

SALUD

Año 3, Edición no. 43 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Marzo 2016

actual

ANABELL SANTELLANES

SU PASIÓN POR
COMPARTIR UN
ESTILO DE VIDA
SALUDABLE

EN LA COCINA
LA REINA DE
LAS ESPECIAS

BIENESTAR
CUIDA TU
POSTURA
Y EVITA
DAÑOS
EN LA
COLUMNA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

CELEBRA siendo una mujer saludable

Parece que el 2016 lleva prisa, pues ya estamos en su tercer mes y con él llega la primavera y las esperadas vacaciones de Semana Santa ¿qué rápido verdad? En fin, disfruta pues planeando esos días de descanso, aprovecha a tu familia, pareja y amigos, pero por lo pronto, revisa el contenido que traemos para ti en esta edición.

Este mes de marzo, en el marco del Día Internacional de la Mujer, quisimos prepararte algo especial, por lo que, en portada, te presentamos a Anabell Santellanes, una mujer que nos comparte la importancia de recordar siempre que "somos lo que comemos y somos lo que pensamos"; una mujer que descubrió en lo natural, una mejor calidad de vida.

En nuestra sección de Nutrición, la Dra. Paola nos da una serie de consejos para aprovechar al máximo los alimentos y lograr darle a nuestro cuerpo lo que realmente necesita para vernos y sentirnos como mujeres sanas, funcionales y plenas.

¿Eres de esas personas que utilizan mucho el celular? Si es así, toma nota a los consejos que te damos para evitar que dañes tu columna al usar dispositivos electrónicos en una postura incorrecta. Conoce sobre el "Text neck" o postura de la cabeza hacia adelante.

Y finalmente, te recordamos que este mes nos toca celebrarnos. El 8 de marzo es el Día Internacional de la Mujer y además de felicitar a todas esas mujeres que admiras y que de alguna manera han contribuido a ser lo que eres, te invitamos a felicitarte tú. Celébrate, échate porras, date cuenta de lo maravillosa que eres y la gran capacidad que tienes para alcanzar todos tus sueños.

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



CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Patricia Garibay Romero
patricia.garibay@revistamujeractual.com

COLABORADORA EDITORIAL
Natalia Delgado Monroy
natalia.delgado@revistamujeractual.com

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

COORDINADOR OPERATIVO
Karla V. Rentería A.
karla.renteria@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO
Laura Rodríguez
laura.rodriguez@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES
Dora Ramírez
Fernanda Castro
Fernanda Fontes
Leticia Quintero
Lucy García
Rosa E. Santiago
Carlos Cimas

VENTAS ENSEÑADA
Lorena Inzunza

COLABORADORES
Paola Cota
Susan Monsalve

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com
[664] 3640444
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:
Ángel Gutiérrez
PEINADO Y MAQUILLAJE:
Oscar Barrón

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 una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 3, edición 43, inicio de impresión el 15/02/2016.** 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. Traje 25,000 ejemplares.**
Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.

Más de 16 años
ayudando a las parejas
a hacer su sueño realidad

Clínica de
reproducción
asistida

IECH
de B.C.

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)



MES INTERNACIONAL
DE LA *Mujer*

- Disfruta de una reunión entre amigas, te invitamos una mimosa, un café o te gourmet...
- Reúne a tus amigas y elige entre tratamiento facial personalizado o masaje relajante.

POR TAN SÓLO
\$390
PESEOS
POR PERSONA



*APLICAN RESTRICCIONES *CUPO LIMITADO

www.spaandnailsstijuana.com

CONTAMOS CON VALET PARKING HORARIO: Lunes a Sábado de 10 AM a 8 PM

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

ACEPTAMOS TARJETA DE CRÉDITO

HAZ TU CITA AL

104 18 22

spaandnails@gmail.com

MAKEOVER
Dental *Studio*

Diseñando Tu Sonrisa Por Computadora

Dr. Rafael Cortés Álvarez

Cirujano Dentista | Implantólogo
U.A.B.C. | Loma Linda University

ODONTOLOGÍA DE PRECISIÓN Y ALTA ESTÉTICA
IMPLANTES • ENDODONCIA • ORTODONCIA



MAKEOVER REAL CON CARILLAS E IMPLANTE

CONSULTA
GRATIS

TRATAMIENTOS DE VANGUARDIA

- CIRUGÍA DE IMPLANTES GUIADA EN 3D
- BRACKETS DAMON Y ESTÉTICOS
- DISEÑO DE SONRISA POR COMPUTADORA

- CONFECCIÓN DE PRÓTESIS EN 3D Y PORCELANAS LEVANTADAS A MANO ARTÍSTICAMENTE
- ENDODONCIA DE PRECISIÓN TRIDIMENSIONAL

www.mkoverdentalstudio.com

makeoverdentalstudio@hotmail.com



Makeover Dental Studio

Misión de Loreto No. 2962
Suite 102, Zona Río Tijuana



ASEGUANZAS USA

Tels. 634.2023
USA: (619) 202.0423



LA REINA DE LAS ESPECIAS

La Cúrcuma, también conocida como Turmeric, puede cambiar nuestra salud y vida de forma impresionante.

POR SUSAN MONSALVE

Esta maravillosa especie se utiliza en el oriente desde hace miles de años, en la comida y como medicina alternativa y con toda la razón. Además de que es un fuerte antioxidante, es antiinflamatorio, antiviral, antibacteriano, es antifúngico; es rica en proteínas, fibra, niacina, vitaminas C, E y K, sodio, potasio, calcio, cobre, hierro, magnesio y zinc, por eso y mucho más es que se le conoce también como "la reina de las especias".

La cúrcuma la pueden consumir fresca o en polvo, se recomienda si es en polvo utilizar en la cocina o bebidas calientes, ya que esto ayuda a la absorción de los

beneficios en nuestro cuerpo, o bien, agregar en deliciosos platillos como los currys y la paella.

LA RECETA DE LA CASA

En lo personal me encanta en una deliciosa bebida que preparo: lleva el jugo de un limón, una cucharada de miel de abeja, una cucharadita de cúrcuma en polvo y mezclas todo en agua caliente. Es deliciosa y te ayuda con el dolor de articulaciones, estrés e inflamación.

Mientras que la cúrcuma fresca es buenísima en los jugos y licuados. Yo la agrego en mis bebidas todas las mañanas.

Aunque el sabor de la cúrcuma es muy diferente, les pido e invito a que le den la oportunidad de probarla;

SUS BENEFICIOS

- >> Ayuda a prevenir el cáncer
- >> Alivia dolores de artritis
- >> Ayuda al tratamiento de diabetes
- >> Cura las heridas
- >> Ayuda a prevenir el alzhéimer
- >> Mejora la digestión
- >> Ayuda a desintoxicar el hígado
- >> Ayuda a mantener el peso ideal
- >> Reduce el nivel de colesterol
- >> Fortalece el sistema inmunológico
- >> Evita los gases
- >> Es un antidepresivo natural
- >> Protege el corazón
- >> Aumenta las defensas
- >> Es remedio para enfermedades respiratorias
- >> Regula el ciclo menstrual

PRECAUCIONES

- >> No se recomienda consumirla durante el embarazo y lactancia
- >> No se recomienda a personas con problemas de vesícula biliar
- >> No se recomienda a personas con reflujo gastroesofágico
- >> No se recomienda en personas programadas para próximas cirugías, ya que podría retardar la coagulación sanguínea.

sus beneficios son demasiados como para no incluirla en nuestra dieta y la de nuestra familia.

Amigas, ¡muy feliz día de la mujer!

"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



- 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.
- Vitriificación (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

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

MUJER SANA

FUNCIONAL Y PLENA CON LA VIDA ÚTIL DE LOS MEJORES ALIMENTOS

POR LA DRA. PAOLA COTA FERNÁNDEZ

Se acerca el día de la mujer y para ser posible el concretar tus metas y disfrutar de la vida a plenitud, es importante contar con el nivel de energía óptimo, independientemente de la edad que tengamos las mujeres. Una buena parte de ese nivel de energía te lo brindan los alimentos en conjunto con el ejercicio.

Una nutrición balanceada incluye granos enteros, frutas frescas, vegetales, grasas saludables y fuentes de excelente calidad de proteína, a continuación, te comparto algunos tips para aprovecharlos al máximo:

1. DESAYUNA TEMPRANO. Inicia tu día acelerando tu metabolismo con un desayuno sustancioso; incorpora desde la mañana vegetales, agrégalos a tu omelette acompañado de un pan tostado o tortilla de maíz, fruta picada con yogurt natural y por qué no, unas cucharadas de granola integral encima.

2. LA PROTEÍNA. Es esencial en tu dieta y hay que variarla, un día pescado, otro pechuga de pollo, pavo, o tu porción magra de filete de res, y durante el día: lácteos, frijoles, nueces, semillas.

3. SÍ A LOS CARBOHIDRATOS. No disminuyas la ingesta de carbohidratos pensando que así bajarás de peso; los carbohidratos, como las grasas, son una parte vital en la

dieta saludable. Elige los de tipo complejos, que son los buenos; enfócate en la pasta integral, arroz integral, avena integral, pan de un sólo grano y quínoa, estos carbohidratos te mantienen más tiempo satisfecha, van cargados de nutrientes y te brindan una mayor cobertura de energía durante el día.

4. NO A LAS GOLOSINAS. Evita golosinas que nada más traigan como sube-baja tus niveles de glucosa, elige las grasas buenas, que son las poliinsaturadas y monosaturadas, que te dan vitalidad, mejoran tu función cerebral y la apariencia de



tu cabello, piel y uñas. También son necesarias para que tengas un embarazo maravilloso y para un perfecto desarrollo del sistema nervioso de tu bebé; compra aceite de oliva, aguacate, nueces, almendras, salmón, sardinas, aceite de linaza y disfruta de sus beneficios.

5. LLEVA UNA DIETA MEDITERRÁNEA. Elige una alimentación basada en frutas y vegetales, pescado, salmón, y las mencionadas grasas saludables. Este tipo de alimentación puede ayudarte a mantenerte en un peso a lo largo de la vida y te previene para ciertas enfermedades. Las frutas ricas en carotenoides y los vegetales, como el tomate, zanahorias, camotes, melones y pimientos, pueden reducir el riesgo de cáncer de mama. Agrega vegetales de hoja verde y granos enteros, frijoles y otras leguminosas que te den fibra y energía; compra orgánicos, o lo menos procesados posible.

6. PREVIENE LA OSTEOPOROSIS. Las mujeres estamos más expuestas a desarrollar osteoporosis, por tal motivo, mejora tu aporte de lácteos comprando leche fortificada en vitamina D y exponte un poco al sol, aprovecha realizar paseos o actividades al aire libre y así fijarás mejor el calcio.

Una dieta saludable te brinda el aporte energético necesario, mejora tu estado de ánimo y te permite mujer, ser la mejor versión de ti misma

7. DISMINUYE EL SÍNDROME PREMENSTRUAL. Mes con mes requerimos mejorar nuestro aporte de hierro, para esto, cocina las lentejas de diferente manera, las espinacas ahora pueden ser al horno; en el supermercado encuentras un sinnúmero de cereales fortificados, ¿qué tal que ahora pruebes un nuevo cereal integral y fortificado en hierro? Y muy importante, evita el alcohol y la cafeína en esos días.

8. ESTABILIZA TUS NIVELES. Si lo que necesitas es mejorar tu fertilidad, ingiere un suplemento que contenga ácido fólico, zinc, selenio, omega-3, vitamina E y vitamina C. Si es todo lo contrario y estás pasando por la menopausia y sus temidos bochornos, ingiere linaza en cantidades suficientes, te ayudará a estabilizar tus niveles hormonales.

Recuerda que la disciplina en horarios y equilibrar lo que se come es lo importante. Una dieta saludable te brinda el aporte energético necesario, mejora tu

estado de ánimo y te permite mujer, ser la mejor versión de ti misma. El comprometerte a llevar una alimentación saludable, te permite disfrutar de tu vida a plenitud y además te hace lucir en óptimo estado.

Disfruta la mujer que eres expresando tu ser con la energía que te da la vida útil de los alimentos.

¡Feliz día de la mujer!

*La autora es Médico general, Maestro en Nutrición. Correo: dra_cotafernandez@hotmail.com

Mujer actual

**DESCARGA
TU APP
GRATIS**



Visita



Descárgala
y disfruta del Contenido

Disponible en



VERSIÓN IMPRESA
& DIGITAL | SITIO WEB
APP | REDES SOCIALES

“Eres lo que comes”

ANABELL SANTELLANES

SU PASIÓN POR COMPARTIR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

POR PATRICIA GARIBAY

Mercadóloga, trofóloga, coach personal y especialista en desintoxicación; esa es Anabell Santellanes de Alarcón, una exitosa tijuanaense de nacimiento y de corazón que quiere compartir con todos, la importancia de recordar siempre que somos lo que comemos y somos lo que pensamos.

EL ORIGEN DEL CAMBIO

Anabell es licenciada en mercadotecnia y estudió una

maestría en la misma materia con especialización en alta dirección, pero fue años después, que una decisión de salud propia la lleva a descubrir el mundo de la buena alimentación. Así es como nace su interés por la trofología, expertos en desintoxicación y alimentación alcalina. “La verdad es que estudié trofología para mí, todo esto nace de mi propia experiencia, porque el cambio de vida lo experimenté personalmente. A los tres meses yo era otra”.

Actualmente está estudiando para health coach por el Institute for Integrative Nutrition, con base en Nueva

York y una certificación en terapia Gerson, que trabaja básicamente en lograr que el cuerpo recupere su capacidad de auto sanarse.

Una vez sumergida en este mundo de lo natural y sin dejar atrás su gusto por los negocios, Anabell identifica la oportunidad de compartir con todos su nuevo estilo de vida. Así es como desde hace poco más de 2 años nace Campiña Urbana, un proyecto que le permite además hacer equipo con sus padres, quienes también están involucrados en el tema y con quienes disfruta las múltiples satisfacciones que este le brinda.

LA CLAVE DEL ÉXITO, UN RESET AL ORGANISMO

"Campaña Urbana está dedicada a la creación y producción de programas Detox que tienen como objetivo realizar un reset en el organismo con la finalidad de limpiar profundamente cada órgano de tu sistema, logrando así grandes beneficios, como lo son limpieza, desintoxicación y regeneración celular".

Es a través de los más de 10 de programas Detox que ofrece Campaña Urbana, que Anabell conoce a sus clientes y los inspira

EN BREVE

>> **LIBRO:** Todos los libros de alimentación, de gurús de desintoxicación, medicina, etc.

>> **FRASE:** "Eres lo que comes". Es mi favorita y la vivo todos los días.

>> **HOBBIE:** Pintar. Esta es una actividad que me llena y me transporta a lo que sea que quiera expresar.

>> **DEPORTE:** Triatlón

a entrar a un mundo de estilo de vida más saludable. Ser coach personal se ha convertido en un trabajo de 24 horas, sin embargo, su entrega y pasión por ayudar a sus clientes a lograr sus objetivos, se ha convertido en un aprendizaje constante y en una experiencia completamente satisfactoria.

"Siempre he sido muy entregada en todo lo que hago, pero yo creo que jamás me había entregado como hoy porque nunca me había identificado a tal grado con una profesión, y querer compartirlo ha sido la base de todo. Me satisface muchísimo y llena de felicidad cuando veo resultados en cada uno de

mis clientes y que, además, quieran seguir con el cambio. Ahí es cuando pienso que todo valió la pena, ahí es cuando deja de ser un objetivo el ganar dinero y llega el querer dar mi aportación a su nuevo estilo de vida".

UN SUEÑO A PUNTO DE CUMPLIR

El inicio de año llegó con un sinfín de proyectos especiales para Anabell. Recientemente arrancó un programa de televisión donde tiene la oportunidad de transmitir a los televidentes lo que es una alimentación alcalina y consciente, a través de "tips", hábitos y recetas. "Estoy muy contenta por esta nueva forma de poder pasar el mensaje de desintoxicaciones y comer sano en este formato masivo; el programa se llama Al Gusto y se transmite los martes a las 6pm en vivo por Síntesis TV".

Pero es nuestra última pregunta sobre su máximo sueño, lo que sin dudarlo, salta una sonrisa de emoción en su rostro, y con la piel erizada, nos contó sobre su libro, un texto que está cocinando y que está planeado publicarse a mediados del próximo año. "Mi libro está, ya existe. Será un libro de consciencia. El porqué de este estilo de vida y después vendrán más con el cómo".

Fotografía: Ángel Gutiérrez/ Diseño de Vestuario: Jorge Sánchez/ Peinado y Maquillaje: Oscar Barrón

¿Quieres QUEMAR
GRASA de tu
organismo?

PROGRAMA DETOX

DE 3 DÍAS



SPRING BREAK

¡Luce tu bikini!

634.0056

Visítanos en:



campaña  urbana

eres lo que comes

www.campinaurbana.com



CUIDA TU POSTURA Y EVITA DAÑOS EN LA COLUMNA

POR NATALIA MONROY

No es una sorpresa que formamos parte de una sociedad que va ligada a la tecnología, hace tiempo decidimos adoptarla e incluirla en nuestro modo de vida, la realidad es que conforme ésta va cambiando nosotros tratamos de seguirle el paso y adaptarnos a ella. Día a día surgen diversos artículos y accesorios tecnológicos que nos comprueban cómo estamos viviendo

Los pacientes desconocen en absoluto que esto es la causa del problema, no le toman importancia hasta que los síntomas suben de intensidad

en una era digital y de qué manera ésta influye en nosotros.

Actualmente, la mayoría de las personas cuentan con un teléfono inteligente o tableta y dejaron de limitarse a utilizar un celular que solamente hiciera las funciones básicas como llamar o mandar mensajes, ahora la gente prefiere tener un aparato electrónico que le permita hacer mucho más; to-

mar fotos, hacer videollamadas, navegar en internet. Parece que, debido a eso, llevar un dispositivo electrónico a todas partes se ha vuelto algo indispensable. Pero, alguna vez te has preguntado ¿cuánto tiempo pasas usándolo? Ahora, siendo más específicos, ¿alguna vez te has puesto a pensar si su constante uso genera algún efecto en tu salud?

TEXT NECK, RESULTADO DE LA TECNOLOGÍA

Quién pensaría que una enfermedad podría surgir a partir de utilizar el celular estando en una "mala postura", y no sólo el celular, sino también videojuegos, tabletas y cualquier otro de los muchos dispositivos tecnológicos que están a nuestro alcance. El Dr. Armando Caloca Pichardo, cirujano ortopeda y cirujano de columna vertebral nos comentó sobre el "text neck" o postura de la cabeza hacia adelante (FHP por sus siglas en inglés) enfermedad relativamente nueva ocasionada por una mala postura que se adquiere al momento de estar usando estos dispositivos, por ejemplo, cuando se está mandando un mensaje de texto.

El doctor mencionó que los síntomas que se presentan consisten en un intenso dolor en la región del cuello, además de una limitación en los movimientos del mismo. En algunos casos también se experimenta una sensibilidad en las extremidades, todo esto ocasionado por un descontrol de equilibrio que surge en la columna vertebral debido a estar en una posición incorrecta cuando se está utilizando uno de estos aparatos de forma diaria y constante.

LAS RECOMENDACIONES

Para evitar caer en esta enfermedad, el cirujano recomienda una lista de cosas básicas que te ayudarán a mejorar tu postura cuando te encuentres utilizando un aparato electrónico portátil:

1. SI SE ESTÁ SENTADO al momento de usar el dispositivo, de preferencia la espalda debe estar apoyada en el respaldo del asiento.

2. LA DISTANCIA del aparato debe estar a una distancia entre los 25 a 30 cm de los ojos, con la espalda recta, evitando inclinar la cabeza, es decir, el dispositivo debe levantarse a la altura del rostro aproximadamente.

3. SI SE ESTÁ ACOSTADO, se sugiere que la cabeza esté ubicada en el mismo eje del cuerpo.

tación en los movimientos del mismo. En algunos casos también se experimenta una sensibilidad en las extremidades, todo esto ocasionado por un descontrol de equilibrio que surge en la columna vertebral debido a estar en una posición incorrecta cuando se está utilizando uno de estos aparatos de forma diaria y constante.

EL TRATAMIENTO

El especialista aseguró que la mayoría de las personas que padecen

la enfermedad la desconocen, relacionando los síntomas con distintas actividades que realizaron de forma inadecuada como dormir mal, "no le dan la importancia requerida hasta que los síntomas suben de intensidad". Como proceso de sanación se ofrece un tratamiento basado en relajantes musculares, analgésicos y antiinflamatorios, posteriormente se sugiere realizar una terapia física y rehabilitación, de no hacerlo, el médico menciona la posibilidad de enfrentarse a un problema de columna degenerativa más adelante, lo cual requerirá de un procedimiento quirúrgico para atenderlo.

*Hospital Ángeles, Consultorio 305 / Teléfono (664) 635.18.00 Ext. 5305
armando@armandocaloca.com

Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y Obstetricia



Especialidades:

- **Ginecología y Obstetricia**
- Videocolposcopia
Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- Ultrasonidos 4D 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.cemiqunidadmedica.com

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



MUJER, CUÍDATE

DE TUS ENFERMEDADES MÁS COMUNES

POR NATALIA MONROY

Sin duda, las mujeres son de los seres más maravillosos que existen en la tierra. Físicamente, sólo ellas son capaces desde soportar altos niveles de dolor, hasta explicar el vínculo que crean con un hijo desde que éste se encuentra en su vientre. Su manera de ser, su instinto de protección, la bondad, el amor, su fuerza, han demostrado que son capaces de hacer todo lo que se propongan, siempre con un toque que las distingue.

Infelizmente, así como existen un sinnúmero de cosas que las caracterizan de cualquier otro ser humano, hay enfermedades que se desarrollan sólo o mayormente en el cuerpo femenino. En el marco del Día Internacional de la Mujer y con la intención de informarte, te presentamos un listado de cinco padecimientos propios de la mujer o en su caso, que son más vulnerables a desarrollar.

1. INFECCIONES VAGINALES

Al contrario de lo que muchos piensan, no todas las infecciones vaginales se transmiten sexualmente, tener una infección vaginal suele ser algo muy común entre mujeres. Son tres las infecciones más comunes: candidiasis, vaginosis bacteriana, y tricomoniasis; puedes padecer una sí, tienes flujo con mal olor, sientes ardor al orinar, comezón alrededor de la vagina o dolor o incomodidad al momento de tener relaciones sexuales. Surgen principalmente por antibióticos, anticonceptivos orales, duchas vaginales excesivas, utilizar ropa ajustada, estar embarazada o padecer diabetes.

El doctor, José de Jesús González, especialista en ginecología y obstetricia, comentó a Mujer Actual que las infecciones vaginales son la principal causa por la que las mujeres acuden a revisión. Señaló que éstas atacan cuando las defensas se bajan o se altera el PH vaginal a causa de los factores mencionados anteriormente.

Para evitarlas, el especialista recomienda mantener una buena alimentación y evitar el sobre peso u obesidad, mantener una higiene íntima, dormir bien, evitar los periodos de estrés y acudir a revisión ginecológica cada seis meses a un año. "Se debe entender que el estilo de vida que se lleva tiene un gran impacto en el estado de salud", indicó.

SUGERENCIAS PARA PREVENIR:

No usar ropa interior, pantimedias o pantalones ajustados todo el tiempo; usar ropa interior de algodón, evitar duchas vaginales frecuentes, evitar baños con agua muy caliente. No utilizar ropa interior, de ejercicio o trajes de baño mojados o húmedos y cámbiate

con frecuencia las toallas y tampones durante tu periodo.

2. VÁRICES

La insuficiencia venosa crónica o várices, son venas hinchadas y dilatadas a causa de una acumulación anormal de sangre en las paredes y válvulas de las venas superficiales. Se desarrollan cuando las válvulas venosas que permiten que la sangre fluya hacia el corazón dejan de funcionar adecuadamente, como resultado la sangre se acumula en las venas y provoca estos efectos. Se da habitualmente en las venas de las extremidades, su apariencia es torcida y abultada, color morado o azul oscuro.

La edad aproximada en que las varices comienzan a aparecer es a partir de la tercera década de vida, refirió el experto, pueden surgir a causa de herencia familiar, sobrepeso, embarazo y mala alimentación. En este caso, lo recomendable es hacer ejercicio cardiovascular ya que éste facilita la circulación sanguínea.

SUGERENCIAS PARA PREVENIR:

Realizar actividad física, utilizar prendas amplias, mantener un peso adecuado, permanecer poco tiempo en la misma posición, dormir bien y no fumar.

3. ENFERMEDADES DEL APARATO LOCOMOTOR

Este tipo de enfermedades son más frecuentes en el sexo femenino que en el masculino; la artritis reumatoide y la osteoporosis son ejemplo de ello. La artritis es la inflamación de las articulaciones regularmente de manos y pies, produciendo una destrucción progresiva que genera deformidad e incapacidad funcional. Todavía no se sabe qué es lo que provoca esta enfermedad, se cree

que se debe a los genes, el medioambiente y las hormonas.

La osteoporosis por su parte es la pérdida de calcio en los huesos, lo que lleva a una mayor fragilidad y aparición de fracturas. Es una enfermedad que no avisa pues no suele presentar síntomas en la mujer y aumenta con la llegada de la menopausia.

SUGERENCIAS PARA PREVENIR: No ignorar el dolor de las articulaciones, no tener exceso de peso, hacer ejercicio, llevar una dieta saludable y prevenir caídas.

4. ALERGIAS

Las alergias son reacciones desfavorables que se exteriorizan presentando alguna anomalía principalmente en la piel. Las mujeres son más tendientes a sufrir de ellas. Aunque se desconoce el motivo de esto, las mujeres se ven más afectadas que los hombres, regularmente las adolescentes y jóvenes. Las alergias a un alimento, insecto, animal y al polvo, son las más habituales. Los síntomas comunes son los ojos llorosos, picor en la garganta, erupciones cutáneas, hinchazón de extremidades y ojos.

SUGERENCIA: En estos casos, lo recomendable es acudir con un médico para conocer qué es lo que está cau-

PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE DE MUJERES EN MÉXICO

De 15 a 24 años	Tumores malignos (leucemias y del cuello del útero), agresiones.
De 25 a 44 años	Tumores malignos (leucemias y del cuello del útero), accidentes (de tráfico de vehículos de motor), agresiones.
De 45 a 64 años	Diabetes mellitus, tumores malignos (del cuello del útero y de la mama), enfermedades del corazón.
65 en adelante	Enfermedades del corazón, diabetes mellitus, tumores malignos (del hígado, de la mama, de la tráquea, de los bronquios y del pulmón).

Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)

sando la alergia y seguir un tratamiento adecuado.

5. CÁNCER DE MAMA

Este tipo de cáncer es el más frecuente en las mujeres, según el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), es el que causa más muertes en el país, muriendo una mujer cada dos horas. El cáncer es un grupo de células que crecen de manera desordenada e independiente formando un tumor que tiende a invadir los tejidos que lo rodean, así como órganos distantes.

LOS FACTORES DE RIESGO MÁS

USUALES SON: Antecedentes de un familiar, tener 40 años o más, tener la primera menstruación antes de los 12 años, usar anticonceptivos hormona-

les por más de 5 años, tener el primer hijo después de los 30 años o no haber tenido hijos, tener la última menstruación después de los 52 años y padecer obesidad.

SUGERENCIAS PARA PREVENIR:

Se recomienda que todas las mujeres mayores de 25 años toquen sus senos después de menstruar, si se encuentra algo extraño, se debe acudir al médico para que examine y de ser necesario, solicitar estudios como un ultrasonido y mastografía.

**El Dr. José de Jesús González López es especialista en ginecología y obstetricia, miembro de la Federación Mexicana de Ginecología y Obstetricia y socio fundador del Colegio de Endoscopia Ginecológica y Medicina Reproductiva de Tijuana B.C. Contacto: Hospital Angeles, Consultorio 609. Teléfono (664) 635 18 49*

TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	\$130
PLANCHADO	\$130
ONDAS	\$150
RETOQUE	\$350
TINTES desde	\$500
CORTES	\$250
CORTES CABALLERO	\$150
GELISH	\$200
MANICURE	\$130
PEDICURE	\$190
ACRÍLICAS	\$250
TRATAMIENTOS desde MOROCCAN OIL, OLAPLEX, WELLA ENRICH y MÁS...	\$350
BRAZILIAN BLOWOUT	\$100
GLOBAL KERATINA	\$100

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

CONTAMOS CON VALET PARKING

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) 734 2358

www.smilearttj.com smileart.tj@gmail.com /smileart.tjuanabc
 BLVD. SÁNCHEZ TABOADA 4002-C-9, CENTRO COMERCIAL MINARETE, ZONA RÍO



VITA SPA

TU SPA DE TRADICIÓN CUMPLE 12 AÑOS DE CONSENTIR A TIJUANA

Han sido doce años de ofrecer una experiencia spa inolvidable a cada uno de sus leales clientes y a esos nuevos que cada día se van integrando a su gran familia. Desde sus inicios hasta ahora, VITA SPA ha mantenido firme su objetivo de cuidar a sus visitantes y de hacerlos sentir como si estuvieran en casa.

La preferencia de sus clientes refuerza su compromiso de buscar siempre la mejora continua y de innovar constantemente, por lo que, en este aniversario, están celebrando con un proyecto de remodelación en sus instalaciones, lo que les permitirá seguir ofreciendo los mejores productos y servicios, con la más alta calidad y con personal certificado que te



atenderá con las mejores manos.

Su gran lista de tratamientos está encabezada por sus aguas termales, masajes, faciales, sauna y vapor que, sin duda, le ha ganado el reconocimiento de los tijuanaenses como el Legendario Manantial de Aguas Termales en Tijuana.

VITA SPA aprovecha esta oportuni-

dad de agradecer a todo su staff, en especial a aquellas colaboradoras que han estado en el camino de estos 12 años de consentir y relajar a los tijuanaenses. A sus clientes, proveedores y amigos, esperando les permitan seguir cuidando de su salud, de su bienestar y aportando a su felicidad.

¡MUCHAS GRACIAS!