

Salud & Vida

YUCATÁN-CAMPECHE

EN PORTADA:

Dr. Carlos Benitez

Su ortopedista de confianza

PRESENTANDO:

**EL CODO DE TENISTA O
EPICONDILITIS:**

**EL DOLOR MÁS COMÚN EN EL CODO
DE LAS PERSONAS**

¿Cuándo debemos acudir
a un **ESPECIALISTA**
de **INFERTILIDAD?**

Dra. Mariana López Marrufo

CÁNCER DE MAMA

Lo que debemos saber

Dr. Alberto Mejía Novelo

Cómo saber si estás sufriendo

UN CÓLICO RENAL

Dr. José Manuel Michel Ramírez



Equilibrio
Farmacéutico

Salud, Calidad y Precio en Equilibrio

Cliente Premium

Disfruta los beneficios de ser
Premium Salud, calidad y precio
en Equilibrio



#1

Líder del segmento
(Abasteciendo tu negocio
de insumos para la salud!)



1%

Al pagar con
**Transferencia
bancaria**

Pago en una sola exhibición

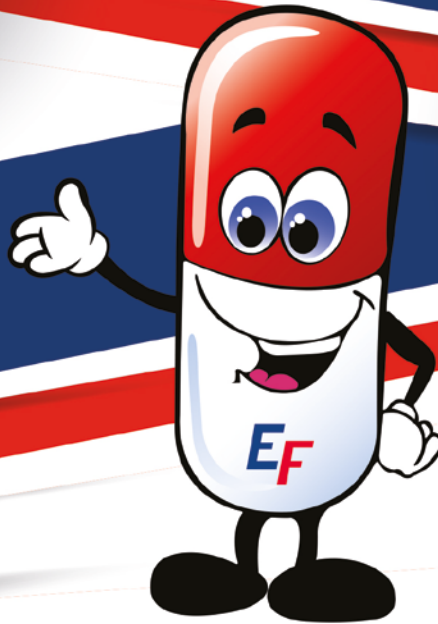


3

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

*1 mes sin intereses
en toda la tienda -
Consulta tarjetas participantes

2 beneficios
con mejores
promociones



Visita nuestras sucursales

eQ-Fácil

Tu tienda en línea



Compra en

www.eqfacil.com.mx

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

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

Chetumal

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

Valladolid

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

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

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

•Yeyetzi Jiménez

Coordinadora de Ventas

•LAE. Pilar Ortiz

Directora Comercial

•Teresa Paz Rodríguez

*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.

CIRUGÍA ANTIRREFLUJO

Prevención para otras complicaciones de salud



La cirugía antirreflujo es un tratamiento diseñado para dar frente a los problemas de reflujo, o también conocido como ERGE (enfermedad por reflujo gastroesofágico), es una afección que ocurre cuando el ácido gástrico se regresa del estómago al esófago.

Estos ácidos gástricos refluyen o retroceden desde el estómago hacia el esófago. La acidez se describe como una fuerte sensación de ardor en el área entre sus costillas o justo debajo del cuello. La sensación puede irradiarse por el pecho, hasta la garganta y el cuello.

Existen tres tipos de técnicas para llevar a cabo una cirugía antirreflujo:

- Cirugía Abierta.
- Reparación Laparoscópica.
- Funduplicatura Endoluminal.

Este procedimiento ocurre cuando el tratamiento con medicamentos no ha sido efectivo. **Se recurre a una cirugía antirreflujo cuando:**

- Los síntomas no mejoran.
- Los medicamentos ya no son una opción.
- Existen problemas más graves en el esófago (como úlceras o sangrado).
- Cuando la enfermedad causa neumonía por aspiración, tos crónica o ronquera.



Padecer reflujo puede llegar a tener complicaciones graves como esofagitis, úlcera esofágica, estenosis esofágica, esófago de Barrett y adenocarcinoma esofágico (cáncer), entre las más graves.

Si no se atiende a tiempo o deja de atenderse también puede llegar a provocar:

- Enfermedades de vías respiratorias.
- Dificultad para tragar.
- Cambios inflamatorios de la mucosa esofágica.
- Dolor de pecho crónico.
- Enfermedad del esófago.

Finalmente, algo importante que se debe tener en cuenta es que cuando se realiza una cirugía antirreflujo se cambia la anatomía normal del estómago, por lo que su funcionamiento no será el mismo, por ejemplo, al eructar o al vomitar.

Acude con tu médico especialista.

“La mejor medicina es una buena prevención, y la mejor cura es la que ofrece una vida 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
f Cirugía General, Dra. Carla Ruby
Beylán Vázquez
@dra.carlabeylan

ENDOCRINOLOGÍA GINECOLÓGICA



El especialista en Endocrinología Ginecológica se encarga del estudio, diagnóstico y tratamiento de la patología endocrino-ginecológica de la mujer, desde la adolescencia hasta la postmenopausia.

¿En qué padecimientos me puede ayudar esta especialidad?

- Alteraciones del ciclo menstrual: Ciclos menstruales no regulares, ausencia de reglas (amenorreas primarias y secundarias).
- Clínica de hiperandrogenismo: Hirsutismo, acné, alopecia.
- Esterilidad por anovulación.
- Alteraciones del peso relacionados con el ciclo menstrual, etc.

¿Cuáles son las alteraciones endocrino-ginecológicas más frecuentes?

- Síndrome del Ovario Poliquístico.
- Fallo ovárico prematuro.
- Amenorrea hipotalámica funcional (relacionadas con el peso, el estrés, etc).
- Hiperprolactinemia funcional o tumoral.
- Hiperplasia suprarrenal no clásica, etc.
- Disgenesias gonadales.

Todas estas alteraciones deben ser estudiadas y tratadas tanto en mujeres con deseo de embarazo como en las que no tienen deseo del mismo.

Es siempre importante realizar una cita de rutina con el especialista para poder verificar que todo marcha en orden, ya que el hará un diagnóstico de acuerdo al cuadro clínico que presente, siempre y dependiendo de la sospecha sobre la posible causa, deberán realizarse pruebas complementarias con el fin de confirmar la orientación diagnóstica.

En el caso de las mujeres que sufren un fallo ovárico prematuro, es importante que, comprendan y asimilen su situación, ya que en ocasiones pueden tener dificultades para aceptar el diagnóstico. Por tanto es imprescindible que reciban la información adecuada y si es preciso soporte psicológico, especialmente en los casos de mujeres que no han tenido hijos.

Las mujeres con fallo ovárico prematuro, como consecuencia del déficit estrogénico, si no reciben tratamiento, tienen un incremento en el riesgo de desarrollar osteoporosis (especialmente si son fumadoras), y de sufrir alguna enfermedad cardiovascular.

El **especialista en Endocrinología Ginecológica** con gusto le ayudará a aclarar sus dudas, no lo piense más, cuide su salud y haga una cita para un check up general.



Fertilidad y Genética
Endocrinología Ginecológica
Dr. Eder Benítez Castañeda
Ced. Prof: 6118014 Ced. Esp: 10597533
Tel: (999) 386.38.28 Urgencias: 999 369.41.65
Calle 50 #69 entre 29 y 33 Fco de Montejo C.P. 97203
Mérida Yucatán Mexico.
E-mail: saludmujerdemexico@hotmail.com

ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA

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



DR. JOSÉ MIGUEL A. AGUILAR RÍOS

Céd. Prof. 4995238 Céd. 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. 2115-A x 32 y 34
Col. García Ginerés
Horario: Lun-Vie:
17:00 a 20:00 hrs.
Sáb: 9:00 a 13:00 hrs.



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.

Dr. Humberto Palomo
Uroginécologo

Consultas:

(999) 980 1983

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



Dr. Humberto Palomo Pinto
@drhumberto_palomo




Invisalign es confiabilidad en los resultados

invisalign invisalign first

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

Cédula Profesional: 7623509

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

-  The White Loft
-  thewhiteloftmx
-  (999)-4819-776

The White Loft
Specialized Dental Institute

VÁRICES / INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA



Las várices, mejor conocidas como venas varicosas son aquellas que están aumentadas de tamaño y que sobresalen a la piel, cualquier vena que se enferme por disfunción de su estructura se puede volver varicosa, esto afecta al resto de la circulación de las piernas provocando que conforme pase el tiempo sigan aumentando de tamaño o se sigan expandiendo.

Síntomas principales que indicarán que ese malestar se debe a várices:

- Sensación de pesadez en las piernas.
- Dolor en una o ambas piernas.
- Dolor más fuerte al pararse o estar sentado por tiempo prolongado.
- Calambres.
- Picazón en la zona donde se noten las venas.
- Venas color violeta o azul oscuro.
- Ardor.

Los factores que pueden aumentar la probabilidad de padecer venas varicosas o várices son:

• **El embarazo:** Ya que el aumento de peso de manera rápida puede hacer que fallen las válvulas de las venas.

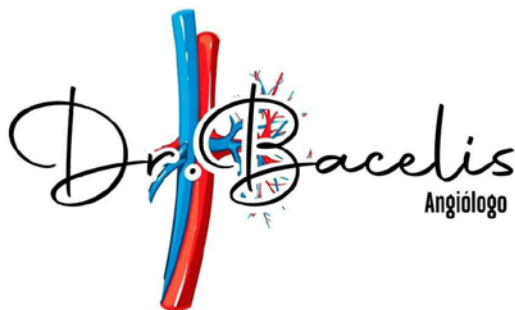
• **Obesidad:** El aumento de peso ejerce mucha presión sobre las venas evitando un retorno venoso al corazón adecuado.

• **Género:** En este caso ser mujer aumenta la posibilidad de padecer varices, debido a que las hormonas femeninas se relacionan con la formación de várices.

• **Antecedentes familiares:** El tener un familiar directo con várices inclusive con cirugía previa aumenta las posibilidades de que sus descendientes puedan padecer la misma enfermedad.

La mejor forma de prevenirlas es hacer ejercicio para mantener el peso, no estar mucho tiempo sentado o de pie sin moverse, así como identificar el inicio de la enfermedad para que no progrese.


Todas estas sugerencias ayudarán a la prevención, sin embargo no se podrá evitar si ya las padeces, así que lo más recomendable es acudir con un angiólogo para que evalúe tu salud y saber que tratamiento es el mejor.



Dr. Raúl Alberto Bacelis Arzápalo

Angiología y Cirugía Vascular y Endovascular
Ced. Esp: 5114333

Clínica de Mérida. Consultorio 423.
Tel: (999) 920.45.11 Cel: 9992 42.60.73
Conm: (999) 942.18.00 al 59 Ext. 1297
drraulbacelis@hotmail.com

 Varices Mérida

 drbacelis

www.drbacelisangiologia.com

¿EN QUÉ CONSISTE UN REJUVENECIMIENTO FACIAL?



El envejecimiento es un proceso lento e inevitable, único y particular en cada individuo y está regido en especial por su carga genética, **éste empieza a notarse en la piel del rostro a partir de los 35 años**. Como resultado se producen una serie de cambios en la piel como son: Las arrugas, la flacidez, la aparición de lesiones pigmentadas (manchas) y lesiones vasculares.

El rejuvenecimiento facial consiste en la utilización de técnicas diversas para corregir las manifestaciones de la vejez en la piel, estos tratamientos pueden suavizar las arrugas, contornear la cara y definir ciertas características faciales.

Dependiendo del tipo de manifestación de la vejez que se va a rejuvenecer se usará una técnica u otra:

- Las arrugas pueden tratarse con rellenos, peeling y dermoabrasiones, láser o toxina botulínica.
- Para la flacidez se puede recurrir a técnicas de radiofrecuencia.
- Los peelings, la crioterapia o la luz pulsada permiten borrar las lesiones pigmentadas.
- Las lesiones vasculares (arañas vasculares y cuperosis) se deberá recurrir al láser.

Antes de cualquier procedimiento estético, el especialista conocerá su historial médico, habrá evaluado su piel y su régimen de cuidado de la misma. Tras el análisis previo, se recomendarán los tratamientos más adecuados y se desarrollará un plan.

La cirugía plástica es exigida hoy no sólo en procedimientos seguros para el paciente, sino a la vez, en resultados cada vez más precisos y asertivos en cuanto a la excelencia con que su cirujano plástico cumpla sus expectativas. Estas exigencias son mayores frente a los procedimientos de rejuvenecimiento facial, donde además se debe destacar la tendencia a procedimientos menos invasivos y que permitan una recuperación fácil y de pronta reinserción a las actividades cotidianas y laborales.

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



CÓMO SABER SI ESTÁS SUFRIENDO

UN CÓLICO RENAL

El cólico renal es un cuadro caracterizado por un dolor repentino de gran intensidad que se produce generalmente por la presencia de un cálculo que se encuentra en la vía urinaria.

Comienza como un dolor intenso en la zona lumbar, parte inferior de la espalda, que desciende hacia la vulva en las mujeres y hacia los testículos en el hombre, **dolor caracterizado por no calmar adoptando ninguna posición y que suele acompañarse de síntomas vegetativos como aumento de frecuencia cardíaca (taquicardia) elevación de presión arterial, sudoración fría y vómitos.**

El cólico renal está causado por una obstrucción ureteral aguda, parcial o completa, que en la mayoría de casos suele ser debida a un cálculo. Esta obstrucción provoca que la orina no avance a lo largo de la vía urinaria, sino que queda retenida. Esto produce un aumento de la presión dentro de la vía urinaria que es la causante del dolor que acompaña al cólico nefrítico.

Además de las piedras, cualquier otro elemento que ocupe el uréter y obstruya el riñón puede provocar un cólico. Es el caso de algunos tumores que crecen dentro del uréter o lo engloban desde órganos vecinos, como el intestino, el ovario o el útero.

El síntoma más importante es el dolor en la zona costolumbar, que aparece de forma brusca y con carácter intenso. Habitualmente, este dolor se irradia a la vejiga y los genitales, siguiendo una trayectoria descendente aunque la irradiación depende del nivel en el que se encuentre la obstrucción. El dolor suele estar acompañado de náuseas, vómitos, y sudoración.



Otros de los síntomas comunes que se pueden presentar son:

- **Fiebre y/o signos de sepsis.**
- **Hematuria:** Presencia de sangre en la orina.
- **Disuria:** Dificultad o dolor del paciente en la evacuación de la orina.
- **Polaquiuria:** Aumento del número de micciones durante el día, que suelen ser de escasa cantidad y que es síntoma de irritación o inflamación del tracto urinario.
- **Anuria:** Suspensión definitiva de la secreción de orina. Este es el signo de mayor gravedad.

El tratamiento debe realizarse con la mayor celeridad posible para evitar complicaciones y controlar el dolor. En casos leves, su especialista puede optar por la administración de fármacos para controlar el dolor, pero en casos extremos se llevará a cabo cirugía para poder extraer lo que obstruye el riñón o las vías urinarias.



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.

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 ORAL Y MAXILOFACIAL, Cirugía ORTOGNÁTICA, Implantes DENTALES

Dr. Roberto J. Sosa Milke



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

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




Permiso S.S.A. 31AV0022016

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





**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

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



¿QUÉ HACE UN ONCÓLOGO PEDIATRA Y CUÁNDO ACUDIR A ÉL?



La oncología infantil es una especialidad médica muy satisfactoria y pocos son los médicos apasionados al cuidado infantil, como los que nos dedicamos a esta área donde entregamos **alma, vida y corazón y una lucha constante en contra de las enfermedades malignas en los pequeños**. Lo que hace especial esta profesión es el vínculo y la unión entre dos médicos que tratan el cáncer en los niños. Por un lado, el oncólogo pediatra y por otro el cirujano oncólogo pediatra.

La historia inicia, donde para formarse como **oncólogo pediatra**, es necesario superar 6 años de la carrera de medicina, 3 años de pediatría médica y 2 años más de oncología. En contraparte para formarse como **cirujano oncólogo pediatra**, se requiere ser médico general, pediatra, realizar 4 años de cirugía pediátrica y por último 2 años más de cirugía oncológica.

Habilidades de los expertos en la atención de los niños con Cáncer

El oncólogo dedicado a los niños debe contar con una serie de competencias personales que le ayuden a llevar a cabo sus funciones de manera efectiva, algunas habilidades pueden ser 1)

empatía, 2) comunicación afectiva 3) trabajo en equipo y 4) tolerancia al estrés.

De forma más específica, ¿Qué funciones cumplen ambos expertos en la medicina?

- Identificar el tipo de cáncer que tiene el niño o niña y determinar la etapa en la que se encuentra.
- Explicar las diferentes opciones de tratamiento médico y/o quirúrgico.
- Brindar atención de calidad a cada paciente.
- Ayudar al paciente a sobrellevar los síntomas y efectos secundarios que pueden provocar sus cuidados.
- Promover el bienestar de sus pacientes a largo plazo.
- Ofrecer asesoría respecto a las prácticas que mejoren la calidad de vida de cada paciente de manera individual y digna.
- Colaborar con otros especialistas de la salud para brindarles una atención integral.
- Realizar investigaciones clínicas basadas en la ciencia, con el objetivo de mantenerse actualizados respecto a las nuevas formas de tratar el cáncer infantil.

En ONCOKIZZU ¡Nuestra razón de ser, es recuperar la salud de los niños con Cáncer! Con 4 ingredientes lo logramos:

- Pasión.
- Vocación.
- Profesión y Amor.

Realizamos desde una consulta médica, hasta una cirugía de alta especialidad, resolviendo cualquier duda, urgencia médica en pediatría, con sospecha de enfermedad, ya sea benigna o maligna en tus hijos, que requiera un manejo médico o quirúrgico. Somos la mejor opción para el diagnóstico oportuno y precoz de cualquier enfermedad maligna inicial o avanzada, ofreciéndote todo nuestro profesionalismo y calidez humana.



Dr. Paulo I. Gutierrez Torres

Cirujano de Trasplante Pediátrico y Cirujano Oncólogo Pediatra.
Ced. Prof. 5004310



CENTRO MÉDICO DE LAS AMERICAS (CMA) Consultorio 18, 2º Piso. Calle 54 # 365. por 33-A y Av. Pérez Ponce, C.P. 97000, Mérida, Yucatán, México. Citas: (999) 419 6910

✉ gutierrezpaulo@hotmail.com **📱 @oncokizzu** **📺 Dr. Paulo Gutiérrez** **🌐 www.oncokizzu.com**

RECONSTRUCCIÓN MAMARIA

UNA OPORTUNIDAD PARA SENTIRSE MEJOR



La reconstrucción mamaria proporciona principalmente una mejoría estética y una notable mejora en la imagen que la paciente tiene de sí misma. **La opción de reconstruirse una mama es tan válida como la opción de no hacerlo, tratándose siempre de una decisión personal.**

Una reconstrucción consiste en recuperar la armonía estética de las mamas tras haber realizado una mastectomía. Esta reconstrucción puede hacerse de forma inmediata junto con la mastectomía o diferida donde se analizarán los casos de forma individual y poder ofrecer el mejor tratamiento a cada paciente.

La reconstrucción mamaria se puede hacer con implantes mamarios o con tejidos autólogos o colgajos.

- **La reconstrucción mamaria con implantes mamarios** —dispositivos de silicona rellenos de gel de silicona o agua salada (solución salina)— para remodelar los senos.
- **Reconstrucción con tejidos autólogos o con colgajo:** En esta reconstrucción se utilizan

tejidos como piel, grasa y hasta músculo para crear la forma de la mama. Este tejido se toma del abdomen, la espalda, los muslos o el glúteo. **Se trata de una operación cuyos resultados son de por vida, aventajando esta técnica a los implantes en su duración.**

La reconstrucción mamaria es trascendental tanto para la rehabilitación física y psicológica de la paciente como para su re inserción en la vida pública y laboral.

El proceso de reconstrucción mamaria generalmente requiere dos o más operaciones.

La reconstrucción mamaria no recreará el aspecto y sensibilidad exactos de tus senos naturales. Sin embargo, la forma y volumen de los senos pueden recuperar una silueta similar a la que tenías antes de la mastectomía.

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

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

SHAPE®

Instituto de Cirugía Plástica, Estética & Reconstructiva.

Calle 4 136, Residencial Montecristo, 97133, Mérida, Yucatán
Tel.: (999) 761 9839 WhatsApp: (999) 544 9198

[f](#) ShapeMexicoOficial [i](#) @shape.mx [w](#) www.shapecirugia.com

¿CUÁNDO DEBEMOS ACUDIR A UN ESPECIALISTA DE INFERTILIDAD?

Esta es una pregunta muy frecuente en la población, ya que actualmente la infertilidad, entendiendo la definición dada por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** como la imposibilidad de lograr un embarazo después de 12 meses o más de relaciones sexuales habituales sin protección en menores de 35 años y 6 meses en mayores de 35 años, es un problema que afecta a 1 de cada 6 parejas.

Con la presencia tan fuerte de las redes sociales y de la posibilidad de la información a corto alcance como es el internet, la infertilidad ha ido dejando de ser un tabú. Actualmente es un tema que en nuestros círculos sociales es más frecuente de escuchar que alguna pareja este pasando por situaciones como ésta.

La infertilidad es un padecimiento que tiene diversas causas, entre ellas un 30% se puede deber a un factor masculino, 30% a un factor femenino, 20% por causas mixtas y un 20% a causas inexplicables.

Dentro de las principales causas del factor masculino se encuentran alteraciones a nivel de la calidad seminal, alteraciones del aparato reproductor masculino y por causas infecciosas.

En el factor femenino podemos encontrar diversas causas como la edad (mayor de 35 años), causas endocrino-ováricas como lo es una reserva ovárica disminuida; -cuando tenemos una cantidad reducida de óvulos-, causas infecciosas entre muchas otras.

Por lo tanto cuando tenemos dificultades para lograr un embarazo es importante contar con el asesoramiento de la persona correcta, especialista en el tema, ya que se ha visto que existe un retraso de diagnóstico, atención y adecuado tratamiento en las pacientes con infertilidad de hasta 2 años. Debido a que las pacientes no son bien diagnosticadas ni tratadas.

Los médicos que se encargan de resolver este tipo de situaciones **son los Biólogos de la Reproducción**, siendo médicos ginecólogos que cuentan con una **subespecialidad que estudia las causas por las cuales una pareja no puede embarazarse**. También el Biólogo



de la Reproducción es el indicado para lograr un embarazo en aquellas pacientes que desean un embarazo y no cuentan con una pareja y para parejas homoparentales que buscan tener familia.

También si la mujer presenta alguna enfermedad como lo es lupus, síndrome de Turner, insuficiencia ovárica primaria, amenorrea o que simplemente desee preservar su fertilidad porque aún no es tiempo de buscar un embarazo, un Biólogo de la Reproducción es quién tiene la facultad para orientarte.

Si tú te encuentras sufriendo de infertilidad o te gustaría conocer tu reserva ovárica te recomiendo tener una valoración con los expertos del tema.

Dra. Mariana López Marrufo

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



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

@alejandrosanchezaranda

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



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

OTOÑO 2023

OFERTA ACADÉMICA



CAMPUS SUR
MÉRIDA

EP
de México

NUEVO PROGRAMA

1 SÁBADO AL MES

7
OCT

DIPLOMADO EN
MEDICINA
ESTÉTICA

(TEÓRICO/PRÁCTICO/DEMOSTRATIVO)

11 MESES

PRESENCIAL

1 SÁBADO AL MES

7
OCT

DIPLOMADO EN
NUTRICIÓN
CLÍNICA

10 MESES

VIDEO CLASES
EN VIVO

1 SÁBADO AL MES

7
OCT

DIPLOMADO EN
ENFERMERÍA
ONCOLÓGICA

10 MESES

VIDEO CLASES
EN VIVO

1 FIN DE SEMANA
AL MES

7
OCT

DIPLOMADO EN
URGENCIAS
Y EMERGENCIAS
EN ENFERMERÍA

5 MESES

PRESENCIAL

INCORPORACIÓN

1 FIN DE SEMANA
AL MES

14
OCT

MAESTRÍA EN
ADMINISTRACIÓN
DE HOSPITALES

2 AÑOS Y MEDIO

PRESENCIAL

INCORPORACIÓN

2 FINES DE SEMANA
AL MES

14
OCT

ESPECIALIDAD EN
ENFERMERÍA
NEFROLÓGICA

18 MESES

PRESENCIAL

INCORPORACIÓN

1 FIN DE SEMANA
AL MES

21
OCT

DIPLOMADO EN
ATENCIÓN
AL PACIENTE, SERVICIO
Y HOSPITALIDAD

6 MESES

VIDEO CLASES
EN VIVO

NUEVO PROGRAMA

1 DOMINGO AL MES

22
OCT

DIPLOMADO EN
NUTRICIÓN
PARENTERAL
Y ENTERAL

10 MESES

PRESENCIAL

INCORPORACIÓN

1 FIN DE SEMANA
AL MES

25
NOV

DIPLOMADO EN
MEDICINA
REGENERATIVA

6 MESES

PRESENCIAL

ESCANEA



Y RECIBE MÁS
INFORMES
POR WHATSAPP



221 593 8932

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)

EYACULACIÓN PRECOZ

Un problema habitual que tiene tratamiento

Atrévete y consulta a tu urólogo

Este trastorno se caracteriza porque el hombre eyacula antes de lo deseado y en contra de su voluntad.

La eyaculación precoz es una afección que se puede tratar, además de ser un problema sexual común. Los medicamentos y el asesoramiento psicológico van de la mano para dar solución a este padecimiento.

La eyaculación precoz puede clasificarse de la siguiente manera:

- De por vida. La eyaculación precoz de por vida se produce todas o casi todas las veces desde el primer encuentro sexual.
- Adquirida. La eyaculación precoz adquirida se manifiesta después de haber tenido experiencias sexuales sin problemas de eyaculación.

Las experiencias sexuales tempranas, el abuso sexual, una imagen corporal negativa y padecer depresión o niveles altos de estrés son factores psicológicos que pueden influir a tener una eyaculación precoz.



También hay factores biológicos que podrían contribuir a este padecimiento. **Entre ellos, se pueden incluir los siguientes:**

- Niveles hormonales irregulares.
- Niveles irregulares de sustancias químicas cerebrales.
- Hinchazón e infección de la próstata o la uretra.
- Rasgos hereditarios.

La práctica y la relajación son clave a la hora de tratar la eyaculación precoz. El tratamiento puede ser psicológico o farmacológico.

En cuanto al tratamiento farmacológico, generalmente su médico de confianza puede administrarle tratamientos para retardar la eyaculación o bien cremas anestésicas que se aplican entre 20 y 30 minutos antes de mantener relaciones sexuales y ayudan a disminuir la estimulación.



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

— ¿El vértigo te da vueltas la cabeza? —

Puede deberse a un problema en tu oído



El **vértigo** es un trastorno muy frecuente, la sensación que da es de movimiento o giro, este puede durar algunos segundos regularmente, en algunas enfermedades dura horas o incluso días. Dicho de otra forma, es una ilusión de movimiento del entorno con respecto a uno mismo.

Este trastorno se asocia con una alteración, ya sea permanente o transitoria, del equilibrio. Puede presentarse a cualquier edad y es más frecuente en mujeres. **El 85% de los casos suele tener el origen en alteraciones del oído** (vértigo periférico), mientras que en el resto de los casos puede ser de origen central (cerebelo) **y cada uno de ellos tiene unos síntomas y manifestaciones específicas para identificarlo:**

• **Vértigo periférico:** El sistema vestibular es el que está dañado. Suele ser muy intenso, durar pocos segundos o minutos y suele cursar de forma episódica, es decir, que hay momentos en los que el paciente se encuentra bien y otros en los que no, en algunos casos como la enfermedad de Ménière. Se acompaña de pérdida de audición o acufeno (también conocido como tinnitus o zumbido). Existe nistagmo (movimiento rápido e involuntario de los ojos) y suele acompañarse de sudoración, náuseas y vómitos.

• **Vértigo central:** El vértigo es continuo. Y suele acompañarse de otros síntomas como cefaleas, visión doble, falta de coordinación en los movimientos, debilidad en las extremidades y lenguaje ininteligible, puede ser indicio de la existencia de un trastorno neurológico, de ahí la importancia de una valoración especializada, **el Otoneurólogo es el especialista en dicho problema y realiza estudios para determinar la causa del vértigo.**

BC
Clinik

(999 386 3828)

Dra. Fabiola
Bautista Cárdenas

**Audiología, Otoneurología
y Foniatría**

✓ Médico especialista en Audiología, Otoneurología,
Foniatría, Patología de Lenguaje

✓ Certificada en Medicina del Trabajo

@BC_CLINIK_MID
f. @BC CLINIK

Dra. Fabiola Argelia Bautista Cárdenas

Médico especialista en Audiología,
Otoneurología, Foniatría. Cédula Prof: 10597532

Consultorio BC clinic

TELÉFONOS PARA CITAS:

(999) 386 3828

URGENCIAS:

(999) 486 7966

Calle 50 #69 entre 29 y 33.

Col. Fco. de Montejo.

EL CODO DE TENISTA O EPICONDILITIS: EL DOLOR MÁS COMÚN EN EL CODO DE LAS PERSONAS

Generalidades

La epicondilitis, llamada popularmente como “codo de tenista”, es la patología más común del codo y afecta la cara externa de uno o, menos frecuente, ambos codos de una persona. A pesar de su nombre, los atletas no son los únicos que desarrollan el codo de tenista, el cual se caracteriza por dolor e inflamación en la cara externa del codo afectado, a nivel de la protuberancia llamada epicóndilo y aqueja a las personas que realizan frecuentemente movimientos repetitivos en el codo.

Causas

Las causas de esta patología por lo general son los microtraumatismos que se producen en el epicóndilo del codo por la tracción repetida y continua de los músculos y tendones extensores de la mano y muñeca, los cuales pasan por el antebrazo y se insertan en la cara externa del codo. Otras causas pueden ser esfuerzos súbitos o excesivos, así como los traumatismos directos en dicha zona del codo.

Signos y síntomas

La principal sintomatología es la presencia de dolor en la cara externa del codo, cercano al epicóndilo. El dolor puede iniciar de forma leve, si no se da tratamiento puede llegar a ser tan intenso que limita la movilidad de la extremidad. Se puede observar inflamación en dicha zona y el dolor se puede irradiar hacia la cara externa del antebrazo y la muñeca y, en algunas ocasiones, hacia el brazo. El dolor intenso puede conducir a una aparente “debilidad”, la cual puede dificultar tareas sencillas como: dar la mano, sujetar un objeto, girar la perilla de la puerta o sostener un vaso o una taza de café.

Factores de riesgo

Es más común en personas que realizan actividades de repetición continua de las extremidades superiores con movimientos de flexo-extensión y rotación del antebrazo sobre el codo, por ejemplo: trabajadores que usan destornilladores, brochas, herramientas, como los plomeros, carpinteros, etc.; en aquellas personas que usan las manos para exprimir ropa o textiles constantemente, así como también en las que practican determinados deportes como el tenis o el squash (sobre todo si la técnica es deficiente). Otros factores de riesgo son la carga de pesos (microtraumatismos repetitivos por estrés) o incluso actividades menos extenuantes, como el uso por largos períodos de tiempo del “mouse” de la computadora. El codo de tenista puede afectar a personas de todas las edades, sin embargo, es más frecuente en adultos entre los 30 y los 50 años.

Diagnóstico

El “codo de tenista” o epicondilitis se diagnostica mediante un interrogatorio adecuado y minucioso, así como también de una exploración física experimentada en el paciente por parte de **SU ORTOPEDISTA DE CONFIANZA**. De manera rutinaria, no es necesario



realizar estudios adicionales como radiografías, resonancia magnética, ni estudios de laboratorio, sin embargo, en algunas ocasiones puede ser conveniente solicitar un ultrasonido del codo afectado.

Tratamiento

El tratamiento es variable, de acuerdo a la intensidad del problema. En casos leves, se disminuyen el dolor y la inflamación mediante el reposo de la extremidad, así como con el uso de una banda (ortesis) para epicondilitis y la administración de medicamentos específicos que pueden ingerirse vía oral. En casos más graves, es necesario usar medicamentos que pueden inyectarse en el glúteo o incluso en la zona de dolor. En ocasiones, es necesario la intervención de los fisiatras, quienes mediante el uso de terapia física lograrán una analgesia con desinflamación más profunda y prolongada, así como recuperar la movilidad y fuerza de la extremidad afectada. En caso de que el tratamiento previo fracase, el paciente podría ser candidato a una cirugía, la cual es ambulatoria y de corta duración. Afortunadamente la gran mayoría de los pacientes no requieren de una cirugía si acuden a un tratamiento de forma oportuna.

Si usted presenta en el codo molestias, dolores o limitaciones similares a lo expuesto anteriormente, podría padecer de epicondilitis o “codo de tenista” y es importante acudir con **SU ORTOPEDISTA DE CONFIANZA** para una valoración, diagnóstico y tratamiento oportunos, lograr una recuperación óptima y evitar de esta manera, la necesidad de una cirugía.

¡Su ORTOPEDISTA de
CONFIANZA!

Dr. Carlos Benítez

Ced. Esp: 8111184. UADY


CITAS:

(999) 926 2948 (999) 926 0285 (999) 926 0924

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

www.ortopedistacarlosbenitez.com

[f @drcarlosbenitezortopedia](https://www.facebook.com/drcarlosbenitezortopedia)
[i carlosbenitez.ortopedista](https://www.instagram.com/carlosbenitez.ortopedista)

Afiliado al: 
Centro Médico de los Américos


EDIFICIO PLATINO



CLÍNICA INTEGRAL DEL APARATO DIGESTIVO

¡Siempre evolucionando para ti!



Dr. Oswaldo Valencia y su equipo de trabajo.

En la **CLÍNICA INTEGRAL DEL APARATO DIGESTIVO** buscamos constantemente ofrecer a ti y a tus seres queridos la mejor atención, ponemos en tus manos diagnósticos certeros y seguros cumpliendo uno de nuestros propósitos más importantes: **TU SALUD Y TU COMODIDAD**. Para esto, contamos con un amplio equipo de vanguardia para la mejora de tu bienestar. Gracias a lo último en tecnología, **OLVIDA TENER QUE HACERTE CIENTOS DE ANÁLISIS MOLESTOS E INNECESARIOS**.

EQUIPO DE FLUOROSCOPIA "OEC ONE CFD"

Proporciona una mayor calidad de imagen; visibilidad en donde se requiere contando con un brazo articulado, también puede realizarse estudios CPRE de conductos biliares y pancreáticos.

Es un dispositivo que permite realizar una radiografía proporcionando una imagen digital radiológica al instante ¡sin pérdidas de tiempo!, ofrece una vista clara de nuestra anatomía en todos los tipos de procedimientos.

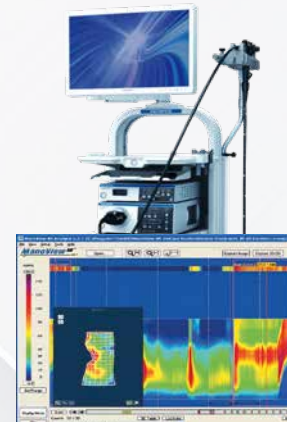


MANOMETRÍA DE ALTA RESOLUCIÓN DE MEDTRONIC™

La manometría consiste en pasar una sonda muy delgada a través de la fosa nasal y llegar al esófago midiendo las presiones del mismo. Nosotros contamos con el sistema de manometría de alta resolución de **Medtronic™**.

Es una solución de diagnóstico innovadora que utiliza los últimos avances en tecnología de detección:

- Esta prueba requiere tu colaboración, por lo que no necesitarás anestesia.
- Al contar con mayor número de parámetros analizables, te garantiza un diagnóstico mucho más confiable.
- Está elaborado para detectar una amplia variedad de enfermedades del esófago.



EU-ME2 - PROCESADOR ESPECIAL DE ULTRASONIDOS

Un procesador de ultrasonido de siguiente generación, el cual apoya a la mejor detección y caracterización de lesiones en el tracto gastrointestinal y las vías aéreas.



Optimiza la visualización y asistencia en la realización de tu diagnóstico, procedimientos terapéuticos e intervencionistas para cánceres y enfermedades del tracto gastrointestinal y los órganos circundantes, como el páncreas, el conducto biliar, el hígado, el bazo y la vesícula.

SISTEMA DE IMAGEN 3D

Gracias a nuestro equipo mejorado, 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.**



Mejora los resultados de tu diagnóstico y también cuando te encuentres en algún procedimiento quirúrgico. Nos permite desarrollar el procedimiento en un tiempo mucho menor al que tradicionalmente te tendrías que someter y no existe riesgo de errores gracias a sus imágenes brillantes y naturales.

Ten la completa seguridad que los procedimientos realizados con este sistema de imagen te darán resultados 100% confiables.

MÁQUINA DE ANESTESIA WATO EX-20

La máquina de anestesia **WATO EX-20** es apta para su uso en niños y adultos gracias a sus características. Te garantiza una anestesia completa: **¡En ningún momento se corre el riesgo de despertar y sentir dolor en alguna parte del procedimiento!**



Ofrece un suministro continuo y preciso de un gas específico; **según tus características fisiológicas, dando completa seguridad.** Nos logra mantener con vida, además de poseer dispositivos de alarmas, que permite detectar alguna falla o anomalía, de manera que permite actuar en el segundo que exista algún problema.

Los componentes de alta calidad y la moderna tecnología mejoran el rendimiento de la máquina. Ten la certeza de que cualquier procedimiento quirúrgico será totalmente indoloro y seguro para ti.

Además contamos con servicio de **ambulancia para la atención de pacientes con un sistema de atención humanizado y de calidad.**

En la **CLÍNICA INTEGRAL DEL APARATO DIGESTIVO** contamos con el **equipo más vanguardista** del sureste mexicano, **¡ACUDE CON NOSOTROS!**

Dr. Oswaldo Valencia.

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

MÉRIDA:

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

- Anexo CMA, consultorio 20.
- CENIT Hospital Center. Planta Baja, Exterior.
- dr.oswaldo.valencia
- www.droswaldovalencia.com

CAMPECHE

Tel: (981) 813 3566



CLÍNICA INTEGRAL DEL APARATO DIGESTIVO

¿PROBLEMAS CON LOS PÁRPADOS?

COMPLICACIONES DE LA BLEFARITIS

Es una afección ocular común que hace que los párpados se enrojezcan, se inflamen, se irriten y piquen. Puede causar costras en las pestañas parecidas a la caspa. La blefaritis puede ser molesta, sin embargo no es contagiosa y por lo general no causa ningún daño permanente en los ojos.

Los trastornos que pueden causar blefaritis son la infección por bacterias en los párpados o en los conductos de las glándulas más profundas que desembocan en el borde de los párpados, ciertas infecciones víricas, reacciones alérgicas, algunas enfermedades de la piel, como la dermatitis seborreica, la rosácea y la dermatitis atópica afectan a la cara, incluyendo los párpados, lo que produce inflamación y blefaritis.

Existen dos tipos de blefaritis, el paciente puede padecer un tipo o podría tener ambos al mismo tiempo:

• **Blefaritis anterior:** Afecta a la parte externa del ojo, donde las pestañas se adhieren al párpado. Por lo general, ocurre debido a las bacterias en la piel o la caspa del cuero cabelludo o las cejas. Las alergias o los ácaros (pequeños parásitos) también pueden causar blefaritis anterior, pero esto es poco común.

• **Blefaritis posterior:** Afecta la parte externa del borde interno del párpado, es decir, la parte que toca al ojo. Este tipo de blefaritis ocurre cuando se tapan las glándulas sebáceas de los párpados.



Los síntomas de la blefaritis son inespecíficos y variados:

- Ojo rojo y sensación de ardor después de un uso prolongado del ordenador, pantallas o tras horas de lectura.
- Sensación de cuerpo extraño al despertar o de picazón y engrosamiento de los márgenes del párpado.
- Lagrimeo excesivo cuando hay exposición a climas fríos, ambiente ventoso, calefacción, aire acondicionado o contaminación.
- Orzuelo recurrente.
- Visión fluctuante o deslumbramiento.

El principal tratamiento para la blefaritis es limpiar los párpados con regularidad y mantenerlos sin costras. La blefaritis generalmente no desaparece por completo, pero el paciente puede tomar medidas para controlar sus síntomas. Consulte con su médico especialista sobre la causa de su blefaritis y las mejores formas de controlarla.

DRA. GUADALUPE CONCEPCIÓN CANUL ESTRELLA


Cirujano Oftalmólogo, Oculoplástica

Ced. Esp: 5304004 Ced. Prof: 7342183

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

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

E-mail: conchicanul@hotmail.com

 Ofatmología Dra. Lupita Canul  @dra.canul

CÁNCER DE MAMA

LO QUE DEBEMOS SABER

Juntos podemos construir un mundo donde el cáncer no signifique más vivir con miedo o sin esperanza. -Patrick Swayze.



En México cada año se presentan más de 200,000 casos de cáncer, en el mundo son más de 7 millones por año. Son cifras que asustan, todo lo que implica un caso de cáncer, tanto en lo emocional, la pérdida de la salud, el deterioro físico por la enfermedad o por el tratamiento, el gasto económico y lo más grave, el hecho de poder perder la vida.

Lo que tenemos que saber sobre el cáncer de mama.

1.- Con referente al cáncer de mama en México se presentan mas de 20,000 casos por año.

2.- Mientras más temprano de detecte más fácil es la curación. El método ideal es la mastografía.

3.- ¿La autoexploración sirve? Por supuesto que sirve, conocer su cuerpo es muy importante. El único inconveniente que para que una mujer toque una tumoración en el pecho, tiene que medir más de 1 cm, lo ideal es detectarla antes de que se pueda palpar. Auto explórese, pero haga su mastografía.

4.- Cuánto cuesta una mastografía. En el sector público, no tiene costo. En forma particular se realiza en la mayoría de los hospitales.

5.- El cáncer hereditario es menos frecuente de lo que parece. La gran mayoría de los cánceres no se heredan, si un familiar mamá o hermana tuvieron cáncer de mama no es obligatorio que usted tenga. Es un dato importante de saber. Se puede realizar una prueba de sangre para detectar al gen BRCA. Su médico le indicará si es necesario.

6.- Mi estilo de vida si influye en su incidencia. Llevar una vida saludable, comer sano, mantenerse en peso ideal, solo consumir hormonas en caso necesario, no fumar, moderarse en el consumo de alcohol. Eso influye en el cáncer de mama y en otras neoplasias.

7.- ¿Los antioxidantes y los productos naturales previenen el cáncer de mama? El cáncer es un

proceso muy complejo, tomar productos naturales que anuncian que evitan el cáncer no son del todo cierto. Lo mejor es comer sano y lo menos procesado posible.

8.- ¿Si me detecto una bolita en la mama, es cáncer? La mayoría de las tumoraciones mamarias son benignas, o sea, no son cáncer. Pero la única manera de saberlo y confirmarlo es estudiándola. Si necesita biopsia o algo su médico se lo indicará.

9.- ¿Si tengo duda con quién debo acudir? Acuda con su médico de confianza, él le orientará sobre lo que tiene que hacer, resolverá sus dudas o le enviará con alguien que lo haga. Acuda, no lo deje pasar.

Como decía **Dennis Wholey**, famoso escritor de libros de autoayuda, **"Esperar que la vida te trate bien porque seas buena persona es como esperar que un toro no te ataque porque seas vegetariano"**. Con eso se quiere decir que todos estamos expuestos a un cáncer... pero la detección oportuna puede hacer que el toro pase de largo y no nos embista.

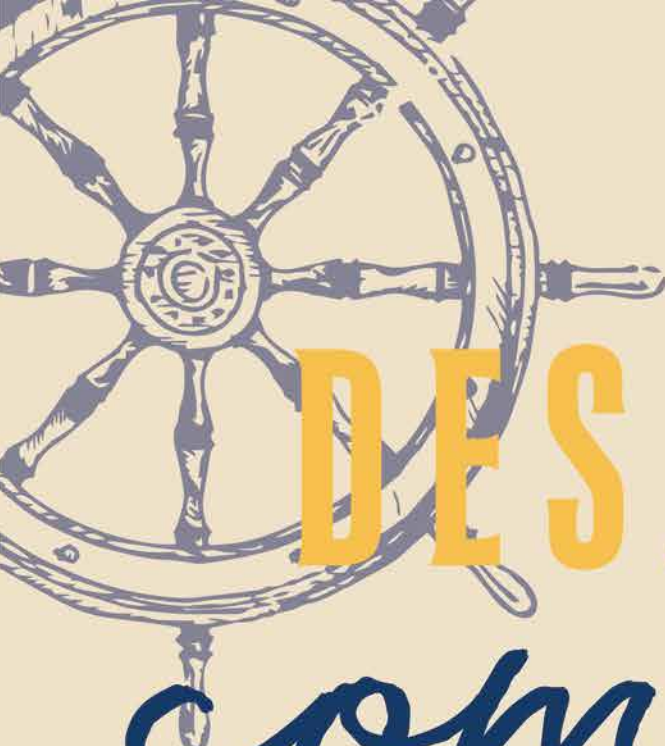
Especialista en el diagnóstico y tratamiento del CÁNCER

Dr. Alberto Mejía Novelo



Clínica de Mérida, Consultorio 213.
Tel: (999) 925.83.33 y Cel: 9992 15.36.54
E-mail: dralbertomejia@yahoo.com.mx

Céd. Prof. 2170273, Céd. de Esp. de Radio Oncología 4623282, Céd. de Esp. de Oncología Médica 4623283. UADY. UNAM. Instituto Nacional de Cancerología. Avalado por el consejo Mexicano de Oncología, vigente abril 2024.

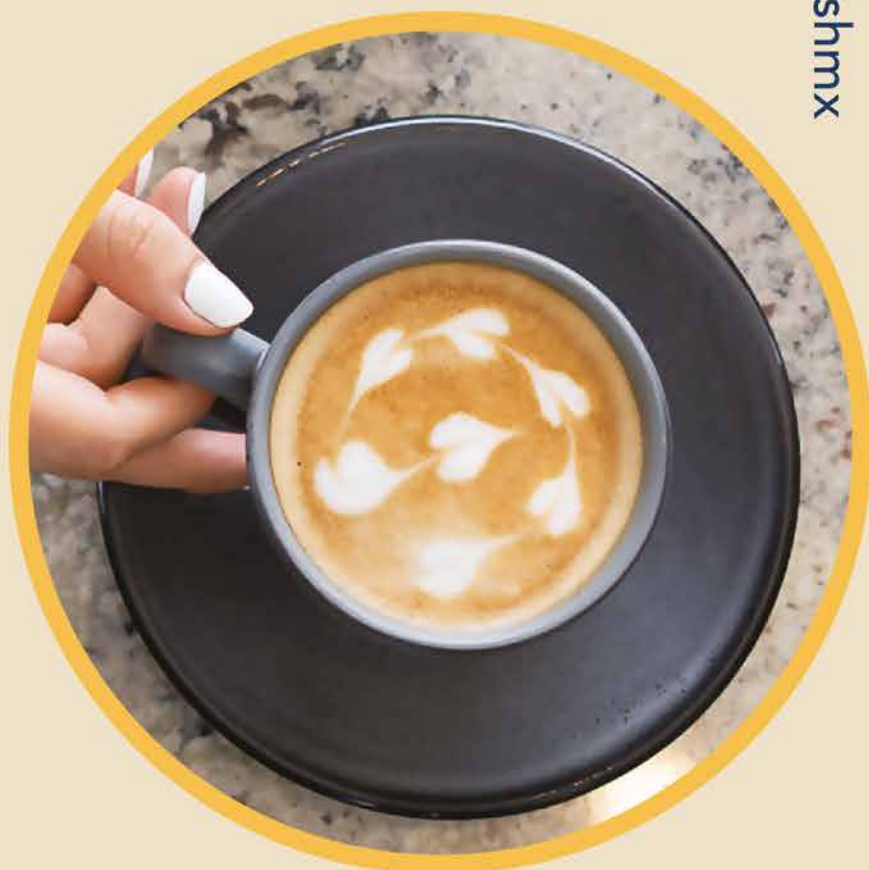


DESAYUNO completo

\$149

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

Válido hasta el 30 de Diciembre 2023. No aplica días festivos. Platos participantes: Huevos al gusto, Huevos motuleños, Omelettes, Molletes a la mexicana, Molletes valladolid, Chilaquiles con huevo o pollo, Hot cakes o French toasts.



f @silverfishmx



CAMBIOS HORMONALES MÁS COMUNES



El ritmo de vida de la gran mayoría de las mujeres en el presente es apresurado, es decir que están tan ocupadas en sus labores diarias que difícilmente encuentran un espacio para cuidar de su cuerpo **y cuando notan un cambio extraño prefieren ignorarlo y pensar que ya pasará.** Sin embargo, cuando se atraviesa por un cambio hormonal, los síntomas son muy claros.

Los cambios hormonales en la adolescencia.

Los cambios hormonales en la pubertad se manifiestan cuando la adolescente empieza a presentar los ciclos menstruales, reflejo de la capacidad reproductiva. **Aparecen cambios físicos como el desarrollo mamario, el vello pubiano, la distribución de la grasa y el vello corporal, en forma menos evidente también hay cambios a nivel del estado de ánimo y otros aspectos emocionales.**

Los cambios hormonales en cada período menstrual.

En los cambios hormonales en cada período menstrual, la primera mitad del ciclo la mujer se prepara para la ovulación, es un momento de mayor alerta, deseo e instinto sexual ya que el fin de la ovulación es lograr el embarazo. Generalmente el cuerpo se siente saludable, libre de hinchazón, el ánimo suele ser bueno, el apetito conservado.

Algunas mujeres perciben algún tipo de dolor en la zona del abdomen bajo cuando es el momento de la ovulación, pero frecuentemente es imperceptible.

Los cambios hormonales en la menopausia.

En la menopausia, los cambios hormonales se caracterizan por: El cese de la función reproductiva y el descenso de los niveles de estrógenos en el cuerpo. La mujer pierde su capacidad para embarazarse, no hay más menstruaciones ni ovulaciones. Este descenso de los niveles hormonales trae consigo cambios en todo el cuerpo. La piel y las mucosas tienden a la sequedad, el tejido adiposo tiende a aumentar, el calcio del hueso tiende a disminuir.

Siempre será buena opción consultar con su ginecólogo de confianza cualquier duda, inquietud o malestar que se presente en el momento de pasar por estos cambios hormonales, ya que le ayudará de la mejor forma a vivir y llevar a cabo cada uno de estos procesos.

Dr. Álvaro Cámara Ayuso

Gineco-Obstetra/Oncología Ginecológica

Ced. Especialidad: 0025709 UADY

Tel: (999) 926 6177 Urgencias: (999) 947 9231

CMA Edificio 3 consultorio 2.

Permiso S.S.A. 31AV0042016

SANBRAVO®

SEAFOOD & STEAKHOUSE

Prime experiences



📍 SANBRAVOMX
RESERVA: 999 406 9274

PREMIUM
=  =
STEAKS

LOS MEJORES CORTES, EN EL MEJOR LUGAR.

Crabster®



MÉRIDA PASEO 60
TEL: 999 921 4545
#crabsterpaseo60

MALECÓN DE PROGRESO
TEL: 969 103 6522
#crabsterprogreso

📷📱 crabstermx



**Shrimply
the best**



Scan this QR



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](#)





Crabster[®]

SEAFOOD & GRILL

PASEO 60



ALL BEER
YOU CAN
DRINK
IS FREE*

TODAS LAS
CERVEZAS
que puedas tomar
GRATIS*

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



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

**RESTAURANTE BAR
f @ MOBULAMX**





GRAN
variedad de
productos a los
MEJORES
PRECIOS

¡Encuentra tu sucursal
más cercana!



¡ESCANEA Y DISFRUTA
de las ofertas para ti



*Servicio a domicilio GRATIS sin mínimo de compra



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 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.drosvaldovalencia.com @Dr. Oswaldo Valencia

TENEMOS TODO LO QUE NECESITAS PARA **LA SALUD**



**ABASTECEDOR
HOSPITALARIO**
DEL SURESTE

*Siempre dispuestos
para atenderte*



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



**¡Ahora contamos con
nueva Sucursal
en 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