

Salud & Vida

YUCATÁN-CAMPECHE

EL ENFOQUE MÉDICO HUMANO

EN PORTADA:



MARENCO

Dr. Carlos A. Marengo Correa

PRESENTANDO:

MOMMY MAKEOVER

UN ENFOQUE QUE TIENE
RESULTADOS TRANSFORMADORES

MAYO 2025 AÑO 18

Salud & Vida®
El enfoque médico humano

EJEMPLAR GRATUITO

¿Quién necesita
TERAPIA INTENSIVA?

Dr. José Abraham Xool Méndez

TOS FERINA
“La tos de los 100 días”

Dra. Sarahí De Pau Onell

¿Cuáles son los problemas
DE INFERTILIDAD FEMENINA
más frecuentes?

Dr. Mario A. Patrón Vázquez

Compra
inteligente...
Compra en
equilibrio



1% Al pagar con
**Transferencia
bancaria**
Pago en una sola exhibición



**Meses sin
intereses**
¡Abasteciendo tu negocio de
insumos para la salud!



Meses sin intereses
Con un mínimo de compra de \$ 7,000.00
3 meses sin intereses en toda la tienda
Únicamente con tarjeta Banamex

Visita nuestras sucursales

Chetumal

Av. Belice, Esq. San Salvador
No. 262, Col. David Gustavo,
Othón P. Blanco, Chetumal,
Quintana Roo, C.P. 77011

Tel: (983) 154 9377
(983) 115 5271

Cancún

Av. José López Portillo SM.
66 MZA 3 #7, Benito Juárez,
Cancún, Q Roo. C.P. 77500

Tel: (998) 242 9199
(998) 884 0424

Playa del Carmen

Col. Gonzalo Guerrero MZ 113
LT 19 Av. Constituyentes entre
40 y 45 Av. C.P. 77720, Playa del
Carmen. Solidaridad.

Tel: (984) 179 0212
(984) 803 3403

Mérida

Calle 65 No. 424, Local 6 y
7, Col. Centro, Mérida,
Yucatán. C.P. 97000

Tel: (999) 215 2088
(999) 923 0402

Campeche

Calle 57 No. 41 entre 14 y 16, Col.
Centro, San Francisco de
Campeche, Campeche. C.P. 24000

Tel: (981) 168 8184
(981) 127 1466

Valladolid

Calle 42 N° 219, X 45 y X
47. Local 6, 7 y 8. Colonia
San Juan, C.P. 97780,
Valladolid, Yuc.

Tel: (985) 109 6725
(985) 856 2225

Tizimín

Calle 55 X 52 y 54, No. 417
Local 1, 2, 3 y 4, Col. Centro,
Tizimín, Yucatán. C.P. 97700

Tel: (55) 37070439
(986) 863 2473

Material dirigido únicamente a profesionales de la salud. Consulta términos y condiciones en sucursal.

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!

f Revista salud y vida

📷 @revista_saludyvidamx

TELÉFONOS:

(999) 900 0298 (999) 352 5207

www.revistasaludyvida.com.mx

ENCUENTRA TU EJEMPLAR GRATIS EN
LOS SIGUIENTES LUGARES:

MÉRIDA



CAMPECHE



EDITORIAL:



Revista Salud y Vida

Una pandemia que cambió el mundo actual...

La llegada a México del SARS-CoV-2, virus causante de la enfermedad Covid-19, tuvo fuertes repercusiones en la salud poblacional.

De 2020 a la fecha, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, más de 300 mil personas han fallecido en el país a causa de este patógeno que, por sus mutaciones constantes, ha mostrado un comportamiento cambiante que ha influido en el ascenso y descenso de infecciones y defunciones, así como en la respuesta inmune.

La emergencia sanitaria dejó como aprendizaje muchas cosas. El uso de cubrebocas, gel antibacterial y el correcto lavado de manos se convirtieron en parte de nuestra rutina diaria, la cual nos protege no nada más de este virus sino también de muchas otras enfermedades.

Cada página de la Revista Salud y Vida lleva todo nuestro esmero, compromiso y corazón hacia cada uno de ustedes. Sobresalimos en un mundo de constante cambio y crecimiento en donde cada edición es un sinónimo de veracidad y utilidad para ti.

En la edición de este mes, contamos con la presencia del **Dr. Carlos Alberto Marengo Correa**, presentando **"Mommy Makeover. Un enfoque que tiene resultados transformadores"**.

Esta intervención es un enfoque personalizado que combina varios procedimientos estéticos para abordar las áreas del cuerpo que más cambian durante y después del embarazo.

Acompáñanos en esta edición.



Lic. José Luis Preciado - Director General y LAE. Pilar Ortiz - Directora Comercial



The White Loft

Specialized Dental Institute

SONRÍE CON CONFIANZA, TE
AYUDAMOS CON TU SALUD DENTAL

Dra. Maggie Richardi

ESPECIALISTA EN ORTODONCIA Y ORTOPEDIA DENTOFACIAL

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

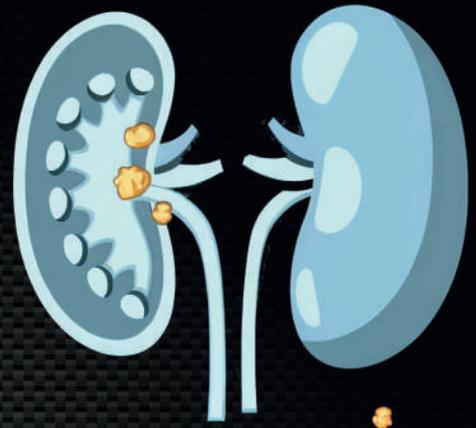
- Máster de Ortodoncia y Ortopedia Dentofacial.
- Experta en tratamientos con alineadores en niños, adolescentes y adultos.
- Casos Complejos.

📍 Avenida Cámara de Comercio #266 entre 34 y 36 Col. San Ramón Norte ☎️ (999) 481-9776

🌐 www.thewhiteloft.mx @ TheWhiteLoftMx f The White Loft

LITIASIS

Se puede llegar a convertir en una condición muy dolorosa



La litiasis urinaria, más comúnmente conocida como piedras en los riñones, es una condición muy dolorosa que afecta a millones de personas en todo el mundo.

Es una afección en la cual se forman depósitos sólidos en el aparato urinario, desde los riñones hasta la vejiga. Estos cálculos pueden variar en tamaño, desde pequeñas partículas hasta piedras grandes que pueden causar obstrucciones y daño irreversible.

Los síntomas de la litiasis urinaria pueden variar según el tamaño y la ubicación de estos.

- **Dolor intenso:** El dolor agudo en el costado o la espalda, que puede irradiarse hacia la ingle y el área genital, es uno de los síntomas más característicos de las piedras.
- **Dolor al orinar:** Experimentar dolor o ardor al orinar es otro síntoma común.
- **Náuseas y vómitos:** Pueden causar malestar estomacal constante y de difícil control debido al dolor intenso.
- **Hematuria:** Es una palabra para expresar la presencia de sangre en la orina y se debe al daño que ocasionan las piedras al tejido en su paso por las vías urinarias.
- **Fiebre y escalofríos:** En caso de haber una infección urinaria agregada puede también estar presentes.

La formación de las piedras o cálculos tienen múltiples causas, entre ellas existe un componente genético o familiar, una dieta rica en exceso de sal, carnes o embutidos.

Sin embargo, a pesar de que es de conocimiento general que la calidad del agua puede influir, de las razones más importantes para su aparición esta la baja ingesta de agua, temperaturas cálidas y el consumo de refrescos embotellados lo cual favorece la concentración de la orina y los depósitos de cristales.

Los antecedentes familiares, enfermedades metabólicas como la diabetes y las infecciones del tracto urinario también incrementan la probabilidad de desarrollar piedras en los riñones.

Cuando persisten los cálculos en el sistema urinario y no pueden ser expulsados con medicamentos, puede ser necesaria su extracción por distintos procedimientos.

La dieta y el estilo de vida son dos factores determinantes en la formación y prevención de las piedras.

La litiasis urinaria es una condición dolorosa y potencialmente grave que puede afectar a cualquier persona. Sin embargo, con el tratamiento adecuado y la adopción de hábitos de vida saludables, es posible prevenir la formación de cálculos renales y reducir el riesgo de complicaciones.



Dr. José Enrique Espinosa

Cirujano urólogo especialista en endourología y laparoscopia. Certificado por el Consejo Nacional Mexicano de Urología.
Céd. Prof. 9239642 UADY Céd. Esp. 13052161 UADY Certificado CONAMEU: 1847

CLÍNICA DE MÉRIDA. Consultorio 109

TEL: (999) 164 6639

EMBARAZO DE ALTO RIESGO

¿Me puede pasar a mí?

El embarazo es uno de los acontecimientos más felices para una mujer. Sin embargo existen factores o situaciones de riesgo que pueden poner en peligro tanto a la mamá como al bebé. Las causas que provocan un embarazo de alto riesgo son muy variables y pueden darse antes de la concepción o durante el periodo de gestación.

A partir de los 35 años se incrementa el riesgo, y entre más avanzada sea la edad, mayor es el riesgo de que el bebé presente algún síndrome. Sin embargo, para complicaciones como diabetes e hipertensión, que también pueden desarrollarse durante el embarazo, el estado de salud de la mamá es clave.

Si es una paciente sana o ya presenta complicaciones, la edad por sí sola no sería el único factor de riesgo. El primer trimestre del embarazo es en donde más frecuentemente aparecen las amenazas de aborto. Además, cualquier infección en vías urinarias, vaginales o de cualquier tipo, podría poner en riesgo el embarazo, incluso, condiciones como embarazos fuera del útero.

Sin importar el periodo del embarazo en el que se encuentre, es importante conocer algunas señales de alerta que se pueden presentar y que indican que algo podría no estar bien:

- Presencia de sangrado vaginal.
- Dolor abdominal intenso tipo cólico.
- Pérdida de líquido amniótico.
- Dolores de cabeza muy intensos (sobre todo en el segundo trimestre).
- Contracciones frecuentes antes de tiempo.

Aun cuando existen gran cantidad de patologías que se pueden presentar a partir de estos factores de riesgo, las patologías congénitas más frecuentes en los embarazos de alto riesgo son las cardíacas y las cromosómicas. Sin embargo, existe la posibilidad de diagnosticarlas y tratarlas en la etapa de gestación a través de ecografías especializadas y pruebas genéticas.

Considera que la atención prenatal temprana y el diagnóstico oportuno pueden prevenir complicaciones y controlar los principales factores de riesgo.

Dr. Gonzalo Alonso Cárdenas Lugo

Gineco-Obstetra / Perinatólogo

Certificado por el Consejo Mexicano de Ginecología y
Obstetricia. Céd. Prof. 1229835 - UADY
Céd. Esp. 25215 - Sector Salud

Tel: (999) 943 7585 Cel: (999) 900 1660

 **HOSPITALES
Star Médica®**
Consultorio 909



**Consultorio #7
Planta Baja**





BARIATRIC CENTER
MERIDA

WWW.BARIATRICCENTERMERIDA.MX

BARIATRIC CENTER MÉRIDA

Es un centro bariátrico único en su tipo en la península de Yucatán, que cuenta con las instalaciones físicas para la atención integral del paciente con obesidad.

En México, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad. Además, esta enfermedad se asocia principalmente con la diabetes, enfermedades cardiovasculares, alteraciones en el colesterol, triglicéridos, resistencia a la insulina, ovario poliquístico, infertilidad, pero también con trastornos óseos, neurológicos, y musculares, así como algunos tipos de cáncer.

Actualmente, la obesidad se ha convertido en un problema de salud pública que es indispensable atender y resolver de la mejor forma.



La cirugía bariátrica y metabólica actualmente ha demostrado ser una de las mejores opciones para la resolución efectiva de la obesidad y el control de las enfermedades metabólicas como la diabetes, la hipertensión arterial, resistencia a la insulina, colesterol, triglicéridos, etc..

En **Bariatric Center Mérida**, nuestro objetivo principal es hacer una evaluación integral, y multidisciplinaria del paciente con obesidad. con profesionales de salud que se encuentran en el mismo lugar, y de ser candidato para una cirugía bariátrica te acompañen y guíen en el proceso de preparación para un procedimiento bariátrico seguro, así como en el seguimiento posoperatorio a largo plazo. Teniendo la confianza de que siempre estará un profesional de salud a su lado dispuesto a ayudar con un alto sentido de humanismo y ética médica.

Bariatric Center Mérida está enfocado en el tratamiento de la obesidad y en la prevención de la misma. Por eso, parte de nuestro objetivo es brindar talleres necesarios que enseñen a los pacientes a adoptar hábitos saludables a mediano y largo plazo para mantener una vida libre de obesidad.

Bariatric Center Mérida está integrado por médicos certificados que cuentan con más de 15 años de experiencia en atención al paciente con obesidad, siendo dirigido por el **Dr. Raúl Vázquez Pelcastre (cirujano bariatra certificado)**, Dr. Juan Carlos Palominos Estrada (médico internista), Lic. Nut. Patricia Mendoza Lara (psico-nutrióloga), Dra. Emma Viridiana Rios Ayala (anestesióloga) y el enf. Juan José Canto Cruz, entre otros profesionales.

DR. RAÚL VÁZQUEZ PELCASTRE
CIRUJANO BARIATRA CERTIFICADO

Médico Cirujano Céd. Prof. 4091429 UNAM. Especialidad en Cirugía General Céd. Esp. 5655161 UADY. Alta Especialidad en cirugía Bariátrica. Centro de excelencia para el tratamiento de la obesidad y enfermedades metabólicas, España Cirujano Bariatra certificado por CONACEM.

INFORMES:

 (999) 688 9203

 (999) 324 5070 (999) 1273164

  **Bariatric Center Mérida**

 Calle 12 N° 281 por 3 y 5 Colonia: san Carlos Mérida Yucatán CP: 97130

MIELITIS TRANSVERSA

Cómo un déficit sensorial afecta tu calidad de vida

La mielitis transversa es un trastorno neurológico causado por la inflamación de la médula espinal. El segmento particular de la médula espinal que tiene inflamación o sufre daño determina los síntomas que presenta la persona que lo padece.

En general, la inflamación en un segmento causa síntomas en ese nivel y por debajo de ese nivel. Con mayor frecuencia, la médula espinal superior se ve afectada, lo que provoca problemas en el movimiento de las piernas y problemas para controlar el intestino y la vejiga.

La mayoría de las personas con mielitis transversa tienen debilidad de diversos grados en las piernas; algunos también en sus brazos. Inicialmente, las personas con esta afección pueden notar que están tropezando, arrastrando un pie o que ambas piernas parecen más pesadas de lo normal. Dependiendo del nivel de afectación dentro de la médula espinal, también se puede haber problemas de coordinación o de la fuerza en las manos y los brazos.

La pérdida de la capacidad de sentir dolor o de la sensibilidad a la temperatura es uno de los cambios sensoriales más comunes.

Los pacientes que tienen una sensibilidad alterada suelen padecer entumecimiento, hormigueo, frío o ardor. Las personas con mielitis transversa tienen una mayor sensibilidad al tacto.



En ocasiones, usar ropa o un ligero toque con un dedo les causa mucho dolor, además de una mayor sensibilidad a los cambios de temperatura o al calor o frío extremos.

La inflamación que causa un daño tan extenso a las fibras nerviosas de la médula espinal puede ocurrir en forma aislada o como un problema de otra enfermedad.

Cuando ocurre sin causa subyacente aparente, se le conoce como idiopático. La mielitis transversa es idiopática en aproximadamente el 60% de los casos.

Los tratamientos que existen pueden controlar y aliviar los síntomas y dependen en gran medida de la gravedad de la afectación neurológica. La terapia generalmente comienza cuando el paciente tiene los primeros síntomas.

De la mano con tu especialista puedes tener una mejor calidad de vida.

Dr. Luis Alberto Ramírez López

Cirugía Neurológica, Cirugía Cerebro - Vascular y Cirugía de Columna Vertebral.

Ced. Prof. 2659973 - ANÁHUAC Ced. Esp. 4896511 - UNAM

CITAS: (999) 947 2495

HOSPITAL STAR MÉDICA
Consultorio 417
Fraccionamiento Altabrisa.

HOSPITAL FARO DEL MAYAB GRUPO CHRISTUS MUGUERZA
Consultorio 711
Fraccionamiento Altabrisa.

CLÍNICA CAMED CUPULES



Luis Ramirez Neurocirujano Cirugía de Columna



@drluisramirezneurocirujano



www.drluisramirezlopez.com





TOS FERINA

“LA TOS DE LOS 100 DÍAS”

La tos convulsa o tosferina, es una infección respiratoria muy contagiosa, está causada por una bacteria llamada Bordetella Pertussis. La infección ataca el revestimiento de las vías respiratorias.

Se puede contraer tos convulsa en cualquier época del año, pero generalmente las infecciones incrementan en los meses invernales.

El período de incubación es de 8 a 14 días y puede atacar al niño desde las primeras semanas de vida. El contagio es por contacto directo, a través de la saliva, la tos o estornudos, y tiene una duración de 6 a 8 semanas aproximadamente.

Los síntomas de la tos convulsa varían en función de la edad, las afecciones médicas y si el niño está vacunado contra la enfermedad.

Uno de los principales signos es la tos fuerte. Entre cada ataque de tos, los niños respiran profunda y rápidamente. Esto puede crear el sonido agudo de “silbido” que da nombre a la enfermedad.

La tos de la tosferina también se conoce como “tos de los 100 días” porque puede durar meses. A veces, la tos reaparece en infecciones respiratorias posteriores.

La vacunación es la herramienta más efectiva para prevenir la tos ferina.

En niños, especialmente en los menores de 6 meses, la tos ferina puede ser grave y potencialmente mortal. Las complicaciones incluyen neumonía, convulsiones, encefalopatía (daño cerebral) y, en casos extremos, la muerte.

La enfermedad puede ser grave en niños que no han sido vacunados o que no han completado el esquema de vacunación, por lo que es

importante siempre seguir las recomendaciones de su especialista en pediatría.

Detectar la tos ferina, en las etapas tempranas a veces resulta un desafío debido a que sus síntomas iniciales se asemejan a los de un resfriado común.

Sin embargo, para prevenir complicaciones graves y limitar su propagación hay que poner cuidado cuando los síntomas se vuelvan más distintivos y graves, lo que facilita su identificación.

Recuerda que los niños requieren una atención especializada. Te espero con los brazos abiertos, Dra. Sarahí De Pau Onell.

**Dra. Sarahí
De Pau Onell**

PEDIATRA



Especialista en Pediatría y
Nutrición Pediátrica

Céd. Prof. 11549554 UADY Céd. Esp. 12828120 UV

AGENDA TU CITA

**CITAS: (999) 259 6605
(999) 658 6559**

CONSULTORIOS 467 B

Calle 33-A #467-B entre 52 y 54.
Colonia la Huerta.

Dra. Sarahí De Pau Onell, pediatra
@dra.sarahi.pediatra





DR. JOSÉ MIGUEL A. AGUILAR RÍOS
 Certificado por el Consejo Mexicano de Ortopedia y Traumatología.
 Céd. Prof: 4995238 UADY Céd. Esp: 9486519 UADY

**VIVE SIN DOLOR
 NO PIERDAS TU MOVILIDAD**

CITAS: (999) 925.55.08
URGENCIAS 24 HRS. (9993) 51.22.65

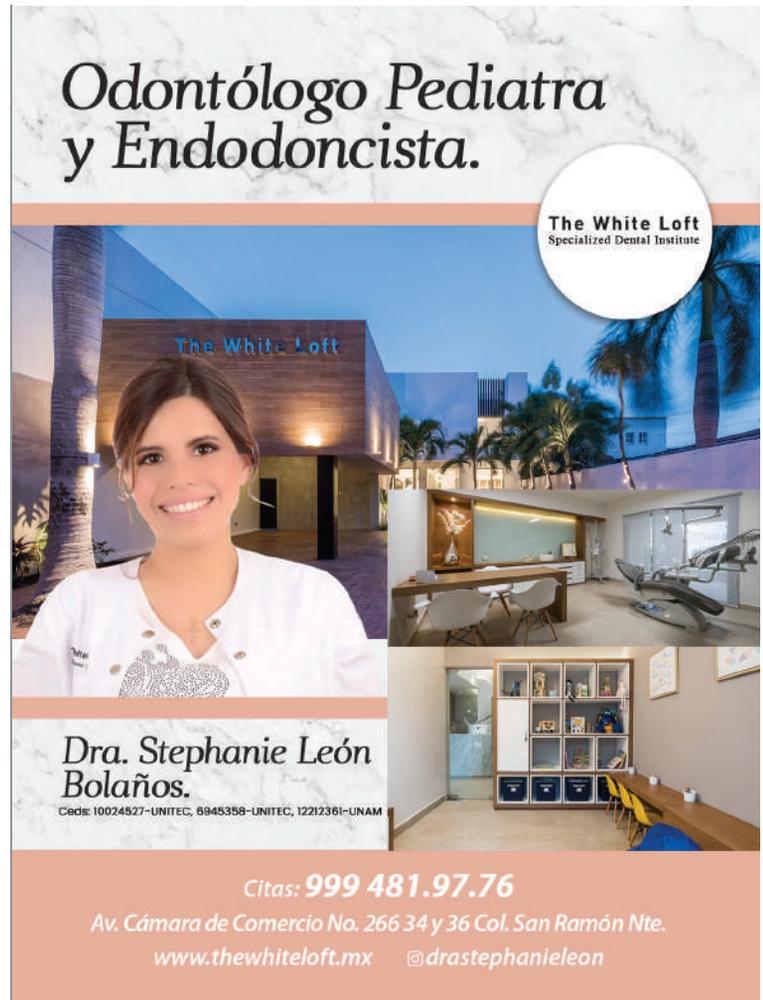
SERVICIOS

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

CONSULTORIO 204-B
 Calle 7 No. 215-A x 32 y 34
 Col. García Ginerés

HORARIO:
 Lunes a Viernes: 17:00 a 20:00 hrs.
 Martes y Viernes: 10:00 a 13:00 hrs.

Centro Médico Pensiones



Odontólogo Pediatra y Endodoncista.

The White Loft
 Specialized Dental Institute

Dra. Stephanie León Bolaños.
 Céd. 10024527-UNITEC, 6948358-UNITEC, 12212361-UNAM

Citas: 999 481.97.76
 Av. Cámara de Comercio No. 266 34 y 36 Col. San Ramón Nte.
www.thewhiteloft.mx @drastephanieleon



¡La Prevención Salva vidas!

RECIBE LA ATENCIÓN ESPECIALIZADA QUE NECESITAS

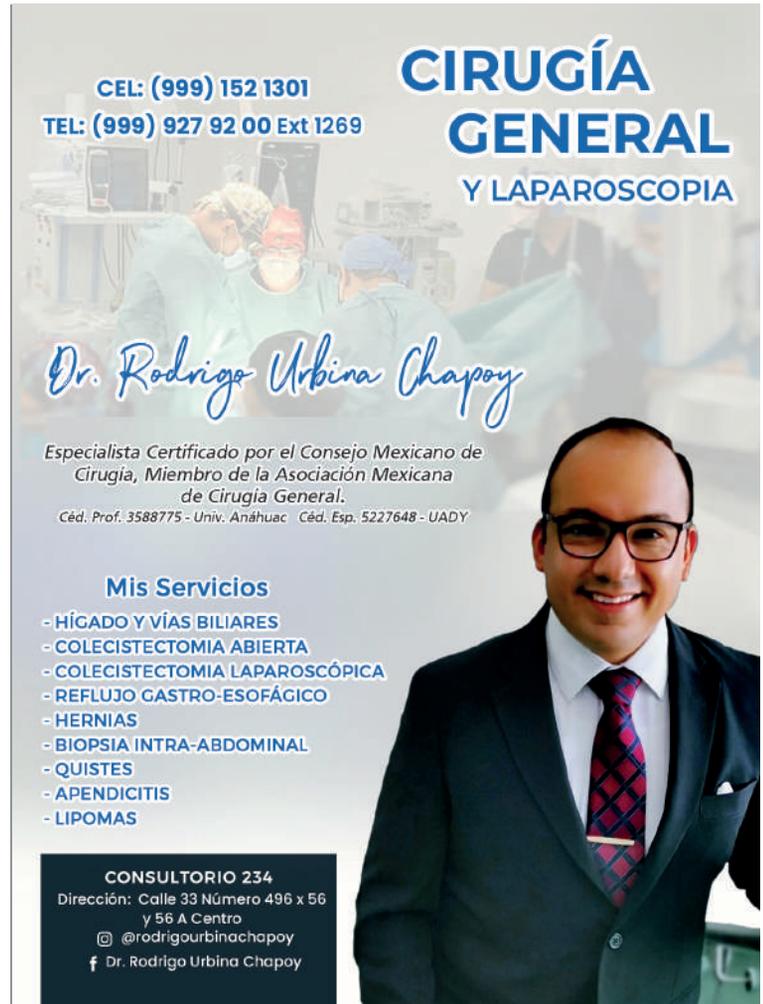
DR IVÁN ARTURO VELUETA
 CIRUJANO URÓLOGO

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

Whatsapp: (999) 267 0531
Citas: (999) 286 2903

HOSPITALES Star Médica Consultorio. No. 831

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



CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCOPIA

CEL: (999) 152 1301
TEL: (999) 927 92 00 Ext 1269

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

- HÍGADO Y VÍAS BILIARES
- COLECISTECTOMIA ABIERTA
- COLECISTECTOMIA LAPAROSCÓPICA
- REFLUJO GASTRO-ESOFÁGICO
- HERNIAS
- BIOPSIA INTRA-ABDOMINAL
- QUISTES
- APENDICITIS
- LIPOMAS

CONSULTORIO 234
 Dirección: Calle 33 Número 496 x 56 y 56 A Centro
 @rodrigourbinachapoy
 Dr. Rodrigo Urbina Chapoy

Todo lo que necesitas saber sobre el

Efluvio Telógeno Postparto



Es una condición común que muchas mujeres viven después del parto. Es un tipo de pérdida del cabello que puede ser angustiante y preocupante para las nuevas madres.

Durante el embarazo, el ciclo del cabello se prolonga, por lo que puedes notar tu pelo más grueso y abundante. Sin embargo, cuando las hormonas vuelven a sus niveles regulares, el cabello entra en una etapa de descanso conocida como telógeno, lo que puede causar una pérdida excesiva del pelo e incluso se debilita.

Experimentar el efluvio telógeno puede ser comprensiblemente agobiante para las nuevas madres, ya que es un efecto secundario inesperado del parto. Esta condición generalmente comienza entre 3 y 6 meses después de dar a luz y puede durar algunos meses. Afortunadamente, es temporal.

El estrés también puede desempeñar un papel en la pérdida de cabello posparto. Cuidar de un bebé recién nacido puede ser física y emocionalmente exigente, junto con la falta de sueño a la que se enfrentan las nuevas madres.

Cuando los niveles de estrés son altos, esto puede interrumpir el ciclo de crecimiento del cabello, empujándolo hacia la fase de descanso y causando que se caiga.

Las nuevas madres que lidian con el efluvio telógeno posparto pueden encontrar los síntomas angustiantes. Una manifestación clave es una caída abundante del cabello. Lo puedes notar más al peinarte o ducharte, porque se caen mechones, dejando el cuero cabelludo con menos volumen.

La sensibilidad y picor en el cuero cabelludo pueden aumentar la incomodidad, por lo que es esencial reconocer estos signos y tomar medidas para manejar la condición.

Además, el efluvio telógeno puede causar una pérdida generalizada del cabello en lugar de un debilitamiento en áreas específicas. Esto puede ser especialmente alarmante para las madres que ya están pasando por fluctuaciones hormonales y adaptándose a la maternidad. Por lo tanto, es importante diferenciar esta condición de otros tipos de alopecia, ya que los tratamientos pueden variar.

Al abordar estas posibles causas, las mujeres pueden trabajar para el crecimiento del cabello y recuperar su confianza.



AB

Dra. Aline Esther Baeza Echeverría

Especialista en Dermatología, Cirugía Dermatológica,
Dermato-Oncología, Tricología.

Ced. Prof. 8929841 UADY Ced. Esp. 11952933 UDG

CONSULTORIO TERRANOVA TEL: (999) 148 3190

CONSULTORIO DERMAMEDIC TEL: (999) 315 8048

 @aline.derma  Dermatóloga Aline Baeza

La SALUD VISUAL a lo largo de TU VIDA es nuestro COMPROMISO CON TU BIENESTAR



La visión es uno de nuestros sentidos más valiosos, y cuidarla de forma preventiva es clave para disfrutar de una vida plena en cada etapa. En el Instituto de Enfermedades y Cirugía Ocular (IECO), entendemos que cada edad requiere una atención especializada, por eso ofrecemos un enfoque integral para el cuidado ocular desde la infancia hasta la adultez mayor.

En los primeros años de vida, una detección oportuna puede hacer la diferencia en el desarrollo académico y social de los niños. Durante la adultez, factores como el uso prolongado de pantallas, el estrés y enfermedades sistémicas como la diabetes pueden impactar seriamente la salud ocular. Con el envejecimiento, es natural que la vista cambie, pero eso no significa que deba deteriorarse sin control. Gracias a los avances en cirugía ocular y tratamientos personalizados, es posible mantener una visión funcional por muchos años más.

En mayo, celebramos el Mes de la Visión Saludable, el momento preciso para aprender a proteger nuestros ojos y correr la voz sobre los pasos simples que podemos tomar ahora para prevenir la pérdida de la visión más adelante.

IECO: Confianza, experiencia y tecnología en el cuidado de tu visión

Con más de 28 años de experiencia, en IECO nos hemos consolidado como un referente en oftalmología en el sureste mexicano. Nuestro compromiso es brindar atención de excelencia con:

- Equipos de última generación para diagnóstico y tratamiento.
- El staff médico oftalmológico más completo de la región.
- Personal altamente capacitado.
- Protocolos de calidad y seguridad avalados.

Es por ello que tanto en México como en el extranjero tienen su confianza depositada en nuestras manos.

Invitamos a toda la comunidad de México a realizar su consulta de valoración oftalmológica en IECO. Cuidar tu visión es cuidar tu calidad de vida.

Haz tu cita hoy y permítenos ser parte de tu salud visual en cada etapa de tu vida.

Agenda una cita al o usa tu cámara



9992 32 11 64



9999 20 43 20



-Dr. Roberto Leal Rodríguez - Especialista en Catarata
Ced. Prof. 3013494 UADY Ced. Esp. 4111148 UNAM

-Dr. Ricardo Leal Rodríguez - Especialista en Retina
Ced. Prof. 5432380 UADY Ced. Esp. 7187913 UNAM

-Dra. Aurea Pérez Valdelamar - Especialista en Glaucoma
Ced. Prof. 9708293 - UNAM Ced. Esp. 12216853 - UNAM

-Dr. Ricardo Rivero Gómez - Especialista en Catarata
Ced. Prof. 10800493 Anáhuac Ced. Esp. 12890074 UNAM

-Dr. Jaime Rodríguez Díaz - Oftalmólogo
Ced. Prof. 4995330 UADY Ced. Esp. 7065581 UAS

-Dr. Vicente Correa Gómez- Especialista en Córnea
Céd. Prof. 5348812 UADY Céd. Esp. 6982748 UNAM

Dra. Patricia Aizpurua Roja - Especialista en Retina
Ced. Prof. 6588676 UAG Ced. Esp. 6595756 UDG

Dra. Mariana Montaña Amezcua - Especialista en Estrabismo
Ced. Prof. 11015548 UADY Ced. Esp. 8172430 UAEM

-Dra. Guadalupe Canul Estrella- Especialista en Párpados
Ced. Prof. 5304004 UADY Ced. Esp. 7342183 UNAM

-Dr. José Luis Arroyo Rejón - Oftalmólogo
Céd. Prof. 1095027 UADY Céd. Esp. 3188614 Sec. Salud

-Dr. Erick Navarro Briseño - Especialista en Catarata y Córnea
Ced. Prof. 11496440 -UABC Ced. Esp. 13723978- UADY

¡Vas a ser mamá!

Tu **EDUCADORA PERINATAL**, tu **MEJOR COMPAÑERA** para la preparación del **NACIMIENTO DE TU BEBÉ**

Ser madre por primera vez es una mezcla de emociones en las que la alegría y la felicidad por gestar una nueva vida en nuestro interior no son las únicas emociones que tienen cabida. También aparecen las dudas, las incertidumbres y las inseguridades.

Pero para tu tranquilidad, debes saber que todo esto que sientes es absolutamente normal, siempre que su intensidad no interfiera en tu día a día.

El embarazo es una etapa en la que se producen grandes cambios hormonales que nos afectan emocionalmente. Estamos más sensibles, más irritables y más nerviosas.

Saber de qué modo nos afecta el embarazo y tener en cuenta que estos cambios son normales puede reducir nuestra sensación de malestar. No debes dudar en pedir ayuda si te sientes sobrepasada por estas sensaciones.

El bebé en el útero vive y convive intensamente con su mamá 24 horas al día durante 9 meses. Él no tiene la posibilidad de hacer una selección entre lo que le beneficia y lo que le resulta nocivo. Es la futura mamá la que debe hacer esa selección, y para ello necesita la colaboración de todos.

Todo lo cual invita a los futuros padres, y sobre todo a la futura mamá, primera y principal educadora de su hijo, a transmitirle lo mejor de sí misma para sembrar en él la alegría, la tolerancia, la paz, el amor, el entusiasmo, el respeto... es decir, sensibilizarle a los más bellos valores del ser humano, además de por supuesto, llevar a cabo un sano embarazo a nivel físico.

Ir de la mano en el día a día con una Educadora Perinatal permite el desarrollo de las potencialidades del ser humano. Tiene lugar de forma natural, y se opera a través de la madre en el ámbito de los procesos naturales del embarazo. Contar con este acompañamiento te prepara totalmente antes del nacimiento de tu bebé. Adquieres conocimientos y habilidades que te permiten navegar por el embarazo, el parto y la crianza del bebé de manera informada y confiada.

Te brinda la oportunidad de comprender los cambios que experimenta tu cuerpo, aprender técnicas de manejo del dolor durante el parto, obtener información sobre la lactancia materna, adquirir habilidades de cuidado del recién nacido y mucho más.

DRA. LOURDES GONZÁLEZ

Médico General. Educadora Perinatal. Asesora en lactancia. Acompañamiento y Preparación para el embarazo y Nacimiento. **DOULA EN PSICOPROFILÁCTICO ANA ALICIA CERVERA**
Acompañamiento durante el parto. Parto en Agua. Ced. Prof. 3770222 UADY Ced. Esp. 6665477 UNIV. ANÁHUAC

CITAS: (999) 649 4555



Angel Peraza
LABORATORIOS

LA SALUD ES PRIMERO

SIEMPRE QUEREMOS LO MEJOR PARA MAMÁ

PREVIENE Y DETECTA ENFERMEDADES A TIEMPO

(999) 928 4901 / (999) 923 4409

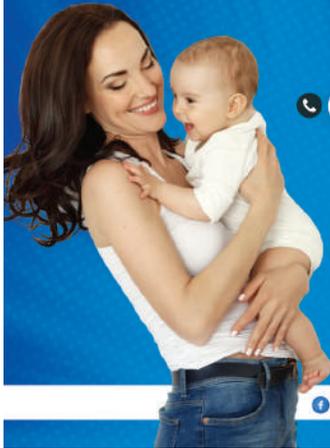
(999) 451 4625



Servicio a domicilio **¡sin costo!** (área limitada)

Resp. San. Ángel Obed Chávez Chan.
Ced. Prof. 8953986 - UADY

@AngelPerazaLab PERM. S.S.A 31Q069Y



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 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.drjmichelurologo.com

@drjmicheluro @drjmichelurologo

EL BIENESTAR DE TUS HIJOS EN MANOS EXPERTAS



URGENCIA 24 horas

(999) 947 3700

Dr. Arsenio E. Hernández Flota

CIRUJANO PEDIATRA

Ced. Prof. 1120711 UADY Ced. Esp. 3171735 SECTOR SALUD

30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN

Cirugía Neonatal, Cirugía Urológica, Oncológica y de Tórax.

Cirujano Pediatra, Dr. Arsenio E. Hernández Flota @arsenio_hdez @chenohdez@prodigy.net.mx



Clínica de Mérida

Consultorio: (999) 925 9944

Tel: (999) 489 7619 Citas: 942 1800 Ext. 1394

Star Médica Consultorio 626 (999) 943 5333

www.cirujanopediatradarsenio.com

DRA. PAMELA MARTÍNEZ ALPIZAR

GINECÓLOGA ONCÓLOGA COLPOSCOPISTA

CÉDULA PROFESIONAL 8349511, ANAHUAC
CÉDULA DE GINECOLOGÍA 12076289, UADY
CÉDULA DE GINECOLOGÍA ONCOLÓGICA 14140430, UNAM



SERVICIOS

- TRATAMIENTO QUIRÚRGICO DEL CÁNCER GINECOLÓGICO
- PATOLOGÍA MAMARIA
- PREVENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y MANEJO DEL CÁNCER GINECOLÓGICO
- QUISTES DE OVARIO
- DIAGNÓSTICO Y MANEJO DEL VIRUS DE PAPILOMA HUMANO
- MIOMATOSIS UTERINA
- HISTEROSCOPIA DIAGNÓSTICA Y TERAPÉUTICA
- CLIMATERIO Y MENOPAUSIA
- CIRUGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN
- ANTICONCEPCIÓN
- COLPOSCOPIA
- ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL
- VACUNACIÓN

ENGLISH SPOKEN

COFEPRIS: 2431012002A00192

CONTACTO

9999 70 86 08

drapamela_martinez_alpizar

pamelamartinezalpizar@gmail.com

Torre Altabrisa 1000enium, Consultorio 304, piso 3



CUIDADO EN CASA PARA PERSONAS MAYORES:

Seguridad, Autonomía y Prevención

Por Verónica Morales - Vitality Home Health Care



Envejecer es parte natural de la vida, pero conlleva cambios que pueden comprometer la independencia y el bienestar de nuestros seres queridos. Uno de los principales retos que enfrentan los adultos mayores es mantenerse seguros y autónomos dentro de su propio hogar, un espacio que debe adaptarse a sus nuevas necesidades sin sacrificar su dignidad ni su libertad.

Las caídas son una de las principales causas de hospitalización y pérdida de autonomía en adultos mayores. Factores como la disminución del equilibrio, la pérdida de fuerza muscular, enfermedades crónicas o efectos secundarios de medicamentos aumentan significativamente este riesgo. A esto se suman obstáculos en el hogar, como alfombras sueltas, poca iluminación o la ausencia de pasamanos en zonas clave. Prevenir estos accidentes no solo mejora la calidad de vida, sino que ayuda a mantener la confianza y movilidad de las personas mayores.

Sin embargo, el bienestar de nuestros padres y abuelos no solo depende de la seguridad física. La soledad, el aislamiento y la falta de interacción social pueden afectar profundamente su estado emocional. Muchas veces, las familias no pueden brindar la atención constante que desearían, ya sea por falta de tiempo, distancia o recursos. Contratar a un cuidador puede ser una opción, pero no siempre es sostenible a largo plazo.

En este contexto, la tecnología se convierte en un gran aliado para brindar soluciones prácticas, accesibles y efectivas. **Cuida Más** es un dispositivo de asistencia remota que ofrece seguridad y acompañamiento emocional, sin comprometer la independencia del adulto mayor.

Su botón de emergencias conecta directamente con un centro de atención **disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana**. Además, cuenta con intercomunicador de voz y micrófono integrado para contacto directo con personal capacitado que da seguimiento al estado físico, emocional y cognitivo de la persona.

El dispositivo también permite programar recordatorios personalizados para medicamentos, citas médicas o fechas importantes, lo que ayuda a mantener la rutina diaria y el cuidado de la salud. Como valor agregado, **Cuida Más** envía reportes médicos bimestrales con información detallada que permite a las familias detectar a tiempo cualquier cambio significativo, facilitando una toma de decisiones informada.

La contratación del servicio es sencilla: En un plazo de 3 a 5 días hábiles, se entrega el dispositivo con guía de instalación y asistencia técnica incluida. En el sureste de México, Vitality Home Health Care es el distribuidor autorizado de Cuida Más y está comprometido con brindar soluciones personalizadas para el cuidado de los adultos mayores.

Invertir en su seguridad, salud y tranquilidad es también cuidar nuestra paz mental. **Cuida Más** es una herramienta que combina tecnología, empatía y prevención para apoyar a las familias en el cuidado de sus seres queridos.

Prevenir es la clave para un envejecimiento saludable y digno.

CUIDA+⁺MÁS[®]

¿Buscas cuidar a tu ser querido sin limitar su autonomía e independencia en casa?



ATENCIÓN REMOTA 24/7

CONOCE LA TERMINAL Y PULSERA INTELIGENTE NEO

DESDE \$928 MXN MENSUALES*

- + Apoyo amigo**
Llamadas semanales personalizadas para monitorear la salud y bienestar de tu familiar.
- + Botón de emergencia**
Brazaletes y terminal con acceso inmediato a nuestro call center operativo 24/7, los 365 días del año.
- + Tranquilidad familiar**
Reportes bimestrales detallados sobre el estado de salud y bienestar de tu ser querido.
- + Asistente Remoto**
Recordatorios telefónicos para medicamentos, citas médicas, laboratorios o fechas importantes.

SOLICITA MÁS INFORMACIÓN

(999) 228-5419 vitalitymexico.com

*PRECIO NETO CON PAGO INICIAL DE \$2,088 MXN. CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES



 veronica@vitalitymexico.com

Resp. San. E.G Roberto Rivas González Céd. Prof. 6352220 INCIH Aviso de Funcionamiento: #2331015036x00148

DENGUE

Una enfermedad en expansión que puede ser mortal



El dengue es una enfermedad vírica transmitida por un mosquito, que puede presentar diferentes cuadros clínicos y cuyo pronóstico es impredecible.

La Organización Mundial de la Salud la considera una enfermedad emergente susceptible de provocar epidemias en muchas regiones del mundo.

El dengue es transmitido por la picadura de un mosquito de la especie **Aedes** infectado con alguno de los cuatro serotipos de los virus existentes. Los síntomas aparecen al término del periodo de incubación (entre tres y 10 días).

La enfermedad se manifiesta entonces de forma abrupta, con fiebre de moderada a alta (que puede llegar a ser incapacitante), fuertes dolores de cabeza y ojos, dolores musculares y de articulaciones.

Otro síntoma común es el sarpullido, manchas rojizas predominantes en el tórax y los miembros, los cuales desaparecen brevemente. La erupción de piel del dengue generalmente se presenta desde el 3º día de fiebre.

El dengue hemorrágico es la manifestación más grave de la enfermedad. Se caracteriza por cambios en la coagulación de la sangre y por inflamación difusa de los vasos sanguíneos, especialmente de los capilares (vasos más pequeños del cuerpo). Como resultado, tenemos los siguientes eventos:

1. Aumento de la permeabilidad de los vasos sanguíneos. La inflamación de los capilares puede evolucionar a shock circulatorio.

2. Trombocitopenia (caída del número de plaquetas). Las plaquetas son células que forman parte del sistema de coagulación. Son la primera línea de defensa contra sangrados.

El cuadro clásico del dengue dura de 5 a 7 días y desaparece espontáneamente. No se transmite directamente de persona a persona ni por compartir artículos.

La medida más importante en la prevención del dengue es combatir el mosquito, sus larvas y huevos.

Por esta razón, es importante no dejar recipientes que puedan acumular agua al aire libre. Esto incluye latas, llantas, baldes, plantas en macetas, botellas, etc.

Acude con tu especialista de confianza, no tomes a la ligera esta enfermedad.

 **Dra. Mariana**

Alejandra Gómez De La Cruz
MÉDICO © GENERAL
Ced Prof. 11680055 Universidad Anahuac Mayab

AGENDA TU CITA

☎ (999) 112 2048 ☎ (999) 9127 245

TORRE CENIT

Consultorio 718 piso 7. Calle 15 #501 por 18 y 22 Altabrisa.



MOMMY MAKEOVER

Un enfoque que tiene resultados transformadores

La maternidad trae consigo innumerables cambios, tanto emocionales como físicos. Mientras que el embarazo y la lactancia son experiencias profundamente gratificantes, también pueden dejar su huella en el cuerpo de una mujer, afectando su figura y su autoestima. Es aquí donde el Mommy Makeover se convierte en una solución integral, diseñada específicamente para ayudar a las madres a recuperar su forma y confianza tras el parto.

El Mommy Makeover es un enfoque personalizado que combina varios procedimientos estéticos para abordar las áreas del cuerpo que más cambian durante y después del embarazo. Este conjunto de técnicas quirúrgicas busca restaurar y rejuvenecer el cuerpo de las mujeres, permitiéndoles volver a sentirse seguras y satisfechas con su apariencia.



LOS PROCEDIMIENTOS MÁS COMUNES INCLUYEN:

La **abdominoplastia** es fundamental para muchas madres que desean eliminar el exceso de piel y grasa en el área abdominal. Durante esta intervención, se puede abordar la diástasis de músculos rectos mediante la reparación de los músculos abdominales. Durante la cirugía, los músculos rectos se aproximan y suturan en su posición correcta para restaurar la fuerza y la funcionalidad de la pared abdominal. Simultáneamente, se elimina el exceso de piel y grasa para mejorar el contorno del abdomen.

La **lipoescultura** es otra opción popular en el Mommy Makeover. Este procedimiento elimina los depósitos de grasa resistentes al ejercicio y la dieta, moldeando áreas específicas como el abdomen, las caderas, los muslos y los brazos.

La **mastopexia** es un procedimiento quirúrgico que tiene como objetivo corregir la caída del pecho que puede ocurrir después del embarazo, la lactancia, o debido al envejecimiento natural. Este procedimiento se enfoca en elevar y remodelar los senos para devolverles una apariencia juvenil y firme.

Dependiendo de los cambios experimentados, algunas mujeres optan por un aumento mamario con implantes para recuperar el volumen perdido, mientras que otras pueden preferir una reducción mamaria para aliviar molestias y lograr una figura más proporcionada.

Además de los beneficios estéticos, algunos procedimientos pueden mejorar la funcionalidad física. Ofrece un enfoque integral para la mejora corporal, permitiendo abordar múltiples áreas en una sola cirugía.

El Mommy Makeover puede ofrecer resultados transformadores, devolviendo confianza y mejorando la calidad de vida. Al personalizar cada plan de tratamiento, nos aseguramos de que cada paciente logre sus objetivos específicos y disfrute de una apariencia rejuvenecida y revitalizada.

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



Dr. Carlos Alberto Marengo Correa

Cirujano Plástico, Estético y Reconstructivo. Ced. Esp: 5472226 - UNAM

HOSPITAL FARO DEL MAYAB.

Consultorio 806 piso 8.

Tel: (999) 921 4924 Cel: (999) 247 9486

CENIT MEDICAL CENTER.

Consultorio 1008 y 1009.

Tel: (999) 406.01.53



PUERTA XAIBÉ

Terrenos residenciales premium en la Zona Country

Asegura el futuro de tus hijos con el mejor ticket de la zona ubicado a 4 km de una de las mejores universidades de México.

Puerta Xaibé es un exclusivo desarrollo residencial que redefine el estilo de vida premium al combinar una ubicación privilegiada en la Zona Country de Mérida con amenidades y servicios premium.

SUPERFICIES
DESDE 224 M² HASTA 350 M²

PRECIOS DESDE
\$1,200,000* MXN

FINANCIAMIENTO
DE HASTA 60 MESES

ENGANCHE
DESDE EL 10%



*Aplican términos y condiciones

Información al (999) 580 7575 y (999) 638 1258
samantha.torres@tecadesarrollos.com

 **Teca
Desarrollos**



El futuro de tus hijos empieza con una inversión inteligente.

Aldea Balhá, a 4 km de las playas de Telchac Puerto, es un desarrollo de terrenos residenciales con tres cenotes naturales y más de 50 amenidades.

SUPERFICIES
DESDE 176 M² HASTA 290 M²

PRECIOS DESDE
\$381.000* MXN

FINANCIAMIENTO
DE HASTA 60 MESES

ENGANCHE
DESDE EL 10%



Con 3 cenotes naturales

Primera etapa 100% vendida y entregada.

*Aplican términos y condiciones

La importancia de la REHABILITACIÓN después de una CIRUGÍA DE RODILLA

La cirugía de rodilla, ya sea un reemplazo articular, reparación de ligamentos o una artroscopia, es un paso importante hacia la recuperación de tu movilidad y calidad de vida. Sin embargo, el verdadero progreso comienza en la rehabilitación.

Después de someterse a una operación de rodilla es crucial seguir cuidadosamente las instrucciones proporcionadas por tu especialista para asegurar una recuperación exitosa y minimizar el riesgo de complicaciones.

La rehabilitación desempeña un papel crucial en el proceso de recuperación. Tu especialista diseñará un programa de ejercicios específicos para fortalecer los músculos circundantes, mejorar la flexibilidad y restaurar la función de la rodilla. Es importante seguir este programa de manera diligente para optimizar la recuperación y evitar la rigidez y la debilidad muscular.

Recuperarse de una operación de rodilla puede variar considerablemente dependiendo del tipo de procedimiento realizado. Si te sometiste a una artroscopia con termoplástica mediante radiofrecuencia, que es básicamente láser, es posible que puedas caminar inmediatamente después de la cirugía. Este tipo de intervención minimiza el trauma y facilita una recuperación más rápida.

Sin embargo, si la cirugía incluyó suturas de menisco o una reconstrucción de los ligamentos cruzados anteriores, el proceso de recuperación es más prolongado. En estos casos, el apoyo parcial de la pierna se recomienda durante un período de dos a tres semanas. Después de este tiempo, es habitual comenzar un programa de rehabilitación para recuperar la movilidad y fortalecer la rodilla.

Por otro lado, si se te colocó una prótesis total de rodilla, el proceso de recuperación también tiene sus particularidades.



Se aconseja un apoyo gradual y progresivo durante los primeros quince días mientras se cicatriza la herida.

Tras este período inicial, la rehabilitación se convierte en una parte esencial del proceso de recuperación para asegurar una correcta adaptación a la prótesis y restaurar la funcionalidad de la rodilla.

La rehabilitación de una cirugía de rodilla tiene como objetivo recuperar el rango de movimiento, fortalecer los músculos que rodean la rodilla, reducir el dolor y la inflamación y restaurar la funcionalidad y la independencia.

La rehabilitación tras una cirugía de rodilla es un proceso que requiere dedicación, paciencia y la orientación adecuada. Con los ejercicios correctos y un plan personalizado, puedes recuperar tu movilidad y volver a tus actividades diarias de manera segura.

En clínica Reintegra y el departamento de rehabilitación del Hospital Christus Muguerza (Faro del Mayab) contamos con el personal y equipo especializado para ayudarte en tu rehabilitación.

Dr. Daniel Álvarez Ceballos

MÉDICO EN REHABILITACIÓN

Ced. Prof 3314510 UADY Ced. Esp. 8129765UCM-H CMR.1896



CHRISTUS MUGUERZA. TEL: (999) 144 7424

Dr. Andrea Isamar González Espinoza

MÉDICO EN REHABILITACIÓN

Ced. Prof 8985929 UDG Ced. Esp. 12598677 UADY CONSEJO 2212



TEL: (999) 287 0907

Reintegra Salud www.reintegrasalud.com

Calle 22 No.97 B por 19 y 21 Col. México, C.P. 97125

¿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



Cédula Profesional: No. 10481582
Cédula Especialidad: No. 11318596



Dr. Mejides D
...en buenas manos

SERVICIOS ESPECIALIZADOS

- Cirugías laparoscópicas (vesícula, apéndice, etc.)
- Tratamientos de várices y enfermedades vasculares
- Cirugías del tiroides y hernias abdominales
- Cirugía cardiovascular avanzada
- Trasplante cardíaco

AGENDA TU CITA

WA: +52 983 337 6934

CEL: +52 998 409 4362

ENCUÉNTRAME EN:

📍 CEDIMMONT, Francisco de Montejo, Mérida, Yucatán

🌐 drmejidescirugia.com

📱 Dr. Roberto Mejides

📧 dr.roberto.mejides



Dr. Roberto Mejides Díaz
Cirugía General
Cirugía Cardiorrástica y Vascular

ALERGÓLOGO PEDIATRA

Dra. Lia Emiré Trujillo Palma

Ced. Prof. 5461383 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

Diagnóstico y tratamiento de ENFERMEDADES DE LA SANGRE



DR. DIEGO MAURICIO BARBOSA LORIA
HEMATÓLOGO
Céd. Prof. 11497188 UADY Céd. Esp. 13412500 UNAM
Certificación por Consejo: H/647

ESPECIALISTA EN:

- Anemia
- Trastornos de las plaquetas y glóbulos blancos
- Trombosis (coágulos)
- Coagulación (sangrado excesivo o moretones espontáneos)
- Leucemia
- Linfoma
- Mieloma
- Biopsia de médula ósea
- Tratamientos avanzados contra el cáncer
- Transfusión de sangre

CONSULTAS: (999) 649 1387
URGENCIAS: (999) 233 0563



🌐 www.hematologoenerida.net | 📱 @HematoEnMerida
📍 Hematólogo en Mérida - Dr. Diego Barbosa Loria | 📧 @hematologoenerida





¿Cuáles son los problemas de Infertilidad Femenina MÁS FRECUENTES?

Quedar embarazada y llevar a término un embarazo en realidad son dos procesos distintos. Muchas cosas pueden salir mal durante esos procesos que pueden llevar a la infertilidad.

La infertilidad se presenta como tal al no poder quedar embarazada después de intentarlo durante un año (o seis meses, si una mujer tiene 35 años o más). Cabe la posibilidad de que las mujeres que puedan quedarse embarazadas, pero no puedan sostener el embarazo, también sean infértiles.

Uno de los principales factores que pueden contribuir a la infertilidad femenina son las alteraciones hormonales. Las hormonas juegan un papel crucial en el proceso reproductivo, ya que regulan el ciclo menstrual, la ovulación y el desarrollo del revestimiento del útero.

Cuando hay un desequilibrio hormonal, puede ser difícil para una mujer concebir. Las condiciones como el síndrome de ovario poliquístico (SOP) son una causa común de infertilidad relacionada con problemas hormonales. Las mujeres con SOP pueden experimentar ciclos menstruales irregulares y niveles elevados de andrógenos, lo que puede afectar la ovulación y, en consecuencia, la capacidad de quedar embarazadas.

Además de los problemas hormonales y ovulatorios, existen diversas condiciones y enfermedades que pueden afectar la anatomía y función del sistema reproductivo femenino, contribuyendo así a la infertilidad. Las infecciones del tracto reproductivo, como la clamidia y la gonorrea, son ejemplos de afecciones que pueden dañar las trompas de Falopio, lo cual puede llevar a una obstrucción y dificultar la concepción.

Asimismo, la endometriosis es otra causa común que afecta a muchas mujeres. Esta condición se caracteriza por el crecimiento de tejido similar al endometrio fuera del útero, que puede causar dolor y afectar la función reproductiva.

Las mujeres con endometriosis severa pueden experimentar dificultades para concebir, ya que la presencia de tejido endometrial en otras áreas puede afectar la ovulación y la implantación del embrión.

El estilo de vida de una mujer también puede desempeñar un papel fundamental en su fertilidad. Factores como la alimentación, el ejercicio, el consumo de alcohol y tabaco, así como la exposición a sustancias tóxicas y contaminantes, pueden tener un impacto considerable en la salud reproductiva.

Si te encuentras frente a esta realidad, no dudes en acudir con tu especialista en Reproducción, el Dr. Mario Patrón.

Tu deseo de ser madre, es posible



Dr. Mario A. Patrón Vázquez

Ginecología y Obstetricia
Biología de la Reproducción Humana

Céd. Prof. 8349487 UNIV. DEL MAYAB Céd. Esp. 11608288 UADY

HOSPITAL
FARO
DEL MAYAB

Consultorio 701

AGENDA TU CITA

CEL: (999) 470 8758

Calle 24 S/N Int. 701 Santa Gertrudis Copo, CP 97305, Mérida, Yuc.



Dr. Mario Patrón Vázquez, Ginecología y Reproducción



@dr.mariopatron



TIRZEPATIDE

Una herramienta poderosa para la reducción de peso

La molécula de tirzepatida es un agonista dual de los receptores GLP-1 (glucagon-like peptide-1) y GIP (gastric inhibitory polypeptide). Ambos son péptidos incretinas que desempeñan un papel importante en la regulación de la glucosa.

Lo que hace especial a la tirzepatida es que actúa sobre ambos receptores, lo que teóricamente ofrece una mayor eficacia en la regulación del azúcar en sangre y la pérdida de peso en comparación con los medicamentos tradicionales que solo actúan sobre el GLP-1 (Ozempic).

En 2022, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de Estados Unidos aprobó la tirzepatida para el tratamiento de la diabetes tipo 2.

La tolerancia al fármaco es distinta para cada paciente, por esta razón se empieza de menor dosis y se va incrementando según la necesidad y respuesta clínica de cada paciente.

La dosificación progresiva y supervisión por los expertos de esbelt center, mejora la tolerancia y reduce los efectos secundarios como:

- Náuseas.
- Vómitos.
- Estreñimiento / Diarreas "Los cuales son pasajeros".

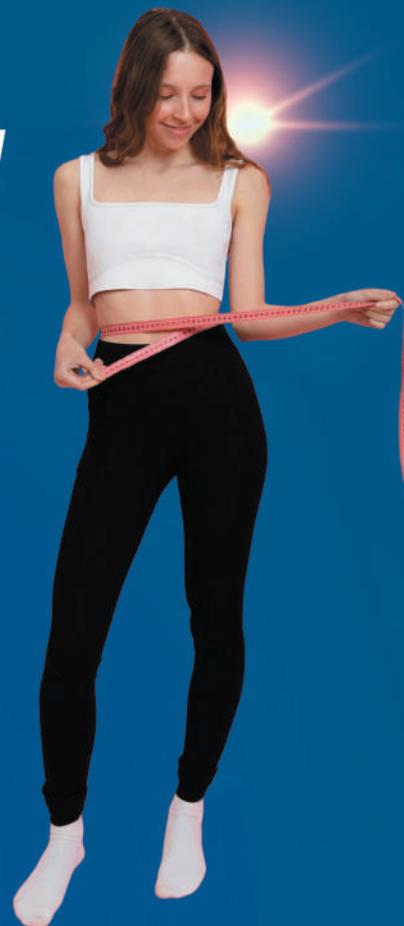
La clave es el cambio de hábitos nutricionales, emocionales y de estilo de vida, durante el periodo de acción terapéutica.

De manera que cuando ya no esté usando la tirzepatide, el paciente haya adquirido unos nuevos hábitos que le impidan recuperar el peso perdido.

¡Y no se retira el medicamento de golpe, lo vamos reduciendo paulatinamente para así evitar el efecto rebote!

Logra una vida plena con Tirzepatide. En la Clínica Esbelt Center, brindamos un enfoque integral que combina la medicina, la nutrición y el apoyo emocional para ayudar a nuestros pacientes en su viaje hacia un peso saludable.

Tu valoración es sin costo



Dr. Juan Ramón Flórez Gómez

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

Tel: (999) 2710807

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

@medicina_estetica_clarece



LUPUS EN NIÑOS

¿Está afectando sus riñones?

El lupus es una enfermedad crónica que puede causar inflamación y dolor en cualquier parte del cuerpo. Es una enfermedad autoinmune, lo que significa que el sistema inmunológico ataca al propio tejido sano.

El lupus puede afectar a los niños de diferentes maneras. Para algunos, el lupus puede ser leve; para otros, puede ser mortal.

En los niños, el lupus generalmente afecta la piel, las articulaciones y los principales órganos internos, como los riñones.

-2 de cada 3 niños que tienen lupus tienen problemas renales-

Los niños que sufren de nefritis a menudo terminan en una condición crítica. La nefritis lúpica en los niños también afecta el resultado general de su lupus eritematoso sistémico.

Cuando los niños sufren de lupus, se convierte en un caso grave de enfermedad autoinmune multisistémica. La nefritis lúpica a menudo es mortal en pacientes pediátricos, por eso es tan importante un correcto seguimiento con tu especialista.

Si no se trata, la nefritis lúpica puede provocar insuficiencia renal, causa hinchazón o incluso cicatrización de los vasos sanguíneos pequeños (estos se conocen como glomérulos) que son responsables de filtrar los desechos del riñón.



El primer síntoma notable que ocurre es la hinchazón de los tobillos, los pies y las piernas. También puede haber hinchazón en las manos o la cara, aunque esto es menos común.

Sin embargo, se debe tomar en cuenta que no todos los problemas renales o urinarios en niños con lupus surgen debido a la nefritis lúpica pediátrica. Las personas con lupus son más propensas a contraer infecciones del tracto urinario y esto causa sensación de ardor al orinar y con frecuencia requiere tratamiento.

Soy la **Dra. Mónica Cámara**, visítame, será un gusto poder ayudarte y darle un correcto seguimiento a esta condición siempre priorizando el bienestar de tu pequeño.



Dra. Mónica Verenice Cámara Carrillo

Especialista en Pediatría con Subespecialidad en Nefrología Pediátrica.
Ced. Esp. 12545678 UADY Ced. Sub. 13033276 UNAM

📍 **Clínica Ad Medicals**

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

📞 **CITAS: (999) 437 7005**

📞 **URGENCIAS: (999) 256 9914**

📱 **Dra. Mónica Cámara Nefróloga Pediatra** @dramonicanefropedia

🌐 www.nefrologapediatra.com

Cirugía ORAL Y MAXILOFACIAL, Cirugía ORTOGNÁTICA, Implantes DENTALES

Dr. Roberto J. Sosa Milke



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

Servicios y tratamientos:

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

Ced. Prof:3510363 Ced. Esp:5179426

- Cel: (9992) 42.55.11
- Calle 26 no. 218 B entre 27 y 29
García Ginerés. Tel: 925.10.15
- E-mail: sosa_roberto@hotmail.com



Permiso S.S.A. 31AV0022016

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



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

Otorrino en Mérida, Dr. Alejandro Sauri @drsauriorl

TORRE MÉDICA
FENSIONES
CONSULTORIO 213
Av. 7 Num. 215-A X 32 y 34,
Col. García Ginerés Mérida, Yucatán.

TEL: (999) 920 7525 EXT. 213

ENFERMERÍA EN MÉRIDA



¡SOMOS TU MEJOR OPCIÓN!

Te ofrecemos los
siguientes servicios:

- Servicios de enfermería 24/7
- Aplicación de medicamentos
- Inyecciones
- Canalizaciones
- Curación de heridas
- Cuidados de recién nacido

(999) 152 5913 Manos activas / enfermeria

E.G Miriam Alonzo Gómez Ced. Prof: 10112454 INCIH



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

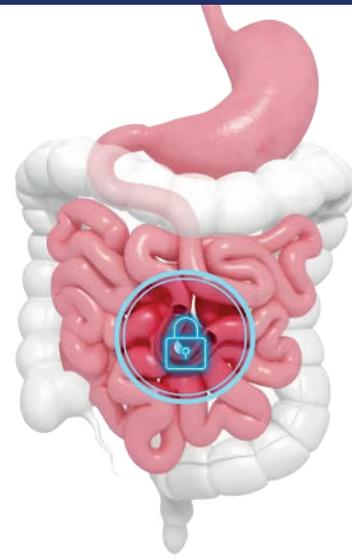


Cardiólogo Aarón Trujillo
 @cardiologoaaarontrujillo
www.cardiologoaaarontrujillo.com

HOSPITAL
Star Médica Consult. 521

OBSTRUCCIÓN INTESTINAL

¿QUÉ ES LO QUE ESTÁ PASANDO?



La obstrucción intestinal es un problema de salud que puede tener graves consecuencias si no se detecta y trata a tiempo. Es un bloqueo que impide el paso normal de contenido digestivo a través del intestino. Puede ser parcial, permitiendo algo de movimiento, o completa, cesando por completo el tránsito intestinal.

El bloqueo puede ocurrir en el intestino delgado o en el colon y dependiendo de la causa y severidad, el tratamiento puede variar desde terapias conservadoras hasta intervenciones quirúrgicas.

Las causas detrás de una obstrucción intestinal son diversas. Entre las más comunes se encuentran las adherencias, que son bandas de tejido cicatricial que pueden formarse después de cirugías. Además, hernias, presencia de tumores malignos como en el caso del cáncer de colon, enfermedades inflamatorias intestinales que causan hinchazón y obstrucción, e intususcepción, donde una parte del intestino se desliza dentro de otra también aumenta el riesgo de padecer una obstrucción intestinal.

Cuando el material en el intestino no puede pasar más allá de la obstrucción, el cuerpo reabsorbe grandes cantidades de líquido y el abdomen se inflama.

El estrangulamiento intestinal (interrupción del flujo sanguíneo al intestino), ocurre en aproximadamente el 25% de los casos y es una afección grave que puede progresar a gangrena en unas seis horas.

Esta patología presenta síntomas que pueden indicar una situación que debe ser atendida de inmediato:

- Dolor abdominal intermitente o continuo, que a menudo se describe como cólicos.
- Distensión abdominal o sensación de hinchazón.
- Vómitos y náuseas.
- Incapacidad para defecar o liberar gases.
- Estreñimiento, que puede progresar a una ausencia total de evacuaciones.

Sin tratamiento, puede llevar a complicaciones graves como perforación intestinal o peritonitis. Las obstrucciones intestinales no tratadas pueden ser fatales. El intestino se estrangula o se perfora, causando una infección masiva. Sin embargo, con un tratamiento rápido, la mayoría de los pacientes se recuperan sin complicaciones.



Dr. Oswaldo Valencia
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



¿Qué es el OJO SECO?



El síndrome del ojo seco o simplemente ojo seco, es una enfermedad inflamatoria crónica, compleja y multifactorial que afecta a la superficie ocular, provocando molestias y alteraciones visuales que pueden llegar a ser graves.

Se produce cuando el sistema lagrimal del ojo es incapaz de producir de forma natural la lágrima necesaria para la correcta lubricación del ojo.

Las principales funciones de la lágrima son nutrir de oxígeno a la córnea, mantener hidratada la superficie corneal y lubricarla favoreciendo el parpadeo, favorecer la visión al crear una superficie lisa y transparente que atraviesan los rayos de luz.

Además tiene una acción antibacteriana gracias a los anticuerpos y enzimas que están presentes en su composición.

También protege al ojo de infecciones e irritaciones, ya que favorecen la eliminación de microbios, polvo, insectos.

Por lo tanto, el ojo seco puede influir en la calidad de vida de la persona que lo padece y, en función de la severidad del caso, el daño puede ir de simples molestias a problemas más graves.

El síndrome del ojo seco se presenta principalmente en los ancianos, aunque con el aumento de los puestos de trabajo que obligan a pasar mucho tiempo frente a una pantalla, cada vez afecta a personas más jóvenes.

Los cambios hormonales son una de las principales causas del ojo seco y provocan que las glándulas lagrimales empiecen a producir menos lágrima o que la película lagrimal tenga una calidad inferior. Los síntomas del ojo seco pueden variar mucho de una persona a otra y pueden tener una amplia progresión.

Los síntomas más comunes son: Picor, ardor o escozor en el ojo; enrojecimiento; sensación de cuerpo extraño; fotofobia o sensibilidad excesiva a la luz; visión borrosa; sensación de fatiga o cansancio visual; escasa lágrima; lagrimeo abundante, pero de poca calidad y mucosidad.

Al no estar bien lubricada la superficie ocular, además de los síntomas descritos con anterioridad, la persona que padece ojo seco puede llegar a sufrir infecciones, inflamación de la córnea y/o la conjuntiva, queratitis punteada, úlceras corneales que lleguen a provocar cicatrices y hasta pérdida de visión.

Acude con tu especialista, no esperes a vivir las complicaciones de esta afección.



Dra. Guadalupe Canul Estrella

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

TEL: (999) 920 4320 CEL: (9993) 34 2652

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

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

¿Quién necesita TERAPIA INTENSIVA?

Cuando un ser querido o uno mismo debe permanecer en cuidados intensivos, la angustia y el desconcierto suelen invadirnos. La Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) es un área especializada dentro del hospital que atiende a personas en estado crítico. En ella se brinda monitoreo constante, tratamientos intensivos y soporte para órganos vitales.

Una persona necesita terapia intensiva si tiene una enfermedad o lesión que puede ser mortal, como:

- Quemaduras graves.
- Infarto agudo al miocardio o Insuficiencia cardíaca.
- Síndrome de distrés respiratorio (neumonías graves, infecciones respiratorias por hongos o virus).
- Lesión renal aguda que amerite terapia de reemplazo renal.
- Personas recuperándose de ciertas cirugías mayores.
- Sepsis.
- Hemorragia o infecciones severas.
- Lesiones graves como accidentes automovilísticos, caídas y heridas de bala.
- Evento vascular cerebral.
- Paciente en estado neurocrítico (traumatismo craneoencefálico, tumor cerebral, hipertensión cerebral, neuroinfección).



El pronóstico de un paciente que está en la UCI depende de la naturaleza y gravedad de su condición. Algunos pacientes logran recuperarse completamente, mientras que otros pueden enfrentar complicaciones a largo plazo. El tiempo que un paciente pasa en la UCI varía según su situación médica y su respuesta al tratamiento.

Un internamiento en cuidados intensivos es una experiencia compleja y desafiante, tanto para el paciente como para sus familiares. En Terapia Intensiva se ofrece un entorno altamente especializado y vigilado donde se brindan tratamientos intensivos para estabilizar y salvar vidas.

A pesar de la gravedad de muchas de las situaciones tratadas en este ámbito, los avances en medicina y tecnología permiten que muchas personas se recuperen y retomen sus vidas tras un ingreso en la UCI.

**Dr. José Abraham
Xool Méndez**
Especialista en urgencias y terapia intensiva



MEDICINA DE URGENCIAS Y MEDICINA CRÍTICA
CÉD. PROF. 12005858 UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

TEL: (999) 920-4040 CEL: (999) 322 1881

📍 Calle 60 No 329 B por 35 y Av Colón



✦ Dr. José Abraham Xool @dr.xool Dr. José Abraham Xool

Salud Mental y Emocional II

Conciencia Personal (Awareness)

En este segundo escrito sobre Salud Mental y Emocional vamos a explorar la importancia de la conciencia personal, por motivos de confusión y que no estamos muy de acuerdo en el prefijo AUTO, autoconciencia, Autoestima, autocontrol, autorregulación, y en general todos estos conceptos que realmente no describen de manera adecuada lo que es la regulación, lo cual lo abordaremos en otra ocasión como cuando se traduce del inglés el Self, como Self-consciousness, Self-control, Self-regulation, por algún motivo se ocupa Auto en vez de Propia o Uno mismo.

Tener la capacidad de tener conciencia de cómo es nuestra mirada, tono de voz, movimientos, las expresiones que utilizamos, nuestras reacciones, la manera como afectamos a los demás, como nos afecta lo que los demás hacen y regresamos a nosotros respondiendo o reaccionando a lo que sucede en el exterior. La lista y descripción puede ser mucho más amplia y detallada, ¡exacto! Es complejo y requiere una especie de atención y concentración constante.

¿Qué tiene que ver esta conciencia personal con la Salud Mental y Emocional? La respuesta es ¡casi todo! Si puedo tener la capacidad de ver cómo me afecta el ambiente, una relación, una situación, algo que estoy haciendo y no me hace sentir bien, algo diferente en mi cuerpo, en mis emociones, entonces a través de esta capacidad de tomar conciencia de ello puedo tal vez pasar al siguiente paso que será, ¿qué quiero hacer con esto?

El tomar conciencia de uno mismo, para quien quiera practicarlo tiene los siguientes pasos:

1. Detenerse y poder escanearse a uno mismo:

-¿Qué estoy pensando?

-¿Qué estoy sintiendo?

-¿Qué sensaciones en mi cuerpo estoy teniendo?

Ya que se puede tener claro qué sucede con uno mismo, es poder ver de manera clara lo que pasa en el exterior:

¿Qué hay en mi entorno?

Si es con una persona o varias personas, como están actuando, como si las viéramos de fuera y pudiéramos describir como si fuese una película, sin juicio, crítica o expectativa.



Lo siguiente es poder preguntarse:

-Lo que esta, o están haciendo ¿Cómo me afecta?
-¿Cómo me está afectando esto que está pasando?

Lo tercero es tener claro:

-¿Qué estoy haciendo yo con esto que está sucediendo?

Es como volver al primer paso, pero ahora escaneando como lo exterior nos afecta, por ejemplo, es como ver que en el espacio todos están sin suéter, pero yo tengo frio, eso parece que es algo individual. Pero si empiezo a sentir frio, ve a los demás poniéndose algún tipo de abrigo y pregunto, está haciendo frio, y los demás dicen, si, está bajando la temperatura, entonces es algo que todos percibimos.

2. ¿Qué quiero hacer con lo que estoy experimentando, sintiendo o está pasando?

Es poder tener opciones, alternativas o formas más sanas y adecuadas de reaccionar y enfrentar las dificultades, en especial. Esto nos lleva a no ser tan reactivos.

En general, no podemos controlar y responsabilizarnos de lo que los demás hacen, pero si nos podemos responsabilizar de lo que nosotros hacemos o reaccionamos con lo que los otros hacen.

Es tener la capacidad de responsabilizarnos de nuestros Pensamientos, Emociones y Acciones. Si, esta parte es complicada y en general hay la tendencia a "culpar" a los demás por nuestras acciones y reacciones.

El darse cuenta tiene que ver también con la capacidad de tomar responsabilidad de nuestras acciones, aunque pareciera que no es nuestra responsabilidad. Por ejemplo, si una persona viene y me dice algo que me molesta, no puedo controlar que la otra persona haga eso, pero si de lo que yo hago en respuesta, las emociones no son negociables, si la persona viene y me dice algo desagradable, el enojo es una emoción, mi reacción es la diferencia, puedo gritar, pegar, tener también una manera de responder agresiva. O puedo decidir, contárselo a alguien, ir a caminar, hacer ejercicio, meditar, alguna manera positiva de expresar mi enojo.

3. Es tener conciencia de la manera en que lo yo hago afecta al ambiente, a los demás. Este es un nivel de conciencia y darse cuenta más profundo, es poder tener claro cómo es mi mirada, mi tono de voz, mis movimientos, en general, como todo lo que hago afecta a los demás, al ambiente, qué efecto e impacto tengo yo en el exterior.

En resumen, una parte fundamental de la Salud Mental y Emocional es la capacidad de tener conciencia de uno mismo en tres niveles:

- Pensamientos.
- Emociones.
- Sensaciones.

Y lo vemos en dos dimensiones:

- Lo que sucede internamente, lo que sucede dentro de mi.
- Lo que sucede externamente, lo que pasa fuera de mi.

Ahora que ya sabes un poco más sobre la conciencia personal o el darse cuenta, te sugiero hacer este ejercicio. Ayuda mucho cuando empiezan algunas situaciones de ansiedad o no poder dejar de pensar en algo, no es magia, practicando puede ser muy bueno.

Haz 4 respiraciones profundas.

Toma conciencia de lo que estás pensando, sin juzgar, sin tratar de resolver, seguir el pensamiento, solo intenta observar lo que estás pensando y como ponerle un título: trabajo, dinero, pareja, hijos, familia, problemas, etc.

Ahora toma conciencia de tus emociones: Miedo, Tristeza, Enojo, Dolor, Alegría o Amor.

Ahora lleva tu atención a tu cuerpo, qué sensaciones tienes: tensión, dolor, relajación, calor, frío, un poco más profundo como ansiedad, frustración, desesperación, baja o alta energía, hambre, sueño, cansancio, etc.

Ahora trata de tener claro qué sucede en ti, que es tuyo, estos pensamientos, emociones, sensaciones o lo que pasa en tu cuerpo como si te escanearas.

Lo siguiente es que pongas atención al exterior, los sonidos, la temperatura del ambiente (cuidado de no confundir con tu temperatura corporal), lo que puedes observar como si tus ojos fueran una cámara donde no hay juicio, los colores, formas, objetos, describiendo sin juicio ni calificativos, en el momento del juicio y calificar se activa nuestro pensamiento, si solo vemos una silla, una pared blanca, un foco, el cielo, las nubes, es descriptivo y no nos conectamos con pensamientos y emociones que se detonan por el pensamiento.

Después de escanear el exterior con tus sentidos, sin juicio, etiquetas, o que se detonen tus pensamientos o emociones, intenta volver a lo que piensas o sientes ¿Ha cambiado algo? ¿Notas algo diferente? Este es un ejercicio básico pero muy importante de toma de conciencia o darse cuenta de que ayuda mucho en momentos difíciles.

Como puedes ver, este tener conciencia puede ayudar a tener claro cómo te afecta lo que comes, ya que tendrás más conciencia de tu cuerpo, de lo que necesitas y hasta de tal vez qué hacer cuando tienes una emoción fuerte, ya que puedes notar tu emoción y poder decidir qué hacer en vez de tratar de ignorarla.

La única forma de que funcione, practicar, practicar, practicar, y si quieres saber más, puedes ver las referencias, algunos videos sugeridos o ponerte en contacto, si te das cuenta de que lo necesitas.



Dr. Pablo Allen
Ced. Prof. 10641685 UNADM

Psicoterapeuta Gestalt (CESIGUE, Xalapa, Ver.). Entrenamiento en Psicoterapia Infantil, Parejas y Padres (CESIGUE, Xalapa, Ver.). Entrenamiento en Consultoría Organizacional Gestalt, Liderazgo y Coaching (Columbus, OH).

Atención Online

Tel: (228) 104 0684

Pablo Allen Gestalt Consultores



REFERENCIAS

-Carden, J., Jones, R. J., & Passmore, J. (2021). Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review. *Journal of Management Education*, 46(1), 140-177. <https://doi.org/10.1177/1052562921990065> (Original work published 2022).

-Ginger, S. (2007). *Gestalt Therapy. The Art of Contact*. Taylor and Francis. Kindle Edition.

-Li, J., Ma, W., Zhang, M., Wang, P., Liu, Y., & Ma, S. (2021). Know Yourself: Physical and Psychological Self-Awareness With Lifelog. *Frontiers in digital health*, 3, 676824. <https://doi.org/10.3389/fgth.2021.676824>.

-Majolo, M., Gomes, W. B., & DeCastro, T. G. (2023). Self-Consciousness and Self-Awareness: Associations between Stable and Transitory Levels of Evidence. *Behavioral Sciences*, 13(2), 117. <https://doi.org/10.3390/bs13020117>.

-Miller, J.T., Verhaeghen, P. Mind full of kindness: self-awareness, self-regulation, and self-transcendence as vehicles for compassion. *BMC Psychol* 10, 188 (2022). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00888-4>.

-Shub, N. (2009) Ser... en el momento. *Un enfoque de la Psicoterapia Gestalt para el cambio*. Xalapa, México: CEIG Editorial.

-Sutton A. (2016). Measuring the Effects of Self-Awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. *Europe's journal of psychology*, 12(4), 645-658. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178>.

DESCUBRE LA MEDICINA HOLÍSTICA

El ser humano es una fusión de mente, cuerpo, espíritu y varios sistemas que trabajan juntos en una sinergia perfecta. Cada célula, músculo e impulso eléctrico son partes de una unidad.

La medicina holística consiste en un abordaje integral del ser humano para evaluar su condición de salud, las causas de las enfermedades y ofrecer un tratamiento integral.

Este tratamiento abarca dimensiones esenciales: Física, Mental, Emocional, Espiritual y Social.

Las trata de manera personalizada, utilizando las medicinas y terapias alternativas, integrativas y complementarias para la recuperación de la salud y alcanzar el máximo bienestar posible.

Este tipo de medicina se encarga de restaurar el equilibrio mediante la aplicación de terapias tradicionales y complementarias que son combinadas de forma tal, para llevar al paciente a un estado óptimo de salud.

La sanación por medio de la medicina holística se realiza de manera natural, con la finalidad de que se logre una armonía que libere al individuo de cualquier padecimiento causado por desequilibrios físicos y mentales.

A diferencia de la medicina tradicional que se centra en tratar los síntomas de una enfermedad, la terapia holística se enfoca en encontrar la causa raíz de estos problemas para proporcionar una solución duradera y efectiva.

Tu especialista holístico puede utilizar todas las formas de atención sanitaria, desde la medicación convencional hasta las terapias alternativas.

Equilibrar la salud física, mental, espiritual, y emocional es fundamental para poder llevar una vida plena.

El Dr. José A. Rodríguez Gamboa esta 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.

Estamos para ayudarte.



OSWALDO VALENCIA

CLÍNICA INTEGRAL DEL APARATO DIGESTIVO

Ced. Prof. 3175635 INCAN, ASGE

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



TENEMOS EL EQUIPO MÁS VANGUARDISTA DEL SURESTE MEXICANO

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



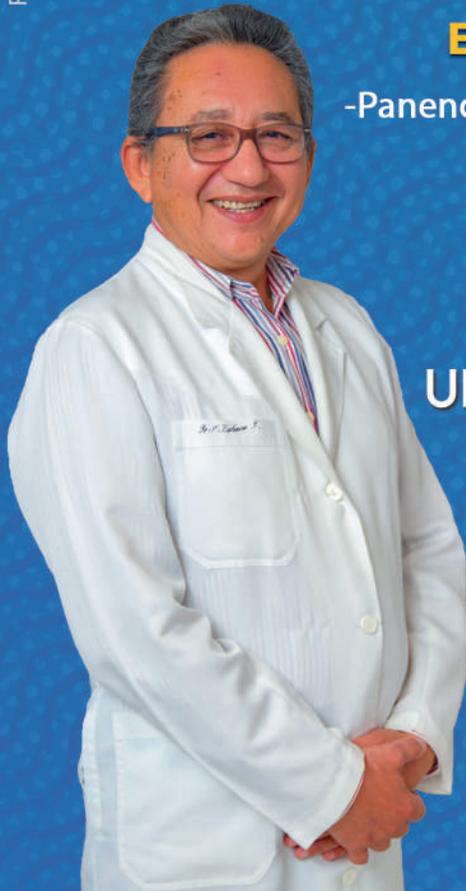
Endoscopia Flexible Avanzada:

-Panendoscopia, - Colangiopancreatografía (CPRE),
Colonoscopia.

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

ULTRASONIDO ENDOSCÓPICO OLYMPUS PREMIER PLUS

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



Permiso S.S.A. 3115008X



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 Cancun!

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 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

www.abastecedorhospitalario.com.mx