

Salud & Vida

YUCATÁN-CAMPECHE



EN PORTADA:

DR. CARLOS MARENCO

PRESENTANDO:

LIPOESCULTURA



JULIO 2023 AÑO 16

EJEMPLAR GRATUITO

TRASPLANTE DE RIÑÓN
Una oportunidad de vida

Dra. Vanessa Lerma Sánchez

¿PARTO o CESÁREA?

Dra. Mónica Monzón Vargas

DIABETES DESCONTROLADA

Dr. Luis Miguel Estrada Figueroa



Salud, Calidad y Precio en Equilibrio

Equilibrio

Farmacéutico

Disfruta los
beneficios de ser
Premium



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

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

eQ-Fácil

Tu tienda en línea



¡Ya aceptamos pago con tarjeta!



VISA



Compra en

www.eqfacil.com.mx

3 beneficios que puedes ganar



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*

Visita nuestras sucursales

Cancún

Av. José López 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

¡Siempre cuidando tu
bolsillo!

Salud, calidad
y precio en
Equilibrio



Publicidad dirigida a Profesionales de la Salud.

EQUIPO EDITORIAL

•Lic. José Luis Preciado

Director General

•Ing. en TI. Alfonso de
Jesús Ruiz Hernández

Diseño y Publicidad

•Ximena López

Coordinadora de Ventas

•LAE. Pilar Ortiz

Directora Comercial

•Teresa Paz Rodríguez

•Edith Gruber

Coordinación de

Distribución


COLABORADORES


•Lic. Stephany Alejandra
Palacios Martínez

•Alfredo Pascual





¡CONTÁCTANOS!

 Revista salud y vida

 @revista_saludyvidamx

Teléfonos:

(999) 900 0298 

(999) 133 4536 

www.revistasaludyvida.com.mx

revistasaludyvida@hotmail.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.

VERANO 2023

OFERTA ACADÉMICA



EP
de México

CAMPUS SUR
MÉRIDA

NUEVO PROGRAMA

1 SÁBADO AL MES

8
JUL

DIPLOMADO EN
ENFERMERÍA
ESTÉTICA

10 MESES

PRESENCIAL

2 SÁBADOS AL MES

8
JUL

DIPLOMADO EN
MICROBIOLOGÍA
Y PARASITOLOGÍA

5 MESES

VIDEO CLASES
EN VIVO

1 DOMINGO AL MES

9
JUL

DIPLOMADO EN
MEDICINA INTERNA
PARA DENTISTAS

10 MESES

PRESENCIAL

NUEVO PROGRAMA

1 DOMINGO AL MES

15
JUL

DIPLOMADO EN
TRASTORNOS
DE LA CONDUCTA
ALIMENTARIA

10 MESES

VIDEO CLASES
EN VIVO

1 SÁBADO AL MES

15
JUL

DIPLOMADO EN
TERAPIA INTENSIVA
RESPIRATORIA
(PARA ENFERMERÍA)

10 MESES

PRESENCIAL

2 DOMINGOS
AL MES

16
JUL

DIPLOMADO EN
INMUNONUTRICIÓN

4 MESES

VIDEO CLASES
EN VIVO

1 SÁBADO AL MES

22
JUL

DIPLOMADO EN
MEDICINA
ESTÉTICA
GRUPO VILLAHERMOSA

10 MESES

PRESENCIAL

1 SÁBADO AL MES

22
JUL

DIPLOMADO EN
HERIDAS, ESTOMAS,
QUEMADURAS
Y PIE DIABÉTICO

10 MESES

PRESENCIAL

1 SÁBADO AL MES

22
JUL

DIPLOMADO EN
ACCESOS
VASCULARES
(CLÍNICA DE CATÉTERES)

10 MESES

PRESENCIAL

ESCANEA Y RECIBE MÁS INFORMES
POR WHATSAPP



221 593 8932

INTERCAMBIO: ESPAÑA, ARGENTINA

1 FIN DE SEMANA
AL MES

2
SEP

MAESTRÍA EN
ADMINISTRACIÓN
DE SERVICIOS
DE ENFERMERÍA

2 AÑOS

PRESENCIAL

INTERCAMBIO: ESPAÑA, ARGENTINA

1 FIN DE SEMANA
AL MES

9
SEP

MAESTRÍA EN
ADMINISTRACIÓN
DE HOSPITALES

2 AÑOS Y MEDIO

PRESENCIAL

CONSULTA NUESTRA OFERTA ACADÉMICA EN:
www.epmerida.com



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



999 688 5410
999 254 0064
222 948 0240



EP DE MÉXICO CAMPUS MÉRIDA



info@epmerida.com



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

BIOPSIA

¿Qué debes saber?



Una biopsia es la extracción o extirpación de una pequeña porción de tejido de alguna parte del cuerpo para examinar en el mismo la presencia de una enfermedad. Para la mayoría de tipos de cáncer, la biopsia es la principal forma de diagnóstico que tienen los médicos.

Existen distintos tipos de biopsias, con y sin cirugía. Algunos tipos de biopsia utilizados en el diagnóstico del cáncer comprenden:

- **Biopsia endoscópica:** Se inserta un tubo a través alguna cavidad del organismo (boca, el recto, las vías urinarias, etc.) o una pequeña incisión en la piel. La ubicación depende del área sospechosa.
- **Biopsia con aguja:** Se utiliza una aguja para extraer células del área sospechosa.

• **Biopsia cutánea:** Se extraen células de la superficie del cuerpo mediante punción, raspado, una incisión o una excisión (se extrae un trozo de piel).

Cuando no es posible acceder a las células con otros procedimientos, se puede recomendar una biopsia quirúrgica.

Casi siempre se requiere biopsia para confirmar el diagnóstico y el tejido de origen cuando se sospecha de cáncer. Por lo general, la elección del sitio de biopsia depende de la facilidad de acceso y el grado de invasión de la prueba.

La clasificación es una medida histológica de la agresividad del cáncer y proporciona información pronóstica importante. Se determina por examen del espécimen de tejido. El grado se basa en el aspecto morfológico de las células tumorales.

La biopsia de ganglios linfáticos regionales forma parte de la evaluación de muchos cánceres, como cánceres de mama, tiroides, estómago, pulmón, colon y melanoma. La extirpación de un ganglio linfático centinela puede permitir la obtención de una muestra limitada pero definitiva de los ganglios linfáticos en pacientes con estos cánceres.

Una biopsia es el paso a un tratamiento acertado para tratar con seguridad la patología que pueda estar afectando al paciente. Acude con tu médico especialista.



DR. JOSÉ ALBERTO GONZÁLEZ RAMÍREZ

Cirujano General y Oncólogo.

Ced. Prof. 6999675 Ced. Esp. 10037753

EME RED HOSPITALARIA consultorio 235

Av. Pérez Ponce No. 496 x 56 y 56 A Centro.

Tel: (999) 970 1222

E-mail: drjagonzalezcg@gmail.com

  Oncología Quirúrgica Mérida.

www.cirujanooncologomerida.com

**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



UROLASER SA DE CV.

Dr. José Luis Flores M.

Cirujano Urólogo

Ced. 1371614 Ced. Esp.AE-011770

Manejo endoscópico con láser para:

- Cálculos o piedras.
- Próstata.
- Tumores genitourinarios.



Servicios en:

- Incontinencia urinaria con mínima invasión.
- Vasectomía y microcirugía de reconexión.
- Infertilidad masculina.
- Disfunción eréctil.



CLINICA DE MERIDA

CLINICA DE MÉRIDA

Consultorio 329.

CITAS Tel: (999) 925.10.50

URGENCIAS 24 HRS. 9991 63.72.32

www.urolaser.com.mx





 **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

 The White Loft

 thewhiteloftmx

 (999)-4819-776

*Invisalign es
confiabilidad en los resultados*

The White Loft
Specialized Dental Institute

¿Cómo puede ayudarte la psicoterapia PERINATAL?

La noticia de la maternidad llega con sentimientos intensos. Puede generar mucha ilusión y amor; sin embargo también es abrumadora y genera sentimientos y pensamientos difíciles de manejar.

La Psicoterapia Perinatal aborda desde el momento en el que la mujer se plantea ser madre acompañando esta decisión y el camino posterior, brindando apoyo en momentos de dificultad emocional, cambios, roles o relaciones consigo misma, con la pareja o familia; para así crear un ambiente sano para transitar cada etapa y situación.

Poco a poco, se va reconociendo que el embarazo y la maternidad son procesos que van más allá de lo biológico y lo médico; se trata de un estado con importantes implicaciones en lo psicológico, tanto en lo virtuoso como en lo adverso. Pues el embarazo es la etapa en la que tenemos más cambios a nivel emocional y psicológico.

La Psicología Perinatal está presente en:

• **Cuando se toma la decisión de ser madre** pero el camino se complica por situaciones familiares, infertilidad, incluso cuando se recurre a la reproducción humana asistida.

• **Acompañamiento a las familias con Duelos Perinatales o Pérdidas Gestacionales** para sanar y honrar el paso de este bebé por la vida de sus padres.

• **Parto traumático:** Un parto debería vivirse con respeto, sin miedo y sin violencia, la mujer debería ser la principal protagonista, sin embargo no



siempre es así. El sentir que el nacimiento de mi bebé no fue como se esperaba genera emociones negativas e incluso trastornos que son urgentes abordar.

• **Miedo al parto:** Pensar en dolor, la incertidumbre, generan sentimientos de miedo intenso a este proceso. La Psicología Perinatal ayuda a canalizar el miedo para tener un parto armónico y consciente.

• **Depresión Posparto:** Los intensos cambios hormonales y el contexto llevan a muchas madres a sentir tristeza, ansiedad, desesperación o demás emociones después de dar a luz. *Esta situación es más común de lo que parece y es necesaria su atención para que la nueva diada mamá-bebé se beneficien de un vínculo sano, una lactancia gozosa y una crianza respetuosa.*



Gabby Santaella
psiconatal

PSIC. GABRIELA SANTAELLA MORALES


Psicóloga Perinatal, Psicoterapeuta Sistémica Familiar, Especialista en Infancia, Especialista en Educación Perinatal, LAMAZE Certificate Childbirth Educator, Doula de Posparto, Instructora de Hipnosis Blissborn para el Parto. Certificada como Acompañante de Parto en Agua por Bárbara Harper. Educadora en Masaje Infantil IAIM.

Céd. Prof. 3015938 Céd. Esp. 7464050

Citas: (999) 269 0328

Consult. en Calle 21 no. 578 por 24 y 28
Col. Maya.

Atención Presencial y Online

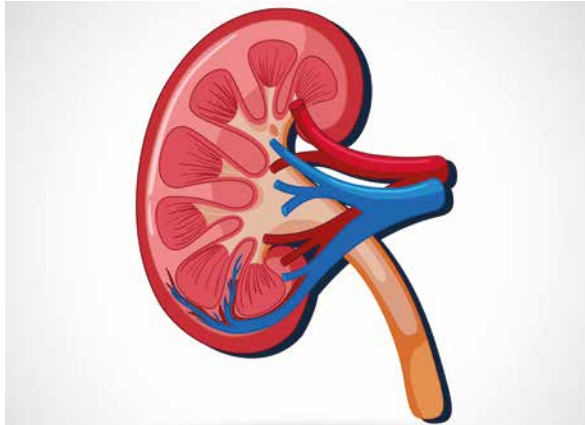
 @gabbysantaellapsiconatal

 Gabby Santaella



TRASPLANTE DE RIÑÓN

UNA OPORTUNIDAD DE VIDA



Es un procedimiento quirúrgico que consiste en colocar un riñón sano de un donante vivo o fallecido en una persona cuyos riñones ya no funcionan correctamente. Los riñones son órganos importantes e irremplazables, filtran y limpian la sangre eliminando los productos de desecho mediante la orina.

Cuando los riñones pierden esta capacidad de filtración, se acumulan niveles nocivos de líquido y desechos en el cuerpo, lo cual puede elevar la presión arterial y provocar insuficiencia renal (enfermedad renal en etapa terminal). La enfermedad renal en etapa terminal ocurre cuando los riñones han perdido aproximadamente el 90% de su capacidad para funcionar normalmente.

El donador debe ser una persona mayor de 18 años, a quienes después de realizarles una serie de estudios se determine que están sanos y que son compatibles con la persona que recibirá el riñón.

Una persona sana puede vivir con un solo riñón y llevar una vida normal. Pueden ser, preferentemente:

- Un familiar (padres, abuelos, hermanos, hijos, esposo o esposa, concubinos, primos).
- Un amigo o conocido, siempre y cuando firme un documento ante un notario público donde se señale que su decisión es voluntaria y no existe un pago de por medio.
- Una persona previamente sana que haya fallecido por muerte encefálica y su familia, como un acto de solidaridad, decida donar sus órganos.

Existen diferentes casos donde el paciente es candidato para realizarse un trasplante de riñón:

- Pacientes con insuficiencia renal que estén en tratamiento con diálisis peritoneal o hemodiálisis.

- El trasplante de riñón anticipado se realiza antes de que el paciente llegue a la etapa de la diálisis ya sea peritoneal o hemodiálisis.

- Cuando el filtrado glomerular está por debajo de 20 ml/min se puede realizar el trasplante de riñón, es decir que la cantidad de vasos sanguíneos son insuficientes para filtrar correctamente la sangre, reabsorber materiales útiles para el organismo y desechar desperdicios.

Posterior al trasplante el paciente deberá continuar con inmunosupresión para evitar riesgo de rechazo, además de tener cuidados para evitar infecciones. A pesar de ello, el paciente trasplantado tiene una expectativa de vida mayor que con el manejo en diálisis o hemodiálisis **y las posibilidades de éxito son superiores a 90%.**

El riñón trasplantado hace las funciones que los riñones enfermos ya no pueden realizar; con ello, el paciente deja de depender de la diálisis, recupera su energía y mejora su salud, lo que le permite reintegrarse a su vida familiar y laboral.



Dra. Vanessa Lerma Sánchez

Especialidad en Nefrología y Alta especialidad en Trasplante Renal.

Ced. Prof. 8944263 Ced. Esp. 12127574

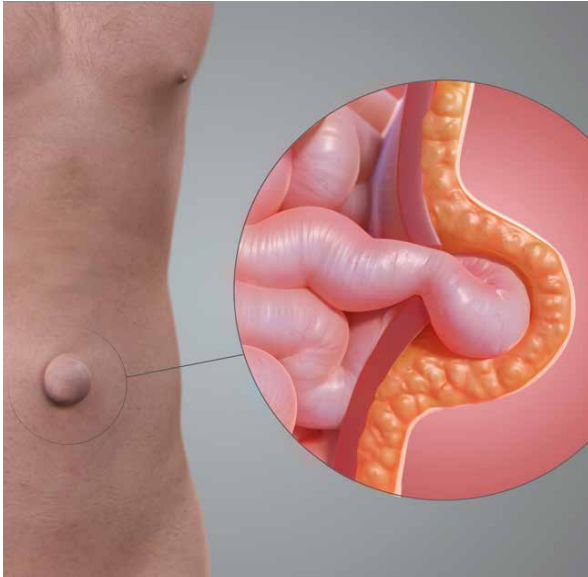
Citas: (999) 921 4908 / (999) 528 3236

Consult. 912 Hospital Faro del Mayab.

Hospital Centro Médico de las Américas.

 @VanessaLerma17  @dra.Vanessalerma

HERNIA UMBILICAL



El médico especialista podrá diagnosticar una hernia umbilical durante un examen físico y determinar qué tipo de hernia es. Si afecta al intestino, por ejemplo, puede haber riesgo de obstrucción. Una hernia umbilical puede requerir una cirugía menor.

La cirugía generalmente se recomienda para adultos. Esto puede prevenir posibles complicaciones, especialmente si la hernia crece o comienza a doler.

La cirugía de hernia umbilical es una operación pequeña y rápida para regresar el bulto a su lugar y fortalecer la pared abdominal. Existen dos tipos de cirugía; cirugía abierta y laparoscópica, su médico le orientará a elegir la mejor opción.

Este tipo de hernia se refiere a cuando una parte de los órganos internos sobresale a través de una cavidad circundante debilitada.

En el caso de la hernia umbilical, la grasa abdominal o parte del intestino atraviesa una zona alrededor del ombligo.

Cuando hay demasiada presión sobre la pared abdominal, el tejido graso o una parte del intestino pueden atravesar una sección débil del músculo abdominal. Las personas con alto riesgo tienen más probabilidades de experimentar una presión mayor de lo normal en áreas donde el tejido graso o partes del intestino pueden sobresalir.

Los principales factores de riesgo de las hernias umbilicales son:

- **Obesidad:** Personas adultas con obesidad enfrentan un riesgo significativamente mayor de desarrollar una hernia umbilical, en comparación con las personas de peso normal para su altura y edad.
- **Toser:** Tener tos durante un período prolongado puede aumentar el riesgo de desarrollar una hernia, porque la fuerza de la tos ejerce presión sobre la pared abdominal.
- **Embarazos múltiples:** Cuando una mujer está embarazada de más de un bebé, el riesgo de una hernia umbilical es mayor.



DRA. CARLA RUBY BEYLÁN VÁZQUEZ

Cirugía General y Laparoscopia
Ced. Prof. 4450262 Ced. Esp. 7201764
Calle 7 #215 A, Centro Médico Pensiones,
Consult. 319, Col. García Gineres,
Mérida, Yucatán, CP 97070
Tel. Consult.: (999) 762 3024 / (999) 762 3025
Cel: (999) 575 4049
f Cirugía General, Dra. Carla Ruby
Beylán Vázquez
@dra.carlabeylan



PERM. S.S.A. 310069Y

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
📱 @AngelPerazaLab

ESCANEA EL CÓDIGO Y AGENDA UNA CITA

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

Especialidad en
MEDICINA INTERNA

Diagnóstico, tratamiento y prevención oportuna de las enfermedades en adultos.

DRA. PRISCILA SÁNCHEZ
Céd. Esp. 10342006

La Medicina Interna atiende problemas de:

- Diabetes, hipertensión, dislipidemia.
- Sistema cardiovascular.
- Aparato genitourinario.
- Sistema respiratorio.
- Aparato digestivo.
- Valoración preoperatoria.

Unidad Médica de Especialistas
Citas: 9999 45.77.08
Cel: 9993 65.02.13
Consultorio en UME

📱 @dra.priscilasanchezmendieta
📍 Dra. Cynthia Priscila Sánchez Mendieta

¡PROMOCIONES ESPECIALES DEL MES DE JULIO!

audiofon
CUIDADO AUDITIVO

Examen Auditivo SIN COSTO.

2 X 1 EN AUXILIARES AUDITIVOS.
*Aplican Restricciones. Válido durante Julio 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 Audioprotesista
Rosa I. Zapata
Técnico Audioprotesista

📱 Audiofon
📱 @Audiofonmid

AGENDA TU CITA
☎ 999 725 0118 📞 999 450 1424

📍 Circuito Colonias #130 esq. Prol. 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

3 Y 6 MESES SIN INTERESES EN CIRUGÍAS UROLÓGICAS
(PIEDRAS, PRÓSTATA, CIRCUNCISIÓN LÁSER, ENTRE OTRAS).

Agenda tu cita hoy mismo
(999) 611 7430

📱 Aceptamos todas las tarjetas sin cobrar comisión.
*Aplican restricciones

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

Hospital Star Médica Altabrisa | Consultorio 724

ESTRABISMO EN ADULTOS

Es un trastorno visual en el cual los ojos no se encuentran alineados correctamente y por lo tanto no se observa el mismo objeto al mismo tiempo, este padecimiento puede ser constante o intermitente, el desalineamiento puede afectar al mismo ojo (estrabismo unilateral) o los dos ojos desalineándose uno a la vez (estrabismo alternante).

Existen diferentes tipos de estrabismo, entre los más comunes se encuentran los siguientes:

- **Endotropias:** Ojos desviados hacia adentro.
- **Exotropias:** Ojos desviados hacia afuera.
- **Hipotropias:** Ojos desviados hacia abajo.
- **Hipertropias:** Ojos desviados hacia arriba.

Cuando una persona presenta estrabismo tiene síntomas como visión doble, movimientos oculares descoordinados, ojos que no se alinean en la misma dirección y pérdida de la visión.

Los movimientos oculares están controlados por seis músculos extraoculares y para dirigir la mirada hacia cualquier punto es necesario que dichos músculos se encuentren en equilibrio y trabajen juntos.

Las causas del estrabismo son varias y no todas ellas son conocidas, el estrabismo tiene lugar cuando hay problemas neurológicos o anatómicos



que interfieren con el control y la función de los músculos extraoculares, también es importante mencionar que cualquier otra enfermedad que cause pérdida de la visión puede causar estrabismo, así como la genética.

La desviación de los ojos **se puede corregir con un tratamiento temprano**. Existen varias opciones para alinear los ojos, como el uso de anteojos especiales, parches para la vista, ejercicios de rehabilitación visual y en algunos casos cirugía.

La cirugía para tratar el estrabismo se realiza sobre los músculos extraoculares, que son los encargados de los movimientos del globo ocular. En la edad adulta es indicado operar los estrabismos que provocan:

- Visión doble.
- Fatiga visual.
- Defecto cosmético.
- Impacto psicológico en la calidad de vida de la persona.

Para obtener mejores resultados visuales y evitar retrasos de desarrollo u otros problemas, solicite tratamiento para el estrabismo lo antes posible.

DRA. GUADALUPE CONCEPCIÓN CANUL ESTRELLA

Cirujano Oftalmólogo, Oculoplástica

Ced. Esp: 5304004 Ced. Prof: 7342183

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

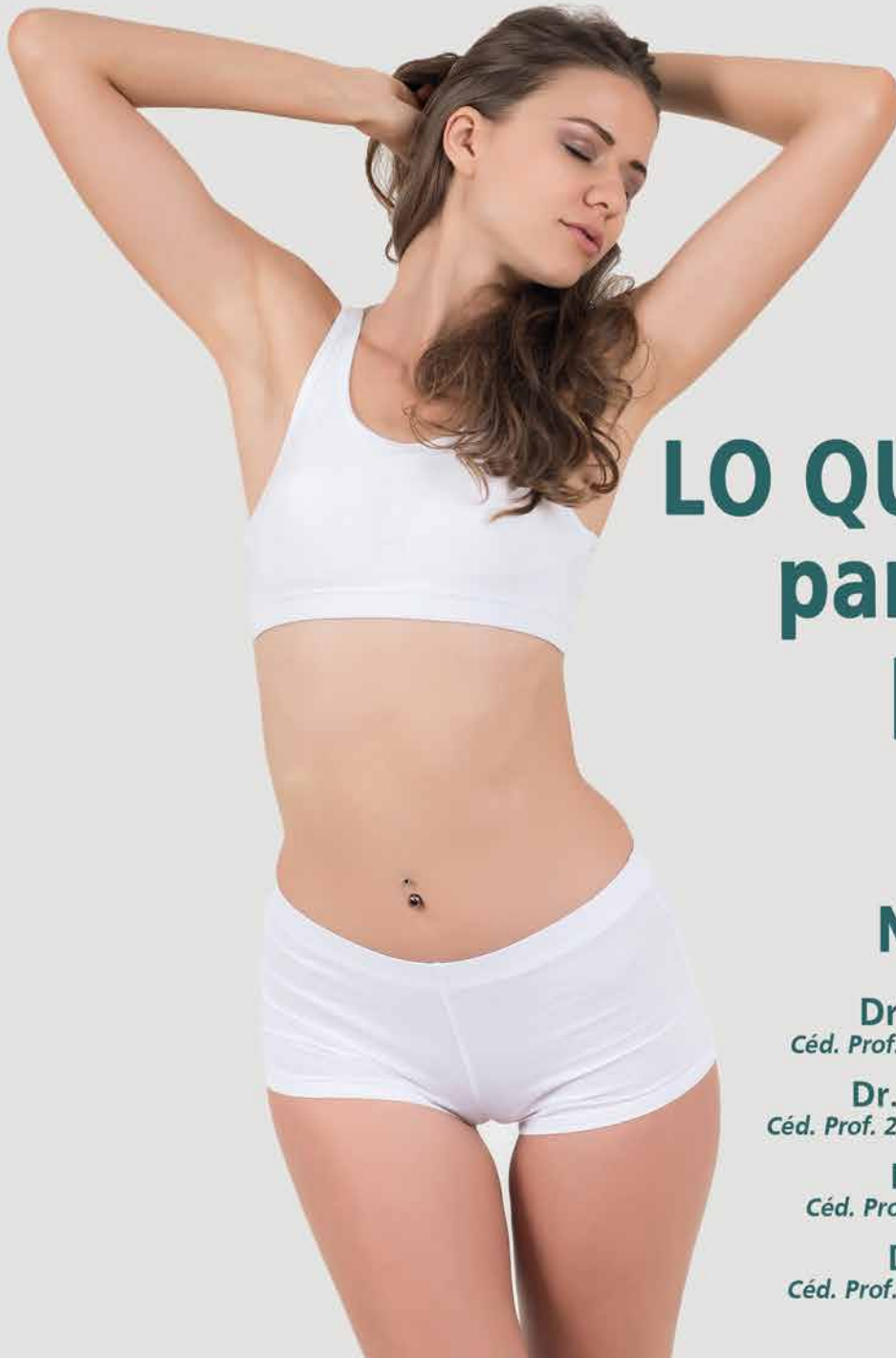
Calle 22 no.201 por Av. Colón y 23 Col. García Ginerés

E-mail: conchicanul@hotmail.com

 Ofatmología Dra. Lupita Canul  @dra.canul



Instituto de Cirugía Plástica, Estética & Reconstructiva.



TEL. 999 158 8355

**Tenemos
LO QUE NECESITAS
para resaltar tu
BELLEZA**

NUESTRO EQUIPO:

Dr. Roberto de Anda Gómez

Céd. Prof. 5432367 Céd. Esp. 10509068 CMCPER 1873

Dr. Allende Omar Pérez Novelo

Céd. Prof. 2986014 Céd. Esp. SEP 5114013 Cert. Num. 1342

Dr. Gilberto Medina Flores

Céd. Prof. 6240072 Céd. Esp. 10554897 CMCPER 1978

Dr. Eduardo Medina Flores

Céd. Prof. 7248976 Céd. Esp. 12015373 Cert. Num. 2131

Contamos con un equipo de Cirujanos Plásticos certificados con especialidad en cirugía plástica y reconstructiva, visítanos en:

Calle 4 diagonal 136, Residencial Montecristo, Mérida, Yucatán

@shape.mx SHAPE - Instituto de Cirugía Plástica, Estética & Reconstructiva

LA ANDROPAUSIA

Cambia la vida de los hombres



La andropausia es un proceso natural que el hombre atraviesa al envejecer marcado por el descenso de testosterona, la hormona sexual masculina.

Este padecimiento puede afectar la capacidad sexual: Menor deseo y pérdida de la erección o mayor dificultad para conseguirla (disfunción eréctil). Otras manifestaciones propias de este proceso son la depresión, irritabilidad, dificultad para concentrarse, disminución de la memoria, pérdida de energía y de masa muscular y por último desmineralización de los huesos (osteoporosis).

La andropausia es conocida también como hipogonadismo de inicio tardío, síndrome de déficit de testosterona o climaterio masculino.



No existe tratamiento específico pero sus signos y síntomas pueden aliviarse.

La incidencia de la andropausia, cuándo y con qué intensidad aparece es variable de unos varones a otros. En cualquier caso, esta etapa al igual que la menopausia en las mujeres, deteriora la calidad de vida del hombre.

Existen ciertos factores de riesgo que pueden agudizar los síntomas de la andropausia o incrementar su velocidad de aparición, entre ellos se encuentran:

- Sobrepeso y obesidad.
- Enfermedad cardiovascular.
- Afecciones de la tiroides.
- Diabetes.
- Herencia genética.
- El estrés.
- El uso de ciertos medicamentos.
- El abuso de tóxicos como el alcohol, el tabaco y las drogas.

No está de más recordar que la andropausia es parte de un proceso de envejecimiento natural, continuo e inevitable. Hay que reconocerlo y aceptarlo para tomar las mejores medidas y prolongar una vida sexual saludable, con calidad, armonía y entendimiento. Una atención médica oportuna es el primer paso para sobrellevar de la mejor manera este padecimiento.



Cirujano Urólogo / Especialista en Cirugía de Mínima Invasión


Céd. Prof. 7186582 Céd. Esp. 12247234

www.veluetaurologo.com

Whatsapp: (999) 267 0531

Email: dr.ivanvelueta@gmail.com

Star Médica, Consult. No. 831

Citas: (999) 286 2903 

EME RED HOSPITALARIA, Consult. No. 205

 @dr.ivanarturovelueta

 Dr. Iván Arturo Velueta

ENERGIZA TU VIDA

"El oxígeno te hace mejor"



Agenda una cita

9992 89 9735

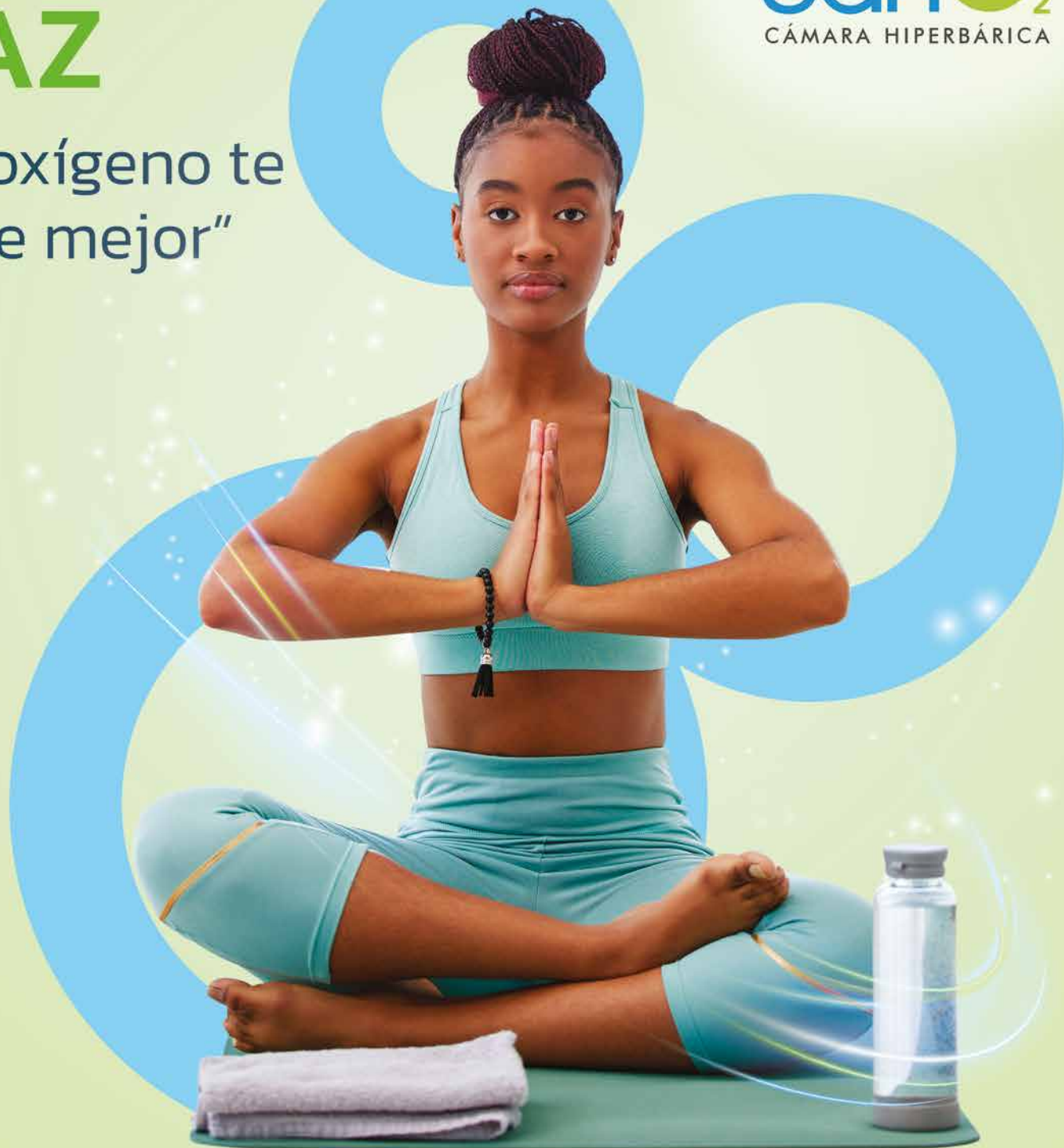
9991 50 1195

Sano₂
CÁMARA HIPERBÁRICA

RESPIRA PAZ

“El oxígeno te
hace mejor”

SanO₂
CÁMARA HIPERBÁRICA



Terapias personalizadas de oxigenación
9992 89 9735 / 9991 50 1195

¿QUÉ ES UN SANGRADO ANORMAL EN LA MUJER?

El sangrado anormal en mujeres es el sangrado procedente del útero o vagina que no sigue el patrón normal de los ciclos menstruales. Es decir, ocurre con demasiada frecuencia, de forma irregular, dura más tiempo o es más abundante que los periodos menstruales normales.

Existen muchas causas del sangrado anormal y dependen del grupo de edad en el cual se encuentra la mujer:

Mujeres en la adolescencia y en mujeres jóvenes de 20 a 30 años.

Muy común en este grupo de edad desequilibrios hormonales por inicio de los ciclos menstruales, uso de métodos hormonales y algunos sangrados por el propio embarazo.

Mujeres entre 40 y 50 años.

En los años previos a la menopausia y cuando comienza, las mujeres experimentan meses en los que no ovulan. Esto puede causar sangrado uterino anormal, incluidos periodos abundantes y sangrado irregular más ligero. Otra causa muy frecuente en esta etapa es la aparición de tumoraciones benignas como los miomas o pólipos uterinos.



El engrosamiento del revestimiento del útero es otra causa de sangrado en mujeres entre los 40 y 50 años de edad.

Mujeres después de la menopausia.

La terapia de reemplazo hormonal es una causa común de sangrado uterino después de la menopausia. Otras causas incluyen cáncer endometrial y uterino. Estos tipos de cáncer son más comunes en mujeres mayores que en mujeres jóvenes. Sin embargo, el cáncer no siempre es la causa del sangrado uterino anormal. Muchos otros problemas pueden provocar sangrado después de la menopausia. **Por esta razón, es importante consultar con su especialista de confianza si experimenta sangrado después de la menopausia.**



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 Consult. (999) 980 19 83

Agenda online en: www.doctoralia.com

LIPOESCULTURA



La lipoescultura afina y da nueva forma a zonas específicas del cuerpo (incluyendo cara, cuello, brazos, tronco, abdomen, glúteos, caderas, muslos, rodillas, pantorrillas y tobillos) mediante la remoción de los depósitos de grasa, lo que mejora la figura y proporción de su cuerpo y como consecuencia, la imagen que tiene de sí mismo.

La lipoescultura puede ser realizada como un procedimiento primario para mejorar el contorno corporal o en combinación con otras técnicas quirúrgicas, como lifting facial, abdominoplastia o lifting de muslos, para tensar la piel relajada y estructuras de soporte. El mejor candidato para una lipoescultura es el individuo de peso relativamente normal que posee un exceso de grasa en áreas determinadas del cuerpo.

Tipos de procedimientos para la lipoescultura:

La Lipoescultura Tumesciente (inyección de líquido): Es el tipo más común de la lipoescultura, implica inyectar una buena cantidad de solución medicada en las zonas a operarse antes de extraer la grasa.

La Técnica Superhúmeda: Es parecida a la lipoescultura tumesciente, la diferencia es que no se utiliza tanto líquido durante la cirugía. La cantidad de líquido que se inyecta es igual a la cantidad de grasa que se va a extraer.

La Lipoescultura Asistida por Ultrasonido (LAU): Utiliza vibraciones ultrasónicas para transformar las células adiposas en líquido. Posteriormente, las células se pueden aspirar. Esta técnica puede ayudar a eliminar grasa de zonas densas y fibrosas del cuerpo, como la parte superior de la espalda o el tejido mamario agrandado en los hombres. **La lipoescultura ultrasónica o vaser, también pueden ir acompañada de BODY TITE.**

La Lipoescultura Asistida por Láser (LAL): Usa energía láser para licuar las células adiposas, una vez que las células se licuan, se pueden aspirar o se puede dejar que se drenen a través de pequeños tubos. Ya que el tubo (cánula) que se usa durante la LAL es más pequeño que los usados en la lipoescultura tradicional, los cirujanos prefieren usar LAL en zonas reducidas. Estas incluyen la barbilla, la quijada y la cara.

La lipoescultura puede o no requerir hospitalización, dependiendo de la localización y magnitud de la cirugía, se puede llevar a cabo en un consultorio médico, en un centro quirúrgico como paciente ambulatorio o en un hospital.

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) 406.01.53

E-mail: marencocarlos@yahoo.com.mx

 **Marenco Cirugía Plástica**



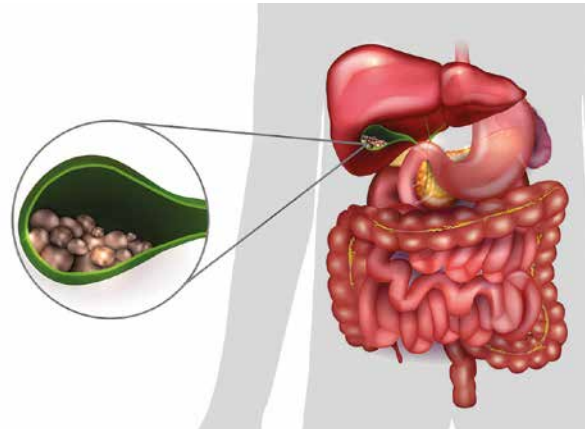
COLELITIASIS

La coleditiasis se refiere a la formación de piedras (cálculos) en el interior de la vesícula biliar, estas se presentan como pequeñas piedras hechas de colesterol, aunque no suelen presentar ningún tipo de problema, pueden llegar en ocasiones diversas complicaciones.

Las posibilidades de que los pacientes desarrollen complicaciones a lo largo de su vida son pequeñas, sin embargo, si un cálculo biliar queda atrapado en un conducto dentro de la vesícula biliar puede causar los siguientes padecimientos:

- **Dolor abdominal intenso y constante (llamado cólico biliar):** El cual consiste en un dolor intenso, a veces sordo, en la región superior derecha del abdomen.
- **Pancreatitis aguda:** La piedra, al taponar el colédoco, impide también la salida de líquido desde el páncreas ocasionando su inflamación.
- **Colecistitis:** La piedra impide la salida de bilis desde la vesícula la cual se inflama, el dolor se prolonga en el tiempo durante horas, suele asociarse con fiebre y malestar general.

Aunque las causas de cálculos biliares no están totalmente claras, estos pueden generarse cuando hay un desequilibrio en la composición de la bilis dentro de la vesícula biliar, estos desequilibrios se producen cuando existe un nivel alto de colesterol en la vesícula biliar, de igual manera cuando se encuentran altos niveles de bilirrubina que se produce cuando los glóbulos rojos se descomponen. La presencia de coleditiasis sin complicaciones no



requiere ningún tratamiento, las indicaciones de operar una coleditiasis (colecistectomía, es decir, quitar la vesícula) son:

- La presencia de alguna complicación previa (colecistitis o pancreatitis).
- La presencia de factores que se asocian con un mayor riesgo de complicaciones futuras, como la presencia de una vesícula totalmente calcificada (vesícula en porcelana).
- Pacientes con piedras muy grandes (mayores de 3 cm) o en una vesícula que tenga una estructura anormal.

Es por ello que es importante acudir a consulta de manera rutinaria, para así evitar que éstas se vuelvan más grandes y sea más complicado extraerlas.



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

— ¿PARTO O CESÁREA? —



Una de las preocupaciones más comunes en la consulta prenatal es la finalización del embarazo, es decir si el nacimiento de un bebé será vía vaginal o abdominal (mediante cesárea).

La decisión del cómo dar a luz involucra a los futuros padres y al médico especialista quien esté llevando el seguimiento del embarazo y quien deberá estar al tanto de las necesidades particulares de cada paciente. La decisión final debe ir en función de las características de la mujer, del bebé y de cada situación que se vaya presentando durante el trabajo de parto, ya que es un proceso dinámico.

Parto vaginal

Es el tipo de nacimiento preferido debido a que es la vía natural y fisiológica que permite una recuperación casi inmediata para la mamá y el bebé, disminuye el riesgo de infección del útero (endometritis) y favorece la lactancia materna disminuyendo al mismo tiempo el riesgo de hemorragia obstétrica. Desafortunadamente no siempre puede ocurrir de éste modo en todos los casos.

¿Cuáles son los escenarios en los que debe llevarse a cabo una cesárea?

-Tamaño y peso del bebé: Si el bebé ya está sobre los 4 kg o más, se considera un producto macrosómico y por lo tanto hay probabilidad de que puedan ocurrir desde desgarros hasta algo conocido como distocia de hombros (posterior al nacimiento de la cabeza de bebé el resto del cuerpo queda atorado) por lo que se debería optar por cesárea para evitar complicaciones.

-Si existe como antecedente dos cesáreas previas (cesárea iterativa) o un periodo intergenésico corto (el tiempo entre un embarazo y el siguiente) menor a 18 meses: El útero se debilita y también existe riesgo de rompimiento del músculo poniendo en riesgo la vida de mamá y bebé por lo que está indicada la cesárea.

-Si existe una desproporción entre la cabeza de bebé y la pelvis de la mami, es decir si se tiene una pelvis muy estrecha ésta impedirá el paso del bebé por vía vaginal.

-Otros criterios para optar por una cesárea son un bebé con restricción intrauterina, bebé en situación transversa o presentación pélvica (que bebé venga atravesado horizontalmente o sentado), prematuridad, placenta previa, baja reserva fetal (antes llamado sufrimiento fetal), preeclampsia con criterios de severidad, oligohidramnios (poco líquido amniótico) y embarazos gemelares, entre otros, siempre individualizando cada caso.

Finalmente la cesárea electiva es cuando la mamá opta por esta vía de nacimiento para su bebé, recordando que es su decisión libre, autónoma y debe ser respetada.

Llevar un adecuado control prenatal marca una gran diferencia por qué permite diagnosticar factores de riesgo y corregirlos con tiempo para darle a la mujer embarazada todas las oportunidades de optar por un parto vía vaginal si así lo desea. Consultar con tu especialista de confianza es la opción más segura para ti y tu bebé. **Y sin importar la vía siempre promover el nacimiento humanizado con apego inmediato de mamá y bebé.**



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: (999) 569 1818 📞

CEDIMY Clínica Especializada de Diagnóstico Integral de Mérida Yucatán. Av Itzáes no. 489 por 49 y 51
f @dramonzonginecologa 📷 @dramonicamonzon
www.dramonicamonzon.com

CISTOCELE

“VEJIGA CAÍDA”



Esta afección también es conocida como prolapso anterior, se produce cuando la vejiga cae de su posición habitual en la pelvis y empuja la pared de la vagina.

Dependiendo del grado de prolapso, los síntomas pueden variar, además pueden llegar a condicionar el día a día de las mujeres afectando a su calidad de vida.

- Sensación de pesadez o presión en la pelvis y en la vagina.
- Molestias al hacer fuerza: Toser, estornudar, cargar, entre otros.
- Sensación de querer orinar incluso después de haber ido al baño.
- Infecciones en la vejiga.
- Dolor y/o incontinencia urinaria en las relaciones sexuales.

¿Cuáles son las causas del cistocele o vejiga caída?

Hay varios factores por los que los músculos, ligamentos y tejidos del suelo pélvico se debilitan con el paso del tiempo. Entre ellos el parto, sobrepeso u obesidad, el levantamiento de objetos pesados en repetidas ocasiones, presión en el abdomen (por estreñimiento o tos crónica).

El tratamiento depende de los síntomas, de la gravedad del prolapso anterior y de si tienes alguna afección relacionada, como incontinencia urinaria o más de un tipo de prolapso de órganos pélvicos. Cabe mencionar que es posible que en un cistocele avanzado, se necesite recurrir a una cirugía para resolver el prolapso.

Por lo general, los casos leves (aquellos que tienen pocos síntomas o ninguno evidente) no necesitan tratamiento, sin embargo es muy importante acudir con el urólogo, el cual te orientará a tomar la mejor opción de tratamiento, o bien, para el control del prolapso anterior.

Para evitar que un prolapso anterior avance, también puedes intentar hacer estas modificaciones en tu estilo de vida:

- **Tratar y prevenir el estreñimiento:** Para eso son útiles los alimentos con alto contenido de fibra.
- **Levantar los objetos correctamente y evitar levantar objetos pesados:** Al hacerlo usa las piernas en lugar de la cintura o la espalda.
- **Controlar la tos:** Busca tratamiento para la tos crónica o la bronquitis, y evita fumar.
- **Controlar tu peso:** Habla con el médico para determinar el peso ideal.



Dr. J. Manuel Michel R.
Cirujano Urólogo

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

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

DIABETES DESCONTROLADA



La diabetes puede afectar la calidad de vida de una persona, y si los niveles de glucosa en la sangre permanecen altos, también puede poner en riesgo la vida. Controlar los niveles de azúcar en la sangre puede reducir el riesgo de sufrir complicaciones.

Las dos descompensaciones principales que pueden sufrir las personas que padecen diabetes descontrolada son:

- La hipoglucemia (bajada de azúcar).
- La hiperglucemia (subida de azúcar).

La hipoglucemia se produce cuando la glucosa o azúcar en la sangre cae por debajo de los valores normales. Los síntomas más frecuentes de hipoglucemia son: Sensación de debilidad general, con temblor de piernas y manos, hambre excesiva, mareos, visión doble, sudor frío, dolor de cabeza, confusión, agresividad. Si no se corrige con rapidez, puede haber pérdida de conocimiento.

La hiperglucemia se debe a una elevación excesiva del azúcar en la sangre. Los signos y síntomas son: Piel seca y caliente, mucha sed (boca muy seca), aliento con olor a frutas, falta de apetito, dolor

de estómago, náuseas y posibles vómitos, visión borrosa, debilidad, somnolencia y malestar general en aumento, dificultad para respirar y gran cantidad de orina. En caso de persistir, se puede llegar a la deshidratación y el coma.

Las consecuencias de la atención tardía o de la falta de control de esta enfermedad se observan en:

- La pérdida de la función renal.
- Problemas de agudeza visual.
- Amputaciones.
- Infarto al miocardio.
- Eventos cardiovasculares mayores.
- Neuropatía.
- Dolor crónico en extremidades.

Estas complicaciones afectan la calidad de vida de las y los pacientes y pueden llevar a muerte prematura.

Cualquier persona que experimente algunos de los síntomas anteriores debe acudir con su médico de confianza tan pronto como sea posible, ya sea que padezca o no esta patología, ya que podría tener diabetes sin saberlo. Cuanto antes una persona empiece a controlar el nivel alto de azúcar en la sangre, más posibilidades tendrá de ralentizar su progreso y reducir el riesgo de sufrir complicaciones.



DR. LUIS MIGUEL ESTRADA FIGUEROA

Medicina interna. Céd Prof. 5088355

Hospital Faro del Mayab

Consult. 909

Calle 24 280, Temozón Norte, Santa Gertrudis Copo.
C.P. 97115

TEL: (999) 904 1457

 DR. LUIS MIGUEL ESTRADA

 MEDICINAINTERNALM

¿Entornos saludables?, la arquitectura e interiorismo enfocados al bienestar.



El concepto de bienestar en el ramo inmobiliario.

Steve Lastro, diseñador de Linq-X, una empresa dedicada al diseño de edificios inteligentes, reconoce plenamente que el concepto de "bienestar" se ha distorsionado.

Según sus propias palabras, se suele hacer alarde de términos como "comunidad" y "bienestar", pero los interpretan como simples comodidades como spas y gimnasios. Sin embargo, Lastro sostiene firmemente que eso no representa el verdadero significado de bienestar, sino más bien una elección de estilo de vida. Desde su perspectiva, el auténtico bienestar radica en la creación de condiciones en un espacio que fomenten un estado de bienestar real.

¿Cuáles son los componentes fundamentales para generar dichas condiciones?

A diferencia de centrarse en instalaciones adornadas con equipos costosos de última generación o lujosos spas, casas club y áreas de tratamiento, se trata de volver a lo esencial: la luz solar, la adecuada ventilación, la calidad del aire, el acceso a la naturaleza, el agua y niveles de sonido razonables. Estos elementos básicos son los ingredientes clave para cultivar un ambiente propicio para el bienestar real.

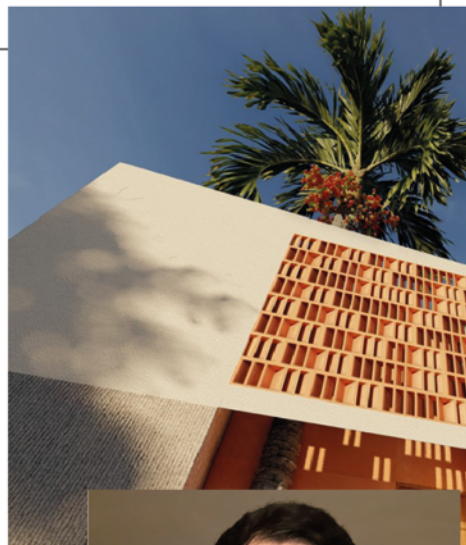


Algunas recomendaciones.

Una manera de hacer más saludable nuestro ambiente interior, es subir el nivel del oxígeno en el área, una ayuda es usando plantas purificadoras de aire como son: la palmera areca, la dracena, potos (conocidas como teléfonos) entre otras recomendadas, no solo ayudamos a tener un ambiente interior más saludable, si no que es un buen aliado en materia de decoración.

Recomendamos que, en aquellos espacios con una iluminación natural limitada, se opte por tonos claros para favorecer la reflexión de la luz y, por consiguiente, maximizar la poca entrada de luz disponible. Te recomendamos el uso del color Greige, un gran aliado en el interiorismo.

Las aplicaciones como Pinterest, archdaily pueden ser un gran aliado a la hora de buscar ideas para nuestros espacios, no olvidando que hay que considerar que lo que funciona en una casa localizada en España no necesariamente funciona para nosotros, es necesario analizar también las condicionantes locales de asoleamiento, los mantenimientos, etc.



¿Le gustaría agregar un valor adicional a su espacio pero necesita ayuda para lograrlo?. Nos gustaría escucharle.

whatsapp: +52 999 2337082

Arq. Rodrigo Boylan

Master in project management
Cédula profesional: 5935390



IG: Boylan.atelier

Síntomas de cáncer de ovarios



El cáncer de ovarios es un crecimiento de las células que se forma en los ovarios. Las células se multiplican rápidamente, estas pueden invadir y destruir tejidos sanos del cuerpo.

Habitualmente en las etapas iniciales del cáncer de ovario no suelen presentar síntomas, pero se pueden originar síntomas muy leves que pasan desapercibidos y se confunden con procesos benignos.

Incluso los primeros síntomas en las etapas avanzadas son habitualmente bastante vagos en forma de molestias abdominales, por lo que es frecuente que sean ignorados o confundidos con procesos benignos como dispepsia o "gases".

A medida que el tumor crece pueden comenzar a aparecer algunos síntomas como pérdida de apetito, sensación de plenitud abdominal tras la comida o pérdida de peso.

Por otra parte, el crecimiento de una masa ovárica en la pelvis puede afectar a las estructuras vecinas, principalmente la vejiga y el recto causando síntomas como disuria (dolor o molestia al orinar), diarrea o estreñimiento, y dolor abdominal o pélvico.

A continuación, se mencionan algunos de los síntomas que deben motivar una consulta al médico, especialmente sin son persistentes y/o inusuales:

- Sangrado o secreción vaginal (en especial si ya ha pasado la menopausia) que no es normal para usted.
- Dolor o presión en el área pélvica.
- Dolor abdominal o de espalda.
- Sensación de hinchazón.

- Sensación de llenura muy rápida o dificultad al comer.
- Cambios en sus hábitos de ir al baño, como necesidad de orinar con mayor frecuencia o urgencia y/o estreñimiento.

Conozca su cuerpo para que pueda identificar las condiciones normales para usted. Si tiene un sangrado vaginal que no es normal, consulte a su médico inmediatamente.

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 6177
Urgencias: (999) 947 9231

CMA
Centro Médico de las Américas



TODA LA
CERVEZA
QUE PUEDES TOMAR
¡ES GRATIS!*



Crabster

SEAFOOD & GRILL



EXCLUSIVO
CRABSTER PASEO 60

* No aplica en cervezas artesanales. * Cervezas participantes: XX Laguer, XX Ambar, Amstel Ultra, Tecate Light, Indio, Sol y Superior. * Aplica durante el consumo de alimentos. * Consulta platillos participantes. * Vigencia 30 de julio de 2023. * No aplica con otras promociones ni paquetes. * Aplican restricciones.





MENÚ

Godínez

ENTRADA A ELEGIR:*

Sopa de lima o Ensalada César a la yucateca

PLATO FUERTE A ELEGIR:

Tacos de camarón al pastor o Quesadilla con chicharron prensado
o Tacos de lechon al horno o Fettuccini con rajas poblanas
+ \$20 *Cambia tu plato fuerte por:* Pollo enmolado o Poc chuc

POSTRE:*

Churros

BEBIDA:

1 Agua natural de 355 ml

◆ \$199 ◆

LUNES A VIERNES
1:00 A 5:00 P.M.



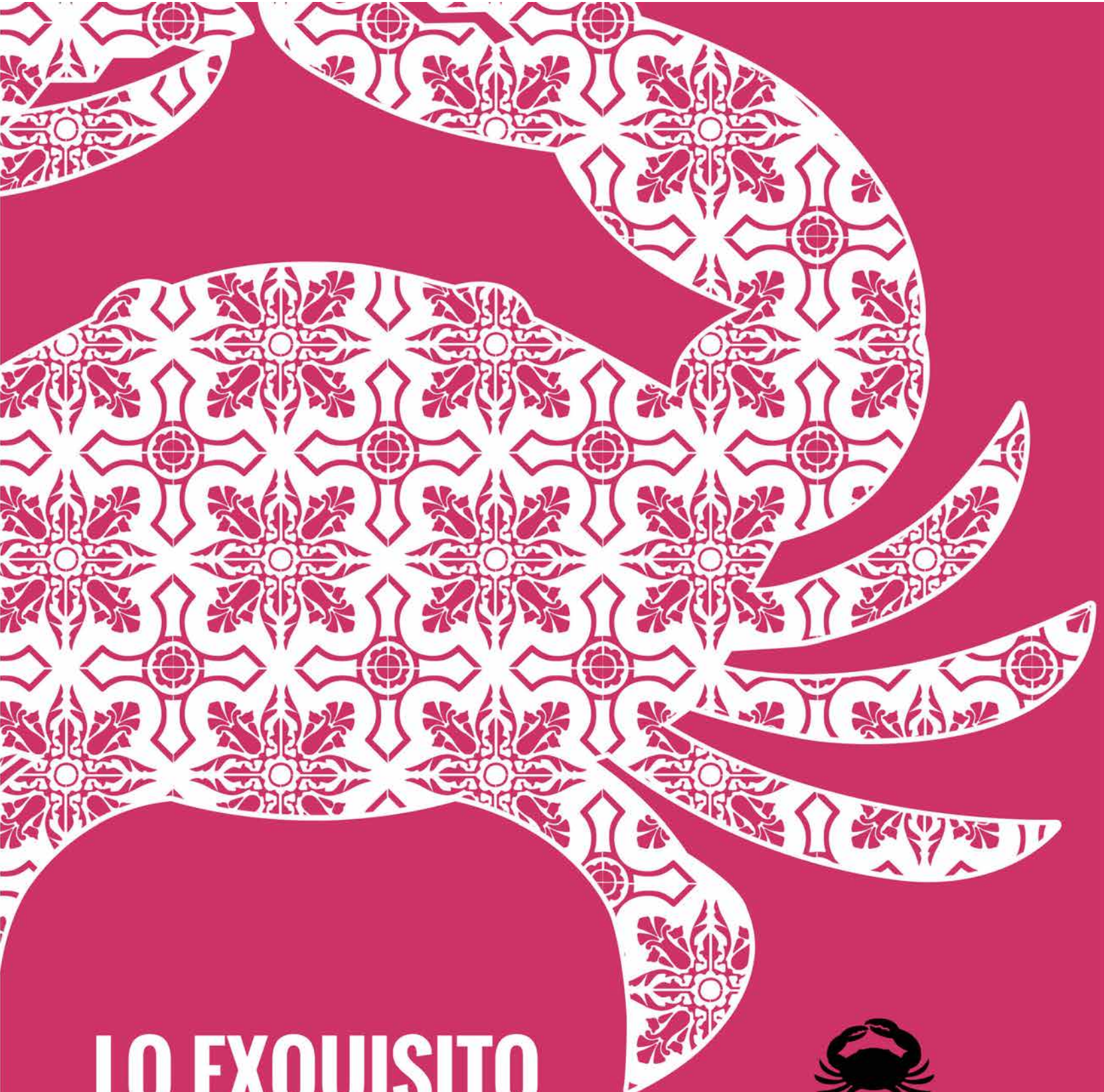
@MATILDASALONMX

R: 999 921 14 52

MÉRIDA, CENTRO

*LAS PRESENTACIONES DE ESTOS
PLATILLOS SON DIFERENTES A LOS
DEL MENU HABITUAL.
NO APLICA PARA LLEVAR.
VIGENCIA 31/A60/23





**LO EXQUISITO
FRENTE AL MAR.**



Crabster
SEAFOOD & GRILL



**MALECÓN DE
PROGRESO**

RESERVA
969 103 6522

  crabstermx



TODA LA



CERVEZA

QUE PUEDES TOMAR ES

gratis

SANBRAVO®

SEAFOOD & STEAKHOUSE

**PROMOCIÓN VÁLIDA EN EL
CONSUMO DE ALIMENTOS.**



RESERVA: 999 406 9274

Instagram Facebook SANBRAVOMX

* No aplica en cervezas artesanales. * Cervezas participantes: Heineken, Bohemia (Clara y Oscura), XX Laguer, XX Ambar, Amstel Ultra, Tecate Light, Indio, Sol y Superior. * Aplica en el consumo de alimentos. * Consulta platillos participantes. * Vigencia 30 de julio de 2023. * No aplica con otras promociones ni paquetes. * Aplican restricciones.

EVITE EL EXCESO



DISFRUTA LA AUTÉNTICA

COCINA DE MAR

LUNES A DOMINGO
8:00 AM - 10.00 PM

f @MOBULAMX

MALECÓN DE PROGRESO



MÍERCOLES
JUEVES y SÁBADO
en **CERVEZAS**

* Aplica restricciones.



2X1

y **HORA**

FELIZ *en*
NACIONALES

BEBIDAS Y CERVEZAS

apartir de las 5 pm

f @HENEQUENES.MX

* Aplica restricciones.



ESCANEA PARA UBICACIÓN



SILVER FISH
seafood & grill

DESAYUNO *completo*

\$149 Jugo, Pan dulce,
Plato de frutas,
Plato fuerte y Café

Válido hasta el 31 de Agosto 2023. No aplica con otras promociones. Platos participantes: Huevos al gusto, Huevos motuleños, Omelettes, Molletes a la mexicana, Molletes valladolid, Chilaquiles con huevo o pollo, Hot cakes o French toasts.



@silverfishmx



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. 31S008X

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



**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