

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Abril de 2016 Año XXII No. 258 Distribución Gratuita

## El cáncer

**E**l cáncer es una de las principales causas de mortalidad en México y el mundo. Sin embargo, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, tres de cada diez muertes podrían prevenirse, haciendo modificaciones en el estilo de vida, como por ejemplo, bajando de peso, evitando el consumo de tabaco y siguiendo una alimentación balanceada.

Atentamente  
Comité Editorial



Mi Gran  
Esperanza  
Cuidame



*Yakult*

# Lo que tiene que saber

Cáncer, es un término genérico que se utiliza para designar a un amplio conjunto de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo (Organización Mundial de la Salud). Algo que tienen en común todos estos padecimientos, es que las células cancerosas se multiplican sin control y tienen la capacidad de diseminarse a otros tejidos.



El cuerpo humano se encuentra formado por trillones de células, las cuales normalmente crecen y se dividen para formar nuevos especímenes a medida que el organismo las necesita. Cuando las células normales envejecen o se dañan, mueren y otras nuevas las remplazan.

## Cuando el orden se rompe

En el cáncer este proceso ordenado se descontrola. Así, a medida que las células se vuelven más y más anormales, los ejemplares viejos o dañados sobreviven cuando deberían morir y especímenes nuevos se forman cuando no son necesarios, pudiendo llegar a formar masas de tejido conocidas como tumores.

Cabe señalar que no todos los tipos de cáncer forman tumores sólidos, como en el caso de la leucemia. No obstante, la característica de todos es que son malignos, es decir, pueden extenderse a los tejidos cercanos.

Además, algunas células cancerosas pueden desprenderse y moverse a lugares distantes del cuerpo por medio del sistema circulatorio o linfático y formar nuevos tumores, lejos del sitio original. El proceso por el cual ocurre esto es conocido como "metástasis".

También existen los tumores benignos, los cuales no son cancerosos. Estos, al contrario de los malignos, no se extienden a los tejidos cercanos, ni tampoco pueden hacerlo a través de la metástasis. Sin embargo, a veces pueden llegar a ser bastante grandes.

Al extirparse, generalmente no vuelven a crecer, mientras que los malignos sí pueden volver a aparecer. Finalmente, es importante señalar que la mayor parte de los tumores benignos no ponen en riesgo la vida, excepto cuando causan presión sobre los órganos vitales, como los que crecen en el cerebro.

## Diferencias entre células cancerosas y normales

Las células cancerosas difieren en muchos sentidos de las normales, lo que les permite crecer sin control y volverse invasivas. Una diferencia importante es que las primeras son menos especializadas.

Además, las células cancerosas pueden ignorar las señales que normalmente les indican a las sanas que dejen de dividirse o que empiecen un proceso que se conoce como "muerte celular programada", el cual usa el cuerpo para deshacerse de las células que no necesita.

Incluso, pueden tener la capacidad de influir en las células normales cercanas, para que formen vasos sanguíneos que le suministren oxígeno y nutrientes al tumor, así como también retirar los productos de desecho que se forman en ellos.

Con frecuencia, también son capaces de "escondersse" del sistema inmunológico, el cual es una amplia red de órganos, tejidos y células especializadas que protegen al cuerpo contra infecciones y células dañadas o anormales.

## El origen del cáncer

El cáncer es una enfermedad genética, lo cual no significa necesariamente que sea hereditaria, sino que es causada por cambios en los genes que controlan la forma como funcionan las células del cuerpo, especialmente cómo crecen y se multiplican.

Los cambios genéticos que causan el cáncer pueden heredarse de los padres, aunque también pueden ocurrir en la vida de una persona, como resultado de errores que ocurren al dividirse las células o por el daño causado por exposiciones del medio ambiente, como por ejemplo el humo de tabaco, la radiación o los rayos ultravioleta del sol.



**La prevención y la detección temprana son fundamentales para detener el alarmante aumento en la incidencia de esta enfermedad. Tan solo en el año 2012, la Organización Mundial de la Salud reportó catorce millones de casos nuevos; no obstante, también prevé que en los próximos veinte años esta cifra aumentará alrededor de un 70%.**

## Familia Yakult

**COMITÉ EDITORIAL:** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera, Gabriela Itxel Ramírez Ramírez y Humberto Rafael Rivera Cedano. **Diseño gráfico:** Oscar Gregorio Gómez Vázquez. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.**, Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista\_familia@yakult.com.mx

# El cáncer en México

Según los datos proporcionados por el proyecto **GLOBOCAN 2012**, de la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer, realizado con el objetivo de conocer la situación mundial del cáncer en 184 países, los tipos que se presentan con mayor frecuencia en México son el cáncer de mama, próstata, cuello del útero, colon-recto y pulmón.

A continuación, abordaremos de manera breve algunas características de cada uno de ellos, con la información obtenida del sistema "Infocáncer" del Instituto Nacional de Cancerología y el National Cancer Institute de Estados Unidos.

## Cáncer de mama

La mayor parte de los casos de cáncer de mama comienzan en las células que recubren los conductos, es decir, los tubos diminutos que llevan la leche materna desde las glándulas productoras, llamadas lobulillos, hacia el pezón.



La presencia de células cancerosas puede provocar la aparición de pequeñas masas en las mamas o cerca de ellas, como en la axila. Por eso, se recomienda consultar a un médico ante la presencia de este síntoma, así como engrosamiento, cambio en el tamaño o la forma del seno, irritación, hendiduras en la piel, dolor, retracción del pezón, enrojecimiento y secreción de cualquier fluido diferente a la leche, especialmente si contiene sangre.

## Cáncer de próstata

La próstata es una glándula del aparato reproductor masculino, cuyo tamaño es como el de una nuez y su función principal es producir un líquido que protege y nutre a los espermatozoides presentes en el semen. Una característica importante de la enfermedad, es que la

mayoría de las veces el tumor crece lentamente, tanto que en ocasiones las personas mueren de una causa distinta y a veces sin saber que padecían cáncer.

Entre las señales del cáncer de próstata se encuentran: Flujo débil de orina o interrumpido, aumento de la frecuencia para ir a orinar, ganas repentinas de hacerlo, dificultades para comenzar o vaciar la vejiga, ardor, presencia de sangre en la orina o el semen y dolor en la espalda o cadera que no cede. No obstante, cabe señalar que otros trastornos típicos del envejecimiento pueden tener los mismos síntomas, por eso es importante acudir con el médico para que realice un diagnóstico apropiado.

## Cáncer de cuello del útero

El cérvix o cuello del útero, es la porción inferior del útero, es decir, el órgano hueco de la mujer donde se desarrollan los bebés durante el embarazo. Por lo general, el cáncer evoluciona lentamente y las células pasan por cambios llamados displasias, en los que comienzan a aparecer ejemplares anormales. Luego, con el paso del tiempo, se pueden convertir en células cancerosas, comenzar a crecer y diseminarse más profundamente por el cuello del útero y las áreas cercanas.

En la actualidad, está demostrado que la infección por el virus del papiloma humano es la principal causa del cáncer de cérvix. Por fortuna, las probabilidades de recuperación son altas cuando se detecta a tiempo, a través de exámenes regulares. Consulte a su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas: Sangrado vaginal (incluso después de una relación sexual), flujo inusual y dolor pélvico.

## Cáncer de colon y recto

El colon y el recto forman parte del aparato digestivo, particularmente del intestino grueso. Es allí donde se absorbe el agua de los alimentos y se forma la materia fecal, la cual pasa hacia el recto antes de salir del cuerpo. A menudo, el cáncer inicia como una pequeña masa conocida como "pólipo" en la pared interna de dicho órgano. Sin embargo, con el paso del tiempo, algunos pueden volverse cancerosos.

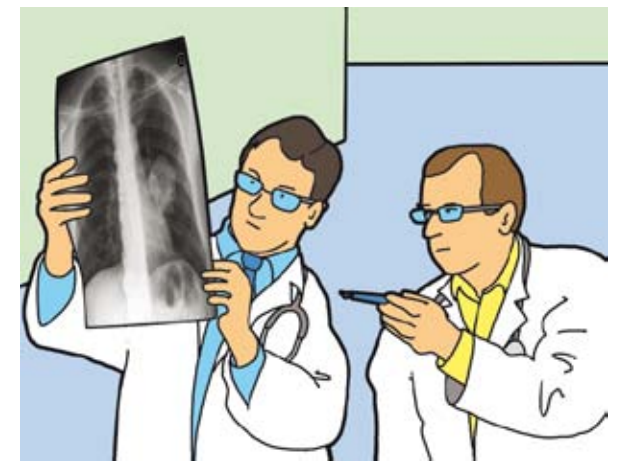
Comúnmente, durante la etapa inicial de la enfermedad no se presentan síntomas, sólo cuando el cáncer se encuentra en un estado muy avanzado, por eso es muy importante practicarse una revisión ante cualquiera de las siguientes señales: Sensación de que necesita evacuar,

pero que no desaparece después de hacerlo; presencia de sangre en las heces; dolor abdominal; debilidad y cansancio; así como pérdida de peso sin razón aparente.

## Cáncer de pulmón

La función primordial de los pulmones, es llevar oxígeno al cuerpo cuando se inhala el aire y expulsar dióxido de carbono cuando se exhala. Existen dos tipos principales de cáncer, el de "células no pequeñas" y "células pequeñas", lo que se determina en el aspecto de éstas al microscopio. Sin embargo, el primero es mucho más frecuente.

La causa principal es el hábito de fumar. Desafortunadamente, los tratamientos que se utilizan hoy en día no consiguen curar la enfermedad en la mayoría de los pacientes, por lo que las probabilidades de curación dependen de otros factores. Entre los síntomas más típicos de este tipo de cáncer se encuentran la tos persistente y la dificultad para respirar, además de dolor en el pecho, silbido respiratorio y presencia de sangre en el moco.



**Aunque estos tipos de cáncer son los que tienen mayor incidencia en nuestro país, de acuerdo a las estadísticas proporcionadas por dicha agencia de la Organización Mundial de la Salud, es importante señalar que no necesariamente son aquellos con un índice mayor de mortalidad, ya que otros como el cáncer de estómago e hígado son también muy peligrosos, aunque menos frecuentes entre la población mexicana.**

# Factores de riesgo

En general, no se puede saber con exactitud por qué una persona padece cáncer y otra no, pero las investigaciones han señalado que ciertos factores de riesgo pueden aumentar las probabilidades de padecer la enfermedad. A continuación, le presentamos algunas de las prácticas y exposiciones que se han visto involucradas a este mal.

## Tabaquismo

Es la causa número uno de cáncer y muerte por esta enfermedad, ya sea de pulmón, laringe, boca, esófago, garganta, vejiga, riñón, hígado, estómago, páncreas, colon-recto, cuello uterino y leucemia mieloide aguda.

Según el Instituto Nacional de Cancerología, en los cigarrillos y los productos de tabaco para consumo oral, se han encontrado cerca de sesenta sustancias químicas cancerígenas, tales como acetaldehído, arsénico, benceno, cloruro de vinilo y nitrosaminas, entre muchas otras.

Por otra parte, la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer, con sede en Francia, reconoce que existe suficiente evidencia para concluir que el tabaquismo pasivo o el humo de segunda mano, es también una causa de cáncer en los no fumadores, es decir, aquellas personas que conviven con fumadores activos.



## Consumo de alcohol

Beber alcohol puede aumentar las probabilidades de sufrir cáncer de boca, garganta, esófago, laringe, hígado y mama. Cuanto más beba una persona, mayor será el riesgo. Por ello, los médicos aconsejan hacerlo con moderación.

Una de las razones por las cuales el alcohol puede provocar cáncer, es la descomposición del etanol de las

bebidas alcohólicas en acetaldehído, el cual es una sustancia química tóxica y probablemente cancerígena, ya que tiene la capacidad de dañar el material genético celular.

## Agentes infecciosos

Ciertos gérmenes, como virus, bacterias y parásitos, pueden provocar cáncer en personas infectadas o aumentar el riesgo, al desorganizar los controles normales de crecimiento y proliferación celular. Entre los microorganismos que se han visto envueltos en esta enfermedad se encuentran:

- **Virus del papiloma humano.** De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, las infecciones por este agente son la causa de casi todos los casos de cáncer de cuello uterino, así como muchos otros de ano, orofaringe, vagina, vulva y pene.
- **Virus de la hepatitis B y C.** Está demostrado que las infecciones crónicas por estos patógenos pueden causar cáncer de hígado.
- **Virus de la inmunodeficiencia humana.** La infección por este agente, causante del SIDA, debilita el sistema inmunológico y hace que el cuerpo tenga menor capacidad para combatir otros gérmenes infecciosos que causan el cáncer. Así, la gente infectada tiene un riesgo más elevado de padecer el sarcoma de Kaposi y linfoma, así como cáncer de cérvix, hígado, pulmón y ano.
- **Helicobacter pylori.** Es una bacteria que puede causar cáncer de estómago y un tipo de linfoma en el revestimiento de dicho órgano.

## Exposición a la luz solar

La luz ultravioleta procedente del sol es el principal factor de riesgo para el cáncer de piel, debido a la capacidad que tiene de afectar los genes que regulan el crecimiento de las células. Cabe señalar que las lámparas solares y las cámaras de bronceado también son fuentes de esta forma de radiación, por lo que se recomienda utilizarlas lo menos posible.

## Obesidad

Las personas con obesidad pueden tener un riesgo mayor de padecer diferentes tipos de cáncer, como de mama (en mujeres posmenopáusicas), colon, recto, endometrio, esófago, riñón,

tiroides, páncreas y vesícula biliar. Se han sugerido diversos mecanismos para explicar la asociación entre el exceso de peso y un riesgo más alto de sufrir esta enfermedad.

Por ejemplo, el exceso de estrógeno producido por el tejido graso y el papel de dicha hormona en el cáncer de mama y endometrio. Por otra parte, con frecuencia la gente obesa padece inflamación crónica en un grado bajo, lo cual se encuentra asociado también a la presentación del cáncer.

## Sustancias ambientales

Está demostrado que ciertas sustancias ambientales, como el humo de tabaco, pueden alterar el funcionamiento genético de las células, lo que origina el cáncer. Evitar su exposición no es tan difícil, pero otros agentes se encuentran de manera "invisible" en el aire, el agua, la comida y los materiales que utilizamos a diario para trabajar.



Algunas de las sustancias que pueden causar cáncer son: Aceite para motores, aserrín de madera, diferentes toxinas producidas por hongos y presentes en alimentos, el asbesto con el que están fabricados algunos techos, la quema de combustibles fósiles y en general las actividades de minería, por citar solo unos ejemplos.

**Sin embargo, el hecho de que un hábito, agente infeccioso o sustancia sea considerada como un factor de riesgo, no significa necesariamente que vaya a causar la enfermedad, ya que entran en juego muchos otros elementos en su presentación, como la cantidad y el tiempo de exposición, así como los antecedentes familiares, pero sobre todo la práctica de un estilo de vida saludable y la práctica de chequeos médicos regulares.**

# Prevención

Según la Organización Mundial de la Salud, al menos una tercera parte de todos los casos de cáncer podrían prevenirse siguiendo un estilo de vida saludable y practicándose pruebas de detección de manera regular. A continuación, abordaremos algunas de las medidas que se recomiendan para prevenir este mal.

## Dejar de fumar

El tabaquismo constituye la primera causa prevenible del cáncer y que de acuerdo al Instituto Nacional de Cancerología, representa el origen de alrededor del 30% de todas las muertes por esta enfermedad. Cabe señalar que el tabaco en todas sus presentaciones, ya sea en cigarros, puros o pipas, así como para masticar o aspirar, produce un grave daño al organismo, por lo que se recomienda evitar por completo su consumo y mantenerse alejado del humo de segunda mano.

## Hacer ejercicio

La inactividad física se ha visto relacionada con el desarrollo de diversos tipos de cáncer, incluidos el de colon y mama. Por fortuna, el ejercicio practicado con regularidad reduce estos riesgos y confiere numerosos beneficios más a la salud. Los expertos recomiendan practicar algún tipo de ejercicio con regularidad, la mayor parte de los días de la semana, durante al menos treinta minutos.



## Seguir una alimentación saludable

Otra forma importante de prevenir esta enfermedad consiste en llevar una alimentación sana. Está demostrado que existe una clara relación entre el exceso de peso y la presentación de muchos tipos de cáncer, como de esófago,

mama y útero, entre otros. Por ello, seguir una dieta rica en frutas y verduras puede tener un efecto protector contra este padecimiento. Por el contrario, un consumo excesivo de carnes rojas y en conserva parece estar asociado a un mayor riesgo de sufrir cáncer de colon y recto.

Por ello, el Instituto Nacional de Cancerología realiza las siguientes recomendaciones: Consumir al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras; limitar el consumo de grasas saturadas provenientes de la carne y productos lácteos; incluir fibra en la alimentación; limitar la ingesta de carnes a la parrilla, alimentos ahumados y embutidos.

## Evitar la exposición al sol

Las radiaciones ultravioleta provenientes del sol son particularmente carcinógenas para el ser humano y provocan los principales tipos de cáncer de piel. Por lo tanto, se recomienda evitar su exposición durante las horas de mayor riesgo, es decir, entre las diez de la mañana y las cuatro de la tarde, además de utilizar un bloqueador solar con un factor de protección no menor a 15 y vestir ropa protectora, como sombreros.

## Pruebas para la detección del cáncer

Los exámenes de detección pueden ser útiles para encontrar el cáncer en una fase temprana, antes de que aparezcan los síntomas, es decir, cuando es más fácil curarlo. En cambio, si se descubre cuando ya se han presentado las primeras señales, quizás se encuentre en un estado avanzado y se haya diseminado a otros órganos, lo que puede complicar su tratamiento.

Entre los exámenes de detección que recomienda el Instituto Nacional de Cancerología a través de su sitio INFOCANCER, son:

- **Cáncer de colon y recto.** A partir de los cincuenta años de edad, hombres y mujeres deben practicarse una prueba de sangre oculta en heces una vez al año, una sigmoidoscopia cada cinco años y una colonoscopia cada diez años.
- **Cáncer de cuello del útero.** Todas las mujeres, desde los 21 hasta los 29 años de edad, deberán practicarse un Papanicolaou cada tres años. Entre los 30 y 65 años, se recomienda el mismo examen, más una prueba del virus del papiloma humano, cada tres o cinco años. Las mujeres mayores de 65 años y con resultados normales, no deben someterse a más pruebas.

- **Cáncer de mama.** Se recomienda que todas las mujeres se practiquen una mamografía a partir de los cuarenta años de edad y continúen con el mismo estudio de manera anual. Además, se aconseja que sepan reconocer cualquier anomalía en sus senos, mediante la práctica de un autoexamen de las mamas cada mes, a partir de los veinte años de edad.

- **Cáncer de próstata.** A partir de los cincuenta años de edad, todos los hombres deben consultar a un especialista para evaluar si es conveniente o no practicarse un examen digital.

## Vacunarse

Está demostrado que ciertos tipos de gérmenes pueden incrementar el riesgo de sufrir este mal, como el virus de la hepatitis y del papiloma humano, los cuales pueden causar cáncer de hígado y en el cuello del útero, respectivamente. Afortunadamente, ya existen vacunas que pueden prevenir su infección y que se encuentran incluidas en el Programa de Vacunación Universal de la Secretaría de Salud, lo que quiere decir que son gratuitas para todos.



**El cáncer es una enfermedad tan común, que no es de sorprenderse que varios miembros de una familia se hayan enfermado, pero esto podría deberse a que tal vez comparten entre ellos los mismos factores de riesgo, como el tabaquismo o la obesidad. De hecho, solamente entre un 5 y 10% de los cánceres ocurren por un defecto genético hereditario, no obstante las anteriores recomendaciones de prevención también pueden ser de utilidad en estos casos.**

## Toxicidad de los envases plásticos

En la actualidad, debido a nuestro estilo de vida, cada día es más común preparar un alimento y llevarlo en un refractario al trabajo para allí calentarlo y comerlo o comprar "comida para llevar", la cual nos la proporcionan en envases de hielo seco o plástico.

Estos refractarios, por así llamarlos, hechos de hielo seco, plástico o esos envases que por lo general "reciclamos" en casa, como los de yogur o alguna tienda de autoservicio (de esas que venden comida preparada), resultan bastante cómodos debido a que no pesan.

Sin embargo, pocas veces nos detenemos a pensar sobre el origen de la materia prima, si es segura para nuestra salud o la reacción de dichos materiales con los componentes de los alimentos.

En la actualidad, los envases de plástico autorizados para uso alimentario deben estar identificados mediante una etiqueta de reciclaje, en cuyo interior debe figurar un número indicando el tipo de plástico utilizado en su composición. De este modo, existen siete tipos usados para el envasado de alimentos y bebidas:

1. PET (tereftalato de polietileno).
2. HDPE (polietileno de alta densidad).
3. PVC (policloruro de vinilo).
4. LDPE (polietileno de baja densidad).
5. PP (polipropileno).
6. PS (poliestireno).
7. Otros (a menudo policarbonatos).

Estos plásticos utilizados para el embalaje de alimentos están hechos de diferentes materiales, pero el bisfenol A (BPA) es una de los más estudiados.

Su toxicidad y sus posibles riesgos se deben a que se encuentra dentro de los estrógenos artificiales capaces de interactuar con el sistema hormonal y disminuir la acción de las hormonas naturales. Entre los efectos tóxicos debido a una exposición a BPA en los seres vivos se incluyen:

**Cambios en el comportamiento.** Hiperactividad, aumento de la agresividad, problemas de aprendizaje y memoria, incremento de la susceptibilidad a la adicción de drogas, entre otros.

**Diabetes y obesidad.** La exposición al BPA es capaz de aumentar la resistencia a la insulina y el número de células grasas, lo que puede conllevar a la diabetes tipo 2, así como hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares.

**Reducción de la cantidad de esperma.** Algunas investigaciones han demostrado que a dosis bajas se produce una alteración de la espermatogénesis (disminución de la producción de esperma, de los niveles de testosterona y fertilidad en los varones).

**Enfermedades de próstata y cáncer.** La exposición a dosis bajas del BPA puede incrementar significativamente el tamaño de la próstata e iniciar una proliferación de células cancerígenas en los varones.

**Cáncer de mama.** Diversos estudios reflejan que la exposición al BPA en dosis bajas, los estrógenos estimulan el desarrollo y división de las glándulas mamarias, incrementándose el riesgo de mutaciones y células cancerígenas en las mamas en las mujeres.

**Alteraciones cromosómicas.** La exposición al monómero está ligada a una alteración en la división de los cromosomas, causando de un 10 a 20% de los defectos en los nacimientos, incluyendo el síndrome de Down.

**Daño cerebral.** Diversos estudios han demostrado que el BPA es capaz de inhibir la actividad de los estrógenos, aumentando el crecimiento y regulando las conexiones entre las neuronas. Ello puede conducir a cambios en el cerebro.

La respuesta tóxica del BPA en el organismo depende de la edad del individuo, siendo el feto y los recién nacidos el grupo con mayor riesgo de sufrir estos efectos adversos, así como los lactantes alimentados con biberones, debido al riesgo que puede ocasionar el BPA al desprenderse de los biberones cuando estos son calentados.

Algunos estudios han demostrado que la exposición prolongada a este monómero conlleva a un aumento de las concentraciones de BPA en sangre materna, cordón umbilical, líquidos amniótico y folicular, además de la placenta, etc., provocando complicaciones del embarazo (tipo de parto y duración de la gestación), así como una amplia variedad de efectos en el aparato reproductor de los seres vivos.

**Medidas preventivas para evitar la migración del BPA a los alimentos**

Existen diferentes medidas que podemos adoptar para evitar el consumo de BPA en los alimentos. La más importante es que los envases de plástico deben tener, ya sea en la tapa o el fondo del envase, un número encerrado

dentro de un triángulo o las siglas del producto que se utilizó para su fabricación.

Es importante saber que:

- Los plásticos tipos 1, 2, 4 y 5 no usan BPA.
- Los plásticos del tipo 3 (PVC) pueden contener BPA.
- El tipo 6 se utiliza para hacer tazas para bebidas calientes, envases para comidas rápidas, cartones para huevos y bandejas para carnes. Contienen una sustancia llamada estireno que ocasiona cáncer y trastornos hormonales.
- El tipo 7, por lo general ABS (acrilonitrilo butadieno estireno), es un plástico duro empleado en tuberías, defensas de automóviles y juguetes. Su producción emplea sustancias altamente tóxicas como el acrilonitrilo. El policarbonato en su producción emplea fosgeno y solventes como cloroetano y clorobenceno, además de BPA y por desgracia los garrafones de agua de diecinueve litros normalmente también están hechos de policarbonato.

Por lo tanto, los plásticos seguros para almacenar y calentar comida serían aquellos marcados con los números 1, 2, 4 y 5. Además, hay que limitar el uso de envases enlatados.

En caso de no ser posible, evitar calentarlos en el microondas, almacenar comidas o líquidos calientes en dichos envases, lavarlos con agua caliente y usarlos cuando estén deteriorados, rayados u opacos.

**Desafortunadamente, en México no se tiene ningún pronunciamiento al respecto, por lo que no existe ninguna regulación en cuanto al uso del BPA. Por ello, está en nuestras manos fijarnos en qué tipos de plásticos están en contacto con nuestros alimentos y con esto evitar un daño a la salud.**



**M.N.H. Miriam R. Caselin García.**  
Unidad de Nutrición del Servicio de Oncología - Hematología Pediátrica.  
Hospital Civil de Guadalajara  
"Dr. Juan I. Menchaca".

# Suplementación en pacientes

Una nutrición apropiada durante el tratamiento de cáncer es un componente esencial. No solo es importante para una buena salud, sino también para que el enfermo se sienta fuerte y mejor durante el curso de la terapia.

La falta de apetito y la pérdida involuntaria de peso, son causas comunes de desnutrición en las personas con cáncer, por lo que la nutrición juega un papel importante en el tratamiento de la enfermedad, ya que ésta puede cambiar la manera en que el cuerpo utiliza los alimentos.

Algunos tumores producen sustancias químicas que cambian la manera en que el cuerpo utiliza ciertos nutrientes. El uso que el organismo hace de las proteínas, los carbohidratos y las grasas, puede verse afectado, especialmente cuando se trata de afecciones al estómago o los intestinos. De esta manera, puede parecer que una persona está comiendo lo suficiente, pero que el cuerpo no logra absorber todos los nutrientes de los alimentos.

Asimismo, los tratamientos contra el cáncer, como la quimioterapia, radioterapia, cirugía, terapia hormonal, inmunoterapia o alguna combinación de éstas, funcionan mejor cuando las personas se encuentran bien nutridas, obteniendo suficientes calorías y proteínas a través de los alimentos. Estos pacientes logran un mejor pronóstico o probabilidad de recuperación y calidad de vida.

Algunos de los efectos secundarios de estas terapias que afectan la alimentación son: Anorexia (pérdida del apetito), formación de llagas en la boca, dificultad para deglutir, náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento, resequeza bucal, dolor, depresión, ansiedad y fatiga. El paciente, al presentar uno o más de estos síntomas, disminuye drásticamente su consumo de alimentos y en ocasiones realizan una sola comida durante todo el día.

Los suplementos alimenticios son indispensables porque aportan las calorías, las grasas, las proteínas, los carbohidratos, las vitaminas y los minerales en aquellas personas que no logran consumir estos nutrientes a través de su dieta, por lo que son fundamentales en la terapia nutricional del enfermo con cáncer, independientemente del tipo y localización del tumor.

Algunos de los beneficios que han mostrado los suplementos alimenticios, son la ganancia de peso y la funcionalidad física, previniendo o corrigiendo la desnutrición y mejorando así la calidad de vida.

Estos suplementos alimenticios están adicionados con nutrientes que ayudan a reforzar el sistema inmunológico, el cual se ve afectado por los tratamientos que combaten el cáncer. Algunos de estos inmunonutrientes son el omega 3 y la L-glutamina.

Una de las funciones del omega 3, es disminuir el crecimiento y la propagación de los tumores cancerígenos, además de ayudar a reducir la pérdida de peso, logrando un aumento de la masa muscular. Esto se ha visto sobre todo en el cáncer de mama, próstata, pulmón y colon.

Algunos de los beneficios de la L-glutamina, son la protección de la flora intestinal, la cual se daña con los episodios recurrentes de diarrea. Además, ayuda a la formación de músculo, logrando la ganancia de peso. Asimismo, refuerza el sistema inmunológico, el cual se encuentra debilitado también por los tratamientos para el cáncer, previene las infecciones y mejora la cicatrización después de la operación del tumor, disminuyendo así la estancia en el hospital y mejorando la calidad de vida.

Los probióticos son otro tipo de suplemento importante en el tratamiento nutricional de la persona con cáncer. Son

bacterias benéficas, conocidas también como "gérmenes amistosos", que ayudan a preservar la salud del intestino y representan un remedio auxiliar para la digestión. También ayudan a mantener bajo control los microorganismos potencialmente dañinos que se encuentran en el intestino.

Además, se ha comprobado que las bacterias probióticas estimulan el sistema inmunológico del cuerpo, ayudando a combatir los síntomas gastrointestinales, tales como diarrea y colitis, los cuales comúnmente se presentan en personas que reciben quimioterapia y radioterapia, especialmente en los casos en los que se ve involucrado el sistema digestivo, como el cáncer cérvico-uterino, colon o tumores en el estómago, entre otros.

**La suplementación nutricional es indispensable, ya que ayuda a los enfermos de cáncer a conseguir los nutrientes que son necesarios para mantener su peso corporal y las reservas nutricionales del organismo, ayudando con ello a disminuir los síntomas gastrointestinales, sanar heridas, combatir infecciones y recuperarse de las cirugías, aumentando con ello la calidad de vida.**

**L.N./E.D. Adriana Belén Ruiz Sandoval.**  
Nutrióloga adscrita al Instituto Jalisciense de  
Cancerología.  
adiiruiiz@gmail.com  
Facebook: Adriana Ruiz.



## Tinga verde

(4 porciones)



### Ingredientes

- 200 g Pechuga de pollo.
- 20 g Cilantro.
- 20 Tomates verdes.
- 2 Chiles serranos.
- 2 Cebollas.
- 2 Chayotes.
- 2 Dientes de ajo.
- 4 Tazas de agua.
- 8 Cucharaditas de aceite.
- Laurel al gusto.
- Pimienta al gusto.

### Procedimiento

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Coloque la carne en una olla con agua suficiente, con un poco de cebolla y laurel. Cocer hasta que se ablande. Deshebre y reserve.
3. Cocer los tomates y chiles en agua, deje que se enfríen y muele en la licuadora junto con el cilantro. Reserve.
4. Caliente un poco de aceite en una sartén, fría la cebolla y el ajo hasta acitrónar. Agregue la carne deshebrada, la salsa de tomate y el chayote picado en trozos pequeños.
5. Deje que se termine de cocinar, sazone a su gusto y sirva caliente.

## La leucemia

En nuestro país, el cáncer es la primera causa de muerte en niños y el tipo más común es la leucemia, la cual es un **cáncer de la médula ósea**, que se caracteriza por la producción desordenada y descontrolada de glóbulos blancos anormales. Se trata de una enfermedad maligna, que no se sabe exactamente qué es lo que la causa y tampoco existe ningún método conocido para prevenirla.

Pero, ¿qué es la médula ósea? Es la encargada de fabricar los elementos que forman a la sangre, es un relleno esponjoso que se encuentra en la parte central de los huesos.

Por ello, la médula ósea la encontramos en el cráneo, las costillas, el esternón, la columna vertebral, la pelvis y otros huesos de la cadera.

La sangre está conformada por tres tipos de células:

- Glóbulos blancos.
- Glóbulos rojos.
- Plaquetas.

Cada una de estas células tiene tareas específicas, todas de gran importancia para nuestra salud.

Los **glóbulos blancos**, también llamados leucocitos, nos ayudan a defendernos de las infecciones. Su función es destruir a los gérmenes que provocan las enfermedades.

En la leucemia, la médula ósea está enferma y funciona mal, produciendo demasiados glóbulos blancos que no están maduros y por lo tanto no protegen de las infecciones al cuerpo, lo que ocasiona que ocurran con frecuencia. Además, los leucocitos defectuosos desplazan a los glóbulos blancos sanos y las plaquetas.

Los **glóbulos rojos**, son los encargados de llevar el oxígeno a los tejidos del cuerpo. Sin embargo, en la leucemia los producidos por la médula ósea no son suficientes, por lo que no pueden llevar al cuerpo la cantidad necesaria de oxígeno.

Esto hace que la persona se sienta cansada, débil y presente palidez. Al conjunto de estos síntomas se le conoce como anemia.

Por su parte, las **plaquetas** ayudan a detener el sangrado de las heridas que se producen dentro y fuera del cuerpo.

Cuando se produce una lesión, se juntan alrededor de ella, formando un coágulo para parar el sangrado. Es decir, curan las heridas y las hacen cicatrizar. Además, tapan los orificios que se forman en las venas y las arterias cuando éstas se lastiman.

En la leucemia, no hay suficientes plaquetas y la sangre no coagula fácilmente. Por lo que aparecen signos de sangrado excesivo, como hemorragias por la nariz, sangre en la orina, moretones que se producen fácilmente, puntitos rojos en la piel y excremento negro o rojizo.

### Síntomas

La leucemia presenta los siguientes síntomas: Anemia (tez pálida), debilidad, fatiga crónica, fiebre alta, sangrado excesivo (sin coagulación), hematomas producidos con gran facilidad, infecciones periódicas, dolor en coyunturas y huesos, así como hinchazón de los ganglios linfáticos, el bazo y el hígado.

Es importante señalar que estos síntomas también son comunes en otras enfermedades, pero si alguno de ellos persiste o se repite, se debe consultar al doctor.

Existen dos tipos principales de leucemia:

- **Aguda**, que aparece en forma repentina y progresa rápidamente si no es tratada.
- **Crónica**, que avanza de manera más lenta, pues en este caso la médula ósea todavía puede producir una buena cantidad de células normales.

La gran mayoría de las leucemias en niños son de tipo agudas. A diferencia de otros tipos de cáncer, la enfermedad se trata con medicamentos, porque las células enfermas están en la sangre de todo el organismo.



El tratamiento con medicamentos se llama **quimioterapia** y en ella se utilizan drogas anticáncer para erradicar la enfermedad.

En ocasiones, también se utiliza la radioterapia, la transfusión de glóbulos rojos y plaquetas, así como antibióticos y cirugía. Cabe señalar que ésta última solo se aplica ante complicaciones inusuales. Además, en algunos casos puede ser necesario realizar un trasplante de médula.

La remisión depende de varios factores, como un tratamiento apropiado, la identificación precisa del tipo de leucemia, la administración adecuada y oportuna de la quimioterapia, además de una actitud persistente del enfermo y su familia ante el tratamiento.

### ¿Cuánto dura el tratamiento?

Generalmente, dura de un año y medio a tres años. Una vez finalizado el tratamiento, el niño curado debe ser controlado periódicamente hasta llegar a la edad adulta, porque es necesario asegurarse de que se encuentre clínica y emocionalmente sano toda su vida.

Hoy en día, los tratamientos actuales contra la leucemia ofrecen una supervivencia del 75%, si es detectada a tiempo y con el tratamiento adecuado.

En “**Mi Gran Esperanza, A.C.**”, desde hace veintiún años apoyamos a los niños con medicamentos, estudios especializados, catéter de permanencia, prótesis, implantes, transporte local y foráneo, complementos alimenticios, radioterapia con acelerador lineal, una casa-puente para pequeños trasplantados de médula ósea. Asimismo, proporcionamos terapias psicológicas, tanto para el paciente como para sus familiares.

Para saber más sobre nuestra asociación, lo invitamos a visitar nuestro sitio web [www.migranesperanza.org](http://www.migranesperanza.org) y si desea hacer un donativo, favor de depositar a la cuenta 118 de Banorte, a nombre de “Mi Gran Esperanza, A.C.”.



# Problemas de salud en niños de México

A pesar de los enormes avances que en general ha experimentado México en los últimos años, la desnutrición -por un lado- y la obesidad infantil -por el otro-, siguen siendo un problema a solucionar en el país (Unicef México).

## La situación nutricional

Una alimentación adecuada es la base para la supervivencia, la salud y el crecimiento del ser humano. La desnutrición a largo plazo tiene efectos negativos sobre el desarrollo cognoscitivo y motor, la inmunidad y tal vez la incidencia de enfermedades crónicas degenerativas.

La desnutrición infantil tiene orígenes complejos que involucran determinantes biológicos, socioeconómicos y culturales. Sus causas inmediatas incluyen la alimentación inadecuada en cantidad o calidad, la incidencia de enfermedades infecciosas y el cuidado impropio del niño, del cual depende su adecuada alimentación y salud.

Éstas son el resultado de una inapropiada disponibilidad de alimentos, servicios de salud y educación, así como de una infraestructura sanitaria deficiente. Asimismo, son a su vez consecuencia de la inequidad en la distribución de recursos, servicios, riqueza y oportunidades (UNICEF).

A pesar de que en los últimos veinte años se ha observado en México una disminución en los diferentes tipos de desnutrición infantil, la prevalencia de baja talla continúa siendo un grave problema de salud pública en menores de cinco años de edad.

Diversas intervenciones, como los programas de vacunación universal, administración masiva de vitamina A, desparasitación y la mayor disponibilidad de alimentos gracias a los programas de desarrollo social, han sido eficientes para disminuir el ratio de niños y niñas que presentaban malnutrición. Pero sus prevalencias altas persisten en zonas rurales y remotas, así como también entre la población indígena, por eso es necesario un esfuerzo mayor para reducir las disparidades regionales y de origen étnico.

## Obesidad

La otra cara de los problemas de nutrición lo conforma la obesidad infantil, que ha ido creciendo de forma alarmante en los últimos años. Actualmente, México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil y el segundo en obesidad en adultos, precedido solo por Estados Unidos, problema

que está presente no solo en la infancia y la adolescencia, sino también en la población en edad preescolar.

Los factores principales a los cuales se atribuyen las causas del sobrepeso y la obesidad han sido el aumento en el consumo de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas, sal y azúcar, pero pobres en vitaminas, minerales y fibra, así como el descenso en la actividad física, originado por los modelos de urbanización y sedentarismo de la población. Ello, sin dejar de lado algunos factores genéticos que la originan.

En este sentido, es sabido que los esfuerzos actuales se han enfocado en el estudio de las causas inmediatas que originan el sobrepeso y la obesidad, como lo son el desequilibrio de energía, asociado con dietas con alta densidad energética, la calidad de macro y micronutrientes, la actividad física y los factores subyacentes, como el acceso y las fuentes de los alimentos, las políticas de mercadeo y publicidad, además de los ambientes generadores de obesidad.

## Cómo evitar la malnutrición en sus hijos

Para ayudar a su hijo a mantener un peso saludable, tiene que lograr un equilibrio entre las calorías que ingiere con los alimentos y bebidas, así como fomentar la actividad física en el menor.

Sin embargo, es importante recalcar, que cuando usted perciba un problema de malnutrición en su niño (obesidad, sobrepeso o desnutrición), jamás debe iniciar una dieta o régimen alimentario sin consultar previamente al profesional adecuado (nutriólogo).

Una de las maneras de equilibrar las calorías, es comer alimentos que proporcionan una nutrición apropiada y una cantidad de calorías adecuada. Además, usted puede ayudar a que los niños aprendan a ser conscientes de lo que comen, adoptando hábitos de alimentación saludables, preparando versiones más saludables de sus platillos preferidos y reduciendo las tentaciones de alto contenido calórico.

Para ayudar a sus niños y su familia a adoptar hábitos de alimentación saludables:

- Ofrezca una variedad de verduras, frutas y productos integrales.

- Incluya leche y productos lácteos bajos en grasa o descremados.

- Elija carnes magras, aves, pescado, lentejas y frijoles para ingerir proteínas. Es importante recalcar que las leguminosas deben ir acompañadas de un cereal.

- Sirva porciones de tamaño razonable.

- Anime a su familia a beber mucha agua y limite las bebidas endulzadas con azúcar.

- Reduzca el consumo de azúcar y grasas saturadas.

Se recomienda que los niños y los adolescentes hagan por lo menos sesenta minutos de actividad física moderada casi todos los días.



Algunos ejemplos de actividad física moderada son: Caminar a paso rápido, jugar al "corre que te alcanzo", saltar la cuerda, fútbol, nadar y bailar.

**¡Recuerde que los cambios pequeños a diario pueden crear la receta del éxito!**

**L.N. Juan Carlos López Barajas.**  
**Coordinador de la Carrera de Lic. Nutrición.**  
**Escuela de Enfermería y Nutrición de Jalisco.**  
**Universidad Azteca.**



## Centro de Atención a Clientes Yakult

### Abril

#### Los miedos en la vejez

**Martes 19 de abril.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Constelaciones familiares

**Miércoles 20 de abril.** De 1:00 a 2:30 p.m.

#### Cuidados en la piel

**Jueves 21 de abril.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### El ego, ¿enemigo o aliado?

**Viernes 22 de abril.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Mis emociones y yo

**Martes 26 de abril.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Enfermedades crónico-degenerativas y su tratamiento médico integral

**Miércoles 27 de abril.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Prevención de caídas en la vejez

**Jueves 28 de abril.** De 10:00 a 11:30 a.m.

#### Elaboración de jabón

**Jueves 28 de abril.** De 11:30 a.m. a 1:00 p.m.

#### Libera tus resentimientos

**Jueves 28 de abril.** De 3:00 a 5:00 p.m.

### Mayo

#### Cómo cuidar la autoestima de nuestros niños

**Lunes 2 de mayo.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Emociones sanas para mi relación de pareja

**Lunes 2 de mayo.** De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Cómo superar las pérdidas

**Martes 3 de mayo.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Aprender a detectar los tóxicos en los alimentos

**Miércoles 4 de mayo.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Prevención de accidentes: Alcohol y volante

**Jueves 5 de mayo.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### El beneficio en mi salud cuando expreso mis emociones

**Lunes 9 de mayo.** De 3:00 a 5:00 p.m.

#### La sexualidad en la vejez

**Martes 10 de mayo.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Enfermedades crónico-degenerativas y su tratamiento médico integral

**Miércoles 11 de mayo.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### La maternidad a través del tiempo

**Jueves 12 de mayo.** De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.



### Clases de baile...

De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Consulta las otras clases de activación física sabatinas

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306  
CUPO LIMITADO,  
Av. Chapultepec No. 451  
Esquina Montenegro, Colonia Obrera

## Testimonios de salud



**Carolina Perales García** es una sobreviviente de cáncer y una de las pequeñas que han sido apoyadas por "Mi Gran Esperanza, A.C.", a través de medicamentos, despensas, estudios y terapia psicológica, entre otras cosas.

Reconoce que **Yakult** siempre le había gustado mucho; pero además, durante su estancia en el hospital, los médicos se lo daban para las náuseas y ella se sentía mejor cuando lo tomaba.



## Cápsula informativa Yakult

### Probióticos y cáncer

Para prevenir el cáncer o luchar contra él, es importante seguir una dieta equilibrada y en especial alimentar a la flora bacteriana del intestino con probióticos, como los de la marca **Yakult**, así como verduras, frutas y fibra en general.

Los probióticos no poseen únicamente una acción anticarcinogénica, sino que además muestran una acción antagonista sobre la proliferación de células tumorales, quizás debido a una estimulación del sistema inmune, tanto a nivel local (intestino), como general.

Existe una relación directa entre la enfermedad inflamatoria intestinal (colitis) y el cáncer de colon. Estudios recientes han demostrado que el *Lactobacillus casei* Shirota reduce el riesgo de presentar dicho mal, debido a sus efectos sobre el sistema inmunológico, a través de la activación de las células asesinas naturales y por inducción de interleucinas antiinflamatorias.

Por eso hay que comer de todo, un menú diario equilibrado en proteínas, grasas e hidratos de carbono, que incluya probióticos y fibras que refuercen la flora bacteriana intestinal, para prevenir así el cáncer.

**Yakult** Por una sociedad más sana



Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m.

| Tema     | Fecha     |
|----------|-----------|
| Diarreas | 5 de mayo |

## ¡Juntos podemos dar esperanza de vida!



Por cada producto de la marca **Yakult** que adquieras, estarás colaborando para dar esperanza de vida a niños con cáncer de Mi Gran Esperanza, A.C.



Del 1 de marzo al 30 de abril 2016

Válido en Jalisco y Colima



Mi Gran Esperanza A.C. Tel. 3614 5050 y 3614 9295



# EL CÁNCER SE PUEDE PREVENIR

Yakuamigo, el cáncer es una enfermedad que puede afectar a grandes y chicos por igual. Sin embargo, la mayoría de las veces puede evitarse su aparición, a través de una buena alimentación, actividad física regular y una vida libre de tabaco.

A continuación, te invitamos a buscar en la siguiente sopa de letras, las cosas que pueden incrementar el riesgo de sufrir esta enfermedad, así como las medidas que podemos adoptar para prevenirla.

## Factores de riesgo

- Fumar
- Alcohol
- Hepatitis
- Papiloma
- Obesidad
- Sedentarismo
- Radiaciones

## Medidas de prevención

- Nutrición sana
- Antioxidantes
- Vacunación
- Probióticos
- Ejercicio
- Detección
- Bloqueador solar

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | H | Y | A | K | U | L | T | N | R | A | D | O | N | I | E | L | A |
| O | O | T | U | M | O | R | C | S | A | T | U | R | F | D | C | O | F |
| L | L | A | B | H | U | M | O | I | V | E | R | D | U | R | A | S | E |
| F | L | M | O | E | G | A | O | P | A | P | I | L | M | A | N | I | A |
| U | I | C | I | J | N | B | M | E | I | A | O | C | A | N | C | E | R |
| M | L | E | O | A | N | A | S | N | O | I | C | I | R | T | U | N | A |
| A | N | P | S | F | E | O | I | R | A | Y | O | S | U | V | I | C | L |
| M | E | R | A | L | O | S | R | O | D | A | E | U | Q | O | L | B | E |
| O | A | H | T | D | A | V | A | C | U | N | A | C | I | O | N | I | U |
| L | G | E | S | O | C | I | T | O | I | B | O | R | P | N | A | O | C |
| I | E | P | C | I | F | O | N | R | A | D | I | A | C | O | N | E | E |
| P | T | A | B | A | C | O | E | J | E | R | C | I | C | I | O | F | M |
| A | N | T | I | O | X | I | D | A | N | T | E | S | I | C | A | R | I |
| P | E | I | C | A | N | C | E | R | S | E | N | V | A | C | U | N | A |
| I | O | T | D | O | B | E | S | I | D | A | D | G | H | E | M | S | J |
| B | A | I | S | A | L | U | D | A | B | L | E | I | P | T | F | D | C |
| E | N | S | E | N | O | I | C | A | I | D | A | R | B | E | O | I | A |
| S | O | B | R | E | P | E | S | O | V | I | R | U | S | D | A | E | N |



**Suehiro**  
Restaurant - Bar Japonés



AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.  
**WWW.SUEHIRO.COM.MX**



**RESERVACIONES**  
3826 0094 / 3825 1880

# DILE ADIÓS A LOS LENTES

Corrección de la vista sin dolor y en  
20 minutos con LÁSER EXCIMER



## SEEMAX LASER ATIENDE ENFERMEDADES DE LOS OJOS:

- Catarata ● Desprendimiento de retina
- Ojo diabético ● Glaucoma
- Fotocoagulación con láser ● Miopía
- Hipermetropía ● Astigmatismo
- Vista cansada ● Trasplante de córnea
- Estrabismo ● Pterigion ● Queratocono
- Implantes intraoculares ● Lasik

085108R



## CUPÓN 50%

DE DESCUENTO EN CONSULTA EN  
EL MES DE ABRIL AL  
PRESENTAR ESTE CUPÓN  
(PREVIA CITA).

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140  
Col. Jardines de San Ignacio  
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax\_laser\_gdl@hotmail.com

www.seemaxlaser.com