

# Salud & Vida

YUCATÁN-CAMPECHE

EN PORTADA:

**DR. JOSÉ AGUILAR MORENO**



INSTITUTO DE UROLOGÍA AVANZADA DEL SURESTE

PRESENTANDO:

**LOS JÓVENES** y lo que  
deben de saber sobre sus  
**GENITALES**



La realidad de  
**LA INFERTILIDAD**

*Dr. Alejandro Sánchez Aranda*

**SALUD MENTAL**

Construyamos una cultura  
de autocuidado

*Dra. Erika Valencia Horta*

¿Un bulto debajo de la piel?  
**¡PODRÍA SER UN LIPOMA!**

*Dr. Iván Nájera Ayuso*



**Equilibrio**  
Farmacéutico

Salud, Calidad y Precio en Equilibrio



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

## Visita nuestras sucursales

### Cancún

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

### Mérida

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

### Playa del Carmen Tizimín

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

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

### Campeche

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

### Chetumal

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

### Valladolid

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

Más de 3,600 productos, de más de 145 laboratorios, en nuestras más de 80 sucursales a tu alcance.

Salud, calidad y precio en Equilibrio



#1

Líder del segmento

¡Abasteciendo tu negocio de insumos para la salud!



3

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

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



2 beneficios con mejores promociones

1%

Al pagar con Transferencia bancaria

Pago en una sola exhibición

eQ-Fácil

Tu tienda en línea



¡Ya aceptamos pago con tarjeta!



VISA mastercard

Compra en

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



@equilibriofarmacéutico



@EQF\_MX



@eqf\_mx



Equilibrio Farmacéutico



Equilibrio Farmacéutico



Soy\_EQF

## EQUIPO EDITORIAL

•Lic. José Luis Preciado

*Director General*

•LAE. Pilar Ortiz

*Directora Comercial*

•Ing. en TI. Alfonso de  
Jesús Ruiz Hernández

*Diseño y Publicidad*

•Teresa Paz Rodríguez

*Coordinación de  
Distribución*

•Yeyetzi Jiménez

*Coordinadora de Ventas*

COLABORADORES

•Lic. Stephany Alejandra  
Palacios Martínez

•Alfredo Pascual



¡CONTÁCTANOS!

f Revista salud y vida

ig @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



# ORQUIEPIDIDIMITIS

## Inflamación y dolor testicular

El aparato urogenital masculino puede verse afectado por diferentes patologías, una de las más comunes es la orquiepididimitis, una inflamación que se produce debido a una infección, traumatismo o lesión a nivel del testículo y del epidídimo.

Esta alteración la pueden padecer los varones desde la niñez hasta la edad adulta y se puede presentar de forma unilateral o puede darse en ambos lados. **Los testículos** son las glándulas germinales masculinas que se encargan de la producción de los espermatozoides, mientras **el epidídimo** es un conducto que tiene la función de almacenar y transportar el esperma producido en los testículos hasta el pene.

**Diversas infecciones testiculares pueden tener como consecuencia la orquiepididimitis:**

• **Infecciones del tracto urinario:** Especialmente las originadas en la orina, son causadas por bacterias como E coli, pseudomonas, enterobacterias y cocos gram positivos.

• **Infecciones de transmisión sexual:** Ocasionadas por bacterias como Chlamydia trachomatis o Neisseria gonorrhoeae, pueden ocasionar la aparición de infección e inflamaciones testiculares y del epidídimo.



**Los síntomas de la orquiepididimitis varían y dependen del grado de afectación, sin embargo, puede evidenciarse con frecuencia:**

- Dolor intenso en la región escrotal de aparición brusca.
- Aumento de tamaño del testículo.
- Fiebre o escalofríos, dolor y ardor al orinar.
- Aumento de la frecuencia urinaria.
- Secreción del pene, presencia de sangre en la orina e inclusive en el semen.

**Las causas de orquiepididimitis son variadas,** su origen puede deberse a infecciones por bacterias, traumatismos, lesiones o hasta por la ingesta de algunos medicamentos. La indicación del tratamiento dependerá de la causa que esté dando origen a la alteración.

Si sospechas que tienes esta afección, acude a tu urólogo de confianza, quien a través de una revisión completa, te dará un diagnóstico preciso de tu situación.



Cirujano Urólogo / Especialista en Cirugía de Mínima Invasión

Céd. Prof. 7186582 Céd. Esp. 12247234

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

Whatsapp: (999) 267 0531

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

Star Médica, Consult. No. 831

Citas: (999) 286 2903

EME RED HOSPITALARIA, Consult. No. 205

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

[Dr. Iván Arturo Velueta](https://www.facebook.com/Dr.IvanArturoVelueta)

# ¿Un bulto debajo de la piel? ¡PODRÍA SER UN LIPOMA!

Alguna vez has visto bolas o bultos que sobresalen en el cuerpo, esto puede tratarse de lipomas. Éstas van a presentarse como bultos de grasa que van a tener un crecimiento lento, los lipomas en ocasiones *se pueden presentar entre la piel y la capa muscular oculta*, este padecimiento puede ser asintomático, pero pueden llegar a ser dolorosos o hipersensibles a la palpación.

## Las características que presentan los lipomas son las siguientes:

- Se encuentran justo debajo de la piel.
- Son suaves y pastosos al tacto.
- Suelen ser pequeños.
- En ocasiones son dolorosos.

Aunque el aspecto puede ser en ocasiones bastante alarmante, en lo que respecta al tipo de lipomas en base a su forma y a sus características internas, los más comunes son:

- **Angiomiolipoma:** Se trata de un nódulo doloroso, el cual es localizado bajo los pies y frecuentemente se presenta en el antebrazo, (siendo más común en adultos).
- **Lipoma fusocelular:** Este tipo de lipoma se caracteriza por ser un nódulo indoloro, consiente y localizado generalmente en la espalda y/o cuello. En las personas más comunes en donde se presentan son en hombres en un rango de edad entre 45 a 75 años.
- **Lipomas polimórficos:** Se trata de una lesión rara junto a células fusiformes (aparencia larga y delgada al microscopio) y lipocitos (células que forman el tejido adiposo).

La causa de los lipomas no está completamente clara, sin embargo, hay factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollarse, estos pueden ser:

- Historia familiar de lipoma.
- Debido a golpes o lesiones.
- Obesidad o sobrepeso.
- Consumo de alcohol.
- Condiciones médicas.

A la hora de diagnosticar un lipoma, el especialista puede realizarte diferentes pruebas para su diagnóstico: Examen físico, la extracción de una muestra de tejido (biopsia) para un análisis de



laboratorio, una radiografía u otro estudio de diagnóstico por imágenes, como una resonancia magnética o exploración por TC (tomografía computarizada).

En ocasiones no es necesario su tratamiento, sin embargo, *si el lipoma presenta una incomodidad, es doloroso o crece, el médico puede recomendar que se extraiga*, los tratamientos para su extracción pueden ser:

- **Extracción quirúrgica:** La mayoría de los lipomas se extraen de manera quirúrgica mediante un corte, la reparación luego de la extracción es poco frecuente.
- **Liposucción:** En este tratamiento se emplea una aguja y una jeringa grande para extraer el bulto de grasa.

*La mayoría de los lipomas puede extraerse en el consultorio del médico o en un centro quirúrgico.*



## Dr. Iván Nájera Ayuso

Cirugía General y Laparoscópica  
Céd. Prof. 6805022 UADY  
Céd. Esp. 9239740 UADY

Cel: **9995 03.85.55**

Calle 63 no. 539 y 541 x 70 y 72  
Santiago Centro.

 Clínica Santiago  
 @drivannajeraayuso



# ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA

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



## DR. JOSÉ MIGUEL A. AGUILAR RÍOS

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



Centro Médico Pensiones

**CITAS: (999) 925.55.08**

**URGENCIAS 24 HRS. (9993) 51.22.65**

### SERVICIOS

- Artroscopía.
- Lesiones deportivas.
- Reemplazos articulares.
- Fracturas.
- Viscosuplementación.

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



¿Requieres de un espacio para recuperarte plenamente de una enfermedad, accidente o intervención quirúrgica?

En **Allivia Recovery Home**, encontrarás un hogar cómodo y seguro para la recuperación y atención pre y post hospitalaria de usted o de su familiar.

### Contamos con:

- Habitaciones adaptadas, cómodas y seguras.
- Servicio de enfermería 24/7.
- Personal bilingüe.
- Servicio de preparación de alimentos balanceados.
- Supervisión médica continua.
- Implementación de planes de cuidados personalizados.
- Seguridad 24 horas.
- Más otros servicios extras.



Calle 19 No. 512 Depto.1 por 26 y 28  
Fracc. Altabrisa, Mérida, Yucatán.

+ 52 99 92 28 54 19 f @AlliviaMexico

info@alliviamexico.com

alliviamexico.com

Responsable Sanitario  
E.G.Roberto Rivas González | Cédula 6352220  
Aviso de funcionamiento y responsable sanitario  
No. 2331015036X00148



VITALITY  
HOME HEALTH CARE  
CUIDANDO TU SALUD Y VIDA



allivia  
Recovery & Healthcare Center

 **invisalign** **invisalign first**

## Dra. Maggie Richardi

- 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

# Los **BENEFICIOS** incomparables de la **PLACENTA** y la terapéutica de **REGENERACIÓN CELULAR**

La placenta es la fuente de nutrientes más rica encontrada en la actualidad, con factores de crecimiento, citoquinas e innumerables activos biológicos. Estudios científicos han encontrado que la placenta contiene un alto nivel de proteínas que apoyan el crecimiento natural de las células, la secreción normal de hormonas y el apoyo de la salud en el sistema inmune.

La placenta como complemento nutricional cuenta con una amplia gama de beneficios para la salud, **incluyendo el aporte a la energía del cuerpo y color de piel, además de ser un soporte para un envejecimiento saludable.** Recientes investigaciones científicas han demostrado que la placenta contiene factores de crecimiento, es rica en innumerables hormonas y agentes inmunomoduladores, además de que contiene otros nutrientes concentrados que pueden apoyar el crecimiento celular natural normal.

## Valores estéticos

- Fortalece las células de la piel contra el envejecimiento prematuro, fotoenvejecimiento prematuro y envejecimiento cronológico.
- Mejora la síntesis de proteínas para mantener la juventud.
- Disminuye las líneas finas de expresión y arrugas.
- Sintetiza el colágeno, lo que da como resultado una incomparable hidratación y radiante complejidad de la piel.
- Repara el daño de las células ocasionado por los radicales libres.
- Reduce el proceso de envejecimiento.

## Fortaleza al sistema inmune

- Ayuda a la recuperación rápida de enfermedades y/o cirugías.
- Mejora la salud.
- Renueva la energía y supera la sensación de debilidad.
- Promueve el buen funcionamiento del sistema inmune.
- Previene la degeneración prematura de los sistemas del cuerpo.

## Flexibilidad en articulaciones y huesos

- Aumenta el proceso de reparación natural del cuerpo.
- Mejora la salud y movilidad de las articulaciones.
- Mejora el rango de movilidad, lubricación y reducción de dolores en articulaciones.



## Renueva la estamina, vitalidad y longevidad

- Resistencia a los efectos del envejecimiento.
- Corrige desequilibrios en las células.
- Fortalece el sistema de desintoxicación natural para mejorar la asimilación y digestión del cuerpo.
- Mejora la respuesta ante el estrés y mantiene óptimos y en balance los niveles de energía.
- Equilibra y purifica el sistema reproductivo.
- Fortalece la función sensorial.

La terapéutica celular es un tratamiento basado en sustancias biológicas que son administradas al organismo humano enfermo o envejecido cual si fueran vitaminas. No tienen efectos secundarios ni reacciones alérgicas. Pueden ser administradas vía oral, subcutánea, intramuscular o intravenosa.

El creador de la moderna Terapéutica Celular con células frescas fue el Dr. Paul Niehans, profesor de medicina en Suiza. Muchos personajes famosos como Pablo Picasso, Sir Winston Churchill o Dwight Eisenhower, fueron pacientes suyos. Anteriormente sólo tenían acceso a este tipo de terapia personas de clases acomodadas, actualmente con precios razonables, se encuentran al alcance de quien así lo requiera.

**Agende una CITA online para más información acerca de nuestra variedad de productos disponibles.**

Terapia Celular - Tecnología de Placenta. Células Madre. Regeneración y Rejuvenecimiento. Salud y Calidad de Vida.



**SOLICITA TU CITA**

**(999) 265 9353**



VIDA con Bio tecnología Celular



biotecnologiacelularmid@gmail.com



www.terapiascelular.wix.com/biotecnologiacelular

# AUMENTO DE MENTÓN

## MEJORA EL PERFIL DE TU ROSTRO



En algunos casos se puede realizar una *mentoplastia* cortando parte del hueso de la mandíbula en la zona del mentón y avanzándola para conseguir una mayor proyección.

Existe otro método para realizar un aumento de mentón mediante la utilización de **infiltraciones de ácido hialurónico**.

El procedimiento se puede realizar en la consulta, **es prácticamente indoloro y permite incorporarse al día siguiente al trabajo y a la vida social**. Al tratarse de ácido hialurónico se reabsorberá pasado un tiempo con una duración de los resultados de aproximadamente 10 a 12 meses. Después habrá que retocar.

La buena definición del mentón y la mandíbula son rasgos muy importantes en la estética facial, por tanto en cualquier procedimiento estético de la cara se debe tomar en cuenta la máxima definición de estas estructuras, siempre acorde a su armonía facial. El aumento de mentón se recomienda en personas cuyo mentón no tiene la suficiente proyección en relación al resto de la cara.

Es necesario realizar una valoración para determinar si el paciente es buen candidato para el aumento de mentón y qué procedimiento aumentativo es más favorable en cada caso.

**Mentoplastia:** El tratamiento quirúrgico consiste en aumentar el tamaño del mentón mediante la colocación de una prótesis que se adapta pegada al hueso de la barbilla accediendo a él, ya sea desde el interior de la boca o a través de una pequeña incisión en la piel detrás de la barbilla.

### ¿Cómo es la recuperación de un aumento de mentón?

La recuperación es muy rápida, los resultados son casi inmediatos. Cada paciente podrá elegir entre un procedimiento no quirúrgico de medicina estética o uno quirúrgico. **Acude con tu cirujano especialista de confianza.**

**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](mailto:marencocarlos@yahoo.com.mx)

 **Marengo Cirugía Plástica**

  
MARENCO

# SALUD MENTAL

## Construyamos una cultura de autocuidado



En la actualidad la salud mental juega un papel sumamente importante en nuestra sociedad y en nuestros hogares. Dado a ello, ahora todos conocemos o tenemos a una persona cercana que ha padecido algún tipo de dolencia emocional y/o mental, *las cuales nos ha generado mucho dolor y de alguna forma nos ha forzado a generar un sentido de responsabilidad de nuestras propias afecciones y emociones.* Quizá nadie nos enseñó a cómo lidiar y enfrentar desafíos que jamás nos imaginamos pasar, pero nunca es tarde para aprenderlo cuando se trata del bienestar de las personas que amamos.

Seamos el eslabón fuerte de nuestras generaciones futuras y de nuestros antepasados, formemos y eduquemos a nuestros hijos transmitiendo la importancia del autocuidado físico, mental, emocional y espiritual.

Hoy por hoy sé que *el ambiente familiar, la genética, herencia, sociedad, traumas de la infancia, pérdidas, adicciones, causas fisiológicas y biológicas no son factores determinantes en el ser humano* que lo condicione a vivir en la oscuridad, **siempre habrá un rayo de luz disponible en todo momento** ya sea por medio de personas que funcionan como redes de apoyo que protegen al ser humano o ya sea por una firme creencia en algo o en alguien mucho más poderoso que nosotros.

El gozar de salud mental implica varios criterios a medir y entre ellos, la capacidad que tenemos de resolver activamente los conflictos de modo satisfactorio y hacer frente a los estragos de la vida cotidiana, el mantener relaciones sanas con las personas que nos rodean y tener un sentido de pertenencia en nuestro entorno cultural, social y familiar.

Como dato informativo quisiera compartirles los trastornos mentales altamente prevalentes en el estado de Yucatán. Entre ellos se encuentran:

- Trastornos de ansiedad con un aumento del 14%
- Trastornos relacionados con el consumo de alcohol: 9.2%
- Depresión: 9.1%
- Esquizofrenia: 1%
- Trastorno bipolar: 2%
- Trastornos de personalidad: 5%

Mi invitación y mi consejo para ti hoy como profesional de la salud mental y como ser humano es que consideres los padecimientos emocionales y mentales de tus hijos, hermanos, papás, amigos, cónyuges y construyamos una cultura de autocuidado basados en el respeto y empatía de las dolencias de los demás al tratarnos con amor y gentileza.



### **Dra. Erika Valencia Horta**

*Psicóloga Clínica adolescentes y adultos.  
Maestría en Psicoterapia Cognitivo  
Conductual. Doctorado en Salud Mental.  
Céd. Prof. 11987083*

**CÉNIT Medical Center Altabrisa  
Consultorio 709**

**Tel: (999) 369 5568**

PERM. S.S.A. 310069Y



# Prueba de dengue + Biometría Hemática \$590

*ia tu domicilio!*

Antígeno NS1 Y  
AC Anti-Dengue

Agenda tu cita  
📞 999 451 4625



Promoción válida hasta agotar existencias.  
Aplica únicamente en pruebas a domicilio.

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

# GINECOLOGÍA OBSTETRICIA



## RECORDATORIO

Iniciar una vida más saludable está en tus manos.

¡Acepto!

- Control Prenatal
- Consulta Ginecológica
- Colposcopia
- Atención del parto
- Cirugía Ginecológica y Obstétrica
- Planificación familiar

📷 Aceptamos todas las tarjetas sin comisión

📍 Calle 71 por 48, Colonia Centro, Mérida, Yucatán

999 769 2940 | ginecoeduardoreyes.com



# ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA

*Dr. Erwin Cab Chan*

Céd. Prof. 2313652

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

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

CMA CONSULTORIO 9º PRIMER PISO  
EDIFICIO ANEXO



# ¿SANGRE EN LA ORINA?

## Por qué se produce y cuándo debes preocuparte



**La hematuria es la presencia de sangre en la orina, una afectación frecuente.** La orina en condiciones normales no posee sangre, dado que la hematuria puede ser intermitente, incluso un solo episodio debe ser considerado significativo y debe dársele una evaluación completa, de ahí la importancia de atender este padecimiento con un médico especialista.

La hematuria no siempre es visible para el ojo humano, en algunos casos, la cantidad de sangre es tan pequeña que solamente por medio de exámenes de orina es posible detectarla. La presencia de sangre en la orina puede hacer que se vea rosada, roja o amarronada. Los glóbulos rojos provocan el cambio de color en la orina.

Por lo tanto, para definir con certeza que una muestra de orina contiene sangre, es necesario someterla a un análisis de laboratorio. El examen de orina más utilizado para el diagnóstico de hematuria es un análisis de orina.



Esta afección se produce cuando los riñones u otras partes de las vías urinarias permiten que las células sanguíneas se filtren en la orina. **Entre los diferentes problemas que pueden causar esta fuga se incluyen los siguientes:**

- Infecciones de las vías urinarias.
- Infección renal.
- Cálculo en la vejiga o en el riñón.
- Agrandamiento de la próstata.
- Enfermedad renal.
- La glomerulonefritis.
- Cáncer.
- Enfermedades hereditarias.
- Lesión renal: Si sufres un golpe u otra lesión en los riñones por un accidente o por practicar un deporte de contacto, es posible que veas sangre en la orina.
- Medicamentos.

La hematuria puede originarse en cualquier parte del tracto urinario, incluyendo riñón, uréter, vejiga, próstata o uretra.

**El tratamiento dependerá de la causa;** aunque exista la posibilidad de que sea inofensiva la presencia de sangre en la orina, es recomendable acudir con tu especialista de confianza para descartar padecimientos graves o bien, seguir el tratamiento adecuado.



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

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

**ig** Dr. Michel Urólogo @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.

### TORRE MÉDICA PENSIONES

Consult. 103 Av. 7 #215 A entre 32 y 34 Interior del estacionamiento pensiones  
Col. García Ginerés.  
Tel: (999) 377 6377 / (999) 780 9517

# CIRUGÍA DE TIROIDES

La tiroidectomía es la extirpación quirúrgica de la totalidad o parte de la glándula tiroides. La tiroides es una glándula con forma de mariposa que se encuentra en la parte delantera del cuello. Produce hormonas que controlan todo tu metabolismo, desde la frecuencia cardíaca hasta la rapidez con la que se queman calorías.

*Se llevan a cabo tiroidectomías para tratar los trastornos de tiroides. Entre ellos:*

• **Cáncer de tiroides:** El cáncer es el motivo más frecuente para realizar una tiroidectomía. Si tienes cáncer de tiroides, es probable que la eliminación de la mayor parte o de la totalidad de la tiroides sea una opción de tratamiento.

• **Agrandamiento no canceroso de la tiroides (bocio):** Extraer la totalidad o parte de la glándula tiroides puede ser una opción para un bocio de gran tamaño. Un bocio grande puede ser incómodo o hacer que sea difícil tragar o respirar.

• **Glándula tiroides hiperactiva (hipertiroidismo):** En el hipertiroidismo, la glándula tiroides produce la hormona tiroxina en exceso. La tiroidectomía puede ser una opción si tienes problemas con los medicamentos antitiroideos o si no deseas una terapia con yodo radioactivo.

• **Nódulos tiroideos sospechosos:** Algunos nódulos tiroideos no se pueden identificar como cancerosos o no cancerosos después de analizar una muestra de una biopsia con aguja. Si tus nódulos tienen un mayor riesgo de ser cancerosos, puede que necesites una tiroidectomía.

El tamaño de la porción de la glándula tiroides que se extrae durante la tiroidectomía depende del motivo de la cirugía. Si solo necesitas que te



extirpen una parte de la tiroides (**tiroidectomía parcial**), es posible que la tiroides funcione de manera normal después de la cirugía. Si se necesita extirpar toda la tiroides (**tiroidectomía total**), necesitarás un tratamiento diario con hormona tiroidea para reemplazar la función natural de la tiroides.

En general, la tiroidectomía es un procedimiento seguro. Sin embargo, como cualquier cirugía, puede haber riesgo de complicaciones.

*En algunos casos, uno de los efectos secundarios de la cirugía es el hipotiroidismo.*

El hipotiroidismo se puede controlar mediante la terapia de reemplazo hormonal, de esta manera los pacientes pueden esperar disfrutar de una vida normal y saludable.



## 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.

Tel. Consult.: (999) 762 3024 / (999) 762 3025

Cel: (999) 575 4049

 Cirugía General, Dra. Carla Ruby  
Beylán Vázquez

 @dra.carlabeylan

# LA REALIDAD DE LA INFERTILIDAD

Hablar de infertilidad en este 2023 involucra estar rodeado de mucha información (familia, amigos, redes sociales) que ocasiona que sea muy difícil discernir entre qué es real y qué no, **y lo más importante: En qué momento debo de pedir ayuda con un especialista en esta área.**

Lo que sí es real es que ha habido un incremento en el porcentaje de infertilidad, reportándose en un 17%, lo que equivale a que 1 de cada 6 personas en algún momento tendrán un problema para lograr el embarazo.

La pregunta que actualmente se hace la sociedad es **¿Por qué hay más personas con infertilidad?** El incremento de la infertilidad está relacionado en que las mujeres están postergando la maternidad, la calidad del semen ha disminuido y la exposición a factores ambientales (disruptores endocrinos) pueden ser algunas de las causas.

Nos encontramos en un momento de la vida donde existe tecnología y ciencia que podrían estar revolucionando la medicina, desgraciadamente respecto al reloj biológico de fertilidad no se ha podido avanzar; en los últimos 20 años se reporta un aumento del 150% de nacimientos en mujeres por arriba de los 35 años. Postergar la maternidad puede dar a las mujeres la oportunidad de avanzar en sus carreras, volverse más estables financieramente, encontrar una pareja o estar más saludables antes



de tener hijos, así como una idea difusa y engañosa de que las técnicas de reproducción asistida pueden compensar la disminución natural de la infertilidad con el envejecimiento.

Por todo lo anterior la infertilidad es un proceso que afecta en los distintos ámbitos de la vida de las mujeres y en el que aparecen emociones y sentimientos como culpa, frustración, tristeza o rabia.

**Este proceso puede estar facilitado cuando se tiene una red de apoyo, y se comparte el problema con un médico especialista en infertilidad.**

## Dr. Alejandro Sánchez Aranda

Especialista en Biología de la Reproducción Humana, Ginecología y Obstetricia con Maestría en Ciencias Didácticas de la Salud.



### Dr. Roberto Ignacio Montiel Mora

Ginecología y Obstetricia / UNAM /  
Céd. Prof. 8693019  
Urología Ginecológica / UNAM /  
Céd. Prof. 10128760

Endoscopia Ginecológica Univ. La Salle.  
Certificado por el Colegio Mexicano de Ginecología y Obstetricia.

Urogine en Merida dr.montiel.urogine



### Dr. Alejandro Sánchez Aranda

Especialista en Biología de la Reproducción Humana, Ginecología y Obstetricia con Maestría en Ciencias Didácticas de la Salud.  
Céd. prof. 6727187 Céd. Esp. 09291938  
Céd. Sub. 11526686 Céd. Mtr. 13218650

@alejandrosanchez.aranda  
[www.dralejandrosanchezaranda.com](http://www.dralejandrosanchezaranda.com)



### Dra. Mariana López Marrufo

Especialista en Biología de la Reproducción Humana, Ginecología y Obstetricia.

Céd. Prof. 8879669 Céd. Esp. 11974847  
Céd. Sub. 12795348

Dra. Mariana López Marrufo  
 @dra.mariana\_lopez\_marrufo

# SISTEMA DE IMAGEN 3D

## La innovación en el cuidado y atención del paciente

Históricamente, los sistemas de video quirúrgicos 3D estuvieron llenos de desafíos técnicos como la fatiga del cirujano, imágenes más oscuras, diseños voluminosos y alto costo. La visión endoscópica lateral no era posible sin rotar el endoscopio, girando así la imagen de video y presentando una paradoja visual para el cirujano.

Gracias a la evolución y mejora de los equipos de imagen 3D, **podemos decir que la cirugía laparoscópica presenta varias ventajas técnicas, que además de proporcionar un beneficio terapéutico también reduce la agresión operatoria**, teniendo como beneficio el hecho de que se puede aplicar a cualquier procedimiento. Es decir, como resultado tenemos una cirugía menos dolorosa, de menor sangrado, con menos complicaciones, más estética y con una recuperación más rápida.

### ¿Qué ventajas podemos tener con el sistema de imagen 3D?

- Mayor exactitud en el manejo de los tejidos, porque mejora la profundidad de campo.
- Al tener una imagen de alta definición, delimita y detalla mejor las estructuras y con esto mejora la precisión del manejo de los diferentes órganos.



- Todas estas ventajas se traducen como menor morbilidad, es decir, que se reducen notablemente las complicaciones.
- Es ligero, de alta confiabilidad y máxima facilidad de uso.
- Permite puntos de visión extrema que simplemente no son posibles con laparoscópicos tradicionales 2D.

Por fortuna, los avances tecnológicos en la medicina cada vez están más a nuestro alcance, muchas veces al escuchar que deben realizarnos una intervención quirúrgica nos preocupamos por ciertos aspectos, como el grado de riesgo y tiempo de intervención y recuperación.

Con el sistema de imagen 3D, ten la completa seguridad que los procedimientos realizados te darán resultados 100% confiables. **Cuando se tienen las mejores herramientas, se hacen mejores procedimientos y se obtienen excelentes resultados.**

**OSWALDO**  
**VALENCIA**  
CLÍNICA INTEGRAL DEL APARATO DIGESTIVO

Endoscopia Gastrointestinal, Cirugía Laparoscópica  
Ced. Prof: 3175635 INCAN, ASGE. UADY

Mérida:

Tel: (999) 943 0596 y Cel: (999) 582 7202 📞

Campeche:

(981) 813 3566

📱📷 Dr. Oswaldo Valencia

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

# AMENORREA

## La ausencia de menstruación



Es el término médico para referirse a la falta de un período menstrual. La amenorrea no es una enfermedad, pero puede ser un síntoma de otro problema de salud, ésta puede ser primaria o secundaria.

La amenorrea primaria es la falta de la menstruación a los 15 años en pacientes con crecimiento normal y características sexuales secundarias.

*Sin embargo, la ausencia de desarrollo mamario a los 13 años debe indicar una evaluación urgente de la amenorrea primaria.*

**La amenorrea secundaria** puede ocurrir debido a cambios naturales en el cuerpo, por ejemplo, la causa más común de amenorrea secundaria es el embarazo. La lactancia y la menopausia también son causas comunes, pero naturales.

La aparición de la amenorrea puede obedecer a causas muy diversas. **Esta falta de menstruación puede estar ocasionada por:**

- Causas genéticas.
- Ejercicio intenso.
- Estrés o ansiedad.
- Aumento o pérdida de peso.
- Fallo ovárico causado por menopausia precoz.
- Síndrome de ovario poliquístico.
- Alteraciones hormonales, como el exceso de producción de prolactina o alteraciones tiroideas.

En la amenorrea el organismo de la mujer deja de ovular y por tanto, se reducen los niveles de estrógenos, **puesto que estos le confieren a la mujer protección frente a las enfermedades cardiovasculares y sobre el metabolismo del hueso**, conviene revertir la situación para que no alteren la salud.

La mejor forma de prevenir la amenorrea es llevar una vida saludable que incluye una buena alimentación, la práctica frecuente de ejercicio moderado, dormir las horas recomendadas, limitar las situaciones de estrés, el consumo de tabaco y alcohol.

*El tratamiento para la paciente dependerá de la causa que haya generado la amenorrea, cuando esos problemas se solucionen, la menstruación se restablecerá.*

**GINECOLOGÍA,  
ONCOLOGÍA GINECOLÓGICA**

**Dr. Álvaro Cámara Ayuso**

Ginecología / Oncología Ginecológica. Ced. Esp: 0025709 UADY.  
Especialidad en Ginecología. 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.

**CMA**  
Centro Médico de las Américas

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

Permiso S.S.A. 31A/0042016

# Congreso de **ALINEADORES** Y NUEVAS TECNOLOGÍAS de la Sociedad Española de Ortodoncia

La **Dra. Maggie Richardi** asistió como cada año al Congreso de Alineadores y Nuevas Tecnologías de la Sociedad Española de Ortodoncia celebrado en Santiago de Compostela, este congreso internacional se ha posicionado como el más importante del mundo, con la mayor calidad científica y que ha conseguido reunir a más de 1.500 ortodoncistas llegados de distintos puntos del mundo.

Entre los temas más destacados que se han presentado en este congreso, han sido el uso de la tecnología 3D, en conjunto con la inteligencia artificial y el uso de impresoras 3D con la finalidad de hacer los tratamientos con alineadores más predecibles y más rápidos.

También de la mano de los mayores expertos a nivel internacional se han analizado las ventajas y limitaciones de las nuevas técnicas, así como su impacto en la eficacia y los resultados de los tratamientos ortodóncicos.

**La Dra. comenta** que científicamente las conferencias han contado con un gran nivel y se han presentado los últimos avances tecnológicos en la ortodoncia con alineadores combinando la tecnología 3D con inteligencia artificial para ser más predecibles en los tratamientos.



**La Dra. concluye** que hoy en día, observamos que el campo de los tratamientos de ortodoncia con alineadores progresa hacia la integración de las imágenes tridimensionales como el escáner intraoral o el uso de la inteligencia artificial para poder controlar y observar al paciente desde casa empleando cámaras intraorales, donde el propio paciente nos puede enviar imágenes con las que podemos estar monitorizándolo de manera periódica y a distancia.

**Ahora también es posible obtener un escáner intraoral de nuestros pacientes a distancia, con la unión de la tecnología y la inteligencia artificial.**

## **The White Loft Specialized Dental Institute**

Avenida Cámara de Comercio #266  
Col. San Ramón Norte  
Teléfono: (999) 4819776  
Email: info@thewhiteloft.mx  
www.thewhiteloft.mx

 @thewhiteloftmx  thewhiteloftmx

**DRA. MAGGIE RICHARDI.** Especialista en Ortodoncia y Ortopedia Dentofacial. Ced. Prof: 7623509

# LOS JÓVENES y lo que deben de saber sobre sus GENITALES



La adolescencia supone un período de transición con importantes implicaciones físicas, emocionales y afectivas. Los cambios a nivel genitourinario, además del desarrollo y afirmación de la identidad de género y/u orientación sexual durante esta etapa pueden generar incertidumbre o dudas.

*Los profesionales sanitarios (urólogos) que atienden a adolescentes* tienen una oportunidad única y pueden jugar un papel fundamental en la promoción de hábitos saludables que mantengan sus efectos positivos durante la vida adulta.

Conocer las características normales del aparato genital masculino del adolescente y las patologías urológicas más frecuentes *puede ayudar a disminuir la ansiedad del paciente, así como a realizar un diagnóstico más precoz.* Es imprescindible crear un ambiente favorable en que *el paciente pueda expresar con comodidad sus posibles inquietudes en este sentido.*

El inicio de la pubertad en el varón está descrito en torno a los 11 años, con una amplia variabilidad entre los 9 y los 14 años. **¿Qué cambios vas a observar?**

1. Crecimiento testicular.
2. Crecimiento del pene en longitud y diámetro.
3. Crecimiento de vello púbico.
4. Primera eyaculación o espermarquia.

#### Cambios fisiológicos genitales más frecuentes:

**1. Ginecomastia:** Puede afectar hasta el 70% de los varones, y más evidente en pacientes con obesidad (pseudoginecomastia). Tiende a la resolución espontánea en 1 o 2 años. Es importante normalizar el proceso, informando de la alta frecuencia de dicha alteración a esta edad.

**2. Pápulas perladas:** Se trata de pequeñas protuberancias, entre 1-3 mm, localizadas en la corona del glande con una distribución circunferencial. Se encuentran hasta en el 20% de los adolescentes y su aparición no está relacionada con la higiene personal o la actividad sexual. No requieren tratamiento.

**3. Tamaño y forma del pene:** Algunos adolescentes pueden *presentar percepciones erróneas* del tamaño o forma normal del pene, especialmente *cuando han sido expuestos* a material pornográfico. En general, es necesario restar importancia al tamaño o forma del pene para la satisfacción o la función sexual normal. Como referencia, la longitud media del pene en flacidez es de 8,9 cm con un amplio rango (5-15,5 cm), mientras que la media del pene en erección es de 15,1 cm (rango 11,4-19 cm), sin que exista relación entre ambos estados. Se considera micropene a aquel menor de 7 cm en erección.

**4. Erecciones y masturbación:** Durante la adolescencia son frecuentes las erecciones espontáneas, *así como la aparición de eyaculaciones nocturnas.* Normalizar estos procesos, reafirmando su carácter transitorio, además de considerar la masturbación como una actividad común dentro de la *exploración de la sexualidad en los adolescentes,* es imprescindible.

Acude a tus padres ante cualquier duda que tuvieras, son tu primera opción de ayuda. Y no dudes en buscar ayuda profesional por parte de un urólogo para que juntos podamos resolver tus dudas. ***Estamos, tanto tus padres como nosotros, en la mejor disposición de acompañarte en este trayecto de tu vida.***



INSTITUTO DE UROLOGÍA AVANZADA DEL SURESTE

**DR. JOSÉ A. AGUILAR MORENO**

**CIRUJANO URÓLOGO**

Céd. Esp. 6323674

HOSPITAL STAR MÉDICA, CONSULTORIO 724

TEL: (999) 611 7430

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

José Aguilar Moreno

@DrJoseAguilar

@jose\_aguilar\_moreno

# ¿MÁS CINTURA? RESECCIÓN DE COSTILLAS

## Rompiendo estereotipos corporales

La cirugía plástica en su rama estética ha ido evolucionando con el paso del tiempo, y cada vez son más las personas que deciden someterse a alguna intervención para mejorar su apariencia física.

Una de las operaciones más recientes en esta categoría es la operación estética de costillas, una técnica quirúrgica que tiene como objetivo afinar la cintura y lograr una figura más estilizada.

Aunque esta intervención no es tan conocida como otras como la liposucción o el aumento de senos, se ha vuelto cada vez más popular entre aquellas personas que desean lucir un cuerpo más armónico y esbelto.

Una cintura esbelta y estrecha es un atributo que forma parte de los cánones de belleza actuales para el cuerpo femenino. Es por eso por lo que muchas mujeres se esfuerzan realizando ejercicios concretos para reducir la zona. Pero la genética es un factor importante, y es posible que ni la dieta más rigurosa y ni el deporte más estricto nos de la respuesta a cómo afinar la cintura. Es entonces cuando la operación de costillas flotantes aparece en el horizonte como una posibilidad con la que mejorar y alcanzar esa cintura soñada.

Las llamadas costillas flotantes son los dos últimos pares de costillas que encontramos en la caja torácica. Su nombre tiene que ver con el hecho de que nacen de las vértebras torácicas y no están ancladas al esternón como el resto.



Dependiendo de lo que estime oportuno el especialista, puede extraer de forma parcial uno o dos pares de costillas, las costillas flotantes.

Hay que tener en cuenta que la caja torácica ( las costillas ) tienen una función protectora, razón por lo que la resección es específica para las costillas flotantes y solo de forma parcial con previa valoración individual de cada paciente.

La cirugía estética de costillas flotantes sirve para alcanzar una cintura más delgada y marcada. Es una práctica poco común, pero con resultados inmediatos y duraderos si se sigue el postoperatorio indicado. Es importante considerar a un especialista altamente calificado antes de tomar la decisión adecuada.

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

### EQUIPO SHAPE

Alberga a un equipo de renombrados cirujanos plásticos y reconstructivos con  
Especialidad en Cirugía Plástica y Reconstructiva.

**Dr. Gilberto Medina Flores** - Céd. Prof. 6240072 Céd. Esp. 10554897

**Dr. Roberto de Anda Gómez** - Céd. Prof. 5432367 Céd. Esp. 10509068

**Dr. Allende Omar Pérez Novelo** - Céd. Prof. 2986014 Céd. Esp. 5114013

**Dr. Eduardo Medina Flores** - Céd. Prof. 7248976 Céd. Esp. 12015373

# SHAPE®

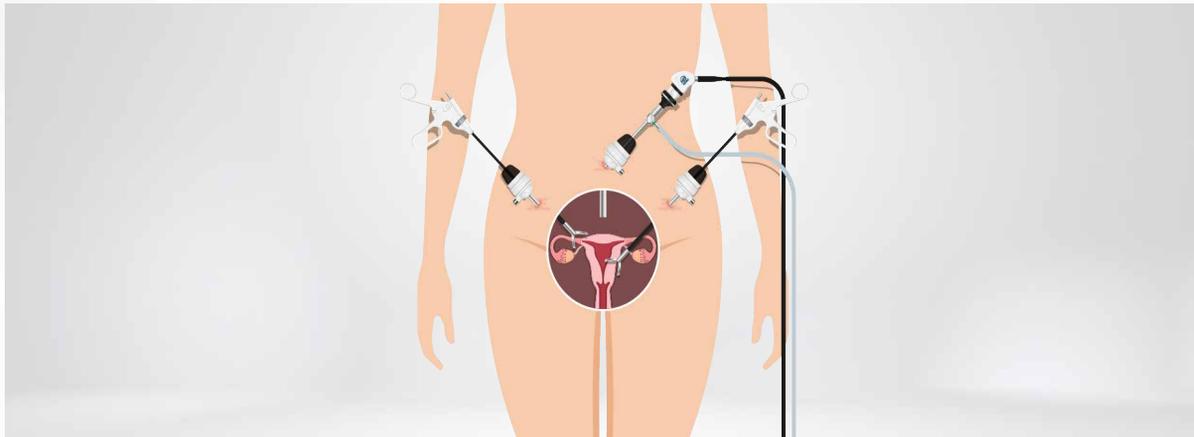
Instituto de Cirugía Plástica, Estética & Reconstructiva.

Calle 4 136, Residencial Montecristo, 97133, Mérida, Yucatán

Tel. : (999) 761 9839 WhatsApp: (999) 544 9198

 ShapeMexicoOficial  @shape.mx  www.shapecirugia.com

# ¿En qué casos debo optar por una HISTERECTOMÍA?



Una histerectomía es la extirpación del útero o matriz, como es llamado coloquialmente. El retiro del útero puede ser junto con ovarios o sin ellos.

La intervención está indicada en diversas enfermedades, siendo una de las más frecuentes el **sangrado uterino anormal**, sin embargo también puede considerarse en las siguientes afecciones:

- Miomas uterinos.
- Tumores uterinos.
- Endometriosis.
- Prolapso uterino.
- Lesiones severas del cérvix secundarias a virus de papiloma humano (VPH).
- Cáncer cervicouterino.

Se trata de una cirugía que se practica bajo anestesia general o regional y que puede abordarse por varias vías, entre las cuales destacan:

- Abdominal.
- Vaginal.
- Laparoscópica.

La histerectomía requiere un periodo de hospitalización de 1 a 2 días dependiendo del caso. **Si todo transcurre con normalidad, el tiempo de recuperación es de aproximadamente 1 mes.**

Después de una histerectomía, ya no tendrás períodos menstruales y no podrás quedar embarazada.

Por eso es importante realizarte revisiones periódicas con papanicolaou, colposcopia, ultrasonidos, vacunas, etc.

*Acude con tu uroginecólogo de confianza para elegir la mejor opción de tratamiento.*

*Recuerda que la prevención es tu mejor opción.*

## Ginecología y Obstetricia Especialidad en Uro-Ginecología

*Dr. Humberto José Palomo Pinto.*

Ced. Esp. 10250364. Ced. Sub. 11214911.

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

Atención especializada en:

- \* UROLOGÍA GINECOLÓGICA.
- \* GINECOLOGÍA.
- \* OBSTETRICIA.
- \* COLPOSCOPIA.

Consultas:

**(999) 980 1983**

Calle 13 No. 199 G, esquina con calle  
20. Colonia García Ginerés. Mérida,  
Yucatán.



Dr. Humberto Palomo Pinto  
@drhumberto\_palomo

*Dr. Humberto Palomo*  
UROGINECÓLOGO



# Crabster®



MÉRIDA PASEO 60  
TEL: 999 921 4545  
#crabsterpaseo60

MALECÓN DE PROGRESO  
TEL: 969 103 6522  
#crabsterprogreso

  crabstermx



**Shrimply  
the best**



Scan this QR

# La diabetes y la pérdida de la visión

## RETINOPATÍA DIABÉTICA



• **Retinopatía diabética proliferativa:** La enfermedad se extiende más allá de la retina con crecimiento de neovasos (nuevos pequeños vasos sanguíneos anómalos) y posible edema. La retinopatía diabética proliferativa es la fase más avanzada de esta patología.

*El diagnóstico de la retinopatía diabética se realiza* al detectar las alteraciones retinianas características en un examen de fondo de ojo. En algunos casos es necesario visualizar los vasos sanguíneos mediante la prueba denominada angiografía fluoresceínica.

La manera óptima de *prevenir la pérdida de la visión* es llevar un control cuidadoso de la diabetes.

*Si padeces diabetes, pide una consulta con el oftalmólogo para hacerte un examen ocular con dilatación cada año (incluso si tu visión parece buena).*

Es una enfermedad ocular causada por el daño a los vasos sanguíneos del tejido sensible a la luz que se encuentran en el fondo del ojo (retina), más específicamente provocada por la diabetes.

El paciente nota pérdida de visión generalmente cuando esta patología ya ha avanzado, por lo que es obligatoria e importante la revisión del fondo del ojo del diabético, periódicamente y antes de que empiece la pérdida de la visión.

Por lo tanto, el paciente puede tener retinopatía diabética y no ser consciente de ello por no presentar síntomas. *A medida que se produce una progresión del problema, los pacientes pueden percibir alguno de los siguientes síntomas:*

- Pérdida gradual de la visión.
- Visión borrosa o fluctuante (pasa de clara a borrosa).
- Mala visión nocturna.
- Dificultad para percibir los colores.
- Manchas en el campo visual (miodesopsias) o áreas oscuras (principal síntoma del desprendimiento de retina).

### ¿Qué tipos de retinopatía diabética existen?

- **Retinopatía diabética de base o de fondo:** La enfermedad se limita a la retina (retinopatía no proliferativa).
- **Retinopatía diabética preproliferativa.**



### 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

Ofatlmología Dra. Lupita Canul @dra.canul



# DESAYUNO

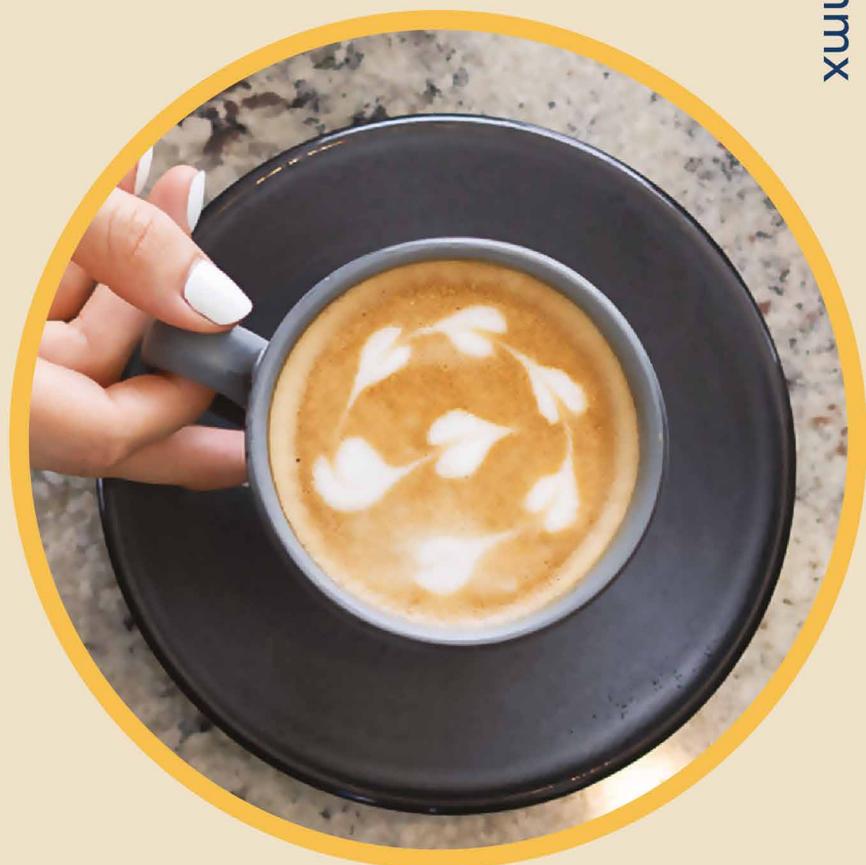
# completo

# \$149

Jugo, Pan dulce,  
Plato de frutas,  
Plato fuerte y café.

f @silverfishmx

Platos participantes: Pan dulce (Oreja, concha, muffin y churro), Plato fuerte: Chilaquiles (Pollo o huevo) Omelette jamón y queso o Champiñones, Hot cakes o French toast, Huevos motuleños, Huevos revueltos, Molletes a la mexicana, Café Americano 1 vez refill, Vaso jugo naranja. Válido hasta el 30 de Diciembre 2023. No aplica días festivos. No aplica con otras promociones o descuentos. Válido en el consumo en restaurante.



# Cuidado Auditivo



Una deficiencia auditiva, o hipoacusia, según el grado de pérdida y sus características, dificulta nuestro desarrollo, así como el desempeño en las actividades cotidianas y el establecimiento de una adecuada comunicación con las personas que nos rodean. Lo más crítico, es que el problema conlleva, adicionalmente, a soledad, aislamiento y frustración, sobre todo en las personas mayores que la padecen.

**Las pérdidas auditivas** pueden ser de origen congénito o adquirido, es decir desde el nacimiento o durante la vida. De ahí, la importancia de la valoración auditiva en el momento del nacimiento o poco después. Observar, por ejemplo, factores hereditarios y no hereditarios, complicaciones durante el embarazo, en el parto o después de éste.

**Las pérdidas auditivas adquiridas** ocurren en cualquier momento de la vida, debido a enfermedades infecciosas, traumas craneoencefálicos, exposición o uso de ototóxicos, el envejecimiento y la exposición a altos niveles de ruido, sean laborales o sociales, entre otros.

**La mitad de los casos de pérdida de audición puede prevenirse fácilmente** y muchos pueden tratarse si se detectan precozmente y se efectúan las intervenciones adecuadas. Entre las alternativas de tratamiento están la colocación de implantes y el uso de auxiliares auditivos.

Los auxiliares auditivos son dispositivos en forma de audífono diseñados para mejorar la audición. **En concreto, ayudan a las personas con pérdida auditiva a poder escuchar los sonidos.** Los auxiliares auditivos son considerados dispositivos médicos en la mayoría de los países, y están regulados por sus normas respectivas.

**En la actualidad los audífonos permiten una experiencia positiva** de relacionamiento del paciente con su entorno familiar, educativo, laboral, y personal.

**Aquí te mencionamos algunos beneficios a la salud de estos dispositivos:**

- Ayudan a escuchar o percibir correctamente sonidos cotidianos, como el timbre de la casa y el teléfono.

- Mejoran la capacidad para escuchar el habla.
- Hacen que la persona se sienta más segura cuando conversa con la gente, y facilitan el seguir conversaciones en diferentes entornos.
- Ayudan a que la persona pueda disfrutar de la música y la televisión a un volumen que es cómodo para quienes la rodean.

**RECUERDA:** Los auxiliares auditivos solo ayudan si todavía te queda algo de audición, así que no pospongas acudir con un profesional de la salud si tu audición está empeorando.

**Consulta a tu médico de cabecera si tienes problemas de audición.** Puede derivarte a un especialista en salud auditiva para que te evalúe si cree que podrías requerir un auxiliar auditivo.

**Si tu especialista recomienda el uso de estos audífonos,** habla con él sobre los diferentes tipos disponibles y cuál sería el mejor para ti. Es posible que puedas probar varios de ellos antes de elegir uno.

**Si tienes más dudas sobre estos dispositivos, acude con un experto en salud auditiva.**

**¡PROMOCIONES ESPECIALES DEL MES DE NOVIEMBRE!**

**Examen Auditivo SIN COSTO.**

**2 X 1 EN AUXILIARES AUDITIVOS.**  
\*Aplican Restricciones. Válido durante Noviembre 2023.

**ESPECIALISTAS EN AUDIOPRÓTESIS**  
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**  
CUIDADO AUDITIVO

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

**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**

# SANBRAVO®

SEAFOOD & STEAKHOUSE

*Prime experiences*



📍 SANBRAVOMX  
RESERVA: 999 406 9274



## STEAKS

LOS MEJORES CORTES, EN EL MEJOR LUGAR.

# Sinusitis Maxilar



Los síntomas más comunes que presenta la sinusitis maxilar son fácilmente identificables.

Estos varían, a su vez, en función de lo avanzada que se encuentre la patología, siendo la fiebre uno de los signos más alarmantes.

- Secreción y obstrucción nasal.
- Dolor facial.
- Tos.
- Malestar general.
- Fatiga.
- Dolor de cabeza.
- Disminución del sentido del olfato.
- Fiebre.

Si bien los signos de la sinusitis maxilar son bastante claros, es siempre necesario acudir con el especialista para un diagnóstico certero.

La sinusitis maxilar es un motivo de consulta habitual entre las personas que acuden a un médico de atención primaria. Esto se debe fundamentalmente a que la causa más común de dicha patología es el resfriado común, es una de las enfermedades más frecuentes de todas las que existen.

La sinusitis maxilar es la inflamación (y obstrucción) de los senos paranasales, que son un conjunto de cavidades comunicadas con las fosas nasales.

Aunque ya hemos mencionado que la causa más frecuente de dicha inflamación es el clásico resfriado ocasionado por un virus, el origen también se puede producir debido a otras razones.

Entre ellas, la presencia de bacterias, un hongo o una alergia, pero también tras realizar una elevación de seno para colocar implantes dentales. También se da por caries dentales profundas e incluso por extracciones dentales del área posterior maxilar.

En cualquier caso, lo que le sucede a una persona que padece sinusitis maxilar es que el aire no pasa con normalidad a través de los senos, ya que las cavidades se bloquean. Esto genera molestias e impide respirar correctamente.

## Cirugía ORAL Y MAXILOFACIAL, Cirugía ORTOGNÁTICA, Implantes DENTALES

### Dr. Roberto J. Sosa Milke



Facultad de Odontología, Universidad Autónoma de Yucatán. Cirujano Dentista, Centro Medico Nacional la Raza en CD. de México, Cirugía Maxilofacial CMN 20 de Noviembre Cirugía Ortognática.

#### Servicios y tratamientos:

- Implantes dentales.
- Cirugía de terceros molares.
- Tratamiento en infecciones cervicofaciales.
- Tratamiento en trauma facial.
- Patología oral y maxilofacial.
- Dolor facial.
- Articulación temporomandibular.
- Corrección de anomalías dentofaciales ó cirugía ortognática.
- Labio y paladar hendido.
- Apnea obstructiva del sueño.
- Bichectomía.

Ced. Prof:3510363 Ced. Esp:5179426

• Cel: (9992) 42.55.11

• Calle 26 no. 218 B entre 27 y 29

García Ginerés. Tel: 925.10.15

• E-mail: sosa\_roberto@hotmail.com





**TODOS LOS DÍAS  
DE 8 AM A 10 PM  
MALECÓN DE PROGRESO**

**RESTAURANTE BAR  
f @ MOBULAMX**



# Tratamiento de ALERGIAS con ACUPUNTURA



Desde los tiempos de la China milenaria, la acupuntura ha venido utilizándose para la curación y tratamiento de todo tipo de enfermedades. Una de ellas es la alergia, un problema muy común que afecta a millones de personas a lo largo de todo el mundo, y que por fortuna la acupuntura es una opción de tratamiento para ello.

## **¿Qué es la alergia?**

Nuestro sistema inmunitario es el encargado de proteger nuestro cuerpo de los ataques de virus y de bacterias, produciendo anticuerpos para combatirlos y evitando las posibles infecciones.

En una reacción alérgica, el sistema inmunitario de nuestro organismo comienza a combatir sustancias que, por norma general, no son agresivas para el cuerpo sino que son completamente inofensivas para él (como pueden ser ácaros del polvo, hiervas, malezas y polen de las flores que se encuentra suspendidos en el aire que respiramos), como si estas sustancias estuvieran tratando de atacar al cuerpo cuando no es así. Puede ser un trastorno leve, pero también peligroso y fatal en ocasiones, sobre todo si no se trata.

## **Tipos de alergia:**

Existen diferentes tipos de alergia. Rinitis alérgica, alergia a drogas, alergia a los alimentos, a los insectos, sinusitis, alergia cutánea y alergia general. La manifestación externa de estas alergias se define a través de una sintomatología que incluye: Ojos rojos, picazón, sarpullido, secreción nasal, urticaria, eczema, problemas para respirar, estornudos, dolores de cabeza, fatiga, asma y más. Algunas alergias también tienen reacciones potencialmente mortales, como el asma grave y anafilaxia.

Sin embargo, la alergia más común y que afecta a una mayor parte de la población son las alergias estacionales. Con la llegada de la primavera y la polinización, miles y miles de personas comienzan a sufrir los efectos de esta dolencia, en ocasiones de forma tan severa que reducen notablemente su calidad de vida.

## **Tratamiento habitual de las alergias:**

El tratamiento básico de las alergias suele ser a base de esteroides que controlan el sistema inmunológico y de

medicamentos como los antihistamínicos, que ayudan a reducir dramáticamente la intensidad de los síntomas. Estos tratamientos son conocidos por tener efectos secundarios, en ocasiones prolongados e importantes. Es por ello que la acupuntura para alergias cobra especial protagonismo.

## **Tratamiento de la acupuntura para alergias:**

El método para el tratamiento de las alergias mediante la acupuntura no difiere en gran medida de cualquier otro tratamiento de acupuntura. A través de la inserción de agujas finas en puntos específicos, llamados "puntos de acupuntura", los profesionales expertos buscan la restauración del flujo de energía para erradicar la dolencia, y no solo su sintomatología.

Según la filosofía de la medicina tradicional china, cada órgano (y en consecuencia cada meridiano) pertenece a una estación. Si éste no se encuentra en equilibrio, lo más probable es que surjan problemas de salud.

Al estudiar las alergias dentro de la medicina china, vamos a comprobar que suele ser un cúmulo de afectaciones de distinto meridianos.

En el caso que nos ocupa, el órgano/meridiano que pertenece a la primavera es el hígado. Para la medicina china tradicional el hígado es también el meridiano regulador de los ojos, por lo que no resulta nada extraño que uno de los síntomas más frecuentes de la alergia sea el enrojecimiento de los ojos, acompañado de picor y lagrimeo.

Por lo tanto, desde el punto de vista de la medicina china, el tratamiento para esta afección consistirá en estimular los puntos conectados con este órgano para regular la energía del hígado. También el canal del pulmón es usado para el tratamiento de alergias, ya que está relacionado con problemas de la piel y es uno de los principales para tratar los problemas relacionados con el sistema inmunológico, además mucha de la gente que sufre de alergias presentan también estornudos frecuentes, obstrucción de las vías nasales.

Pero no queda la cosa ahí, ya que los pacientes que sufren de alergia suelen presentar mucosidad y cansancio, es el meridiano de bazo y páncreas el encargado de regularlo.

Si la alergia está en un estado crónico, podemos asegurar que el meridiano de riñón estará afectado y por tanto también habrá que tratarlo.

En los tratamientos con la acupuntura, no solo queremos eliminar los síntomas que nos produce la alergia, sino intentar erradicar ésta para que no aparezcan nuevamente.

**DR. JOSÉ A. RODRÍGUEZ GAMBOA**

**Cel 9999 70.69.03 o 9992 36.25.35 / Calle 36 No. 465-G entre 29 y 31 Col. Jesús Carranza.**

**De lunes a viernes de 8.00 am a 1.00 pm y de 4 a 7.00 pm sábados de 8.00 am a 1.00 pm**

**MÍRCOLES**  
**JUEVES y SÁBADO**  
*en* **CERVEZAS**

\* Aplica restricciones.



**2X1**

TODOS LOS DÍAS!!

**HORA**  
**FELIZ** *en*  
**NACIONALES**

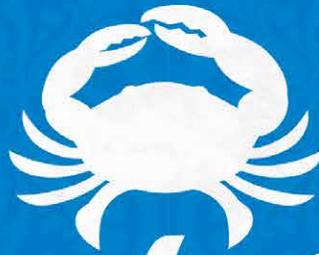
*apartir de las 5 pm*

\* Aplica restricciones.



ESCANEA PARA UBICACIÓN

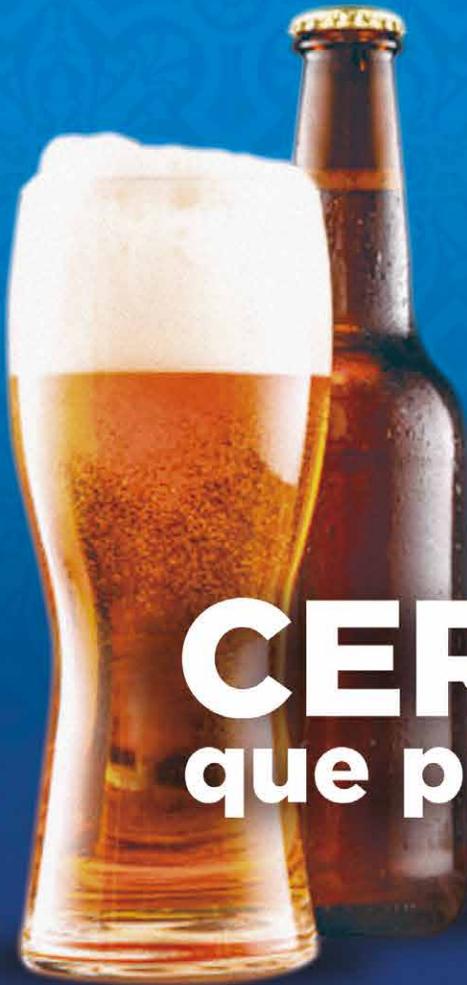
f @HENEQUENES.MX



**Crabster**®

SEAFOOD & GRILL

PASEO 60



ALL BEER  
YOU CAN  
DRINK  
IS FREE\*

TODAS LAS  
**CERVEZAS**  
que puedas tomar  
**GRATIS**\*

\* PROMOCION EXCLUSIVA DE CRABSTER PASEO 60, DURANTE EL CONSUMO DE ALIMENTOS. CERVEZAS PARTICIPANTES: SOL, SUPERIOR Y TECATE LIGHT. NO APLICA CERVEZAS ARTESANALES. VIGENCIA 30/DIC/2023. NO APLICA EN DIAS FESTIVOS. NO APLICA CON OTRAS PROMOCIONES, PAQUETES, NI DESCUENTOS. APLICA RESTRICCIONES.



Calle 63 #516 x 62 y 64  
Mérida, Centro.

Reservaciones:  
999 921 14 52



EXPERIENCE AN AUTHENTIC

# FIESTA DE SABORES

MEXICAN GASTRONOMY

IN THE HEART

OF MERIDA



 [matilda salon mexicano](#)

 [matildasalonmx](#)



# OSWALDO VALENCIA

CLÍNICA INTEGRAL DEL APARATO DIGESTIVO

Ced. Prof. 3175635 INCAN, ASGE

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



## TENEMOS EL EQUIPO MÁS VANGUARDISTA DEL SURESTE MEXICANO

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

### Endoscopia Flexible Avanzada:

-Panendoscopia, - Colangiopancreatografía (CPRE),  
Colonoscopia.

- **Manometría - PHmetría**

- **Cápsula endoscópica**

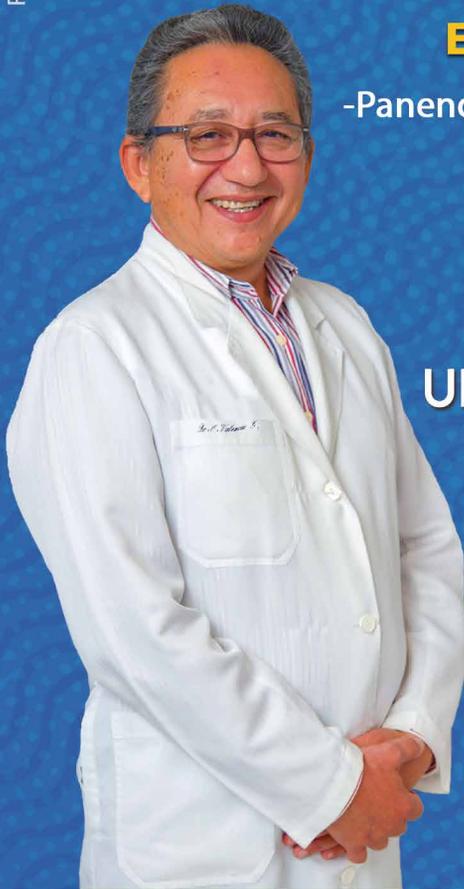
- **Litotricia de vías biliares.**

### ULTRASONIDO ENDOSCÓPICO OLYMPUS PREMIER PLUS

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



Permiso S.S.A. 31S008X



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

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

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

# TENEMOS TODO LO QUE NECESITAS PARA LA SALUD



**ABASTECEDOR<sup>®</sup>  
HOSPITALARIO**  
DEL SURESTE

*Siempre dispuestos para atenderte*



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



**¡Ahora contamos con nueva Sucursal en Ticul!**

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

Horario:

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

**Sábado** de 8:00 am a 2:00 pm

**WHATSAPP: 997 116 8722**

## CENTRO

Calle 69 no.425 A por 46 y 44 Centro

**Tel. (999) 924 01 84**

**Ext. 100 Y 500**

**HORARIO DE ATENCIÓN:  
DE 8 AM A 6 PM**

**WHATSAPP: 999 350 1045**

## SUCURSAL CHUMINOPOLIS

Calle 22 no.360 por 57 y 57 A Col. Esperanza

**Tel. (999) 924 22 84**

**Ext. 115 y 117**

**HORARIO DE ATENCIÓN:  
DE 8 AM A 6 PM**

**WHATSAPP: 999 350 4823**

## SUCURSAL COL. MÉXICO

Calle 21 no.194 por 16 y 18 Col. México Oriente Local no. 4

**Tel. (999) 926 41 41**

**HORARIO DE ATENCIÓN:  
DE 9 AM A 6 PM**

**WHATSAPP: 999 448 5307**

## SUCURSAL FCO. DE MONTEJO

Calle 7 no. 337 Xcumpich Local no. 8 Interplaza

**Tel. (999) 195 28 91**

**HORARIO DE ATENCIÓN:  
DE 9 AM A 6 PM**

**WHATSAPP: 999 103 5333**

## TIENDA VILLAS DEL RÍO

Calle Río Champotón no.3 Fracc. Villas del Río Campeche, Campeche

**Tel. (9818) 11 3542**

**y (9818) 11 0605**

**HORARIO DE ATENCIÓN:  
DE 9 AM A 5 PM**

**WHATSAPP: 999 350 1046**

## TIENDA ESPECIALIDADES

Ave. José López Portillo no. 345 entre Prolongación Lázaro Cárdenas y calle del Real Fracc. Sector Las Flores Campeche, Campeche

**Tel. (9816) 88 7596**

**HORARIO DE ATENCIÓN:  
DE 9 AM A 6 PM**

**WHATSAPP: 981 206 6262**

**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