

Salud & Vida

YUCATÁN-CAMPECHE

EJEMPLAR GRATUITO

EN PORTADA:



Dr. Gustavo Escobedo Contreras

Ginecología - Obstetricia - Fertilidad

PRESENTANDO:

Infertilidad

inexplicable o de origen no determinado

Implantes MAMARIOS

Dr. Carlos Marenco

Sangre en la orina, HEMATURIA

Dr. Iván Arturo Velueta

CINDER 20 AÑOS CONTIGO

Dr. André J. Sulub Herrera

¿Qué es la electrofisiología CARDIACA?

Dr. Jorge A. Flores Ocampo



Equilibrio
Farmacéutico

Salud, Calidad y Precio en Equilibrio



Salud, calidad
y precio en
Equilibrio

eQ-Fácil

Tu tienda en línea



eqfacil.com.mx



**¡Ya aceptamos pago
con tarjeta!**



Compra en
www.eqfacil.com.mx

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

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

Ciente Premium

**3 beneficios que puedes
ganar**



Disfruta los
beneficios
de ser
Premium



¡Siempre cuidando tu bolsillo!

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

1%
Reflejado en
tarjeta de
**Ciente
Premium**

1%
Al pagar
con
Transferencia
bancaria

Pago en una sala exhibición

3
**Meses sin
intereses**
mínimo de
compra
\$7,000.00*

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

Publicidad dirigida a Profesionales de la Salud.

EQUIPO EDITORIAL

•Lic. José Luis Preciado

Director General

•LAE. Pilar Ortiz

Directora Comercial

•LDGP. María Berdugo

•Ing. en TI. Alfonso de

Jesús Ruíz Hernández

Diseño y Publicidad

•Salvador Lozada

Coordinador de

Distribución

COLABORADORES

•Ximena López

Coordinadora de Ventas

•Alfredo Pascual



¡CONTÁCTANOS!

Revista salud y vida

@revista_saludyvidamx

Teléfonos:

9999 00 02 98

9991 33 45 36

www.revistasaludyvida.com.mx

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.



EN APOYO A TU ECONOMÍA

¡Tenemos **descuentos especiales** en **TODOS** nuestros análisis clínicos!

Hasta

50% descuento

Descuentos válidos del 1 de noviembre al 31 de diciembre de 2022 en Yucatán y Quintana Roo

Biometría Hemática ~~\$145~~
\$100

Hemoglobina Glicosilada A1C (Hba1C) ~~\$300~~
\$230

Examen General de Orina ~~\$120~~
\$75

Perfil Prenupcial ~~\$300~~
\$130

Perfil Tiroideo ~~\$500~~
\$430

Perfil de Lípidos ~~\$310~~
\$240

Química sanguínea (4 elementos) ~~\$250~~
\$160

- Glucosa en sangre
- Creatinina
- Nitrógeno ureico
- Ácido úrico

Química sanguínea (6 elementos) ~~\$420~~
\$230

- Glucosa en sangre
- Niveles de colesterol
- Triglicéridos
- Creatinina
- Nitrógeno ureico
- Ácido úrico

Química sanguínea (30 elementos) ~~\$720~~
\$400

- Química Sanguínea (6 elementos)
- Perfil Hepático
- Perfil de Lípidos
- Electrolitos Séricos (6 elementos)
- Hierro

Contamos con más de **900** análisis clínicos
Cotiza tus estudios al:

Tel: **800 501 55 55**

www.laboratorioschontalpa.com.mx

   Laboratorios Chontalpa

 **Laboratorios Chontalpa®**

VARICOCELE

Es una dilatación de las venas del cordón espermático que drenan los testículos. Lo más común es que sea unilateral, es decir, en un solo testículo, pero también hay casos de varicocele bilateral en los que están afectados los dos testículos.

A menudo, el varicocele aparece en el lado izquierdo del escroto y no produce signos ni síntomas.

Entre los posibles signos y síntomas, se incluyen los siguientes:

- **Dolor:** Un dolor sordo o una incomodidad que es más probable que aparezca al estar parado o al final del día.
- **Un tumor en el escroto:** Si el varicocele es suficientemente grande, es posible que se vea un bulto por encima del testículo.
- **Testículos de tamaños diferentes:** El testículo afectado puede ser notablemente más pequeño que el otro testículo.
- **Infertilidad:** El varicocele puede hacer difícil la concepción, pero no todos los varicoceles causan infertilidad.

El varicocele se presenta en el 15% de los varones sin problemas reproductivos, en el 35% de los hombres que presentan infertilidad primaria y en el 81% de los que padecen infertilidad secundaria.

Las causas que provocan este efecto pueden ser muy variadas, desde incompetencia venosa hasta masas compresivas abdominales cercanas a la desembocadura de las venas.

En casos más raros un varicocele también puede estar causado por la obstrucción de la vena espermática. En este caso las causas pueden ser por un tumor renal izquierdo o un tumor retroperitoneal. Para diagnosticarlo, se hace una minuciosa exploración física del contenido escrotal e inguinal.

En función de la facilidad de diagnóstico, podemos hablar de tres grados principales de varicocele:

- **Varicocele grado 1:** El diagnóstico es complicado. Se necesita hacer presión sobre el abdomen. Lo habitual es que el especialista indique al paciente toser o soplar con fuerza.
- **Varicocele grado 2:** Con la palpación del testículo se puede comprobar que las venas presentan un mayor volumen del habitual.
- **Varicocele grado 3:** A simple vista se puede apreciar la dilatación venosa, sin necesidad de que el especialista palpe el testículo.

Cuando no es posible diagnosticar el varicocele mediante la exploración física, puede ser útil realizar una ecografía o ultrasonido para detectar si existe dilatación de los vasos.

Por lo general, no es necesario tratar el varicocele. En el caso de un hombre que tiene infertilidad, la cirugía para corregir el varicocele puede formar parte del plan de tratamiento para la fertilidad.

En el caso de los adolescentes o los adultos jóvenes (en general, los que no buscan un tratamiento para la fertilidad), el médico puede sugerir que se realicen revisiones anuales para controlar cualquier cambio.

La cirugía puede recomendarse en las siguientes situaciones:

- Un testículo que muestra un retraso de desarrollo.
- Conteo bajo de espermatozoides u otras irregularidades en el esperma.
- Dolor crónico que no se alivia con analgésicos.



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 @drjmicheluro

ig Dr. Michel Urólogo @drmichelurologo
Email: dr.micheluro@gmail.com
Celular: (333) 468 6342
www.drmichelurologo.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) 494-C entre 54 y 56 a un costado del anexo del CMA.
Zona Paseo Montejo, Centro.
Tel. (999) 688 9733

AUMENTO DE GLÚTEOS



El aumento de glúteos está ganando protagonismo entre los cambios estéticos más solicitados, sobre todo en las mujeres. Y lucir un trasero bonito, voluminoso y firme, el aumento de glúteos forma parte de las tendencias estéticas de los últimos años.

Esta cirugía se puede hacer tanto en hombres como en mujeres y depende de la zona de acumulación grasa para definir la mejor técnica. Si existen excesos de grasa se planea una lipoplastia con el beneficio doble de la liposucción y la lipotransferencia a glúteo, esto de acuerdo a necesidades estéticas de cada paciente.

Se puede modificar el volumen, proyección, la demarcación del derrier, aumentar el ancho de la cadera que son zonas que se pueden inyectar. Para los pacientes que no tienen adiposidades, se opta por los implantes glúteos.

El lipofilling o lipotransferencia:

Es la técnica más reciente para la remodelación del glúteo. En ella se combinan dos tratamientos estéticos, obteniendo así un doble beneficio:

- La liposucción previa.
- El aumento de los glúteos.

Consiste básicamente en una transferencia de grasa. Esto quiere decir que, para aumentar el volumen de los glúteos y modelar su forma, el cirujano deberá realizar una liposucción en zonas del cuerpo previamente acordadas con el paciente.

Después de la liposucción, y de haber obtenido el material adiposo necesario, se procede a inyectarlo en los glúteos. Cabe señalar que esta cirugía logra buenos resultados, presenta unos altos índices de satisfacción y en la actualidad es la opción preferida de quienes buscan mejorar la apariencia de sus glúteos.

Cirugía de implantes:

Este procedimiento utiliza un implante de silicona (grado médico y forma blanda) que se coloca dentro del músculo glúteo mayor. El implante tiene la densidad precisa para que cuente con la misma consistencia del glúteo natural.

Las incisiones se cierran con suturas y una vez implantadas estas prótesis, los glúteos presentan una redondez que armoniza con el cuerpo.

Aunque el procedimiento mejora la forma y el contorno de los glúteos, las y los pacientes deben hacer cambios necesarios en el estilo de vida para proteger el resultado y prolongar la vida de los implantes.

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




ALLENDE PÉREZ
CIRUGÍA PLÁSTICA

CIRUJANO PLÁSTICO, ESTÉTICO Y RECONSTRUCTIVO.

Ced. Esp: 5114013

CLÍNICA SANTA MARÍA

Consultorio 20

Tel: (999) 928 7576

TORRE CÉNIT MEDICAL CENTER

Consultorio 1008 y 1009

Tel: (999) 406.01.53

CITAS al Cel: (999) 900 0393

CINDER

20 AÑOS CONTIGO



The infographic is divided into three vertical columns. The left column features the CINDER logo (a running figure in a blue circle) and the text 'MEDICINA DEL DEPORTE Y REHABILITACIÓN'. Below this, it lists the 'HORARIO' as 'DE 8:00AM A 8:00PM' and 'CITAS' with phone numbers '999 242 5564' and '999 242 5564'. The middle column is titled 'MEDICINA DEPORTIVA' and lists services: 'Consulta médica', 'Evaluación Global de la condición Física', and 'Certificado Médico de aptitud deportiva'. Below this is 'FISIOTERAPIA' with 'Deportiva' (masaje de descarga) and 'Ortopédica' (Presoterapia). At the bottom of the middle column is 'NUTRICIÓN' with 'Clínica-deportiva'. The right column is titled 'PERSONAS MAYORES' and lists 'Fisioterapia Geriátrica', 'Evaluación de condición', and 'Ejercicio individualizado y supervisado'. At the bottom of the right column, it says 'Síguenos:' with social media icons for Facebook (Cinder) and Instagram (Cindermid).

En Marzo del 2003 iniciamos nuestros servicios como una clínica especializada en Medicina del Deporte y Terapia Física en la ciudad de Mérida, Yucatán. HOY, después de todos estos años, miramos en retrospectiva nuestro crecimiento profesional y personal sabiendo que nada de esto sería posible sin su amable preferencia y la recomendación que cada uno de nuestros pacientes realiza de nuestros servicios y nuestra atención.

Nuestros valores

Respeto, ética, profesionalismo, calidez humana, humildad y responsabilidad.

Nuestra Misión

Brindarte un diagnóstico médico certero y oportuno para una pronta recuperación a tus lesiones o padecimientos y reintegrarte lo antes posible a tus actividades cotidianas o deportivas con un alto grado de funcionalidad que te permita el desempeño adecuado de las mismas, a



través del uso de equipos médicos y de ejercicio terapéutico adecuado a tu diagnóstico y etapa de rehabilitación.

Nuestra visión

Hacer de CINDER la mejor clínica de atención integral especializada en deporte y actividad física para personas de todas las edades en el sureste del país.

Nuestros Servicios

Consulta médica especializada en Medicina del Deporte con rastreo ecográfico (cuando se requiere), check up médico deportivo, certificado médico de aptitud deportiva, fisioterapia deportiva, fisioterapia ortopédica, fisioterapia geriátrica, infiltraciones, proloterapia, presoterapia, nutrición clínica, nutrición deportiva y gimnasio terapéutico para personas mayores.

Nuestro personal

Médico especialista con Maestría y Licenciados en Rehabilitación con cursos, diplomados y maestría en donde te atenderemos con mucho gusto para poder ayudarte y brindarte la mejor atención profesional en nuestras instalaciones.

CONFÍA EN NOSOTROS.

¡¡LA EXPERIENCIA HACE LA DIFERENCIA!!

Solo nos queda agradecerles por todos estos años de su preferencia y los invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales y estar pendientes de nuestra celebración ya que los estaremos involucrando e invitando.

DE TODO CORAZÓN, GRACIAS.



Dr. André J. Sulub Herrera.

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

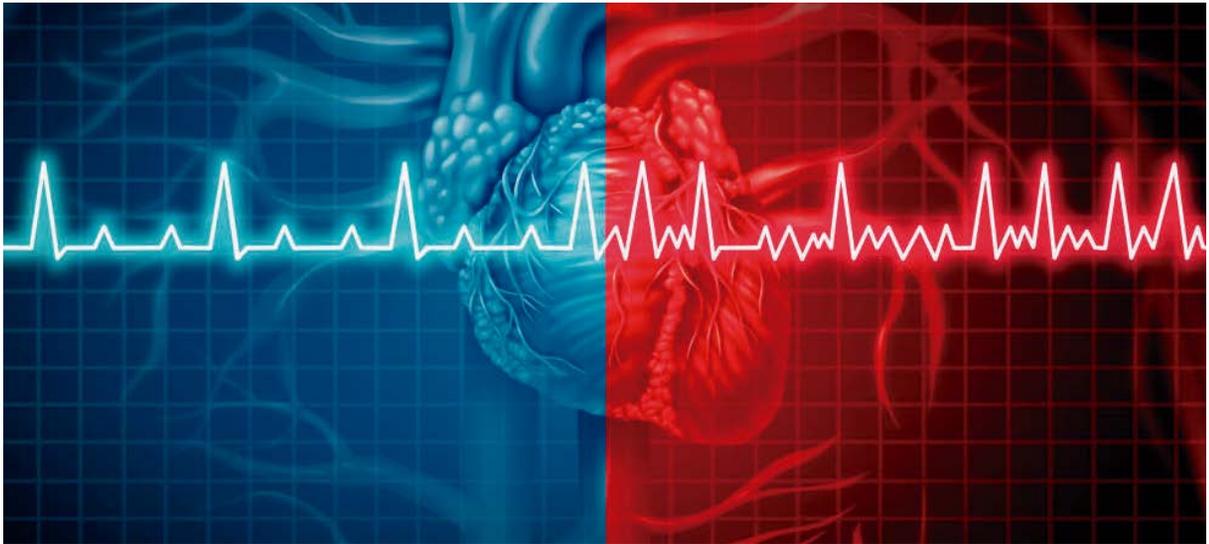
Céd. Profesional: 2957761.
Céd. Especialidad: 3507389.
Céd. Maestría: 10659364.

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

Citas: (999) 196 1117. 📞 (999) 242 5564

📱 Cinder 📷 Cindermid.

¿Qué es la **Electrofisiología** cardiaca?



Es la ciencia que estudia los procesos eléctricos que transcurren en el corazón, relacionados con trastornos arrítmicos como palpitaciones, bradicardias y taquicardias.

La electrofisiología cardiaca se encarga de la valoración de arritmias cardiacas, así como su curación definitiva mediante ablación.

La ablación cardiaca funciona mediante la cicatrización o destrucción del tejido del corazón que provoca o sostiene el ritmo cardiaco anormal. En algunos casos, evita que las señales eléctricas anormales ingresen al corazón y de esta forma detiene la arritmia.

En la electrofisiología cardiaca se usan modernas tecnologías para evaluar síntomas de latidos cardiacos irregulares. Si un trastorno del ritmo cardiaco se descubre, se determina el mejor tratamiento para la condición del paciente, incluyendo medicamentos o intervención.

Las pruebas cardiacas electrofisiológicas pueden realizarse para evaluar síntomas de latido cardiaco irregular, incluyendo debilidad, desmayos, palpitaciones y mareos. Estas pruebas se realizan para ayudar a determinar cuál es el mejor tratamiento y cuidado para el paciente.

Las pruebas electrofisiológicas más comunes que realizamos incluyen:

- Electrocardiograma (ECG/EKG): Es esencial para

diagnosticar un ritmo cardiaco anormal.

- Monitoreo Avanzado del Corazón: El monitoreo Holter es una prueba que consiste en el registro continuo de la actividad eléctrica del corazón.
- Prueba de la Mesa Inclinada: Se usa para evaluar la causa de los desmayos sin motivo aparente. Dicha prueba puede ayudar a determinar si la causa está relacionada con la frecuencia cardiaca o la presión arterial.

Padecimientos tratados en esta especialidad:

- Bradicardia (latidos lentos del corazón).
- Bloqueo cardiaco (requiere colocación de marcapasos).
- Taquicardia o taquiarritmias (latidos muy rápido del corazón).
- Bloqueo cardiaco congénito.
- Síntomas del paciente: Desmayos (síncope), mareos, pérdida de memoria en adultos mayores, palpitaciones.

Dr. Jorge Anastasio Flores Ocampo.

Cardiología y Electrofisiología Cardiaca

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 2932

www.rritmias-sureste.com

SANGRE EN LA ORINA HEMATURIA



Encontrar sangre en la orina es un indicador de que algo anda mal en tu cuerpo y se requiere que sea atendido con urgencia antes de que este se vuelva aún más grave.

El síntoma más visible, es que al momento de orinar se encontrará un color bastante irregular como lo es entre (rosa, amarronado, hasta rojo), pero en casos un poco más graves se presentará la

expulsión de coágulos sanguíneos, lo que ahí si se considera como doloroso y de aún mayor urgencia.

¿Cuáles son las causas principales?

- Pielonefritis (mejor conocido como infección renal).
- Cálculos en la vejiga.
- Cálculos en el riñón.
- Insuficiencia renal.
- Infecciones urinarias.
- Cáncer (próstata, riñón o vejiga).
- Factores hereditarios.

El tratamiento dependerá del por qué se está provocando la hematuria, ya que la causa es el factor más importante, por ejemplo, si la causa de la hematuria es por cálculos en la vejiga o el riñón se deberá llevar una terapia asignada por su médico especialista en urología, para así poderlos eliminar y llegar a la resolución de este padecimiento.



Dr. Iván Arturo Velueta

Cirujano Urólogo / Especialista en Cirugía de
Mínima Invasión

Cédula.7186582 / Especialidad 12247234

www.veluetaurologo.com

(999) 267 0531 

Email: dr.ivanvelueta@gmail.com

Star Médica, Consultorio No. 831

Citas: (999) 286 2903

Eme Red Hospitalaria, Consultorio N. 205

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

 Dr. Iván Arturo Velueta



¡PROMOCIONES ESPECIALES DEL MES DE FEBRERO!

audiofon
CUIDADO AUDITIVO

Examen Auditivo SIN COSTO.

DESCUENTOS DEL 30% MÁS 12 MESES SIN INTERESES.
*Aplican Restricciones. Válido durante Febrero 2023.

ESPECIALISTAS EN AUDIOPROTESIS
Atención a todas las edades & english speakers
Resp. Sanitario: Dra. Mercy Elizabeth Sánchez Soberanis. Ced. Prof: 9558453

María Gpe. Soberanis
Técnico Audioprotésista

Rosa I. Zapata
Técnico Audioprotésista

Audiophon
@Audiofonmid

AGENDA TU CITA
999 725 0118 999 450 1424

Ciruito Colonias #130 esq. Prof. Paseo Montejo, Plaza Montejo, local 13, frente Glorieta de la Paz

- AUDIOMETRÍAS
- VENTA Y POSVENTA DE AUXILIARES AUDITIVOS
- MANTENIMIENTO
- REPARACIÓN O LIMPIEZA
- ACCESORIOS Y PILAS



María Teresa
RESIDENCIA DEL ADULTO MAYOR

Nuestros Servicios:

- Alimentación.
- Servicio de enfermería.
- Servicio médico.
- Servicio las 24 hrs.
- Asistencia espiritual.

Supervisión Las 24hrs.

INFORMACIÓN AL:
999-102-25-17
999-185-12-50

Ced. Prof. 11003614

Calle 15 No. 137 por 36 y Prolongación Montejo, Fraccionamiento Campestre



DENTOPÍA
Clínica Dental

PON TU SALUD BUCAL EN MANOS DE PROFESIONALES

ATENCIÓN DENTAL PARA TODA LA FAMILIA

SERVICIOS

- ✓ ORTODONCIA
- ✓ PERIODONCIA
- ✓ CIRUGIA MAXILOFACIAL
- ✓ ODONTOPEDIATRIA

(999) 223 6080
(999) 287 5905

DENTOPÍA CLINICA DENTAL
_DENTOPÍA

WWW.DENTOPIAMERIDA.COM

DRA. JOANNA LUCELY PÉREZ PERAZA
Céd. Prof. 13144042

DRA. ESTEFANÍA GONZÁLEZ MENDIBURU
Céd. Prof. 7763593



ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA

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 5508
URGENCIAS 24 HRS. (999) 351 2265

SERVICIOS

- Artroscopia.
- Lesiones deportivas.
- Reemplazos Articulares.
- Fracturas.
- viscosuplementación.

Consultorio 204-B
Calle 7 No. 2115-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

PARTO EN AGUA



¿QUÉ SIGNIFICA TENER UN PARTO EN AGUA?

Consiste en utilizar durante el trabajo de parto, nacimiento o ambos, una tina llena de agua tibia. Aunque se suele considerar como una tendencia nueva, existen referencias culturales en todo el mundo sobre los beneficios del agua durante el parto.

Sin embargo, en nuestro estado, dar a luz en agua es relativamente nuevo. En los años setenta, varios médicos y parteras en Francia se interesaron en hacer que la transición del vientre materno hacia el exterior que experimenta cada recién nacido, sea lo más gentil posible. De ahí, personajes como Frederick Leboyer y Michel Odent, impulsaron la adaptación de esta modalidad de atención en los hospitales europeos.

BENEFICIOS DEL PARTO EN AGUA

Múltiples estudios han reportado que la mujer en parto percibe una mayor sensación de control, comodidad y relajación, resultando útil como herramienta en el manejo del dolor. Facilita el movimiento, permite que las contracciones fluyan con la dilatación, disminuyendo el uso de drogas. Reduce el deseo de cesárea, no utiliza episiotomía. En si ofrece una excelente experiencia del nacimiento tanto para los padres como para el recién nacido, al permitir el acompañamiento durante todo el proceso.

EL PARTO EN AGUA...¿ES SEGURO?

Actualmente la evidencia científica relacionada a la asistencia del parto en agua no es concluyente. Sin embargo, los estudios existentes sugieren que la atención del parto en agua puede considerarse una opción segura en las mujeres que llevan un embarazo saludable y que cursan con un trabajo de parto no complicado. El protocolo de atención debe incluir estándares de control de infección, monitoreo a los periodos apropiados

y, si es requerido, deberá de retirarse de la tina ante la sugerencia de complicaciones maternas o fetales. El personal involucrado debe contar con la capacitación para la atención del parto en agua.

¿QUÉ REQUISITOS SE NECESITAN PARA PODER TENER UN PARTO EN AGUA?

Para lograr conservar tu seguridad y la de tu bebé mientras están en la tina, es importante desear y prepararse para un parto en agua, conocer los beneficios y riesgos de cada modalidad de nacimiento, llevar un embarazo saludable, cursar con un embarazo único, en presentación cefálica, tener más de 37 semanas de embarazo, no estar bajo medicación anestésica y abandonar la tina si existe alguna sospecha de compromiso tanto en la mamá como en el bebé.

Si tienes dudas sobre esta alternativa de nacimiento, acude a una cita para resolver cualquier inquietud y conocer si esto es para ti y tu bebé.



Dr Félix José Molina Aguiar.

Especialidades Ginecología y Obstetricia/Educador Perinatal.

Céd. Profesional: 5869225

Clínica Origen Primal.

Calle 13 no 199-G por 20 Col. García Ginerés.

Tel: 999 980 1983

 @drfelixmolina  @drfelixmolina
www.felixmolina.com

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.
@dr_juanmiguelpechleon



TERAPIA PSICOLÓGICA EN LÍNEA

Psic. Dulce Neri Gámez
Ced. Prof. 8161732



Especialidad en terapia familiar sistémica y psicoterapia en el tratamiento de las adicciones.

Atendemos:

°Depresión
°Duelo

°Ansiedad
°Alcoholismo

Ofrecemos:

°Terapia individual
°Terapia de pareja
°Terapia familiar
°Terapia para adolescentes

Agenda tu cita



985.114.03.37 ° 999.737.82.86
contacto@psicosistemica.mx www.psicosistemica.mx



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
Ced Prof:685114

COL. KUKULKAN, MÉRIDA

AMBULANCIAS VISIÓN MÉDICA

TEL: 9998-99-30-00

WWW.VISMED.COM.MX



FARMACIAS BAZAR



GRAN

variedad de productos a los MEJORES PRECIOS

¡Encuentra tu sucursal más cercana!



¡ESCANEA Y DISFRUTA de las ofertas para ti



*Servicio a domicilio GRATIS sin mínimo de compra

*Aplican restricciones

f @ i T FARMACIAS BAZAR

Implantes Mamarios

Cuando una mujer decide realizarse una intervención como un aumento de pecho, se enfrenta a una decisión importante: ¿Qué tipo de prótesis son las más adecuadas? Existen diferentes tipos de implantes mamarios, lo que implica tener que decidir cuál será el más conveniente para cada caso.

¿Qué tipos de implantes mamarios existen?

Implantes según su tipo de relleno:

- **Implantes de silicona:** Es uno de los más utilizados actualmente y también el más recomendado, ya que en caso de rotura en la cubierta de la prótesis es muy difícil que se derrame el relleno. Además, el gel facilita un aspecto mucho más natural, tanto a la vista como al tacto.
- **Implantes mamarios de suero salino:** Están elaborados con suero fisiológico, se trata de un relleno compuesto de un suero de agua y sal. En caso de rotura de este tipo de implantes, este material se reabsorbe de forma natural.
- **Implantes mamarios de gel ultra cohesivo de silicona:** Cuanto más cohesivo es el implante será más duro y tendrá menos propensión a deformarse o a escaparse si se rompe. Son un avance por su gran seguridad en caso de rotura.

Implantes según su forma:

- **Implantes mamarios redondos:** Son los más habituales y existen diferentes tipos de perfiles según su altura. Cuanto mayor es su altura menor diámetro tiene el implante, pero son más fáciles de introducir.
- **Implantes mamarios anatómicos:** Tienen forma ovalada, forma de gota o de lágrima. Varía su forma en las tres dimensiones, tanto en longitud como en anchura para adaptarse a la anatomía de cada mujer.



Según la envoltura del implante:

- **Implantes de cobertura lisa:** Se pueden introducir con menos cicatriz y tienen un tacto más blando. Tienen menos riesgo de producir seromas o infecciones.
- **Implantes de cobertura rugosa:** Presentan menos riesgo de encapsulamiento y su tacto es más irregular, gracias a su forma disminuyen las probabilidades de que los implantes se desplacen.
- **Implantes microtexturizados:** Son los más modernos. Su tacto es más natural y no tiene riesgo de encapsulamiento.

Ya que existen diferentes tipos de implantes mamarios según su composición, su forma y su cobertura. Examínelos conjuntamente con tu cirujano especialista para decidir cuál se adapta a tus necesidades.

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 4924
Cel: (999) 247 9486
Cenit Medical Center
Consultorio 1008 y 1009 Tel: (999) 406 0153
E-mail: marencocarlos@yahoo.com.mx
f Marengo Cirugía Plástica

SK SANKEL

IMAGEN DIAGNÓSTICA



Un nuevo concepto de diagnóstico
por ultrasonido en Mérida

¡TU SALUD NOS IMPORTA!
*Te brindamos un trato humano,
respetuoso y digno.*

En Sankel contamos con el Médico Radiólogo
Santiago Buendía Cal con alta especialidad en
Ultrasonido Doppler. INCMNSZ
Certificado por el Consejo Mexicano de Radiología.
Ced. Prof. 12038598

***Durante el mes de febrero descuentos de hasta
el 35% en estudios seleccionados****

Nos ubicamos en:

*Plaza San Juanistas local 3,
calle 5 276, Fraccionamiento
Campeste, Mérida, Yucatán.*

 **(999) 324 6962**

 **Sankelultrasonido**

Realizamos ultrasonidos
Doppler, generales,
obstétricos,
musculoesqueléticos,
entre otros.

*ULTRASONIDO OBSTÉTRICO, INGUINAL Y HEPÁTICO . Válido durante Febrero 2023.

PIE DIABÉTICO

La diabetes mellitus (DM) es una de las enfermedades más frecuentes en nuestro país. Una de las complicaciones crónicas más graves de la DM, dado el efecto que tiene en la calidad de vida de estos pacientes, es la aparición de úlceras en los pies.

Los problemas en los pies son comunes en personas con diabetes. Pueden ocurrir con el tiempo cuando los niveles altos de azúcar en la sangre dañan los nervios y los vasos sanguíneos de los pies.

El daño a los nervios, llamado neuropatía diabética, puede provocar:

- Entumecimiento.
- Hormigueo.
- Dolor o pérdida de sensibilidad en los pies.
- Aparición de úlceras en la piel del pie.

Dos de los riesgos de estos pacientes son la disminución de la sensibilidad y la mala circulación del pie, que pueden derivar en la formación de una úlcera, algunas veces graves, y que es la principal causa de una posible amputación.

La mayoría de las heridas son causadas por una disminución de la sensibilidad del pie y surgen en la planta o en las zonas cercanas al hueso, como los nudillos de los dedos.

La mejor manera de proteger sus pies es controlando sus niveles de azúcar en la sangre todos los días. Esto ayudará a evitar que el daño a los nervios y vasos sanguíneos empeore. El siguiente paso es mantener sana la piel de los pies.

El buen cuidado de los pies para las personas con diabetes incluye:

- Revisarse los pies todos los días.
- Lavarse los pies todos los días.



- Preguntarle a su médico cómo eliminar callos y callosidades de forma segura.
- Cortar las uñas de los pies en línea recta con un cortaúñas.
- Siempre use zapatos que le queden bien y calcetines o pantuflas para proteger sus pies al caminar.
- Proteger sus pies del calor y el frío.
- Mantener la sangre fluyendo por sus pies.

Los problemas graves en los pies pueden desarrollarse rápidamente. Consulte a su médico de inmediato si nota:

- Un corte, ampolla o hematoma en los pies que no comienza a sanar en unos días.
- Piel enrojecida, caliente o adolorida en sus pies.
- Un callo con sangre seca en el interior.
- Una infección del pie que se vuelve negra y huele mal (podría ser gangrena).

Recuerde, controlar su azúcar en la sangre y cuidar sus pies todos los días son las mejores medidas que puede tomar para prevenir problemas graves del pie diabético.



Dr. Raúl Alberto Bacelis Arzápalo

Angiología y Cirugía Vascular Y Endovascular

Ced. Esp: 5114333

Clínica de Mérida. Consultorio 423.

Tel: (999) 920 4511 Cel: (999) 242 6073

Com: (999) 942 1800 al 59 Ext. 1297

drraulbacelis@hotmail.com

Varices Mérida

drbacelis

www.drbacelisangiologia.com

FASCITIS PLANTAR

LA CAUSA MÁS FRECUENTE DE DOLOR EN LOS PIES



¿Qué es la fascitis plantar?

Es un proceso degenerativo que provoca la inflamación de la fascia plantar, una banda de tejido elástico localizada en la planta del pie y va del hueso calcáneo hasta la base de los dedos.

La fascitis plantar es la causa más frecuente de dolor en la planta de los pies y afecta tanto a hombres como a mujeres, es de mayor prevalencia en personas que trabajan de pie o caminando por largos períodos de tiempo, así como en aquellas que practican deporte, sobre todo en donde los pies desempeñan un trabajo constante, como son el running, el fútbol o el tenis.

Generalmente causa un dolor punzante cerca del talón, pero puede abarcar toda la planta del pie. El dolor es más intenso al dar los primeros pasos después de despertarse, aunque también puede desencadenarse por estar de pie durante mucho tiempo, actividad física intensa, subir escaleras o al levantarse después de estar sentado. Puede iniciar de forma leve, si no se da un tratamiento especializado, podría ir incrementando con el tiempo hasta volverse intenso. El dolor puede llegar a ser tan intenso que caminar se dificulta o incluso nos incapacita para hacerlo. Una vez instaurada, la fascitis podría durar meses.

Factores de riesgo

Aunque la fascitis plantar puede presentarse sin una causa obvia, algunos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar esta afección:

- **Edad:** La fascitis plantar es más común en las personas entre 40 y 70 años.
- **Algunos tipos de ejercicio:** Las actividades que ejercen mucha presión sobre el talón y la planta del pie.
- **Mecánica del pie:** Los pies planos, un arco alto o incluso un patrón atípico de caminar pueden poner más tensión en la fascia plantar.
- **Obesidad:** El exceso de peso ejerce una presión adicional sobre la fascia.
- **Calzado inadecuado:** Su uso puede contribuir a desencadenar esta patología.
- **Inadecuada preparación para la actividad física.**

Diagnóstico

Se basa en los antecedentes del paciente y un examen físico. El ortopedista revisará las áreas de sensibilidad en el pie, así como la ubicación y

el tipo de dolor. Por lo general no es necesario ningún estudio de gabinete (Radiografías o ultrasonido). Sin embargo, en casos excepcionales podría ser necesario algún estudio para descartar otros problemas (P. Ejem. Una fractura por estrés).

El tratamiento de la fascitis consiste en:

- La modificación o eliminación de los **factores causales**.
- El manejo con medicamentos analgésicos y antiinflamatorios específicos vía oral (en ocasiones, en casos severos, se pueden añadir antiinflamatorios de depósito, ya sea vía intramuscular o por infiltración de la zona).
- Un programa de terapia física y/o el uso de aparatos ortésicos, para reincorporarse a las actividades previas a la lesión.

El tratamiento conservador es exitoso para la recuperación en la gran mayoría de los casos, sin embargo, en algunas contadas excepciones se debe recurrir a la cirugía.

Si usted padece de dolor en la planta de uno o ambos pies, es importante acudir con **SU ORTOPEDISTA DE CONFIANZA** a la brevedad para un manejo especializado oportuno y evitar así, complicaciones y/o secuelas.

Dr. Carlos Benitez
Su ortopedista de confianza...

ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA

Ced. Esp: 8111184. UADY

Atención especializada en:

- Fracturas con y sin cirugía
- Lesiones de músculos y tendones
- Esguinces y golpes
- Desgaste de rodillas
- Desgaste de caderas
- Dolor de espalda baja (lumbalgia, ciática)
- Cirugía mínima invasiva
- Atención a problemas en niños

CITAS:

(999) 926.29.48
(999) 926.02.85
(999) 926.09.24



Edificio Platino (a un costado del CMA) Av. Pérez Ponce #494-C por 54 y 56 Col. Centro, Consultorio 13-A
www.ortopedistacarlosbenitez.com

@drcarlosbenitezortopedia

carlosbenitez.ortopedista

INFERTILIDAD *inexplicable* o de origen no determinado



En general, cuando llega una pareja con dificultad para lograr un embarazo, se tiene que realizar un protocolo de estudio; el cual tiene como objetivo, identificar la causa o causas por las cuales el embarazo no se ha dado aún.

Algunos de los estudios básicos que se realizan a la pareja con posible infertilidad son:

- Histerosalpingografía, para valorar las salpinges (trompas de Falopio).
- Perfil hormonal, para valorar el eje que estimula a los ovarios.
- Ultrasonido de útero y ovarios, para descartar anomalías congénitas, tumores, reserva ovárica etc.
- El seminograma con fragmentación del DNA espermático en el varón, para descartar alteraciones seminales.

Se puede detectar en el 80% de los casos el factor alterado. Y se puede establecer un plan de acción para tratar dicho problema(as).

Sin embargo, en el 20% de los casos, todos los estudios están normales. Y esto causa una gran incertidumbre en las parejas al no entender el porqué, si todos los estudios están normales, no logran su deseo de ser padres.

A este tipo de situación se le conoce como **infertilidad inexplicable o de origen no determinado**. Esto significa que si bien, en los estudios básicos o de abordaje inicial no se encontró causa alguna, no significa que no haya un problema, sino más bien que no se ha encontrado el factor o factores alterados. Por lo que es necesario la realización de estudios más complejos o invasivos para poder detectarlos.

Entre las patologías que se asocian a resultados normales en el los estudios iniciales encontramos:

Factores cervicales como: Lesiones por tratamientos previos como conizaciones, fulguraciones o crioterapia, alteraciones en el moco cervical, factor

tubo- peritoneal: Endometriosis en sus diferentes grados, adherencias pélvicas, malformaciones o deformaciones de las fimbrias y por ultimo alteración en la calidad de los gametos (óvulos o espermatozoides).

En el caso de las alteraciones cervicales se realizaban pruebas en el moco cervical para poder detectar el paso y presencia de los espermatozoides posterior al coito. Actualmente estas pruebas están en desuso. Y en los casos que haya factores de riesgo para un problema cervical, se recomienda realizar inseminaciones; procedimiento mediante el cual se soluciona este problema.

Cuando en el interrogatorio hay datos de sospecha de endometriosis, o ya se realizaron inseminaciones y aun no se ha dado el embarazo, se recomienda la realización de una **laparoscopia diagnóstica**. Esta es una cirugía de mínima invasión en la cual se pueden valorar los órganos pélvicos, verificar la permeabilidad de las trompas, checar la adecuada forma y posición de estas, así como la presencia de endometriosis y estadificarla para poder ofrecer la mejor opción de tratamiento. En algunos casos, la laparoscopia es resolutive, cuando el problema estaba en alguna adherencia que limitaba la movilidad de las trompas.

En los casos en la que la laparoscopia esta normal, o encontramos casos de endometriosis moderada a severa se recomienda la realización de fertilización in vitro como mejor opción de tratamiento.

Como pueden ver, hay una opción de tratamiento para casi todas las alteraciones que pueden dificultar el embarazo. Pero es importante una adecuada valoración por personal capacitado para el correcto diagnóstico y tratamiento.



Dr. Gustavo Escobedo Contreras
Ginecología - Obstetricia - Fertilidad

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

Torre CENIT Medical Center, piso 7, cons. 708.

Citas: (999) 220 6585

 Dr. Gustavo Escobedo Contreras
www.drgustavoescobedo.com

UROLOGÍA EN MANOS EXPERTAS



(999) 611 7430

Hospital Star Médica Altabrisa
Consultorio 724

✓ Cirugía Urológica de
mínima invasión

✓ Piedras en los riñones
Litiasis urinaria

✓ Endourología y Lapa-
roscopia Urológica

✓ Vasectomía y
circuncisión láser



www.urologiadelsureste.net



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

Angel Peraza
LABORATORIOS

SERVICIO A DOMICILIO
SIN COSTO EXTRA

LA SALUD ES PRIMERO

*Recuerda no dejar para mañana lo que
puedes prevenir hoy.*

Agenda tu próximo estudio

☎ Matriz fijo 999 923 4409

☎ Llamadas : 999 451 4625

f Instagram AngelPerazaLab

ESCANEA EL CÓDIGO Y AGENDA UNA CITA



Resp. san. Ángel Obed Chávez Chan. Ced. Prof. 8953986



*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

QUERATITIS



Se refiere a la inflamación del tejido transparente, en forma de domo encontrada en el frente del ojo la cual cubre la pupila y el iris, **para ello existen dos tipos de queratitis:**

- Queratitis infecciosa: Esta es producida por parásitos, virus, hongos, agua contaminada y bacterias.
- Queratitis no infecciosa: Esta se puede producir por el simple uso de lentes de contacto durante periodos muy prolongados o el apareamiento de cuerpos extraños en el/ los ojos.

La queratitis presenta los siguientes síntomas:

- Dolor en uno o ambos ojos.
- Enrojecimiento.
- Dificultad para abrir uno o ambos ojos.
- Sensibilidad a la luz.
- Visión borrosa.
- Secreción ocular.
- Irritación.

El tratamiento que se puede llevar a cabo para:

Queratitis infecciosa, éste varía dependiendo de que tipo de infección se trate, por ejemplo:

- **Fúngica:** Serán requeridas gotas y medicamentos orales antifúngicos.
- **Bacteriana:** Se necesitarán gotas antibióticas

para que esta se reduzca de la manera más rápida posible.

• **Por acanthamoeba (está siendo la más grave):** Las gotas antibióticas siguen siendo una buena opción, pero en ocasiones puede la infección resistirse y no tener efecto por lo que será necesario un trasplante de córnea.

• **Viral:** Se deberán aplicar gotas y tomar medicamentos antivirales.

En el caso de la Queratitis no infecciosa los tratamientos pueden ser:

La utilización de parches oculares, medicamentos tópicos para poder proteger el ojo y en la mayoría de los casos lágrimas artificiales.

Siempre se recomendará acudir al médico especialista en oftalmología, para poder evaluar la situación y los síntomas más en específico, para así dar el tratamiento adecuado y llevar una calidad de vida lo mejor posible.

DRA. GUADALUPE CONCEPCIÓN CANUL ESTRELLA

Cirujano Oftalmólogo, Oculoplástica

Ced. Esp: 5304004 Ced. Prof: 7342183

Tel: (999) 920 4320 Cel: (999) 334 2652

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

E-mail: conchicanul@hotmail.com

 Ofatlmología Dra. Lupita Canul  @dra.canul



¿Cómo apoyar a nuestros niños en el proceso de duelo?



Primero debemos aclarar que el duelo es un proceso caracterizado por un conjunto de representaciones mentales, emociones y comportamientos vinculadas a una pérdida afectiva.

Cuando muere un ser querido, puede ser difícil saber cómo ayudar a los niños a enfrentar la pérdida, especialmente porque usted estará atravesando su propio duelo. Lo que los niños pueden entender sobre la muerte depende en gran medida de su edad, sus experiencias vitales y su personalidad. Entre los 6 y 10 años, los niños empiezan a comprender que la muerte es algo definitivo, incluso aunque no entiendan que esto le ocurrirá a todos los seres vivos algún día. Cuando los niños entran en la adolescencia, empiezan a entender que todos los seres humanos finalmente mueren, independientemente de su categoría, su comportamiento, sus deseos o lo que sea que intenten hacer.

¿Cómo podemos manejar una situación de pérdida?

De ser posible, la persona más cercana al niño debe ser quien le dé la noticia, incluso si esa persona es uno de los padres y también está de duelo. Está bien si la persona que comparte la noticia está triste o llorando, pero es importante que pueda mantener sus emociones bajo control para no alarmar más al niño en una situación que ya de por sí es difícil. Si el padre en duelo está demasiado afectado como para dar la noticia con cierta calma, entonces debería ser la siguiente persona más cercana al niño quien hable con él.

¿En qué momento debo darle la noticia a mi niño?

No existe el momento perfecto para compartir la noticia, sin embargo es recomendable que los niños sean informados lo antes posible, dentro de lo razonable. Idealmente, espere hasta el final del día escolar. Usted quiere evitar que su hijo escuche la noticia inesperadamente de alguna otra fuente o que vea a un grupo de personas llorando o conmovidas, lo que podría ser muy aterrador para él. De ser posible elija el lugar donde va a tener la conversación con cuidado; procure contarle a su hijo en algún lugar donde él pueda sentirse libre de tener cualquier reacción y eso probablemente no sea en un lugar público. Trate de usar un lenguaje directo y prepárese para dar una breve explicación de cómo o por qué ocurrió la muerte. Pero no tiene que entrar en muchos detalles. Es mejor dar poca información e ir agregando más detalles dependiendo de las preguntas que hagan, y mantener las explicaciones más cortas, más simples y más directas.

Algunas recomendaciones son:

- **Déjese guiar por el niño.** El tipo de preguntas y preocupaciones que los niños tienen pueden ser muy diferentes a las de los adultos. Darles demasiada información puede abrumarlos. Es mejor dejar que hagan preguntas y luego responder de la mejor manera posible.

- **Estimule a los niños a expresar sus sentimientos.** No intente "proteger" a los niños ocultando su propia tristeza. Invariablemente sabrán que algo está mal y esto podría hacerlos sentir solos y confundidos. Ocultar su propio dolor también puede hacer que los niños piensen que la tristeza que están sintiendo es mala.

- **Mantenga las rutinas tanto como sea posible.** El proceso de duelo tarda un tiempo, pero los niños se benefician de las rutinas y de saber que la vida continúa.

- **Conmemorar a la persona que murió.** Recordar es parte del proceso de duelo y de sanación. Esto puede ser tan simple como compartir recuerdos o mencionar el nombre de la persona que murió para que su hijo sepa que no está prohibido hablar de esa persona y recordarla. También es importante no quitar las fotos durante un tiempo.



PSIC. MARÍA CONCEPCIÓN BRITO PIÑA.

Céd. Prof. 6534730

CENTRO INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INFANTIL

📞 Cel: (999) 271 1757 y Tel: (999) 986 1466

📍 Calle 20 #440 x 37 y 39 Nueva Alemán 📍 @cipimerida

PROLAPSO GENITAL

Entendemos por prolapso genital el descenso de alguno o varios de los órganos de la pelvis en forma de hernia (bulto) a través de la vagina.

El piso pélvico es el conjunto de estructuras músculo fasciales que cierra el conducto formado por los huesos de la pelvis manteniendo en correcta posición las vísceras pélvicas: la vejiga, el útero, intestinos y el recto.

El prolapso de órganos pélvicos se produce cuando el piso pélvico se debilita y ya no puede sostener estos órganos. Esto puede originarse por:

- Embarazos y partos: Particularmente si el bebé fue grande, después de un parto largo, parto múltiple o parto instrumentado.
- Levantar objetos pesados.
- Presión por tener sobrepeso.
- Estreñimiento crónico.
- Tos crónica como en la enfermedad pulmonar crónica.
- Menopausia.

El prolapso de los órganos pélvicos puede causar los siguientes síntomas:

- Sensación de pesantez en la pelvis.
- Un cuerpo extraño (bulto) que sobresale de la vagina.
- Molestia durante las relaciones sexuales.



- Problemas con la micción: Es posible que sientas que no has vaciado la vejiga o que necesites orinar con más frecuencia.

La primera línea de tratamiento son ejercicios para el piso pélvico diseñados para fortalecer la musculatura pélvica. Esto, combinado con cambios en el estilo de vida, como perder peso y dejar de fumar, puede ser suficiente para algunas pacientes.

Otras pacientes pueden necesitar un pesario, un dispositivo que se inserta en la vagina para mantener el prolapso en posición.

Si el prolapso es severo o la paciente lo desea se pueden considerar las opciones de cirugía que permiten restablecer la anatomía vaginal y perineal.

Recuerda que la prevención es la mejor opción. Visita a tu ginecólogo o Uro-ginecólogo para una revisión y detección oportuna.

¡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
Col. García Ginerés. Mérida, Yucatán.

Dr. Humberto Palomo Pinto

drhumberto_palomo

Teléfono Consultorio: (999) 980 1983

Agenda online en: www.doctoralia.com



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/PRACTICO/DEMOSTRATIVO)

PRESENCIAL

1 FIN DE SEMANA AL MES

25 MAR

9 MESES

DIPLOMADO EN UROANÁLISIS, ESPERMATOBIOSCOPIA 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 ODONTOLOGÍA 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



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
epdemexico centro

ENDOMETRIOSIS



Es un trastorno que consiste en la aparición y crecimiento de tejido endometrial fuera del útero. La endometriosis es comúnmente diagnosticada en mujeres entre los 30 y 40 años de edad, pero puede afectar a cualquier mujer que tiene menstruaciones.

Ciertos factores pueden aumentar el riesgo de padecerla:

- Tener antecedentes familiares con endometriosis.
- Comienzo del periodo antes de los 11 años.
- Ciclos cortos (menos de 27 días).
- Ciclos menstruales intensos y con duración de más de 7 días.

Los síntomas incluyen:

- Períodos menstruales dolorosos.
- Dolor crónico en la parte baja de la espalda y la pelvis.
- Dolor durante o después de tener relaciones sexuales.
- Depositiones dolorosas o dolor al orinar durante los períodos menstruales.
- Infertilidad.

Para el diagnóstico de la endometriosis el especialista realizará:

- Un examen físico y pruebas de imagen.
- Examen pélvico: Examen físico de la pelvis en busca de anomalías, como quistes o cicatrices detrás del útero.
- Ultrasonido: Detectar quistes asociados a endometriosis.
- Laparoscopia: Identificar la ubicación, extensión

y tamaño de la endometriosis.

¿Cuáles son los tratamientos para la endometriosis?

La endometriosis no tiene cura. Es una enfermedad crónica, benigna (no mortal), incurable y progresiva hasta la menopausia.

Su médico decidirá qué tratamientos son los mejores para su caso:

- Analgésicos para aliviar los cólicos menstruales.
- Terapia hormonal.
- Tratamientos quirúrgicos para el dolor intenso: Incluyendo procedimientos para extirpar los parches de la endometriosis o cortar algunos nervios en la pelvis. La operación puede ser una laparoscopia o cirugía mayor.

Es importante tener acceso a un diagnóstico temprano y un tratamiento eficaz para la endometriosis.

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



*Sabores que son
Tradición.*



#VenConoceMatilda

MÉRIDA, CENTRO.

RSV: (999) 921 1452



TASTE THE

sea



SILVER FISH

seafood & grill



f @silverfishmx

Glorieta el Centrito, Montecristo.



**LO EXQUISITO
FRENTE AL MAR.**



Crabster
SEAFOOD & GRILL



**MALECÓN DE
PROGRESO**

RESERVA
969 103 6522

  crabstermx



SANBRAVO®

SEAFOOD & STEAKHOUSE

*Prime
experiences*

📷📱 SANBRAVOMX



RESTAURANTE #1
EN MÉRIDA, YUCATÁN.

RESERVA: 999 406 9274



¡a Comer mucho! y Pagar Poquito!

VISÍTANOS:



PROGRESO



AV. ITZAES

f @ LOS HENEQUENES

Contáctanos al: 999 169 2925





DISFRUTA LA AUTÉNTICA

COCINA DE MAR



 MALECÓN DE PROGRESO

LUNES A
DOMINGO
8 AM - 10 PM



f @mobulamx



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 elastografia.



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?
LO MEJOR DE LA VIDA
ES ESTAR SIEMPRE JUNTOS**



**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 AUT. COFEPRIS 223300201A2641



**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