

# Salud & Vida

EL ENFOQUE MÉDICO HUMANO

YUCATÁN-CAMPECHE

EN PORTADA:

**SHAPE®**

Instituto de Cirugía Plástica, Estética & Reconstructiva.

ALLEI  
CIRUG

SHAPE  
Instituto de Cirugía  
Plástica, Estética & Rec

## 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



### **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.

¡Escanea para saber más!



Publicidad dirigida a profesionales de la salud



@equilibriofarmacéutico



@EQF\_MX



@eqf\_mx



Equilibrio Farmacéutico



Equilibrio Farmacéutico



Soy\_EQF



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

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



**f @hospitalamerimedmerida** **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!**

Facebook: Revista salud y vida  
Instagram: @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.

Permítanos 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*



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

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*  
CIRUJANO DENTISTA

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



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

Whatsapp: (999) 267 0531

HOSPITALES  
**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 Endometrio
- Cáncer Cervicouterino
- Cáncer de Cabeza y Cuello
- Cáncer de Mama
- Cáncer de Recto
- Cáncer de Pulmón
- Cáncer de Estómago
- Linfoma
- 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  
prescripción del ejercicio en geriatría. Qeres/Nabrijá.  
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 estibar 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:

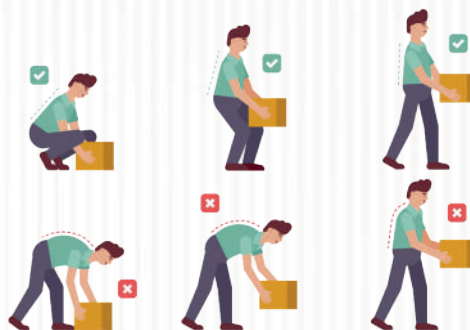
**Características de la carga:** se presenta riesgo dorsolumbar cuando la carga es demasiado pesada, grande, voluminosa o difícil de sujetar, cuando está en equilibrio inestable o cuando debe sujetarse alejada del tronco.

**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 periodos 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 mantenlo 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.



# LIPOESCULTURA 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 sentirse 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.



### 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 disregulación 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



@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!

Horarios:  
LUN-VIER: 8:00 a. m. - 8:00 p. m.  
SÁBADO: 9:00 a. m. - 1:00 p. m.

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



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



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



Encuétranos también en

¡Escanea y mándanos un mensaje!

Cancún - Quintana Roo

Villahermosa - Tabasco



@farmaciasdifasaelite



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.cirujanopediatradrsenio.com  
Cirujano Pediatra, 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**

**T.R. 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)  
Radiología Digital SEMIS

**30 AÑOS DE EXPERIENCIA**



**ATENCIÓN EN**  
**Otorrinolaringología**  
**TRATAMIENTO ESPECIALIZADO PARA OÍDO NARIZ Y GARGANTA**

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

**ORL**

**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. 329B, Centro, Mérida, Yuc.  
TEL: (999) 920 0088

**TORRE MÉDICA PENSIONES CONSULTORIO 213**  
Av. 7 Num. 215-A X 32 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**

**Cardiología Aarón Trujillo**  
@cardiologoaaarontrujillo  
www.cardiologoaaarontrujillo.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.



*Dra.*  
**Mónica I. Sánchez Pérez**  
MÉDICO PSIQUIATRA



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 prematurez, 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.nefrologapediatra.com](http://www.nefrologapediatra.com)



Dra. Mónica Cámara Nefróloga Pediatra



@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 realzar 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.



Endoscopia 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 Fracciorama 2000 Tel: (981) 813 3566

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

@dr.oswaldo.valencia Dr. Oswaldo Valencia

Permiso S.S.A. 315008X



# ¿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 MEDICO DE LAS AMERICAS

CONSULTORIO 301

Edificio principal, tercer piso

Calle 54 No. 365, Zona Paseo  
Montejo, Centro, 97000 Mérida, Yuc.





# 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

 @monicaedithflorestorres



# 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](http://www.thewhiteloft.mx) [f 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**



**CHRISTUS MUGUERZA**  
Hospital Faro del Mayab

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

[f Alergóloga Pediatra, Dra. Lia Emiré Trujillo Palma](#)

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



**TU SALUD es lo más importante ponla en las MEJORES MANOS**

**Dr. Martin Rosas**

Cirugía general y laparoscópica  
Céd. Prof. 9788181-AUC Céd. Esp. 12776340-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 Urgencias.
- Lipomas.
- Vesícula Biliar.
- Cirugía Laparoscópica.
- Cirugía de hemorroides y fistulas.

**Citas al (999) 263 6378**

[Cirujanomartinrosas@gmail.com](mailto:Cirujanomartinrosas@gmail.com) [@dr.martinrosascirujano](#)

[Dr Martin Rosas Cirugía General - Laparoscópica](#)

Cofepris: 2431012002A00380

**Hospital Amerimed Mérida consultorio 513**  
149 ext. tablaje catastral 27790, Lote Comisaría, Chichí Suárez, 97305 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 estática 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

Facebook: Varices Mérida Instagram: @drbacelis

www.drbaclisangiologia.com drraulbacelis@hotmail.com



**RVE**  
Dr. Ray Vivas Estrada

# 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](http://www.gastrocirugiamerida.com.mx)  
f Gastroenterólogo. Dr Ray Vivas Estrada

## Un Diagnóstico Certo y Tratamiento Adecuado

*Tu Bienestar En Manos Expertas*

**DR. JESÚS  
CARRANZA SARMINA**  
CIRUGÍA CARDIOTORÁCICA  
Ced. Prof: 7402138 UNAM Ced. Esp: 11802538 UNAM

**Especialista en:**

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

**Citas al: (999) 949 0897**

Clínica de Mérida **HOSPITAL FARGO**  
DEL MAYAB.

f Dr Jesús Carranza Sarmina @drjesuscarranzasarmina

**Dra. Sara Castorena**

## ¿Problemas de AUDICIÓN?

Obtén un diagnóstico y tratamiento certero

**Dra. Sara Castorena**  
Audióloga, Otoneuróloga y fonoiatra  
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 31ª número 238 x 24 y 26  
Colonia. Miguel Alemán

📍 @audiologia.drasaracastorena  
📍 Dra. Sara Castorena Audiología,  
Otoneurología y Foniatría.

## ¿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

**URA**  
[www.urologiadel sureste.com](http://www.urologiadel sureste.com)  
Ced. Prof. 4281280 UADY Ced. Esp. 6323674 UNAM

Aviso de Publicidad: 2431012002A00193



# 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 FARGO**  
DEL MAYAB  
CONSULTORIO 717

**CMAA**  
CENTRO MEDICO DE LAS AMERICAS

CONSULTORIO 114



# FIBROMIALGIA

## CUANDO DUELE TODO

La fibromialgia es un trastorno reumatológico 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).
- Rigidez 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

f Ofatlmología 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
- LIPOMAS

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 Mínima Invasión (Endourología y Cirugía Urológica Laparoscópica), Andrología. Ced. Esp. 12025896 - UAEM  
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 Urologo

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.drjmichelurologo.com

f @drjmicheluro

ig @drjmichelurologo



**FARMACIAS  
BAZAR** M.R.

**FARMACIAS  
BAZAR** M.R.  
PREMIA SU PREFERENCIA

PROGRAMA DE BENEFICIOS

CON TU  
TARJETA DE  
BENEFICIOS  
**Bazar**

ACUMULA Y GANA PIEZAS

**¡GRATIS!\***



Adquiere en cualquiera de nuestras sucursales

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

f i s X 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.



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

## 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.

**CODY**  
CENTRO ODONTOLÓGICO  
DE YUCATÁN

Permiso SSA 31-AV0022016



# 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 febriles 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 Antienviejecimiento  
UNAM. Máster en Medicina Hiperbárica. Especialista en reemplazo  
hormonal Bioidéntico. 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 visítanos en Calle 20 N° 439 x 37 y 39 Petcanché. Del cuete entrando a Brisas esquina y media.



# OSWALDO VALENCIA

CLÍNICA INTEGRAL DEL APARATO DIGESTIVO

Ced. Prof. 3175635 INCAN, ASGE

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



## TENEMOS EL EQUIPO MÁS VANGUARDISTA DEL SURESTE MEXICANO

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

### Endoscopia Flexible Avanzada:

-Panendoscopia, - Colangiopancreatografía (CPRE),  
Colonoscopia.

- Manometría - PHmetría
- Cápsula endoscópica
- Litotricia de vías biliares.

### ULTRASONIDO ENDOSCÓPICO OLYMPUS PREMIER PLUS

*Cuenta con la más alta definición, 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 f @Dr. Oswaldo Valencia



# TENEMOS TODO LO QUE NECESITAS PARA LA SALUD



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

*Siempre dispuestos  
para atenderte*



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



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

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**

## 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**

## TICUL

Calle 26 A x 21 y 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

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