

# Salud & Vida

YUCATÁN-CAMPECHE

EJEMPLAR GRATUITO

EN PORTADA:

**Dr. Jesús Hernández Ramírez**

Médico Especialista en Patología Clínica,  
Gerente de Producción en:



**Laboratorios  
Chontalpa®**

PRESENTANDO:

**La contribución del laboratorio  
clínico a la salud**

**PARTO  
HUMANIZADO**

*Dra. Mónica Monzón Vargas*

**INFECCIÓN de  
Vías Urinarias**

*Dr. José Manuel Michel Ramírez*

**TDAH**

**EN NIÑOS**

*Dr. Víctor Federico Leal López*

## Cliente Premium



Disfruta los beneficios de ser **Premium**

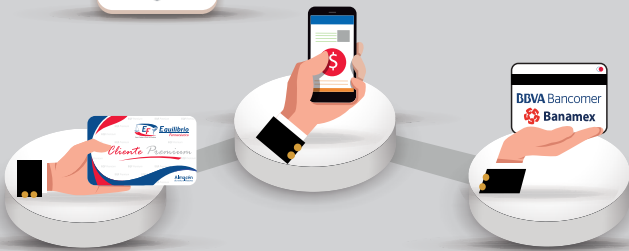
Surte tu farmacia y llévate tus productos favoritos a precios competitivos.

¡Siempre cuidando tu bolsillo!

¡Ya aceptamos pago con tarjeta!



Compra en [www.eqfacil.com.mx](http://www.eqfacil.com.mx)



1%

Reflejado en tarjeta de **Cliente Premium**

1%

Al pagar con **Transferencia Bancaria**  
Pago en una sola exhibición

3

**Meses sin intereses** mínimo de compra **\$7,000.00\***

\*3 meses sin intereses en toda la tienda - Consulta tarjetas participantes



Explora redes sociales



» Salud, calidad y precio en Equilibrio «



## Visita nuestras sucursales

### Cancún

Av. José Lopez Portillo No. 7, Mz. 3, SpMz. 66, Cancún, Benito Juárez, Quintana Roo. C.P. 77510  
Tel. (998) 884 0424  
(998) 310 3291

### Mérida

Calle 65 No. 424 Local 6 y 7, Col. Centro, Mérida, Yucatán. C.P. 97000  
Tel. (999) 923 0402  
(999) 461 6411

### Playa del Carmen

Av. Constituyentes, Lt. 19 Nte., Mz. 113, Fracc. Gonzalo Guerrero, Playa Del Carmen, Quintana Roo, C.P. 77710  
Tel. (984) 803 3403  
(984) 107 5218

### Tizimín

Calle 52, No. 417 Local 1,2,3 y 4, Col. Centro, Tizimín Yucatán, C.P. 97700  
Tel. (986) 863 2473

### Campeche

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

### Chetumal

Av. Belice, Esq. San Salvador No. 262, Col. David Gustavo, Othón P. Blanco, Chetumal, Quintana Roo, C.P. 77011  
Tel. (983) 129 1812

### Valladolid

Calle 42 No. 219, Loc-6,7 y 8, Col. San Juan, Valladolid, Yucatán, C.P. 97780  
Tel. (985) 856 2225

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

» eQ-Fácil «  
Tu tienda en línea



[eqfacil.com.mx](http://eqfacil.com.mx)



## EQUIPO EDITORIAL

•Lic. José Luis Preciado

*Director General*

•LAE. Pilar Ortiz

*Directora Comercial*

•LDGP. María Berdugo

*Editora en Jefe*

•Salvador Lozada

*Coordinador de  
Distribución*

•Lic. Miguel Paredes

*Asesoría Publicitaria*

COLABORADORES

•Ximena López

*Coordinadora de Ventas*

•Karla Gabriela Cob

•Mauricio Mergold



¡CONTÁCTANOS!

Revista salud y vida  
 @revista\_saludyvidamx

Teléfonos:

9999 00 02 98

9991 33 45 36

[www.revistasaludyvida.com.mx](http://www.revistasaludyvida.com.mx)

[revista.saludyvida7@gmail.com](mailto:revista.saludyvida7@gmail.com)

ENCUENTRA TU EJEMPLAR GRATIS EN LOS SIGUIENTES LUGARES:

## MÉRIDA



## CAMPECHE



La editorial no se hace responsable de los artículos y anuncios publicados, ya que son responsabilidad de sus respectivos autores y no representa nuestro punto de vista. Las imágenes son de carácter ilustrativo. Derechos reservados Revista Salud y Vida Médica © 2023.

# PRIMAVERA 2023

## OFERTA ACADÉMICA



CAMPUS SUR  
MÉRIDA

**EP**  
de México

1 FIN DE SEMANA AL MES

**4 MAR**

**2 AÑOS**

MAESTRÍA EN NUTRICIÓN CLÍNICA

VIDEO CLASES EN VIVO EN LÍNEA

1 FIN DE SEMANA AL MES

**11 MAR**

**2 AÑOS**

DOCTORADO EN ALTA DIRECCIÓN Y ADMINISTRACIÓN EN LOS SISTEMAS DE SALUD

VIDEO CLASES EN VIVO EN LÍNEA

1 FIN DE SEMANA AL MES

**11 MAR**

**2 AÑOS**

MAESTRÍA EN AUDITORÍA Y SISTEMAS DE GESTIÓN DE CALIDAD EN SALUD

VIDEO CLASES EN VIVO EN LÍNEA

NUEVO PROGRAMA

2 FINES DE SEMANA AL MES

**25 FEB**

**18 MESES**

ESPECIALIDAD EN URGENCIAS Y EMERGENCIAS EN ENFERMERÍA

PRESENCIAL RVOE FEDERAL

NUEVO PROGRAMA

1 FIN DE SEMANA AL MES

**4 MAR**

**2 AÑOS**

MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA Y SALUD MATERNA PERINATAL

PRESENCIAL RVOE FEDERAL

1 SÁBADO AL MES

**11 MAR**

**10 MESES**

DIPLOMADO EN ENFERMERÍA ONCOLÓGICA

VIDEO CLASES EN VIVO EN LÍNEA

2 SÁBADOS AL MES

**11 MAR**

**5 MESES**

DIPLOMADO EN PERITAJE SOCIAL

VIDEO CLASES EN VIVO EN LÍNEA

1 SÁBADO AL MES

**11 MAR**

**11 MESES**

DIPLOMADO EN MEDICINA ESTÉTICA (TEÓRICO/PRÁCTICO/DEMOSTRATIVO)

PRESENCIAL

1 FIN DE SEMANA AL MES

**25 MAR**

**9 MESES**

DIPLOMADO EN UROANÁLISIS, ESPERMATOBIOCOPIA Y LÍQUIDOS DE DERRAME

PRESENCIAL

2 FINES DE SEMANA AL MES

**25 MAR**

**18 MESES**

ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA NEFROLÓGICA

PRESENCIAL RVOE FEDERAL

NUEVO PROGRAMA

1 DOMINGO AL MES

**26 MAR**

**10 MESES**

DIPLOMADO EN ODONTOLÓGÍA ESTÉTICA Y BELLEZA FACIAL

PRESENCIAL

ESCANEA EL CÓDIGO Y OBTÉN LA OFERTA COMPLETA EN TU CELULAR



ATENCIÓN EXCLUSIVA POR WHATSAPP  
**222 520 0659**

CONSULTA NUESTRA OFERTA ACADÉMICA EN:  
[www.epmerida.com](http://www.epmerida.com)



Calle 42 #300 X 33  
Col. Montes de Ame  
Mérida, Yucatán



999 688 5410  
999 254 0064  
222 948 0240



EP DE MÉXICO CAMPUS MÉRIDA



[info@epmerida.com](mailto:info@epmerida.com)



[epdemexicocentro](https://www.instagram.com/epdemexicocentro)

# Hemorroides

¿Te has preguntado qué son las hemorroides o sus principales causas? Las hemorroides o almorranas representan la patología más frecuente en el campo de la Coloproctología, estas son una parte normal de nuestro cuerpo, las cuales son unas almohadillas formadas por vasos sanguíneos que rodean al canal anal.

Sin embargo, se ha tomado el termino de hemorroides para designar que se dilatan y producen molestias, esta enfermedad es una causa frecuente de consulta médica, por ejemplo, el 50% de las personas mayores de 40 años presentan algún grado de enfermedad hemorroidal, en la etapa de la infancia y adolescencia es poco probable que se den, sin embargo uno no está exento de padecerlas.

Las hemorroides se van a clasificar en dos ramos: internas y externas, cuando hablamos de las hemorroides internas estas van a estar presentes en el canal anal, por ende no podrán ser visualizadas, pueden descender de la línea anorrectal cuando su proporción se hace muy grande, en la clasificación interna **las hemorroides se van a presentar por grados:**

- Grado I.** Las hemorroides internas están dilatadas pero no salen del ano al defecar, causan hemorragia pero sin dolor.
- Grado II.** Las hemorroides se prolapsan al defecar, cursan con sangrado y malestar, se reducen espontáneamente.
- Grado III.** Se acompañan de hemorragia, prurito y sensación de humedad. El prolapso requiere reducción manual.
- Grado IV.** Las hemorroides internas ya están exteriorizadas y aunque se logre introducirlas salen de nuevo. Causan dolor, sangrado y posible trombosis.

Cuando hablamos de hemorroides externas estas son las que se prolapsan a través del esfínter anal al defecar y después se reducen por sí mismas o también tras la defecación el paciente puede empujar a través del esfínter. **La mayoría de los pacientes suelen mejorar con medidas conservadoras higiénicas o con tratamientos mínimamente invasivos, esto puede llevarse con una alimentación adecuada** de comida saludable como fibra, frutas, verduras o cereales y el consumo de líquidos en cantidades suficientes.



Los tratamientos médicos farmacológicos pueden abarcar desde las pomadas con cortisona, la cual puede administrarse localmente en la zona prolapsada, con un suave masaje durante un lapso de tiempo de 7 a 10 días aproximadamente, si aplicamos de manera excesiva o prolongada puede provocar atrofia en la piel e inducir picor, el cual podemos sufrir lesiones por rascado.

**Cuando los síntomas son resistentes a tratamientos o cuando las hemorroides se complican se puede necesitar de una cirugía.** Los pacientes que sufren de hemorroides externas no suelen solicitar el tratamiento quirúrgico, pero esto puede cambiar si al paciente se le produce una trombosis.



**Dr. Iván Nájera Ayuso**

Cirugía General y Laparoscópica


Ced. Prof: 6805022 UADY


Ced. Esp: 9239740 UADY

Cel: **9995 03.85.55**

Calle 63 no. 539 y 541 x 70 y 72

Santiago Centro.

 Clínica Santiago

 @drivannajeraayuso

# CÁNCER DE TIROIDES

Los cánceres derivados de la tiroides son poco frecuentes, se dividen en diferenciados y no diferenciados, los primeros, constituyen la mayoría de los casos con 85-98% y responden muy bien al tratamiento médico y quirúrgico.

## ¿Dónde se origina?

La tiroides se ubica en la parte anterior del cuello, tiene forma de escudo o mariposa y se encarga de producir y almacenar las hormonas tiroideas encargadas de regular el metabolismo del cuerpo.

## ¿Quiénes lo pueden padecer?

La exposición a radiación de la tiroides durante la infancia es el factor ambiental más claramente definido asociado a los tumores tiroideos, por ejemplo en tumores infantiles como linfoma. La exposición laboral prolongada no protegida a la radiación, antecedente familiar de cáncer de tiroides y otras enfermedades asociadas como neoplasia endocrina múltiple y poliposis familiar, así como la obesidad.

## ¿Cómo puedo diagnosticarlo?

Generalmente inicia sin mostrar síntomas, se presenta en forma de un nódulo tiroideo, es decir un crecimiento anormal en la parte anterior del cuello, dichos nódulos se descubren de forma incidental cuando el paciente se palpa el cuello, durante un examen físico de rutina o durante estudios radiológicos no relacionados con la tiroides.

A pesar de que aproximadamente el 90% de los nódulos son benignos y solo el 10% son cáncer, es importante el diagnóstico oportuno ya que el pronóstico mejora si se detecta con anticipación.

Ante la sospecha de un nódulo tiroideo, inicialmente se debe solicitar pruebas de función tiroidea en sangre, es decir niveles de hormonas tiroideas para evaluar el correcto funcionamiento de la glándula.

El ultrasonido tiroideo es un estudio fundamental para el diagnóstico, ya que permite observar datos de una posible malignidad como el tamaño, contenido del nódulo, presencia de calcificaciones, márgenes, forma y adenopatías asociadas. Se debe realizar una biopsia por aspiración con aguja fina (BAAF) en todo aquel nódulo sólido e hipoeoico mayor de 1.5 cm con presencia de al menos una característica sospechosa de

malignidad, el reporte histopatológico puede sugerir el diagnóstico de cáncer de tiroides para luego ser confirmado con certeza una vez que el nódulo es removido con cirugía.

## ¿Cuál es el tratamiento?

El tratamiento primordial es la cirugía, se puede retirar la glándula en su totalidad o únicamente la región afectada, la elección del tratamiento quirúrgico adecuado dependerá de la extensión de la enfermedad, la edad del paciente y la presencia de condiciones comórbidas.

Es muy importante que la cirugía se realice por un oncólogo quirúrgico con experiencia para minimizar el riesgo de hipoparatiroidismo y lesión de nervios adyacentes.

## ¿Cómo puedo evitarlo?

Es importante una revisión con personal capacitado para poder llegar a un diagnóstico oportuno. Los estudios solicitados dependerán de las características de la enfermedad de cada persona.

**Recuerde siempre acudir a un oncólogo quirúrgico con experiencia para el diagnóstico y tratamiento oportuno ante la mínima sospecha de una lesión maligna.** El pronóstico generalmente es muy bueno en especial con tumores pequeños y aquellos diagnosticados de manera prematura.



## Dr. Mario Erosa Farah

Especialista en Cirugía Oncológica

Cédulas: 6926766 / 7930966

Cel: 999 968.60.24

Tel: 999 926.22.78

CMA Centro Médico de las Américas  
Edificio Anexo, piso 3, Consultorio 28.

[www.oncologiaquirurgica.mx](http://www.oncologiaquirurgica.mx)

 [drmarioerosa\\_oncologo](https://www.instagram.com/drmarioerosa_oncologo)

 [cirugía oncológica](https://www.facebook.com/cirurgiaoncologica)



# Cirugías estéticas más comunes



La cirugía plástica se ha convertido en algo frecuente en nuestra sociedad. Cada vez son más personas que cansadas de complejos se deciden por alguna intervención de cirugía plástica para mejorar su calidad de vida, su aspecto y para encontrarse mejor consigo mismas.

Te mostramos las cinco intervenciones de cirugía plástica más populares en la actualidad.

## ***Mamoplastia de aumento***

Es más conocida como el aumento de pecho, es la operación de cirugía estética más demandada en todo el mundo. La mamoplastia de aumento es un procedimiento quirúrgico que consiste en aumentar el tamaño de los senos gracias a la colocación de prótesis, ya sea detrás de los músculos pectorales o por detrás de las glándulas mamarias.

## ***Lipoescultura***

Es una operación enfocada a eliminar el exceso de grasa en alguna zona concreta del cuerpo para mejorar la apariencia física y pulir los contornos corporales irregulares, siendo el abdomen, las caderas, la espalda y los muslos las regiones que normalmente se operan. ***En caso de no seguir después un estilo de vida saludable, el tejido graso volverá a aparecer.***

## ***Blefaroplastia***

Es mejor conocida como cirugía de párpados, la operación se realiza a nivel de los párpados, eliminando el exceso de piel y de grasa presente en ellos. Con esto se consigue un efecto rejuvenecedor en la mirada, pues los párpados se aprecian más jóvenes, lo que da una mejora en la mirada.

## ***Rinoplastia***

Es una cirugía en la que se modifica la forma de la nariz. El motivo de la rinoplastia puede ser cambiar la apariencia de la nariz, mejorar la respiración o ambos. La parte superior de la estructura de la nariz es hueso y la parte inferior es cartilago, la rinoplastia puede modificar el hueso, el cartilago, la piel o las tres cosas. Al planificar la rinoplastia, el cirujano considerará tus otras características faciales, la piel de la nariz y lo que te gustaría cambiar.

## ***Abdominoplastia***

La abdominoplastia es similar a la liposucción, esta técnica quirúrgica se realiza a nivel de los músculos abdominales y la región abdominal, elimina el exceso de tejido graso pero también corrige la flacidez muscular y repara los problemas de exceso de piel que suelen aparecer después de un embarazo o después de perder mucho peso rápidamente.

***Es importante que acuda con Cirujanos Plásticos Certificados por el Consejo Mexicano de Cirugía Plástica Estética y Reconstructiva.***



## **DR. CARLOS MARENCO**

Ced. Esp: 5472226

Cirujano Plástico, Estético y Reconstructivo.

Hospital Faro del Mayab.

Consultorio 806 piso 8. Tel: (999) 921.49.24

Cel: (9992) 47.94.86

Cenit Medical Center

Consultorio 1008 y 1009 Tel: (999) 406.01.53

E-mail: [marencocarlos@yahoo.com.mx](mailto:marencocarlos@yahoo.com.mx)

 Marenco Cirugía Plástica

# CONOCIENDO LA PRESOTERAPIA



## ¿Qué es la Presoterapia?

Es un método terapéutico que se presenta como alternativa al drenaje linfático manual, se basa en una presión ejercida sobre las piernas con el fin de activar la circulación sanguínea de retorno, favoreciendo la reabsorción de los edemas y del líquido tisular.

El sistema de compresión, controlada por una unidad de control, insufla aire en las partes del traje en las que se introduce la extremidad a tratar, ocasionando una presión intermitente en dichas zonas con el efecto de bombeo o drenaje circulatorio, controlado por el equipo.

CENTRO INTEGRAL DE NUTRICION,  
DEPORTE Y REHABILITACION



MEDICINA DEPORTIVA

## ¿Cuáles con sus efectos?

- Favorece la circulación de retorno, linfática y venosa.
- Estimula de reabsorción de líquidos intersticiales.
- Mejora el drenaje linfático actuando sobre los vasos y ganglios linfáticos.
- Tiene efectos analgésicos y relajantes al reabsorberse los edemas.

## ¿Para qué está indicada?

- Edemas.
- Prevención de várices con sus síntomas (pesadez de piernas, piernas cansadas, retención de líquidos, edemas).
- Mala circulación periférica.
- Descarga después de sesiones intensas de entrenamiento físico-atlético.

## ¿Cada cuanto tiempo debo realizar una sesión de presoterapia?

-El tratamiento dependerá del diagnóstico médico de cada paciente y el objetivo del mismo, generalmente se recomiendan 10 sesiones (al menos 3/4 por semana), cada sesión tiene una duración de entre 20 a 30 minutos, normalmente se empiezan a sentir los cambios a partir de la 5ª sesión en adelante.

*En CINDER contamos con las botas de presoterapia AYRE marca COMPEX que son de los mejores equipos usados y recomendados por atletas como Alexa Moreno (Gimnasta olímpica).*



## Dr. André J. Sulub Herrera.

Médico Cirujano,  
Especialista en Medicina  
del Deporte, Maestro en  
Gerontología.

Céd. Profesional: 2957761.  
Céd. Especialidad: 3507389.  
Céd. Maestría: 10659364.

**Dirección CINDER:** Calle 44 no. 445 x 21 y 23  
local D-9 Plaza Pinos. (A un lado de Hey Joe).

Citas: 9991 96 11 17 WhatsApp: 9992 42 55 64

Cinder Cindermid.



# PARTO HUMANIZADO



**Un nacimiento mediante parto o cesárea humanizada implica el respeto por parte del personal de salud de las necesidades del binomio (madre - hij@),** teniendo siempre en cuenta los deseos y expectativas de la mujer embarazada, haciéndola partícipe y personaje principal del trabajo de parto y nacimiento de su bebé.

**Uno de los objetivos principales de un parto humanizado es** que la paciente y la persona que la acompaña (puede ser su pareja, algún familiar o un amig@), se sientan en un ambiente acogedor y que puedan disfrutar de este acontecimiento tan importante, único y especial en la vida de todo ser humano. Se debe considerar en todo momento la intimidad y autonomía de la mujer para la toma de decisiones, respetando sus creencias y valores, otorgándole un empoderamiento sobre su cuerpo, que es un derecho humano universal.

**Para poder lograr un parto humanizado exitoso es necesario** contar con un "plan de parto", en el que se aclaren todas las dudas semanas previas al nacimiento, para lo que es esencial una adecuada comunicación y estrecha relación médico paciente. La confianza es un pilar fundamental para que toda mujer se sienta segura durante el trabajo de parto, que normalmente representa un momento de estrés, incertidumbre y vulnerabilidad. Se debe proporcionar a la paciente toda la información necesaria para la mejor toma de decisiones, resaltando las ventajas y beneficios así como riesgos potenciales de realizar acciones como: el uso de analgesia obstétrica (anestesia local que se coloca en la espalda), episiotomía que consiste en realizar un corte en periné, (área del cuerpo entre ano y vulva), y tricotomía (retirar el vello púbico); por


mencionar algunos ejemplos de medidas, que en años previos se realizaban de manera rutinaria y sin tener en cuenta la opinión ni consentimiento de la paciente.



**El parto humanizado busca fomentar el vínculo madre - hij@,** desde el primer minuto en el que el bebé respira de manera autónoma, por lo que se recomienda al personal de salud, mantener un ambiente cómodo, templado y relajado, sin ruido excesivo para ayudar al recién nacido durante su adaptación a la vida extrauterina. En cuanto nace, el bebé se coloca sobre el pecho de mamá (en contacto piel con piel), esto ayuda a reforzar la unión entre ambos. Entre sus múltiples ventajas, disminuye el riesgo de depresión postparto, tranquiliza al recién nacido y mejora las probabilidades de una lactancia materna exitosa al iniciar con ella desde los primeros minutos de vida. Se recomienda realizar el pinzamiento y corte tardío del cordón umbilical, realizado entre 1-3 minutos después del parto (siempre y cuando las condiciones de salud de mamá y bebé lo permitan), esto beneficia la transición de la circulación materno-fetal a la neonatal y en caso de bebés prematuros (que nacen antes de tiempo) disminuye el riesgo de complicaciones importantes y muerte neonatal.

Ahora que ya sabes todas las ventajas de un nacimiento humanizado, ve anotando todas tus dudas y pláticalas con tu ginecolog@ de cabecera para que junt@s diseñen un plan de acción adecuado a tus necesidades. Tú y tu bebé son lo más importante y deben ser tratados de la manera más profesional sin olvidar la empatía y calidez humana.



**Dra. Mónica Monzón Vargas**  
GINECOLOGÍA ESPECIALIZADA

Ginecología y Obstetricia, Alta especialidad en Medicina Crítica en Obstetricia (Embarazos de Alto Riesgo). Diplomado en Colposcopia y Patología del Tracto Genital Inferior. Cédula Esp: 12163138 UNAM, Certificada por el Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia 11828.  
Citas: **9995 69.18.18** 

CEDIMY Clínica Especializada de Diagnóstico Integral de Mérida Yucatán. Av Itzáes no. 489 por 49 y 51  
 @dramonzonginecologa  @dramonicamonzon  
[www.dramonicamonzon.com](http://www.dramonicamonzon.com)



# Ginecología y Obstetricia

*Dra. Ely Cardena Colli*

Ced. Prof. 2170121 UADY Ced. Esp. 3279661 UADY



**Cel: 9991 43.75.58**  
**draelsy@yahoo.com.mx**

**Clinica Sta. María:**  
**Citas: (999) 924.00.47**  
**Consultorio 13.**  
**Lunes, Martes y Jueves de 3:00 a 8:00pm**

**Torre GENIT:**  
**Citas: (999) 445.07.27**  
**Consultorio 907.**  
**Miércoles y Viernes de 5:00 a 8:00 pm**

*¡Deja tu salud en cuidado de nuestras manos profesionales!*



## ORTOPEDIA y TRAUMATOLOGÍA PARA NIÑOS Y ADULTOS

Alta especialidad en Cirugía Articular, Artroscopia, Reemplazos (Prótesis).

**DR. JOSÉ MIGUEL A. AGUILAR RÍOS**

Céd. Prof. 4995238 Ced. Esp: 9486519  
Certificado por el Consejo Mexicano de Ortopedia y Traumatología.

**CITAS: (999) 925.55.08**  
**URGENCIAS 24 HRS. (9993) 51.22.65**



Centro Médico Pensiones

🌐 [www.drmiguelaguilarrios.com](http://www.drmiguelaguilarrios.com)  
✉ [mike\\_aguilar09@hotmail.com](mailto:mike_aguilar09@hotmail.com)  
📍 Dr Miguel Aguilar Ríos  
Traumatología y Ortopedia Mérida  
📷 [drmiguelaguilar.ortopediamid](https://www.instagram.com/drmiguelaguilar.ortopediamid)

**Consultorio 204-B**  
**Calle 7 No. 215-A x 32 y 34**  
**Col. García Ginerés**  
**Horario: Lun-Vie:**  
**17:00 a 20:00 hrs.**  
**Sáb: 9:00 a 13:00 hrs.**



Prótesis Total de Rodilla

**DENTOPIA**  
Clínica Dental



## CLÍNICA DE ESPECIALIDADES DENTALES

### SERVICIOS

- ☑ ORTODONCIA
- ☑ PERIODONCIA
- ☑ CIRUGIA MAXILOFACIAL
- ☑ ODONTOPIEDIATRIA



**DRA. JOANNA LUCELY PÉREZ PERAZA**  
Céd. Prof. 13144042

**DRA. ESTEFANÍA GONZÁLEZ MENDIBURU**  
Céd. Prof. 7763593



**(999) 223.60.80**  
**(999) 287.59.05**

📍 DENTOPIA CLINICA DENTAL  
📷 \_DENTOPIA

[WWW.DENTOPIAMERIDA.COM](http://WWW.DENTOPIAMERIDA.COM)



## AMBULANCIAS VISIÓN MÉDICA

### SERVICIOS DE AMBULANCIA

#### OFRECEMOS

- \*Ambulancias para traslado de pacientes.
- \*Traslados con oxígeno.
- \*Traslados básicos.
- \*Traslados a rehabilitación o consulta de seguimiento.
- \*Traslados a todas las comisarías de Yucatán.
- \*Traslados al interior del estado, Campeche, Chetumal o Quintana Roo.
- \*Cobertura de eventos empresariales, sociales, deportivos o culturales.
- \*Atendemos obras de construcción con atención médica inmediata.



**MC. Miguel Arnaldo Gaber Espadas**  
Céd. Prof. 685114

**COL. KUKULKAN, MÉRIDA**

📍 **AMBULANCIAS VISIÓN MÉDICAMID**

📞 **TEL: (999) 899.30.00**

[WWW.VISMED.COM.MX](http://WWW.VISMED.COM.MX)





# TDAH EN NIÑOS

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad es el trastorno del neurodesarrollo más frecuente de la niñez con una alta prevalencia a nivel mundial, en torno al 5% con predominio en el género masculino.

**Se caracteriza por un patrón persistente de falta de atención, hiperactividad e impulsividad, con una frecuencia e intensidad superior a lo esperable para la edad y desarrollo del individuo,** con interferencia significativa en el rendimiento escolar, laboral y cotidiano, obteniendo resultados por debajo de sus capacidades.

Estos síntomas comienzan antes de los 12 años de edad y en algunos niños se notan a partir de los 3 años de edad.

## **Existen tres tipos de TDAH:**

- Falta de atención predominante.
- Conducta hiperactiva e impulsiva predominante.
- Combinado: Es una mezcla de síntomas de falta de atención y síntomas de hiperactividad e impulsividad.

La genética, el medio ambiente y problemas con el sistema nervioso central en momentos clave del desarrollo son factores que pueden estar involucrados en el desarrollo del TDAH.

## **Entre los factores de riesgo del trastorno por déficit de atención e hiperactividad se pueden incluir:**

- Familiares consanguíneos, como padres o hermanos, con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (sumamente relevante, alrededor de 70% de los casos).
- Exposición a toxinas ambientales como el plomo o zinc, que se encuentra principalmente en la pintura y las tuberías de edificios antiguos.
- Consumo de drogas, consumo de alcohol o tabaquismo por parte de la madre durante el embarazo.
- Nacimiento prematuro, peso bajo al nacer o encefalopatía hipóxico-isquémica.

**El diagnóstico se realiza basándose en una anamnesis completa, una exhaustiva evaluación psicológica,** teniendo en cuenta los informes psicopedagógicos que se aporten y las entrevistas a los padres, además de la aplicación de escalas por los especialistas en salud mental, debiendo completar criterios DSM-V. **El diagnóstico del TDAH puede variar conforme maduran los niños y según cambien las circunstancias sociales que les rodean.**

Este trastorno no tiene cura. Su tratamiento está orientado a atenuar los síntomas y prevenir las consecuencias a corto y largo plazo en el desarrollo



infantil. La elección suele variar teniendo en cuenta la severidad del trastorno y el tiempo de evolución, así como de las condiciones psicosociales de los niños y su nivel madurativo.

**En gran parte de los casos se recomienda un tratamiento multidisciplinario que incluye terapia psicológica, seguimiento por un equipo de salud mental incluyendo psicólogo, paidopsiquiatra, neurólogo pediatra y pediatra,** además de medidas no farmacológicas y, en caso necesario, la adhesión de fármacos estimulantes o no estimulantes de acuerdo a cada caso.

Si el TDAH no se maneja, puede ser difícil que los niños tengan éxito. La baja autoestima, la depresión, el comportamiento de oposición, el fracaso académico, el comportamiento de riesgo y los conflictos familiares son algunas de las posibles consecuencias.

**Un estilo de vida saludable, además del tratamiento conductual y la medicación, puede ayudar a sobrellevar los síntomas del TDAH.**



**Dr. Víctor Federico Leal López**

Pediatría. Cédula Prof: 8843495 / 11258195  
Hospital Faro del Mayab. Consultorio 908.

 DrVictorLealPediatria.

 drvictorlealpediatra.

Citas: 999 257.98.22

[www.drvictorlealpediatra.webnode.mx](http://www.drvictorlealpediatra.webnode.mx)



# INSUFICIENCIA CARDÍACA

## Una enfermedad muy frecuente



La insuficiencia cardíaca es una afección grave pero común, se produce cuando el corazón no es capaz de bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo.

Se desarrolla con el tiempo a medida que la acción de bombeo del corazón se debilita, como consecuencia el corazón aumenta de tamaño y se esfuerza por bombear más rápidamente para que circule más sangre por el cuerpo. Puede afectar el lado derecho, el izquierdo o ambos lados del corazón.

**Haber sufrido un evento cardiovascular puede dejar secuelas como la aparición de la Insuficiencia Cardíaca. La IC puede presentarse tras padecer:**

- Un infarto de miocardio o una angina de pecho.
- Enfermedades del músculo del corazón.
- Enfermedades de las válvulas del corazón.
- Una arritmia, como la fibrilación auricular.

**Los síntomas pueden variar de una persona a otra, en función del grado de la enfermedad:**

- Dificultad para respirar y tos seca.
- Fatiga y cansancio muscular.
- Retención de líquidos e hinchazón en tobillos, piernas y abdomen.
- Pérdida de apetito, mareos y en algunos casos pérdida del conocimiento.
- Taquicardias y palpitaciones más rápidas de lo normal.

**Para diagnosticar la IC el especialista analizará la historia clínica a partir de:**

- Factores de riesgo.
- Antecedentes de eventos de angina de pecho o infarto de miocardio.
- Antecedentes familiares de miocardiopatías u otras enfermedades valvulares.
- Infecciones recientes y alteraciones del ritmo cardíaco.

En algunos casos, el doctor podrá detectar la IC solo con una exploración del corazón, auscultación de los pulmones y palpación del abdomen y de las extremidades inferiores.

**En otros casos serán necesarias pruebas complementarias como:**

- Pruebas de esfuerzo.
- Electrocardiograma.
- Ecocardiografía.
- Analítica de sangre completa.

**Existen diversos tratamientos que ayudan a reducir el esfuerzo del corazón, entre ellos:**

- Cambios en el estilo de vida.
- Medicamentos.
- Intervenciones coronarias percutáneas
- Cirugía.

**Muchos pacientes que sufren IC pueden recibir tratamiento con buenos resultados y seguir llevando una vida plena y productiva.**



### **Dr. Jorge Anastasio Flores Ocampo**

Cardiología y Electrofisiología Cardíaca  
Cardiólogo y Electrofisiólogo con Certificación Vigente por el Consejo Mexicano de Cardiología.  
Miembro de la Heart Rhythm Society (member ID: 209674) y de la European Heart Rhythm Association (member ID: 568292).

Cédulas: 3884122 / 6167158.

Hospital Star Médica.

Consultorio 502.

Teléfono: 999 994.29.32

[www.arritmias-sureste.com](http://www.arritmias-sureste.com)

# ADENOMIOSIS



La adenomiosis es una enfermedad ginecológica benigna muy frecuente y al mismo tiempo poco conocida en mujeres en edad reproductiva, se trata de un padecimiento en el que las paredes musculares del útero se tornan gruesas por la acción de la mucosa que recubre el interior del útero, produciendo sangrado en cada menstruación, provocando dolor y el agrandamiento del útero.

Algunas mujeres con adenomiosis no presentan ningún síntoma, *pero en la mayoría de las veces dependiendo del caso puede provocar síntomas de ligeros a intensos, tales como:*

- Dolor pélvico crónico.
- Sangrado menstrual abundante durante un período prolongado.
- Dolores intensos durante la menstruación.
- Dolor durante las relaciones sexuales.
- Agrandamiento uterino.
- Manchado entre períodos.

Una vez que el ginecólogo analice la sintomatología e historial clínico, se realizará una revisión física que le permitirá verificar si existe inflamación del útero y su grado de afectación.

*El plan de tratamiento se establece en función de la edad de la paciente, debido a que se trata de una afección que generalmente desaparece en la menopausia, suele incluir:*

- Antiinflamatorios.
- Analgésicos.
- Anticonceptivos orales.
- Intervención quirúrgica en donde se extrae de

manera permanente la capa del tejido que recubre el útero.


-Histerectomía: Intervención quirúrgica en donde se extirpa todo o parte del útero.

*Con revisiones periódicas oportunas y seguimiento adecuado se puede conseguir una vida sin dolor.*

## GINECO-OBSTETRICIA, ONCOLOGÍA GINECOLÓGICA

### Dr. Álvaro Cámara Ayuso

Gineco-Obstetra/Oncología Ginecológica.  
Ced. Esp: 0025709 UADY. Especialidad en  
Gineco-Obstetricia. Institución Sector Salud.  
Médico certificado por el Consejo Mexicano  
de Ginecología y Obstetricia.



**ATENCIÓN ESPECIALIZADA EN:**

- Cirugía conservadora en caso de Cáncer de mama.
- Cirugía conservadora en lesiones precancerosas del cuello de la matriz.
- Tratamiento de la Menopausia y Osteoporosis.

**DETECCIÓN Y TRATAMIENTO OPORTUNO DE:**

- Cáncer de Mama.
- Papiloma Humano (VPH).
- Cáncer Cervicouterino.
- Estudios Colposcópicos.

Permiso S.S.A. 31AV0042016

Edificio 3 Consultorio 2  
Tel: (999) 926.61.77  
Urgencias: (9999) 47.92.31

**CMA**  
Centro Médico de las Américas

# María Teresa

## RESIDENCIA DEL ADULTO MAYOR

María Teresa Residencia del adulto mayor es un lugar donde viven temporal o permanentemente personas mayores que pueden ser independientes o la mayoría con determinado grado de dependencia.

Nuestros residentes serán atendidos por personal que se toma el tiempo para saber sus gustos y necesidades, estamos comprometidos en brindar tranquilidad a través de una atención segura y receptiva, supervisada por nuestro personal las 24 horas.

### *Los servicios que ofrecemos:*

- Servicio 24 horas.
- Alimentación.
- Servicio de enfermería.
- Servicio médico.
- Asistencia espiritual.



Contamos con áreas para realizar terapias físicas (costo adicional), actividades recreativas. Manejamos cuartos compartidos, nuestra residencia está ubicada al norte de la ciudad.

**ACEPTAMOS PERSONAS CON ALZHEIMER  
CUPO DISPONIBLE.**

**VEN A VISITARNOS**

  
**María Teresa**

RESIDENCIA DEL ADULTO MAYOR

Ced. Prof: 11003614

Calle 15 no.137 x 36 y Prolongación Montejo,  
Fraccionamiento Campestre.

Teléfonos: 9991 02.25.17 / 9991 85.12.50



# BRAQUIOPLASTIA

Los brazos son una zona en la que la flacidez es muy visible y tiende a causar un complejo en muchas personas, en ocasiones la parte alta de los brazos carece de definición, presenta flacidez y acumulación de grasa.

La braquioplastia permite eliminar el exceso de piel y grasa acumulada en algunas zonas de los brazos.

**Dependiendo de las necesidades de cada paciente se realizan tres tipos de braquioplastia:**

• **Braquioplastia simple:** Enfocada a aquellos pacientes jóvenes que presentan una laxitud cutánea limitada solo en los brazos.

• **Braquioplastia con extensión axilar y torácica:** Esta cirugía se realiza a pacientes de mayor edad o que han sufrido una importante pérdida de peso. El "brazo en péndulo" no es la única afección que padecen, sino que además existe un exceso de piel que se prolonga hacia la zona axilar, submamaria y torácica.

• **Mini-braquioplastia:** Es una incisión en la zona de la axila de menor tamaño, es aplicable solamente a pacientes con mínimo exceso de piel y grasa en los brazos.

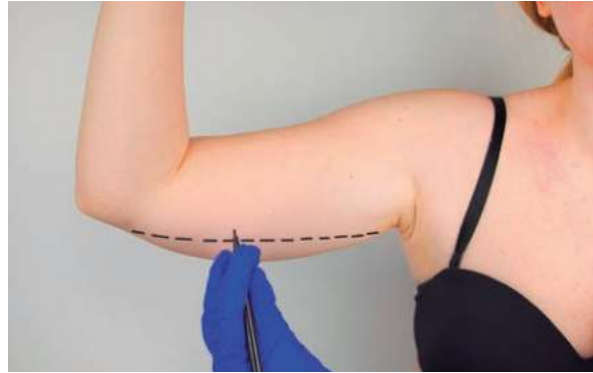
En la valoración Preoperatoria se tomará en cuenta también la necesidad de liposucción en la zona del brazo y de tecnología adyuvante como el BodyTite y/o Morpheus, para que la tensión de la piel sea la óptima.

**Deberá tomar en cuenta:**

- Flacidez de los tejidos.
- La cantidad de exceso de piel y tejido graso.
- La calidad de los tejidos.

**Los resultados de la cirugía son casi inmediatos; sin embargo, debemos tener presente lo siguiente para contribuir a un mejor resultado:**

- Es necesario utilizar una prenda de compresión, se usa por tres o cuatro semanas luego de la cirugía.
- Las heridas necesitan por lo menos un año para madurar. Durante este tiempo se les debe cuidar



lo mejor posible para que queden en buen estado.

- Se podría ayudar a la recuperación con drenaje linfático para acelerar el proceso de desinflamación.
- El paciente puede comenzar a hacer ejercicio cardiovascular después de seis semanas.

El tiempo requerido para reincorporarse al trabajo es 7 a 10 días, según lo extenso que sea la cirugía. Para entonces, las suturas ya se han retirado y la inflamación disminuido.

Los primeros días después de cirugía, se puede experimentar inflamación, moretones, dolor moderado, adormecimiento del área y poca flexibilidad, lo cual se irá recuperando poco a poco.

*Recuerde siempre acudir con Cirujanos Plásticos Certificados por el Consejo Mexicano de Cirugía Plástica Estética y Reconstructiva.*



# La **CONTRIBUCIÓN** del laboratorio clínico a la salud



El laboratorio clínico es una herramienta fundamental para el área médica, ya que por medio de este se diagnostican diferentes patologías, y además se realizan estudios para establecer el tipo de tratamiento que se debe administrar al paciente, al igual que el seguimiento del mismo.

Es por ello que es muy importante tanto para el médico como para el paciente contar con un laboratorio que emita resultados precisos y confiables regidos por los más altos estándares de calidad. El Dr. Jesús Hernández Ramírez, Gerente de Producción de Laboratorios Chontalpa, nos explica a mayor detalle la importancia de estos.

## **¿Cómo contribuyen las pruebas de laboratorio en las decisiones médicas?**

Existen cuatro grandes escenarios por los cuales el médico solicita pruebas de laboratorio: el más importante es para apoyo al diagnóstico médico,

también se utiliza para seguimiento de alguna enfermedad o condición que haya afectado la salud de su paciente, además puede ser utilizado para la evaluación de un tratamiento médico, y finalmente con fines de investigación científica.

## **¿En qué radica la importancia de un resultado confiable?**

Es de vital importancia la calidad, la precisión y la exactitud de las pruebas para emitir un resultado seguro, y esto lleve a los médicos a tomar decisiones correctas que no pongan en riesgo la salud de los pacientes.

## **¿De qué manera garantiza Laboratorios Chontalpa la calidad en sus resultados?**

En primera instancia, es importante contar con personal altamente capacitado en las diferentes áreas y procesos del Laboratorio, así como una infraestructura tecnológica de vanguardia que nos permita el adecuado proceso de las muestras.

### **¿Qué diferencia a Laboratorios Chontalpa de los otros laboratorios?**

A través de los **41 años** que **Laboratorios Chontalpa** lleva operando, hemos podido crear una fórmula que nos permita garantizar que su muestra nunca salga de nuestras manos durante las diferentes etapas del proceso, que inicia en la toma y recepción de muestra en **nuestras más de 95 sucursales**, el traslado de las mismas a los diferentes puntos de procesamiento, el análisis y validación en nuestros Laboratorios Centrales con tecnología de apoyo diagnóstico automatizada, y finalmente la emisión de resultados con distribución física o digital.



### **¿Laboratorios Chontalpa cuenta con alguna certificación o acreditación?**

Desde su fundación, el Laboratorio está regido y evaluado por la NOM 007 que rige a todos los laboratorios clínicos en México, así mismo trabajamos bajo acreditaciones internacionales como lo es la ISO 9001 y los lineamientos de la ISO 15189.



### **¿Con qué servicios cuenta actualmente Laboratorios Chontalpa?**

En sus inicios Laboratorios Chontalpa, se posiciona como principal proveedor de análisis clínicos en el Sureste de México, durante su evolución hemos incursionado en las áreas de biología molecular y estudios especiales y de referencia, permitiéndonos tener un catálogo con **más de 1,000 pruebas** en nuestra cartera de servicios.



En los últimos años hemos considerado la relevancia de la imagenología en el apoyo al diagnóstico médico, por lo que **hemos añadido a nuestra oferta los servicios de Rayos X y ultrasonido**. Finalmente, como apoyo a las empresas hemos integrado **servicios de medicina laboral**, como lo son valoración médica, electrocardiograma, audiometría y espirometría.

### **¿En dónde tiene cobertura Laboratorios Chontalpa?**

Actualmente contamos con **más de 95 sucursales** distribuidas en los estados de Yucatán, Campeche, Veracruz, Tabasco, Chiapas y Quintana Roo. Así como con **3 unidades móviles** que nos permiten dar cobertura a lo largo y ancho del país.



**800 501 5555**

[www.laboratorioschontalpa.com.mx](http://www.laboratorioschontalpa.com.mx)

**Dr. Jesús Hernández Ramírez**  
Médico Especialista en Patología Clínica  
Cédula de Especialidad: 12370813 UNAM



# ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA



## Dra. Nelsy G. Contreras

Céd. Prof. 8912026 Céd. Esp. 12810592  
Universidad Autónoma de Yucatán.

**HOSPITAL DE GRACIA HG**

Calle 20 #221 por Calle 25. Colonia Limones.  
Mérida, Yucatán.

Instagram: @dra.contreras.ortopedia  
TEL: (999) 198.05.98



# UROLOGÍA EN MANOS EXPERTAS

WhatsApp: (999) 611 7430

Hospital Star Médica Altabrisa  
Consultorio 724

- ✓ Cirugía Urológica de mínima invasión
- ✓ Piedras en los riñones  
Litiasis urinaria
- ✓ Endourología y Laparoscopia Urológica
- ✓ Vasectomía y circuncisión láser

URA  
www.urologiadelsureste.net

Cirujano Urólogo  
**Dr. José A. Aguilar Moreno**  
Céd. Prof. 4281280 | Céd. Esp. Urología 6323674



**Dr. Luis Miguel Estrada Figueroa**  
MEDICINA INTERNA  
Cédula Profesional: 5088355  
"Atención médica integral con sentido humano"



Centro de Especialidades Médicas  
Calle 60 No. 329 B  
entre 35 y Av. Colón, Centro.  
Consultorio 2



Clínica LYMPHA  
Calle 28 N°186-J  
x19 y 21 Col. García Ginerés



EME RED HOSPITALARIA  
Calle 33 X 56 Y56-A  
Centro  
Consultorio 204



HOSPITAL FARO DEL MAYAB  
CALLE 24 280, TEMOZÓN NORTE,  
SANTA GERTRUDIS COPD, 97115.  
CONSULTORIO 909

## SERVICIOS

- SÍNDROME METABÓLICO  
(diabetes mellitus, hipertensión arterial, obesidad, colesterol y triglicéridos).
- PROBLEMAS ENDOCRINOLÓGICOS  
(tiroides, suprarrenales, diabetes).
- PROBLEMAS DIGESTIVOS  
(gastritis, colitis, reflujo).
- INFECCIONES EN GENERAL  
(respiratorias altas y bajas, digestivas).
- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES  
(infartos, hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, arritmias).
- ENFERMEDADES REUMÁTICAS Y AUTOINMUNES  
(lupus, artritis, gota, osteoartritis).

9999041457

DR. LUIS MIGUEL ESTRADA

MEDICINA INTERNA LM

## Médico especialista en RADIO-ONCOLOGÍA

**Dr. Juan Miguel Pech León**  
Ced. Prof: 7300864 Ced. Esp: 10128236

Citas:  
999 943 51 54  
Urgencias:  
9993 38 75 10

Hospital Star Médica  
Cons. 709, piso 7.  
Instagram: dr\_juanmiguelpechleon



# INCONTINENCIA URINARIA



Una evaluación exhaustiva a cargo del médico especialista puede ayudar a determinar lo que produce la incontinencia.

En función del tipo de incontinencia urinaria, los tratamientos pueden incluir fármacos, fisioterapia, ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico y diferentes opciones quirúrgicas.

Sin embargo, para indicar el tratamiento más adecuado, es fundamental conocer los síntomas y determinar de qué tipo de incontinencia se trata, ya que los tratamientos no son los mismos y debe individualizarse en cada paciente.

Se refiere a cualquier pérdida involuntaria de orina. Es un hallazgo muy frecuente en la mujer, especialmente en la etapa postmenopáusica, pero también presente en mujeres de menor edad, frecuentemente en las que han tenido hijos por parto vaginal.

La incontinencia puede ser desencadenada por múltiples factores, los cuales deben siempre tratar de mejorarse para disminuir los síntomas.

## Los tipos más comunes de incontinencia urinaria en mujeres son:

- **Incontinencia de esfuerzo.** Producida cuando los ligamentos y músculos debilitados del piso pélvico no ejercen suficiente soporte a la uretra (conducto que va de la vejiga hacia el exterior), por consiguiente, los actos cotidianos como toser, estornudar, reír, realizar movimientos repentinos o hacer actividad física pueden causar pérdida de orina. Este es el tipo de incontinencia más frecuente entre mujeres jóvenes.

- **Incontinencia de urgencia.** Se produce por lo general por una disfunción en el músculo de la vejiga que condiciona pérdida de orina ante una necesidad fuerte y repentina de orinar antes de poder llegar al baño. Este tipo de incontinencia también es conocida como **"vejiga hiperactiva húmeda"**. Es más frecuente en mujeres mayores.

- **Incontinencia urinaria mixta:** En algunas ocasiones pueden coexistir ambas formas en la misma paciente, ya que... **¡No son excluyentes!**

La incontinencia urinaria puede ser causada por determinados hábitos diarios, ciertas situaciones de salud particulares como el embarazo, el parto y la menopausia, enfermedades subyacentes (diabetes e hipertensión) o problemas físicos.

**Un factor muy importante es el sobrepeso y la obesidad, por lo que es de suma importancia evitarlos para no desarrollar disfunciones de piso pélvico.**

**¡Acude con expertos!**



*Dr. Humberto Palomo*  
Uroginecólogo


## Dr. Humberto José Palomo Pinto.

Ginecología y Obstetricia / Urología Ginecológica (Uro-Ginecología). Certificado por el Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia (CMGO)

Ced. Esp: 10250364 Ced. Sub: 11214911

Calle 13 #199-G, esquina con Calle 20  
Colonia García Ginerés. Mérida, Yucatán.

 Dr. Humberto Palomo Pinto

 drhumberto\_palomo

Teléfono Consultorio: (999) 980.19.83

Agenda online en: [www.doctoralia.com](http://www.doctoralia.com)



**Angel Peraza**  
LABORATORIOS

Contamos con **servicio a domicilio**  
**sin costo extra**

**En este 2022, ¡no bajas la guardia ante el COVID-19!**

PERM. S.S.A. 31Q069Y

Pruebas para viajes internacionales  
¡Resultados rápidos!  
¡Contamos con más pruebas de sangre!

Pregunta por nuestros precios especiales.

Matriz fijo y WhatsApp: 999 9234 409  
Llamadas y WhatsApp: 999 4514 625  
@AngelPerazaLab

Escanea el código y agenda una cita

Resp. san. Ángel Arsenio Peraza Cetina UADY. Ced. Prof: 0410152

**ORTOPEDIA,  
TRAUMATOLOGÍA,  
CIRUGÍA ARTICULAR  
DE REEMPLAZO Y  
ARTROSCOPIA.**

**DR. ERWIN CAB CHAN**

Céd. Prof: 2313652



CEL: (999) 900.94.36  
CONS: (999) 926.63.48

CMA CONSULTORIO 9º PRIMER PISO  
EDIFICIO ANEXO



*Invisalign es  
confiabilidad en los resultados*

**invisalign invisalign first**

- Máster Internacional en Ortodoncia y Ortopedia Dentofacial por la Universidad de Santiago de Compostela.
- Experta en tratamientos para niños, adolescentes y adultos.
- Planificación 100% digital.
- Ortodoncia invisible.

Cédula Profesional: 7623509

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

**f** The White Loft  
**@** thewhiteloftmx  
**☎** (999)-4819-776

**The White Loft**  
Specialized Dental Institute



# INFECCIÓN DE VÍAS URINARIAS

Hablar de infecciones de vías urinarias (IVUs) suele ser controversial. Existen muchas ideas que no siempre son reales respecto a las infecciones urinarias. En primer lugar, una IVU puede ser hasta cierto punto fácil de tratar, en la mayoría de las ocasiones puede ser resuelta por el médico general; sin embargo, cuando ya se presentan en múltiples ocasiones durante el año, es importante acudir con el Urólogo, ya que es necesario determinar qué está causando las infecciones de vías urinarias de repetición.

**Ahora bien, ¿qué puede causar IVUs de repetición?** En mujeres, las IVUs son relativamente frecuentes dado que por su anatomía, la uretra es más corta y por consiguiente el ingreso de las bacterias hacia la vía urinaria es más fácil, ocasionando frecuentemente infecciones del tracto urinario inferior (cistitis).

**Normalmente medidas higiénico-dietéticas como la ingesta de abundantes líquidos y el evitar aguantarse las ganas de orinar pueden prevenir estas situaciones.** Sin embargo, cuando ya son repetitivas es necesario descartar piedras en las vías urinarias, alteraciones en la anatomía urinaria, entre otras. Lo más frecuente es encontrar piedras en alguna parte de la vía urinaria.

Cuando ya son frecuentes las IVUs es necesario realizar estudios de imagen; como ultrasonido o tomografía, con la intención de identificar alguna alteración que está ocasionando las infecciones de repetición. En el caso de los hombres normalmente no debemos presentar IVUs, ya que por las características anatómicas (longitud de uretra) es más difícil para la bacteria colonizar la vía urinaria. **Por consiguiente, es de suma importancia determinar qué puede estar causando una infección de vías urinarias en hombres.** En adultos mayores frecuentemente una obstrucción del tracto urinario, como problemas de la próstata o estrecheces de la uretra, pueden estar ocasionándolo.

**Hay que aclarar que una infección de vías urinarias no se considera una enfermedad de transmisión sexual,** es decir, la E. Coli (bacteria que más frecuentemente causa infecciones de vías urinarias) no se transmite al momento de tener relaciones sexuales, ya que normalmente no hay contacto de la orina durante el acto sexual.

Por otra parte, existe otra enfermedad infecciosa relacionada a la vía urinaria que se llama uretritis. La uretritis es una inflamación de la uretra (frecuente en varones) cuya causa mayormente es por enfermedades de transmisión sexual (ETS) y la sintomatología es completamente distinta a una infección de vías urinarias. Por eso es muy

importante acudir a una valoración con el urólogo al presentar cualquier sintomatología del tracto urinario, ya que en ocasiones puede parecer una simple infección de vías urinarias y podemos pasar por alto muchas situaciones que pudiesen ser más delicadas.

Para prevenir las IVUs recomendamos siempre la ingesta de muchos líquidos (aprox. 2.5-3Lts de agua), mantener una vida saludable, evitar aguantarse las ganas de orinar, uso de ropa interior de algodón, por mencionar algunas recomendaciones.

En caso de presentar ardor o dolor al orinar, sensación de no vaciar completamente la vejiga al orinar, ir a orinar con mayor frecuencia de lo habitual o sangrado al orinar, es importante acudir al urólogo para establecer un tratamiento óptimo y buscar las causas de dicha infección.

**No recomendamos el uso de antibiótico de manera indiscriminada, ya que en la mayoría de los casos, cuando no es el antibiótico indicado puede provocar resistencia bacteriana y ser más complicado el tratamiento para erradicar a la bacteria.**



**DR. JOSÉ MANUEL MICHEL RAMÍREZ**

Urología y Cirugía Urológica de Mínima Invasión  
(Endourología y Cirugía Urológica Laparoscópica),  
Andrología. Ced. Esp. 12025896 Ced. Prof. 8495714  
Certificación del Consejo Nacional Mexicano de  
Urología (CONAMEU)-1607

**f** Dr. José Manuel Michel Urólogo en Mérida  
@drjmiceluro

**ig** Dr. Michel Urólogo @drmicelurologo  
Email: dr.micheluro@gmail.com  
Celular: 333 468 6342  
www.drmicelurologo.com

## **EME RED HOSPITALARIA**

Consultorio 205. Av. Pérez Ponce 496 x 56 y 56-A  
Zona Paseo Montejo, Centro.  
Tel 999 927 9200 Ext 1261.

## **Edificio Platino del CMA**

Consultorio 22 Planta alta. Calle 33 (Av. Pérez Ponce)  
494C entre 54 y 56 a un costado del anexo del CMA.  
Zona Paseo Montejo, Centro.  
Tel. 999 688 9733

# VASECTOMÍA



La vasectomía es un procedimiento quirúrgico cuyo objetivo principal es la esterilización masculina de forma permanente para evitar embarazos. Los espermatozoides pasan por unos conductos llamados conductos deferentes, conociendo ese proceso, la vasectomía consiste en cortar o bloquear dichos conductos para que el semen deje de contener espermatozoides.

### ***Hay dos tipos de vasectomía, ambas tienen el mismo grado de efectividad:***

- **Vasectomía con incisión quirúrgica:** El especialista hace una pequeña incisión en la parte anterior del escroto o bien dos laterales. Los conductos seminales (o deferentes) se sacan a través de la incisión, se cortan y se ligan tras extraer un segmento, de forma que los dos extremos de cada conducto quedan anudados y separados entre sí.
- **Vasectomía sin incisión quirúrgica:** Implica un menor riesgo de infección y por lo general tiene un menor tiempo de cicatrización.

La efectividad de la vasectomía es superior al 99%, por lo que es considerada uno de los métodos anticonceptivos más eficaces.

### ***A continuación se mencionan algunos de sus beneficios:***

- Es un método anticonceptivo permanente.
- No interfiere con la actividad sexual.
- No hay riesgos inmediatos o a largo plazo para la salud.
- Es un procedimiento quirúrgico sencillo que no requiere hospitalización.
- La recuperación es rápida, permitiendo regresar pronto a sus actividades habituales.
- Es el método ideal en el hombre cuando su pareja presenta problemas de salud crónicos.

No existe ningún riesgo serio para este procedimiento. La vasectomía es una intervención sencilla pero que puede causar ciertas molestias en los primeros días, por lo tanto se recomienda no hacer grandes esfuerzos, especialmente en casos de vasectomía con bisturí.

Como sucede con cualquier procedimiento quirúrgico, se puede presentar infección, hinchazón o dolor prolongado.

***El seguimiento cuidadoso de las instrucciones para el tratamiento postoperatorio reduce estos riesgos de manera significativa.***




### ***Dr. Iván Arturo Velueta***

Cirujano Urólogo / Especialista en Cirugía de Mínima Invasión

Cédula.7186582 / Especialidad 12247234

[www.veluetaurologo.com](http://www.veluetaurologo.com)

Whastapp: 9992 67.05.31 

Email: [dr.ivanvelueta@gmail.com](mailto:dr.ivanvelueta@gmail.com)

Star Médica, Consultorio N. 831

Citas: 9992 86.29.03

Eme Red Hospitalaria. Consultorio No. 205

 [@dr.ivanarturovelueta](https://www.instagram.com/dr.ivanarturovelueta)

 Dr. Iván Arturo Velueta

# GLAUCOMA

Esta condición se caracteriza por presentar cambios en el nervio óptico y deterioro del campo visual acompañado o no de hipertensión ocular, además se considera una neuropatía óptica crónica progresiva.

La consecuencia más importante que se puede presentar en este padecimiento es la discapacidad visual, la cual puede llevar a la ceguera.

**Inicialmente la condición permanece asintomática, pero la progresión gradual puede conducir a síntomas como:**

- Pérdida de la visión periférica o lateral.
- Ver halos alrededor de las luces y resplandor en la luz brillante.
- Enrojecimiento en el ojo.
- Dolor ocular.
- Ojo que se ve nebuloso.
- Visión estrecha o de túnel.
- Pérdida de la Visión.

Algunos tipos de glaucoma no presentan signos de advertencia y el efecto es tan gradual que es posible que no se note un cambio en la vista hasta que la afección se encuentre en una etapa avanzada. Existen diversos factores de riesgo como aumento de la presión en el ojo, tener antecedentes familiares de glaucoma, ser mayor de 40 años, padecer hipertensión arterial, tener antecedentes de traumatismos intraoculares, entre otros menos frecuentes.

**Se diferencian distintos tipos de glaucoma en función del daño que se produce en el nervio óptico:**

• **Glaucoma de ángulo abierto (crónico):** Es el más frecuente y tiende a ser hereditario, la presión intraocular aumenta lentamente, por lo que su evolución es igualmente lenta, en una fase avanzada conduce a la ceguera.



• **Glaucoma de ángulo cerrado (agudo):** Aumenta rápidamente la presión intraocular, causa dolor intenso, visión borrosa, enrojecimiento y sensación de inflamación del ojo, náuseas y vómitos, requiere una asistencia especializada urgente.

• **Glaucoma congénito:** Es hereditario y el niño nace con él a causa de un desarrollo anormal del ojo.

• **Glaucoma secundario:** Es consecuencia de ciertas enfermedades oculares previas, traumatismos, alguna enfermedad sistémica o el uso de corticoesteroides.

**Para diagnosticar el glaucoma se recomienda realizar:**

- Un examen ocular completo que implica medir la presión ocular, inspeccionar el ángulo de drenaje del ojo y examinar el nervio óptico.
- Probar la visión.
- Obtener medidas del nervio óptico y medir el grosor de la córnea.

El especialista puede recomendar una o varias de estas pruebas y procedimientos de diagnóstico como parte de una evaluación. **El tratamiento se basa en medicamentos tópicos que bajan la presión intraocular y reducen el riesgo de disminución del campo visual.** Las personas con enfermedad avanzada que son candidatas, se les realiza cirugía con láser de mínima invasión.

**El diagnóstico y tratamiento oportuno pueden ser la diferencia entre la pérdida de la visión y una calidad de vida mejor.**

## DRA. GUADALUPE CONCEPCIÓN CANUL ESTRELLA

Cirujano Oftalmólogo, Oculoplástica

Ced. Esp: 5304004 Ced. Prof: 7342183

Tel: (999) 920.43.20 Cel: (9993) 34.26.52

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

E-mail: [conchicanul@hotmail.com](mailto:conchicanul@hotmail.com)

 Ofatlmología Dra. Lupita Canul  @dra.canul





**¡a Comer  
mucho  
y Pagar Poquito!**

VISÍTANOS:



PROGRESO



AV. ITZAES

f @ LOS HENEQUENES

Contáctanos al: 999 169 2925







TASTE THE

*sea*



**SILVER FISH**

seafood & grill



f  @silverfishmx

Glorieta el Centrito, Montecristo.



# SANBRAVO®

SEAFOOD & STEAKHOUSE

*Prime  
experiences*

📷📱 SANBRAVOMX



SANBRAVO  
RESTAURANTE #1  
EN MÉRIDA, YUCATÁN.

RESERVA: 999 406 9274





DISFRUTA LA AUTÉNTICA

# COCINA DE MAR



 MALECÓN DE PROGRESO

LUNES A  
DOMINGO  
8 AM - 10 PM



f @mobulamx





# LO EXQUISITO FRENTE AL MAR.



**MALECÓN DE  
PROGRESO**

RESERVA  
969 103 6522

@f crabstermx







*Sabores que son  
Tradición.*



#VenConoceMatilda

MÉRIDA, CENTRO.

RSV: (999) 921 1452





# 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.



Permiso S.S.A. 315008X

## TENEMOS EL EQUIPO MÁS VANGUARDISTA DEL SURESTE MEXICANO

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

### Endoscopia Flexible Avanzada:

-Panendoscopia, - Colangiopancreatografía (CPRE), Colonoscopia.

- Manometría - PHmetría  
- Cápsula endoscópica.

### ULTRASONIDO ENDOSCÓPICO OLYMPUS PREMIER PLUS

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



Tels: (999) 943.05.96 Cel: (9999) 47.15.80 Campeche: (981) 813.35.66

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

E-mail: ovalenciag@hotmail.com | www.droswaldovalencia.com | @Dr. Oswaldo Valencia





# ¿OYE, PERO NO ENTIENDE? ES MOMENTO DE CUMPLIR TU PROPOSITO DE AÑO NUEVO

## LOS MEJORES APARATOS DE MÉXICO



**HASTA  
12 MESES  
SIN INTERESES**



ESCANÉAME



SOLICITA TU AUDIOMETRÍA GRATIS AL TELÉFONO:

**800 060 5000**

**VISÍTANOS EN SORIANA HÍPER CANEK**

AV JACINTO CANEK 277, BRISAS DEL PONIENTE, 97248 MÉRIDA, YUC. LOCAL 25

[www.audiotech.com.mx](http://www.audiotech.com.mx)

AUT. COFEPRIS 193300201A0144





**ABASTECEDOR  
HOSPITALARIO**  
DEL SURESTE S.A. DE C.V.



PERMISO S.S.A. 31P0042016 "POR LA CALIDAD DE LA SALUD"

Celebrando **30 años** de ser una empresa líder en la distribución de insumos para la salud contando siempre con productos de la **más alta calidad de marcas líderes** a nivel mundial, a los mejores precios y servicio.

**Gracias** por confiar en Abastecedor Hospitalario; Estamos comprometidos a seguir contribuyendo a mejorar la calidad de vida y salud de nuestros clientes y superar las expectativas de los profesionales de la salud.

#### 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 2 PM Y 3PM A 6PM  
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

— 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