

# Salud & Vida

YUCATÁN-CAMPECHE

EN PORTADA:

**Dra. Maggie Richardi**

*Especialista en Ortodoncia y Ortopedia  
Dentofacial.*

PRESENTA:

Tratamiento de **ORTODONCIA**  
con **ALINEADORES** en pacientes  
en **CRECIMIENTO**



**ABDOMINOPLASTIA  
CON LIPOPLASTIA**

*SHAPE: Instituto de Cirugía Plástica,  
Estética y Reconstructiva*

**CÁNCER DE PÁNCREAS**  
Un cáncer silencioso

*Dr. Wilberth R. Méndez Vivas*

La realidad de la  
"VEJIGA CAÍDA"

*Dr. Roberto I. Montiel Mora*





Salud, calidad  
y precio  
en Equilibrio

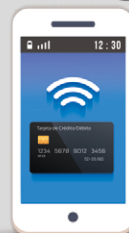


**eQ-Fácil**

Tu tienda en línea



¡Ya aceptamos pago  
con tarjeta!



**VISA** 

Compra en

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



**#1**

Líder del segmento

¡Abasteciendo tu negocio  
de insumos para la salud!



**1%**

Al pagar  
con  
Transferencia  
bancaria

Pago en una sola exhibición



**2** beneficios  
con mejores  
promociones

**3**

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

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

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

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

**Visita nuestras sucursales**

**Cancún**

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

**Mérida**

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

**Playa del Carmen**

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

**Tizimín**

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

**Campeche**

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

**Chetumal**

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

**Valladolid**

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

## 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*

•Ximena López

*Coordinadora de Ventas*


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

[revistasaludyvida@hotmail.com](mailto:revistasaludyvida@hotmail.com)

ENCUENTRA TU EJEMPLAR GRATIS EN LOS SIGUIENTES LUGARES:

## MÉRIDA



## CAMPECHE



Bartola



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.

# BENEFICIOS DE LA MEDICINA ALTERNATIVA

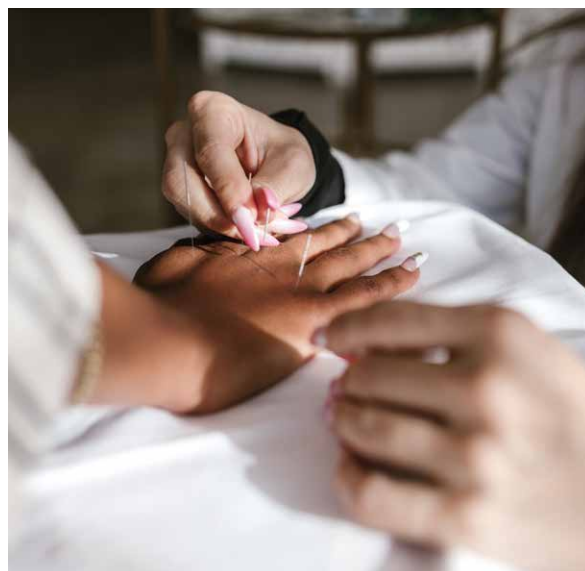
La medicina alternativa como su nombre indica, puede ser otra opción o complementar cualquier tipo de tratamiento ya que tiene en cuenta las particularidades de cada persona y trata sus enfermedades mediante un tratamiento integral u holístico. En otras palabras, no solo se toma en cuenta la parte física sino también la mental y espiritual, se tiene comprobado que el 80% de cualquier patología viene derivada de alguna emoción, entonces estos son factores importantes a considerar antes de proceder con el tratamiento o establecer una dieta saludable, sin importar de qué enfermedad estemos hablando.

En este campo las contraindicaciones son prácticamente nulas, por lo que tanto niños como mujeres y adultos de edad avanzada pueden consumir el nutriente o recibir el tratamiento adecuado, siempre con la asesoría de un médico especialista en medicina alternativa.

Uno de los principales beneficios de mencionar en la medicina holística es que no tiene efectos secundarios, lo que se diferencia de la medicina convencional basada en el uso de fármacos que solo suprimen un síntoma y no se va a el origen del problema, con estas terapias evitamos también los tratamientos invasivos.

**Sin embargo, además de esto, podemos destacar una infinidad de beneficios en los tratamientos holísticos o de la medicina alternativa:**

- Emplean recursos naturales.
- Ayudan a combatir el estrés y la ansiedad.
- Evitan que padezcamos los efectos de un exceso de automedicación.
- Contribuyen a mejorar el estado físico, mental y espiritual en el cuerpo.
- Complementa y/o puede sustituir cualquier tratamiento. Por ejemplo, si estás recibiendo quimioterapia y sus efectos secundarios reducen tu calidad de vida, las medicinas alternativas pueden ayudarte a sentirte mejor.
- **Si sufrimos problemas inflamatorios, enfermedades crónicas, las medicinas alternativas también son una opción que nos ayudan para estos casos.**



La acupuntura, el biomagnetismo o tratamiento con imanes, la quiropráctica, la nutrición ortomolecular, la sueroterapia, los masajes, etc. Son diferentes tipos de terapias que entran en el campo de la medicina alternativa, y son de las técnicas más utilizadas y conocidas en el planeta las cuales ofrecemos en nuestro consultorio.

**Las personas también pueden recurrir a la medicina alternativa** incluso cuando no están enfermas, la prevención es mucho más importante que un tratamiento, **“porque tapar el pozo cuando ya a caído el niño”** en un organismo con un sistema inmunológico fuerte, activo, con emociones tranquilas y controladas es difícil que pueda entrar algún agente agresor. Debido a esto muchas personas creen que los enfoques de la medicina alternativa pueden mejorar el bienestar general. Este punto es realmente importante, ya que deberíamos tomar conciencia de que no necesariamente debemos recurrir a ella cuando nos encontramos mal, sino todo lo contrario, sus ventajas son más visibles cuando la empleamos con el propósito de prevenir y mejorar nuestro estado de salud.

**“Que tu medicina sea tu alimento y el alimento tu medicina”.**

**-Hipócrates.**

**Dr. José A. Rodríguez Gamboa**

PREVIA CITA:

Cel (999) 970 6903 o (999) 236 2535 / 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



# PIEDRAS EN EL RIÑÓN

Las piedras en el riñón, también llamados cálculos renales son depósitos duros hechos de minerales y sales que se forman dentro de los riñones. La dieta, el exceso de peso corporal, algunas afecciones médicas, ciertos suplementos y medicamentos se encuentran entre las muchas causas de los cálculos renales.

**Los cálculos renales pueden afectar cualquier parte de las vías urinarias, desde los riñones hasta la vejiga.** En general, los cálculos se forman cuando la orina se concentra, lo que permite que los minerales se cristalicen y se unan. Estos minerales suelen estar en la orina y si presentan niveles bajos, no crean problemas. El tamaño de la pieza puede variar y ser tan minúscula como un grano de arena o tan grande como una perla.

**Un cálculo renal no suele causar síntomas hasta que comienza a desplazarse por el riñón o pasa a uno de los uréteres.** Los uréteres son los conductos que conectan los riñones y la vejiga. Si un cálculo renal queda alojado en los uréteres, puede bloquear el flujo de orina y hacer que el riñón se hinche y el uréter tenga espasmos, lo que puede ser muy doloroso.

**En ese momento, podrías experimentar los siguientes síntomas:**

- Dolor punzante e intenso en los costados y la espalda, debajo de las costillas.
- Dolor que se propaga hacia la parte baja del abdomen y la ingle.
- Dolor que viene en oleadas y cuya intensidad fluctúa.
- Dolor o sensación de ardor al orinar, orina de color rosado, rojo o marrón.
- Orina turbia o con olor desagradable, fiebre si existe una infección.
- Necesidad constante de orinar, necesidad de orinar con mayor frecuencia u orinar en pequeñas cantidades.



Expulsar los cálculos renales puede ser bastante doloroso, aunque normalmente los cálculos no producen daños permanentes si se detectan oportunamente. Según sea el caso, es posible que solo tengas que tomar analgésicos y mucha agua para expulsar un cálculo renal. En otros casos (por ejemplo, si los cálculos se alojan en las vías urinarias, están asociados con una infección de las vías urinarias o causan complicaciones), es posible que necesites una cirugía.

**Existen una serie de recomendaciones que reducen la posibilidad de tener piedras en el riñón:** Beber mucho líquido; llevar una dieta saludable; control de los medicamentos diuréticos, cada uno según el caso del paciente y siempre controlado por un especialista.

**El médico especialista puede recomendar un tratamiento preventivo para disminuir el riesgo de tener cálculos renales recurrentes si corres un mayor riesgo de volver a tenerlos.**



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

# 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*  
Uro-Ginecólogo



Consultas:

**(999) 980 1983**

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



Dr. Humberto Palomo Pinto  
@drhumberto\_palomo

¿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 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.

Responsable Sanitario : E.G Roberto Rivas González | Cédula 6352220  
Aviso de funcionamiento y Responsable sanitario #2331015036X00148

(999) 228-5419

info@alliviamexico.com

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

alliviamexico.com @alliviamexico



VITALITY  
HOME HEALTH CARE  
GUARDANDO TU SALUD Y VIDA

allivia  
Recovery & Healthcare Center



**invisalign** **invisalign first**

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

Cédula Profesional: 7623509

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

The White Loft

thewhiteloftmx

(999)-4819-776

*Invisalign es  
confiabilidad en los resultados*

**The White Loft**  
Specialized Dental Institute



# MORPHEUS 8

## REMODELACIÓN PROFUNDA DE LA PIEL



Es el primer y único dispositivo del mundo que actúa sobre el tejido subdérmico corporal y facial para tratar la celulitis y la grasa localizada así como para transformar las facciones envejecidas y conseguir un aspecto más joven.

Es un tratamiento mínimamente invasivo, seguro y altamente efectivo con resultados inmediatos y visibles desde la primera sesión. Funciona a través de una pistola que penetra la piel y al estar adentro aplica la radiofrecuencia de forma intradérmica (es decir en las capas más profundas de la piel), estimulando la formación de nuevo colágeno por debajo de la piel y de esta forma tensar la piel.

### Características y ventajas del Morpheus 8:

- Sin daños en la epidermis.
- Calentamiento subnecrótico, coagulación del tejido subdérmico y tensado del tejido conectivo simultáneamente.
- Seguro en pieles de tipo VI con poco riesgo de hiperpigmentación post inflamatoria (PIH).
- Es un tipo de tratamiento dérmico y subdérmico.
- Diseñado para su uso en tratamientos

quirúrgicos, dermatológicos y generales para electrocoagulación y homeostasis.

- Tecnología fraccionada con profundidad de penetración y nivel de energía programable.

### ¿Por qué escoger el tratamiento Morpheus 8?

Hay muchas razones por las que los pacientes pueden probar el tratamiento. **Señalamos a continuación algunas de ellas:**

- Puede tratar afecciones en diferentes zonas del cuerpo y la cara, cualquiera que necesite una renovación subdérmica.
- Mejora las irregularidades del rostro, cuello, brazos, abdomen y rodillas.
- Trata la flacidez severa o la piel ligeramente descolgada.
- Combate el envejecimiento facial.
- Eficaz contra la celulitis y las estrías.
- Mejora las marcas de acné o los poros dilatados.
- Funciona en todo tipo de pieles, incluso en las más oscuras.

Morpheus 8 es una de las técnicas más rápidas y tras finalizar con la intervención, el paciente podrá notar algunos cambios. Sin embargo, los apreciará mejor luego de 2 días, cuando la inflamación haya desaparecido, el resultado final se manifestará con mejor nitidez al mes y medio aproximadamente.

**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)

 Marenco Cirugía Plástica

  
MARENCO

# CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

El climaterio y la menopausia son etapas de la vida de la mujer que implican cambios hormonales y físicos. *El Climaterio es el período de transición en la vida de la mujer, entre la etapa reproductiva a la no reproductiva*, este período se inicia aproximadamente 5 años antes de la menopausia y su duración es de 10 a 15 años. En él hay una disminución gradual de la función ovárica.

Por otra parte, *la Menopausia es un proceso biológico normal, en donde existe una disminución de los niveles de hormonas*. Es la etapa en la que se presenta la última menstruación espontánea y se requiere que pasen por lo menos 6 meses para considerarse definitiva, en nuestro medio esto sucede entre los 48 y 51 años de edad.

La menopausia precoz, natural o quirúrgica, el consumo de alcohol o cafeína, el tabaquismo, períodos de amenorrea, algunos medicamentos como el uso prolongado de corticoesteroides, enfermedades crónicas y degenerativas, y una vida sedentaria son factores de riesgo para padecer de manera más intensa los signos y síntomas de estos procesos.

*Algunos signos y síntomas que se pueden llegar a presentar son los siguientes:*

- Sudoraciones.
- Bochornos.
- Mareos.
- Artralgias.
- Cefalea.
- Mialgias.
- Taquicardias.
- Cambios emocionales.
- Depresión.
- Angustia y miedos.

*A las mujeres mayores de 40 años y más, se les debe de dar información sobre los cambios de estilo de vida a fin de modificar los factores de riesgo.*



También es muy importante impartir educación sobre los cambios físicos y emocionales como consecuencia de estos procesos naturales, así como promover programas de ejercicio para el acondicionamiento cardiovascular.

El diagnóstico de la menopausia lo realizará su especialista de confianza y se llevará a cabo identificando la ausencia de menstruación en mujeres mayores de 40 años y que se descartó patología asociada con ausencia de sangrado.

El tratamiento se basa en dos grupos: En una terapia hormonal a base de estrógenos y progestágenos; y en una terapia no hormonal, indicado en casos que se contraindique la terapia hormonal con medicamentos como antidepresivos.



**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 no.210 x 47 y 45 Fco. de Montejo (A un lado de CEDIMONT)  
E-mail: saludmujerdemexico@hotmail.com



# CÁNCER DE PÁNCREAS

## UN CÁNCER SILENCIOSO



Este tipo de cáncer comienza en los tejidos del páncreas, un órgano en el abdomen que se encuentra detrás de la parte inferior del estómago. El páncreas libera enzimas que ayudan a la digestión y produce hormonas que ayudan a controlar la glucosa sanguínea.

**Se pueden presentar varios tipos de tumores en el páncreas, incluidos tumores cancerosos y no cancerosos.** El tipo más común de cáncer que se forma en este órgano comienza en las células que recubren los conductos que transportan las enzimas digestivas fuera del páncreas.

**Los signos y síntomas del cáncer de páncreas en general no se presentan hasta que la enfermedad está avanzada. Pueden incluir:**

- Dolor abdominal que se irradia hacia la espalda, pérdida de apetito o pérdida de peso involuntaria, coágulos sanguíneos y fatiga.
- Ictericia, heces de color claro, orina de color oscuro y picazón en la piel.

El cáncer de páncreas ocurre cuando las células del páncreas desarrollan mutaciones en su ADN, estas células que se acumulan pueden formar un tumor. **Cuando no se tratan, las células cancerosas del páncreas pueden diseminarse a órganos y vasos sanguíneos cercanos y a partes distantes del cuerpo.**

La mayoría de los cánceres de páncreas comienzan en las células que recubren los conductos del páncreas, este tipo de cáncer se llama adenocarcinoma pancreático o cáncer exocrino pancreático. Las células endocrinas constituyen un porcentaje menor de las células en el páncreas,

estas células producen importantes hormonas, como la insulina y el glucagón (que ayudan a controlar los niveles de azúcar en la sangre). **Los tumores neuroendocrinos pancreáticos se originan en las células endocrinas.**

Si usted es diagnosticado con cáncer de páncreas, es muy importante saber si es un cáncer endocrino o un cáncer exocrino. Cada uno tiene factores de riesgo distintos, así como distintas causas, signos y síntomas, se diagnostican con pruebas distintas, se les aplican tratamientos distintos y sus pronósticos difieren entre sí.

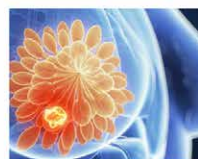
El cáncer de páncreas rara vez se detecta en sus etapas iniciales, cuando es más curable. Esto se debe a que a menudo no causa síntomas hasta después de que se ha diseminado a otros órganos. **Las opciones de tratamiento para el cáncer de páncreas se eligen en función de la extensión del cáncer. Pueden incluir cirugía, quimioterapia, radioterapia o una combinación de estas.**



**CIRUJANO ONCÓLOGO**  
DR. WILBERTH R. MÉNDEZ VIVAS

*Cirugía Oncológica, UNAM  
Máster en Laparoscopia Ginecológica, España.  
Consejo Mexicano de Oncología AC, CE 8567091*

- ✓ DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO AVANZADO DE TODO TIPO DE CÁNCER
- ✓ CIRUGÍA CONSERVADORA EN CÁNCER DE MAMA
  - ✓ CIRUGÍA HEPATOPANCREATOBILIAR
  - ✓ CIRUGÍA EN CÁNCER POR MÍNIMA INVASIÓN
  - ✓ ABLACIÓN DE TUMORES



**CENTRO DE  
ENDOSCOPIA  
DEL SURESTE**

Calle 25 no. 210 Col. García Ginerés  
www.wilberthmendez.com  
Tels: (999) 925.03.87 (999) 925.80.81 (999) 941.77.65  
Urgencias: (999) 947.90.68 **f** Wilberth Raul Mendez Vivas



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

**DR. ERWIN CAB CHAN**

Céd. Prof: 2313652



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

CMA CONSULTORIO 9º PRIMER PISO  
EDIFICIO ANEXO



**UROLASER SA DE CV.**

**Dr. José Luis Flores M.**

**Cirujano Urólogo**

Ced. 1371614 Ced. Esp. AE-011770

*Manejo endoscópico con láser para:*

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



*Servicios en:*

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



CLINICA DE MÉRIDA

**CLINICA DE MÉRIDA**

Consultorio 329.

CITAS Tel: (999) 925.10.50

URGENCIAS 24 HRS. 9991 63.72.32

www.urolaser.com.mx



**ENFERMERÍA  
EN MÉRIDA**

*¡Somos tu mejor opción!*

**Cuidado a personas:**

- Recién nacidos.
- Niños y adultos.
- Adultos mayores.

**Personas con:**

- Problemas de movilidad y dependencia física.
- Enfermedades crónicas o terminales.
- Enfermedades degenerativas o que están en proceso de recuperación post hospitalaria.
- Personas que requieren asistencia o pasan mucho tiempo a solas en casa.
- Atención a pacientes COVID.
- Venta de material de protección.



9991 52 59 13

Manos activas / enfermeria

E.G Miriam Alonzo Gómez Ced. Prof: 10112454

**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



# ABDOMINOPLASTIA CON LIPOPLASTIA

Al momento de buscar mejorías en la estética de nuestro cuerpo, sin lugar a dudas el aspecto del abdomen juega un rol crucial. No sólo nos ayuda a obtener una apariencia saludable, sino que también contribuye a aumentar el atractivo de nuestra silueta.

*La abdominoplastia y la lipoplastia son dos técnicas para moldear la figura corporal.*

## ¿Qué sucede si combinamos ambas?

Obtenemos el tratamiento más completo para eliminar grasa localizada, flacidez de la piel y la flacidez de la pared muscular para esculpir el contorno corporal.

Una **lipoabdominoplastia** es una técnica que une dos cirugías en una única intervención. Primero, se remueve la grasa de las zonas que lo ameriten exceptuando el abdomen. **Dichas zonas pueden ser la espalda, laterales, rollos axilares, chaparreras, entrepierna, brazos o áreas que lo necesiten.** Se continúa con la abdominoplastia para quitar la flacidez de la piel y tensar los músculos.

*Esta intervención tiene como principal finalidad corregir abdomenes distendidos, que experimentan flacidez de la musculatura debido a embarazos o grandes pérdidas de peso.*

*En esta intervención observamos una serie de ventajas que debemos de tener en cuenta:*

- No discrimina en función de la complejidad del paciente, ya que se da tanto en pacientes delgados y hasta pacientes post bariátricos (reducción



masiva de peso) que cargan excesiva flacidez y un mandil incómodo y problemático.

- Trata de forma integral la zona del tronco, y no la del abdomen como se hace en la tradicional abdominoplastia.

- Combina en una única intervención todo el proceso de eliminación de grasa y reconstrucción.

El resultado es más que satisfactorio al conseguir un abdomen firme, con un buen modelado y sin flacidez. Cabe destacar que esta técnica nos permite trabajar la zona del tronco de forma integral y no como zona independiente.

**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 [@shape.mx](#) [www.shapecirugia.com](#)

# ¿QUÉ ES EL HÍGADO GRASO?

El hígado es el órgano más grande dentro del cuerpo. Ayuda a digerir los alimentos, almacenar energía y eliminar las toxinas. La enfermedad por hígado graso es una afección en la que se acumula grasa en el hígado.

Tener pequeñas cantidades de grasa en el hígado es normal, pero en altos niveles puede convertirse en un problema grave. Demasiada grasa en el hígado puede causar inflamación del órgano, que puede dañar el hígado y crear cicatrices. En casos graves, esta cicatrización puede llevar a la insuficiencia hepática.

## Existen dos tipos principales:

- **Enfermedad del hígado graso no alcohólico:** Hay factores como la obesidad, azúcar alta en sangre, resistencia a la insulina, altos niveles de grasa, especialmente triglicéridos, los cuales aumentan la posibilidad de padecer esta patología.
- **Enfermedad del hígado graso por alcohol:** también llamada esteatosis hepática alcohólica.

**En muchos casos, el hígado graso no causa síntomas evidentes.** Pero podría presentar cansancio o experimentar molestias o dolor en la parte superior derecha del abdomen.

**Algunas personas con enfermedad del hígado graso desarrollan complicaciones, incluyendo cicatrices en el hígado.** La cicatrización hepática se conoce como fibrosis hepática. Si se desarrolla fibrosis hepática severa, se conoce como cirrosis.



## La cirrosis puede causar síntomas como:

- Pérdida del apetito, pérdida de peso, debilidad, fatiga.
- Hemorragia nasal, picazón en la piel.
- Ictericia (coloración amarilla de la piel y en los ojos).
- Grupos de vasos sanguíneos similares a telarañas bajo la piel.
- Dolor abdominal, distensión abdominal, hinchazón en las piernas.

La cirrosis es una complicación del hígado graso, y desafortunadamente es una enfermedad que pone en peligro la vida.

En muchos casos, los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a revertir la enfermedad del hígado graso; **si se ha desarrollado complicaciones, su médico especialista le proporcionará el tratamiento acorde a su sintomatología.** Si se desarrolla insuficiencia hepática, es posible que sea necesario un trasplante de hígado.



## DR. LUIS MIGUEL ESTRADA FIGUEROA

Medicina interna. Céd. Prof. 5088355



**Hospital Faro del Mayab**

Consult. 909

Calle 24 280, Temozón Norte, Santa Gertrudis Copo.

C.P. 97115

TEL: (999) 904 1457

  DR. LUIS MIGUEL ESTRADA  
MEDICINAINTERNALM



# LA REALIDAD DE LA “VEJIGA CAÍDA”



*Durante muchos años el término de “vejiga caída” se ha popularizado entre la población de mujeres adultas, siendo el grupo de edad más afectado por este padecimiento. Y uno de los errores más frecuentes es la asociación de la incontinencia urinaria con este término.*

El prolapso de órganos pélvicos es el nombre correcto para este padecimiento, la vejiga es tan sólo uno de aquellos que se pueden prolapsar, también lo puede hacer el útero (matriz) y el recto, las causas más frecuentes para que se de este padecimiento es el historial obstétrico de las mujeres, el número de embarazos, partos vaginales y los desgarros perineales al momento del parto como los más importantes, otros factores de riesgo son el levantamiento prolongado de objetos que pasen los cinco kilogramos, el sobrepeso u obesidad, tabaquismo, estreñimiento crónico, asma y estado postmenopausico.

Si bien el prolapso de la vejiga y la incontinencia urinaria comparten la mayoría de los factores de riesgo, debemos referirnos a ellas como dos entidades separadas, ya que no necesariamente las mujeres con prolapso tendrán incontinencia urinaria y viceversa.

*Hacer esta diferencia es de suma importancia ya que el diagnóstico correcto de uno u otro padecimiento mejorará las probabilidades de un tratamiento adecuado.*

Esto ha llevado a que se realicen cirugías no apropiadas para el manejo de la incontinencia urinaria y que sea del conocimiento general que estas cirugías tienen alta tasa de fallo. El manejo ideal de estos padecimientos del piso pélvico debe realizarlo un médico Uroginecólogo, quien después de especializarse en ginecología realiza una subespecialidad de dos años más y es quien debe realizar el abordaje y plantear el tratamiento ideal.

El síntoma principal del prolapso de vejiga es una sensación de un cuerpo extraño vaginal, que de acuerdo con el tamaño se clasifica por grados y con ello se realiza la mejor propuesta de manejo, el tratamiento del prolapso de órganos pélvicos tiene opciones quirúrgicas como conservadoras.

*En la consulta de Uroginecología se puede realizar una revisión completa, un diagnóstico oportuno y ofrecer un tratamiento ideal.*

**Dr. Roberto Ignacio Montiel Mora**  
Uroginecólogo

**HOSPITAL FARO DEL MAYAB Consultorio 716 Tel: (999) 510 4022**



**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)



**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



**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

# REUNIÓN REGIONAL SURESTE DE LA ASOCIACIÓN MEXICANA DE CIRUGÍA GENERAL

*Cirugía, innovación y cultura*



*Mensaje de bienvenida por la Dra. Carla Ruby Beylán Vázquez, en Mesa de Presidium de la Reunión Regional del Sureste, Dra. Elena López Gavito, Dr. Jordán Zamora Godínez, Dr. Antonio Chalita Manzur, Dr. Rubén Rodrigo Lozano Salazar.*

**La Asociación Mexicana de Cirugía General (AMCG)**, es la máxima organización de cirugía en México, día con día se esfuerza en transmitir conocimientos a los cerca de doce mil cirujanos que hay en la República Mexicana y muchos otros procedentes de países latinoamericanos, que asisten a los diferentes y variados eventos de educación y adiestramiento en el que participa.

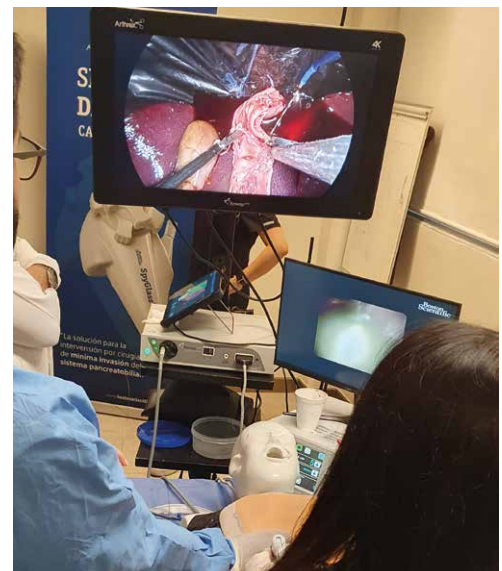
Como parte del **programa académico 2023 de la AMCG** se llevó a cabo la Reunión Regional del Sureste. Este evento organizado por el **Colegio Yucateco de Especialistas en Cirugía General, A. C.** fue presentado el pasado 20, 21 y 22 de julio del presente año y se dio sede en el **Hospital Regional de Alta Especialidad de la Península de Yucatán.**

Dicho programa tuvo como principales objetivos compartir experiencias, desarrollar conocimientos, observar los retos actuales de la cirugía general y formar retos nuevos para beneficio de los pacientes. **Médicos especialistas de gran trayectoria y reconocimiento internacional compartieron sus conocimientos y experiencias con los asistentes.** Los cirujanos especialistas, residentes y estudiantes de la región participaron en los talleres, conferencias magistrales y pláticas de la mano con la experiencia basada en la evidencia de los profesores nacionales e internacionales que los impartieron.

**Para el Colegio Yucateco de Especialistas en Cirugía General, A. C. la organización de este magno evento académico se traduce en mejor atención y beneficio de los pacientes.**



*Dr. Rafael Humberto Reyes Bueno y esposa la Magistra Mercedes Eugenia Pérez Fernández.*



*Taller de "Exploración laparoscópica de la vía biliar".*



# Cirugía mínimamente invasiva para CRECIMIENTO PROSTÁTICO



En la actualidad, se busca ofrecer procedimientos quirúrgicos mínimamente invasivos, con poca estancia hospitalaria, eficaces y seguros.

Este tipo de cirugía es el procedimiento más moderno y menos invasivo, *se realiza con instrumentos especiales y los cirujanos especialistas realizan varias incisiones más pequeñas para introducir las herramientas y extraer parcial o totalmente la próstata.* Esta intervención ofrece los mismos resultados que la cirugía convencional.

Mediante esta cirugía se extirpa parte de la glándula prostática, para tratar un agrandamiento de la próstata. La cirugía mejorará el flujo de orina a través de la uretra, el conducto que lleva la orina desde la vejiga hacia afuera del cuerpo. Se puede llevar a cabo de varias maneras diferentes y existen opciones en donde no se hace ninguna incisión en la piel.

La cirugía se puede hacer de maneras diferentes. El tipo de procedimiento dependerá del tamaño de la próstata y lo que la hizo crecer. El médico especialista tendrá en cuenta el tamaño de la próstata, su estado de salud y el tipo de cirugía que usted necesite y elija.

## Algunas de las opciones establecidas son:

- Prostatectomía con láser.
- Incisión transuretral.
- Electro vaporización transuretral.
- Vaporización fotoselectiva.
- Elevación de la uretra prostática.
- Ablación transuretral con aguja.

Una próstata agrandada puede dificultar la micción, además de que también puede facilitar las infecciones urinarias. Extirpar toda o parte de la próstata puede hacer que estos síntomas mejoren.

*Se puede recomendar la extirpación de la próstata si usted:* No puede vaciar completamente la vejiga (retención urinaria), tiene infecciones urinarias repetitivas, tiene sangrado de la próstata, tiene cálculos en la vejiga con agrandamiento de la próstata, si orina muy lentamente y si persisten los síntomas después de un tratamiento con medicamentos.

Estas cirugías menos invasivas minimizan los problemas con el control de la orina o el desempeño sexual que con la práctica de una cirugía tradicional.

*No dudes en contactarnos ante cualquier duda que tuvieras. Estamos para ti y tu familia.*  
**PUEDES CONTAR CON NOSOTROS.**

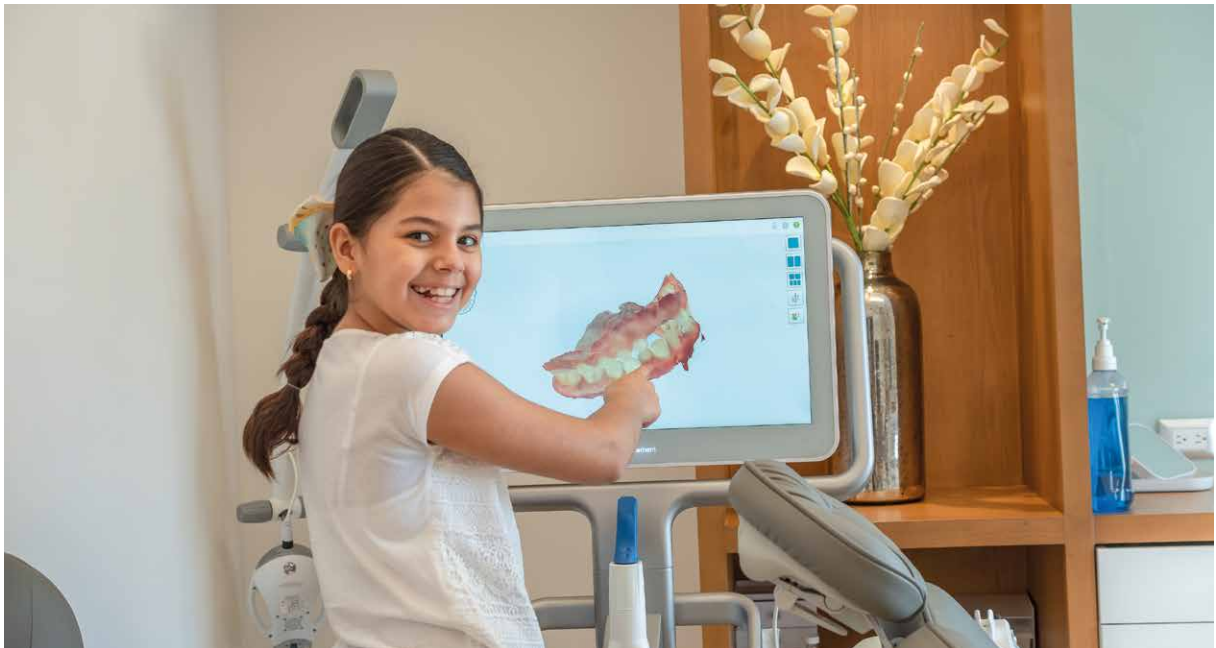
**3 Y 6 MESES SIN INTERESES EN  
CIRUGÍAS UROLÓGICAS**  
(PIEDRAS, PRÓSTATA, CIRCUNCISIÓN  
LÁSER, ENTRE OTRAS).

Agenda tu cita hoy mismo

**(999) 611 7430**

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

# TRATAMIENTO DE ORTODONCIA CON ALINEADORES EN PACIENTES EN CRECIMIENTO



La ortodoncia interceptiva u ortopedia es aquella encaminada a abordar problemas de maloclusión en edades tempranas, cuando el crecimiento aún no ha finalizado.

*Un tratamiento de ortodoncia temprano tiene como objetivo guiar el crecimiento de los maxilares, corregir hábitos orales que perjudican el desarrollo normal, prevenir problemas funcionales e intentar reducir la duración del tratamiento,* hasta obtener, en la mayoría de los casos, resultados que serían imposibles una vez que las estructuras óseas hayan terminado de crecer.

Como cualquier problema del desarrollo, en todas las áreas de la salud, cuanto antes se detecta e iniciamos su corrección, más fácilmente se resuelve, más rápido, mejor y más sano crece un niño/a.

*Es aquí donde la ortopedia y la ortodoncia interceptiva juegan un papel muy notable.* Son dos enfoques de tratamiento temprano, que inicia a partir de los 6 años, y que nos

ayudan a resolver alteraciones funcionales y secuelas de malos hábitos como el uso prolongado de chupón o la succión de dedo, que causan alteraciones en la posición de los dientes o en el crecimiento de los huesos maxilar y mandibular, por tanto, en el desarrollo facial de nuestros pequeños pacientes.

Existe un gran número de aparatos utilizados de manera rutinaria para la corrección de estos problemas, los cuales pueden ser fijos o removibles, la mayoría de gran tamaño y con un diseño voluminoso que resultan muy incómodos para hablar, que ocasionan molestias, heridas, que dificultan la masticación y la higiene.

Hoy en día, contamos con sistemas novedosos como **los alineadores (Invisalign)** que están diseñados para resolver problemas dentales y dentoalveolares, *como el desarrollo de las arcadas, crear y recuperar espacio, resolver apiñamiento, eliminar interferencias dentarias que alteren la mordida.*





*Una de las principales ventajas es que los alineadores son compatibles con el día a día de los niños, lo cual les permite usarlos 22 horas al día y ayudando a conseguir los objetivos de tratamiento de un manera más rápida y sencilla comparada con los aparatos que anteriormente se utilizaban solo de manera nocturna por la incomodidad y por su volumen.*

*Es indispensable como especialista en ortodoncia contar con un amplio conocimiento de las bases de crecimiento y desarrollo craneofacial, de las funciones orales y dominar la biomecánica de los sistemas con alineadores para poder redirigir el desequilibrio del sistema oral y que los tratamientos de ortodoncia y ortopedia sean eficaces, eficientes y estables a largo plazo.*

También nos permiten realizar tratamientos ortopédicos como el avance mandibular y dejar de lado todos los aparatos que se utilizaban años atrás y que eran bastante incómodos para el paciente.

*Los alineadores (Invisalign) son unas guardas que se fabrican a medida de los dientes de cada paciente, siguiendo el plan de tratamiento que hemos diseñado previamente sobre un modelo virtual en 3D de la boca.*



Cada alineador es capaz de empujar de manera selectiva tus dientes para llevarlos a su correcta posición, de manera que a medida que vas cambiando los alineadores cada semana, tus dientes realizan el trayecto desde su posición inicial a la final previamente establecida en el plan de tratamiento.

*Actualmente el 99% de los problemas dentarios y esqueléticos que presentan nuestros pacientes en crecimiento los podemos solucionar con el uso de alineadores y con nuestros principios basados en la rehabilitación neuro oclusal.*



### **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***

# OTOÑO 2023

## OFERTA ACADÉMICA

CAMPUS SUR  
MÉRIDA



**NUEVO PROGRAMA**

1 FIN DE SEMANA  
AL MES

**2 SEP**

MAESTRÍA EN  
**ADMINISTRACIÓN  
DE SERVICIOS  
DE ENFERMERÍA**

**2 AÑOS** PRESENCIAL

INTERCAMBIO: ESPAÑA, ARGENTINA

1 FIN DE SEMANA  
AL MES

**9 SEP**

MAESTRÍA EN  
**ADMINISTRACIÓN  
DE HOSPITALES**

**2 AÑOS Y MEDIO** PRESENCIAL

2 FINES DE SEMANA  
AL MES

**9 SEP**

ESPECIALIDAD EN  
**ENFERMERÍA  
NEFROLÓGICA**

**18 MESES** PRESENCIAL

1 SÁBADO AL MES

**9 SEP**

DIPLOMADO EN  
**MEDICINA  
ESTÉTICA**  
(TEÓRICO/PRÁCTICO/DEMOSTRATIVO)

**11 MESES** PRESENCIAL

**NUEVO PROGRAMA**

1 FIN DE SEMANA  
AL MES

**23 SEP**

DIPLOMADO EN  
**ATENCIÓN  
AL PACIENTE, SERVICIO  
Y HOSPITALIDAD**

**6 MESES** VIDEO CLASES  
EN VIVO

**NUEVO PROGRAMA**

1 FIN DE SEMANA  
AL MES

**30 SEP**

DIPLOMADO EN  
**MEDICINA  
REGENERATIVA**

**6 MESES** PRESENCIAL

**NUEVO PROGRAMA**

1 DOMINGO AL MES

**1 OCT**

DIPLOMADO EN  
**NUTRICIÓN  
PARENTERAL  
Y ENTERAL**

**10 MESES** PRESENCIAL

1 SÁBADO AL MES

**7 OCT**

DIPLOMADO EN  
**NUTRICIÓN  
CLÍNICA**

**10 MESES** VIDEO CLASES  
EN VIVO

ESCANEA Y RECIBE MÁS INFORMES  
POR WHATSAPP



**221 593 8932**

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

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



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



999 688 5410  
999 254 0064  
222 948 0240

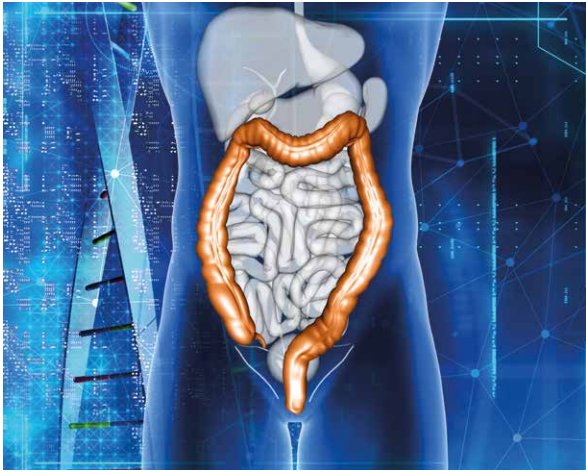


EP DE MÉXICO CAMPUS MÉRIDA  
info@epmerida.com  
epdemexicoentro



# DIVERTICULITIS

Una causa frecuente de dolor abdominal



La diverticulosis es la presencia de divertículos asintomáticos en el colon. *De ahí surge la diverticulitis, que es la inflamación aguda de alguno de los divertículos y se engloba dentro de la enfermedad diverticular del colon*, junto a otros síntomas o cuadros clínicos.

La pared del colon está formada por cuatro capas. La externa es de naturaleza serosa, la intermedia es de origen muscular y se encarga de la motilidad intestinal y las dos internas mucosa y submucosa que se encuentran en contacto con las heces.

Los divertículos son bolsas abultadas y pequeñas que se pueden formar en el revestimiento del sistema digestivo. Por lo general, se encuentran en la parte inferior o final del intestino grueso, es decir en el colón sigmoideas, y pueden abarcar una o todas las capas del intestino. Los divertículos son comunes, en especial luego de los 40 años, y rara vez causan problemas.

La inflamación de un divertículo (*diverticulitis*) se presenta con dolor abdominal, especialmente en el lado izquierdo del abdomen, frecuentemente se acompaña de fiebre y en algunos casos puede originar obstrucción del colon o una perforación de éste.



Los divertículos se suelen desarrollar en los sitios en que la pared abdominal presenta mayor debilidad y ceden ante el aumento de la presión intraluminal (por ejemplo: Estreñimiento crónico). Esto hace que se formen bolsitas del tamaño de una canica y que sobresalgan a través de la pared del colon.

*Existen varios factores que pueden aumentar el riesgo de sufrir diverticulitis:*

- **Envejecimiento:** La incidencia de la diverticulitis aumenta con la edad.
- **Obesidad:** Tener sobrepeso aumenta las posibilidades de desarrollar diverticulitis.
- **Tabaquismo:** Las personas que fuman cigarrillos son más propensas a experimentar diverticulitis que quienes no fuman.
- **Falta de ejercicio:** El ejercicio intenso parece reducir tu riesgo de diverticulitis.
- **Dieta alta en grasa animal y baja en fibra:** Una dieta baja en fibra en combinación con un alto consumo de grasa animal parece aumentar el riesgo, aunque el papel de la baja fibra por sí sola no está claro.
- **Ciertos medicamentos:** Varios medicamentos están asociados con un mayor riesgo de diverticulitis, entre ellos los esteroides.

*El tratamiento que te proporcionará tu médico de confianza dependerá de la severidad de los síntomas:* Administración de antibióticos en caso de infección localizada, sin embargo, cuando se presentan complicaciones como un absceso intrabdominal y/o sepsis, obstrucción intestinal, perforación del colón es muy probable que se requiera de una cirugía.



**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*



# Crabster®



MÉRIDA PASEO 60  
TEL: 999 921 4545  
#crabsterpaseo60

MALECÓN DE PROGRESO  
TEL: 969 103 6522  
#crabsterprogreso

📷📱 crabstermx



**Shrimply  
the best**



Scan this QR



# ¿PROBLEMAS PARA VER DE LEJOS?

## ESTO SE TRATA DE **MIOPÍA**



Es un defecto visual por el cual el paciente no puede enfocar bien los objetos lejanos, pero sí puede ver con claridad los objetos próximos.

**Es uno de los problemas refractivos más frecuentes.** Suele aparecer a partir de los 5 años y seguir aumentando hasta estabilizarse alrededor de los 20 años. La miopía puede ir asociada a otros problemas visuales como el astigmatismo o la vista cansada.

**Generalmente se suelen distinguir dos tipos de miopía:**

**Miopía simple:** La miopía simple es el tipo más frecuente, es normal que se establezca alrededor de los 18 o 20 años y no se puede prevenir, aunque sí debe ser detectada a tiempo a través de un examen oftalmológico completo.

**Miopía magna, alta miopía o patológica:** La miopía magna suele estar producida por un estiramiento excesivo del globo ocular. En algunos casos, este tipo de miopía avanzada puede derivar en cambios degenerativos asociados al estiramiento excesivo del ojo, especialmente a nivel de la retina, comprometiendo seriamente la visión de la persona que la padece.

**Entre los signos y síntomas de la miopía se pueden incluir los siguientes:**

- Visión borrosa al mirar objetos que están lejos.
- Necesidad de entrecerrar los ojos para ver con claridad.
- Dolores de cabeza.
- Fatiga ocular.

Los niños pueden tener dificultad para ver cosas escritas en pizarras o proyecciones de pantalla en clase. Es posible que los niños más pequeños no expresen dificultad para ver, **pero pueden tener los siguientes comportamientos que indican indicios de este problema visual:**

- Entrecerrar los ojos de forma constante.
- Parecer que no nota los objetos alejados.
- Parpadear mucho.
- Frotarse los ojos con frecuencia.
- Sentarse cerca de la televisión.

**Existen distintos tratamientos para corregir la miopía de acuerdo a las necesidades de cada paciente, por ejemplo:**

- Gafas.
- Lentes de contacto.
- Cirugía.

El tratamiento de la miopía permite corregir su principal síntoma: La visión borrosa de lejos, esto constituye una gran ayuda para los pacientes miopes, que pueden volver a hacer su vida con normalidad y ver correctamente tanto de lejos como de cerca.



### **DRA. GUADALUPE CONCEPCIÓN CANUL ESTRELLA**

Cirujano Oftalmólogo, Oculoplástica

Ced. Esp: 5304004 Ced. Prof: 7342183

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

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

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

[f](#) Ofatlmología Dra. Lupita Canul [@dra.canul](#)

# VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

## EN HOMBRES



**El virus del Papiloma Humano (VPH)** es una infección viral que comúnmente causa el crecimiento de verrugas en la piel o en las membranas mucosas, es la enfermedad de transmisión sexual más frecuente en el mundo y aunque sabemos que no se transmite únicamente por contacto sexual, produce verrugas en miembro, boca, ano, conjuntiva, laringe, área periungueal además de cáncer en el miembro masculino y ano.

Se conocen más de 110 virus del papiloma humano pero de estos solo 40 pueden infectar la zona anogenital del varón. Los tipos VPH 6, 11, 16, 18 son los que causan las infecciones anogenitales más frecuentes en el varón. Los tipos VPH 6 y 11 causan las verrugas en la zona anogenital mientras que los tipos VPH 16 y 18 son los causantes potenciales de la aparición de cáncer de miembro y ano.

**Hay que resaltar que el hombre puede estar infectado del virus del papiloma humano durante muchos años sin saberlo y a su vez ser portador y transmisor del virus a sus parejas sexuales durante toda la vida, aún estando asintomático.**



Es obligatorio el tratamiento de las infecciones provocadas por el VPH en el hombre para lograr un control exhaustivo de la transmisión del virus. Disminuir la incidencia de cáncer en la mujer y disminuir el riesgo potencial de desarrollar los tipos de cáncer antes mencionados en el hombre.

El mayor riesgo de infección por el virus del papiloma humano se relaciona con el inicio precoz de las relaciones sexuales, el tener o haber tenido un elevado número de compañeros sexuales a lo largo de la vida, el cambio reciente de compañero sexual o el contacto sexual con una pareja de alto riesgo, es decir, el caso de varones que tienen contactos con mujeres que ejercen la prostitución.

Debido a la falta de síntomas y de una prueba eficaz para descartar la presencia de VPH, esta condición no tiene tratamiento. **Sin embargo las verrugas pueden tratarse de forma tópica; con procedimientos no quirúrgicos como criocirugía, escisión y electrocauterio; y cirugía de cauterización.**

Una vez que el especialista confirma la presencia de VPH, el tratamiento será individual y bajo estricta supervisión médica.

En el caso de detectar alguno de los cánceres mencionados anteriormente, el tratamiento variará dependiendo del tipo de cáncer y de la etapa en la que el mismo haya sido detectado. Actualmente existe un sistema de vacunación contra el VPH, es muy importante que los niños entre 9 y 12 años reciban este sistema, ya que a temprana edad es más efectivo. La edad límite para vacunarse es hasta los 26 años.

**Acude con tu médico especialista de confianza.**



Cirujano Urologo / Especialista en Cirugía de Mínima Invasión

Céd. Prof. 7186582 Céd. Esp. 12247234

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

Whastapp: (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

Dr. Iván Arturo Velueta



# DOLORES MENSTRUALES

## CÓMO ALIVIARLOS



Los cólicos menstruales pueden causar desde molestias leves a dolores intensos en la parte inferior del abdomen, la espalda o los muslos. Por lo general, el dolor empieza justo antes del período o al comienzo de éste.

Durante este tiempo, es posible que usted también tenga dolores de cabeza, diarrea o estreñimiento, náuseas, mareos o desmayos.

### Para ayudar a aliviar los cólicos menstruales:

- Aplíquese calor en el abdomen con una almohadilla térmica, una bolsa de agua caliente o tome un baño tibio.
- Recuéstese y eleve las piernas colocando una almohada debajo de las rodillas.
- Recuéstese de lado y lleve las rodillas hasta el pecho. Esto ayudará a aliviar la presión sobre la espalda.
- Pruebe el uso de toallas sanitarias en lugar de tampones.
- Haga ejercicio en forma regular, esto le ayudará a aliviar el dolor.
- Practique técnicas de relajación, incluyendo yoga y meditación.

**También es recomendable tomar analgésicos como los antiinflamatorios no esteroideos.** Estos incluyen el ibuprofeno y naproxeno. Además de aliviar el dolor, estos antiinflamatorios reducen la cantidad de prostaglandinas que produce el útero y disminuyen sus efectos, esto ayuda a disminuir los calambres.

**Para muchas mujeres es normal un poco de dolor durante su período. Sin embargo, debe acudir con el médico si:**

- Los antiinflamatorios y los cuidados personales no ayudan y el dolor interfiere con su vida.
- Los calambres empeoran repentinamente.
- Tiene más de 25 años y tiene calambres severos por primera vez.
- Fiebre.
- Tiene dolor incluso cuando no está en su período menstrual.

## GINECO-OBSTETRICIA, ONCOLOGÍA GINECOLÓGICA

### Dr. Álvaro Cámara Ayuso

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

**ATENCIÓN ESPECIALIZADA EN:**

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

**DETECCIÓN Y TRATAMIENTO OPORTUNO DE:**

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

Permiso S.S.A. 31AV0042016

Edificio 3 Consultorio 2  
Tel: (999) 926 6177  
Urgencias: (999) 947 9231

**CMA**  
Centro Médico de las Américas

# SANBRAVO®

SEAFOOD & STEAKHOUSE

*Prime experiences*



📍 SANBRAVOMX  
RESERVA: 999 406 9274



## STEAKS

LOS MEJORES CORTES, EN EL MEJOR LUGAR.





**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





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](#)







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

**RESTAURANTE BAR  
f @ MOBULAMX**





**MÍERCOLES**  
**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**<sup>®</sup>

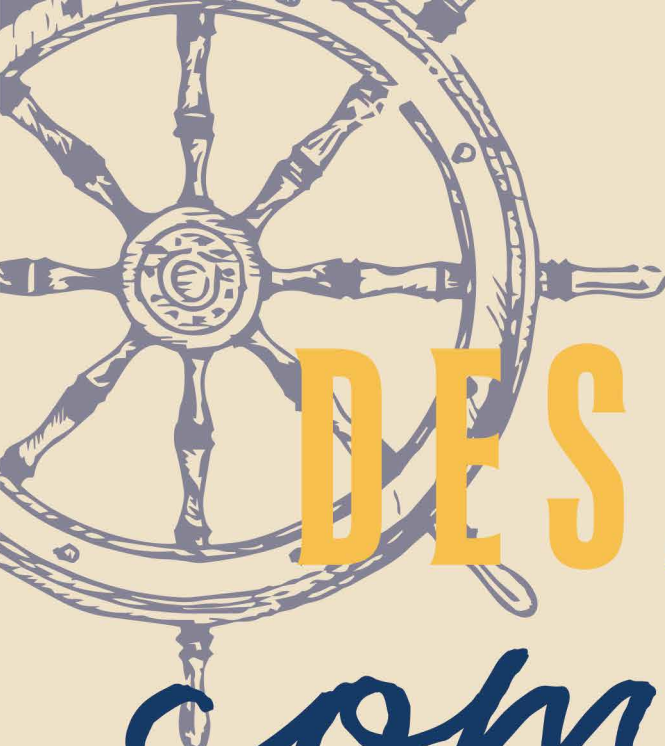
SEAFOOD & GRILL

PASEO 60



ALL BEER  
YOU CAN  
DRINK  
IS FREE\*

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



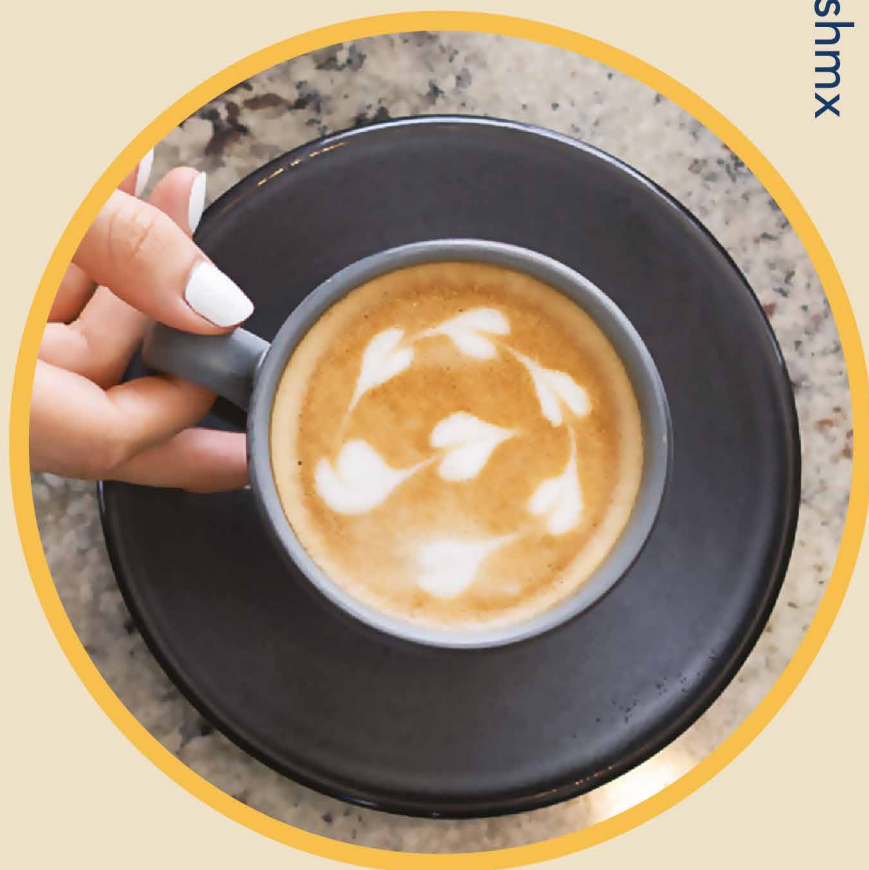
# DESAYUNO

## 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







# OSWALDO VALENCIA

## CLÍNICA INTEGRAL DEL APARATO DIGESTIVO

Ced. Prof. 3175635 INCAN, ASGE

Los miembros de la ASGE se especializan en Endoscopia y Problemas Digestivos

UADY, CONSEJO MEXICANO DE GASTROENTEROLOGÍA, A.C.



Permiso S.S.A. 31S008X

## TENEMOS EL EQUIPO MÁS VANGUARDISTA DEL SURESTE MEXICANO

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

### Endoscopia Flexible Avanzada:

-Panendoscopia, - Colangiopancreatografía (CPRE),  
Colonoscopia.

- Manometría - PHmetría  
- Cápsula endoscópica.

### ULTRASONIDO ENDOSCÓPICO OLYMPUS PREMIER PLUS

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



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

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

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



# 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