# SALUD actual

Año 3, Edición no. 37 - [18 págs.] - Tijuana, B.C - Septiembre 2015

NUTRICIÓN

## ¿LLEGASTE A LOS 40 AÑOS?

VIVE PLENA Y FELIZ CON UNA BUENA NUTRICIÓN

## EL MILAGROSO VINAGRE DE MANZANA

A CORRER

## LA ZAPATILLA IDEAL NO SÓLO EXISTE EN CUENTOS DE HADAS

DESDE MI ESPACIO

## VERDADERA COMUNICACIÓN

# ¡LOS ROLES HAN CAMBIADO!

CÓMO ACOMPAÑAR A NUESTROS PADRES EN UNA NUEVA REALIDAD

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN

Available on the App Store

# MENSAJE EDITORIAL

## Bienestar en cualquier etapa de tu vida

De nueva cuenta nos encontramos para presentarte una nueva edición de Salud Actual. Tal como imaginas viene acompañada con excelentes artículos que te ayudarán a gozar de bienestar en cualquier etapa de tu vida.

Comenzamos hablándote sobre un instrumento que te permitirá apoyar a las personas mayores de tu familia las 24 horas del día, monitorear su salud y ayudarles en sus tareas cotidianas, Tuteli es quien ofrece el servicio y nos detalla cada una de sus funciones.

Paola Cota, nuestra nutrióloga de cabecera, nos hablará sobre el cómo llevar una alimentación adecuada después de los 40 años, te sentirás lleno de vida y salud.

En la cocina, Susan Monsalve nos platica todo lo que debes saber sobre el vinagre de manzana, para tu salud, para cuidado personal, es una maravilla.

Arlene González nos habla sobre lo importante de elegir los tenis adecuados para correr, ya que este pequeño detalle puede detonar lesiones. Además, podrás participar en una interesante dinámica, los detalles los encuentras en A correr se ha dicho.

¿Cuánto sabes sobre salud bucal? Más allá del miedo que pueden causar las visitas al dentista, hay mucho que puedes hacer para prevenir terribles padecimientos y Maru Lozano nos comparte su experiencia en Salud por partes.

Esto es solo un vistazo a lo que podrás disfrutar en las siguientes páginas de tu revista Salud Actual, recuerda seguirnos en redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter y Pinterest para conocer más tips de salud y bienestar. Recuerda que puedes consultar todas nuestras ediciones actual y anteriores en nuestro sitio web y en nuestra app para iPad.

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

CREDITOS

**DIRECTOR GENERAL**
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

**DIRECTOR DE DISEÑO**
Lorena Soria 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
Lucy García
Linda Estrada
Cynthia López
Fernanda Fontes
Rosa E. Santiago
Lorena Inzunza

**VENTAS ENSENADA**
Aracely Arce Montaño
aracely.arce@revistamujeractual.com
[646] 101.29.50

**COLABORADORES**
Paola Cota
Susan Monsalve
Elizabeth Segovia
Arlene González
Henry Mateo Sánez
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**
Archivo Salud actual



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 37, inicio de impresión el 15/08/2015.** 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. Tiraje 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.

# Smile Art TJ

## CLINICA DENTAL

DR. DEMETRIO LANDEROS, DDS

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA

NUESTROS SERVICIOS

- CARILLAS DE PORCELANA
- IMPLANTES DENTALES
- OBSTURACIONES DENTALES (IGUALACÓN 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.tijuanabc

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

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

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

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

**SET DE FACIAL Y MASAJE** de 60 minutos cada uno **$500 PESOS**

• TODOS LOS SETS INCLUYEN SERVICIO DE MIMOSAS • TE GOURMET • CAFE CAPUCCINO • SNACKS • VALET PARKING •

www.spanailstijuana.com

CONTAMOS CON VALET PARKING

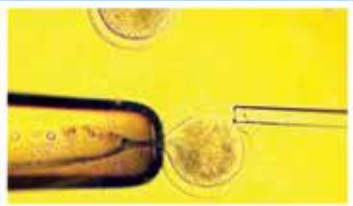
HORARIO: Lunes a Sábado de 10 AM a 8 PM

ACEPTAMOS TARJETA DE CRÉDITO

Blvd. Las Américas 5088 2do piso
(Edificio Basilios Salón)
Lomas de Agua Caliente, Tijuana BC

HAZ TU CITA AL
104 18 22
spaandnailss@gmail.com

*"Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa"*



# CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

## DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

GINECO-OBSTETRA | BIOLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA
MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA

Hospital Santa Rosa de Lima

- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopía/Histeroscopía.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Fertilización IN VITRO
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Viltrificación (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

# HARRISON MED AESTHETICS:

## Combinación única de ginecología, lactancia y medicina estética

**REDACCIÓN SALUD ACTUAL**

La Dra. Leticia Harrison ha encontrado en la combinación de tres áreas médicas una forma de brindar a sus pacientes la mejor atención. Hoy en día, en Harrison Med Aesthetics encontramos una gama de excelentes servicios que sorprenden con sus resultados, tratamientos especializados en mujeres, caballeros y jóvenes.

"Mi pasión ha sido la medicina y cuidado de la mujer, por qué no brindarle a mis pacientes un lugar donde se puedan atender en una forma integral. Estoy siempre en educación continua para brindarles una buena atención ofreciendo lo mejor" nos comenta.

Dentro de la Ginecología y Obstetricia se cuida de un ser dentro del vientre de la madre y al nacer uno de los mejores regalos que puede darse al recién nacido es la alimentación al seno materno.

"Al escuchar a pacientes decir: es que no me sale leche, es que el bebé no se pega...pues trabajo y no puedo darle pecho...esto me inclinó a realizar una especialidad en Lactancia Materna en la UCSD de San Diego California, de esta forma estoy más preparada e informada de las diferentes opciones que pueden tener...después me encontré en la necesidad de brindarles otros servicios a mis pacientes llevándome a realizar un diplomado en Medicina Estética avalado por la UNAM", agregó la experta en salud.

Muchas de las alteraciones en la piel se deben además de factores externos, a alteraciones hormonales y cambios en las etapas de la vida. Por ejemplo cuando se entra a la adolescencia observamos cambios como vello, acné, si este se acompaña de alteraciones en la menstruación, coloración mas obscura en el cuello obesidad central…quizá exista un problema en los ovarios y se manifiesta con datos en la piel. Las etapas de reproducción, embarazo, lactancia y la perimenopausia también se acompañan de cambios hormonales.

"Las pacientes me decían vea doctora estas manchas que tengo o me quedaron, ¿qué me aplico? ¿y para la celulitis y estrías que hago?. Es por esto que decidí combinar la Ginecología y la Medicina Estética, salud y belleza en un solo lugar", comentó la Dra. Harrison. Cabe aclarar que los servicios de medicina estética también contemplan tratamientos especializados para caballeros.

### PARA LAS LECTORAS...

» De Mujer Actual y Salud Actual, Harrison Med Aesthetics otorgará un facial gratuito en la compra de otro similar, durante el mes de septiembre.

HARRISON
Med Aesthetics

PEELINGS
BIOESTIMULACIÓN CUTÁNEA
APLICACIÓN DE BOTOX
RELLENOS FACIALES
MICRODERMOABRASIÓN
FOTOFACIAL LUZ PULSADA
DEPILACIÓN PERMANENTE
MASAJE TERAPÉUTICO
RADIOFRECUENCIA
CAVITACIÓN

FACIALES
TERAPIA DE LUZ LED
(PARA MANCHAS,
REJUVENECIMIENTO,
ACNÉ, PORO ABIERTO)
LIPÓLISIS QUÍMICA
MEDICINA ESTÉTICA
ESCLEROTERAPIA
GINECOLOGÍA
DERMATOLOGÍA

Lo más importante para nosotros es la atención individual y satisfacción de nuestros pacientes.

ESTAMOS UBICADOS EN:
COSMOPOLITAN
INT. 602

Río Grijalva, Zona Urbana Río Tijuana, 22010. Tijuana, B.C.
Teléfonos 664 634 1570 y (619) 409 2319

: Harrison Med Aesthetics | **www.harrisonmeds.com**

---

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**

# ¿LLEGASTE A LOS 40 AÑOS?

## VIVE PLENA Y FELIZ CON UNA BUENA NUTRICIÓN

**POR DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ**

Llegaste a los 40 años y en lo que asimilas esta situación, te invito a confiar en que con una buena nutrición, vivirás con más calidad los siguientes días de tu vida.

### EL PELIGRO DE LA RUTINA

Viendo la situación real de una mujer de 40 años que tiene una vida ajetreada, trabaja, es esposa y madre, desgraciadamente te favorece el ingerir en ocasiones algunos alimentos altos en grasas y excederte en carbohidratos, con la finalidad de rendir al máximo en tu día. Aunado todo esto a un exceso de información, es común que en ciertas etapas de la vida las mujeres tengamos una mala nutrición.

La ganancia de peso después de los 35 años es muy común, atribuido a un descenso en actividad física más que a un factor hormonal. Un mínimo detalle como el saltear el desayuno algunos días a la semana puede hacer que se coma más durante el resto del día y como consecuencia subir de peso. En contra parte, una alimentación bien equilibrada, cubriendo todos los grupos de alimentos, te da la energía suficiente, mantiene tu peso saludable, mejora tu estado de ánimo y te hace lucir fabulosa a pesar de los años.

Las normas dietéticas nos promueven que comamos vegetales, frutas variadas, porciones magras de proteína, granos enteros, nueces y abundantes semillas diariamente. Comer alimentos en varios momentos del día, de tres a cinco veces, mantiene nuestro metabolismo en óptimo estado, al igual que nuestro estado de ánimo.

## MINERALES, DE GRAN IMPORTANCIA

A partir de esta edad será muy importante darle suficiente importancia a nuestra reserva de minerales. Un mineral muy importante para nuestro cuerpo y que amerita tener suficiente reserva es el calcio; el requerimiento diario de calcio para mujeres de 40 años es 1000 mg, no sólo lo encuentras en los lácteos, también en los frijoles, brócoli, col de bruselas.

Con respecto a la ingesta de alcohol y café, la moderación ante todo para no exceder y afectar tus huesos, y promover negativamente la pérdida de calcio.

El hierro es otro mineral muy importante, lo encuentras en la carne roja magra, lentejas, espinacas, almendras y cereales fortificados con hierro.

Una alimentación bien equilibrada, cubriendo todos los grupos de alimentos, te da la energía suficiente, mantiene tu peso saludable, mejora tu estado de ánimo y te hace lucir fabulosa a pesar de los años

Muy importante tomar en cuenta la cantidad de azúcar oculta en los alimentos como: panes, sopas envasadas, salsa de tomate para pasta, productos instantáneos como puré de papa, cenas congeladas, y ser consciente que la mayor cantidad oculta de azúcar se encuentra en los refrescos y café.

## "NO TE OLVIDES DEL EJERCICIO"

Elige la actividad física que más disfrutes realizar, no es necesario correr un maratón cada semana para mantenerte en forma, basta con que seas constante, diriamente, de 30 a 60 minutos, y realizarlo por convicción propia, por el puro placer de difrutar tu cuerpo moverse, respirar y oxigenar cada célula de tu cuerpo.

Las elecciones con respecto a tu alimentación pueden afectar favorablemente o negativamente tu salud para tus próximos años de vida. Mantener un peso saludable, tener huesos fuertes, niveles de azúcar normales, colesterol y presión arterial son vitales para evitarte riesgos de obesidad, diabetes, osteoporosis, infarto cardiaco y cáncer; sé consciente de ésto, empieza a partir de hoy por hacer ciertos cambios y vive plena, feliz sin importar el pasar de los años.

*La autora es Médico general, Master en Nutrición / dra_cotafernandez@hotmail.com*

VitaSpa
Agua Caliente

Por que TÚ lo pediste...
2x1
en Faciales y Masajes
Lunes, Martes y Domingos de Septiembre

*Vigencia del 1 al 30 de Septiembre 2015. *No aplica con otras promociones. *No aplica en paquetes.

LLÁMANOS o VISITANOS PARA PEDIR INFORMACIÓN
636 00 16 (17) | 634 26 39

www.vitaspatijuana.com

# EL MILAGROSO VINAGRE DE MANZANA

**POR SUSAN MONSALVE**

Día con día este vinagre es más recomendado gracias a varios beneficios. Entre ellos se encuentran el que desintoxica el colon, mejora la digestión, promueve un balance del sistema linfático, ayuda a que la sangre fluya, disminuye la tensión arterial, el colesterol y los niveles de triglicéridos.

También evita la contracción de los vasos sanguíneos, ayuda a lograr un equilibrio alcalino, ayuda a adelgazar, desintoxica tu organismo y ayuda con infecciones en las vías urinarias. En lo personal, a mi me hace sentir súper bien y disminuye mis migrañas. Ayuda con el reflujo, tos y dolor de garganta … ¡No más colitis!

¡Wow! Yo lo recomiendo en ayunas y en la noche, dos cucharadas en un vaso de agua. Puede ser extraño el sabor al principio pero después se logra disfrutar bastante. Es muy recomendable que el vinagre sea orgánico y tenga escrita en la etiqueta la leyenda "Mother".

Aquí les platico un poco mas sobre los diferentes usos del vinagre de manzana.

## SIRVE PARA PERDER PESO

Se tienen que tomar 2 cucharadas de vinagre en un vaso de agua todos los días en ayunas y una cucharada en un vaso de agua antes de la comida.

### UN TIP MÁS...

» Si tienes alguna fiesta y tomas un poco más de lo planeado, un vaso de agua con vinagre de manzana en la mañana te ayuda a amanecer como nuevo.

## AYUDA A CONTROLAR LA DIABETES

Uno de los beneficios del vinagre de manzana más prometedor es para ayudar a regular los niveles de glucosa en la sangre. Hay que tomarse dos cucharadas de vinagre de manzana en un vaso de agua antes de acostarse en la noche, ayuda a bajar los niveles de azúcar en la sangre al día siguiente hasta en un 6%.

Como el vinagre de manzana contiene cromo, el cual puede interferir con los niveles de insulina, es necesario consultar con su médico antes de probarlo.

## MATA LOS HONGOS EN LA PIEL

El hongo conocido como "Candida albicans" puede causar infecciones en la piel. El lugar más común donde se forma el hongo es en los pliegues de la piel. El ácido acético en el vinagre de manzana ayuda a eliminar el hongo. Se pueden agregar dos o tres tazas de vinagre de manzana al agua en la tina y meterse por unos 15 minutos.

## AYUDA A PREVENIR LOS CALAMBRES NOCTURNOS EN LAS PIERNAS

Los calambres nocturnos en las piernas a veces se deben a una deficiencia de potasio. El vinagre de sidra de manzana contiene potasio por lo que muchos lo consideran un buen remedio casero para los calambres nocturnos.

Jarabe de vinagre de manzana para tos y dolor de garganta

Una de las propiedades del vinagre de sidra de manzana es que se usa como antiséptico. Unas gárgaras para aliviar el dolor de garganta se pueden hacer mezclando 1 cucharada de vinagre con una taza de agua templada. No se debe tragar el agua, solo hacer las gárgaras y después escupir.

Amigas, que el vinagre de manzana sea parte de su rutina.

# LA ZAPATILLA IDEAL NO SÓLO EXISTE EN CUENTOS DE HADAS

**POR ARLENE GONZÁLEZ**

Encontrar tu media naranja no es nada fácil, pero puede suceder. Bueno, al menos te aseguro que sí para encontrar tu par de tenis de correr.

Este año más de 25 millones de adultos han tenido una lesión relacionada por correr, trotar o caminar. Es muy importante elegir el calzado adecuado y la estructura de tu pie tiene mucho que ver en la elección para prevenir lesiones .

Para los corredores principiantes, es muy común que al seleccionar su primer par de tenis su impulso sea de como se ven a diferencia de si son los correctos y muchas veces se basan en el costo.

El primer paso es saber cuál será el tenis adecuado que corresponda a tus necesidades biomecánicas (tipo de pisada), tipo de entrenamiento y el tipo de superficie. Algo también muy importante como segundo paso es que tengan la horma adecuada para ti (puede ser necesario que debas usar plantillas).

## TÚ PRIMER PAR DE TENIS

» **CONOCER QUÉ CATEGORÍA ERES:** Neutral o Estabilidad (puedes visitar Road Runner Sports en San Diego para un análisis gratuito y por medio de su sistema de alta tecnología "shoe dog" pueden brindarte el análisis completo, lo cual es una gran experiencia, o puedes ver videos en youtube que te dicen cómo).

» En qué tipo de superficie correrás.

» Cuantos kilómetros correrás a la semana.

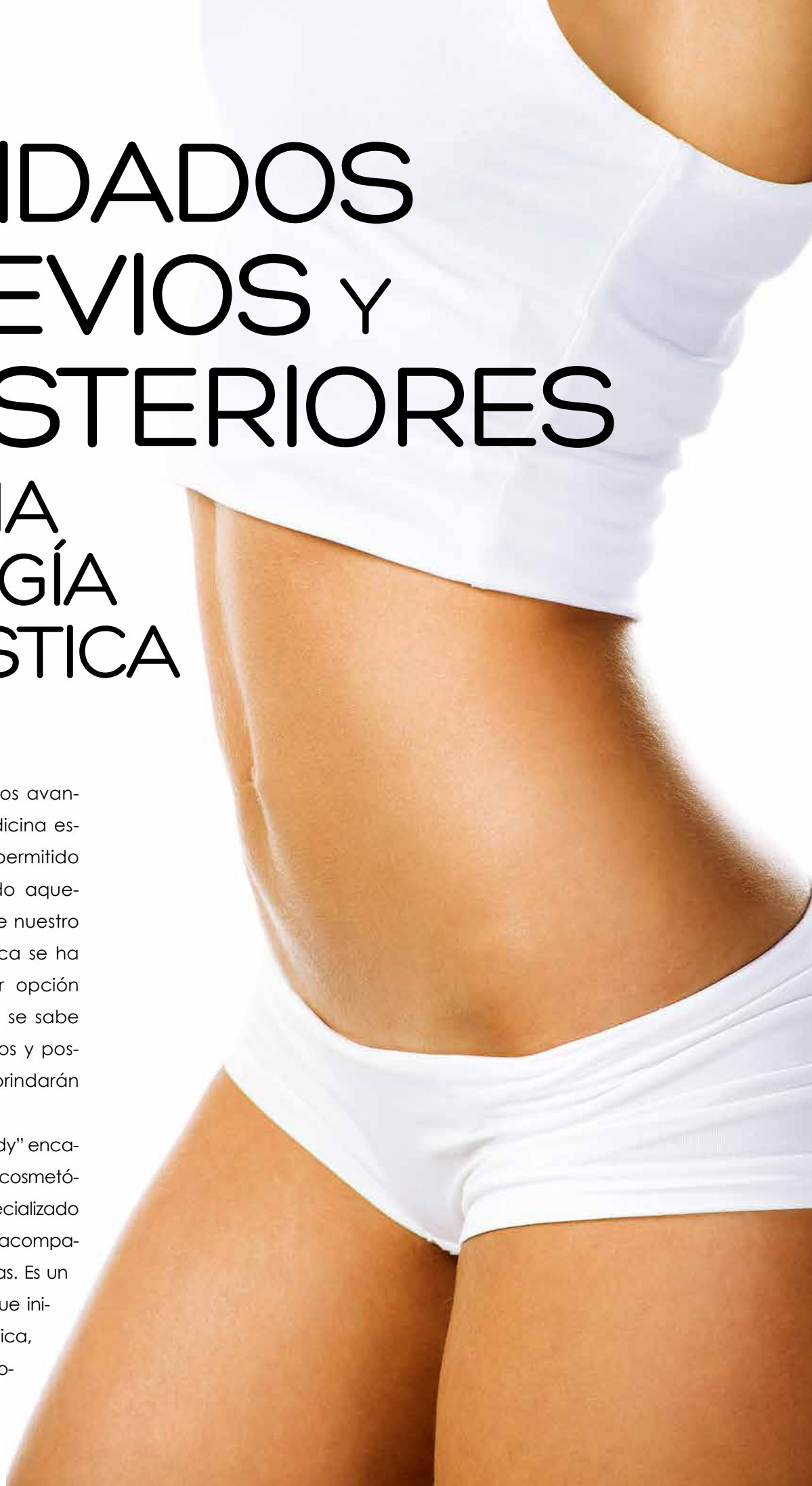
Así como la cenicienta tiene su zapatilla ideal, también para cada uno de nosotros hay un tenis ideal.

Me emociona saber que tú ya estás decidido a iniciar esta gran aventura la cual te llenará de muchos beneficios . Y como digo yo "el correr te brinda una conexión de tu alma con tu mente y trae lo mejor de ti".

Latinas a Correr quiere regalarte un par de plantillas hechas a la medida para cada persona (valor de 80 dls.), las cuales puedes obtener en Road Runner Sports San Diego al hacerte tu análisis gratuito para determinar tu tipo de tenis ideal. Mándame tu nombre a: Arlene@latinasacorrer.org y el día 10 de septiembre haremos la rifa de quien ganará este par de plantillas.

***¡ Y recuerda #latinoscontodo!***

# CUIDADOS PREVIOS Y POSTERIORES A UNA CIRUGÍA PLÁSTICA



**POR REDACCIÓN SALUD ACTUAL**

Hoy en día, los avances en medicina estética han permitido corregir todo aquello que no nos agrada de nuestro cuerpo. La cirugía plástica se ha convertido en la primer opción para lograrlo pero poco se sabe sobre los cuidados previos y posteriores, acciones que brindarán resultados óptimos.

El equipo de "Perfect Body" encabezado por Marilú Vega, cosmetóloga estética, se ha especializado en los tratamientos que acompañan a las cirugías estéticas. Es un proceso muy completo que inicia con la evaluación médica, estudios preoperatorios, un periodo de

Hoy en día, los avances en medicina estética han permitido corregir todo aquello que no nos agrada de nuestro cuerpo. La cirugía plástica se ha convertido en la primer opción para lograrlo pero poco se sabe sobre los cuidados previos y posteriores, acciones que brindarán resultados óptimos

desintoxicación, el servicio de una nutrióloga, una psicóloga, entre otros expertos. Lo recomendable es iniciar la preparación de una cirugía por lo menos un mes antes a la fecha deseada.

Los masajes con aparatología son uno de los tratamientos más recomendados para después de una cirugía. El motivo es que la piel se despega del tejido adiposo después del proceso, está lastimada y estos masajes, además de una alimentación sana y el uso de una faja, permitirán que el paciente logre excelentes resultados.

Cabe aclarar que no cualquier cosmetóloga puede brindar estos masajes pre y post operatorios, por ello debe acudirse con personal especializado como es el caso de Perfect Body.

Para quienes desean moldear su silueta también existen varias opciones que no requieren cirugía, técnicas como masajes especializados, cavitación, mesoterapia, hidrodiplocasia ultracavitaria son parte de lo que el equipo de Perfect Body ofrece. Estos tratamientos pueden aplicarse en diversas partes del cuerpo, dependiendo de los resultados que busque el paciente.

Perfect Body ofrece paquetes completos de medicina estética, si se desea una cirugía este incluye todos los servicios antes, durante y después del procedimiento, también cuentan con tratamientos reductivos no invasivos, asesoría nutricional, asesoría psicológica, mesoterapia estética y cosmetología.

## EL EQUIPO DE PERFECT BODY

» RUTH AHUMADA
Licenciada en Nutrición
» ZULEIMA VEGA
Psicóloga Clínica
» AMÉRICA AZUARA
Estetocosmetóloga
» MARILÚ VEGA
Estetocosmetóloga quirúrgica
» ROSA MARTHA HULL
Mesoterapeuta
» LILIANA RAMOS
Cirugía Estética

## DATOS

SAN DIEGO:
(619) 8527824
(619) 3734599
TIJUANA:
(664) 3998036
FB:/PerfectBodyTijuana

# ¡LOS ROLES HAN CAMBIADO!

## CÓMO ACOMPAÑAR A NUESTROS PADRES EN UNA NUEVA REALIDAD

**POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL**

Todas nuestras vidas nuestros padres han sido nuestros protectores, proveedores, guías, entre otros roles de los cuales hemos dependido, sin embargo eventualmente llega el momento donde estos roles se invierten y ellos empiezan a depender de nosotros.

### UNA NUEVA REALIDAD PARA TODOS

Es un hecho que a nivel mundial la población se está envejeciendo y en México esto no es la excepción, donde en los siguientes 35 años el número de adultos mayores a 65 años superará a las personas económicamente activas. Según la Organización Mundial

de la Salud (OMS) en México la expectativa de vida actual es de 76 años (79 para las mujeres).

## ACEPTAR PARA AYUDAR

El primer paso es aceptar tarde o temprano nuestros padres van a envejecer e irán perdiendo sus capacidades para ser independientes; Debemos iniciar el diálogo de estos temas, incluyendo temas financieros, legales y de salud. Los hijos toman un papel muy importante en brindar la información y las herramientas necesarias para que los padres acepten ser ayudados sin que sientan que pierden su independencia. "Al envejecer hay cambios físicos y mentales, eso todos lo sabemos, sin embargo, si no nos preparamos psicológicamente para ellos, con ejercicios mentales, expectativas reales y redes de apoyo, el paso de los años puede ser una situación bastante estresante", comenta en psicólogo Rafael Alcaraz, especialista en Gerontología en Tijuana, BC.

## INFORMACIÓN

» Las familias interesadas sobre cómo entrar a este proceso de cambio de roles, y de los servicios de telemonitoreo pueden consultar:

SITIO DE INTERNET
www.tueli.net o comunicarse por

CORREO ELECTRÓNICO
info@tuteli.net

TELÉFONO
18003TUTELI

## HERRAMIENTAS DE AYUDA

El servicio de monitoreo a distancia es una respuesta a la necesidad que tienen los adultos mayores de mantener su independencia y reducir el riesgo de daños causados por accidentes dentro de su propio hogar.

Estos servicios están ahora disponibles en Baja California, Tuteli, es una empresa especializada en el monitoreo de Adultos Mayores a distancia y en la respuesta a emergencias. Utiliza un sistema de sensores y un centro de monitoreo y asistencia para reaccionar ante cualquier emergencia, cuando la familia no puede estar presente. Tuteli le permite a la familia acompañar a sus seres queridos en todo momento, las 24 horas del día con sólo presionar un botón, así mismo, dar soporte para el cuidado de los adultos mayores en sus rutinas diarias.

# LO QUE DEBES SABER DE SALUD BUCAL

**POR MARU LOZANO CARBONELL**

¿Cuidas tu boca adecuadamente? Hay mucho que puedes hacer al respecto para evitar problemas graves. Salud Actual acudió con la Dra. Mónica Vázquez Ramírez para conocer más del tema. La realidad es que se recomienda mucho pero ¡es carísima! La Dra. Mónica Vázquez Ramírez, enfatiza que lo caro es nuestra desidia y cierta falta de cultura en tema de educación bucal.

## LA PREVENCIÓN, UNA MANERA DE AHORRAR Y CUIDAR NUESTRA SALUD

En realidad falta difusión e información porque si acudimos al dentista dos veces al año a realizarnos nuestras limpiezas, nos ahorraremos muchos pesares porque es costoso rehabilitar nuestra boca. Si eres paciente preventivo, gastarías alrededor de mil pesos al año.

Si no nos hacemos las limpiezas, el sarro que no vemos se acumula profundamente, se empieza a perder hueso, se inflaman las encías y el daño que causa la movilidad en los dientes, nos pone en riesgo de perderlos.

La doctora Vázquez afirma que por la boca entra todo a nuestro cuerpo, pero hablando de la cavidad bucal y sus anexos, ahí se alojan la mayoría de las bacterias que llevamos al interior de nuestro organismo.

Antes de someternos a cualquier cirugía nos mandan al dentista, así que es primordial antendernos, además de que al abrirles nuestra boca, ellos se dan cuenta en tejidos blandos de varias enfermedades como VIH, carcinomas, enfermedades venéreas, problemas de lenguaje, problemas para deglutir y también de oclusión, mismos que causan dolor de oídos y cabeza, entre otros padecimientos.

Entonces, la boca no nada más significa dientes, caries, resinas, frenos, etc., los dentistas también atienden problemas articulares maxilares, labio paladar hendido, bruxismo y hasta problemas por roncar.

Desde bebés hay que limpiar los tejidos blandos (encías) con una gasa húmeda y, al aparecer los primeros dientitos, cepillarle con pasta especial para ellos de acuerdo a la guía de un dentista pediátrico.

Hace falta legalizar y exigir este tipo de salud desde pequeños. La Doctora Vázquez comparte que en San Diego, por ejemplo, a los ni-

ños se les exige su cartilla de salud bucal porque si no, es imposible inscribirlos al kinder.

## EL TEMOR AL DENTISTA

Por otro lado, el miedo que da acudir a un dentista es alto. Esto puede suceder por haber tenido una mala experiencia, por el ruido que ocasiona la pieza de mano, por las inyecciones o simplemente por miedo a lo desconocido. También causa ansiedad cuando el dentista abre y cierra sus múltiples cajones y despliega todo su instrumental.

Para relajarnos, es importante entonces prevenir periódicamente. Acudir a un consultorio que visiblemente esté en condiciones de higiene óptimas, que los títulos y certificaciones de los doctores estén a la vista, que el material lo veamos esterilizado y sellado y, por supuesto, que su trabajo ya sea recomendable.

Que nuestra falta de tiempo no sea el pretexto, así como regularizamos y atendemos los cuidados de un automóvil, igual y con mayor importancia, destinar la inversión a la calidad de vida en este sentido.

## EL CUIDADO COTIDIANO

La ortodoncia no es una vanidad, ayudémonos evitando cosas que nos afectan como el azúcar refinada, dulces, ácidos, té, café, etc. Hay que lavarnos la boca después de ingerirlos. Gente que está mucho en contacto con agua de alberca, también debe acudir periódicamente al dentista para disminuir el daño causado por el agua con cloro y lo que muchos hacen y es malísimo, buches de agua oxigenada ya que ésta quema los tejidos, hay que usar un enjuague bucal.

### SALUD BUCAL EN MÉXICO

1. EL 85% DE LOS CIUDADANOS padece caries.
2. EL 90% DE LOS CIUDADANOS padece gengivitis.
3. EL CONSUMO DE TABACO es responsable de más del 50% de las enfermedades periodontales.
4. EL CIUDADANO PROMEDIO CONSUME SÓLO TRES PASTAS DE DIENTES Y UN CEPILLO DENTAL. Promedio muy por debajo de países como Estados Unidos, Argentina o Brasil.
5. LOS PROBLEMAS DE SALUD BUCAL tienen un impacto negativo en la autoestima y causa problemas relacionados con la interacción social y funciones vitales, como el habla y el sueño.

En México nos hace falta un programa obligatorio con red de servicios dentales completos porque si vamos a los centros de salud del gobierno, ahí solo hacen limpiezas, amalgamas y extracciones. Si queremos un seguro particular que cubra estos servicios, no los vamos a encontrar en una cobertura amplia, así que también sería conveniente que las empresas otorgaran esta prestación a sus empleados.

Enorgullece que Tijuana es un promotor impotante del turismo médico, los extranjeros prefieren venir y atenderse con dentistas de la localidad por su eficiencia y calidez. Si ellos van al dentista en Estados Unidos, el contacto con su doctor es mínimo, antes ya los atendieron, prepararon y anestesiaron otras personas. Su servicio de citas es lento y se espacían mucho sus sesiones. Su deducible es alto y también pagan un porcentaje extra porque la aseguranza sólo cubre prevención casi al cien por ciento, esto es limpiezas, por ejemplo. Pero si requieren implantes, endoconcias y demás rehabilitaciones, sólo un 50%. Aquí en Tijuana se les da mayor cobertura.

Pero y ¿a nosotros? Lo triste es no contar con un servicio que nos asegure. El gobierno no cuenta con el equipo necesario, el material que se utiliza en odontología es importado, ¿por qué no impulsar la producción de material en México? Es increíble pero quien aquí lo produce, ¡lo exporta y todos los dentistas lo tienen que importar! Sería excelente que las compañías de seguros promovieran un seguro dental sólido y que existieran fundaciones donde se patrocine el material y odontólogos fueran a prestar sus servicios al público en general.

Por lo pronto, ahorremos mensualmente para nuestra salud bucal porque no existe medicina o terapia alternativa para esto, hay que acudir periódicamente. Recordemos el cepillado de manera correcta, el uso del hilo dental y soft-picks (cepillos interdentales) en el caso de tener coronas o puentes, que se encuentran también en el área de higiene bucal en los supermercados y por supuesto, ponerse en manos de un dentista puntualmente.

# ¿QUÉ ES LA ANOVULACIÓN?

**DR. HENRY MATEO SÁNEZ ,**

**DRA. ALEXANDRA MORENO MORENO**

**Y DRA. FERNANDA VERDUZCO**

PRIMERA DE DOS PARTES

La anovulación es la ausencia de ovulación que ocurre cuando los ovarios no liberan óvulos. Es responsable de aproximadamente 25% a 70% de los casos de infertilidad femenina, generalmente se debe a desequilibrios hormonales causados por factores como estrés, trastornos alimentarios, obesidad, ejercicio excesivo, ovarios poliquísticos, entre otros.

## SÍNTOMAS PREMENSTRUALES DISMINUIDOS

Debido a que la mayoría de las mujeres siguen menstruando, regularmente es difícil diagnosticar este padecimiento, a no ser que no encuentren el embarazo cuando acuden a consulta.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Es necesario realizar un ultrasonido para valorar la reserva ovárica o encontrar factores asociados como ovario poliquístico, sin embargo es necesario realizar estudios en sangre como la Hormona Foliculoestimulante (FSH), la Hormona Luteinizante (LH), Estradiol y Progesterona que se realizan en días específicos del mes. Una vez que se diagnostique anovulación, hay que realizar estudios complementarios para determinar la causa de la misma y corregirlo.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- Amenorrea o ausencia de menstruación
- Periodos menstruales irregulares
- Periodos menstruales más cortos
- Infertilidad

## FACTORES ASOCIADOS

- Estrés excesivo
- Trastornos alimentarios
- Obesidad
- Ejercicio excesivo
- Síndrome de ovario poliquístico
- Alteraciones en la tiroides
- Alteraciones en la Prolactina
- Fallo ovárico prematuro
- Endometriosis

## ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

El tratamiento dependerá del origen del problema y deben ser tratadas por un especialista en reproducción, podría ir desde medicamentos para superovular hasta tratamientos más complejos como la Fertilización in vitro. Consumir una dieta saludable, bajar de peso, realizar ejercicio periódicamente, y manejar el estrés, son algunos de los cambios que podría realizar en su estilo de vida necesarios para incrementar las probabilidades de quedar embarazada.

Es realmente importante tratar cualquier causa subyacente que podría traer como consecuencia la anovulación.

En definitiva, se trata de un problema relativamente frecuente de esterilidad, de diagnóstico rápido y sencillo, y de tratamiento muy oportuno y efectivo, por lo que es muy importante acudir con un especialista de Biología de la Reproducción en caso de no lograr un embarazo en 1 año de no haberse cuidado para descartar las posibles causas, diagnosticar lo más pronto posible y lograr el sueño tan anhelado de llevar un bebé sano a casa.

# DERMATOLÓGICA
LASER & COSMETIC

Dermatología · Dermatopatología · Nutrición · Cosmiatría · Depilación Láser
Plasma Rico en Plaquetas · Relleno Facial · Botox · Rejuvenecimiento Cutáneo
Moldeado Corporal · Eliminación de Tatuajes · Acné · Cicatrices y más.

¡Centro Dermatológico con la tecnología más avanzada y *profesionales al cuidado de tu piel!*

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.

## Depilación Láser
Diodo | LightSheer®

Cupón de descuento:
50%
DEL 08 AL 22 DE SEP.
¡En cualquier área!

Promoción válida en DL Tijuana del 08 al 22 de Septiembre del 2015, aplica restricciones. | Recibe un descuento del 5% en tu pago de contado.

**Plaza Xtal** Ave. Paseo de los Héroes #9211 Int. 202 Zona Río, Tijuana B.C. México. **DermatologicaLC**

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

# VERDADERA comunicación

- José Carlos Tellaeche -

La verdadera comunicación es algo más que enviar mensajes desde el celular.

Ahora en día, más que algo cotidiano, se ha convertido en un reto mantener una conversación cara a cara.

Con las redes sociales y teléfonos inteligentes nuestro contacto es cada vez más superficial e impersonal y nos cuestionamos por qué algunas veces nos sentimos solos y/o aislados.

Es esencial recuperar el buen hábito de disfrutar de una buena conversación personal y saber escuchar. Muchas veces creemos que somos capaces de escuchar a otra persona mientras continuamos con pendientes diarios, pero eso no es cierto. Cuando alguien te dirige la palabra, solamente por respeto, merece nuestra mirada y completa atención. Saber escuchar es la regla dorada del buen conversador.

Al final, una conversación es intercambiar diálogo. Pero una buena conversación es experimentar los sentimientos y emociones de la persona que tienes frente a ti. Retomemos lo sabroso que es una comunicación personal y disfrutemos de nuestros sentidos que nos permiten lograrlo.

> El mayor obstáculo para una buena conversación es la incapacidad del ser humano para escuchar al otro con inteligencia, habilidad y comprensión
>
> Carl Rogers

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