















Líder del segmento ¡Abasteciendo tu negocio de insumos para la salud!

Visita nuestras sucursales



Chetumal

Othón P. Blanco, Chetumal, Quintana Roo, C.P.77011 Tel: (983) 154 9377

Mérida

Calle 65 No. 424, Local 6 y 7, Col. Centro, Mérida, Yucatán. C.P. 97000 Tel: (999) 215 2088 (999) 923 0402

Av. Belice, Esq. San Salvador No. 262, Col. David Gustavo,

Campeche

Calle 57 No. 41 entre 14 y 16, Col. Centro, San Francisco de Campeche, Campeche. C.P. 24000 Tel: (981) 168 8184 (981) 127 1466

Cancún

Av. José López Portillo SM. 66 MZA 3 #7, Benito Juárez, Cancún, QRoo. C.P. 77500 Tel: (998) 242 9199 (998) 884 0424

Valladolid

Calle 42 N° 219, X 45 y X 47. Local 6, 7 y 8. Colonia San Juan, C.P. 97780, Valladolid, Yuc. Tel: (985)109 6725 (985) 856 2225

Playa del Carmen

Col. Gonzalo Guerrero MZ 113 LT 19 Av. Constituyentes entre 40 y 45 Av. C.P. 77720, Playa del Carmen. Solidaridad.

(984) 803 3403

Calle 55 X 52 y 54,No. 417 Local 1,2,3 Y 4, Col. Centro Tizimín, Yucatán. C.P. 9770 Tel: (55) 37070439 (986) 863 2473

Tizímin

Publicidad dirigida a Profesionales de la Salud.

















EQUIPO EDITORIAL

·LIC. JOSÉ LUIS PRECIADO **DIRECTOR GENERAL**

·LAE. PILAR ORTIZ **DIRECTORA COMERCIAL**

 ING. ALFONSO DE JESÚS **RUIZ HERNÁNDEZ** DISEÑO Y PUBLICIDAD

 YEYETZI JIMÉNEZ COORDINADORA DE VENTAS

•ENF. ISRAEL ARMANDO BARBUDO MARTÍNEZ JEFE DE DISTRIBUCIÓN

COLABORADORES

•LIC. STEPHANY ALEJANDRA PALACIOS MARTÍNEZ

> CARLOS BAOUEIRO **FOTOGRAFO**

· MARIANA SOPHIA **QUIÑONES BAQUEIRO** ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA



¡CONTÁCTANOS!

Revista salud y vida

@ @revista_saludyvidamx

TELÉFONOS:

(999) 900 0298 (999) 352 5207 www.revistasaludyvida.com.mx

ENCUENTRA TU EJEMPLAR GRATIS EN LOS SIGUIENTES LUGARES:

MÉRIDA











































CAMPECHE





















CARTA EDITORIAL:



Revista Salud y Vida

Para nuestros apreciables lectores:

Cada página de la Revista Salud y Vida lleva todo nuestro esmero, compromiso y corazón hacia cada uno de ustedes. Sobresalimos en un mundo de constante cambio y crecimiento en donde cada edición es un sinónimo de veracidad y utilidad para ti.

Desde hace ya 18 años que nos ponemos en tus manos, para compartirte a los mejores especialistas de este hermoso estado de Mérida, Yucatán, a la par de otro gran representante de este país como lo es la Cd. de Campeche.

Nos complace anunciarte que en este mes de febrero, en donde se celebra el amor, contamos con la participación del Dr. Gustavo Escobedo Contreras, presentando "El impacto que LA DIETA puede tener EN TU FERTILIDAD". Una clara demostración del papel que tiene el seguir una alimentación saludable cuando se quiere ser madre.



El 4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el Cáncer, promovido por La Organización Mundial de la Salud, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer y la Unión Internacional contra el Cáncer con el objetivo de aumentar la concienciación y movilizar a la sociedad para avanzar en la prevención y control de esta fatal enfermedad que desafortunadamente ya en aumento.

Ama tu vida. Revisate. Acude con tu Médico Especialista.

ORTOPEDIA Y ORTODONCIA

EN DIFERENTES EDADES

Soy la Dra Silvia Díaz, creadora de sonrisas estéticas y saludables y más allá de esto, me apasiona darle y/o devolverle calidad de vida a las personas. Hoy quisiera compartir un poco de lo que hago, porque quizá te encuentres identificado o algún familiar o conocido puedas ayudarle u orientarle con un poco de esta información y hacer un gran cambio e impacto en sus vidas.

Mi especialidad se llama Ortopedia y Ortodoncia Dentomaxilofacial, esto quiere decir que tratamos a pacientes de todas las edades, dependiendo de que edad tengas, mi equipo y yo podemos ayudarte a redirigir el crecimiento de tus huesos y corregir la posición de tus dientes... más allá de lo que se cree que es una sonrisa agradable o estética, viene un gran estudio de cada caso, hemos dejado atrás el diagnóstico con radiografías y hemos dado el salto al uso de la tecnología más avanzada que es la CBCT, es decir, estudiamos a profundidad cada caso en 3D, porque vaya! Somos personas y tenemos 3 dimensiones. Nuestra especialidad va más allá de los dientes, involucra todo un sistema compuesto por huesos, músculos, ligamentos y articulaciones.

A nuestra consulta, llegan pacientes de diferentes edades y con diferentes preocupaciones y problemas: desde los más pequeños hasta personas de la 3ª edad.

Para los niños al encontrarse en pleno crecimiento es vital una visita al Ortodoncista, ya que podemos ayudarlos a prevenir y corregir de una manera sencilla problemas futuros, evitar extracciones o incluso cirugía ortognática, hablaré de esto más adelante.

En la infancia, es importante detectar y romper hábitos, ejemplo: bruxismo (provocado por diversas causas incluso trastornos del sueño, reflujo, etc), respirar por la boca (niños que roncan) lo cual afecta grandemente el desarrollo general e incluso rendimiento escolar; hábito de lengua, succión digital, entre otros; todos ellos desestabilizan el equilibrio en el crecimiento y desarrollo adecuado de los huesos y también de su personalidad, ya que algunos pueden sufrir bullying. Nuestro papel en el tratamiento en esta etapa tiene un gran impacto y hablamos principalmente de Ortopedia, es decir, tratamiento a los huesos maxilar y mandíbula.

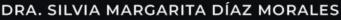
Aproximadamente a los 7-8 años, los niños ya cuentan con una dentición mixta (es decir dientes de leche y permanentes), aun tenemos tiempo de hacer cambios en el hueso y empezar a corregir la posición de los dientes, es decir, Ortodoncia.

En el caso de los adolescentes, la gran mayaría acuden preocupados por una cuestión estética; sin embargo, hay un % que acude a consulta por dolencias o ruidos en la articulación. Para nosotros la estética viene de la mano con lograr función, armonía y salud en todo el sistema del que les he mencionado previamente, este incluye la ATM (Articulación Temporomandibular).

Cada vez es más común en la consulta atender a pacientes adultos y de la 3ª edad, algunos llegan por retratamiento al no haber utilizado sus retenedores, otros necesitan el tratamiento para evitar perder dientes, para prepararlos para alguna rehabilitación, por desgastes, algunos otros llegan referidos de Neurología por patologías en ATM (son pacientes que sufren de dolor, migraña, dolor cervical, hombros, espalda alta), otro tanto de pacientes llega debido a que los huesos crecieron de más o de menos y buscan un cambio facial, a esta edad, los procedimientos son un poco más complejos para lograrlo pero no imposible, van desde la cirugía ortognática a terapias innovadoras dependiendo del problema a tratar.

No hay que pensar que la ortodoncia es única y exclusivamente para jóvenes, siempre podemos hacer algo en nombre de nuestra salud. Mi labor junto con la de mi equipo, es brindarte opciones y soluciones al/los problema/s que tengas acorde a tu edad basados en tus características y necesidades, por ello es primordial un buen diagnóstico. Hoy en día podemos trabajar con aparatos de ortopedia fijos, removibles, bktts (los más conocidos), alineadores, y técnicas auxiliares. Una sonrisa te abre las puertas, entendemos el poder que ella tiene y por ello es tan valiosa cuidarla.

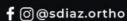
Be your own reason to smile



Especialista en Ortodoncia y Ortopedia Dentomaxilofacial Ced. Prof. 5577380 AUDY Ced. de Esp. 6725294 AUDY

TEL: (999) 273 5475
CALLE 20 #190 X 19 Y 17 MEXICO ORIENTE





LIPOESCULTURA **EN MONTE DE VENUS**

El procedimiento favorito para armonizar la zona (ntima



¿Te sientes incómoda con la apariencia de tu pubis? La lipoescultura del monte de Venus es una solución efectiva y segura que puede ayudarte a recuperar tu confianza. Con este procedimiento, podrás eliminar el exceso de grasa en esta área delicada y disfrutar de una silueta más armónica.

La cirugía del monte de venus se ha vuelto cada vez más popular y escala entre las cirugías estéticas de la zona genital más demandadas.

Como sabemos, el Monte de Venus forma parte del órgano sexual femenino, que se sitúa en la zona superior de los labios y normalmente está cubierto de vello púbico. Esta región está compuesta por tejido graso y, básicamente, se constituye como una zona de protección de la vulva.

No todas las mujeres acumulan la misma cantidad de grasa en la región púbica; por consiguiente, el aspecto del Monte de Venus será diferente entre unas y otras. No obstante, si la acumulación de grasa en esta zona es significativa, puede ser visible cuando la mujer usa ropa ajustada.

¡Con esta cirugía se elimina la prominencia en la región púbica en forma rápida y

Este tratamiento no solo mejora la apariencia estética, sino que también aporta comodidad en actividades cotidianas, como usar ciertas prendas ajustadas o practicar deporte. Es una solución personalizada para quienes buscan sentirse mejor consigo mismas y ganar seguridad.

La lipoescultura del monte de Venus está diseñada para mujeres que buscan eliminar el exceso de grasa en esta área y mejorar tanto su apariencia como su comodidad.

Eres una candidata ideal si:

- Tienes grasa localizada en el monte de Venus que no desaparece con dieta ni ejercicio.
- Gozas de buena salud general y no tienes condiciones médicas graves.
- · Buscas una mejora estética que se vea natural y acorde a tu cuerpo.
- · Tienes expectativas realistas, entendiendo que este procedimiento mejora la zona, pero no es una solución para perder peso general.

Recuerda que es importante que acudas con Cirujanos Plásticos Certificados por el Consejo Mexicano de Cirugía Plástica Estética y Reconstructiva.



Dr. Carlos Alberto Marenco Correa

Cirujano Plástico, Estético y Reconstructivo. Ced. Esp: 5472226 - UNAM

Tel: (999) 921 4924 Cel: (999) 247 9486

HOSPITAL FARO DEL MAYAB. Consultorio 806 piso 8. CENIT MEDICAL CENTER. Consultorio 1008 y 1009. Tel: (999) 406.01.53

@ @marencocirugiaplastica () Marenco Cirugía Plástica E-mail: marencocarlos@yahoo.com.mx

El buen trabajo que realizamos A NIVEL INDIVIDUAL es la base para tener ESTABILIDAD EN LA PAREJA

El amor propio es, digamos, el pilar fundamental de nuestra salud emocional. Todos tenemos virtudes que nos cuesta reconocer y defectos que vemos demasiado claros. En un mundo acelerado, es necesario tomarse una pausa para reflexionar a profundidad.

Una relación estable no es simplemente una relación libre de conflictos. De hecho, el conflicto es una parte normal y saludable de cualquier relación. Lo que distingue a una relación estable es la forma en que se manejan estos conflictos.

En una relación estable, las disputas se resuelven de manera respetuosa y constructiva, y se utilizan como oportunidades para el crecimiento y el aprendizaje mutuo.

Cuando las personas se encuentran con dificultades en la relación, tienden a culpar a su pareja. Ven claramente cuál es el cambio que necesita hacer el otro para que la relación funcione, pero les es muy difícil ver qué es lo que ellas hacen para generar los problemas.

El proceso de trabajo personal no es instantáneo, y remarca que el equilibrio interno influye en la manera en cómo nos relacionamos con los demás.

Para estar bien con alguien lo primero y más importante es estar bien con uno mismo. "Cierro mis heridas, me reconcilio con mi pasado, aprendo cómo es mi forma de ser y gestiono mis factores de estrés".



Tener una persona con quien pasar la vida juntos, implica responsablemente resolver mi propia vida sin esperar que nadie lo haga por mí, no intentar resolverle la vida al otro, sino encontrar a otro para poder hacer un proyecto juntos, para pasarlo bien, para crecer, para divertirnos, para ser amados.

El buen trabajo que tengamos a nivel individual, es la base para tener estabilidad en la pareja. Seamos conscientes de lo que nos está pasando, entreguémonos a ello. Así se cuida y se construye el vínculo.

La comunicación, confianza, aceptación, el reconocimiento de equivocaciones y el respeto al espacio personal son pilares fundamentales para lograr una relación estable y saludable.

Te invito a que juntos encontremos los mejores caminos para tu bienestar emocional.

Psic. Carla Ruby Hernández Trueba

Psicóloga Clínica, Tanatóloga Terapeuta EMDR y Terapeuta informada en Trauma.

Maestra en Psicoterapia.

Ced. Prof. Lic. 6706478 Centro de Estudios Superiores C.T.M. Justo Sierra Ced. Prof. Mtría. 12035846 instituto Kanankii

TERAPIA PRESENCIAL Y VIRTUAL

(999) 157 4981

2 Calle 145 x 166 y 172, Mérida, Mexico 🔞 @psicoterapeutamerida





1 Alergóloga Pediatra, Dra. Lia Emiré Trujillo Palma Silabony@hotmail.com









El cáncer cervicouterino o cáncer de cuello uterino es el crecimiento, desarrollo y multiplicación de manera desordenada de las células del cuello del útero (o matriz). Es la segunda causa de muerte más común en mujeres de América Latina, con alrededor de 68.818 casos al año.

El examen de Papanicolaou o citología cervical es una de las mejores técnicas para detectar de manera oportuna el cáncer de cuello de útero.

El objetivo de esta prueba es buscar células anormales en el cuello uterino que podrían convertirse en cáncer con el tiempo, por lo que al detectarse alguna anormalidad, es posible recibir tratamiento de manera oportuna.

El proceso es relativamente rápido y, aunque algunas mujeres pueden experimentar leves molestias, es soportable. La frecuencia con la que una mujer debe someterse a un examen de Papanicolaou puede variar en función de varios factores, incluyendo la edad, el historial médico y los resultados de pruebas anteriores.

Esta prueba puede salvar la vida de la paciente al identificar cambios celulares precancerosos que podrían convertirse en cáncer. Si se detecta en una fase temprana, el tratamiento de cáncer cervical ofrece mayores posibilidades de curación.

La comprensión de la importancia de estas pruebas no solo empodera a las mujeres a cuidar de su salud, sino que también fomenta un diálogo abierto sobre la prevención y el autocuidado.

La conexión entre el Papanicolaou y la prevención del cáncer cervical es evidente. Al someterse a estas pruebas de manera regular, las mujeres pueden detectar cambios celulares en el cuello uterino a tiempo, lo que permite el monitoreo y la intervención antes de que se desarrolle un cáncer de cuello uterino.

La prueba de Papanicolaou es una herramienta fundamental para la detección y prevención del cáncer cervical. Realizar esta prueba con regularidad puede hacer una diferencia importante en la salud a largo plazo de las muieres.

A través de una combinación de educación, concienciación y hábitos de autocuidado adecuados, es posible empoderar a las mujeres para que tomen el control de su salud.

Es esencial que las mujeres comprendan que hacerse un Papanicolaou no es solo una cuestión médica, sino un acto de autocuidado que puede salvar vidas.



Dra. Monica Edith Flores Torres

Ginecóloga y Obstetra especializada en colposcopía, control del embarazo, papanicolaou, cirugía ginecológica, cirugía obstétrica y partos. Ced. Prof. 7283167 UNACH Ced. Esp. 11117648 UADY

CEL: 999 163 6072 CITAS: 999 996 8031

EME RED HOSPITALARIA CONSULTORIO 221

56 y 56 A Calle 33, Centro, 97000 Mérida, Yuc

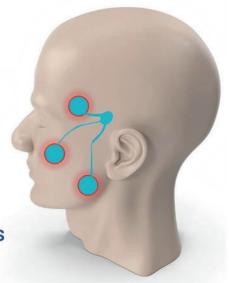
Ginecología y Obstetricia Dra. Mónica Edith Flores Torres



@monicaedithflorestorres

NEURALGIA DEL TRIGÉMINO

Un síndrome caracterizado por episodios graves de dolor facial intenso



El nervio trigémino es el nervio responsable de recoger la sensibilidad de gran parte de la cara. La neuralgia del trigémino es una enfermedad de causa desconocida, caracterizada por la aparición de ataques súbitos de dolor en un lado de la cara, generalmente en la zona de la mandíbula, que se prolongan a lo largo de semanas o meses. Suele ser más frecuente en personas de edad media o avanzada.

La neuralgia del trigémino se caracteriza por la aparición súbita de un dolor intenso que suele localizarse en los labios, encías, mejillas, barbilla o mandíbula y, más raramente, alrededor del ojo, en un lado de la cara.

El dolor dura desde segundos a un máximo de dos minutos, y aparece varias veces al día. Puede ser referido como un latigazo, como una corriente eléctrica o como un disparo.

Puede aparecer de forma espontánea o puede ser provocado por movimientos de la cara (comer, mascar chicle, hablar, sonreir, cepillarse los dientes, afeitarse o lavarse la cara).

El dolor es tan intenso que los pacientes pueden tener miedo a realizar ciertas actividades que pueden hacer que se inicie el dolor.

Los episodios de dolor suelen mantenerse día y noche durante semanas o meses, para desaparecer posteriormente. Sin embargo es muy frecuente que recurran años más tarde.

Las causas de la neuralgia del trigémino son desconocidas en la mayor parte de las ocasiones. Algunos casos de neuralgia del trigémino se deben a la compresión del nervio trigémino por alguna vena o por un tumor, o a la presencia de una esclerosis múltiple, algo que se debe sospechar si la neuralgia del trigémino aparece en personas jóvenes.

Si el dolor sique siendo intenso a pesar de la medicación, se puede realizar una intervención quirúrgica.

Cuando el dolor se deriva de la posición anómala de una arteria de forma que está comprimiendo un par craneal, se puede aliviar mediante intervención auirúraica denominada descompresión vascular. Este procedimiento se realiza como tratamiento de la del trigémino, neuralgia los espasmos hemifaciales o la neuralgia glosofaríngea.

No tienes que vivir con dolor, acude con tu especialista de confianza y mejora tu calidad de vida.

Dr. Luis Alberto Ramirez Lopez

Cirugía Neurológica, Cirugía Cerebro - Vascular y Cirugía de Columna Vertebral.

Ced. Prof. 2659973 - ANÁHUAC Ced. Esp. 4896511 - UNAM

CITAS: (999) 947 2495

HOSPITAL STAR MÉDICA Consultorio 417 Fraccionamiento Altabrisa. HOSPITAL FARO DEL MAYAB GRUPO CHRISTUS MUGUERZA Consultorio 711 Fraccionamiento Altabrisa.

CLÍNICA CAMED CUPULES



LA ONCOLOGÍA RADIOTERÁPICA

Un arma clave contra el cáncer

La oncología radioterápica es una especialidad médica que utiliza la radiación ionizante para tratar el cáncer. Esta radiación, administrada en dosis precisas, daña el ADN de las células cancerosas, impidiendo su crecimiento y reproducción, y finalmente llevándolas a la muerte.

Aunque a menudo se le conoce simplemente como "radioterapia", la oncología radioterápica abarca mucho más que la simple aplicación de radiación. Implica una planificación exhaustiva y personalizada, teniendo en cuenta las características del tumor, la salud general del paciente y la posible combinación con otras terapias como la quimioterapia o la cirugía.

La importancia de la oncología radioterápica en el tratamiento del cáncer es innegable. En muchos casos, es un tratamiento curativo por sí solo, especialmente en cánceres localizados como los de cabeza y cuello, próstata o cérvix. También juega un papel crucial en el control de la enfermedad, evitando que el cáncer se propague o regrese.

En situaciones donde la curación no es posible, la radioterapia puede utilizarse para aliviar los síntomas, reducir el tamaño del tumor y mejorar la calidad de vida del paciente, lo que se conoce como tratamiento paliativo.

El proceso de radioterapia comienza con una simulación, donde se realizan estudios de imagen para determinar la ubicación exacta del tumor y los tejidos circundantes.

Con esta información, el equipo de radioterapia, compuesto por oncólogos radioterápicos, físicos médicos y técnicos, diseña un plan de tratamiento personalizado.

Este plan define la dosis de radiación, la forma de administrarla y el número de sesiones necesarias. La tecnología moderna permite una alta precisión en la administración de la radiación, minimizando el daño a los tejidos sanos.



Existen diferentes técnicas de radioterapia, cada una con sus propias ventajas y aplicaciones. La radioterapia externa, la más común, utiliza una máquina que emite radiación desde fuera del cuerpo.

La braquiterapia, por otro lado, implica la colocación de fuentes radiactivas dentro o cerca del tumor. Además, existen técnicas avanzadas como la radioterapia de intensidad modulada (IMRT) y la radioterapia guiada por imagen (IGRT), que permiten una mayor precisión y conformidad de la dosis al tumor.

La oncología radioterápica ha experimentado avances significativos en las últimas décadas, mejorando la eficacia del tratamiento y reduciendo los efectos secundarios. La investigación continúa en busca de nuevas técnicas y tecnologías que permitan una mayor precisión, personalización y eficacia en la lucha contra el cáncer. Estos avances, junto con el trabajo dedicado de los profesionales de la oncología radioterápica, brindan esperanza a millones de pacientes en todo el mundo.

En conclusión, la oncología radioterápica es una piedra angular en el tratamiento del cáncer, con un papel fundamental en la curación, el control de la enfermedad y el alivio de los síntomas. Gracias a la constante innovación y al desarrollo de nuevas tecnologías, esta especialidad médica continúa evolucionando, ofreciendo a los pacientes con cáncer mejores perspectivas y una mayor esperanza de vida.



Dr. Jose Luis Reyes Leon

ONCOLOGÍA RADIOTERÁPICA

Ced. Prof. 8956933. Ced. Esp. 12089377. CONACEM 392. A STRO ID: 135254688. Universidad Autónoma de Nuevo León / Universidad Autónoma de Yucatán.

TEL:(999) 297 7873

HOSPITAL EL FARO DEL MAYAB - CHRISTHUS MUGUERZA, CONSULTORIO 907. C.24 SN Temozon Norte, Santa Gertrudis Copó, Mérida. 97300.





Sientes dolor u opresión EN EL PECHO?

Puede ser ANGINA DE PECHO



La cardiopatía isquémica se produce cuando se obstruye una arteria del corazón. Si es de manera lenta, se habla de angina de pecho, si se tapona de forma rápida, es cuando se produce un infarto.

Es la primera causa de muerte en adultos en el mundo, tanto en hombres como en mujeres. La modificación de los estilos de vida es la pieza fundamental para evitar o prevenir esta enfermedad.

¿Hay diferencia entre angina de pecho y un infarto?

Cuando se trata de una angina de pecho, la arteria coronaria se encuentra obstruida de forma significativa, habitualmente con una reducción de más del 75% de su luz, pueden empezar a aparecer síntomas secundarios a la falta de oxígeno en las células del músculo cardíaco.

Esa falta de irrigación sanguínea se traduce en forma de dolor en el pecho que aparece normalmente cuando se realiza un esfuerzo. Si la isquemia es leve o poco prolongada en el tiempo, las células del miocardio pueden sobrevivir a ella.

Cuando es un infarto de miocardio, la falta de oxígeno es más grave o prolongada, algunas células del corazón pueden llegar a morir; es lo que se conoce con el término de necrosis o infarto de miocardio.

En función de la forma en que se manifieste, se pueden distinguir varios tipos de angina de pecho... El dolor torácico crónico se presenta de forma habitual cuando se realiza el mismo ejercicio a lo largo de los meses.

Aunque la cardiopatía isquémica es siempre importante, en este caso reviste menor gravedad y se puede tratar de forma eficaz con fármacos.

En el síndrome coronario agudo, se trata de aquellos episodios de dolor torácico no habituales; aparecen de forma súbita, cuando se está en reposo; son de una intensidad mucho mayor o aparecen cada vez a menor esfuerzo. Es más grave y requiere siempre de ingreso hospitalario y tratamiento intensivo.

La angina de pecho es un tipo de cardiopatía isquémica que aparece cuando el corazón no recibe suficiente sangre.

Acudir con tu Cardiólogo periódicamente te salva la vida.



Certificado Consejo Mexicano de Cardiología No. 3777. Céd. Prof. 09072086 - UCC Campus Calasanz . Céd. Esp. 12425649 - UASLP.

Tel: (999) 993 7044



(f) Cardiólogo Aarón Trujillo **(⊚)** @cardiologoaarontrujillo www.cardiologoaarontrujillo.com



LA IMPORTANCIA DE LA MEDICINA GERIÁTRICA Y SU REHABILITACIÓN

Con el paso de los años, la esperanza de vida ha aumentado, si juntamos esto con el hecho de que actualmente las familias tienen cada vez menos hijos, significa, que cada día hay más gente mayor y un menor porcentaje de gente económicamente activa.

Una de las mayores problemáticas es que la población por encima de los 65 años de edad aumenta cada vez más en cantidad, y en algún momento superará a la población económicamente activa.



A este fenómeno se le conoce como pirámide invertida. El índice de dependencia demográfica aumentará considerablemente para el 2050, lo cual quiere decir que habrá más personas mayores dependiendo de las generaciones ióvenes.

JOUE ES LA REHABILITACIÓN GERIÁTRICA?

Es una especialidad de la Rehabilitación que trabaja la prevención, diagnóstico y tratamiento de las patologías de personas de edad avanzada.

Se basa en formas concretas de aplicación y adaptación de las personas mayores y es una disciplina fundamental a la hora de tratar enfermedades derivadas del enveiecimiento.

Además, no se trata de una solución exclusiva de la rehabilitación, también tiene importantes funciones preventivas y de reeducación del paciente mayor.

La rehabilitación geriátrica no solo se proporciona cuando hay problemas de salud como son el caso de accidentes o enfermedades degenerativas que involucran órganos y sistemas como son corazón, pulmón, suelo pélvico, problemas deglutorios, neuropsicológicos y lenguaje sino que en muchos de estos pacientes se maneja de manera preventiva debido a desgaste por inactividad o enfermedades degenerativas, lo cual disminuye y merma la calidad de vida no solo del paciente sino de la familia que esta a cargo del paciente.

Por esto es importante contar con un grupo especializado de médicos en rehabilitación, fisioterapeutas, neuropsicólogos, nutriólogos, entre otras especialidades que trabajen en conjunto y de una manera coordinada para poder diseñar programas que puedan otorgarse tanto en medio hospitalario, domiciliario o en los centros especializados y gimnasios adaptados (Hospital Christus, Clínica reintegra) y contar con la tecnología apropiada para valoración, diagnóstico y tratamiento.

En clínica reintegra contamos con los servicios de consulta médica de rehabilitación, tratamiento fisioterapeútico, neuropsicología y lenguaje, deglución, estudios para valoración de la marcha y elaboración de plantillas, estudios de electromiografía y potenciales evocados, departamento de función pulmonar (desde una espirometría, hasta un DLCO) rehabilitación pulmonar, rehabilitación de suelo pélvico.

Dr. Daniel Álvarez Ceballos

MÉDICO EN REHABILITACIÓN Ced. Prof 3314510 UADY Ced. Esp. 8129765UCM-H CMR.1896

Dr. Andrea Isamar González Espinoza

MÉDICO EN REHABILITACIÓN Ced. Prof 8985929 UDG Ced. Esp. 12598677 UADY CONSEJO 2212

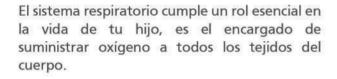
TEI: (999) 287 0907

Reintegra Calle 22 No.97 B por 19 y 21 Col. México, C.P. 97125



NEUMONÍA INFANTIL

Todo lo que debes saber



La neumonía es una infección respiratoria aguda que afecta a los pulmones. No existe una sola causa, pero puede desarrollarse por la presencia de bacterias, virus u hongos en el aire. Cuando un niño se infecta, los pulmones se le llenan de fluidos que le dificultan la respiración.

Los principales síntomas de la neumonía en niños son la fiebre alta, tos, dificultad para respirar, ruidos crepitantes en el pulmón, pérdida del apetito, vómitos debidos a la tos o por tragar mucosidad.

Además, otro signo distintivo de esta patología es cuando los niños que padecen neumonía presentan una respiración acelerada y cuando inhalan se les hunde o retrae la parte baja del pecho.

La neumonía es altamente contagiosa. Puede transmitirse por partículas suspendidas en el aire (con la tos o un estornudo). También puede contagiarse por otros fluidos o a través de superficies contaminadas. Reconocer los síntomas es clave para actuar a tiempo.

Es particularmente peligrosa en niños menores de 2 años, adultos mayores de 65 y personas con sistemas inmunológicos debilitados.

La neumonía puede complicarse rápidamente si no se trata a tiempo.

El oxígeno es un tratamiento básico y vital para los niños y los recién nacidos que padecen neumonía grave, ya que la inflamación de los pulmones impide que llegue suficiente oxígeno al torrente sanguíneo.

En los niños, los síntomas de la neumonía, tanto si es de origen viral como bacteriano, pueden variar ampliamente y pueden ser difíciles de detectar, ya que son similares a los del resfriado y otros síntomas del tracto respiratorio superior. Por ese motivo, ante cualquier mínima sospecha de que el niño pueda padecer una neumonía, se debe acudir de inmediato con su médico especialista, quien determinará si es así.



Dr. Juan Alberto Soberanis Patron

ESPECIALISTA EN PEDIATRÍA / MEDICINA CRÍTICA PEDIÁTRICA

Céd. Prof. 12333028 UADY Céd. Esp. 13113323 UNAM

CÉNIT

Medical Center

CONSULTORIO 1015

CITAS:(999) 9279 200 EXT 1263 URGENCIAS: (999) 220 3590 © @dr.betopediatria

Cuidados DERMATOLÓGICOS en pacientes oncológicos

La dermatología es la especialidad encargada del cuidado de la salud de la piel, el pelo y las uñas. En éstos, se pueden ver reflejados muchos procesos que están sucediendo en el interior del organismo, es decir, muchas enfermedades y condiciones "internas" se expresan y son visibles a través de la piel, el pelo y las uñas. Los procesos oncológicos no son la excepción.

Existen lesiones cutáneas que se consideran cancerígenas y cuya detección oportuna puede mejorar el pronóstico en los pacientes. Por otro lado, aquellos pacientes que están bajo un tratamiento por algún otro cáncer, también pueden tener manifestaciones cutáneas que pueden ser incómodas e incapacitantes tanto visual como físicamente.

El paciente oncológico requiere un manejo por diversas especialidades para poder sobrellevar su tratamiento de base para el cáncer.

Específicamente en el área de la dermatología, las manifestaciones que se pueden desarrollar dependen del tipo de terapia que esté recibiendo el paciente. Por ejemplo, aquellos que estén bajo tratamientos de radioterapia, pueden desarrollar lesiones en la piel tales como ampollas, manchas, erosiones, úlceras, asociados a sensaciones como ardor, comezón, hormigueo, entre

Aquellos que estén recibiendo quimioterapia tendrán manifestaciones también dependiendo de los medicamentos indicados por oncología.

Algunos efectos adversos que se pueden ver relacionados al área de la dermatología son cambios de coloración (manchas) en la piel y/o uñas, ronchas, enrojecimiento, descamación, uñas frágiles, caída de pelo, piel seca, adelgazamiento de la misma e hipersensibilidad a la luz

Todos estos síntomas pueden aparecer semanas después de haber iniciado el tratamiento y suelen aumentar en severidad conforme avanza el mismo y los medicamentos se van acumulando. Además, algunos de estos síntomas pueden permanecer incluso tiempo después de haber concluido los tratamientos.

En ocasiones, el grado de toxicidad de los tratamientos oncológicos es tal, que se tiene que tomar la decisión de suspender o disminuir temporalmente los medicamentos con el fin de que los pacientes puedan recuperarse.

La importancia del manejo dermatológico de estos síntomas, es mejorarlos y limitar la severidad de los mismos, esto, tanto para el bienestar de la persona, como también para procurar que estas manifestaciones no sean una causa de suspensión o disminución del tratamiento oncológico, que por su parte, pueda comprometer el pronóstico de la enfermedad.

Por otro lado, las manifestaciones cutáneas pueden causar sensación de vergüenza, aislamiento social, incomodidad, comprometiendo, por ejemplo, la asistencia laboral o escolar.

Tratar los síntomas y la salud cutánea, mejora en gran medida la calidad de vida de las personas con lo cual se logra a su vez un mejor estado de ánimo y mayor apego a su tratamiento oncológico.



Dra. Aline Esther Baeza Echeverría

Especialista en Dermatología, Cirugía Dermatológica, Dermato-Oncología, Tricología.

Ced. Prof.8929841 UADY Ced. Esp. 11952933 UDG

CONSULTORIO TERRANOVA TEL: (999)148 3190 CONSULTORIO DERMAMEDIC TEL: (999) 315 8048

② @aline.derma
⑤ Dermatóloga Aline Baeza

LA SALUD MENTAL EN LOS PROCESOS DE FERTILIDAD

Un Pilar Fundamental para el Bienestar Integral



Los tratamientos de fertilidad representan una esperanza para miles de personas que buscan cumplir el sueño de ser padres. Sin embargo, más allá de los desafíos físicos y médicos que implican, estos procedimientos también traen consigo un impacto emocional significativo. La salud mental juega un papel crucial en el éxito y el bienestar de quienes se enfrentan a este camino.

El diagnóstico de infertilidad y la necesidad de iniciar un tratamiento para conseguir la ma/paternidad puede desencadenar un importante impacto emocional, que abarca una amplia gama de emociones, desde la esperanza y el entusiasmo hasta la frustración, la culpa y la desesperanza. Estudios actuales han demostrado que entre el 30% y el 60% de las personas que se someten a tratamientos de fertilidad experimentan niveles elevados de ansiedad e incluso, depresión.

Entre los principales factores emocionales destacan:

- Estrés por la incertidumbre: La posibilidad de un resultado incierto genera tensión constante.
- Presión social y cultural: En muchas sociedades, la ma/paternidad está estrechamente ligada al concepto de éxito personal y social.
- Impacto en la autoestima: Los tratamientos fallidos pueden generar sentimientos de fracaso.
- Tensiones en las relaciones: La comunicación en la pareja puede verse afectada, especialmente porque cada uno procesa las emociones de diferente manera.

Frente a estos desafíos, el Acompañamiento Psicoterapéutico Especializado en Fertilidad se convierte en una herramienta indispensable. Un abordaje individual o de pareja puede ayudar a manejar las emociones intensas, desarrollar herramientas de afrontamiento y fortalecer la comunicación. Así como acompañar los diversos escenarios de Duelo que se pueden llegar a experimentar.

Algunas estrategias para Promover el Bienestar Emocional pueden marcar la diferencia, tales como:

- 1. Practicar el autocuidado: Incorporar actividades relajantes como la meditación, el yoga y el ejercicio físico.

 2. Mantener expectativas realistas: Comprender que los tratamientos no garantizan resultados inmediatos.
- 3. Fortalecer la comunicación en pareja: Hablar abiertamente sobre las emociones y expectativas.
- 4. Establecer redes de apoyo: Buscar el respaldo de amigos, familiares y grupos especializados.
- 5. Buscar ayuda profesional: Contar con un profesional especializado (Psicología de la Fertilidad) en el equipo de tratamiento para abordar los aspectos emocionales de manera integral.

La salud mental es un componente esencial en los procesos de fertilidad. Abordarla de manera integral no solo mejorará la calidad de vida de los pacientes, sino que también incrementará las probabilidades de éxito en los tratamientos.

Es fundamental un abordaje multidisciplinario que acompañe a la mujer y su pareja en la búsqueda de la Maternidad. En un camino lleno de incertidumbres, la posibilidad de sentirse comprendido y apoyado marca la diferencia. La esperanza no sólo se encuentra en el resultado final, sino también en la capacidad de afrontar cada etapa con resiliencia y cuidado propio.

Un adecuado acompañamiento y abordaje a la salud mental fortalece a la mujer, cuida la relación de pareja, prepara a los padres para tomar decisiones conscientes y llegado el momento ayuda a transitar embarazos saludables y proteger el vínculo entre la madre y su bebé, construyendo la base para una familia sana y feliz.

PSIC. GABBY SANTAELLA Psicóloga de Fertilidad, Maternidad y Crianza Atención Presencial y Online © Tel: (999) 269 0328

* Psicóloga clínica con formación en Salud Mental Perinatal * Psicoterapeuta Sistémica familiar y de infancia * Especialista en Educación Perinatal * Diplomada en Duelos Tempranos y Fertilidad * Miembro actual de la junta directiva de la Asociación Española de Psicología Perinatal * Coordinadora del grupo de Crianza Mamam Argentina para Latinoamérica * Coordinador Internacional en México para Postpartum Support International * Mentora del Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal Céd. Prof. 3015938 - UNIV. MESOAMERICANA Céd. Esp. 7464050 - UNIV. ANÁHUAC

El impacto que LA DIETA puede tener en TU FERTILIDAD



A menudo en la consulta tanto de parejas que tienen algún problema para lograr el embarazo como las que están planeando iniciar la búsqueda de este, me preguntan si influye el tipo de dieta o si hay alguna dieta recomendada para aumentar las probabilidades de alcanzar el objetivo de tener un embarazo y que este sea saludable.

Por suerte hoy en día contamos con mucha información relativa a este tema. En la revista de Human Reproduction se publicó un estudio, que mostraba como las mujeres que consumían poca fruta y demasiada comida rápida presentaban mayor tasa de infertilidad y dificultad para lograr el embarazo.

Una clara demostración del papel que tiene el seguir una alimentación saludable cuando se quiere ser madre.

Esta relación se da, principalmente, debido a que las vitaminas y los minerales que están contenidas en nuestros alimentos diarios, son importantes para el adecuado funcionamiento de los órganos que participan en la función reproductiva, tales como: La tiroides, los testículos, los ovarios, hipotálamo y la hipófisis.

Algunas de las estrategias que podemos hacer para mejorar la fertilidad a través de la alimentación son:

- · Consumir una dieta rica en nutrientes como: Proteínas, vitaminas, minerales y grasas buenas. En cuanto a las vitaminas, es imprescindible consumir alimentos ricos en vitamina D, C, A, E, K, B1, B2 y ácido fólico, presentes por ejemplo en alimentos de hojas verdes, frutos secos, legumbres, frutas o mariscos. Minerales como el hierro, el zinc, el calcio, el potasio o el selenio, muy importantes en una dieta para la fertilidad.
- Reducir el consumo de bebidas endulzadas, refrescos y azúcar en general.
- Consumir alimentos ricos en fibra, como el germen de trigo, el salvado, la cebada, el centeno, la avena, la alcachofa, las espinacas, las acelgas, los higos, las ciruelas, el dátil, las alubias, las almendras y el aguacate.

Otros factores que pueden influir en la fertilidad son:

- Mantener un peso saludable. Se recomienda tener un índice de masa corporal de menos de 26.
- · Evitar el sobrepeso y la obesidad.
- Realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana.
- Controlar el estrés.

Todo esto se recomienda en general para tener una vida saludable, sin embargo, en el caso de las parejas que desean lograr un embarazo, se debe iniciar estos cambios, al menos 3 meses previo al inicio de la búsqueda.

Dr. Gustavo Escobedo Contreras

Ginecólogo Obstetra, Especialista en Fertilidad

Ced. Esp: 5988337 UNAM. Especialista en Biología de la Reproducción Humana. Ced. Esp: 6926830 UNAM. Ced. Prof: 4281327 UADY.

(999) 220 6585 (999) 400 8218

ÚLCERA PÉPTICA

Un diagnóstico a tiempo puede hacer la diferencia

La presencia de ácido en el estómago y el duodeno es necesaria para la digestión de los alimentos, por eso, en condiciones normales, existe una barrera que protege las paredes de estos órganos de la acción del ácido.

Cuando ocurre un desequilibrio, la capa de la mucosa del estómago comienza a erosionarse, causando una úlcera dolorosa que si sigue evolucionando puede provocar, además, una hemorragia digestiva.

Una úlcera péptica es una llaga en la mucosa que recubre el estómago o el duodeno, que es la primera parte del intestino delgado.

El síntoma o la manifestación principal de la úlcera gástrica es el dolor. La mayoría de las veces el dolor en las personas que padecen úlcera de estómago tiene unas características típicas que hacen sospechar la existencia de esta enfermedad:

El dolor se localiza en un punto en la boca del estómago, aparece aproximadamente dos o tres horas después de las comidas y calma con la ingesta de alimentos o de antiácidos.

También pueden aparecer vómitos, acidez, pesadez después de las comidas y digestiones lentas. Las complicaciones más frecuentes que la ulcera péptica puede presentar es la hemorragia digestiva, la perforación y la obstrucción.

> Las úlceras pépticas tienen tendencia a reaparecer si no se las trata.



Las úlceras pépticas ocurren cuando los ácidos que ayudan a digerir los alimentos dañan las paredes del estómago o del duodeno. La causa más común es la infección por una bacteria llamada Helicobacter pylori.

Otra causa es el uso prolongado de antiinflamatorios no esteroides, tales como la aspirina y el ibuprofeno. El estrés y las comidas picantes no causan úlceras, pero pueden empeorarlas.

Antes de iniciar un tratamiento, es necesario conocer si se trata de una úlcera benigna o maligna. En el caso de que se trate de una úlcera maligna, el tratamiento debe ser distinto (muchas veces es necesario la cirugía).





ARTROSCOPIA DE MUÑECA

Una de las técnicas más innovadoras y efectivas en EL CAMPO DE LA ORTOPEDIA

La artroscopia de muñeca ha marcado un antes y un después en la medicina deportiva y traumatológica. Este procedimiento mínimamente invasivo ha revolucionado la forma en que se aborda las lesiones y enfermedades en la articulación de la muñeca, proporcionando soluciones más efectivas y tiempos de recuperación notablemente reducidos.

Se trata de una técnica de vanguardia que permite diagnosticar y tratar diversas lesiones en la articulación de la muñeca, como una fractura que necesita una fijación, un ligamento desgarrado que requiere reparación o enfermedades del cartílago que demandan intervención.

La muñeca es una estructura compleja formada por numerosos huesos, ligamentos y tendones que trabajan juntos para proporcionar una amplia gama de movimiento.

Cuando alguna de estas estructuras se lesiona o degenera, puede ser difícil determinar la causa exacta del problema a través de los métodos tradicionales.

Aguí es donde interviene la magia de la artroscopia de muñeca. A través de una pequeña incisión, no más grande de 6mm., se introduce un artroscopio en la articulación.

Este dispositivo delgado y tubular está equipado con una cámara en su extremo que transmite imágenes de alta definición a un monitor, permitiendo al cirujano tener una visión directa y ampliada del interior de la muñeca.

La gran ventaja de esta técnica es su dualidad: No solo permite a los especialistas diagnosticar con precisión qué está mal en la muñeca, sino que también posibilita la realización de procedimientos quirúrgicos para tratar el problema. La artroscopia ofrece una solución menos invasiva que la cirugía abierta tradicional.

Entre las ventajas más relevantes encontramos: Al no requerir grandes incisiones, hay menos daño a los tejidos circundantes.

Los pacientes suelen retomar sus actividades diarias y laborales en un periodo más corto. Al ser menos invasivo, hay menos riesgo de infecciones y otras complicaciones postoperatorias. Los pacientes reportan un nivel significativamente menor de dolor después del procedimiento.

La artroscopia de muñeca representa una de las técnicas más innovadoras y efectivas en el campo de la ortopedia.

ESPECIALISTA EN TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA, CIRUGÍA ARTICULAR DE RODILLA Y MANO



TEL: (999) 802 7014

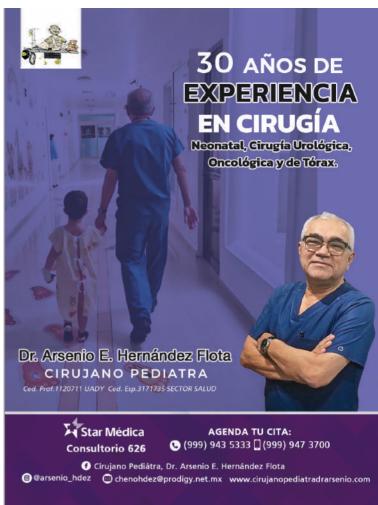
Hospital CMA Consultorio 3 Edificio 3 Star Medica Mérida consultorio 429



(d) @doc.seth f Dr Seth González











(f) Otorrino en Mérida, Dr. Alejandro Sauri @@drsauriorl

TEL: (999) 920 0088

CONSULTORIO 213

TEL: (999) 920 7525 EXT. 213



NEUROMIELITIS ÓPTICA

Una enfermedad desafiante pero tratable

La neuromielitis óptica (NMO), antes conocida como espectro de la enfermedad de Devic, es un trastorno inflamatorio del sistema nervioso central que afecta principalmente el nervio óptico y la médula espinal. Se caracteriza por episodios recurrentes de desmielinización, que pueden provocar daño severo y persistente si no se diagnostica y trata a tiempo.

Los síntomas más comunes incluyen pérdida visual en uno o ambos ojos, que puede ser parcial o completa, y debilidad o parálisis de las extremidades, acompañada de alteraciones sensoriales, como entumecimiento, dolor intenso o pérdida del control de esfínteres. En algunos casos, estos síntomas pueden ser graves y provocar discapacidad permanente si no se maneja adecuadamente.

Para el diagnóstico de la NMO, es esencial realizar una evaluación clínica detallada y apoyarse en estudios complementarios.

Entre ellos destacan la resonancia magnética del cerebro y la médula espinal, que puede mostrar lesiones características, y la detección de anticuerpos específicos, como el anti-aquaporina 4 (AQP4), que es altamente sensible y específico para esta enfermedad.

En algunos casos, también se evalúan los anticuerpos MOG (asociados a otra forma del espectro de NMO).

Afortunadamente, existen tratamientos que han revolucionado el manejo de la NMO, mejorando significativamente el pronóstico funcional y la calidad de vida de los pacientes.

Las terapias modificadoras, como los anticuerpos monoclonales (ej. eculizumab, satralizumab), pueden reducir la frecuencia y gravedad de los ataques, disminuyendo el riesgo de secuelas neurológicas y prolongando la supervivencia.

Es crucial que los pacientes con sospecha o diagnóstico de NMO acudan a un neurólogo con experiencia en enfermedades desmielinizantes. Un especialista puede garantizar un abordaje integral, que incluya diagnóstico temprano, tratamiento oportuno y seguimiento estrecho para prevenir complicaciones y optimizar el pronóstico.

La NMO es un desafío médico, pero con el manejo adecuado, es posible transformar la vida de los pacientes.





CED. PROF. 8929761 - UADY CED. ESP.12467582 - UNAM

CITAS: (999) 941 9456 / (999) 927 1004 URGENCIAS: (999) 127 4296

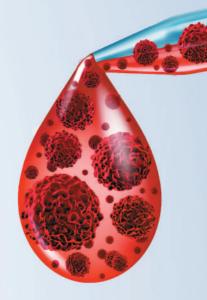




HABLEMOS SOBRE LA

LEUCEMIA

La leucemia es un tipo de cáncer que se forma en la médula ósea, dentro del tejido que produce nuestra sangre y que afecta también al sistema linfático, la leucemia forma parte de los cánceres hematológicos y por lo general, en las personas que tienen leucemia, la médula ósea produce glóbulos blancos anormales que no funcionan correctamente.



Muchos pacientes con tipos de leucemia de desarrollo lento no tienen síntomas. Este padecimiento se presenta tanto en niños como en adultos.

Los glóbulos blancos son una parte vital de tu sistema inmunitario. Protegen tu cuerpo de la invasión de bacterias, virus y hongos, así como de células anormales y otras sustancias extrañas.

Cuando hay leucemia, los glóbulos blancos no funcionan normalmente. Estos glóbulos se producen principalmente en la médula ósea, una vez formados, circulan por todo el cuerpo en la sangre.

Existen muchos tipos, cuando el cáncer se presenta en las células que formarán linfocitos (glóbulo blanco) se denomina leucemia linfoblástica o linfocítica.

Si ocurre en las células que forman los glóbulos rojos, algunos tipos de glóbulos blancos o plaquetas, es llamada leucemia mielógena o mieloide.

Los sintomas de este cáncer varian según el tipo de leucemia que se trate.

Sin embargo, se ha detectado que los más frecuentes que se pueden presentar en los distintos tipos de leucemias, son los siguientes:

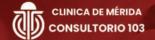
- · Fiebre o escalofríos.
- · Fatiga persistente, debilidad.
- · Infecciones frecuentes o graves.
- · Pérdida de peso no deseada.
- · Ganglios linfáticos inflamados.
- Tendencia al sangrado y a la formación de moretones espontáneos.
- · Sangrados nasales recurrentes.
- Sudoración excesiva, sobre todo por la noche.
- · Dolor o sensibilidad en los huesos.

El pronóstico a largo plazo para las personas que tienen leucemia depende del tipo de cáncer presente y de la etapa en el momento del diagnóstico. Cuanto antes se diagnostique la leucemia y más rápido se trate, mayores serán las posibilidades de recuperación.



DR. DIEGO MAURICIO BARBOSA LORÍA

Céd. Prof. 11497188 UADY Céd. Esp. 13412500 UNAM Certificación por Consejo: H/647



CONSULTAS: (999) 649 1387 URGENCIAS: (999) 233 0563

🛈 Hematólogo en Mérida - Dr. Diego Barbosa Loría 🏻 @hematologoenmerida 🔌 @HematoEnMerida

Aviso de funcionamiento COFEPRIS: 2331015036X00377 Aviso de publicidad 2331012002A00049





HEMATURIA INFANTIL

¿Por qué hay sangre en la orina de mi hijo?

Cuando los niños presentan un sangrado inusual en la orina, tiende a ser motivo de preocupación para nosotros como padres. Cuando existe sangrado en la orina, es signo de alguna enfermedad de las vías urinarias que se encuentran con relativa frecuencia en la orina en los niños.

Las causas son muy variadas: Puede tratarse de trastornos transitorios, de patología renal de evolución benigna o bien que exista una enfermedad renal más severa subyacente.

Algunas de estas causas son más frecuentes en los niños. Sin embargo, cuando la hematuria va asociada a proteinuria (presencia de proteínas en la orina) hay más riesgo de enfermedad renal seria.

En pocas ocasiones, la hematuria es sinónimo de complicaciones más graves como el cáncer de riñón o de vejiga, enfermedades de la sangre o la presencia de coágulos. Y por otra parte, muchos factores pueden confundir la alteración del color de la orina como algunos alimentos, colorantes o menarquia (primera menstruación en las niñas).

Hay dos tipos de hematuria. En la hematuria microscópica la sangre es irreconocible y se requiere de un microscopio para distinguirla.

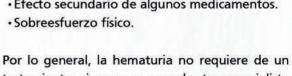
Y la hematuria macroscópica, esta es la que más genera alarma en los padres al alterar el color de la orina, pues se percibe a simple vista.

En los niños, la hematuria puede ser producto de alguno de estos factores:

- · Daño en los glomérulos del riñón.
- · Infecciones renales o de la vejiga.
- Cálculos renales.
- · Elevada concentración de calcio.
- · Complicaciones de las vías urinarias.
- · Lesiones renales.
- · Efecto secundario de algunos medicamentos.

tratamiento siempre y cuando tu especialista descarte alguna otra condición médica.

Visita periódicamente a tu médico especialista de confianza y vive tranquilo. La salud de nuestros pequeños es lo más importante.





Dra. Mónica Verenice Cámara Carrillo

Especialista en Pediatría con Subespecialidad en Nefrología Pediátrica. Ced. Esp. 12545678 UADY Ced. Sub. 13033276 UNAM

♥ Clínica Ad Medicals

Calle 12 diagonal, No. 315. Residencial San Carlos.

CITAS: (999) 437 7005 **GURGENCIAS:** (999) 256 9914

🚺 Dra. Mónica Cámara Nefróloga Pediatra 0 @dramonicanefropedia

Supera las ADICCIONES con HIPNOSIS CLÍNICA

-Tu Camino a la Libertad-

Las adicciones no solo se limitan a sustancias como el cigarro, el alcohol o las drogas; también pueden manifestarse en comportamientos compulsivos como el consumo descontrolado de alimentos.

¿CÓMO FUNCIONA LA HIPNOSIS CLÍNICA PARA **DIFERENTES TIPOS DE ADICCIONES?**

- 1. Cigarro: Muchas personas que intentan dejar de fumar luchan con la ansiedad, el estrés o la simple costumbre. La hipnosis puede ayudarte a romper estas asociaciones negativas, haciendo que fumar sea menos atractivo y reforzando la motivación para mantenerte libre de humo. En sesiones personalizadas, se trabajan las razones emocionales y los desencadenantes que te llevan a fumar, creando nuevas conexiones positivas que favorecen el abandono definitivo del hábito.
- 2. Alcohol y Drogas: La adicción a sustancias como el alcohol y las drogas suele estar vinculada a emociones profundas como la soledad, la ansiedad o la depresión. La hipnosis clínica permite manejar estos sentimientos desde el subconsciente, reduciendo los impulsos y deseos intensos de consumir. Además, ayuda a construir una identidad más fuerte y positiva, donde el autocontrol y la autoconfianza reemplazan la dependencia a estas sustancias.
- 3. Comida: La relación emocional con la comida es una de las adicciones más comunes y menos reconocidas. Ya sea comer en exceso o recurrir a la comida como una fuente de consuelo emocional, la hipnosis puede ayudarte a identificar y cambiar esos patrones automáticos. Durante una sesión, se pueden instalar nuevas creencias sobre la alimentación saludable y el control del apetito, liberándote de la culpa y la autocrítica que muchas veces acompañan a este tipo de adicciones.

¿POR QUÉ LA HIPNOSIS CLÍNICA ES EFECTIVA?

La hipnosis clínica ofrece varios beneficios únicos en el tratamiento de las adicciones:

- · Acceso a la raíz del problema.
- · Reprogramación de hábitos.

- · Reducción del estrés y la ansiedad.
- · Sin efectos secundarios y medicamentos.

TRANSFORMA TU VIDA CON LA HIPNOSIS CLÍNICA

La hipnosis clínica es una herramienta segura, natural y sin efectos secundarios que te permite retomar el control de tu vida. Se logran cambios más profundos y duraderos que las terapias tradicionales, lo que te ayuda a enfrentar y superar las adicciones de manera efectiva.

Además, esta técnica puede complementarse con otros enfoques terapéuticos, potenciando los resultados de tu proceso de recuperación.

DA EL PRIMER PASO HACIA UNA VIDA LIBRE DE **ADICCIONES**

Imaginate un futuro donde eres libre de las ataduras del cigarro, el alcohol, las drogas o la comida. La hipnosis clínica te ofrece la oportunidad de crear ese futuro, de transformar tu vida desde la raíz.

Agenda tu sesión de hipnosis clínica y descubre cómo puedes romper los patrones de adicción que te limitan. ¡Da el primer paso hacia tu libertad hoy mismo!

ITU TRANSFORMACIÓN COMIENZA AQUÍ!

Si estás buscando una forma efectiva y científica para mejorar tu bienestar, te invitamos a descubrir los beneficios de la hipnosis clínica.

Agenda una cita con nosotros y empieza a experimentar sus efectos positivos en tu vida.





Dr. Pablo Bugeda Magaña

Doctor en Hipnosis Clínica. Máster en Hipnosis Clínica CERT 347536287. Máster en Desarrollo Humano. Lic. en Ced. Prof. 13516763 Instituto De Estudios Universitarios, A.C.

TEL: 999-268-0189 (S)

CONSULTORIO HIPSYCO, Calle 18 313, entre 13 y 15, Residencial Cámara de Comercio Nte. Mérida, México. HORARIO De La V de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 hrs. Sábado de 9:00 a 15:00 hrs.



¿IMPORTA EL TAMAÑO?



Engrosamiento CON UROFILL La respuesta a todas tus interrogantes

Urofill es una técnica patentada para aumentar el grosor del pene mediante inyecciones de relleno dérmico, utilizando exclusivamente Ácido Hialurónico, una sustancia natural diseñada específicamente para esta aplicación.

Esta técnica complementa la anatomía del pene de manera segura y confiable, ofreciendo resultados efectivos y duraderos, sin dejar rastro estético.

UroFill utiliza un relleno dérmico similar a los rellenos utilizados en la cara, el cuello u otras zonas. La técnica UroFill es única en cuanto a la administración del material y su adaptación al pene.

Una serie de sencillas inyecciones en el consultorio puede proporcionar el grosor del pene deseado por el paciente. Las inyecciones se realizan con anestesia local y el paciente puede volver al trabajo inmediatamente después del procedimiento sin restricciones.

Urofill está diseñado para cualquier hombre que desee aumentar ligeramente el tamaño de su pene o mejorar su apariencia y confianza en sí mismo. Casi cualquier persona puede ser considerada como candidato para el engrosamiento de pene utilizando esta técnica.

Es importante destacar que la mayoría de los procedimientos se realizan en hombres con un tamaño de pene considerado normal. El procedimiento se realiza en la consulta y dura alrededor de 30 minutos.

Solo un especialista certificado en Urología y entrenado en la tecnología de UroFill puede administrar este tratamiento *el cual esta autorizado por la FDA.*

Acude con tu especialista de confianza. Cuidamos tu salud y lo que te hace sentir bien.

UROLASER S.A. DE C.V.

Dr Jose Luis Flores Machado

Cirujano Urólogo Especializado en Litotricia Láser Ced. 1371614 UADY Ced. Esp. AE - 011770 UNAM

CLINICA DE MÉRIDA Consultorio 329. Tel: (999) 925.10.50 Cel: (9991) 63.72.32 www.urolaser.com.mx





¿QUÉ ES LA MEDICINA ANTIENVEJECIMIENTO?

La medicina anti-envejecimiento, es una especialidad médica que utiliza la última tecnología médico-científica, dirigida a prevenir, desacelerar y revertir el proceso del envejecimiento.

El envejecimiento es un proceso natural progresivo donde el tiempo ejerce un efecto sobre los seres vivos, que se caracteriza por modificaciones morfológicas, fisiológicas y un importante deterioro de la capacidad de adaptabilidad. Esto se traduce en debilidad, fatiga, pérdida de masa muscular, masa ósea, enfermedades crónicas, piel frágil, susceptibilidad a enfermarse con más frecuencia, sobrepeso y obesidad, etc. Este proceso varía de persona a persona.

Se identifican dos edades en cada paciente, la edad cronológica (determinada por la fecha de nacimiento) y la edad biológica (determinada por múltiples factores, como dieta, actividad física, estrés, predisposición genética, hábitos de riesgo como alcohol, tabaco, etc.). El momento en el que estamos en mejores condiciones es entre los 28 a 30 años, a partir de esta edad empezamos a "envejecer".

NUESTROS OBJETIVOS SON:

- · Retrasar la edad biológica (llevarla lo más cercano a 30 años).
- · Prolongar la vida (pero con calidad).
- · Prevenir enfermedades relacionadas con la edad.
- · Reducir los signos y síntomas molestos del envejecimiento.
- · Establecer hábitos saludables de por vida.
- Mejorar la apariencia física-estética con procedimientos no quirúrgicos y poco o nada invasivos.

¿DESDE QUÉ EDAD SE RECOMIENDA INICIAR UN TRATAMIENTO ANTI AGING?

Recomendamos que tanto hombres y mujeres de 30 años en adelante, inicien las terapias anti aging con el objetivo de enlentecer, frenar, revertir el proceso y mantener una edad biológica ideal de 30.

TERAPIA DE QUELACIÓN

Tratamiento que se aplica mediante infusión intravenosa, elimina metales pesados (plomo, mercurio, cadmio, etc.), los cuales a largo plazo van a producir daño celular en el organismo. Es un eficiente "barredor" de radicales libres, reduce los depósitos patológicos de calcio en las arterias. Logrando un efecto rejuvenecedor de los vasos sanguíneos, teniendo un importante efecto anti-envejecimiento.

MODULACIÓN HORMONAL

Con el uso de hormonas bioidénticas, logramos restablecer los niveles hormonales ideales y así retrasar los efectos del envejecimiento.



Médico funcional - Integrativo. Medicina Antienvejecimiento UNAM, Máster en Medicina Hiperbarica. Especialista en reemplazo hormonal Bioidentico. Ced.Prof 3812067 - Universidad El Bosque. Bogotá Colombia.



TERAPIA I.V. (SUEROTERAPIA)

Mediante sueros intravenosos se reponen vitaminas, minerales, oligo elementos, que el cuerpo ha perdido y que necesita para tener un mejor funcionamiento y lograr revitalización.

OZONOTERAPIA

Consiste en la aplicación de ozono médico, para mejorar los sistemas antioxidantes del cuerpo, es un oxigenador sistémico, disminuye radicales libres, limpia las arterias. Tiene importante efecto anti aging. Muy efectivo en dolores por su efecto analgésico, desinflamatorio y regenerativo.

TERAPIA CELULAR/VACUNA ANTI ENVEJECIMIENTO:

Consiste en introducir nuevas células, peptonas, implantes de placenta para la renovación, regeneración, restauración y revitalización celular y orgánica. Logramos con esta terapia rejuvenecimiento de los órganos y tejidos, además que estimula el sistema inmune.

TERAPIA NEURAL

Cualquier irritación sobre la red nerviosa (cicatrices, infecciones, cirugías, estrés), altera el sistema neurovegetativo y aparecen síntomas diversos, los cuales mediante esta terapia los neutralizamos. La finalidad es facilitar los mecanismos de auto curación del cuerpo, es reguladora con un efecto repolarizador celular.

OXIGENOTERAPIA HIPERBÁRICA

Es un tratamiento médico, en el que el paciente respira oxígeno al 100%, dentro de una cámara sellada, que crea una presión atmosférica superior a la normal, esto incrementa la cantidad de oxígeno en sangre, tejidos, órganos, etc. Teniendo gran efecto regenerativo y antienvejecimiento.

DIETA ANTIENVEJECIMIENTO

La alimentación ideal para enlentecer el proceso de envejecimiento.

SUPLEMENTOS Y COMPLEMENTOS

En forma personalizada, de acuerdo a las necesidades de cada paciente se recetan y recomiendan antioxidantes, omegas, vitaminas y minerales.

SOLICITA VALORACIÓN GRATUITA CON LOS EXPERTOS
CLARECE





VIVIENDO CON DIABETES

Estrategias para controlarla y mejorar tu calidad de vida

Los hábitos saludables son vitales para mantener un estilo de vida equilibrado y fomentarlos en el núcleo familiar es una tarea crucial para el bienestar de todos.

La importancia de promover hábitos saludables en la familia radica en los múltiples beneficios que aporta a la salud física, mental y emocional. Una dieta balanceada y la práctica regular de ejercicio reducen el riesgo de enfermedades, fortalecen el sistema inmunológico y mejoran el bienestar general.

Mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de los rangos normales es fundamental para prevenir la diabetes y sus complicaciones. Este padecimiento realmente impacta en todo el organismo.

Existen pilares fundamentales para mantener un buen control de esta enfermedad:

 Llevar una alimentación balanceada y saludable acorde a tus necesidades como persona con diabetes es indispensable. Implica comer de manera equilibrada, tanto en cantidad como en variedad. Por supuesto reducir al mínimo los azúcares simples agregados tan dañinos para tu control glucémico.

La energía que el cuerpo necesita se mide en calorías. Las calorías provienen de tres nutrientes que se encuentran en los alimentos: Carbohidratos, proteínas y grasas. Consumirlos en cantidad adecuada siempre será una buena elección y tu cuerpo te lo agradecerá hoy y siempre.

Aprender desde la infancia a alimentarnos de esta manera hará que seamos adultos con hábitos saludables.

2. Hacer ejercicio físico regularmente es otro pilar esencial en el cuidado de la diabetes, ya que puede reducir el nivel de glucosa en la sangre, resistencia a la insulina, presión arterial y colesterol.

Hacer actividad física con regularidad también puede ayudarte a controlar el peso y a reducir la necesidad de consumir medicamentos o inyecciones de insulina.



Escoja una actividad que disfrute, empiece con un objetivo diario de 5 a 10 minutos como caminar y vaya aumentando hasta llegar al menos a 30 minutos diarios, 5 veces a la semana. Incluya ejercicios para fortalecer los músculos de 2 a 3 veces a la semana. Incluso moverse más durante las actividades cotidianas ayuda.

3. Monitoreo de glucosa. Analizar y llevar registro de tus niveles de glucosa en sangre tanto en ayunas como después de las comidas es la única forma de conocer tus valores reales y entender cómo respondes a diferentes ingestas de alimentos, dosis de insulina o actividad física.

Si mantiene la glucosa dentro de los niveles deseados, se sentirá mejor y reducirá el riesgo de otros problemas de salud relacionados a las complicaciones de la diabetes. Su profesional de salud lo ayudará a decidir cuáles son los valores deseados en su caso.

Esta información es esencial porque permite detectar patrones anormales y facilita que puedas ajustar tu tratamiento junto con tu médico para mejorar el control de tu diabetes.

Se consideran niveles normales de glucosa en ayunas (sin ingerir alimentos durante al menos 8 horas) entre 70 y 99 mg/dL. Valores superiores a 100 mg/dL pueden indicar prediabetes o diabetes, requiriendo una evaluación médica completa.



DRA. PRISCILA



Especialidad en Medicina Interna

Citas: 9999 45.77.08 Cel: 9993 65.02.13

Consultorio en UME Unidad Médica de Especialistas

AGENDA:



DERRAME OCULAR NO TE ALARMES!



Un derrame ocular, técnicamente conocido como hiposfagma, es un leve sangrado que aparece en la conjuntiva del ojo (parte blanca), debido a la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del ojo, que son muy pequeños y delicados y pueden sangrar con relativa facilidad.

Aunque el derrame en el ojo es benigno y no provoca otros problemas de visión, es importante no alarmarse por el aspecto del ojo. El derrame ocular suele suceder sin necesidad de que exista una lesión previa y a menudo se toma conciencia del problema directamente al verse uno mismo en el espejo.

Si bien es cierto que muchos aparecen sin lesión, una de las causas frecuentes del derrame ocular es la hipertensión arterial.

En presencia de un derrame ocular, es necesario medir la tensión arterial ya que, en caso de tensión alta, se deberá acudir al especialista para darle seguimiento.

Aunque un derrame ocular no afecta la visión, hay algunos signos visibles y sensaciones que pueden notarse:

Mancha roja: El síntoma más evidente es una mancha roja brillante en la conjuntiva, la parte blanca del ojo. Esta mancha es la sangre acumulada bajo la conjuntiva.

Sensación de cuerpo extraño: Algunas personas pueden sentir una leve irritación o como si tuvieran algo en el ojo, aunque no haya ningún objeto real presente.

Ausencia de dolor: Típicamente, los derrames oculares no son dolorosos. La ausencia de dolor es característica que diferencia este tipo de hemorragia de otras lesiones oculares que pueden ser más graves.

Es importante destacar que, si el derrame ocular se acompaña de dolor, cambios en la visión, o si hay presencia de sangre dentro del ojo mismo (y no solo en la superficie), se debe buscar atención médica inmediata, ya que estos pueden ser signos de una condición más grave.

Un derrame ocular aunque generalmente no es grave, requiere una atención adecuada para gestionar sus síntomas y prevenir recurrencias. Comprender las causas y las medidas preventivas es fundamental para mantener la salud ocular.

Si has experimentado un derrame ocular o cualquier otro síntoma inusual, es vital acudir con tu especialista.



Cirujano Oftalmólogo, Oculoplástica. Licenciatura como Médico Cirujano. Especialidad en Oftalmología. Ced. Prof. 5304004 - UADY Ced. Esp. 7342183 - UNAM

TEL: (999) 920 4320 CEL: (9993) 34 2652

Calle 22 No.201 por Av. Colón y 23 Col. García Ginerés

f Ofatlmología Dra. Lupita Canul @ @dra.canul E-mail: conchicanul@hotmail.com





La audiometría es una prueba que permite conocer la capacidad que tiene una persona de escuchar los sonidos. Evalúa así el correcto funcionamiento del sistema auditivo humano.

Una correcta audición es un proceso que sigue estos pasos:

Esta prueba puede ser de dos tipos, la tonal consiste en una valoración de la capacidad de una persona para percibir tonos puros de intensidad variable. Mientras que la audiometría verbal consiste en la cuantificación de los umbrales de reconocimiento de los sonidos del habla.

Este estudio dura entre 20 y 30 minutos, dependiendo de la colaboración del paciente. Para realizarla se necesita que la persona tenga más de cuatro años, un coeficiente intelectual normal, que colabore y que no tenga trastornos del lenguaje.

¿Quiénes se deben realizar un estudio de audiometría?

Se recomienda realizar una audiometría a todas las personas en las que se sospeche una pérdida de audición, lógicamente.

También hay etapas de la vida en las que, aunque no haya una sospecha clara de hipoacusia, se recomienda someterse a una audiometría para detectar una pérdida de audición a tiempo.

Es conveniente realizar una audiometria en los siguientes casos:

- Recién nacidos: A día de hoy entre las pruebas médicas a los recién nacidos se incluye un tipo especial de audiometría basada en los "potenciales evocados"; esto son reflejos que nos indican si un bebé escucha o no sin necesidad de que tenga que decírnoslo él.
- · Mayores de 65 años.
- · Sospecha de sordera.
- Tras enfermedades de riesgo: La meningitis, sobre todo en niños, os traumas craneoencefálicos y las otitis extensas son las causas más habituales de sordera que se producen como secuela de enfermedades o accidentes.
- ·Otros: La toma de medicamentos que dañan el oído, o la ruptura del tímpano (por usar bastoncillos de limpieza o tras un ruido muy fuerte), son también frecuentes causas de hipoacusia.













TORRE120 OCHENTA

SALUD CAUCEL

UNA OPERACIÓN MUY RENTABLE

¡Aparta tu consultorio hoy!













Ced. Prof. 3175635 INCAN, ASGE

Los miembros de la ASGE se especializan en Endoscopía y Problemas Digestivos UADY, CONSEJO MEXICANO DE GASTROENTEROLOGÍA, A.C.





TENEMOS EL EQUIPO MÁS VANGUARDISTA DEL SURESTE MEXICANO

Contamos con servicio de FLUOROSCOPÍA

Cirugía de MÍNIMA INVASIÓN avanzada del aparato digestivo, con EQUIPO 3D.



-Panendoscopía, - Colangiopancreatografía (CPRE), Colonoscopía.

Manometría - PHmetría
 Cápsula endoscópica
 Litotricia de vías biliares.

ULTRASONIDO ENDOSCÓPICO OLYMPUS PREMIER PLUS

Cuenta con la más alta definición, dopler a color y elastografia.

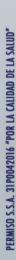


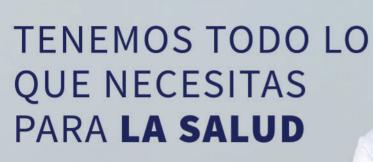


Tel: (999) 943 0596 Cel: (999) 582 7202 Campeche: (981) 813 3566

Anexo CMA, consultorio 20. CENIT Hospital Center. Planta Baja, Exterior.

E-mail: valencia.oswaldo@gmail.com www.droswaldovalencia.com @@Dr. Oswaldo Valencia







ABASTECEDOR® HOSPITALARIO DEL SURESTE

Siempre dispuestos para atenderte



Con más de 30 años de ser una empresa líder en la distribución de insumos para la salud Abastecedor Hospitalario del Sureste cuenta con los productos de la más alta calidad de marcas líderes a nivel mundial. Además te brindamos asesoría e información cuando así lo requieras.



¡Ahora contamos con nueva Sucursal en Ticul!

Te esperamos en: Calle 26A x 21 y 23 Col. Centro Local 6.

Lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm y de 5:00 pm a 8:00 pm Sábado de 8:00 am a 2:00 pm

CENTRO

Calle 69 no.425 A por 46 y 44 Centro Tel. (999) 924 01 84 Ext.100 Y 500 HORARIO DE ATENCIÓN: DE 8 AM A 6 PM WHATSAPP: 999 350 1045

SUCURSAL CHUMINOPOLIS

Calle 22 no.360 por 57 y 57 A Col. Esperanza Tel. (999) 924 22 84 Ext. 115 y 117 HORARIO DE ATENCIÓN: DE 8 AM A 6 PM WHATSAPP: 999 350 4823

SUCURSAL COL. MÉXICO

Calle 21 no.194 por 16 y 18 Col. México Oriente Local no. 4 Tel. (999) 926 41 41 HORARIO DE ATENCIÓN: DE 9 AM A 6 PM WHATSAPP: 999 448 5307

SUCURSAL FCO. DE MONTEJO

Calle 7 no. 337 Xcumpich Local no. 8 Interplaza Tel. (999) 195 28 91 HORARIO DE ATENCIÓN: DE 9 AM A 6 PM WHATSAPP: 999 103 5333 (

TIENDA VILLAS DEL RÍO

Calle Río Champotón no.3 Fracc. Villas del Río Campeche, Campeche Tel. (9818) 11 3542 y (9818) 11 0605 HORARIO DE ATENCIÓN: DE 9 AM A 5 PM WHATSAPP: 999 350 1046 (S)

TIENDA ESPECIALIDADES

Ave. José López Portillo no. 345 entre Prolongación Lázaro Cárdenas y calle del Real Fracc. Sector Las Flores Tel. (9816) 88 7596 HORARIO DE ATENCIÓN: DE 9 AM A 6 PM WHATSAPP: 981 206 6262 (S)

TODAS NUESTRAS SUCURSALES EN MÉRIDA ABREN SÁBADO DE 8 AM A 2 PM

— SUCURSALES EN CAMPECHE ABREN — SÁBADO DE 9 AM A 2 PM



