

Salud & Vida

YUCATÁN-CAMPECHE

EL ENFOQUE MÉDICO HUMANO

EN PORTADA:

MARENCO

Dr. Carlos A. Marengo Correa

PRESENTANDO:

De mujer a mamá, y
de vuelta a ti:

MOMMY MAKEOVER

HEMATURIA

¿Por qué hay sangre
en mi orina?

Dr. Eduardo Cetina Pacheco

“Dolor de hambre”

El síntoma clave de la
ÚLCERA DUODENAL

Dr. Oswaldo Valencia

ENCEFALITIS

Porque cada minuto cuenta en
la inflamación **CEREBRAL**

Dr. Roberto Rodríguez Rivas

¡VISITA NUESTRAS SUCURSALES!

Más de 3,000 productos de más de 140 laboratorios, en nuestras más de 80 sucursales a tu alcance.



Líder del segmento

¡Abasteciendo tu negocio de insumos para la salud!



Meses sin intereses

Mínimo de compra \$7,000.00*

*3 meses sin intereses en toda la tienda Únicamente con tarjeta Banamex



Te bonificamos tus compras

1% Al pagar con transferencia bancaria tendrás descuento sobre el subtotal. Aplica en una sola exhibición.



¡Escanea para saber más!



Cancún

Av. José López Portillo SM, 66
MZA 87, entre Bonampak y Av. Puerto Juárez, Cancún, Q. Roo, C.P. 77500
Tel: (998) 221 0199 - (998) 684 0424

Mérida

Calle 65 No. 424, local 6 y 7, Col. Centro, Mérida, Yucatán, C.P. 97000
Tel: (999) 925 3088 - (999) 243 0402

Valladolid

Calle 42 N° 219 x 45 y x 47, Local 6 y 8, Colonia San Juan, C.P. 97780, Valladolid, Yuc.
Tel: (985) 107 8125 - (985) 856 6225

Tizimín

Calle 55 x 52 y 54 No. 417
Local 1, 2, 3 y 4, Col. Centro, Tizimín, Yucatán, C.P. 97700
Tel: (985) 107 0499 - (986) 866 2473

Playa del Carmen

Col. Gonzalo Guerrero MZ 113
LT 19 Mz. Constituyentes entre 40 y 45 Av. C.P. 77720, Playa del Carmen, Solidaridad
Tel: (984) 191 2423 - (984) 303 8043

Chetumal

Av. Belice, Esq. San Salvador
No. 262, Col. David Gustavo, Othón P. Blanco, Chetumal, Quintana Roo, C.P. 77017
Tel: (983) 131 4937 - (983) 115 5271

Campeche

Calle 57 No. 41 entre 14 y 16, Col. Centro, San Francisco de Campeche, Campeche C.P. 24000
Tel: (981) 816 8184 - (981) 127 1166

Publicidad dirigida a profesionales de la salud



Editorial Salud y vida Mayo 2026

La Revista Salud y vida es un medio informativo con 19 años de trayectoria en la hermosa Ciudad de Mérida, Yucatán. Reconocemos y valoramos sus perspectivas y necesidades, por lo que buscamos siempre que nuestro contenido sea inclusivo, informado y honesto, manejando una comunicación clara y accesible: tu salud es lo más importante.

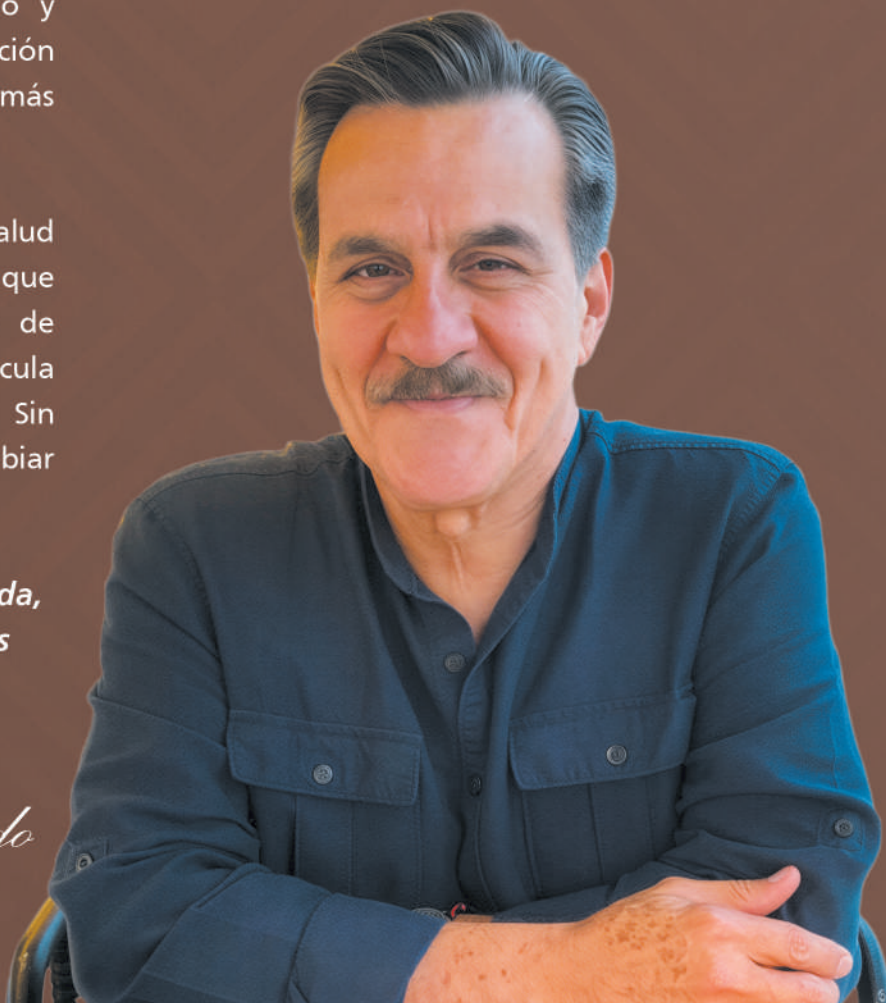
A menudo solemos pensar en la salud como un destino, una meta que alcanzaremos cuando el análisis de sangre sea perfecto o cuando la báscula marque un número específico. Sin embargo, queremos invitarles a cambiar esa perspectiva:

*La salud no es un punto de llegada,
sino la forma en que decidimos
transitar el camino.*

Lic. José Luis Preciado
DIRECTOR GENERAL

En un mundo que se mueve a una velocidad vertiginosa, donde el estrés parece ser el uniforme de diario y la inmediatez nos desconecta de nuestras propias necesidades, detenerse a escuchar al cuerpo es un acto de rebeldía y de amor propio.

Cuando lees cada página de Salud y Vida, eres testigo del gran propósito de nuestro equipo, regalar un momento de esperanza a quienes necesitan la mejor atención, trato humano, y el acompañamiento que solo nuestros especialistas comparten.





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 BAQUEIRO
FOTOGRAFO
- MARIANA SOPHIA QUIÑONES BAQUEIRO
ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA

¡CONTÁCTANOS!

Facebook: Revista salud y vida
Instagram: @revista_saludyvidamx

Teléfonos:

(999) 900 0298 (999) 352 5207

www.revistasaludyvida.com.mx
revistasaludyvida@hotmail.com

ENCUENTRA TU EJEMPLAR GRATIS EN LOS SIGUIENTES LUGARES:

MÉRIDA



CAMPECHE



CONSULTORIO EN RENTA

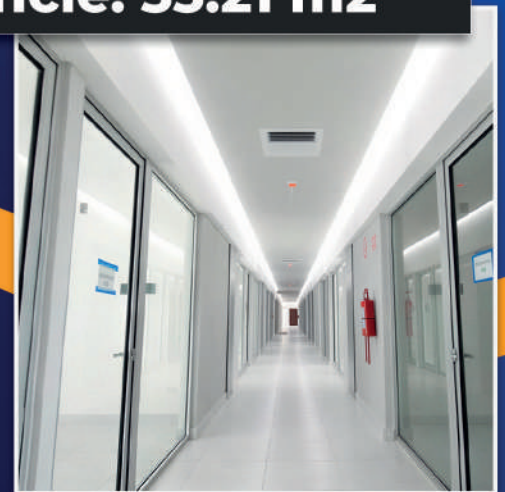
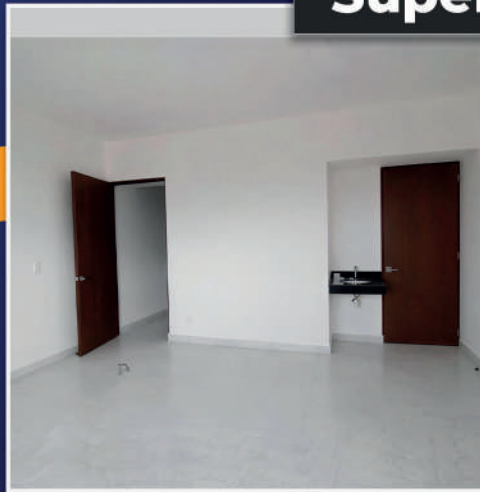
EN EL HOSPITAL AMERIMED

DENTRO DE LA NUEVA ZONA MÉDICA DE MÉRIDA HOSPITALIA

- ✓ Ubicación privilegiada
- ✓ Dentro de un hospital en funcionamiento
- ✓ Ideal para cualquier especialidad



Superficie: 35.21 m2



**LLEVA A CABO TU PRÁCTICA PROFESIONAL, RENTANDO
UN CONSULTORIO NUEVO**

AGENDA TU VISITA HOY MISMO

 **(999) 640 8950**



Dr. Mario Onuma Okamoto
Especialidad en
Ginecología y Obstetricia
Alta Especialidad en
Cirugía Endoscópica Ginecológica
Céd. Prof. 8518998 Universidad Anáhuac
Céd. Esp. 12139148 UNAM

- Trastornos menstruales:
Periodos irregulares, abundantes o dolorosos, dismenorrea o dolor pélvico crónico.
- Endometriosis.
- Control prenatal:
Embarazo de bajo y alto riesgo, atención de nacimiento.
- Infecciones de transmisión sexual, VPH y vacunación.
- Salud reproductiva y métodos de planificación familiar.
- Menopausia y climaterio.

CIRUGÍAS DE MÍNIMA INVASIÓN
(Laparoscopia e Histeroscopia)

- Histerectomía
- Miomectomía
- Quistes o tumores
- Embarazo ectópico
- OTB laparoscópica
- Endometriosis
- Pólipos y biopsias

Agenda tu cita: Tel. 55 34 36 63 98

Mérida
AMERIMED
Consultorio 406 Hospitals

Dr. Mario Onuma @gineco_onuma



**Que el cuidar de ti
Sea un hábito**

Dra. Maria Teresa Flores Guillot
Especialista en Dermatología
Céd. Prof. 10180015 ANAHUAC Céd. Esp. 13183329 UCMHO

**ESPECIALISTA EN EL
TRATAMIENTO DE:**

- Acné y cicatrices
- Caída del cabello
- Lunares y verrugas
- Cáncer de piel
- Enfermedades de las uñas
- Psoriasis
- Lesiones de la piel en general

**FRACCIONAMIENTO
LAS AMÉRICAS PRIMERA ETAPA**
Calle 57 entre 122 y 124 No. 1005.
Tel. Fijo : 9999 17-26-56
9992-14-84-02

MÉDICA DORADA
Calle 52 No. 207 x 21 Fraccionamiento
Zona Dorada. Frente a la Glorieta de Plaza
Las Américas y Bicimotos.
Tel. Fijo : 9999-45-33-84

Dra. Mary Tere Flores -
Médico Dermatólogo -
@drafloresguillotderma

**TU SALUD
ES MI
PRIORIDAD**

CÉNIT
Medical Center
Consultorio 718
Piso 7, calle 15 #501
por 18 y 22 Altabriza.
(999) 112 2048
(999) 912 7245

Dra. Mariana
Alejandra Gómez De La Cruz
MÉDICO GENERAL
Céd. Prof. 11680055 Universidad Anáhuac Mayab

**Si necesitas una consulta médica,
seguimiento de enfermedades
crónicas o check up.**

Estoy para ayudarte
**PORQUE PREVENIR
ES MEJOR**

Dra Mariana Gómez de la Cruz
@dramarianagomez

**LA VIDA ES
MOVIMIENTO**

Prepara tu cuerpo para el próximo reto

Dr. Jorge Luis Ojeda Barrientos
Especialista en Medicina del Deporte

Servicios Médicos

- Traumatología Deportiva
- Fisioterapia y Rehabilitación
Ultrasonido Musculoesquelético
- Intervencionismo Musculoesquelético
Ecoguiado

**Agenda tu cita
(999) 133 5783**

Visítanos en Av. Campestre,
Mérida, Yuc.
@mmm_muscular

Médico Cirujano. Anáhuac Mayab. Especialidad en Medicina del Deporte. UADY. Especialidad en Ultrasonido Musculoesquelético y Lesiones Deportivas. IDEMB. Alta Especialidad Ecografía Musculoesquelética Diagnóstica e Intervencionista. UADY. Maestría en Fisioterapia Deportiva. U. Modelo. Doctorado en Ciencias del Deporte. IESIE. Fellow Medicina Regenerativa y Terapia Celular. UAI Argentina. Experto Ecografía Musculoesquelética. UCAM España. Céd. Prof. 9422801. Céd. Esp. 11990354 Céd. Mtro. 11909155 Céd. Dr. 13935143
Aviso COFEPRIS: 2531012002A00386

¿Sabes qué es un Blefaroespasma?

El **blefaroespasma** es un problema que suele comenzar de forma leve y puede intensificarse con el tiempo, afectando la capacidad de mantener los ojos abiertos y, en casos graves, alterando la visión. Es el cierre involuntario, espasmódico y repetitivo de los párpados.

Esta distonía se produce debido a la contracción del músculo orbicular. Las personas que lo padecen sienten temblores oculares que no pueden controlar con totalidad, es más grave que una contracción ocular normal.

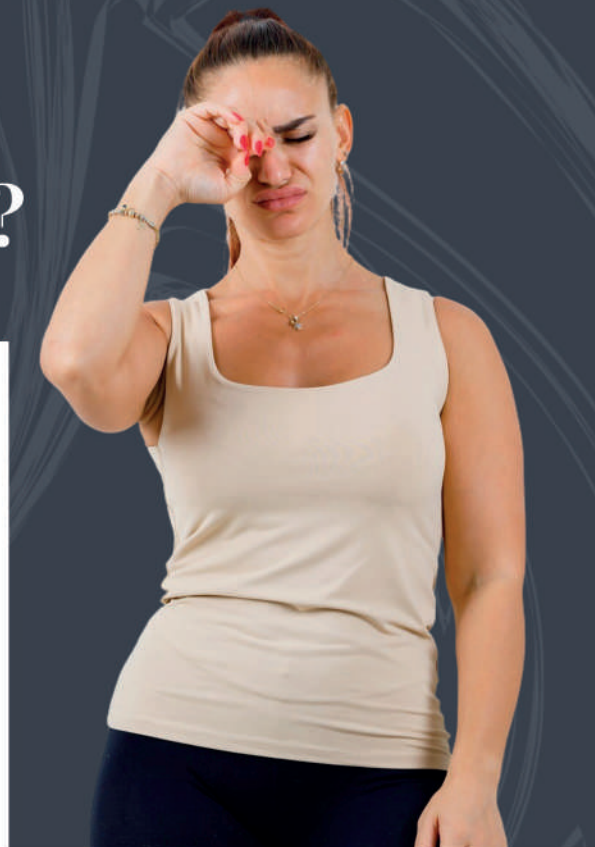
Las contracciones oculares regulares son comunes y generalmente implican pulsaciones esporádicas del párpado superior o inferior. Sin embargo, este espasmo es más fuerte y puede ocurrir de manera más rítmica.

Este trastorno se manifiesta principalmente como un temblor en el párpado y puede llegar a causar un cierre incontrolable de los ojos. En los casos graves, puede afectar significativamente la visión debido a la incapacidad de mantener los ojos abiertos.

Los síntomas suelen fluctuar al principio, pero con el tiempo, si no se trata, la intensidad y frecuencia del blefaroespasma aumentan, dificultando actividades cotidianas como leer, conducir o mirar televisión.

**Si mis párpados se contraen,
¿Tengo blefaroespasma?**

El blefaroespasma esencial benigno no es común, y muchas otras cosas pueden causar contracción de los músculos del párpado, como estrés, síndrome del ojo seco, exceso de cafeína y falta de sueño.



La mayoría de las veces, las contracciones desaparecen espontáneamente.

A veces, las contracciones se pueden presentar como parte de otras afecciones de salud como la enfermedad de Parkinson, el síndrome de Meige y el síndrome de Tourette.

Si las contracciones de los músculos de los párpados perduran por más de unas pocas semanas, sus ojos se cierran completamente cuando se contraen, otras partes de su cara comienzan a tener espasmos, como los músculos de un solo lado de la cara...

¡Es momento de acudir con tu especialista!

Dra. Guadalupe Canul

Especialista en Oftalmología y Oculoplastia

Céd. Prof. 5304004-UADY
Céd. Esp. 7342183-UNAM



@dra.canul



Oftalmología Dra. Lupita Canul



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



Tel: (999) 920 4320
Cel: (9993) 34 2652

¿Qué es una HERNIA DISCAL? COLUMNA VERTEBRAL: cuando el "amortiguador" falla



La columna vertebral es una obra maestra de la ingeniería biológica, pero incluso las estructuras más resistentes tienen sus límites. Una de las afecciones más comunes es la hernia discal, una condición que a menudo se asocia erróneamente con una vida de inmovilidad, pero que hoy en día tiene tratamientos altamente efectivos.

Entre cada vértebra de nuestra columna existen unos "almohadones" llamados discos intervertebrales. Estos actúan como amortiguadores, permitiendo la flexibilidad y absorbiendo los impactos.

Un disco tiene dos partes principales, un núcleo pulposo (un centro blando y gelatinoso) y un anillo fibroso (una capa exterior dura que contiene al núcleo). La hernia ocurre cuando una parte del núcleo pulposo se desplaza hacia afuera a través de una fisura en el anillo fibroso. Esto puede comprimir los nervios cercanos, causando dolor, entumecimiento o debilidad.

Dependiendo de la ubicación de la hernia, los síntomas varían:

Dolor en brazos o piernas: si la hernia es lumbar, es común sentir un dolor punzante en los glúteos y la pierna. Si es cervical, el dolor se concentra en el hombro y el brazo.

Entumecimiento y hormigueo: sensación de "alfileres y agujas" en la zona conectada a los nervios afectados.

Debilidad muscular: los músculos servidos por los nervios comprimidos tienden a debilitarse, lo que puede provocar tropiezos o dificultad para levantar objetos.

Aunque a veces una hernia es el resultado de un evento traumático (como una caída), la causa más frecuente es el desgaste gradual relacionado con el envejecimiento, conocido como degeneración discal.

Es importante desmitificar que "hernia" es sinónimo de "cirugía". De hecho, la gran mayoría de los pacientes mejoran con cuidados conservadores. Se considera solo si los síntomas no mejoran tras varias semanas o si hay una pérdida progresiva de la función nerviosa.

¿Has estado experimentando algún dolor específico en la espalda o las extremidades que te haya llevado a considerar este padecimiento? Recuerda que la mejor opción es acudir con tu especialista.

Dr. Luis Alberto Ramírez López

Cirugía Neurológica, Cirugía Cerebro -
Vascular y Cirugía de Columna Vertebral
Céd. Prof. 2659973 ANÁHUAC Céd. Esp. 4896511 UNAM

**CITAS:
(999) 947 2495**



HOSPITAL FARO DEL MAYAB
GRUPO CHRISTUS MURGUEZA
Consultorio 711
Fraccionamiento Altabrisa

HOSPITAL STAR MÉDICA
Consultorio 417
Fraccionamiento Altabrisa

CLÍNICA
CAMED CUPULES



La raíz invisible de tus síntomas: tu microbiota

*Cómo equilibrarla para mejorar digestión, hormonas,
energía y metabolismo*

Por Laura Mena Baqueiro | Nutrióloga Clínica Integrativa y Funcional

Si sufres de hinchazón abdominal, gases, estreñimiento, fatiga constante, dificultad para bajar de peso o problemas hormonales, la raíz invisible de esos síntomas podría estar en tu microbiota intestinal.

Este ecosistema de microorganismos en tu intestino regula la digestión, el metabolismo, las hormonas y el sistema inmune.

TU MICROBIOTA LO REGULA TODO

Tu microbiota no solo digiere alimentos, también regula la inflamación, participa en la absorción de nutrientes, influye en tu peso y metabolismo, se comunica con tu cerebro y fortalece tu sistema inmune. Cuando está en equilibrio, tu cuerpo funciona mejor; pero cuando se altera —lo que conocemos como disbiosis— pueden aparecer señales como inflamación abdominal, distensión o gases, fatiga constante, ansiedad o cambios de ánimo, dificultad para bajar de peso y problemas hormonales. Muchas veces estos síntomas se tratan de forma aislada, sin atender su verdadero origen.

LA RAÍZ DE MUCHAS ENFERMEDADES

Desde la medicina actual, se entiende que muchas enfermedades no aparecen de forma aislada, sino como resultado de la interacción de distintos factores. Hoy sabemos que frecuentemente se combinan tres elementos clave: una predisposición genética, factores ambientales y una alteración en la barrera intestinal. Esto significa que un intestino alterado puede convertirse en el origen silencioso de múltiples padecimientos, incluso antes de que el cuerpo lo exprese con síntomas claros.

En este contexto, la microbiota juega un papel fundamental, ya que influye directamente en la inflamación del cuerpo, en la respuesta del sistema inmune y en el desarrollo o evolución de enfermedades metabólicas y hormonales. Además, también participa en la forma en la que tu cuerpo responde a los medicamentos, interviniendo en su absorción, metabolismo y efecto final, lo que puede modificar su eficacia o incluso sus efectos secundarios. Por eso, trabajar en tu microbiota no sustituye un tratamiento médico cuando es necesario, pero sí lo complementa de forma poderosa, ayudando a que tu cuerpo responda mejor, se adapte y recupere su equilibrio.

TU ESTILO DE VIDA CONSTRUYE TU MICROBIOTA

Tu microbiota cambia todos los días según cómo vives. Lo que comes, piensas y haces tiene un impacto directo en este ecosistema. Factores como el estrés crónico, una alimentación basada en productos ultraprocesados, la falta de sueño, el uso frecuente de antibióticos o medicamentos y la desconexión emocional pueden alterarla profundamente.

Sin embargo, también tiene una gran capacidad de recuperación cuando le das lo que necesita: una alimentación rica en fibra y alimentos reales, el consumo de probióticos y prebióticos, el manejo del estrés y una conexión más consciente con tu cuerpo.

Por eso, tu salud no depende solo de lo que comes, sino también de cómo vives.

TRABAJAR DESDE LA RAÍZ

Como nutrióloga clínica integrativa y funcional, mi enfoque es trabajar desde la raíz de tus síntomas, no solo desde lo que se ve en la superficie. Te acompaño en un proceso estructurado y completamente adaptado a ti, porque cada cuerpo, cada historia y cada microbiota son únicos. Para lograr resultados reales, analizamos los pilares que sostienen tu salud: tu alimentación y la forma en la que te relacionas con la comida; tu mente y emociones, incluyendo el estrés y los patrones que influyen en tu día a día; tu energía y calidad de descanso; tu movimiento y actividad física; tu digestión y microbiota como base del equilibrio interno; así como tu entorno y tus relaciones.

Todo esto nos permite entender qué está influyendo realmente en cómo te sientes. A partir de ahí, diseñamos un protocolo completamente personalizado enfocado en desinflamar el cuerpo, restaurar la microbiota, reparar la función digestiva, regular el metabolismo y las hormonas, y mejorar tu energía y claridad mental, siempre adaptado a tus necesidades y a tu estilo de vida. Pero más allá del protocolo, mi objetivo es acompañarte a reconectar con tu cuerpo, a entender lo que te está diciendo y a dejar de vivir con síntomas como algo normal. Porque cuando empiezas a trabajar desde la raíz, no solo mejoras... te vuelves a sentir tú.

EMPIEZA HOY

Si has estado viviendo con síntomas, inflamación o sintiendo que algo no está bien, tu cuerpo no está fallando, te está pidiendo equilibrio. Hoy puede ser el momento de empezar. Tu cuerpo tiene la capacidad de sanar, solo necesita el entorno adecuado. Y ese entorno comienza en tu microbiota.



Nutrióloga Clínica Integrativa y Funcional, Especialista en
Microbiota, Salud Digestiva, Hormonal y Metabolismo
Céd. Prof. 8349436 UNIVERSIDAD DEL MAYAB

Consulta presencial y en línea
Tel : (999) 3400038  +1(956) 962 9392

CEM Centro de Especialidades Médicas del Sureste
En área de consultorios CEA Platino (Calle 60 núm. 329B entre 35 y Av. Colón,
Centro, 97000)

Un Diagnóstico Certo y Tratamiento Adecuado

Tu Bienestar En Manos Expertas



**DR. JESÚS
CARRANZA SARMINA**
CIRUGÍA CARDIOTORÁCICA
CÉD. PROF. 7402198 UNAM CÉD. ESP. 11962028 UNAM

Especialista en:

- Broncoscopia.
- Enfermedades infecciosas pulmonares.
- Deformidades de la pared torácica.
- Cáncer de pulmón.
- Estenosis Traqueal.
- Fracturas Costales.

Citas al: (999) 949 0897



HOSPITAL
FARGO
DEL MAYAB.

Dr Jesús Carranza Sarmina @drjesuscarranzasarmina

Dr. Montalvo
CIRUJANO DENTISTA

¡SONRÍE con CONFIANZA!

Cuidando tu Salud bucodental

DR. GERARDO GABRIEL RODRÍGUEZ MONTALVO
CIRUJANO DENTISTA

Céd. Prof. 10936465 UADY Diplomado en psicoterapia cognitivo conductual por el Centro Internacional de Posgrados folio: 23503
Dic. 2023. Manejo integrativo de trastornos temporomandibulares y craneocervicales en atención primaria. UADY Julio 2023.

EXPERTO EN:

- Limpieza dental
- Cirugías
- Endodoncias
- Muelas del Juicio
- Blanqueamiento
- Extracciones
- Resinas
- Dolor y fisioterapia dental

CITAS: (999) 476 6983

Grupo Médico Astur
Calle 21 núm. 110 B x 24 y 26 Kanásin, Centro.



I-XEM Medical
Salud Podológica y Urooncológica

¡Tus PIES merecen el MEJOR CUIDADO!

Camina con confianza y comodidad

TRATAMIENTOS

- Consulta podológica.
- Pedicura clínica preventiva.
- Tratamiento de fascitis plantar con láser.
- Hongos y enfermedades de las uñas.
- Curaciones podológicas.
- Uñas enterradas.
- Extracción de uñas.
- Tratamiento podológico con láser.
- Podoscopia digital 3D.
- Plantillas

DR. IVÁN DÍAZ CAMPOS

Médico General / Médico Podólogo
Céd. Prof. 11941625-UAG "Campus Tabasco"

INFORMACIÓN AL
TEL: (999) 638 5502

Calle 23 #488, entre calle 56 y 54,
Colonia Terranova, 97203, Mérida, Yucatán.

I-xem Medical



Dr. Martin Rosas

Cirugía general y laparoscópica
Céd. Prof. 9788161-AUC Céd. Esp. 12776340-UADY

Te apoyo en:

- Hernias Abdominales.
- Hernias Inguinales.
- Apéndice / Apendicitis.
- Estómago e Intestino.
- Cirugía de Urgencias.
- Lipomas.
- Vesícula Biliar.
- Cirugía Laparoscópica.
- Cirugía de hemorroides y fistulas.

Citas al:
(999) 263 6378

Hospital
Amerimed Mérida

CONSULTORIO 513

Cirujanomartinrosas@gmail.com @dcmartinrosascirujano
Dr Martin Rosas Cirugía General - Laparoscópica Cofepri: 2431012002A00380

ENCEFALITIS

Porque cada minuto cuenta en LA INFLAMACIÓN CEREBRAL

A diferencia de un dolor de cabeza común o una migraña, la encefalitis es una condición clínica grave que requiere atención médica inmediata. Es la inflamación del tejido cerebral, una situación que puede alterar las funciones neurológicas de manera drástica y, en ocasiones, permanente.

La inflamación puede tener diversos orígenes, pero generalmente es resultado de causas infecciosas y de causas autoinmunes.

Se consideran de origen infeccioso los virus, bacterias y hongos. El virus del herpes simple (VHS), los virus transmitidos por mosquitos o garrapatas (arbovirus), y virus de enfermedades infantiles como el sarampión o las paperas. Las bacterias y hongos, aunque menos frecuentes que los virus, también pueden causar una inflamación directa en el cerebro.

La encefalitis provocada por causas autoinmunes ocurre cuando el propio sistema inmunológico del cuerpo ataca por error el tejido cerebral, a menudo desencadenado por una infección previa.

Síntomas: de lo leve a lo crítico

Los síntomas de la encefalitis pueden confundirse inicialmente con una gripe fuerte, pero evolucionan rápidamente hacia signos neurológicos preocupantes.

Como síntomas iniciales:

- Fiebre alta y dolor de cabeza intenso.
- Fatiga o debilidad.
- Dolores musculares o articulares.

Este padecimiento al llegar a etapas críticas cuando presenta síntomas de emergencia:

Confusión o desorientación. Cambios en la personalidad o alucinaciones.

Convulsiones. Episodios de actividad eléctrica descontrolada en el cerebro.



Problemas motores. Pérdida de sensibilidad o parálisis en ciertas áreas del cuerpo.

Alteración de la conciencia. Somnolencia extrema que puede progresar al coma.

Cuando el tejido cerebral se inflama, se desencadena una cascada de eventos peligrosos: el tejido se hincha, pero como el cráneo es una estructura rígida, la presión intracraneal aumenta, comprimiendo vasos sanguíneos y neuronas.

La inflamación altera la comunicación química entre neuronas, lo que explica las alucinaciones y cambios de conducta. Si la inflamación o la infección no se controlan, las neuronas mueren, lo que puede dejar secuelas permanentes.

La recuperación de una encefalitis puede ser un proceso muy difícil que a menudo incluye rehabilitación física, terapia del habla y apoyo cognitivo para reintegrar las funciones afectadas.

Muchos supervivientes enfrentan un camino largo, no estás solo. Juntos podemos mejorar tu calidad de vida.



Dr. Roberto Rodríguez Rivas
NEUROLOGÍA - NEUROINMUNOLOGÍA



Céd. Prof. 8929761 UADY Céd. Esp. 12467582 UNAM

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

HOSPITAL
FARGO CONSULTORIO 717
DEL MAYAB.

CMA
CENTRO MEDICO DE LAS AMERICAS

CONSULTORIO 114

Consulta

ORTOPÉDICA ESPECIALIZADA

DR. JOSÉ MIGUEL AGUILAR RÍOS

Certificado por el Consejo Mexicano de Ortopedia y Traumatología.

Céd. Prof. 4995238 UADY Céd. Esp. 9486519 UADY

Especialista en:

- Artroscopia.
- Lesiones deportivas.
- Reemplazos articulares.
- Viscosuplementación.
- Prótesis de rodilla.
- Prótesis de cadera.

CITAS: (999) 925.55.08

URGENCIAS 24 HRS. (9993) 5 1.22.65



Centro Médico Pensiones

CONSULTORIO 204-B
Calle 7 No. 215-A x 32 y 34
Col. García Ginerés

HORARIO:

Lunes a Viernes: 17:00 a 20:00 hrs.
Martes y Viernes: 10:00 a 13:00 hrs.



Dra.
Sara
Castorena

¿Problemas de AUDICIÓN?

Obtén un diagnóstico y tratamiento certero

Dra. Sara Castorena

Especialista en audiología y otoneurología

Ced. Prof. 9513091 IPN-ESN Ced. Esp. 12455568 UNAM

Especialista en:

- Otoneurología Clínica.
- Audiología niños y adultos.
- Vértigo.
- Sordera.
- Zumbido de oídos.
- Adaptación de auxiliares auditivos.
- Audiometría.

**INFORMES AL:
(999) 949 4424**

CLÍNICA OASIS

Calle 31ª número 238 x 24 y 26 Colonia.
Miguel Alemán

@ audilogia.drasaracastorena

f Dra. Sara Castorena Audiología,
Otoneurología y Foniatría.

Alergóloga pediatra



Dra. Lía Emiré Trujillo Palma

ESPECIALISTA EN ALERGOLOGÍA PEDIÁTRICA
Céd. Prof. 5461383 UNAM Céd. Esp. 5461382 UNAM

EXPERTA EN DETECCIÓN Y TRATAMIENTO DE:

- Infecciones de vías aéreas.
- Asma.
- Alergias.
- Trastornos inmunitarios.
- Conjuntivitis alérgica.

Informes:

TEI: (999) 921 4958

Cel: (999) 134 6251

@alergolog2022

f Alergóloga Pediatra, Dra. Lía Emiré
Trujillo Palma



CONSULTORIO 715 PISO 7
Calle 24 S/N, Temozón Norte, Santa
Gertrudis Copo, Mérida, Yuc.

TU SALUD ES IMPORTANTE

Servicios Médicos
SEMIS S.A. de C.V.

EQUIPOS ESPECIALIZADOS PARA UN
BUEN DIAGNÓSTICO

RADIOLOGÍA DIGITAL

T.R. Ricardo M. Ortega Santana

Tec. Prof. En Radiología: Céd. Prof. 2546379 CETIS

ESTUDIOS DE GABINETE

- Rayos X
- Mastografía
- Ultrasonido de alta resolución
- Rayos x
A domicilio 24 hrs.

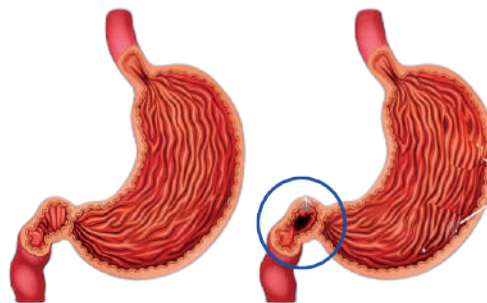
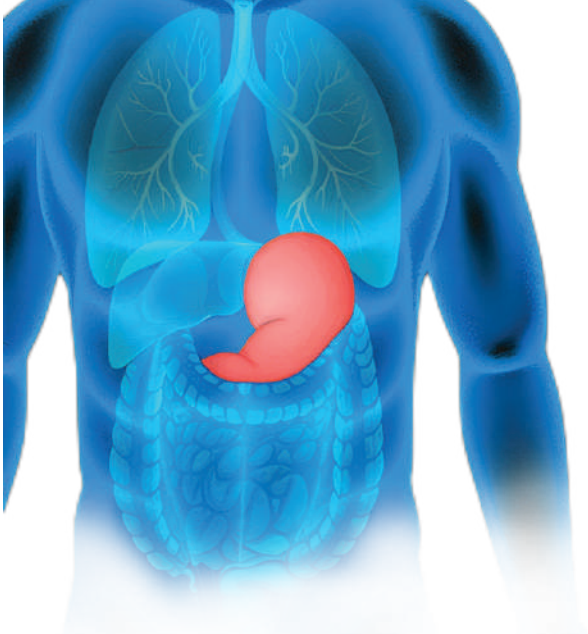
CITAS Y EMERGENCIAS

(999) 900 1276 (999) 925 4339

Calle 35 por Av. Reforma #526D Mérida Yuc.
(A una cuadra de la Plaza de Toros)

Radiología Digital SEMIS

30 AÑOS DE
EXPERIENCIA



“DOLOR DE HAMBRE”

El síntoma clave de LA ÚLCERA DUODENAL

Una úlcera duodenal es una pequeña herida o llaga que se forma en el revestimiento del duodeno (la primera parte del intestino delgado). Es una de las causas más comunes de dolor de estómago persistente.

Lo más importante que debes saber es que no es tu culpa: las úlceras no aparecen por comer picante o por estar estresado, aunque estas cosas pueden empeorar el dolor.

El duodeno tiene un revestimiento mucoso diseñado para resistir el ácido gástrico. Una úlcera aparece cuando ese equilibrio se rompe, permitiendo que el ácido corroa el tejido.

El síntoma más distintivo es el dolor epigástrico (en la boca del estómago), pero tiene un patrón muy particular que ayuda a diferenciarlo de otros problemas digestivos:

Dolor de “hambre”: se siente como un ardor o una sensación de vacío que aparece de 2 a 3 horas después de comer.

Alivio con comida o antiácidos: a diferencia de la úlcera gástrica (donde comer suele empeorar el dolor), el dolor duodenal suele calmarse temporalmente al ingerir alimentos, ya que estos neutralizan el ácido.

Dolor nocturno: es muy común que el paciente se despierte a mitad de la noche con una sensación de quemazón, cuando el estómago está vacío y el ácido irrita la úlcera.

Si no se trata, una úlcera duodenal puede provocar situaciones críticas como una hemorragia, se manifiesta con heces negras (melenas) o vómitos con sangre. La úlcera atraviesa toda la pared del intestino, causando una peritonitis química. Es un dolor súbito e insoportable que requiere cirugía inmediata.

Fumar no causa úlceras directamente, pero duplica el riesgo de que una úlcera no sane o recurra, ya que reduce el flujo sanguíneo y la reparación de los tejidos en el duodeno.

La úlcera duodenal ha dejado de ser una “enfermedad de estilo de vida” para convertirse en una condición médica altamente tratable y curable.



Dr. Oswaldo Valencia

Endoscopia Gastrointestinal, Cirugía Laparoscópica.

Céd. Prof. 3175635 INCAN, ASGE. UADY

Permiso S.S.A. 31S008X

Mérida:

CENIT planta baja
Anexo CMA Consultorio 20
Tel: (999) 943 0596  Cel (999) 582 7202

www.droswaldovalencia.com



@dr.oswaldo.valencia



Dr. Oswaldo Valencia

CAMPECHE:

Calle Llovizna N° 20 Fracciorama 2000

Tel: (981) 813 3566

EMBOLISMOS ARTERIALES

Una condición que debe ser atendida a la brevedad

Un embolismo arterial es la formación de trombos en el interior de las arterias que obstruyen total o parcialmente la luz del vaso, disminuyendo o incluso interrumpiendo la circulación sanguínea.

Cuando hablamos de un trombo, nos referimos a un coágulo de plaquetas, proteínas de la coagulación y desechos celulares que acaba taponando un vaso sanguíneo.

Los émbolos pueden ser únicos o múltiples, pequeños o masivos. Pueden poner en peligro la vida, como cuando ocurre una embolia cerebral, o pueden llevar a poner en peligro una extremidad entera, como cuando ocurre un embolismo arterial en una pierna.

Los principales síntomas del embolismo arterial se relacionan con la interrupción súbita del flujo sanguíneo, por lo general en una extremidad:

- Dolor en el área afectada.
- Palidez y frialdad de la piel.
- Hormigueo.
- Si se interrumpe mucho tiempo la circulación, la piel se tornará azulada y después más oscura si hay muerte (necrosis) del tejido.

Si el embolismo arterial se dirige al cerebro, se presentarán los síntomas de un accidente cerebrovascular o ictus dependiendo de la arteria afectada.



Si el émbolo se dirige hacia otros órganos, se presentará afectación de la función de ese órgano por falta de llegada de sangre arterial.

Si una embolia arterial aguda no se opera inmediatamente, el tejido más allá de la embolia puede morir y hacer necesaria una amputación.

Cualquiera que sea el caso, si un embolismo arterial no es atendido puede llevar a complicaciones graves.

No dudes en acudir con tu especialista de confianza, él te proporcionará el tratamiento adecuado con la mejor de las atenciones.



Dr. Raúl Alberto Bacelis Arzápalo

Angiología y Cirugía Vascular y Endovascular Céd. Esp: 5114333 - UNAM

CLÍNICA DE MÉRIDA. CONSULTORIO 423.

TEL: (999) 920.45.11 CEL: 9992 42.60.73

CONM: (999) 942.18.00 AL 59 EXT. 1297

 Varices Mérida

 @drbacelis

www.drbacelisangiologia.com

drraulbacelis@hotmail.com



DOLOR FACIAL INTENSO Y REPENTINO :

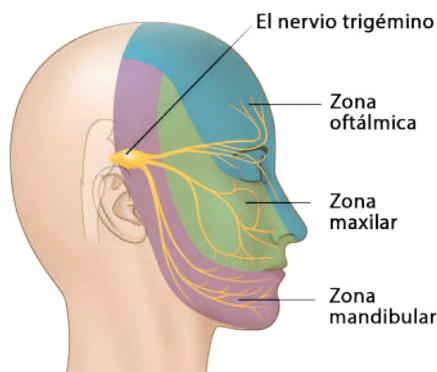
Podría ser neuralgia del trigémino

La neuralgia del trigémino es una condición que causa episodios de dolor muy intenso en la cara. El problema ocurre en el nervio trigémino, el nervio encargado de llevar la sensibilidad de la cara al cerebro.

Aunque no es una enfermedad muy frecuente, cuando aparece puede afectar de forma importante la vida diaria. La buena noticia es que existen tratamientos eficaces.

Pero, para empezar ¿Qué es el nervio trigémino?

El nervio trigémino es uno de los nervios principales de la cabeza. Se divide en tres ramas que llevan sensibilidad desde distintas partes de la cara:



La neuralgia del trigémino suele afectar solo un lado de la cara.

Las personas con neuralgia del trigémino suelen describir el dolor como:

- Una descarga eléctrica
- Una punzada muy intensa
- Un latigazo repentino

Algunas características típicas son:

- Aparece de forma súbita
- Dura segundos o pocos minutos
- Puede repetirse varias veces al día
- Suele afectar siempre la misma zona de la cara

A veces el dolor aparece al realizar actividades cotidianas como:

- Hablar
- Masticar
- Lavarse los dientes
- Afeitarse
- Tocarse la cara
- Sentir viento frío

Esto ocurre porque ciertas zonas de la cara se vuelven muy sensibles.

¿Por qué ocurre?

En muchos casos, la causa es que un vaso sanguíneo presiona el nervio cerca del cerebro. Esa presión puede alterar la forma en que el nervio transmite las señales de dolor.

En otros casos puede estar relacionado con:

- Enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple
- Lesiones del nervio
- En raras ocasiones, tumores cercanos

Sin embargo, en algunas personas no se encuentra una causa clara.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico se basa principalmente en la forma en que se presenta el dolor y en la evaluación médica. En algunos casos se solicita una resonancia magnética para observar el nervio y descartar otras causas.

¿Tiene tratamiento?

Sí. Hay medicamentos que ayudan a regular la actividad del nervio.

Si los medicamentos no funcionan bien o producen efectos secundarios, existen procedimientos especializados que pueden aliviar el dolor.

¿Cuándo consultar a un médico?

Es importante buscar atención médica si aparece:

- Dolor facial muy intenso y repetitivo
- Dolor tipo descarga eléctrica en la cara
- Dolor que se desencadena al comer, hablar o tocar la cara

Un diagnóstico temprano permite iniciar tratamiento y mejorar la calidad de vida.

La neuralgia del trigémino puede ser muy dolorosa, pero no tienes que vivir con ese dolor sin ayuda. Con el tratamiento adecuado, muchas personas logran controlar los síntomas y retomar sus actividades normales.



Dr. Enrique González Gallardo
Neurocirugía y Cirugía de Columna Vertebral
Céd. Prof. 9501907 UNAM Céd. Esp. 13380010 UNAM
Certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía
Neurológica A.C. 1564.

CITAS: (999) 949 4254
(999) 168 3909



ANTIDEPRESIVOS SIN MITOS:

Lo que necesitas saber

Los antidepresivos suelen estar rodeados de dudas, temores y creencias que no siempre son ciertas, esto hace que muchas personas eviten un tratamiento que podría ayudarles significativamente. Aquí revisamos algunos de los mitos más comunes y lo que realmente sabemos desde la psiquiatría.



MITO 1: "LOS ANTIDEPRESIVOS CAMBIAN TU PERSONALIDAD"

Realidad:

No modifican quién eres. Su objetivo es reducir síntomas como tristeza persistente, ansiedad, irritabilidad o falta de energía.

Cuando funcionan bien, muchas personas dicen algo interesante: "siento que volví a ser yo". Más que alterar la identidad, ayudan a despejar la niebla emocional que la estaba cubriendo.

MITO 2: "GENERAN ADICCIÓN"

Realidad:

Los antidepresivos NO producen adicción.

A diferencia de sustancias como las benzodiazepinas o el alcohol, no generan deseo compulsivo de consumo ni pérdida de control. Sin embargo, sí deben suspenderse de forma gradual y supervisada para evitar molestias transitorias.

MITO 3: "SI LOS TOMAS, ES PORQUE ERES DÉBIL"

Realidad:

La depresión y los trastornos de ansiedad son condiciones médicas, no fallas de carácter.

Usar antidepresivos es comparable a usar insulina en diabetes o un inhalador en asma. No es debilidad, es tratamiento.

MITO 4: "TE VUELVEN UNA PERSONA 'PLANA' O SIN EMOCIONES"

Realidad:

Algunas personas pueden experimentar una disminución en la intensidad emocional, pero esto no es el objetivo del tratamiento.

Si ocurre, suele ser ajustable cambiando dosis o medicamento. La meta es recuperar la capacidad de sentir de forma equilibrada, no apagar las emociones.

MITO 5: "SON UNA SOLUCIÓN RÁPIDA"

Realidad:

No funcionan de inmediato. Generalmente tardan 2 a 4 semanas en empezar a generar respuesta, y más tiempo en alcanzar su efecto completo.

No son pastillas mágicas, son parte de un proceso.

MITO 6: "UNA VEZ QUE EMPIEZAS, NUNCA PODRÁS DEJARLOS"

Realidad:

No necesariamente. Muchas personas los utilizan durante un periodo determinado.

La duración depende de factores como el número de episodios, la gravedad y la respuesta al tratamiento. La decisión siempre se toma junto con un profesional.

¿CUÁNDO CONSIDERAR CONSULTAR CON UN ESPECIALISTA?

Buscar ayuda es una decisión importante. Considera hacerlo si presentas:

- Tristeza persistente o pérdida de interés por varias semanas
- Cambios en el sueño o apetito
- Fatiga constante
- Dificultad para concentrarte
- Sentimientos de culpa o inutilidad
- Pensamientos de muerte o suicidio

Los fármacos antidepresivos no son enemigos, ni soluciones mágicas: son herramientas. Bien indicados y con el seguimiento adecuado, pueden ser una pieza clave para recuperar bienestar.

Hablar de ellos con información clara es un acto de cuidado, no solo individual, sino también colectivo.

DRA. MARINA ISABEL PAUNERO QUEZADAS
Psiquiatría y Psicoterapia
Céd. Prof. 10359688 UNAM Céd. Esp. 12838701 UNAM





De mujer a mamá, y de vuelta a ti:

MOMMY MAKEOVER

La maternidad es una de las etapas más transformadoras en la vida de una mujer, pero también una de las que más huellas físicas deja. Entre el embarazo y la lactancia, la piel se estira, los músculos abdominales se separan y el pecho suele perder la batalla contra la gravedad.

Aquí es donde entra el Mommy Makeover. No es una cirugía única, sino un "combo" personalizado de procedimientos diseñados para que vuelvas a sentirte cómoda en tu propia piel.

Lo mejor del Mommy Makeover es que es a la medida. No todas las mamás necesitan lo mismo. Generalmente, se enfoca en las tres zonas que más cambian:



El abdomen (abdominoplastia): durante el embarazo, los músculos se separan para dejar espacio al bebé. La cirugía los vuelve a unir como un "corsé interno" y elimina la piel sobrante que ya no recupera su elasticidad.

El pecho (mastopexia o aumento): después de amamantar o de los cambios de volumen, el pecho puede verse vacío o caído. Con esta intervención se puede elevar, recuperar volumen, o ambas cosas.

Contorno corporal (lipoescultura): para quitar esos depósitos de grasa rebeldes que ni la dieta ni el gimnasio logran eliminar tras el parto, como en las caderas o la cintura.

¿CUÁNDO ES EL MOMENTO IDEAL?

No es algo para hacer apenas sales del hospital con el bebé. Se recomienda esperar al menos 6 meses después de dejar de amamantar y de haber recuperado un peso estable. ¿Por qué? Porque tus hormonas y tus tejidos necesitan tiempo para desinflamarse y volver a su estado natural.

Más allá de lo estético, el Mommy Makeover trata sobre la confianza. Muchas mamás sienten que su cuerpo ya no les pertenece después de años de crianza. Recuperar la firmeza del abdomen o la posición del pecho ayuda a mujeres que dieron su cuerpo para crear vida a sentirse con más energía y seguridad en su día a día.

Es **un regalo de ti** para ti, para celebrar que, aunque eres mamá, sigues siendo una mujer que merece sentirse espectacular.

Dr. Carlos A. Marengo Correa

Cirujano Plástico, Estético y Reconstructivo.
Céd. Esp. 5472226 - UNAM

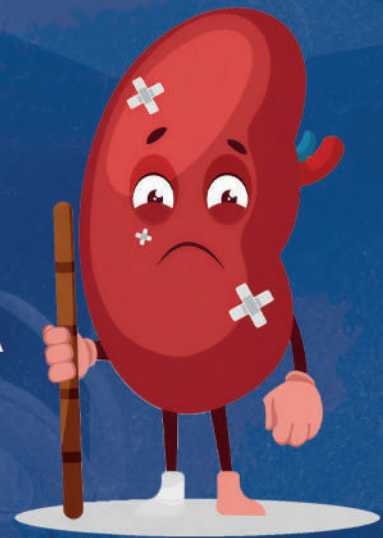


Hospital Faro del Mayab.
Consultorio 806 piso 8.
Tel: (999) 921 4924

Cenit Medical Center.
Consultorio 1008 y 1009.
Tel: (999) 406 0153 📞 (999) 250 9024

LITIASIS URINARIA

Cuando LOS RIÑONES LO RESIENTEN



Es conocida popularmente como cálculos o piedras en el riñón, y es una de las afecciones más comunes. La orina contiene diversas sustancias disueltas; la litiasis ocurre cuando la orina se concentra demasiado, permitiendo que los minerales se cristalicen y se unan.

Un cálculo puede permanecer en el riñón sin causar molestias durante mucho tiempo.

El problema surge cuando la piedra intenta desplazarse hacia el uréter. *Esto suele desencadenar el cólico nefrítico con síntomas muy particulares:*

Dolor intenso generalmente en el costado y la espalda, debajo de las costillas, que puede irradiarse hacia la parte baja del abdomen y la ingle.

Fluctuación. El dolor viene en oleadas y cambia de intensidad.



Alteraciones en la orina: color rosado, rojo o marrón. Orina turbia y con olor fuerte.

La detección temprana y el control de los hábitos diarios son fundamentales para mantener nuestro sistema urinario libre de obstrucciones. Estoy aquí para ayudarte a entender y tratar cualquier inquietud que tengas sobre tu salud urinaria.

 **DR IVÁN ARTURO VELUETA**
CIRUJANO URÓLOGO

Céd. Prof. - UJAT 7186582 Céd. Esp. 12247234 - UADY

Whatsapp: (999) 267 0531 

 Dr. Iván Arturo Velueta  @dr.ivanarturovelueta
www.veluetaurologo.com

 **AMERIMED[®] Hospitals**
Consultorio. No. 402

 **HOSPITALES Star Médica[®]**
Consultorio. No. 629

Cuando la cirugía no es suficiente:

Variables psicológicas en el resultado bariátrico

Por: Psic. Tomás Miranda Hagar
C.P. 15023815 UAM - CMCOEM 5043

¿Por qué un procedimiento médicamente exitoso no siempre se traduce en un resultado exitoso para el paciente?

Cuando el resultado no es el esperado en un paciente sometido a cirugía bariátrica, es común dirigir la atención hacia factores técnicos, metabólicos o de adherencia nutricional. Sin embargo, una proporción significativa de estos casos comparten un elemento menos visible: la influencia de variables psicológicas en la conducta, la toma de decisiones y la capacidad de sostener cambios a largo plazo.



La cirugía modifica la capacidad fisiológica, pero no los patrones cognitivos ni conductuales del paciente.



En este sentido, la individualización del abordaje resulta fundamental.

Más allá de los factores médicos y nutricionales, existen variables psicológicas como la personalidad, los patrones de pensamiento, las emociones y la conducta que influyen directamente en la adherencia, la sostenibilidad y la regulación de impulsos.

Por ejemplo, un paciente con **déficit de atención** puede tener problemas con la sostenibilidad de hábitos; un px con problemas de **autoestima** puede tener la expectativa de que la cirugía resolverá carencias internas asociadas a heridas emocionales, lo cual es irreal y lo desmotiva a seguirse cuidando; un px con rasgos **obsesivos** tiende a experimentar más ansiedad y frustración durante el proceso, lo cual perjudica su adherencia al tratamiento, etc.

Estos factores, aunque no se profundice en ellos pueden interferir significativamente en el aprovechamiento de la cirugía.

La **evaluación psicológica prequirúrgica** permite identificar estos elementos y anticiparnos a posibles retos conductuales, facilitando un abordaje más integral y adaptado a las necesidades del paciente.

Esto no solo favorece el bienestar del paciente, sino que optimiza los resultados globales del tratamiento bariátrico.

El reto no radica únicamente en intervenir, sino en identificar a tiempo qué paciente lo necesita y cómo intervenimos para realmente sumar a su bienestar integral.



@mindore_
(999) 589 5409

- Dolor
- Oncología
- Hematología
- Controlados
- Reumatología
- Urología
- Ortopedia - Traumatología
- Nefrología
- Ginecología
- Medicamentos hospitalarios



FARMACIAS
DIFASA ELITE
MEDICAMENTOS DE ESPECIALIDAD

MEDICAMENTOS DE ALTA ESPECIALIDAD

+25
ESPECIALIDADES MÉDICAS

Horario sucursales
Lunes a viernes de 8 am a 8 pm
sábado de 9 am a 1 pm



FARMACIAS DIFASA ELITE CAMPECHE, CAMPECHE

ANT. A CHINA 23 L. 3 Y 4, ENTRE AV. J. PORTILLO Y C.
TULIPANES (DETRÁS DEL H. GRAL. DE ESPECIALIDADES)



☎ 981 688 5655 📞 981 134 6103



FARMACIAS DIFASA ELITE ALTABRISA, MÉRIDA, YUC.

CALLE 15 #491 LOCAL 6 ALTABRISA, EN
PLAZA MILENIUM



☎ 999 167 9723 📞 999 553 4413



FARMACIAS DIFASA ELITE ITZAES, MÉRIDA YUC.

CALLE 32 #237 B COL. GARCÍA GINERÉS
FRENTE A CLÍNICA DE MÉRIDA



☎ 999 948 8306 📞 999 592 4382

Síguenos en redes



@farmaciadifasaelite



Acude a tu check up Ginecológico

Después del parto, tu cuerpo también
necesita **REVISIÓN MÉDICA**

El postparto es una etapa clave para tu
recuperación física y emocional.

Una revisión ginecológica a tiempo te
ayuda a sanar, orientarte y sentirte
acompañada en este nuevo comienzo.

- Cicatriz de cesárea o episiotomía.
- Recuperación uterina y ovárica.
- Cambios hormonales, menstruales o sexuales.
- Dolor pélvico o incontinencia.
- Estado del suelo pélvico.

**Ya cuidaste a tu bebé... ahora es
momento de cuidarte tú.**



Dra. Mónica Edith Flores Torres

Tu ginecóloga de confianza



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



CONSULTORIO 221
56 Y 56 A CALLE 33, CENTRO, 97000 MÉRIDA, YUC.

CEL: (999) 163 6072
CITAS: (999) 996 8031

 Ginecología y Obstetricia Dra. Mónica Edith Flores Torres

Al cuidado de la Salud Masculina

Dr. José Aguilar Moreno
Cirujano Urólogo Certificado

- Tratamiento **láser y percutáneo** de las piedras en el riñón
- Cirugía láser de próstata (HoLEP) y de **minima invasión (MIST)**
- Tratamiento de **minima invasión** para **problemas urológicos**
- Prevención y diagnóstico temprano del cáncer de próstata
- Vasectomía **sin bisturí**, circuncisión láser y tratamiento de verrugas genitales

AGENDA TU CITA

999 611 7430



HOSPITALES
Star Médica
Consultorio 724, piso 7

URA
www.urologiadelsureste.com



Céd. Prof. 4281280 UADY Céd. Esp. 6323674 UNAM Aviso de Publicidad: 2431012002A00193



Recupera tu movilidad y confianza

Dr. Iván Rafael Torres Ruíz

Especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica
Céd. Prof. 09083086 UNACH Céd. Esp. 12435886 UNAM

Estoy para ayudarte

- Fracturas
- Lesiones
- Cirugía de urgencia
- Desgaste articular
- Cirugía articular
- Prótesis de rodilla y cadera

Citas: (985) 146 4577
Urgencia: (967) 141 0017



CEM
Consultorio 318



AMERIMED
Hospitals
Consultorio 521

Torres Ortopedia @torres_ortopedia

LA DECISIÓN QUE CAMBIARÁ TU SONRISA

DRA. MAGGIE RICHARDI

ESPECIALISTA EN ORTODONCIA Y ORTOPEDIA DENTOFACIAL

Céd. Prof. 7623509 - Universidad Autónoma de Nayarit.
Universidad de Santiago de Compostela.

- Máster de Ortodoncia y Ortopedia Dentofacial.
- Experta en tratamientos con alineadores en niños, adolescentes y adultos.
- Casos Complejos.

The White Loft

Specialized Dental Institute

MAYOR INFORMACIÓN:

(999) 481-9776

Avenida Cámara de Comercio #266 entre 34 y 36 Col. San Ramón Norte

www.thewhiteloft.mx The White Loft TheWhiteLoftMx



Un comienzo con esperanza

CIRUGÍA NEONATAL



La cirugía neonatal es una de las áreas más delicadas y especializadas de la medicina moderna. Se ocupa de la corrección quirúrgica de anomalías en bebés recién nacidos, generalmente durante los primeros 28 días de vida.

Estos pequeños pacientes no son simplemente "adultos en miniatura"; poseen una fisiología única que requiere una precisión extrema y un cuidado multidisciplinario.

En la mayoría de los casos, estas intervenciones están destinadas a corregir malformaciones congénitas (defectos de nacimiento) que han sido detectadas durante el embarazo o inmediatamente después del parto.

Operar a un recién nacido, especialmente si es prematuro, implica retos que no existen en otras edades:

Fragilidad extrema: los tejidos son diminutos y delicados, y los órganos aún están adaptándose a la vida fuera del útero.

Termorregulación: los neonatos pierden calor con mucha facilidad. Mantener una temperatura estable en el quirófano es vital para su supervivencia.

Metabolismo delicado: el manejo de los líquidos y la anestesia debe ser milimétrico, ya que cualquier desbalance puede afectar sus riñones o su corazón en desarrollo.

Muchas de las cirugías neonatales se consideran urgencias que deben resolverse en las primeras horas o días de vida para garantizar la viabilidad del bebé, como la atresia esofágica (cuando el esófago no se conecta con el estómago, impidiendo la alimentación) o una hernia diafragmática congénita (un orificio en el diafragma que permite que los órganos abdominales suban al tórax, dificultando el desarrollo de los pulmones).

La cirugía neonatal ha evolucionado hacia técnicas cada vez menos agresivas. La cirugía laparoscópica neonatal permite realizar correcciones complejas a través de incisiones milimétricas (de apenas 3 mm). Menos dolor postoperatorio, cicatrices casi invisibles y, lo más importante, una recuperación mucho más rápida, permitiendo que el bebé regrese pronto a los brazos de su madre y comience su alimentación normal.

Recibir la noticia de que un recién nacido necesita cirugía es uno de los momentos más difíciles para cualquier familia. La cirugía neonatal no solo busca salvar vidas, sino asegurar que esos primeros pasos en el mundo sean el inicio de una infancia sana y llena de posibilidades.

Dr. Arsenio E. Hernández Flota

CIRUJANO PEDIATRA

Céd. Prof. 1120711 UADY Céd. Esp. 3171735 SECTOR SALUD



HOSPITALES
Star Médica
Consultorio 626
☎ (999) 943 5333

Clínica de Mérida
Consultorio: (999) 925 9944
Tel: (999) 489 7619
Citas: 942 1800 Ext. 1394

**AGENDA TU CITA:
URGENCIA 24 HORAS:**

☎ (999) 947 3700

@arsenio_hdez

📍 Cirujano Pediatra, Dr. Arsenio E. Hernández Flota www.cirujanopediatradrarsenio.com

Dr. Rodrigo Urbina Chapoy



Dr. Rodrigo Urbina Chapoy

Especialista Certificado por el consejo Mexicano de Cirugía. Miembro de la Asociación Mexicana de Cirugía General. Céd. Prof. 3588775- Univ. Anáhuac. Céd. Esp. 5227648-UADY

ESPECIALISTA EN CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCOPIA

TE APOYO EN:

- HÍGADO Y VÍAS BILIARES.
- COLECISTECTOMÍA ABIERTA.
- COLECISTECTOMÍA LAPAROSCÓPICA.
- REFLUJO GASTROESOFÁGICO.
- HERNIAS.
- BIOPSIA INTRA-ABDOMINAL.
- QUISTE.
- APENDICITIS.
- LIPOMAS.

Tel: (999) 927 9200 Ext. 1269
Cel: (999) 152 1301

Consultorio 234 Dirección: Calle 33 N° 496 por 56 A Centro



La salud de tus hijos ES LO MÁS IMPORTANTE

ESPECIALISTA EN PEDIATRÍA Y MEDICINA CRÍTICA

Dr. Alberto Soberanis Patron

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



TE APOYO EN:

- ★ Enfermedades respiratorias
- ★ Problemas de desarrollo
- ★ Consulta prenatal pediátrica
- ★ Atención al recién nacido

CITAS: (999) 220 3590

CENIT CONSULTORIO 1015



ATENCIÓN EN

Otorrinolaringología TRATAMIENTO ESPECIALIZADO PARA OÍDO NARIZ Y GARGANTA



Dr. Luis Alejandro Sauri Esquiliano

Especialista en Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello
Céd. Prof. 8942062- UADY Céd. Esp. 12353368 - UAEM



VISÍTANOS EN:

CITAS: (999) 567 5050 URGENCIAS: (999) 390 2652

CEM CENTRO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS CONSULTORIO 10 PLANTA BAJA
Calle 60 x Av. Colón, Num. 329B, Centro, Mérida, Yuc.

TEL: (999) 920 0088

TORRE MÉDICA PENSIONES CONSULTORIO 213
Av. 7 Num. 215-A X 32 y 34,
Col. García Ginerés Mérida, Yucatán.

TEL: (999) 920 7525 EXT. 213

Otorrino en Mérida, Dr. Alejandro Sauri @drsauriorl

Resp. San. Ángel Obed Chávez Chan.
Céd. Prof. 8953986 - UADY
PERM. S.S.A 31Q069Y

Angel Peraza LABORATORIOS

SIEMPRE QUEREMOS LO MEJOR PARA MAMÁ

LA SALUD ES PRIMERO



Servicio a domicilio ¡sin costo! (área limitada)

INFORMES:

(999) 928 4901
(999) 923 4409
(999) 451 4625



HEMATURIA

¿Por qué hay sangre EN MI ORINA?



La aparición de sangre en la orina, conocida médicamente como hematuria, funciona como una luz de advertencia en el tablero de un coche. No es una enfermedad por sí sola, sino una señal de alerta o un síntoma de que algo está ocurriendo en alguna parte del sistema urinario.

El color de la orina ¿Qué nos está diciendo?

El tono de la orina puede dar pistas sobre el origen o la cantidad de sangre presente. Aunque nos asuste verla roja, la intensidad no siempre refleja la gravedad del problema.

Un tono rosado o rojo claro suele indicar un sangrado fresco y leve, común en infecciones urinarias o irritaciones menores. Cuando es rojo brillante o con coágulos, indica un sangrado más activo que requiere atención médica prioritaria.

El tono marrón o "color cola" generalmente sugiere que la sangre ha estado ahí un tiempo o que proviene de la parte más alta del sistema, como los filtros de los riñones.

Para que la sangre llegue a la orina, debe haber una fuga en alguna parte del sistema urinario: infecciones renales acompañadas de fiebre y dolor en la espalda baja, también puede ser provocada por glomerulonefritis, es una inflamación de los filtros del riñón (común después de algunas infecciones de garganta en niños o por enfermedades autoinmunes).

En padecimientos en la vejiga y conductos, la cistitis es la causa más común, la vejiga se inflama tanto por bacterias que sus paredes sangran. Cuando tenemos piedras (cálculos), imagina pequeñas rocas con puntas afiladas moviéndose por tubos estrechos; el roce causa el sangrado.

En hombres, una próstata inflamada o agrandada puede sangrar por el esfuerzo al orinar o por la presión sobre la uretra.

Un detalle vital para los especialistas es saber si el sangrado vino "acompañado" o "solo".

La hematuria con dolor es la más frecuente y, aunque molesta, suele ser por causas benignas como una infección o una piedra. El dolor es la señal de que el cuerpo está luchando contra algo o tratando de expulsarlo.

La hematuria sin dolor es la que más debe vigilarse. Si orinas sangre pero no sientes ardor, ni dolor de espalda, ni fiebre, es fundamental descartar tumores en la vejiga o riñón, especialmente en fumadores o personas mayores de 50 años. La hematuria es un síntoma, no una enfermedad en sí misma. Es la forma que tiene tu sistema urinario de decir que hay una irritación, una piedra o un crecimiento anormal.

Ante la duda, acudir con tu especialista es el primer paso para recuperar la tranquilidad.



Dr. Eduardo Cetina Pacheco
NEFRÓLOGO

Médico Nefrólogo especialista en enfermedades del riñón

Céd. Prof. 10852031 UQROO
Céd. Esp. 14131110 UADY

📞 Citas: (999) 280 8028

📞 Tel: (999) 739 0777



TORRE MÉDICA PENSIONES
Consultorio #203, Col. Pensiones, Mérida, Yucatán.



HOSPITAL AMERIMED
Consultorio #209

📷 @dr.cetina99



Dr. Eduardo Cetina Pacheco Nefrólogo

"VIVIR Y SENTIR: El placer no se jubila"



La sexualidad es un aspecto inherente al ser humano, presente a lo largo de todas las etapas de su vida. A medida que avanzamos en edad, la sexualidad se transforma, al igual que lo hace la biología y nuestras necesidades emocionales, gustos y preferencias. A pesar de los estigmas que suelen asociarse con la sexualidad en la tercera edad, es fundamental reconocer que esta puede seguir siendo una fuente significativa de satisfacción, intimidad y conexión en las relaciones interpersonales.

Se estima que la población mundial de 60 años o más casi se duplicará entre 2015 y 2050, pasando del 12% al 22% del total, esto debido al incremento en la esperanza de vida y la disminución en la fecundidad (OMS). Este cambio demográfico representa uno de los retos y oportunidades más significativos de nuestros tiempos. Es un llamado a replantear nuestra visión de la dignidad humana en las etapas avanzadas de la vida.

¿POR QUÉ ES FUNDAMENTAL HABLAR DE SEXUALIDAD EN LA VEJEZ?

Es de suma relevancia y contradictoriamente, es uno de los temas más invisibilizados. La sociedad tiende a discriminar por edad, asumiendo que el deseo o la capacidad de conectar íntimamente desaparecen con las canas o la jubilación. Dentro de los mitos en esta etapa, existe el de la "asexualidad", equiparándole con una especie de ser angelical o infantilizado, carente de pulsiones. La realidad es que el deseo a lo largo de la vida se transforma, pero no necesariamente se extingue, por ello es importante hablar del tema.

SALUD INTEGRAL Y BIENESTAR

La OMS define la salud sexual como: "un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, no solo la ausencia de enfermedad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso, garantizando experiencias placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia". Es vital informar sobre cómo los cambios hormonales (menopausia y andropausia) y las condiciones crónicas afectan la respuesta sexual. La educación en esta etapa permite que las personas busquen soluciones

(lubricantes, ajustes de su medicación, nuevas formas de estimulación) en lugar de renunciar a su placer por frustración o vergüenza.

PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN

Al creer que los adultos mayores no tienen vida sexual, los sistemas de salud a menudo omiten campañas de prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Los datos muestran que las tasas de ITS en personas de más de 60 años han ido en aumento, precisamente por la falta de uso de métodos de barrera y la nula conversación médica al respecto.

BENEFICIOS DE UNA VIDA SEXUAL ACTIVA

- A nivel físico: fortalecimiento del sistema inmunológico y salud cardiovascular. Ayuda a prevenir la atrofia en los tejidos y mantiene la funcionalidad. Facilita un descanso más profundo y reparador. Tiene una relación positiva con la memoria y la atención.
- A nivel emocional: liberación de oxitocina y endorfinas que reducen el estrés y la ansiedad. Refuerza la identidad y la percepción positiva de uno mismo.
- A nivel afectivo: fomenta la comunicación y la complicidad en la pareja.



Médica general / Sexóloga educativa / Diplomada en Tanatología
Céd. Prof. 6676277- IPN Céd. Mtr. 11680135 - CESSEX

¡AHORA MÁS CERCA DE TI!

Visítame en Calle 27 # 218 x 24 y 26
Col. Miguel Alemán
Calle 50 #257 x 57 y 59, Col. Villas del Sur.

Horario

Lunes a sábado
9 a.m. a 12:30 p.m. y de 4 p.m. a 7:30 p.m.
Domingos
9 a.m. a 12:30 p.m.

CONTACTO:

(999) 256 41 28



Beneficios del PDRN de salmón:



Regeneración **AVANZADA** y bienestar real para **TU PIEL**



Cuidar tu piel va más allá de la estética: es un reflejo directo de tu salud celular. Hoy en día, la medicina estética ha evolucionado hacia tratamientos regenerativos con respaldo científico, y uno de los más innovadores es el PDRN de salmón, una terapia biotecnológica que estimula la reparación profunda de la piel desde su origen.

El PDRN (Polidesoxirribonucleótido) es un conjunto de fragmentos de ADN purificado, extraído del salmón, altamente compatible con el tejido humano. Su eficacia ha sido ampliamente estudiada en medicina regenerativa, demostrando efectos positivos en la reparación tisular, cicatrización y rejuvenecimiento cutáneo.

¿CÓMO ACTÚA EL PDRN EN TU PIEL?

El PDRN actúa a nivel celular mediante la activación de los receptores A2A de adenosina, lo que desencadena una serie de procesos biológicos clave:

- Estimulación de fibroblastos: aumenta la producción de colágeno tipo I y III, esenciales para la firmeza y estructura de la piel.
- Regeneración tisular acelerada: promueve la reparación de células dañadas y mejora la calidad del tejido cutáneo.
- Mejora de la microcirculación: incrementa el aporte de oxígeno y nutrientes a la piel.
- Efecto antiinflamatorio: reduce el daño celular causado por estrés oxidativo y procesos inflamatorios.
- Hidratación profunda: favorece la retención de agua en la matriz extracelular.

Estos mecanismos hacen del PDRN una herramienta poderosa no solo para rejuvenecer, sino para restaurar la función biológica de la piel.

Este tratamiento tiene importantes beneficios clínicos:

- Rejuvenecimiento visible y progresivo: mejora líneas finas, arrugas y textura cutánea.
- Incremento de firmeza y elasticidad: piel más densa, resistente y tonificada.
- Hidratación profunda y duradera: ideal para pieles deshidratadas o dañadas.
- Mejora en cicatrices y marcas de acné: favorece la regeneración ordenada del tejido.
- Disminución de manchas y tono irregular: piel más uniforme y luminosa.
- Recuperación post-procedimientos: acelera la reparación tras láser, peelings o microneedling.

¿PARA QUIÉN ESTÁ INDICADO?

El PDRN de salmón es ideal para personas con signos de envejecimiento cutáneo (flacidez, arrugas), para pieles deshidratadas, opacas o con daño solar, pacientes con cicatrices, acné o alteraciones en la textura, y por supuesto, para quienes buscan prevención y bioestimulación sin procedimientos invasivos.

Es un tratamiento versátil, seguro y adaptable a diferentes edades y tipos de piel. Un enfoque médico personalizado.

El Dr. Juan Ramón Flórez Gómez ofrece este tratamiento con un enfoque integral y personalizado, basado en la valoración clínica de cada paciente. Esto permite diseñar protocolos específicos que optimizan resultados, manteniendo siempre la naturalidad y seguridad.

Invierte en ciencia, invierte en tu piel. Dale a tu piel la oportunidad de regenerarse desde adentro y recuperar su vitalidad natural.

El PDRN no es solo un tratamiento estético, es medicina regenerativa aplicada a la piel. Al estimular procesos biológicos reales, los resultados no solo se ven, también se sienten. Agenda tu valoración y descubre cómo esta tecnología puede ayudarte a lograr una piel más firme, luminosa y saludable.

Dr. Juan Ramón Flórez Gómez

MEDICINA ANTIENVEJECIMIENTO UNAM
Céd. Prof. 3812067 - Universidad El Bosque. Bogotá Colombia.

Tel: (999) 271 0807

Calle 20 No. 351x23 Col. Álamos (al lado de los Arcos)

 @medicina_estetica_clarece



IMPLANTES DENTALES

Recupera la funcionalidad y la estética de tu sonrisa

Los implantes dentales son una excelente opción para reemplazar piezas dentales perdidas, restaurar la funcionalidad y la estética de tu sonrisa. Un implante dental es un perno, generalmente de titanio, que funciona como raíz artificial cuando falta algún elemento dentario. Van colocados en el hueso alveolar, ocupando el lugar que ocuparía la raíz del diente natural.

Los implantes dentales se usan para sostener un diente o una serie de dientes artificiales. Se comportan de manera similar a la raíz natural y la sustituyen.

Los implantes dentales se pueden usar cuando un paciente ha perdido dientes por caries o fracturas, por una exodoncia o incluso en algunos casos de agenesia dental. Consiste en un diente artificial que se parece y funciona como un diente natural.

Los implantes dentales de titanio son considerados por muchos cirujanos dentales como los mejores, y se usan en el 95% de los casos ya que son biocompatibles. Los implantes de zirconio son una opción alternativa. El zirconio es un metal blanco que da buenos resultados. Su principal ventaja es que al ser de color blanco, en caso de que la encía sea muy fina no se va a transparentar el color oscuro del implante de titanio.

Los implantes de titanio son más versátiles que los de zirconio. Cuando hablamos de un material biocompatible nos referimos a la capacidad de un material para desempeñar una función deseada, sin provocar efectos adversos locales o sistémicos en la persona que lo recibe. **En el caso de los implantes su biocompatibilidad hace que el hueso pueda formarse y unirse a él sin rechazarlo.**



Mientras que las dentaduras postizas tradicionales se fijan a la encía de manera mecánica o con sustancias adhesivas, las dentaduras que son sostenidas por implantes se sujetan a pilares fijos que son mucho más resistentes.

Las dentaduras sobre implantes tienden a presentar menos problemas con la alimentación y el habla que algunas dentaduras removibles. Tampoco existe el riesgo de que se salgan de su lugar en medio de una conversación o una comida.

Otro beneficio de los implantes es que pueden ayudar a estabilizar los maxilares, previenen una gran pérdida ósea y mantienen su forma natural. La boca es un sistema y cada diente tiene un valor importantísimo, al perderse una o varias piezas, todo el sistema se desestabiliza porque los dientes que quedan empiezan a soportar las cargas de los faltantes. Los implantes permiten volver a estabilizar el sistema dental.



Permiso S.S.A. 31AV0022016



Dr. Roberto J. Sosa Milke

Facultad de Odontología, Universidad Autónoma de Yucatán. Cirujano Dentista, Centro Médico Nacional la Raza en CD. de México, Cirugía Maxilofacial CMN 20 de Noviembre Cirugía Ortognática. Céd. Prof.3510363 Ced. Esp:5179426

Cel: (9992) 42.55.11

Calle 26 no. 218 B entre 27 y 29

García Ginerés. Tel: 925.10.15

E-mail: sosa_roberto@hotmail.com

MIGRAÑA

Bajo control con **ACUPUNTURA**



Las migrañas son más que simples dolores de cabeza; son eventos neurológicos complejos que pueden afectar significativamente la calidad de vida. Los efectos de la migraña son tan intensos, por lo que es una de las enfermedades más incapacitantes en todo el mundo y afecta al 14% de la población mundial.

Estos episodios de dolor de cabeza intenso y punzante suelen ir acompañados de síntomas como náuseas, sensibilidad a la luz y aura. Pero las migrañas no se limitan únicamente al malestar físico; pueden alterar las rutinas diarias, el trabajo y las relaciones personales, lo que lleva a una reducción del bienestar general.

Los síntomas de la migraña son innegablemente angustiosos. Como resultado, muchas personas recurren a analgésicos de venta libre para obtener un alivio rápido.

Si bien estos medicamentos pueden brindar un respiro temporal, no abordan las causas fundamentales de las migrañas, lo que deja a quienes las padecen en un ciclo de recurrencia.

Existen múltiples tratamientos holísticos para la migraña que pueden ayudar a prevenir episodios y aliviar los síntomas, incluyendo acupuntura, alimentación y cambios en el estilo de vida.

Entre estos magníficos tratamientos, se encuentra la acupuntura. Ofrece múltiples ventajas para quienes sufren de migrañas, incluyendo la reducción de la frecuencia y la intensidad de los episodios, así como la mejora de la calidad de vida.

Reducción de la frecuencia de los dolores de cabeza: disminuye la frecuencia con la que se dan las migrañas e incluso evitar que éstas sucedan.

Alivio del dolor: puede calmar el dolor de cabeza y la migraña, proporcionando un alivio significativo.

Mejora de la calidad de vida: la acupuntura puede ayudar a mejorar la calidad de vida al reducir la frecuencia y la intensidad de los episodios de migraña, dos de los síntomas más inhabilitantes de padecer esta afección.

Eficacia en el tratamiento: es una opción de tratamiento comprobada para las personas con migraña, aunque otros factores también podrían influir.

La acupuntura no solo se presenta como un paliativo para el dolor, sino como un enfoque integral que restablece el equilibrio del cuerpo y la mente.

Descubre todo lo que la Medicina Holística puede hacer por ti.

El **Dr. José A. Rodríguez Gamboa** está para ayudarte. Para más información puedes comunicarte al: **(999) 260 4218** o al **(999) 970 6903** o visítanos en **Calle 20 N° 439 x 37 y 39 Petcanché**. Del cuete entrando a Brisas esquina y media.

LA TARJETA CON VERDADEROS **BENEFICIOS**

Empieza a ganar desde tu primera compra

AHORRA Y LLÉVATE

más en cada visita.



**TE ACOMPAÑO
MAMÁ**

**MEDICACIÓN
FRECUENTE**

BIENESTAR



**¡Solicítala en
sucursal!**

*¡Encuentra tu sucursal
más cercana!* →



OSWALDO VALENCIA

CLÍNICA INTEGRAL DEL APARATO DIGESTIVO

Ced. Prof. 3175635 INCAN, ASGE

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



TENEMOS EL EQUIPO MÁS VANGUARDISTA DEL SURESTE MEXICANO

Contamos con servicio de **FLUOROSCOPIA**
Cirugía de **MÍNIMA INVASIÓN** avanzada del
aparato digestivo, con **EQUIPO 3D.**

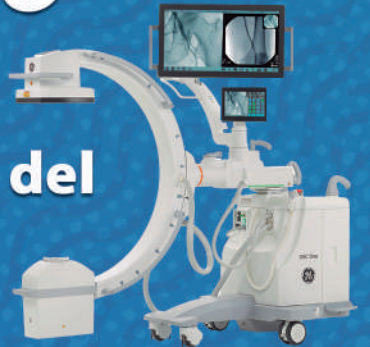
Endoscopia Flexible Avanzada:

-Panendoscopia, - Colangiopancreatografía (CPRE),
Colonoscopia.

- Manometría - PHmetría
- Cápsula endoscópica
- Litotricia de vías biliares.

ULTRASONIDO ENDOSCÓPICO OLYMPUS PREMIER PLUS

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



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

Permiso S.S.A. 31S008X

TENEMOS TODO LO QUE NECESITAS PARA LA SALUD



**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 Cancun!

Te esperamos en:
**Calle 59 no.799 Locales 2 y 3
Plaza Palmeira**

Horario:
de 9:00 am a 6:00 pm
WHATSAPP: 999 350 1052

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

TIENDA ESPECIALIDADES

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

TICUL

Calle 26 A x 21y 23 Col. Centro Local 6.

**HORARIO DE ATENCIÓN:
DE 9 AM A 2 PM Y DE 5 A 8 PM**
WHATSAPP: 997 116 8722

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

SUCURSALES EN CAMPECHE ABREN SÁBADO DE 9 AM A 2 PM



Abastecedor Hospitalario del Sureste



Abastecedor_hospitalario_ahs

www.abastecedorhospitalario.com.mx