámica con tu familia o amigos pueden preguntarse mutuamente “¿quién eres?” te darás cuenta que como respuesta muchos dirán su nombre, apellido y edad. Cuando en realidad lo que define quién eres, son tus valores, principios y mucho más. Tu familia no define quien eres, tampoco tus amigos, ni siquiera tus vivencias. Tú defines quien eres; nadie más tiene el poder de hacerlo por ti, si tú no lo permites.

Te invito que agarres una hoja y un lápiz, y escribas una lista sobre ti; pon a prueba qué tanto te conoces. Es fácil describir a otra persona su carácter, sus gustos, defectos y virtudes, pero por alguna extraña razón puede resultar una tarea sorprendentemente difícil describirse uno mismo. Una razón es porque vivimos vidas atareadas a mil por hora, tan saturadas por la rutina que irónicamente no ponemos atención a lo que realmente importa, y terminamos viviendo completamente desconectados de nosotros mismos. Y todo esto es, porque simplemente no nos damos el tiempo para hacerlo. Es importante determinar qué nos mueve a ser como somos, y a hacer lo que hacemos para lograr ser mejores personas cada día.

¿Eres una persona fuerte, amorosa, respetuosa, valiente, organizada, capaz, hábil, etc? ¡Conócete, descubre tus tesoros y déjalos brillar!.

¡QUIERO LA SONRISA PERFECTA!

POR DEMETRIO LANDEROS

Sabemos existen varias tratamientos dentales hoy en día para crear o asimilar la sonrisa perfecta. Entre estos tratamientos se encuentra la ortodoncia, las carillas, las coronas, las limpiezas dentales, entre muchas otras cosas. Hoy hablaremos un poco acerca del blanqueamiento dental.

¿CÓMO FUNCIONA EL BLANQUEAMIENTO DENTAL?

El blanqueamiento químico puede realizarse en un consultorio dental o en casa con productos que obtiene con su dentista. Ambos métodos usan geles que oxidan las manchas. Puede ser usual que los dientes sufran una ligera sensibilidad durante el proceso de blanqueamiento.

¿QUÉ FACTORES AFECTAN AL COLOR DE MIS DIENTES?

Muchas personas nacen con los dientes más amarillos que otros, sin embargo, existen otros factores que pueden llegar a modificar el color de tus dientes por ejemplo:

- >> Tabaco (ya sea que se fume o se mastique)
- >> Beber café, té o vino tinto.
- >> Comer muchos alimentos altamente pigmentados como las cerezas o zarzamoras.
- >> La acumulación de sarro, que resulta del endurecimiento de la placa dentobacteriana.

¿SOY CANDIDATO PARA BLANQUEAMIENTO DENTAL?

La mayoría de los pacientes cuyos dientes permanentes estén erupcionados pueden considerarse candidatos para un blanqueamiento dental. El Dr. Demetrio Landeros evaluará su estado de salud bucal y recomendará el uso de diferentes técnicas que al igual puedan ayudar, tales como:

- >> Una limpieza para eliminar las manchas externas causadas por alimentos, café, té, tabaco, entre otras cosas.
- >> El uso de alguna crema blanqueadora que ayude a eliminar las manchas externas de los dientes.
- >> Gel blanqueador accesible o cintas blanqueadoras.
- >> El blanqueamiento profesional o en casa para eliminar las manchas más difíciles.
- >> El uso de carillas u obturaciones para reconstruir los dientes más afectados.



¿CUÁNDO NO DEBO REALIZARME

UN BLANQUEAMIENTO DENTAL?

- >> Los pacientes con bastante sensibilidad en dientes.
- >> Pacientes con problemas periodontales (problemas de encías).
- >> Pacientes con carillas en dientes anteriores.
- >> Pacientes con obturaciones en dientes anteriores.
- >> Pacientes con coronas en dientes anteriores.

¿SE PUEDEN MANCHAR MIS DIENTES RECIÉN BLANQUEADOS?

Cualquier diente puede volverse a manchar, incluyendo las coronas, los veneers y las resinas composite. Para prevenir estas manchas nuevamente, evite fumar, tomar café, té, vino tinto y alimentos muy coloreados como betabel, zarzamora, etc.



Smile Art TJ CLINICA DENTAL

Dr. Demetrio Landeros, DDS

Implantología y estética avanzada

Nuestros Servicios

- Carillas de porcelana
- Implantes dentales
- Obturaciones dentales (Igualeación 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 📱 [smileart.bjuanabc](https://www.facebook.com/smileart.bjuanabc)

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

LOS SERVICIOS
QUE NOS
Distinguen
DE LOS OTROS...

- Sparties
- Paquetes para Novias
- Masajes como Lomi-Lomi (rituales del mundo)
- Manicure & Pedicure



"TODOS NUESTROS SERVICIOS
INCLUYEN MANICURE O PEDICURE"

Bldv. Las Américas 5088, 2do piso
Residencial Agua Caliente, Tijuana, BC
CITAS **104 18 22**

f : spaandnailstijuana
spaandnailss@gmail.com

SABÍAS QUE...

LA SALIVA HUMANA, UN ANALGÉSICO NATURAL



- >> Un nuevo analgésico químico, derivado de la saliva humana, ha probado ser hasta seis veces más potente que la morfina al ser utilizado en un experimento de laboratorio con ratas.
- >> Pese a que se ha investigado mucho acerca de los analgésicos, invirtiendo miles de millones de dólares cada año, ha sido muy difícil para los científicos encontrar un paliativo de origen natural. De ser aprobado en ensayos químicos, este descubrimiento podría ser muy importante para la industria farmacéutica.
- >> A pesar de que los compuestos sintéticos funcionan bien, los efectos secundarios que los acompañan representan un problema. Los paliativos naturales se encuentran en el cuerpo, por lo que tienen pocos o ningún efecto secundario y su uso evitaría la adicción y la tolerancia, los obstáculos habituales del uso de analgésicos sintéticos.
- >> El equipo de investigadores del Instituto Pasteur en París, Francia, analizó un gran número de muestras de saliva, encontrando lo que ellos denominaron opiorfina. La sustancia funciona previniendo la ruptura de químicos llamados encefalinas, que a su vez activan los receptores opioides evitando que las señales de dolor lleguen al cerebro.



Boutique Vid Esencial
Baja California

Ave. Colima No. 285-2, Col. Cacho,
Tijuana B.C. México

www.videsencial.com
info@videsencial.com



Semilla de uva, ylang ylang y vino
Cosmética Orgánica & Natural

