

Salud & Vida

EL ENFOQUE MÉDICO HUMANO

YUCATÁN-CAMPECHE



EN PORTADA:
SHAPE®
Instituto de Cirugía Plástica, Estética & Reconstructiva.

EMBARAZO ECTÓPICO

Peligrosa gestación fuera del útero

Dra. Mónica Edith Flores Torres

¿Cuándo hay que ir con el

HEMATÓLOGO?

Dr. Orlando Palma Moreno

DIABETES

Todo lo que necesitas saber

Dr. José Patricio Novelo Pérez

Roberto De Anda

+

ALLEnde PÉREZ

S&V Salud & Vida®
El enfoque médico humano

¡VISITA NUESTRAS SUCURSALES!

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

Cancún

Av. José López Portillo SM, 66
MZA 87, entre Bonampak y Av. Puerto
Juárez, Cancún, Q. Roo, C.P. 77500
Tel: (998) 221 0199 - (998) 684 0424

Tizimín

Calle 55 x 52 y 54 No. 417
Local 1, 2, 3 y 4, Col. Centro, Tizimín,
Yucatán, C.P. 97700
Tel: (985) 107 0499 - (986) 866 2473

Playa del Carmen

Col. Gonzalo Guerrero MZ 113
LT 19 Mz. Constituyentes entre 40 y 45 Av.
C.P. 77720, Playa del Carmen, Solidaridad
Tel: (984) 191 2423 - (984) 303 8043

Mérida

Calle 65 No. 424, local 6 y 7, Col.
Centro, Mérida, Yucatán, C.P. 97000
Tel: (999) 925 3088 - (999) 243 0402

Chetumal

Av. Belice, Esq. San Salvador
No. 262, Col. David Gustavo, Othón P.
Blanco, Chetumal, Quintana Roo, C.P.
77017
Tel: (983) 131 4937 - (983) 115 5271

Campeche

Calle 57 No. 41 entre 14 y 16, Col.
Centro, San Francisco de Campeche,
Campeche C.P. 24000
Tel: (981) 816 8184 - (981) 127 1166

Valladolid

Calle 42 N° 219 x 45 y x 47, Local 6 y 8, Colonia
San Juan, C.P. 97780, Valladolid, Yuc.
Tel: (985) 107 8125 - (985) 856 6225

¡Escanea para saber más!



Líder del segmento

¡Abasteciendo tu negocio de insumos para la salud!



Meses sin intereses

Mínimo de compra \$7,000.00*
*3 meses sin intereses en toda la tienda
Únicamente con tarjeta Banamex



Te bonificamos tus compras

1% Al pagar con transferencia bancaria
tendrás descuento sobre el subtotal.
Aplica en una sola exhibición.

Publicidad dirigida a profesionales de la salud



Mérida

AMERIMED® Hospitals

**Hospital | Maternidad | Emergencias | Terapia intensiva
Consultorios | Laboratorio y unidades de diagnóstico**

**Entrando al Fracc. Los Héroes,
200m después del puente.**



f **h** [hospitalamerimedmerida](https://www.hospitalamerimedmerida.com) www.amerimedhospitals.com
+52 999 838 2719 **+52 999 738 1348**

**En la salud y en la enfermedad, cerca de ti. | 149 ext. tablaje catastral 27790,
Lote Comisaría, Chichí Suárez, 97306. Mérida, Yucatán.**

DICIEMBRE

No es una pausa Es un punto de enfoque

Mientras muchos miran en el calendario como un cierre, en el sector salud sucede lo contrario: se intensifica la responsabilidad, se renuevan los estándares y surge la pregunta clave que mueve a quienes trabajan por el bienestar humano: ¿Qué más podemos hacer para mejorar la vida?

En la **Revista Salud y Vida**, este mes no celebramos el fin de un ciclo, si no la continuidad de un propósito.

Un propósito que hemos construido **durante 18 años en YUCATÁN y 12 años en Campeche**, hombro a hombro con quienes sostienen la salud de nuestra región: médicos, hospitales, especialistas, abastecedores, farmacias, distribuidores, técnicos, investigadores y todos aquellos que convierten el conocimiento y la experiencia en cuidado real.

2025 nos exigió visión, disciplina y valentía.

Hoy, mirando hacia delante, reafirmamos algo que nos impulsa: **la salud nunca descansa... y nosotros tampoco.**

Seguiremos ampliando espacios, impulsando a los profesionales, conectando a la industria, acercando información confiable a las familias y fortaleciendo nuestra comunidad médica.

A nuestros **lectores**, gracias por acompañarnos, por confiar en nuestro contenido y por permitirnos ser una guía informativa en su vida diaria.

A nuestros **clientes**, gracias por apostar por la innovación, por mantenerse en movimiento y por crecer junto con nosotros.

Diciembre no es el final. Es el recordatorio que la salud es el único propósito que vale todos los comienzos.

**BIENVENIDOS AL CIERRE DE ESTA ETAPA
BIENVENIDOS A LO QUE SIGUE.
BIENVENIDOS A LA REVISTA SALUD Y VIDA.**

Lic. José Luis Preciado
DIRECTOR GENERAL

S&V **Salud & Vida®**
El enfoque médico humano





EQUIPO EDITORIAL

- LIC. JOSÉ LUIS PRECIADO
DIRECTOR GENERAL
- LAE. PILAR ORTIZ
DIRECTORA COMERCIAL
- ING. ALFONSO DE JESÚS
RUIZ HERNÁNDEZ
DISEÑO Y PUBLICIDAD
- YEYETZI JIMÉNEZ
COORDINADORA DE VENTAS
- ENF. ISRAEL ARMANDO
BARBUDO MARTÍNEZ
JEFE DE DISTRIBUCIÓN

COLABORADORES

- LIC. STEPHANY ALEJANDRA
PALACIOS MARTÍNEZ
- CARLOS BAQUEIRO
FOTOGRAFO
- MARIANA SOPHIA
QUIÑONES BAQUEIRO
ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA

18 Años Contigo

¡CONTÁCTANOS!

- Revista salud y vida
 @revista_saludyvidamx

Teléfonos:

(999) 900 0298 (999) 352 5207

www.revistasaludyvida.com.mx
revistasaludyvida@hotmail.com

ENCUENTRA TU EJEMPLAR GRATIS EN LOS SIGUIENTES LUGARES:

MÉRIDA



CAMPECHE



JG GROUP by ARCE

Innovación, experiencia y dedicación
unidos para un bien común

Somos una empresa mexicana con más de 15 años de experiencia dedicados a ofrecer soluciones integrales, combinando la venta de insumos médicos de alta calidad con servicios especializados de capacitación para profesionales de la salud.

Profesionales capacitados para atender las necesidades que puedan surgir.

Ofrecemos un portafolio de productos innovadores para el abordaje de heridas, ostomías, hernias, cuidado de la piel, procesamiento de instrumental, pruebas diagnósticas y suplementos alimenticios; para uso en **MEDICINA HUMANA Y MEDICINA VETERINARIA**.

Creemos que la capacitación continua es clave para ofrecer una atención de calidad; es por ello que nuestros cursos, talleres, diplomados y certificaciones fortalecen las habilidades y destrezas, siempre con un enfoque práctico y actualizado, abarcando la prevención y el abordaje del paciente humano o animal que tenga una herida u ostomía.

Trabajamos de manera colaborativa con Asociaciones, Federaciones, Escuelas y Profesionales expertos en el tema; garantizando una enseñanza basada en la evidencia clínica y alineada con las mejores prácticas. Nuestro programa educativo **PRESENCIAL y VIRTUAL** es tu mejor aliado.



Visítanos en:

Calle 185 esquina Av. 86 Lt21 Col.
Renacimiento Mérida Yucatán

Mayor Información:

Ventas Sector Salud: **(999) 329 9331**
Tienda JG STORE: **(999) 244 2872**
Asesor Clínico y Educativo **(999) 156 5589**



Permitámos ayudarlo con nuestra experiencia, orientándolo con nuestros productos de la más alta calidad en el mercado y con productos de vanguardia.

Si tú o un familiar tienen una quemadura, pie diabético, herida, úlcera por presión o no sabes dónde encontrar los insumos que necesitas, acércate a nosotros.

**TU SATISFACCIÓN ES NUESTRA
PRIORIDAD**

**INSUMOS ESPECIALIZADOS EN
MANEJO DE HERIDAS Y OSTOMÍAS**

*Para tu comodidad
contamos con*



Somos el valor agregado que te acompaña



Síguenos en:

JG Group @jggroupbyarce
 Arce by JG Group @arcebyjggroup
 sites.google.com/view/jggroupbyarce

¿Qué son los TRASTORNOS TEMPOROMANDIBULARES y por qué atenderlos?

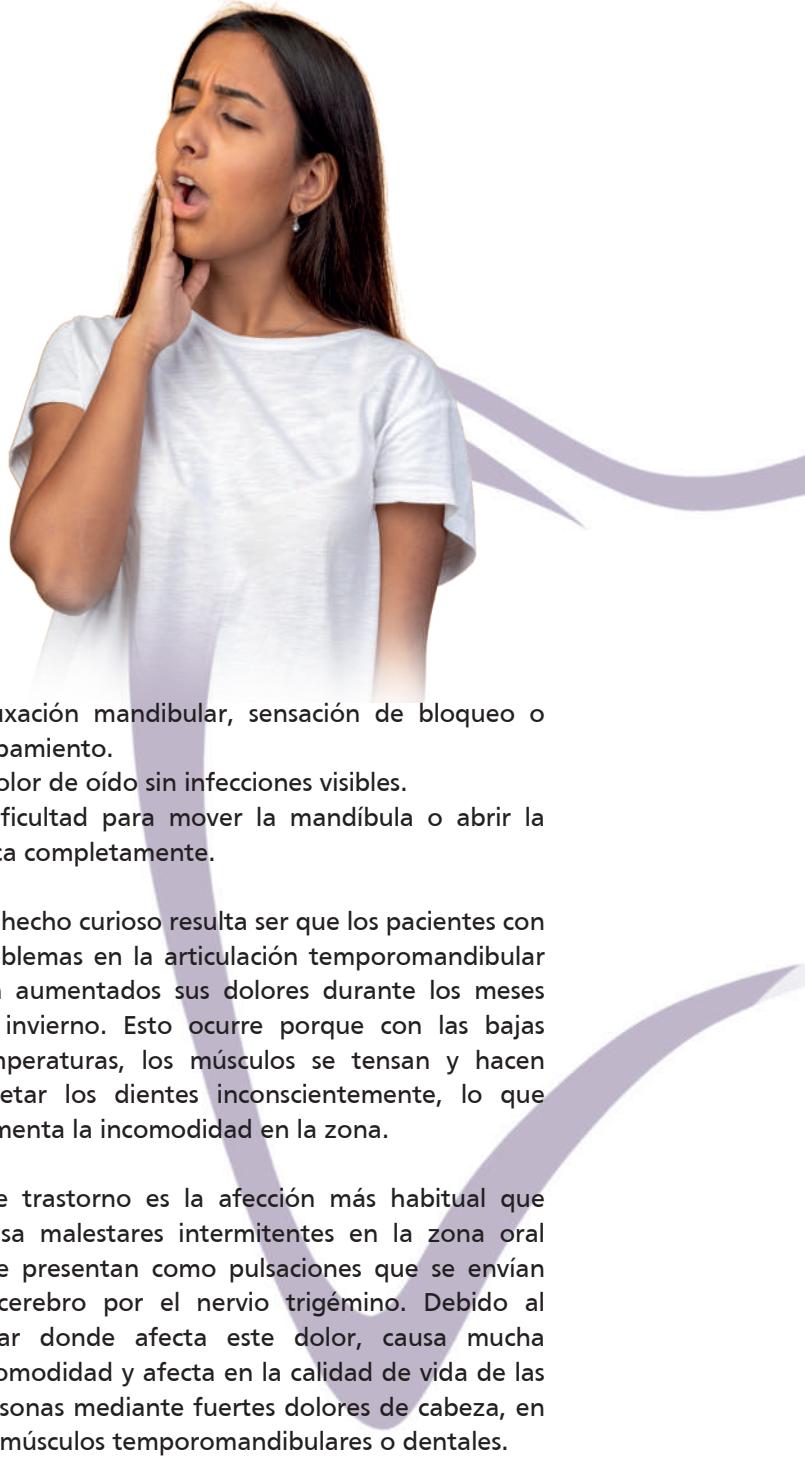
Los Trastornos Temporomandibulares afectan la articulación temporomandibular y los músculos masticatorios, causando dolor y dificultades en la movilidad de la mandíbula. Este trastorno puede presentarse como dolor orofacial, dificultad para abrir o cerrar la boca y ruidos articulares.

La articulación de la mandíbula es fundamental para funciones como hablar, masticar y bostezar. Cuando hay una disfunción temporomandibular, se pueden experimentar problemas en la articulación y los músculos que controlan su movimiento.

Los problemas en la mandíbula pueden deberse a múltiples factores, como bruxismo, apretar o rechinar los dientes durante la noche o el día; estrés, el cual genera tensión muscular en los músculos masticatorios; malas posiciones mandibulares, alteraciones en la mordida o mala alineación de los dientes; traumatismos en la mandíbula; artritis reumatoide, que es la inflamación crónica que afecta la articulación de la mandíbula.

¿Cómo se pueden identificar los síntomas? Algunas formas de detectar este trastorno son:

- Dolor temporomandibular al masticar o hablar.
- Dolor de cabeza y cuello persistente.
- Chasquidos o ruidos articulares al abrir y cerrar la boca.



- Luxación mandibular, sensación de bloqueo o trabamiento.
- Dolor de oído sin infecciones visibles.
- Dificultad para mover la mandíbula o abrir la boca completamente.

Un hecho curioso resulta ser que los pacientes con problemas en la articulación temporomandibular ven aumentados sus dolores durante los meses de invierno. Esto ocurre porque con las bajas temperaturas, los músculos se tensan y hacen apretar los dientes inconscientemente, lo que aumenta la incomodidad en la zona.

Este trastorno es la afección más habitual que causa malestares intermitentes en la zona oral y se presentan como pulsaciones que se envían al cerebro por el nervio trigémino. Debido al lugar donde afecta este dolor, causa mucha incomodidad y afecta en la calidad de vida de las personas mediante fuertes dolores de cabeza, en los músculos temporomandibulares o dentales.

Es muy habitual confundir los síntomas con otras enfermedades, he ahí la importancia de acudir con un profesional experto para darle solución al problema de forma eficaz y evitar que vuelvan a aparecer las molestias.



Dr. Gerardo Gabriel Rodríguez Montalvo

C I R U J A N O D E N T I S T A

Ced. Prof 10936465 UADY

Diplomado en psicoterapia cognitivo conductual por el Centro Internacional de Posgrados folio: 23503 Dic. 2023 Manejo integrativo de trastornos temporomandibulares y craneocervicales en atención primaria. UADY Julio 2023.

CITAS:
(999) 476 6983



GRUPO MÉDICO ASTUR

Calle 21 número 110 B x 24 y 26
Kanasín, Centro.

¡La Prevención Salva vidas!

RECIBE LA ATENCIÓN ESPECIALIZADA
QUE NECESITAS



DR IVÁN ARTURO
VELUETA
CIRUJANO URÓLOGO

Céd. Prof. - UJAT 7186582 Céd. Esp. 12247234 - UADY



WhatsApp: (999) 267 0531

Star Médica® Consultorio. No. 629

AMERIMED®
Hospitals Consultorio. No. 402

Dr. Iván Arturo Velueta @dr.ivanarturovelueta
dr.ivanvelueta@gmail.com www.veluetaurologo.com

ESPECIALISTA EN ONCOLOGÍA RADIOTERÁPICA

DR. JOSÉ LUIS REYES LEÓN

Ced. Prof. 8953966 UADY Ced. Esp. 12089377 UANL
CONACEM 392. ASTRO Id: 135254688



ESPECIALIZADO
EN EL MANEJO
MULTIDISCIPLINARIO DE:

- Cáncer de Próstata
- Cáncer de Recto
- Cáncer de Endometrio
- Cáncer de Pulmón
- Cáncer Cervicouterino
- Cáncer de Estómago
- Cáncer de Cabeza y Cuello
- Linfoma
- Cáncer de Mama
- Metástasis

Informes al: (999) 297 7873

CHRISTUS
MUGUERZA
Hospital Faro del Mayab

CONSULTORIO 907
DEL PISO 9

PERM. S.S.A 31Q069Y

Angel Peraza
LABORATORIOS

El mejor regalo es **EL BIENESTAR**
de tus seres queridos

**LA SALUD
ES PRIMERO**

Servicio a domicilio
sin costo!
(área limitada)

INFORMES: (999) 928 4901
(999) 923 4409 (999) 451 4625
Resp. San Angel Obed chávez Chan.
Ced. Prof. 8953986 - UADY

Fisioterapia. LR Russell G @russell.rehab

TE BRINDO
LA ATENCIÓN EN
TU RECUPERACIÓN
Disfruta tu vida con bienestar

LR. Russell Gámez
Fisioterapia
Ced. Prof. 13563436 UADY

Diplomado en ejercicio terapéutico en
enfermedades crónicas. ASOTFFI. Certificación en
en prescripción del ejercicio en geriatría. Qeres/Nebrilla.
Diplomado en abordaje de tendinopatías. Qeres

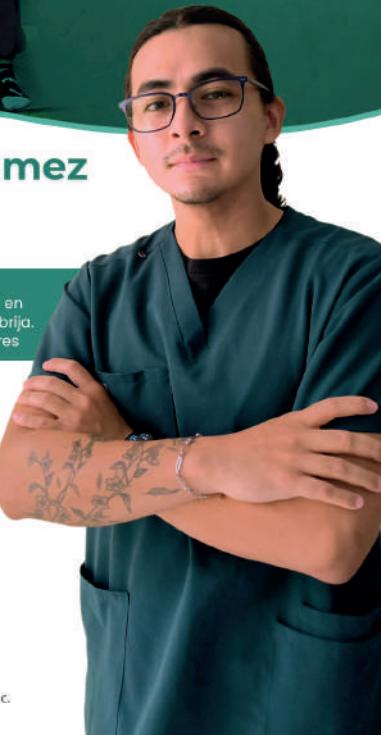
Te apoyo en:

- Fisioterapia Neurológica.
- Fisioterapia Ortopédica.
- Atención al Adulto Mayor.

ATENCIÓN A
DOMICILIO

Agenda tu cita al:
(999) 141 8012

HOSPITAL DE GRACIA PISO 2
C. 20 221, entre Calle 25, Limones, 97219 Mérida, Yuc.





MANEJO MANUAL DE CARGAS

Cuida tu cuerpo y evita lesiones

Ya sea por las prisas o la rutina, en realidad son muchas las causas que provocan que hagamos malas posturas al levantar o mover cargas en el lugar de trabajo, hábitos que a largo plazo son perjudiciales.

¿A QUÉ NOS REFERIMOS CON EL MANEJO DE CARGAS?

Es la actividad que realiza una o varias personas para levantar, bajar, empujar, transportar o estivar materiales empleando su fuerza o utilizando algún equipo auxiliar.

Antes de proponer las medidas preventivas más adecuadas para evitar lesiones de espalda, vamos a conocer cuáles son los principales factores de riesgo a los que se exponen los trabajadores durante la manipulación manual de cargas:

Características de la carga: se presenta riesgo dorsolumbar cuando la carga es demasiado pesada, grande, voluminosa o difícil de sujetar, cuando está en equilibrio inestable o cuando debe sujetarse alejada del tronco.

Condiciones de manipulación: cuando la manipulación sólo puede realizarse por un movimiento de torsión o flexión del tronco, cuando puede acarrear un movimiento brusco de la carga o cuando se realiza en posición inestable, se incrementa el riesgo para el trabajador.

Organización del trabajo: la manipulación manual de cargas entrañará un riesgo elevado cuando se deban realizar esfuerzos físicos demasiado frecuentes o prolongados, cuando los períodos de reposo o de recuperación sean insuficientes, o cuando el ritmo impuesto sea mayor del que el trabajador pueda soportar.

El manejo de cargas depende del género y de la edad. Mujeres entre 18 a 45 años la carga permitida es de 20 kg, en mujeres embarazadas es de 10 kg y a partir de 45 años en adelante es de 15 kg. En hombres de 18 a 45 años, el peso permitido es de 25 kg y de 45 años y más es de 20 kg.

Es importante saber que antes de realizar el levantamiento de objetos, se debe de calentar. De esta manera evitamos lesiones por movimientos bruscos.



Es fundamental tener presentes las siguientes recomendaciones para prevenir la fatiga muscular y evitar lesiones musculoesqueléticas:

- La primera de las medidas es evitar la manipulación manual de cargas mediante el uso de equipos auxiliares para el manejo mecánico de las mismas, como grúas, carretillas elevadoras, etc.
- Si no es posible evitar la manipulación manual, se deberá actuar sobre las características de la carga para reducir el riesgo a un nivel tolerable:
 - Separa los pies a la altura de tus hombros.
 - Flexiona las rodillas, mantén tu espalda recta al incorporarte y utiliza la fuerza de tus piernas.
 - Sujeta de manera firme el objeto y manténlo lo más cercano a tu cuerpo.

 *Dra. ariana*

Alejandra Gómez De La Cruz
MEDICINA GENERAL
Ced Prof. 11680055 Universidad Anahuac Mayab
Especialista en Gestión en la salud
y el Bienestar Corporativo



INFROMES AL:

“(999) 112 2048” **“(999) 912 7245”**

CENIT MEDICAL CENTER
CONSULTORIO 718 PISO 7.

Calle 15 #501 por 18 y 22 Altabrisa.

LIPOESCALTURA HD

Modela tu cuerpo con precisión y definición

Si estás buscando esculpir tu figura y eliminar el exceso de grasa en áreas específicas para lograr una apariencia más estilizada, la lipoescultura HD es la opción ideal para ti.

Esta cirugía, que suele complementarse con una transferencia de grasa a otras áreas del cuerpo, te permite obtener resultados precisos y naturales.

Es una forma avanzada de la técnica tradicional en la que se esculpe al máximo la silueta, aspirando los excesos de grasa localizada que ocultan la musculatura a fin de hacer evidente estos rebordes musculares para dar una apariencia atlética al cuerpo a través de una ultra marcación y dando volumen en la zona que se requiera para conseguir una figura altamente atractiva y fitness.

Este procedimiento se centra en destacar los contornos musculares y estructuras anatómicas, en donde el especialista trabaja con mayor precisión para esculpir los músculos de cada zona que se desee.

Se puede realizar en pacientes tanto masculinos como femeninos que tienen grasa focalizada, con peso normal o sobrepeso leve, con buena elasticidad de la piel y que comúnmente realizan ejercicio y buscan tener un aspecto atlético.



La mayor ventaja de una lipoescultura HD, es que se puede eliminar la grasa acumulada en ciertas zonas difíciles de trabajar con dietas y ejercicios. También hay una mejora en la salud, ya que la eliminación de grasa reduce las probabilidades de padecer problemas cardíacos, colesterol, cáncer o diabetes.

La lipoescultura te ayuda a sentirte cómodo consigo mismo y el período postoperatorio es relativamente breve, en una semana se puede volver a las actividades diarias.

El delineamiento suave y sutil da resultados naturales y balanceados. Para poder conservarlo, se recomienda hacer un cambio por una alimentación saludable.

Lo que resulta atractivo a la observación de una silueta, es esa curva suave y sinuosa que va desde el cuello hasta las piernas. Esa curva se dibuja según la relación entre las proporciones de volumen del tórax, cintura, espalda-glúteo y cadera principalmente.



MARENCO

DR. CARLOS A. MARENCO CORREA

CIRUJANO PLÁSTICO, ESTÉTICO Y RECONSTRUCTIVO.

Ced. Esp: 5472226 - UNAM

HOSPITAL FARO DEL MAYAB.

CONSULTORIO 806 PISO 8.

Tel: (999) 921 4924

CENIT MEDICAL CENTER.

CONSULTORIO 1008 Y 1009.

Tel: (999) 406 0153 (999) 250 9024

DIABETES

Todo lo que necesitas saber

Los humanos probablemente estamos evolutivamente diseñados para desarrollar una profunda adicción al azúcar, ya que no solo proporciona energía, sino que también ayuda a almacenar grasas, lo que facilita la supervivencia en situaciones de inanición.

Los azúcares (glucosa y fructosa) estimulan la sensación de bienestar, desencadenan la secreción de serotonina y dopamina en el cerebro, asociadas con la sensación de recompensa y mejorando el estado de ánimo en general.

Su consumo excesivo contribuye a un desbalance energético, causando un aumento de peso progresando a la obesidad, lo que lleva a la aparición de diabetes mellitus tipo 2 o diabetes tipo 2 (DM2), un trastorno metabólico altamente complejo. La DM2 es una de las formas más prevalentes de diabetes y afecta a casi todos los grupos de edad, la cual se diagnostica clínicamente con un signo cardinal de hiperglucemia crónica (exceso de azúcar en la sangre).

La hiperglucemia crónica, junto con las disfunciones de las células B pancreáticas, la resistencia a la insulina y la inflamación inmunitaria, agrava aún más la patología de la diabetes.



Esta enfermedad crónica degenerativa es un problema de salud pública a nivel nacional e internacional; también contribuye significativamente a la aparición y progresión de diversas enfermedades microvasculares y macrovasculares, como la retinopatía diabética, la nefropatía, la neuropatía, la aterosclerosis y las enfermedades cardiovasculares, incluido el cáncer.

En conclusión, la diabetes es un trastorno metabólico multifactorial complejo e interrelacionado que afecta a millones de personas de todas las edades y sexos en todo el mundo, independientemente de su diversidad geográfica, ambiental, genética, cultural y alimentaria; con un alto impacto económico a pesar de las 12 clases de fármacos para su tratamiento y manejo.

Una diabetes no controlada desencadena afecciones que causan una desregulación de la función de múltiples tejidos, lo que promueve la disfunción orgánica y la muerte a largo plazo.

Mi recomendación como tu médico de cabecera, además de una adecuada alimentación y ejercicio aeróbico/anaeróbico, es que acudas a tus revisiones y chequeos periódicos, especialmente si tienes alguna condición médica particular. Una adecuada evaluación nos ayudaría a detectar signos precoces y retrasar o prevenir la aparición de la diabetes.

Dr. José Patricio Novelo Pérez

Especialista en Medicina Interna y Terapia Intensiva.
Ced. Prof. 11569100 Universidad Marista de Mérida Ced. Esp. 13535036 UDEM

AGENDA TU CITA AL:

(999) 359 9653

 **Clinica de Mérida**
CONSULTORIO 101

 @drpatonovelo  Dr. Patricio Novelo Pérez

COFEPRIS 2531012002A00091

MEDICAMENTOS DE ALTA ESPECIALIDAD



- Oncología
- Hematología
- Ortopedia
- Reumatología
- Dolor
- Controlados
- Analgésicos
- Anestésicos
- Urología
- Nefrología
- Medicamento hospitalario**

¡Y MÁS!

Visítanos en sucursales de

MÉRIDA & CAMPECHE

**FARMACIA DIFASA ELITE
ALTABRISA
MÉRIDA, YUCATÁN**

Calle 15 #491, Local 6, Torre Milenium, Colonia Altabrisa, Código Postal 97133

TELÉFONO: 999 167 9723
WHATSAPP: 999 553 4413



Encuéntranos también en

Cancún - Quintana Roo



@farmaciasdifasaelite

**FARMACIA DIFASA ELITE
ITZAES
MÉRIDA, YUCATÁN.**

Calle 32 #247b x 25 y 27, Colonia García Ginerés, Código Postal 97070

TELÉFONO: 999 948 8306
WHATSAPP: 999 592 4382



¡Escanea y mándanos un mensaje!

**FARMACIA DIFASA ELITE
CAMPECHE
SAN FRANCISCO DE
CAMPECHE, CAMPECHE**

C. Camino Antigua a China, Núm. 23, Local 3 y 4, Sec. Las Flores, CP. 24096

TELÉFONO: 981 688 5655
WHATSAPP: 981 134 6103



Villahermosa - Tabasco



999 342 8895

MANCHAS, ACNÉ Y CAÍDA DEL CABELLO

CÓMO TRATARLOS ANTES DE QUE EMPEOREN

El acné es una enfermedad inflamatoria crónica de la unidad pilosebácea que está conformada por el folículo piloso y las glándulas sebáceas, los cuales se encuentran principalmente en la cara, pecho y espalda. Se caracteriza ya sea por lesiones no infectadas llamadas comedones, puntos negros o espinillas y lesiones infectadas inflamatorias que aparecen como pápulas, pústulas, nódulos o abscesos en la piel.

El acné puede ocurrir iniciándose la pubertad o más frecuentemente en la adolescencia. En muchos casos persiste en la vida adulta en pacientes que tienen alteraciones hormonales que derivan en hiperandrogenismo, **siendo en la mujer el síndrome del ovario poliquístico la causa más frecuente**; otras causas hormonales son los tumores secretores de andrógenos, la hiperplasia suprarrenal congénita o fármacos como testosterona y sus derivados.

El estrés y el síndrome metabólico (este último caracterizado por la presencia de obesidad, colesterol y triglicéridos altos, diabetes e hipertensión) también juegan un papel importante en la aparición del acné hormonal por la liberación de cortisol e hiperandrogenismo persistente en la adultez.

Es por todo esto que el acné hormonal con sus secuelas más frecuentes, hiperpigmentación o manchas postinflamatorias residuales así como cicatrices, es cada vez más frecuente en la consulta dermatológica junto con otros padecimientos relacionados con el hiperandrogenismo, como la caída del cabello persistente o progresiva que se ve cada vez más en pacientes mujeres jóvenes. Esto muchas veces asociado al síndrome de ovario poliquístico **la llamada alopecia androgénica**- en sus diferentes formas clínicas patrón masculino y patrón femenino.

Por ello el acné y la alopecia androgénica son enfermedades que muchas veces se presentan juntas y se deben atender para evitar la progresión de las mismas debido al alto impacto psicológico



y emocional en quienes las padecen, que puede derivar en baja autoestima, retraimiento, estigma social y laboral afectando de forma importante la calidad de vida de los pacientes.

El tratamiento de estos estados de hiperandrogenismo debe ser atendido por el dermatólogo y ser dirigido y personalizado a cada paciente según el grado de su enfermedad.

Respecto al tratamiento de forma general podemos mencionar que en la alopecia androgénica se utilizan inductores del ciclo de crecimiento del folículo piloso y anti androgénicos. Respecto al tratamiento del acné hormonal, en sus formas leves no inflamatorias se utilizan tratamientos tópicos, es decir, aplicados en la piel con antibióticos, retinoides y queratolíticos; en las formas moderadas o severas se prefiere terapia sistémica con antibióticos orales derivados de las tetraciclinas, retinoides orales y anticonceptivos cuando es necesario.

También es de gran ayuda la limpieza facial así como cambios en la dieta y en el estilo de vida. Realizar actividad física y la reducción de peso ayuda a disminuir la inflamación, con ello controlar la enfermedad y disminuir la frecuencia de los brotes. Sin embargo, el tratamiento siempre debe ser dirigido a cada paciente según sus necesidades, de ahí **la importancia de acudir al dermatólogo** en caso de presentar alguno de estos padecimientos.



Dra. María Teresa Flores Guillot

Especialista en Dermatología

Ced. Prof. 10180015 ANÁHUAC

Ced Esp. 13183329 UCMHO

Certificada por el Consejo Mexicano de Dermatología.



FRACCIONAMIENTO LAS AMÉRICAS PRIMERA ETAPA

Calle 57 entre 122 y 124 No. 1005. A nivel del Oxxo Henequenes y Detrás de la Escuela de Danza Isadora Duncán.

TEL. FIJO : 9999 17-26-56 9992-14-84-02

MÉDICA DORADA

Calle 52 No. 207 x 21 Fraccionamiento Zona Dorada. Frente a la Glorieta Plaza Las Américas Y Bicimotos.

TEL. FIJO : 9999-45-33-84



Dra. Mary Tere Flores - Médico Dermatólogo



@drafloresguillotderma

Dr. Arsenio E. Hernández Flota
CIRUJANO PEDIATRA
Ced. Prof. 1120711 UADY Ced. Esp. 3171735 SECTOR SALUD

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA

EL BIENESTAR DE TUS HIJOS EN LAS MEJORES MANOS

Cirujano pediatra especialista en:
Cirugía Neonatal, Urológica, Oncológica y de Tórax.

AGENDA TU CITA:
URGENCIA 24 HORAS: (999) 947 3700

Star Médica
Consultorio 626
(999) 943 5333

Clínica de Mérida
Consultorio: (999) 925 9944
Tel: (999) 489 7619
Citas: 942 1800 Ext. 1394

@arsenio_hdez **chenohdez@prodigy.net.mx**
www.cirujanopediatradrarsenio.com
Cirujano Pediátrico, Dr. Arsenio E. Hernández Flota

TU SALUD ES IMPORTANTE

Servicios Médicos
SEMIS S.A. de C.V.

EQUIPOS ESPECIALIZADOS PARA UN BUEN DIAGNÓSTICO

RADIOLOGÍA DIGITAL

TR. Ricardo M. Ortega Santana
Tec. Prof. En Radiología. Ced. Prof. 2546379 CETIS

ESTUDIOS DE GABINETE

- Rayos X
- Mastografía
- Ultrasonido de alta resolución
- Rayos X **A domicilio 24 hrs.**

CITAS Y EMERGENCIAS
(999) 900 1276 **(999) 925 4339**
Calle 35 por Av. Reforma #526D Mérida Yuc.
(A una cuadra de la plaza de Toros)

30 AÑOS DE EXPERIENCIA

Radiología Digital SEMIS

ATENCIÓN EN
Otorrinolaringología
TRATAMIENTO
ESPECIALIZADO
PARA OÍDO NARIZ
Y GARGANTA

ORL

Dr. Luis Alejandro Sauri Esquiliano
Especialista en Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello
Céd. Prof. 8942062- UADY Céd. Esp. 12353368 - UAEM

VISÍTANOS EN:
CITAS: (999) 567 5050 **URGENCIAS: (999) 390 2652**

CEM **CENTRO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS**
CONSULTORIO 10 PLANTA BAJA
Calle 60 x Av. Colón, Num. 3298, Centro. Mérida, Yuc.
TEL: (999) 920 0088

TORRE MÉDICA PENSIONES
CONSULTORIO 213
Av. 7 Num. 215-A X32 y 34,
Col. García Ginerés Mérida, Yucatán.
TEL: (999) 920 7525 EXT. 213

Otorrino en Mérida, Dr. Alejandro Sauri **@drsauriorl**

Dr. Aarón Trujillo
Cardiología Clínica e Intervencionista
Certificado Consejo Mexicano de Cardiología No. 3777.
Céd. Prof. 09072086 - UCC Campus Calasanz.
Céd. Esp. 12425649 - UASLP.

EL CUIDADO DE TU CORAZÓN
ES LO QUE NOS UNE

Tel: (999) 993 7044

Cardiólogo Aarón Trujillo
@cardiologoaarontrujillo
www.cardiologoaarontrujillo.com

HOSPITAL
Star Médica Consult. 716

DEPRESIÓN

La enfermedad silenciosa que afecta a tu cerebro

La tristeza, la pérdida de interés o el placer en las actividades diarias son sentimientos que todos podemos experimentar de un momento a otro. Pero, cuando estos pensamientos y emociones acaban persistiendo de tal modo que afecta sustancialmente nuestra vida, es posible que estemos ante una depresión.

La depresión en niños y adolescentes es un trastorno que va en aumento en la actualidad. Se estima que alrededor del 2 al 5% de los niños padecen depresión, lo que indica una prevalencia significativa en la infancia. A menudo, los síntomas son sutiles y pueden pasar desapercibidos tanto para los padres como para los educadores, lo que complica su diagnóstico y tratamiento temprano.

El impacto de la depresión en la infancia no se limita solo a la salud emocional, sino que también puede influir en el rendimiento académico y las relaciones sociales del niño. Reconocer estos signos tempranos es crucial para brindar el apoyo necesario y ayudar a los niños a enfrentar sus desafíos emocionales. Con el aumento de la conciencia sobre la salud mental, es fundamental que como padres y cuidadores seamos capaces de abordar esta condición.

Un entorno familiar o social caracterizado por conflictos, falta de apoyo emocional o abuso puede aumentar el riesgo de depresión, especialmente en los jóvenes.

Las experiencias traumáticas, como el abuso físico, emocional o sexual, son desencadenantes significativos de la depresión infantil. Estos traumas pueden afectar la autoestima y la percepción del mundo de los niños y jóvenes.

El abuso puede causar cambios profundos en la química cerebral y la respuesta al estrés. Quienes experimentan tales traumas a menudo enfrentan dificultades en sus relaciones sociales y en su rendimiento académico, lo que puede agravar sus síntomas.



Los síntomas de la depresión pueden variar significativamente. Identificar estos signos es esencial.

Entre los síntomas más comunes se encuentran los cambios en el estado de ánimo, que incluyen tristeza persistente, irritabilidad o frustración, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban, alteraciones en el sueño o en el apetito y dificultad de la concentración en los estudios.

Los niños también pueden mostrar síntomas físicos, como dolores de cabeza sin causa conocida. Estos signos se convierten en señales de alerta que requieren atención para evitar un deterioro mayor en su bienestar emocional.

Para poder afrontar esta condición es necesario ponerse en manos de profesionales en psiquiatría, puesto que será este profesional el que valore la gravedad del trastorno y recomiende la psicoterapia más adecuada, tratamiento que, en algunos casos, se acompaña de medicación. Con ayuda especializada se puede salir de la depresión.



Médico Psiquiatra Especialista en Psiquiatría Infantil y de la Adolescencia
Ced. Prof. 4656154 UADY Ced. Subesp.9663015 UNAM

Teléfono: (999) 386 9552 Celular: (999) 442 8652

Edificio Platino CMA Consultorio 2 Calle 56 por Av Pérez Ponce, Mérida, Yucatán CP: 97000

La importancia de cuidar LOS RIÑONES EN LA INFANCIA

La construcción de un futuro sano

Los riñones son los grandes filtros del cuerpo humano y en los niños cumplen funciones muy importantes para su crecimiento y desarrollo. Sin el cuidado adecuado, estos órganos vitales pueden dañarse o incluso fallar, lo que lleva a graves complicaciones de salud.

Una dieta saludable protege los riñones y previene factores de riesgo, como la obesidad o la diabetes; por ello es importante incluir frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras en las comidas diarias. También hay que evitar alimentos procesados, embutidos y comida rápida; desde la infancia, aprender a comer con poca sal y no agregar más a las comidas.

Mantener a los niños bien hidratados es la medida más simple y efectiva para proteger sus riñones, especialmente en climas cálidos o durante actividad física.

Se recomienda que los niños beban agua natural como principal fuente de hidratación, evitando en lo posible bebidas azucaradas y gaseosas que sobrecargan los riñones. La cantidad adecuada varía según edad y peso, pero una regla práctica es observar que la orina sea de color amarillo claro y sin olor fuerte.

Un peso saludable y una presión arterial normal desde la infancia es clave para prevenir daños renales; de ahí la importancia de promover

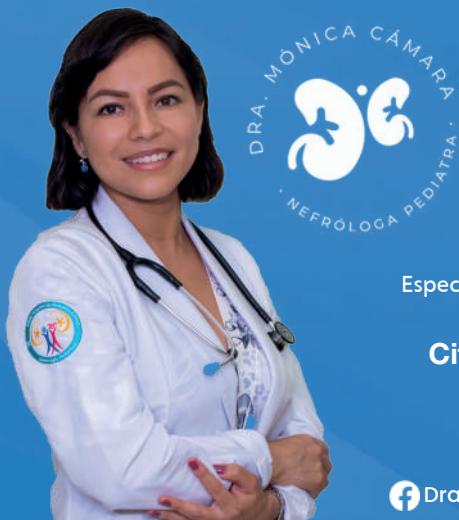


la actividad física diaria (juegos al aire libre, caminatas o deportes) y acudir con tu especialista regularmente, incluso si el niño no presenta síntomas.

Las infecciones urinarias no tratadas pueden causar daño renal permanente. Es importante enseñar a los niños a identificar molestias al orinar o cambios en el olor de la orina. Además, mantener una higiene correcta.

Es clave prestar atención a señales de alerta, como si el niño presenta infecciones urinarias recurrentes, dificultad para orinar, antecedentes de prematuridad, historia familiar de enfermedad renal o hipertensión arterial, diagnóstico de diabetes tipo 1 o 2 u orina con sangre.

La salud renal de los niños no es un juego, sino que es pieza fundamental para un buen desarrollo, que no impida su crecimiento físico y mental; por ello es indispensable garantizarla, para evitar complicaciones graves en la adultez, como insuficiencia renal o hipertensión.



Dra. Mónica Cámara

Especialista en Pediatría con Subespecialidad en Nefrología Pediátrica.

Ced. Esp. 12545678 UADY Ced. Sub. 13033276 UNAM

Citas: (999) 437 7005 Urgencias: (999) 256 9914

CLÍNICA AD MEDICALS

Calle 12 diagonal, No. 315. Residencial San Carlos.

www.nefrologapediatria.com

Dra. Mónica Cámara Nefróloga Pediátrica @dramonicanefropedia

la BLEFAROPLASTIA y ALGO MÁS...

Dicen que los ojos son el reflejo del alma, sin embargo también son los primeros en delatar el paso de los años. *La piel se afina*, aparecen pequeñas bolsas, el párpado pierde firmeza y, sin darnos cuenta, la mirada empieza a reflejar un cansancio inexistente.

Es ahí donde la blefaroplastia se convierte en la aliada para recuperar *la luz, frescura y expresión* al rostro.

No es solamente un procedimiento estético, ya que la blefaroplastia tiene un impacto funcional: aumenta el campo visual, elimina el gran exceso de piel y la molesta sensación de pesadez ocular, logrando una intervención precisa, delicada y profundamente transformadora, donde cada detalle cuenta.

UN LIENZO PARA PERFECCIONAR AÚN MÁS LA ARMONÍA FACIAL

Por eso cuando un paciente acude a hacerse una blefaroplastia, se busca el lograr potenciar el resultado con procedimientos complementarios que, juntos, logran una *armonía aún más natural y duradera*.

Cada técnica actúa como una pincelada que redefine el rostro sin alterar su esencia:

PEXIA DE CEJAS

Una ceja bien posicionada *puede cambiarlo todo*. Este procedimiento eleva de forma sutil las cejas, abriendo la mirada y *devolviendo* esa expresión de descanso que el tiempo había suavizado.

LIP LIFT

Con el paso de los años, la distancia entre la nariz y el labio superior se alarga, *afectando así la proporción facial*. El lip lift logra acortar esa distancia y realza la curvatura del labio, aportando un vistazo más joven sin exageración y sin perder naturalidad.

LIPOFILL FACIAL

El rostro a medida que el tiempo pasa pierde volumen y por eso con la técnica del Lipofill, *se utiliza grasa del propio paciente* para restaurar contornos, suavizar líneas y devolver la figura juvenil del rostro.

MORPHEUS

La ciencia al servicio de la belleza. Morpheus combina microagujas y radiofrecuencia con el fin de estimular colágeno *llegando hasta las capas profundas* de la piel. El resultado: es una piel mucho más firme, luminosa y *más viva*.

FACETITE

Este tratamiento utiliza radiofrecuencia para tensar la piel y realizar la línea mandibular, logrando un perfil más definido *sin necesidad de cirugía adicional*.

BICHECTOMÍA

Pequeños cambios, grandes resultados. Reducir las *bolsas de grasa en las mejillas* afina las facciones y acentúa los pómulos, aportando elegancia y equilibrio al rostro. Porque cuando la mirada se renueva, todo tu semblante te devuelve una sonrisa.

*Dicen que los ojos son el reflejo del alma. ¿Qué dicen tus ojos de tí?
Acude con cirujanos plásticos certificados.*

CIRUJANOS PLÁSTICOS

Dr. Roberto de Anda

Céd. Prof.: 5432367 - UADY / Céd. Esp.: 10509068 - UNAM

Dr. Allende Pérez Novelo

Céd. Prof.: 2986014 - UADY / Céd. Esp.: 5114013 - UDG

CIRUJANOS PLÁSTICOS

Dr. Carlos Reza Moreno

Céd. Prof.: 6812111 - UADY / Céd. Esp.: 9239719 - UDG

 ShapeMexicoOficial

 @shape.mx

 +52 (999) 761 9839

 +52 (999) 544 9198

¡ESCANÉAME!



Vivir con el SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE



El Síndrome del Intestino Irritable es un trastorno funcional del sistema digestivo que se caracteriza por dolor abdominal recurrente, acompañado de alteraciones en los hábitos intestinales, como diarrea, estreñimiento o ambos. Se considera una afección crónica que afecta la calidad de vida de quien lo padece.

Los síntomas del SII varían para cada persona. Es posible que se tenga algunos o todos los síntomas mencionados anteriormente, incluso tener evacuaciones normales algunos días. La mayoría de las personas tienen síntomas leves, pero algunos pueden ser lo suficientemente graves como para afectar su vida cotidiana.

Este padecimiento es más común en mujeres debido a una combinación de factores hormonales, neurológicos, inmunológicos y psicosociales que afectan la función intestinal y la comunicación entre el intestino y el sistema nervioso central.

El SII se caracteriza por una variedad de síntomas digestivos, los cuales pueden variar en intensidad y frecuencia en cada paciente, desde el dolor abdominal crónico y recurrente hasta la presencia de fatiga o ansiedad.

El diagnóstico temprano del Síndrome del Intestino Irritable es clave para un adecuado manejo de los síntomas y una mejor calidad de vida del paciente.

El diagnóstico del SII se basa en la identificación de síntomas recurrentes de dolor abdominal, cambios en la frecuencia y consistencia de las evacuaciones, junto con la ausencia de anomalías estructurales en estudios médicos.

Las pruebas de laboratorio y los estudios de imágenes se utilizan para descartar otras condiciones como la enfermedad inflamatoria intestinal, la celiaquía o infecciones intestinales.

Dado que el SII es una condición crónica y multifactorial, su tratamiento debe ser personalizado, incluyendo modificaciones en la alimentación, control del estrés y, en algunos casos, el uso de fármacos.

La comprensión del eje intestino-cerebro y el impacto de los factores emocionales en el SII han permitido enfoques terapéuticos más integrales, mejorando el día a día de las personas que viven con este síndrome.

Lo más importante cuando se sufre el Síndrome de Intestino Irritable es tener un diagnóstico correcto y comprender que, más allá de las molestias, este problema no induce otras patologías como enfermedades intestinales más severas o cáncer.



Endoscopía Gastrointestinal, Cirugía Laparoscópica.

Ced. Prof: 3175635 INCAN,ASGE. UADY

MÉRIDA: CENIT planta baja Anexo CMA consultorio 20

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

CAMPECHE:

Calle Llovizna No. 20 Fraccionamiento 2000 Tel: (981) 813 3566

www.droswaldovalencia.com

@dr.oswaldo.valencia Dr. Oswaldo Valencia

Permiso S.S.A. 31S008X



¿Cuándo hay que ir con el HEMATÓLOGO?

Por el Dr. Orlando Palma, Hematólogo Clínico

HAY ALGO QUE ME GUSTA DECIR EN CONSULTA: la sangre casi siempre habla antes que nosotros. A veces lo hace en silencio, escondida en una biometría hemática que nadie explicó bien, o en un síntoma pequeño que el cuerpo lleva meses repitiendo. El cansancio que ya sentimos "normal", los moretones que aparecen sin razón, las menstruaciones tan abundantes que aprendimos a tolerar, los ganglios que no desaparecen o las infecciones que regresan una y otra vez. La mayoría de las personas no piensa en el hematólogo cuando eso ocurre; piensan en la fatiga, el estrés o el clima. Pero muchas veces es la sangre la que está pidiendo atención.

Soy hematólogo. Y aunque muchos asocian esta especialidad solo con el cáncer o con enfermedades raras, la verdad es que mi trabajo abarca un universo mucho más amplio y humano. Veo desde anemias leves hasta trastornos complejos de la médula ósea, desde plaquetas bajas hasta problemas de coagulación, desde defensas alteradas hasta estudios inexplicables que nadie logró conectar.

La hematología es una especialidad que exige ciencia, pero también paciencia. Porque el verdadero arte está en mirar con detalle lo que a veces pasa desapercibido, en buscar causas donde otros ya no las buscan, y en acompañar a quien llega con más dudas que certezas.

Con frecuencia llegan a mi consultorio personas que han pasado por varios médicos antes, cargando carpetas de análisis, historias incompletas y un poco de miedo. Y lo primero que intento hacer no es darles un diagnóstico, sino devolverles la calma. Les explico que la sangre no miente, pero tampoco condena. Que muchas veces basta con interpretarla correctamente para descubrir que el problema no era tan grave, o que sí lo era, pero que hay caminos claros para enfrentarlo.

¿Cuándo hay que venir con un hematólogo? Cuando hay señales que el cuerpo repite y nadie ha podido explicar: fatiga persistente, sangrados frecuentes, palidez, mareos, aparición fácil de moretones, defensas bajas, ganglios inflamados o pérdida de peso sin causa aparente.

También cuando los estudios de laboratorio muestran anemia, plaquetas o glóbulos blancos alterados, incluso si uno se siente bien.

Y no solo se trata de enfermedad: en muchas etapas de la vida, como el embarazo, antes de una cirugía o durante ciertos tratamientos, una valoración hematológica puede prevenir complicaciones y hacer la diferencia entre un susto y un problema real.



La sangre refleja casi todo: desde la nutrición hasta la respuesta inmunológica, desde el estado del hígado hasta las señales tempranas de cáncer. Pero lo que más me impresiona cada día no es la complejidad del laboratorio, sino la historia que hay detrás de cada muestra. En mi consulta, he aprendido que nadie viene solo con un resultado: vienen con el cansancio de no saber, con las horas de incertidumbre que un papel no resuelve. Y esa parte humana —la que no se mide ni se cuantifica— es donde la medicina se vuelve más real.

Ser hematólogo me ha enseñado que curar no siempre es eliminar una enfermedad; a veces, es darle sentido a lo que el paciente siente. Escuchar, explicar y acompañar también son formas de sanar. Y si hay algo que intento transmitir siempre, es que acudir con un hematólogo no significa recibir malas noticias, **sino recibir respuestas**. Entender qué está pasando, qué significa cada valor, y qué podemos hacer para mantenernos bien.

La sangre habla. Y cuando aprendemos a escucharla, también aprendemos a cuidarnos. **Tal vez ese sea el momento exacto para ir al hematólogo:** no cuando el cuerpo grita, sino cuando empieza a susurrar.



Especialista en Hematología
Ced. Prof. 8571924 UACAM
Ced. Esp 12164954 UNAM

AGENDA TU CITA:

 (999) 395 2143

VISÍTANOS EN:



CENTRO MÉDICO DE LAS AMÉRICAS
CONSULTORIO 301
Edificio principal, tercer piso
Calle 54 No. 365, Zona Paseo
Montejo, Centro, 97000 Mérida, Yuc.



Dr. Orlando Palma Hematólogo @hematologomerida @drorlandohematologo

MENINGITIS INFANTIL

Hay enfermedades infantiles que pasan rápidamente, mientras que otras hacen saltar nuestras alarmas. La meningitis es una de las enfermedades que más secuelas pueden producir en los niños. El 80% de los casos de meningitis se producen en la infancia, sobretodo en niños menores de 10 años, y especialmente en niños menores de 1 año.

La meningitis es la inflamación de las meninges (membranas que recubren el cerebro y la médula espinal) secundaria a una infección. Es una infección grave del sistema nervioso central, pudiendo poner en peligro la vida del niño o dejar secuelas.

El cerebro del ser humano se encuentra flotando de un líquido que se llama líquido cefalorraquídeo. Las meninges, junto con los órganos del sistema nervioso central, contienen ese líquido en su interior.

Las meninges actúan de protección frente a agresiones (infecciones, células tumorales, etc.) y además evitan que el cerebro sufra en situaciones de aceleración y deceleración.

La mayoría de las meningitis vienen provocadas por la acción de un virus o una bacteria, pero también pueden aparecer relacionadas a hongos, intoxicaciones y algunos medicamentos.

En general, al comienzo del cuadro, los síntomas suelen ser pocos y sutiles, y según transcurren las horas se van haciendo más evidentes.



Los síntomas de la meningitis en niños es diferente que en bebés. En los niños pequeños los síntomas son: fiebre, rechazo del alimento, irritabilidad, somnolencia, vómitos, mientras en los niños mayores suelen tener cefalea intensa, molestia ocular, además de irritabilidad, somnolencia y vómitos.

Según avanza la enfermedad se produce una rigidez de cuello, manchas en la piel, infección generalizada y puede llegar al coma en los casos más graves. La meningitis bacteriana se transmite entre personas a través de secreciones respiratorias y de la garganta.

Tú, al igual que muchos bebés y niños, puedes tener en la garganta las bacterias que producen meningitis de manera habitual. Conviven con otras bacterias de la flora de la faringe (garganta) sin producirnos la enfermedad. En ciertas ocasiones, en un porcentaje pequeño de personas, estas bacterias atraviesan la garganta, pasan a la sangre y de ahí al cerebro produciendo meningitis.

En los niños con meningitis la mortalidad puede llegar hasta el 10% y se pueden producir secuelas hasta en el 20% de los casos. Entre las secuelas de meningitis en bebés y niños se encuentran: sordera, retraso mental y trastornos del aprendizaje, convulsiones.

Ante cualquier signo de alarma no dudes en acudir de inmediato con tu especialista. Un diagnóstico a tiempo salva vidas.

Dr. Juan Alberto Soberanis Patron

Especialista en Pediatría / Medicina Crítica Pediátrica

Ced. Prof. 12333028 UADY Ced. Esp. 13113323 UNAM

Tel: (999) 220 3590

**CENIT MEDICAL CENTER
Consultorio 1015**



@dr.betopediatria

PELIGROSA GESTACIÓN FUERA DEL ÚTERO

EMBARAZO ECTÓPICO

Un embarazo ectópico ocurre en aproximadamente 1 de cada 50 embarazos y requiere atención inmediata. La razón es que este tipo de embarazo no puede desarrollarse con normalidad y puede provocar un sangrado excesivo.

Se produce cuando el óvulo fecundado se implanta fuera del útero, en lugar de hacerlo en el endometrio, que es su ubicación natural.

La mayoría de los embarazos ectópicos, alrededor del 95%, ocurren en las trompas de Falopio, aunque también pueden localizarse en el cuello uterino, los ovarios o incluso en la cavidad abdominal.

En un embarazo normal, el óvulo fecundado viaja por las trompas de Falopio hacia el útero, donde se implanta y comienza su desarrollo. En un embarazo ectópico, este proceso se interrumpe y el embrión se implanta fuera del útero, lo que impide que el embarazo continúe con normalidad. Este tipo de embarazo no es viable, y puede poner en riesgo la salud de la mujer si no se actúa con rapidez.

Los síntomas del embarazo ectópico pueden variar en función de cada mujer, pues cada cuerpo es único y responde de modo diferente:

- Dolor abdominal o pélvico intenso, generalmente de un solo lado.
- Sangrado vaginal anormal, diferente al de una menstruación.



• Dolor en los hombros, debido a irritación del diafragma por la presencia de sangre interna.

• Debilidad, mareo o desmayos, por la pérdida de sangre interna.

Es importante destacar que muchas veces los síntomas pueden confundirse con otras condiciones como una menstruación irregular o problemas digestivos. Por eso, es vital prestar atención a signos que no sean normales y acudir con tu especialista cuanto antes.

El tratamiento de un embarazo ectópico depende del estado de salud de la mujer que lo tiene y del momento exacto en el que se ha detectado. Pues no es lo mismo un diagnóstico precoz que un diagnóstico en etapas avanzadas.

Un embarazo ectópico a término es extremadamente raro, y en la mayoría de los casos no es posible. El tejido donde se implanta el embrión fuera del útero no está diseñado para soportar el crecimiento de un embarazo, lo que conduce a una ruptura o hemorragia interna muy peligrosa para la mujer que lo padece.

La resolución de este tipo de embarazo es quirúrgica y es de urgencia, puesto el peligro que implica para la vida de la mamá.

Aunque vivir este proceso puede ser difícil física y emocionalmente, con el acompañamiento médico adecuado es posible superarlo de forma segura.

Dra. Mónica Edith Flores Torres

Ginecóloga y Obstetra especializada en colposcopia, control del embarazo, papanicolaou, cirugía ginecológica, cirugía obstétrica y partos.

Ced. Prof. 7283167 UNACH Ced. Esp. 11117648 UADY



CONSULTORIO 221
56 y 56 A Calle 33, Centro, 97000 Mérida, Yuc

INFORMES AL:
CEL: 999 163 6072
CITAS: 999 996 8031

Ginecología y Obstetricia Dra. Mónica Edith Flores Torres
 @monicaedithflorestores

LA DECISIÓN QUE CAMBIARÁ TU SONRISA

DRA. MAGGIE RICHARDI

ESPECIALISTA EN ORTODONCIA Y ORTOPEDIA DENTOFACIAL

Ced. Prof: 7623509 - Universidad Autónoma de Nayarit.
Universidad de Santiago de Compostela.

- Máster de Ortodoncia y Ortopedia Dentofacial.
- Experta en tratamientos con alineadores en niños, adolescentes y adultos.
- Casos Complejos.

The White Loft

Specialized Dental Institute

MAYOR INFORMACIÓN:

(999) 481-9776

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

 www.thewhiteloft.mx  The White Loft  TheWhiteLoftMx



ALERGÓLOGO PEDIATRA

Dra. Lia Emiré Trujillo Palma

Ced. Prof 5461383 UNAM Ced Esp. 5461382 UNAM

Especialista En:

-  Infecciones de vías aéreas
-  Asma
-  Alergias
-  Trastornos inmunitarios
-  Conjuntivitis alérgica



AGENDA TU CITA:

TEL: 999 921 4958
CEL: 999 134 6251



CONSULTORIO 715 PISO 7
Calle 24 S/N, Temozón Norte, Santa
Gertrudis Copo, 97305 Mérida, Yuc.

 Alergóloga Pediatra, Dra. Lia Emiré Trujillo Palma

 liabony@hotmail.com


TU SALUD es lo más importante
ponla en las MEJORES MANOS

Dr. Martin Rosas
Cirugía general y laparoscópica
Céd. Prof. 9788161-AUC Céd. Esp. I2776340-UADY

Si PRESENTAS DOLOR no
dudes EN ACUDIR con tu
ESPECIALISTA de confianza

Te apoyo en:

- Hernias Abdominales.
- Hernias Inguinales.
- Apéndice / Apendicitis.
- Estómago e Intestino.
- Cirugía de hemoroides y fistulas.
- Lipomas.
- Vesícula Biliar.
- Cirugía Laparoscópica.
- Cirugía de urgencias.

Citas al (999) 263 6378 

 Cirujanomartinrosas@gmail.com  @dr.martinrosascirujano
 Dr Martin Rosas Cirugía General - Laparoscópica
Cofepris: 2431012002A00380


149 ext. tablaje catastral 27790, Lote Comisaría, Chichí Sudre, 97306 Mérida, Yuc.

¿Sabes qué es el PIE DIABÉTICO?

El pie diabético es una complicación derivada de la Diabetes Mellitus en descontrol, específicamente de hiperglucemias (niveles altos de glucosa en sangre) constantes y prolongadas.

Engloba múltiples manifestaciones y síntomas que pueden ir desde molestias sensitivas, dolor, infecciones de la piel, úlceras, abscesos y gangrena.

Frecuentemente las lesiones en los pies transcurren sin dolor debido a una disminución en la sensibilidad, lo que favorece que se agraven antes de que el paciente consulte a un médico.

Es importante que las personas con diabetes sean conscientes de los signos que revelan la presencia de este problema para saber identificarlo a tiempo y tratarlo lo antes posible:

- Calambres que empeoran por la noche, parestesias y dolor, en ocasiones intenso, que hace molesto cualquier roce.
- Pérdida de la sensibilidad vibratoria y de los propios músculos.
- Disminución de la sensibilidad que permite el sufrimiento de lesiones sin ser advertido por el paciente.
- Atrofia muscular o defecto de crecimiento que varía la estética del pie como los puntos de apoyo.
- Disminución de la nutrición de los tejidos, favoreciendo la aparición de úlceras y heridas.
- Aparición de deformidades en el pie por culpa de la pérdida de control muscular que también favorece los roces y sus complicaciones.

La valoración oportuna, así como tratamiento adecuado e inmediato del pie diabético es indispensable para evitar complicaciones y secuelas graves como una amputación.



El pie diabético genera un impacto negativo en la calidad de vida de las personas, es una de las principales causas de hospitalización en las personas con diabetes.

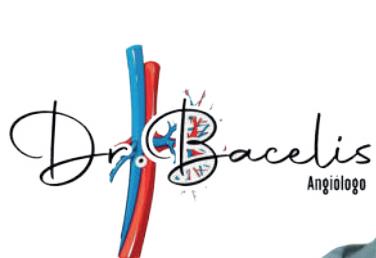
Los pies de las personas con diabetes son muy propensos a todo tipo de lesiones por lo que resulta importante que realicen una exploración diaria.

También es indispensable que se informen respecto al cuidado de cualquier tipo de herida y que conozcan la técnica de limpieza adecuada, esto ayudará a prevenir la infección y a localizar nuevas heridas.

¡Recuerda! Una vez que se ha identificado la herida debes consultar con un especialista tan pronto sea posible para que indique el tratamiento.

Es importante hacer hincapié en que no todos los pacientes con diabetes desarrollan esta afección.

El problema depende, en gran medida, del control y cuidado que se tenga de la diabetes, de su evolución y de los factores que puedan empeorarla.



DR. RAÚL ALBERTO BACELIS ARZÁPALO

ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR Y ENDOVASCULAR
CED. ESP: 5114333 - UNAM



CLÍNICA DE MÉRIDA
CONSULTORIO 423.

Tel: (999) 920.45.11 Cel: 9992 42.60.73
Conm: (999) 942.18.00 al 59 Ext. 1297

Varices Mérida [@drbacelis](https://www.facebook.com/VaricesMérida)
www.drbacelisangiologia.com drraulbacelis@hotmail.com



Al cuidado de TU SALUD GASTROINTESTINAL

Dr. Ray Vivas Estrada

Especialista en Cirugía General,
Gastroenterología y Cirugía Laparoscópica
Ced. Prof: 2961722-UADY Ced. Esp: 4281424-UADY



Agenda tu Cita al:
📞 (999) 927 2101 📞 (999) 220 9070

Visítanos
📍 CLÍNICA PROVIDENCIA
Calle 33 no. 486-D x 48 y 50 Col. Jesús
Carranza.
Tel: (999) 109 8536

📍 HOSPITAL STAR MÉDICA
Consultorio 901 Entrando por 902
Tel: (999) 220 9070

👉 www.gastrocirugiamerida.com.mx
Facebook: Gastroenterólogo. Dr Ray Vivas Estrada



Dra.
Sara
Castorena

¿Problemas de AUDICIÓN?

Obtén un diagnóstico y tratamiento certero

Dra. Sara Castorena

Audióloga, Otoneuróloga y foniatra
Ced. Prof. 9513091 IPN-ESN Ced. Esp. 12455568 UNAM

Especialista en:

- Audiología niños y adultos.
- Vértigo.
- Sordera.
- Zumbido de oídos.
- Adaptación de auxiliares auditivos.
- Audiometría.

INFORMES AL:

📞 (999) 949 4424

📍 CLÍNICA OASIS

Calle 31° número 238 x 24 y 26

Colonia. Miguel Alemán

✉️ @audiologia.drasaracastorena

✉️ Dra. Sara Castorena Audiología,
Otoneurología y Foniatria.

Un Diagnóstico Certero y Tratamiento Adequado

Tu Bienestar En Manos Expertas

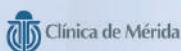


DR. JESÚS
CARRANZA SARMINA
CIRUGÍA CARDIOTÓRACICA
CED. PROF. 740238 UNAM CED. ESP. 11982028 UNAM

Especialista en:

- Broncoscopia.
- Enfermedades infecciosas pulmonares.
- Deformidades de la pared torácica.
- Cáncer de pulmón.
- Estenosis Tráqueal.
- Fracturas Costales.

Citas al: (999) 949 0897



HOSPITAL
FARO
DEL MAYAB

Dr. Jesús Carranza Sarmina @drjesuscarranzasarmina



¿Tu próstata está en buen estado? ¡Es momento de revisarla!

- Cáncer de próstata, riñón y vejiga
- Cirugía láser de piedras en los riñones y próstata
- Cirugía renal percutánea para piedras
- Virus del Papiloma Humano (VPH)
- Circuncisión láser y con bisturí
- Vasectomía sin bisturí



CIRUJANO URÓLOGO

Dr. José Aguilar
Moreno

Agenda tu cita: (999) 611 7430

HOSPITALES
Star Médica®

Consultorio 724, piso 7

URO
www.urologiadelsureste.com

Ced. Prof. 4281280 UADY Céd. Esp. 6323674 UNAM



Ante un INFARTO CEREBRAL, resulta clave ACTUAR A TIEMPO

El infarto cerebral (*coloquialmente llamado embolia*) se produce cuando se obstruye el flujo sanguíneo a una parte del cerebro, generalmente por un coágulo sanguíneo, lo que provoca la muerte de las células cerebrales. Esta interrupción del suministro de sangre puede causar daños neurológicos graves, según la ubicación y el tamaño del área afectada.

Los eventos cerebrales vasculares, como los infartos cerebrales y hemorragias, son la segunda causa de muerte por enfermedad en el mundo.

La causa principal del infarto cerebral es la obstrucción de una arteria que irriga el cerebro. Esto puede ocurrir por diversos factores, entre los principales:

La trombosis implica la formación de un coágulo de sangre dentro de un vaso sanguíneo, lo que impide el flujo de sangre. Este coágulo puede desarrollarse en arterias que ya están estrechadas por aterosclerosis -una condición caracterizada por la acumulación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos-.

Un infarto embólico se produce cuando un coágulo o residuo viaja por el torrente sanguíneo y se aloja en una arteria cerebral. Esto se observa a menudo en personas con fibrilación auricular, una afección cardíaca que provoca latidos cardíacos irregulares y aumenta el riesgo de formación de coágulos.

Los síntomas de un infarto cerebral pueden variar ampliamente según la región cerebral afectada y la gravedad del infarto:

- Entumecimiento o debilidad repentina en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Confusión, dificultad para hablar o comprender el habla.
- Alteraciones visuales en uno o ambos ojos.



- Dificultad para caminar, mareos o pérdida del equilibrio y la coordinación.
- Dolor de cabeza severo sin causa conocida.

Reconocer estos síntomas y buscar atención médica inmediata es crucial, ya que la intervención temprana puede mejorar significativamente el curso de un infarto cerebral.

El pronóstico del infarto cerebral varía en función de varios factores, entre ellos el tamaño y la ubicación del infarto, la edad del paciente, el estado general de salud y la rapidez del tratamiento.

Algunos pacientes pueden recuperarse por completo, mientras que otros pueden presentar déficits neurológicos residuales.



**Dr. Roberto
Rodríguez Rivas**
NEUROLOGÍA ~ NEUROINMUNOLOGÍA



CED. PROF. 8929761 - UADY CED. ESP.12467582 - UNAM

CITAS: (999) 941 9456 / (999) 927 1004 URGENCIAS: (999) 127 4296



HOSPITAL
FARO
DEL MAYAB
CONSULTORIO 717

CMAA
CENTRO MÉDICO DE LAS AMÉRICAS

CONSULTORIO 114

FIBROMIALGIA

CUANDO DUELE TODO

La fibromialgia es un trastorno reumatólogico crónico que se caracteriza por dolor generalizado en músculos y articulaciones, acompañado de fatiga, alteraciones del sueño y dificultades cognitivas.

Aunque puede presentarse en hombres, afecta en su mayoría a mujeres, sobre todo entre los 30 y 60 años.

No se conoce la causa de la fibromialgia, pero parece haber muchos factores implicados. Hay personas que desarrollan la enfermedad sin causa aparente y en otras comienza después de procesos identificables como puede ser una infección bacteriana o viral, un accidente de automóvil o en otros casos aparece después de que otra enfermedad conocida limite la calidad de vida (como la artritis reumatoide y el lupus eritematoso).

Los síntomas pueden llegar a confundirse con otras enfermedades musculares, entre los más frecuentes están:

- Dolor persistente en músculos, ligamentos y tendones.
- Cansancio extremo, incluso tras dormir varias horas.
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas (fibroniebla).
- Rigididad matutina.
- Dolores de cabeza frecuentes.
- Problemas digestivos, como colon irritable.
- Ansiedad, depresión o cambios de ánimo.



Con frecuencia el dolor varía en relación con la hora del día, el nivel de actividad, los cambios climáticos, la falta de sueño o el estrés.

El diagnóstico de fibromialgia es de exclusión, es decir que se deben descartar otras patologías que puedan causar cuadros similares. Es primordial estar seguro de la ausencia de otras enfermedades con tratamientos específicos como origen del dolor.

La fibromialgia es una enfermedad crónica en la que el tratamiento es fundamentalmente sintomático. Los objetivos son mejorar el dolor y tratar los síntomas acompañantes, para conseguir una gran mejoría en la calidad de vida de estos pacientes.

El impacto que origina en la calidad de vida de quien la padece es muy variable de unas personas a otras pudiendo ser limitante.

Hoy puede ser un día difícil, pero mañana será una oportunidad para seguir adelante de la mano con tu Reumatólogo de confianza.



**Ángel
Castillo**
Reumatólogo

DR. ÁNGEL ALEJANDRO CASTILLO ORTIZ

Reumatólogo Ced. Esp: 9722707 UNAM

Tel: 9992 17 74 22 y 999 238 2190

**HOSPITAL FARO DEL MAYAB
CONSULTORIO 802**

calle 24 S/N Santa Gertrudis Copó.

**HOSPITAL AMERIMED (HOSPITALIA)
CONSULTORIO 317**

149 Ext. Tablaje Catastral 27790, Lote Comisaria,
Chichí Suárez, 97306 Mérida, Yuc.

CHALAZIÓN

¿De qué estamos hablando?

Los ojos pueden verse afectados por algunas enfermedades o lesiones, haciendo que disminuya la capacidad visual y, por lo tanto, siendo motivo de visita frecuente en la consulta oftalmológica.

Se trata de una inflamación que puede ocurrir desde niños hasta la edad adulta. El chalazión puede aparecer de forma recurrente y la gran mayoría requiere de tratamiento médico, aunque algunos se resuelven solos. Dependiendo del tamaño de la lesión en el ojo, puede comprometer la visión.

Es un aumento de volumen del párpado superior o inferior que aparece en forma de bulto. Esta protuberancia ocurre debido a la obstrucción de la glándula sebácea que se inflama.

Es una lesión benigna y que se forma por la acumulación de secreción grasa producida por la glándula de Meibomio, ubicada en el borde de los párpados.

En los casos donde se infecta esta lesión, puede contener pus, producto de la infección con bacterias o microorganismos además de la secreción grasa.

Es importante tomar las medidas necesarias a tiempo, ya que el tamaño de la lesión en el ojo puede aumentar con el paso de los días.



A veces es difícil diferenciar un chalazión de un orzuelo, a pesar de no ser lo mismo. Generalmente, un orzuelo es producto de una infección, mientras que el chalazión se trata de una obstrucción de la glándula sebácea.

El bulto en el ojo producido por la aparición del chalazión puede ir acompañado de otros síntomas como:

- Aumento de volumen en el párpado que se evidencia como un bulto duro e indoloro, en algunas ocasiones sensible al tacto.
- Enrojecimiento e hinchazón en el párpado.
- Calor en el sitio de la lesión ocular.
- Cuando el chalazión es de gran tamaño y hace presión sobre el globo ocular puede generar visión borrosa.
- Si se infecta, puede aparecer una secreción purulenta.

No apriete ni intente reventar un chalazión. Esto puede esparcir la infección dentro del párpado.



Dra. Guadalupe Canul

Cirujano Oftalmólogo, Oculoplástica. Licenciatura como Médico Cirujano. Especialidad en Oftalmología. Ced. Prof: 5304004 - UADY Ced. Esp: 7342183 - UNAM

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

Tel: (999) 920 4320 Cel: (9993) 34 2652

Ofatimología Dra. Lupita Canul @dra.canul E-mail: conchicanul@hotmail.com

CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCOPIA

Dr. Rodrigo Urbina Chapoy

Especialista Certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía, Miembro de la Asociación Mexicana de Cirugía General.

Céd. Prof. 3588775 - Univ. Anáhuac
Céd. Esp. 5227648 - UADY

Mis Servicios

- HIGADO Y VÍAS BILIARES
- COLECISTECTOMÍA ABIERTA
- COLECISTECTOMÍA LAPAROSCÓPICA
- REFLUJO GASTRO-ESOFÁGICO
- HERNIAS
- BIOPSIA INTRA-ABDOMINAL
- QUISTES
- APENDICITIS
- LIPOSAS

TEL: (999) 927 92 00 Ext 1269

CEL: (999) 152 1301

Consultorio 234

DIRECCIÓN: CALLE 33 NO. 496 POR 56 A
CENTRO



URÓLOGO EN MÉRIDA

Dr. José Manuel Michel

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

ESPECIALISTA EN:

- Infertilidad y disfunción eréctil.
- Enfermedades de la próstata.
- Endourología.
- Cáncer de próstata.
- Cálculos en las vías urinarias.



Dr. José Manuel
Michel Ramírez
Cirujano Urológico



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

www.drmichelurologo.com

[@drjmicelurologo](https://facebook.com/drjmicelurologo) [@drjmichelurologo](https://instagram.com/drjmichelurologo)

F B FARMACIAS
BAZAR M.R.

F B FARMACIAS
BAZAR...
PRÉMIA SU PREFERENCIA
PROGRAMA DE BENEFICIOS

CON TU
TARJETA DE
BENEFICIOS
Bazar

ACUMULA Y GANA PIEZAS

¡GRATIS! *



Adquiérela en cualquiera de nuestras sucursales

*Consulta productos, participantes, vigencias, términos y condiciones en
<https://farmaciasbazar.com/beneficios>

Farmacias Bazar

**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

CODY
CENTRAL ODONTOLOGICA
DE YUCATAN

SAUNA INFRARROJO

Ciencia, belleza y salud en una misma terapia

El sauna infrarrojo se ha convertido en una de las terapias más innovadoras dentro de la medicina estética y antiedad. A diferencia del sauna tradicional, que calienta el aire para elevar la temperatura corporal, el infrarrojo utiliza ondas de luz que penetran directamente en los tejidos, generando un calor interno más profundo y terapéutico.

Hoy sabemos que su acción va mucho más allá de la relajación: activa procesos celulares de regeneración, mejora la circulación, y aporta beneficios estéticos y de salud integral respaldados por la ciencia.



¿QUÉ ES Y CÓMO ACTÚA EL SAUNA INFRARROJO?

El principio del sauna infrarrojo se basa en la fotobiomodulación, es decir, la capacidad de la luz infrarroja (especialmente las longitudes de onda cercanas al infrarrojo lejano, entre 700 y 1200 nm) de estimular las mitocondrias, las centrales energéticas de nuestras células.

Este estímulo aumenta la producción de ATP (energía celular), favorece la síntesis de colágeno y elastina, y modula la respuesta inflamatoria, lo que se traduce en una piel más firme, luminosa y saludable.

Según un estudio publicado en *Photomedicine and Laser Surgery* (Wunsch & Matuschka, 2014), la exposición controlada a luz infrarroja cercana mejoró la textura y elasticidad cutánea en mujeres entre 30 y 55 años, con aumento medible en la densidad de colágeno dérmico.

BENEFICIOS ESTÉTICOS COMPROBADOS

El uso regular del sauna infrarrojo puede integrarse dentro de protocolos médico-estéticos por sus efectos sinérgicos en el rejuvenecimiento y la reparación tisular. **Entre los principales beneficios destacan:**

- Aumento de la firmeza y elasticidad cutánea gracias a la estimulación de fibroblastos.
- Reducción de líneas finas y arrugas, por incremento del colágeno tipo I y III.
- Mejora del tono y luminosidad de la piel, debido al aumento de oxigenación y microcirculación.
- Recuperación post-procedimiento, al reducir el edema y la inflamación después de tratamientos con láser, radiofrecuencia o inyecciones.
- Aceleración de la regeneración celular, favoreciendo una piel más uniforme y vital.

BENEFICIOS EN SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL

Más allá de la estética, el sauna infrarrojo ofrece una serie de beneficios sistémicos ampliamente documentados:

- **Salud cardiovascular:** estudios realizados en Finlandia y Japón demuestran que el uso regular de sauna infrarrojo mejora la función endotelial, disminuye la presión arterial y reduce el riesgo cardiovascular.
- **Detoxificación natural:** la sudoración profunda ayuda a eliminar toxinas, metales pesados y compuestos orgánicos persistentes.
- **Recuperación muscular y alivio del dolor:** el calor infrarrojo mejora la oxigenación de los tejidos, acelera la reparación muscular y alivia molestias articulares.

- **Efecto relajante y antiestrés:** promueve la liberación de endorfinas y mejora la calidad del sueño.
- **Estimulación metabólica:** el aumento de la temperatura corporal eleva el gasto calórico y puede apoyar programas de control de peso.

PROTOCOLOS CLÍNICOS ORIENTATIVOS

En medicina estética y wellness, los parámetros más utilizados son:

- Temperatura: entre 40 y 60 °C.
- Duración: de 15 a 30 minutos por sesión.
- Frecuencia: 2 a 3 veces por semana durante 6 a 8 semanas; luego 1 o 2 sesiones semanales de mantenimiento.
- Cuidados asociados: hidratación antes y después, y aplicación de antioxidantes tópicos (vitamina C o E) para potenciar la regeneración y proteger frente al estrés oxidativo.

El sauna infrarrojo puede aplicarse como complemento en programas de rejuvenecimiento facial y corporal, o como parte de protocolos integrales de bienestar. En tratamientos ablativos o peelings profundos, debe esperarse la completa reepitelización antes de su uso.

esperarse la completa reepitelización antes de su uso.

PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

El sauna infrarrojo es generalmente seguro, pero debe evitarse en casos de fiebre, embarazo, insuficiencia cardíaca descompensada, enfermedades febres agudas o uso de fármacos que afecten la termorregulación. Se recomienda siempre una valoración médica previa antes de iniciar el tratamiento.

CONCLUSIÓN

El sauna infrarrojo representa una fusión entre tecnología y medicina regenerativa, con beneficios que abarcan tanto la belleza como la salud. Su acción profunda y no invasiva lo convierte en un excelente complemento para protocolos antiedad, terapias detox y manejo del estrés.

La evidencia científica continúa creciendo, pero los resultados clínicos actuales ya lo posicionan como una herramienta segura, placentera y eficaz para mejorar la calidad de vida desde adentro hacia afuera.

Dr. Juan Ramón Flórez Gómez

Médico funcional - Integrativo, Medicina Antienvejecimiento UNAM. Máster en Medicina Hiperbárica. Especialista en reemplazo hormonal Biodéntico. Ced.Prof 3812067 - Universidad El Bosque. Bogotá Colombia.

Tel: (999) 2710807 @medicina_estetica_clarece

Calle 20 No. 351x23 Col. Álamos (al lado de los Arcos)

UNA VISIÓN HOLÍSTICA PARA LA MIGRAÑA

Las migrañas son más que simples dolores de cabeza; son eventos neurológicos complejos que pueden afectar significativamente la calidad de vida. Los efectos de la migraña son tan intensos, por lo que es una de las enfermedades más incapacitantes en todo el mundo y afecta al 14% de la población mundial.

Estos episodios de dolor de cabeza intenso y punzante suelen ir acompañados de síntomas como náuseas, sensibilidad a la luz y aura. Pero las migrañas no se limitan únicamente al malestar físico; pueden alterar las rutinas diarias, el trabajo y las relaciones personales, lo que lleva a una reducción del bienestar general.

Los síntomas de la migraña son innegablemente angustiosos. Como resultado, muchas personas recurren a analgésicos de venta libre para obtener un alivio rápido. Si bien estos medicamentos pueden brindar un respiro temporal, no abordan las causas fundamentales de las migrañas, lo que deja a quienes las padecen en un ciclo de recurrencia.



Existen múltiples tratamientos holísticos para la migraña que pueden ayudar a prevenir episodios y aliviar los síntomas, incluyendo acupuntura, alimentación y cambios en el estilo de vida.

La medicina holística es un enfoque de la salud que busca tratar a la persona en su totalidad, considerando no solo los síntomas físicos, sino también los aspectos mentales, emocionales y espirituales. Este enfoque reconoce que el cuerpo, la mente y el espíritu están interconectados y que cualquier desequilibrio en uno de ellos puede afectar a los demás.

Entre estos magníficos tratamientos, se encuentra la acupuntura. Ofrece múltiples ventajas para quienes sufren de migrañas, incluyendo la reducción de la frecuencia y la intensidad de los episodios, así como la mejora de la calidad de vida: Reducción de la frecuencia de los dolores de cabeza: Disminuye la frecuencia con la que se dan las migrañas e incluso evitar que éstas sucedan.

Alivio del dolor: Puede calmar el dolor de cabeza y la migraña, proporcionando un alivio significativo. **Mejora de la calidad de vida:** La acupuntura puede ayudar a mejorar la calidad de vida al reducir la frecuencia y la intensidad de los episodios de migraña, dos de los síntomas más inhabilitantes de padecer esta afección.

Eficacia en el tratamiento: Es una opción de tratamiento comprobada para las personas con migraña, aunque otros factores también podrían influir.

La acupuntura no solo se presenta como un paliativo para el dolor, sino como un enfoque integral que restablece el equilibrio del cuerpo y la mente.

Descubre todo lo que la Medicina Holística puede hacer por ti.

El Dr. José A. Rodríguez Gamboa está para ayudarte. Para más información puedes comunicarte al: (999) 260 4218 o al (999) 970 6903 o visitarlos en Calle 20 N° 439 x 37 y 39 Petcanché. Del cuete entrando a Brisas esquina y media.



CLÍNICA INTEGRAL DEL APARATO DIGESTIVO

Ced. Prof. 3175635 INCAN, ASGE

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



TENEMOS EL EQUIPO MÁS VANGUARDISTA DEL SURESTE MEXICANO

Contamos con servicio de **FLUOROSCOPIA**



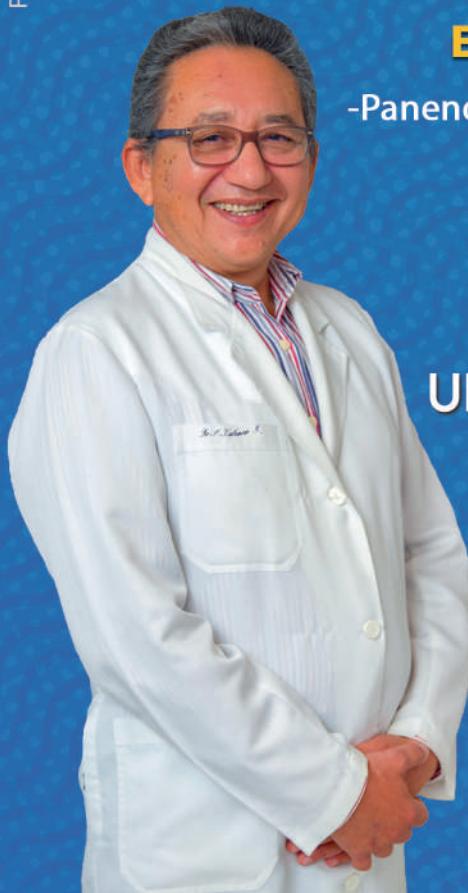
**Cirugía de MÍNIMA INVASIÓN avanzada del
aparato digestivo, con EQUIPO 3D.**

Endoscopía Flexible Avanzada:

- Panendoscopía, - Colangiopancreatografía (CPRE),
Colonoscopía.
- **Manometría - PHmetría**
- **Cápsula endoscópica**
- **Litotricia de vías biliares.**

**ULTRASONIDO ENDOSCÓPICO
OLYMPUS PREMIER PLUS**

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



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

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

E-mail: valencia.oswaldo@gmail.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 Caucel!**

Te esperamos en:
**Calle 59 no.799 Locales 2 y 3
Plaza Palmeira**

Horario:
de 9:00 am a 6:00 pm
WHATSAPP: 999 350 1052

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

SUCRASL 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

SUCRASL 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

SUCRASL 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

TICUL

Calle 26 A x 21y 23
Col. Centro Local 6.

HORARIO DE ATENCIÓN:
DE 9 AM A 2 PM Y DE 5 A 8 PM
WHATSAPP: 997 116 8722

— 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