

Salud & Vida

EL ENFOQUE MÉDICO HUMANO
YUCATÁN-CAMPECHE

EN PORTADA:



**Ángel
Castillo**
Reumatólogo

Dr. Ángel Alejandro Castillo Ortiz

PRESENTANDO:

APRENDIENDO A CONVIVIR CON

ARTRITIS REUMATOIDE

DEPRESIÓN FUNCIONAL:

Cuando por fuera todo parece estar bien

Dra. Marina Isabel Paunero Quezadas

HISTERECTOMÍA

¿Una intervención opcional o necesaria?

Dra. Mónica Edith Flores Torres

GOLPES EN LA

CABEZA: *Señales de alarma y cuándo buscar atención médica*

Dr. Enrique González Gallardo

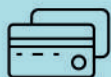
¡VISITA NUESTRAS SUCURSALES!

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



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.



¡Escanear para saber más!



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

Publicidad dirigida a profesionales de la salud



EL CONSULTORIO IDEAL PARA TI

¡RÉNTALO YA!

Está ubicado dentro del HOSPITAL AMERIMED,
en la nueva zona médica de Mérida.

SUPERFICIE DE CONSULTORIO

35.21 M²



Lleva a cabo tu práctica profesional a otro nivel, rentando un consultorio que está rodeado de todos los servicios de un hospital ya en operaciones, teniendo a tu alcance lo siguiente:

- Área de urgencias
- 3 quirófanos generales
- 1 sala de expulsión
- Terapia intensiva
- Rayos x
- Área de ultrasonido
- Laboratorio
- Tecnología de vanguardia
- Habitaciones de hospitalización
- Terapia intensiva NEONATAL
- Resonancia magnética
- Tomógrafo

Además podrás contar con un consultorio que te permita disfrutar de:

- Acabados listos
- Estacionamiento con más de 270 espacios
- Seguridad
- Área de seguros
- Sala de espera
- Excelente ubicación

**AGENDA UNA VISITA PARA QUE CONOZCAS
TU CONSULTORIO**

**INFORMACIÓN AL
(999) 640 8950**





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

¡CONTÁCTANOS!

f Revista salud y vida

@revista_saludyvidamx

Teléfonos:

(999) 900 0298 (999) 352 5207

www.revistasaludyvida.com.mx

revistasaludyvida@hotmail.com

ENCUENTRA TU EJEMPLAR GRATIS EN LOS SIGUIENTES LUGARES:

MÉRIDA



CAMPECHE



EDITORIAL SALUD Y VIDA

Abril 2026

La primera edición de la Revista Salud y Vida salió hace 19 años, como el compromiso de un proyecto que busca enlazar a la comunidad médica, darle voz a la prevención como el primer paso para preservar nuestra salud.

A medida que avanzamos hacia el futuro, la medicina continuará evolucionando y transformando la forma en que cuidamos de nuestro cuerpo. Estos avances nos brindan esperanza y nos muestran un mundo en el que las enfermedades pueden ser erradicadas y/o controladas; con una esperanza de vida prolongada y mejorada.

Nuestro más grande propósito es llegar a cada uno de ustedes, con la calidez y la esperanza de poner nuestro granito de arena si estas en busca de atención de primer nivel, poniendo al alcance la oportuna información que constituyen la formación de los médicos y profesionales de salud que nos acompañan en cada edición de la revista Salud y Vida, mejorar el enlace entre médico y paciente, para hacerlo más entendible y sobre todo más humano.

Nos sentimos honrados de pertenecer a la Revista Salud y Vida, un equipo integro que no se rinde ante las inclemencias que se presenten, sino que juntos salimos adelante y trabajamos aún en medio de cualquier contingencia. Agradecemos a Dios por la oportunidad que nos regala cada día de salir adelante en este gran proyecto. ***A nuestros lectores, profesionales, especialistas y colaboradores que todos juntos formamos parte de esta maravillosa familia.***

El Enfoque Médico Humano ¡Siempre contigo!

Lic. José Luis Preciado

DIRECTOR GENERAL



PERM. S.S.A. 31Q089Y

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

Angel Peraza
LABORATORIOS

Porque la salud
de tus pequeños
ES IMPORTANTE

**LA SALUD
ES PRIMERO**



Servicio
a domicilio
¡sin costo!
(área limitada)

INFORMES:

(999) 928 4901

(999) 923 4409

(999) 451 4625



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



Dr. Martín Rosas

Cirugía general y laparoscópica
Céd. Prof. 9788161-AUC Céd. Esp. 12776340-UADY

Te apoyo en:

- Hernias Abdominales.
- Hernias Inguinales.
- Apéndice / Apendicitis.
- Estómago e Intestino.
- Cirugía de Urgencias.
- Lipomas.
- Vesícula Biliar.
- Cirugía Laparoscópica.
- Cirugía de hemorroides y fístulas.

Citas al:
(999) 263 6378



Hospital
Amerimed Mérida

CONSULTORIO 513

✉ Cirujanomartinrosas@gmail.com ✉ @drmartinrosascirujano
Dr. Martín Rosas Cirugía General - Laparoscópica Cofepris: 2431012002A00380

La alimentación
SALUDABLE
empieza desde **LA INFANCIA**



ileana Puga
Nutrióloga Infantil

L.N. Ileana Puga Heredia

NUTRIÓLOGA PEDIÁTRICA

Céd. Prof. 8074480 - UNIVERSIDAD MODELO

Te apoyo en:

- Nutrición infantil
- Desnutrición infantil
- Sobrepeso
- Obesidad infantil
- Alergia alimentaria
- Trastorno de la alimentación infantil o pediátrica



Agenda tu cita al : (999) 217 3758

📍 Calle 41 254, Leandro Valle, 97143 Mérida Yuc.

📞 Ileana Puga-Nutrición Infantil 📧 @ileanapuganutricion



Dra. Stephanie León

ODONTOPEDIATRA • ENDODONCISTA

Céds.: 10024527 UNITEC, 6945358 UNITEC, 12212361 UNAM

Porque el cuidado
DENTAL EMPIEZA
desde pequeños

No dejes que la sonrisa de tus hijos se pierda

Te apoyo en:

- Odontología del bebé
- Atención a madres embarazadas
- Ortopedia maxilar enfocada en vías aéreas
- Guiar el crecimiento óseo de tu pequeño
- Endodoncias en adultos



Agenda tu cita al:

(999) 390 0039



Metro Business Center
Consultorio 204

Calle 26 N° 124, entre Av. José Díaz Bolio y
Calle 23, Col. México, Mérida, Yucatán.

📧 @drastephanieleon



Blefaroplastia

Para una mirada fresca y rejuvenecida

Los ojos son la ventana del alma, pero también son los primeros en mostrar los signos del paso del tiempo: párpados caídos, bolsas de grasa, exceso de piel o una mirada cansada que no corresponde con la energía que sientes por dentro.

Si al mirarte al espejo notas que tu expresión no refleja tu verdadero ánimo, no estás solo. Cada vez más hombres y mujeres eligen la blefaroplastia como la forma más efectiva y natural de rejuvenecer la mirada. Este procedimiento no busca cambiar quién eres, sino resaltar tu esencia y devolverle frescura a tu rostro.

La blefaroplastia es una cirugía estética que elimina el exceso de piel, músculo o grasa de los párpados superiores e inferiores. Su finalidad es sencilla pero poderosa: rejuvenecer tu mirada y corregir ese aspecto de cansancio constante.

Dependiendo de las necesidades de cada persona, puede realizarse en párpados superiores cuando el exceso de piel genera pliegues y hasta dificulta la visión, en párpados inferiores para eliminar bolsas y suavizar la flacidez, y en ambos párpados para un rejuvenecimiento integral que refresca toda la mirada.



El atractivo de este procedimiento está en los resultados visibles y en cómo impactan tu vida diaria. Entre los beneficios más destacados están:

Una mirada fresca y joven: los párpados se ven más ligeros y la expresión recupera vitalidad. El rostro se ilumina totalmente.

Resultados naturales: no se trata de modificar tu rostro, sino de devolverle armonía y resaltar tu propia identidad.

Mejora en la visión: en algunos casos, el exceso de piel en los párpados superiores puede limitar el campo visual. La blefaroplastia corrige este problema y mejora la visión.

Cicatrices casi invisibles: las incisiones se realizan en pliegues naturales, lo que hace que las marcas sean imperceptibles.

La blefaroplastia es mucho más que una cirugía estética, es una forma de recuperar frescura, juventud y seguridad personal. Si tu mirada refleja cansancio cuando en realidad te sientes lleno de vida, este procedimiento puede ser el secreto que estabas buscando.



Dr. Carlos A. Marengo Correa

Cirujano Plástico, Estético y Reconstructivo.
Céd. Esp. 5472226 - UNAM



**HOSPITAL
FARGO**
DEL MAYAB

Consultorio 806 piso 8.
Tel: (999) 921 4924

CÉNIT
Cenit Medical Center

Consultorio 1008 y 1009.
Tel: (999) 406 0153
(999) 250 9024

¿TUS RIÑONES ESTÁN EN RIESGO?

Señales tempranas para acudir con EL NEFRÓLOGO

Los riñones son dos órganos relativamente "pequeños", pero que cumplen grandes funciones, y sobretodo, funciones importantes para mantener el equilibrio del cuerpo. Se encargan de filtrar la sangre para eliminar sustancias de desecho, regular la cantidad de líquidos, mantener en balance minerales como el sodio y el potasio, y participar en la producción de hormonas que influyen en la presión arterial y en la formación de glóbulos rojos.

Sin embargo, muchas enfermedades renales avanzan silenciosamente, sin causar síntomas evidentes hasta etapas avanzadas. Cuando los riñones comienzan a fallar, estas funciones se ven afectadas, causando una variedad de síntomas que pueden ser fáciles de ignorar si no se reconocen a tiempo.

El dolor de espalda puede ser un signo de problemas renales, especialmente si se siente en la parte baja de la espalda. El dolor renal puede ser constante o intermitente y puede empeorar con la actividad física. Además, existen enfermedades crónicas que pueden afectar directamente la función de los riñones.

La diabetes mellitus y la hipertensión arterial son dos de las causas más frecuentes de daño renal progresivo. Cuando no se mantienen bajo control adecuado, pueden impactar de forma negativa en la capacidad de filtración de los riñones.

¿Viste espuma en la orina? La presencia ocasional de espuma en el inodoro puede ser completamente normal, especialmente si orinaste con fuerza o si el cuerpo está deshidratado. Sin embargo, cuando la espuma es persistente o abundante, también puede ser un signo de problemas en los riñones. Normalmente, la orina es de color claro, con un tono amarillento, sin sangre ni espuma. Cuando lo que vemos son burbujas, normalmente son grandes, claras y se eliminan al jalar la palanca, sin embargo, cuando se trata de espuma, es blanca y persiste en el inodoro a pesar de jalarle.



La espuma en la orina se debe a menudo al paso rápido del flujo urinario o a concentraciones elevadas de ciertas sustancias, como proteínas. Pero si el patrón se repite, se debe investigar. Es importante tener en cuenta que la orina espumosa, cuando se acompaña de piernas hinchadas e hinchazón o inflamación alrededor de los ojos, puede indicar una enfermedad renal grave.

Con el paso de los años, es normal que la función renal disminuya ligeramente, incluso en personas que no tienen una enfermedad diagnosticada. Este cambio forma parte del proceso natural de envejecimiento y, en la mayoría de los casos, ocurre de manera gradual.

Muchas enfermedades renales no presentan síntomas en las primeras etapas y solo se detectan mediante pruebas de diagnóstico. **Como Nefrólogo, me especializo en la prevención, diagnóstico y tratamiento adecuado de las enfermedades que afectan al riñón** como nefropatía diabética, enfermedad renal crónica, diálisis peritoneal, hemodiálisis, litiasis renal, por mencionar algunas.

No dudes en solicitar una opinión, juntos podemos lograr la armonía que tu cuerpo necesita.

¡Por una salud renal de calidad para todos!



Dr. Eduardo Cetina Pacheco
NEFRÓLOGO

Médico Nefrólogo especialista en enfermedades del riñón

Céd. Prof. 10852031 UQROO
Céd. Esp. 14131110 UADY

📞 Citas: (999) 280 8028

📞 Tel: (999) 739 0777



TORRE MÉDICA PENSIONES
Consultorio #203, Col. Pensiones. Mérida, Yucatán.

HOSPITAL AMERIMED
Consultorio #209

@dr.cetina99

Dr. Eduardo Cetina Pacheco Nefrólogo

GOLPES EN LA CABEZA:

Señales de alarma y cuándo buscar atención médica

Los golpes en la cabeza son frecuentes y muchas veces parecen leves. Sin embargo, incluso un golpe aparentemente pequeño puede causar lesiones internas en el cerebro. Por eso es importante vigilar los síntomas durante las primeras 24 a 48 horas después del golpe.

"Este material te ayudará a identificar cuándo un golpe puede ser peligroso y cuándo acudir a valoración médica".

Si el golpe fue leve y no hay señales de alarma:

- Descansar durante las primeras 24 horas.
- Evitar ejercicio intenso, alcohol o actividades de riesgo.
- Aplicar hielo envuelto en un paño durante 10–15 minutos en la zona del golpe.
- Pedir a un familiar que observe a la persona durante las primeras horas.

En algunos casos puede recomendarse vigilar el estado de alerta durante la noche.

Sin embargo, existen algunos síntomas que pueden alertarnos de que se trata de algo grave.

Busca atención médica inmediata si la persona presenta alguno de estos síntomas:

- Pérdida de conciencia, aunque haya sido breve.
- Dolor de cabeza intenso o que empeora progresivamente.
- Vómitos repetidos.
- Somnolencia excesiva o dificultad para despertarse.
- Confusión, desorientación o comportamiento inusual.
- Convulsiones o movimientos anormales.
- Debilidad, adormecimiento o dificultad para mover una parte del cuerpo.
- Problemas para hablar, ver o caminar.
- Sangrado o salida de líquido claro por la nariz o los oídos.
- Pupilas de diferente tamaño.



¿QUÉ ESTUDIOS PUEDE SOLICITAR EL ESPECIALISTA?

Los más frecuentes son:

Tomografía computarizada (TAC o CT de cráneo)

Es el estudio más utilizado en urgencias. Permite detectar hemorragias, fracturas del cráneo o inflamación cerebral de forma rápida.

Resonancia magnética (RM)

Ofrece imágenes más detalladas del cerebro y puede utilizarse cuando los síntomas persisten o cuando se requieren evaluaciones más específicas.

Aunque ningún estudio sustituye una exploración neurológica completa y una valoración clínica detallada por un especialista.

La mayoría de los golpes en la cabeza son leves y se recuperan sin complicaciones. Sin embargo, algunos síntomas pueden aparecer horas después del accidente.

Ante la duda, es mejor consultar con un profesional de salud. Una valoración oportuna puede prevenir complicaciones potencialmente mortales.



Dr. Enrique González Gallardo

Neurocirugía y Cirugía de Columna Vertebral
Céd. Prof. 9501907 UNAM Céd. Esp. 13380010 UNAM
Certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía
Neurológica A.C. 1564.

CITAS: (999) 949 4254
(999) 168 3909



Un Diagnóstico Certo y Tratamiento Adecuado

Tu Bienestar En Manos Expertas



DR. JESÚS
CARRANZA SARMINA
CIRUGÍA CARDIOTORÁCICA
Céd. Prof. 7402128 UNAM Céd. Esp. 1982926 UNAM

Especialista en:

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

Citas al: (999) 949 0897



HOSPITAL
FARO
DEL MAYAB.

Dr Jesús Carranza Sarmina @drjesuscarranzasarmina

Tu salud Íntima También es importante



Dr. Gustavo Escobedo
Contreras
Ginecología - Obstetricia - Fertilidad

Céd. Prof. 4281327 UADY Céd. Esp. 5988337 UNAM
Céd. Esp. 6926830 UNAM

Te apoyo en:

- Biología de la Reproducción
- Fertilidad
- Obstetricia y Ginecología
- Cirugía Mínimamente Invasiva



Tel: (999) 400 8218

(999) 220 6585

TORRE CENIT MEDICAL CENTER
PISO 7, CONSULTORIO 708

Dr. Gustavo Escobedo Contreras
@dr.gustavo_escobedo

Alergóloga pediatra



Dra. Lía Emiré Trujillo Palma

ESPECIALISTA EN ALERGOLOGÍA PEDIÁTRICA
Céd. Prof. 5461383 UNAM Céd. Esp. 5461382 UNAM

EXPERTA EN DETECCIÓN Y TRATAMIENTO DE:

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

Informes:



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

TEL: (999) 921 4958
Cel: (999) 134 6251

@alergolog2022
Alergóloga Pediatra, Dra. Lía Emiré
Trujillo Palma

ESPECIALISTA EN CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCOPÍA

EXPERTO EN:

- Piedras en la vesícula
- Hernias abdominales
- Hernias inguinales y umbilicales
- Fístulas y hemorroides
- Lipomas y quistes en la piel

CITAS AL:
(999) 722 3683 Y (999) 997 6740

Tu salud en buenas manos

CLÍNICA SANTIAGO

Calle 63 #539 entre 70 y 72, Colonia Centro. Calle 34 x 13, Colonia los Reyes, Mérida, Yuc.

Cirugía General y Laparoscopia - Dr. Raúl R. Coral Gómez

CLÍNICA MEDCLINICK

Razones para acudir al **FISIOTERAPEUTA** *aunque no tengas dolor*

La fisioterapia no solo trata lesiones, también previene problemas futuros y mejora la calidad de vida. Sin embargo, muchas personas no saben cuándo es el momento adecuado para acudir a un fisioterapeuta, o bien, si sus "motivos son lo suficientemente grandes".

¿Sabías que la fisioterapia puede ayudarte a evitar cirugías y reducir la dependencia de medicamentos al ofrecer tratamientos no invasivos y personalizados?, ¿Te imaginas recuperarte de lesiones y molestias más rápido y con menos complicaciones?

La fisioterapia proporciona una recuperación eficiente y efectiva, permitiéndote retomar tus actividades diarias en menos tiempo.

Los grandes beneficios de la fisioterapia comienzan desde la prevención:

- Mejora la fuerza muscular
- Te da mayor flexibilidad
- Previene y controla el deterioro físico
- Previene lesiones
- Te ayuda a lograr una recuperación exitosa



ALGUNA VEZ TE HAS PREGUNTADO *¿Solo se acude a fisioterapia cuando hay una lesión?*

Esta es una de las creencias más comunes y también una de las más equivocadas. Generalmente se cree que la fisioterapia solo es necesaria después de una fractura, un esguince o una cirugía, cuando en realidad su valor preventivo, correctivo y funcional es igual o más importante que el terapéutico.

Entender esto permite redefinir cuándo acudir al fisioterapeuta, ya que su intervención puede marcar la diferencia antes de que aparezca una lesión grave.

Uno de los signos más claros de que tu cuerpo necesita atención profesional es cuando pierdes libertad de movimiento o comienzas a evitar ciertas actividades por miedo al dolor o a sentirte limitado. En muchos casos, estas restricciones aparecen de forma gradual, y es común que se las normalice hasta que impactan directamente en su calidad de vida.

Saber cuándo acudir al fisioterapeuta no solo se trata de tener dolor, sino también de identificar esos pequeños bloqueos que afectan tu funcionalidad diaria.



L.F.R. Eduardo Castillo Canul

Fisioterapia y Rehabilitación
Céd. Prof. 10802278 UNIVERSIDAD MARISTA DE MÉRIDA

CONSULTORIO
CASTILLO FISIOTERAPIA

Calle 9 #397C entre 10 y 12, Col. Díaz Ordaz

CITAS:
(999) 458 9658

**La salud de tus hijos
ES LO MÁS IMPORTANTE**

**ESPECIALISTA EN PEDIATRÍA
Y MEDICINA CRÍTICA**

Dr. Alberto Soberanis Patron
Céd. Prof. 12333028 UADY Céd. Esp. 13113323 UNAM

TE APOYO EN:

- ★ Enfermedades respiratorias
- ★ Problemas de desarrollo
- ★ Consulta prenatal pediátrica
- ★ Atención al recién nacido

CITAS: (999) 220 3590

**CENIT
CONSULTORIO 1015**




**¿Problemas de
AUDICIÓN?**
Obtén un diagnóstico y tratamiento certero

Dra. Sara Castorena
Especialista en Audiología y Otoneurología
Céd. Prof. 9513091 IPN-ESN Céd. Esp. 12455568 UNAM

Especialista en:

- Otoneurología Clínica.
- 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.



**LA DECISIÓN QUE
CAMBIARÁ TU SONRISA**

DRA. MAGGIE RICHARDI

ESPECIALISTA EN ORTODONCIA Y ORTOPEDIA DENTOFACIAL
Céd. Prof. 7623509 - Universidad Autónoma de Nayarit.
Universidad de Santiago de Compostela.

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

The White Loft
Specialized Dental Institute

**MAYOR INFORMACIÓN:
(999) 481-9776**

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

🌐 www.thewhiteloft.mx 📱 The White Loft 📷 TheWhiteLoftMx



DEPRESIÓN FUNCIONAL:

Cuando por fuera todo parece estar bien

Este término no es un diagnóstico formal como el Trastorno Depresivo Mayor, pero se utiliza para describir a personas que continúan con su rutina, aunque emocionalmente se sientan agotadas, tristes o desconectadas.

Cada persona puede experimentarlo de forma distinta, pero algunos síntomas frecuentes incluyen:

- Tristeza persistente o sensación de vacío
- Cansancio constante, incluso después de descansar
- Pérdida de interés o placer en actividades que antes eran agradables
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Irritabilidad o baja tolerancia al estrés
- Sentimientos de culpa o autocrítica excesiva
- Problemas de sueño (insomnio o dormir demasiado)
- Sensación de vivir "en piloto automático"

A pesar de estos síntomas, la persona puede seguir trabajando, estudiando o cumpliendo con sus responsabilidades, por lo que el problema puede pasar desapercibido. Esto puede llevarlas a minimizar su malestar con pensamientos como:

- "Si sigo funcionando, entonces no estoy tan mal"
- "Debería poder con esto"
- "No tengo motivos para sentirme así"

En algunos casos, los síntomas pueden mantenerse durante largos periodos y relacionarse con cuadros depresivos persistentes como el Trastorno Depresivo Persistente (distimia).

Señales de que podría ser buena idea consultar con un psiquiatra

- Los síntomas de tristeza, apatía o cansancio duran más de dos semanas
- Sientes que cada día te cuesta más esfuerzo cumplir con tus actividades



- Has perdido el interés en cosas que antes disfrutabas
- Tienes problemas frecuentes de sueño o apetito
- Te sientes constantemente culpable, insuficiente o muy crítico contigo mismo
- Notas dificultad para concentrarte o rendir en el trabajo o estudio
- Te sientes emocionalmente desconectado de las personas o de tu vida
- Empiezas a pensar que la vida tiene poco sentido o aparecen pensamientos de muerte

La buena noticia: la depresión tiene tratamiento

Incluso cuando la depresión es silenciosa o "funcional", existen tratamientos eficaces dependiendo de cada caso.

Seguir funcionando no significa que tengas que sentirte mal por dentro. Muchas personas con depresión funcional están haciendo un gran esfuerzo para sostener su vida cotidiana. Buscar ayuda no es una señal de debilidad, sino un paso importante hacia el bienestar.

Hablar con un profesional de salud mental puede ayudarte a entender lo que está pasando y encontrar formas efectivas de sentirte mejor.

DRA. MARINA ISABEL PAUNERO QUEZADAS
Psiquiatría y Psicoterapia

Céd. Prof. 10359668 UNAM Céd. Esp 12838701 UNAM

**CITAS: (999) 949 4254
(999) 168 3909**

 @dra.marinapaunero  Dra. Marina Paunero



EDIFICIO ANEXO AL CMA CONSULTORIO 10.

Calle 54 #365 Zona Paseo de Montejo, Centro Mérida

¿Cómo nos afecta el DOLOR DE CIÁTICA?

Cuando nos convertimos en adultos mayores...

La ciática es un dolor profundo que viaja desde la parte baja de la espalda a través del glúteo hasta la pierna, siguiendo el recorrido del nervio ciático, el más largo del cuerpo humano.

Este dolor no es una enfermedad en sí, sino un síntoma que indica que algo está comprimiendo o irritando ese nervio. Esta situación se vuelve recurrente a medida que envejecemos, porque los discos intervertebrales que amortiguan nuestra columna pierden elasticidad con el tiempo, y las articulaciones de la espalda baja comienzan a degenerarse.

En personas mayores, la ciática tiene su origen en la degeneración de los discos intervertebrales, que pierden flexibilidad y comprimen el nervio ciático. Existen otras condiciones de la edad que pueden exacerbar el problema como la artrosis lumbar, resultado del desgaste de las articulaciones vertebrales, provoca pinzamientos y rigidez; una hernia discal, que consiste en el desplazamiento de un disco hacia el nervio, genera presión directa, la estenosis espinal y finalmente, ciertos factores de riesgo agravan estas condiciones.

El sedentarismo reduce la fuerza muscular que sostiene la espalda, el exceso de peso aumenta la carga sobre la columna vertebral, y las malas posturas ejercen presión innecesaria sobre los discos y las raíces nerviosas.

Estos cambios explican por qué la ciática es tan común en mayores.

Muchas personas describen una sensación de quemazón, hormigueo o incluso una descarga eléctrica, que a menudo va acompañada de adormecimiento e incluso de cierta debilidad.

Un detalle importante es que el dolor empeora al permanecer sentado durante largos periodos y mejora con el movimiento, debido a que estando en marcha se activa la musculatura de apoyo y disminuye la compresión sobre el nervio ciático.

El dolor ciático puede empeorar con actividades como estar sentado por largos periodos, toser, estornudar o realizar esfuerzos físicos. Los síntomas varían según la raíz nerviosa afectada, pudiendo manifestarse en diferentes áreas de la pierna, desde la parte posterior del muslo hasta el pie.

La salud de tu columna es mi prioridad, tu confianza, un compromiso.



**DR. DANIEL
SANTANA LÓPEZ**

QUIRÓFANO DE COLUMNA | ORTOPEDISTA | TRAUMATÓLOGO



Alta Especialidad en Cirugía de Columna/ Especialidad en Ortopedia y Traumatología Céd. Prof. 6812031 UADY Céd. Esp. 12083861 UADY

HOSPITALES
Star Médica®
CONSULTORIO 615

C. 26 199, Col. Altabrisa, Mérida, Yuc.

AGENDA TU CITA
(999) 451 2794

@dr.santanaorthospine
Daniel Santana López

AVISO COFEPRIS: 2531012002A00372

Histerectomía

¿Una intervención opcional o necesaria?



La histerectomía, un procedimiento quirúrgico importante, puede ser un tema desconocido o confuso para muchas. ¿Alguna vez te has preguntado qué es una histerectomía y por qué algunas mujeres necesitan someterse a este procedimiento? También es común que se crea que la extirpación del útero es la mejor manera de tratar ciertos problemas ginecológicos. Sin embargo, no siempre es la única opción.

Una histerectomía es el procedimiento quirúrgico en el que se extirpa o remueve el útero. El útero, es el órgano más grande del aparato reproductor de la mujer. Su principal función es albergar al feto durante su gestación. Se puede remover como una solución a problemas y complicaciones de la salud femenina.

Las técnicas utilizadas para realizar la histerectomía son menos invasivas que hace años. Actualmente existen diferentes métodos que se pueden utilizar como la técnica por laparoscopia, la extracción por vía vaginal y el método abierto, es la mejor opción cuando existen muchos miomas o el útero es muy grande.

Aunque hay varias afecciones que son señal de que existe un problema en el útero, no siempre es necesaria su extirpación. Usualmente se recomienda la preservación del órgano, ya que es un órgano "de sostén".

También se prefiere no eliminar completamente el útero sino solo las partes afectadas siempre y cuando sea posible.

Si el tejido endometrial se pasa a una zona del útero llamada miometrio se ocasiona el engrosamiento uterino. A este padecimiento se le llama adenomiosis y ante éste su extirpación es una opción. Cuando hay presencia de miomas (tumores benignos) o fibromas uterinos (masas anormales de tejido muscular) se puede intervenir para extraerlos. Regularmente solo se operan si son de gran tamaño y ocasionan intenso dolor o sangrados muy abundantes.

En casos severos donde se presentan hemorragias o sangrado intenso sin causa conocida y cuando no haya otra solución, se puede llegar a practicar una histerectomía. Actualmente existen varios tratamientos que controlan el problema del sangrado excesivo, así que la extirpación del útero es el último recurso.

En casos de cáncer de útero, de ovario o de trompas, la mejor opción es remover el órgano. Al padecer un prolapso uterino grave con síntomas serios que afectan la calidad de vida de la mujer. Éste se produce cuando la matriz se descuelga y presiona la vagina lo que puede provocar pérdidas de orina.

La histerectomía es un procedimiento quirúrgico mayor que puede tener un impacto significativo en la vida de una mujer. Sin embargo, para muchas, puede representar la mejor opción para aliviar los síntomas graves y mejorar su calidad de vida.

Como con cualquier decisión médica, es esencial que se realice con una comprensión completa de lo que implica, los posibles riesgos y beneficios, y considerando todas las alternativas disponibles.



Dra. Mónica Edith Flores Torres

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

Céd. Prof. 7283167 UNACH Céd. Esp. 11117648 UADY



CONSULTORIO 221

56 Y 56 A CALLE 33, CENTRO, 97000 MÉRIDA, YUC.

CEL: (999) 163 6072
CITAS: (999) 996 8031



Ginecología y Obstetricia
Dra. Mónica Edith Flores Torres

MICROFAT

LA REVOLUCIÓN EN SALUD ARTICULAR

¿Sufres de alguna lesión deportiva que limita tu movilidad diaria? ¿El dolor articular constante te impide disfrutar de la vida? No tiene que ser así. Imagina volver a caminar sin dolor o realizar actividades cotidianas con facilidad.

Microfat es una terapia avanzada avalada por la FDA, siendo un procedimiento 100% autólogo para ayudar a reparar tejidos dañados, disminuir dolor y mejorar la función de las articulaciones o tendones.

¿DE DÓNDE SE OBTIENE?

Tomamos una pequeña cantidad de grasa. Esa grasa se limpia y se procesa suavemente para quedarnos con la parte beneficiosa.

¿ES UNA CIRUGÍA?

No lo es, se hace con anestesia local. No necesitas quirófano, no requiere hospitalización y puedes regresar a tus actividades al día siguiente.



¿POR QUÉ FUNCIONA?

Contiene células reparadoras y factores de crecimiento que ayudan a disminuir inflamación y mejorar la calidad del tejido lesionado. Por eso funciona en articulaciones y tendones.

¿QUÉ RESULTADOS ESPERAR?

Mejoría progresiva del dolor y de la movilidad en semanas, con efectos que continúan aumentando durante meses.

No esperes más para regenerar tu salud articular.

¡Descubre cómo la medicina regenerativa con Microfat puede cambiar tu vida hoy!

Dr. Jorge Luis Ojeda Barrientos

CITAS: (999) 133 5783

visítanos en Av. Campestre, Mérida, Yuc.

 @mm_muscular

Médico Cirujano, Anáhuac Mayab. Especialidad en Medicina del Deporte. UADY. Especialidad en Ultrasonido Musculoesquelético y Lesiones Deportivas. IDEMB. Alta Especialidad Ecografía Musculoesquelética Diagnóstica e Intervencionista. UADY. Maestría en Fisioterapia Deportiva. U. Modelo. Doctorado en Ciencias del Deporte. IESIE. Fellow Medicina Regenerativa y Terapia Celular. UAI Argentina. Experto Ecografía Musculoesquelética. UCAM España.
Céd. Prof. 9422801. Céd. Esp. 11990354 Céd. Mtro. 11909155 Céd. Dr. 13935143
Aviso COFEPRIS: 2531012002A00386



Aprendiendo a convivir con **ARTRITIS REUMATOIDE**

Quien padece de artritis reumatoide sabe lo difícil y doloroso que puede ser realizar tareas cotidianas como abrir un frasco o una puerta. Además, luchar contra el dolor durante todo el día puede ser agotador y provocar que los síntomas se agraven. Sin embargo, es posible vivir en armonía con esta condición.

La artritis reumatoide es el tipo de artritis autoinmune más común. El sistema inmunitario del cuerpo comienza a reaccionar contra sus propios tejidos, lo que provoca una inflamación significativa en las articulaciones.

Es una enfermedad crónica que se asocia con discapacidad progresiva permanente cuando no se diagnostica o trata adecuadamente.

Se presenta a cualquier edad, incluso en niños y adolescentes, pero es más frecuente entre los 30 y 50 años. También es más habitual en mujeres que en hombres.

Generalmente se presenta de forma gradual con dolor e inflamación de las pequeñas articulaciones de las manos y las muñecas, aunque puede afectar hombros, codos, rodillas, tobillos y dedos de los pies. Provoca fatiga, debilidad y rigidez en las articulaciones. En algunos casos puede haber afección de la piel, nervios, ojos, pulmones y corazón.



La enfermedad requiere que su especialista tenga un alto grado de sospecha. Para su diagnóstico, el Reumatólogo requiere conocer los síntomas de forma detallada y realizar una exploración física integral. Para su control es fundamental realizar un diagnóstico temprano.

El manejo de cada paciente debe realizarse de forma individual ya que es cambiante y dinámico.

¿SE PUEDE EVITAR LA DEFORMIDAD Y TENER BUENA CALIDAD DE VIDA?

El diagnóstico temprano y adecuado dirigido por un especialista reumatólogo modifica el curso de la enfermedad y evita las deformidades. El paciente debe acudir de forma periódica a sus citas y no modificar o suspender el tratamiento sin avisar a su médico. Los pacientes que siguen adecuadamente estas reglas tienen un pronóstico favorable y evitan complicaciones de la enfermedad.

Vivir con artritis reumatoide y tener una buena calidad de vida es posible. El seguimiento regular con su **Reumatólogo** es clave para un control adecuado de la enfermedad y reducir el riesgo de daño articular.



**Ángel
Castillo**
Reumatólogo

Dr. Ángel Alejandro Castillo Ortiz

Reumatólogo Céd. Esp. 9722707 UNAM

Tel: 9992 17 74 22 y 999 238 2190

Hospital Faro del Mayab.
Consultorio 802

Hospital Amerimed
Consultorio 317



Dr. Angel Castillo – Reumatólogo



@drangelcastilloreumatologo

- Dolor
- Oncología
- Hematología
- Controlados
- Reumatología
- Urología
- Ortopedia - Traumatología
- Nefrología
- Ginecología
- Medicamentos hospitalarios

FARMACIAS
DIFASA ELITE
MEDICAMENTOS DE ESPECIALIDAD



MEDICAMENTOS DE ALTA ESPECIALIDAD

+25

ESPECIALIDADES MÉDICAS

Horario sucursales

Lunes a viernes de 8 am a 8 pm
sábado de 9 am a 1 pm



FARMACIAS DIFASA ELITE CAMPECHE, CAMPECHE

ANT. A CHINA 23 L. 3 Y 4, ENTRE AV. J. PORTILLO Y C.
TULIPANES (DETRÁS DEL H. GRAL. DE ESPECIALIDADES)



☎ 981 688 5655 ☎ 981 134 6103



FARMACIAS DIFASA ELITE ALTABRISA, MÉRIDA, YUC.

CALLE 15 #491 LOCAL 6 ALTABRISA, EN
PLAZA MILENIUM



☎ 999 167 9723 ☎ 999 553 4413



FARMACIAS DIFASA ELITE ITZAES, MÉRIDA YUC.

CALLE 32 #237 B COL. GARCÍA GINERÉS
FRENTE A CLÍNICA DE MÉRIDA



☎ 999 948 8306 ☎ 999 592 4382

Síguenos en redes



@farmaciadifasaelite

ESOFAGITIS

Una afección muy dolorosa

Imagina sentir dolor al tragar o experimentar acidez estomacal de manera recurrente; estos son solo algunos de los síntomas que pueden indicar la presencia de esofagitis.

Esta afección es una inflamación del esófago, el conducto muscular que transporta alimentos y líquidos desde la boca hasta el estómago. Esta condición puede ser más común de lo que se piensa y, aunque puede parecer un problema menor, puede afectar significativamente la calidad de vida de quienes la padecen.

Cuando este revestimiento se inflama o se daña, puede causar dolor, especialmente al tragar. Las personas con esofagitis pueden sentir ardor en el pecho, molestias al comer o incluso que la comida se les quede atascada, acidez estomacal y regurgitación ácida.

¿PERO, QUÉ LA HACE TAN PELIGROSA?

La esofagitis puede ser causada por diversas razones, como el reflujo ácido, infecciones o irritantes químicos. Esta enfermedad es de gran importancia por su potencial para causar complicaciones graves.



La principal razón que hace a la esofagitis tan peligrosa es que, si no es tratada adecuadamente, puede llevar a complicaciones severas como úlceras, pérdida de peso involuntaria, deshidratación, estenosis esofágica (estrechamiento del esófago) e incluso cáncer esofágico.

Es fundamental hacer un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado para prevenir estas complicaciones. El tratamiento de la esofagitis depende de la causa y de la gravedad del daño al tejido que recubre el esófago.

Para reducir el riesgo de desarrollar esofagitis, se pueden tomar medidas como mantener un peso saludable, evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco, evitar comidas abundantes y picantes, así como acostarse después de las comidas.

También es importante controlar el estrés y sobretodo, consultar a tu especialista si se presentan síntomas de reflujo ácido de manera frecuente.



Dr. Oswaldo Valencia

Endoscopía Gastrointestinal, Cirugía Laparoscópica.

Céd. Prof. 3175635 INCAN, ASGE. UADY

Permiso S.S.A. 31S008X

Mérida:

CENIT planta baja

Anexo CMA Consultorio 20

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

www.droswaldovalencia.com



@dr.oswaldo.valencia



Dr. Oswaldo Valencia

CAMPECHE:

Calle Llovizna N° 20 Fraccionamiento 2000

Tel: (981) 813 3566

Quality Dental
especialidades odontológicas

Cuidando las Sonrisas

DE TUS PEQUEÑINES

Odontología general y estética -Rehabilitación -Ortodoncia
-Cirugía oral -Endodoncia -Periodoncia -Implantes -Odontopediatría.

Le salud bucal es importante

¡Te Esperamos!

Dra. Vanessa Peraza & Dra. Carolina Ayora
Céd. Prof. 13191542-UADY Céd. Prof. 13862337 UADY

(999) 334 1652
(999) 946 6444

Calle 50 Num. 313 Local 7 por 51 y 53 Francisco de Montejo
www.qualitydental.mx @qualitydentalmid1 Quality Dental

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
Téc. Prof. En Radiología Céd. 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

Dr. Mario Onuma Okamoto
Especialidad en
Ginecología y Obstetricia
Alta Especialidad en
Cirugía Endoscópica Ginecológica
Céd. Prof. 8518998 Universidad Anáhuac
Céd. Esp. 12139148 UNAM

- Trastornos menstruales: Periodos irregulares, abundantes o dolorosos, dismenorrea o dolor pélvico crónico.
- Endometriosis.
- Control prenatal: Embarazo de bajo y alto riesgo, atención de nacimiento.
- Infecciones de transmisión sexual, VPH y vacunación.
- Salud reproductiva y métodos de planificación familiar.
- Menopausia y climaterio.

CIRUGÍAS DE MÍNIMA INVASIÓN
(Laparoscopia e Histeroscopia)

- Histerectomía
- Miomectomía
- Quistes o tumores
- Embarazo ectópico
- OTB laparoscópica
- Endometriosis
- Pólipos y biopsias

Agenda tu cita: Tel. 55 34 36 63 98

Mérida
AMERIMED
Consultorio 406 Hospitals

Dr. Mario Onuma
Ginecología y Obstetricia
Cirugía Endoscópica Ginecológica

Dr. Mario Onuma @gineco_onuma

Tu salud INTESTINAL
Habla por ti, ESCÚCHALA

Dr. David Espinosa Medina

CIRUJANO COLO-RECTAL
Especialista en enfermedades del colon y del recto
Céd. Prof. 1361682 UADY Céd. Esp. 0017893 Consejo Mexicano de Especialistas en Enfermedades

Una revisión a tiempo puede prevenir complicaciones y mejorar tu calidad de vida.

- Atención, prevención y cirugías de cáncer de colon y recto.
- Cirugía de hemorroides, colon y recto.
- Colitis.
- Divertículos del colon.
- Endoscopia del colon.
- Estreñimiento.
- Fistulas rectales.
- Sangrado rectal.
- Diarrea.
- Fisura.
- Abscesos.

Horario: 8 a.m. a 1 p.m. de lunes a sábado con previa cita

CITAS:
(999) 955 1866
(999) 924 4874

BIOS Consultorio Médico
Av. Itzaes #528 - B por 71 Centro, Mérida Yuc.
Coloproctólogo en Mérida, Yucatán
www.drdavidespinasaproctologo.com

La vida después DE UN DIVORCIO

¿Cómo superarlo

y retomar tu vida?

Hay pocas cosas que se consideren más devastadoras que el divorcio en un matrimonio. La vida después del divorcio puede ser dolorosa e impactante y puede hacerte sentir que nada volverá a ser igual.

Y, sinceramente, es verdad. Las cosas no serán iguales, pero eso no significa que deban ser terribles. El divorcio a menudo puede ser complejo y deprimente, pero el final del camino puede estar lleno de nuevas oportunidades y una nueva vida que puedes disfrutar genuinamente.

Imaginar y ajustar tu rutina sin la persona con la que has compartido tu vida en años pasados puede ser agotador y requiere mucha fuerza. La nueva vida después del divorcio está totalmente en nuestras manos para trabajar en nosotros mismos y convertirlo en algo mejor.

Es importante entender que una separación también puede ser el inicio de un nuevo capítulo lleno de oportunidades. Al desarrollar estrategias para afrontar este proceso con éxito, se puede lograr no solo una separación efectiva, sino también un crecimiento personal significativo.

Un divorcio exitoso implica más que solo enfrentar aspectos legales y financieros; también requiere una comprensión profunda de las emociones involucradas.



Acechar la realidad de cómo la ruptura afecta tanto a uno como a los hijos, amigos y familiares puede ser abrumador. Es esencial tomar un momento para reflexionar sobre la pérdida de una visión compartida del futuro y cómo reconstruir esa visión de forma individual.

La aceptación es un componente vital del proceso de divorcio. Este paso implica dejar de intentar cambiar lo que ha pasado y aceptar la realidad de la ruptura. Esto puede resultar en una lucha interna, especialmente si una de las partes todavía alberga la esperanza de reconciliación. Sin embargo, es importante aceptar que, en muchos casos, la decisión de divorciar se basó en problemas arraigados que ya no pueden ser solucionados.

Finalmente, afrontar un divorcio con éxito y bienestar emocional es un camino largo y personal. La aceptación, el coraje emocional y el establecimiento de fronteras son clave para navegar este proceso, congratulando los recordatorios de que es posible avanzar hacia un nuevo comienzo.

Recuerda que no estás solo en este camino.



DR. DIDIER OMÁN ESPENS ZUÑIGA

Maestro en Psicoterapia y Tanatólogo

Céd. Prof. 9357276 UACAM Céd. Mtr. 12728469 UMSA

CITAS: (999) 366 5176

📍 Calle 32 #131 x calle 13 y circuito colonias, Buenavista, Mérida



www.altealmedica.com

*Dr. Armando García
Camarena



Es momento de prevenir
DIVERSAS COMPLICACIONES,
acudiendo a UNA VALORACIÓN integral.

Estoy para ayudarte

**Dr. Armando García
Camarena**

Especialista En Medicina interna

Céd. Prof. 4362325 UMSNH Céd. Esp. 7252096 UADY

Te apoyo en:

- Check up.
- Diabetes.
- Hipertensión / triglicéridos.
- Síndrome metabólico.
- Electrocardiograma.
- Valoración preoperatoria.

AltealMédica

Contacto al:

📞 (999) 272 1838 📠 (999) 406 0751

📍 Calle 1 H # 119 por 10 A y 12.
Colonia México Norte.

Al cuidado de la Salud Masculina

Dr. José Aguilar Moreno
Cirujano Urológico Certificado

- Tratamiento láser y percutáneo de las piedras en el riñón
- Cirugía láser de próstata (HoLEP) y de mínima invasión (MIST)
- Tratamiento de mínima invasión para problemas urológicos
- Prevención y diagnóstico temprano del cáncer de próstata
- Vasectomía sin bisturí, circuncisión láser y tratamiento de verrugas genitales

AGENDA TU CITA

📞 999 611 7430



HOSPITALES
Star Médica
Consultorio 724, piso 7

URA
www.urologiadelsureste.com

Céd. Prof. 4281280 UADY Céd. Esp. 6323674 UNAM Aviso de Publicidad: 2431012002A00193



Recupera tu
**movilidad
y confianza**

Dr. Iván Rafael Torres Ruíz

Especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica
Céd. Prof. 09083086 UNACH Céd. Esp. 12435886 UNAM

Estoy para ayudarte

- Fracturas
- Lesiones
- Cirugía de urgencia
- Desgaste articular
- Cirugía articular
- Prótesis de rodilla y cadera

Citas: (985) 146 4577
Urgencias: (967) 141 0017



CEM
Consultorio 318



AMERIMED
Hospitals
Consultorio 521

📍 Torres Ortopedia 📧 @torres_ortopedia

ESPECIALISTA EN ONCOLOGÍA RADIOTERÁPICA

DR. JOSÉ LUIS REYES LEÓN

Céd. Prof. 8953966 UADY Céd. 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



RESPIRAR MAL al dormir afecta **TU SALUD** más de lo que crees

Imagina que cada noche, mientras duermes, tu cuerpo está en constante lucha por obtener algo tan vital como el oxígeno. No es solo una pesadilla, sino una realidad que afecta a muchas personas.

El sueño es fundamental para nuestra salud general; durante este tiempo, nuestro cuerpo se recupera, nuestro cerebro procesa la información, y se llevan a cabo funciones vitales de reparación celular.

La falta de oxígeno durante el sueño, una condición conocida como hipoxia intermitente, puede tener consecuencias devastadoras para la salud. Esta situación puede llevar a que el cuerpo no reciba suficiente oxígeno, afectando la función cerebral, el corazón y otros órganos esenciales.

Un problema común relacionado con esta falta de oxígeno es la apnea del sueño, un trastorno en el que la respiración se detiene repetidamente durante el sueño.

La apnea del sueño obstructiva, la forma más grave de este trastorno, ocurre cuando las vías respiratorias superiores se bloquean temporalmente mientras dormimos, lo que interrumpe la respiración y provoca breves pausas en la misma.

Estas interrupciones pueden ocurrir más de 30 veces por hora, y cuando se presentan, el oxígeno en la sangre disminuye, lo que afecta a varios sistemas del organismo, incluido el cerebro.

Los ronquidos son otro factor que afecta la calidad del sueño, tanto para quien los sufre como para quien los escucha. Los ronquidos ocurren cuando hay una obstrucción parcial en las vías respiratorias durante el sueño. El aire que pasa a través de la nariz y boca hacia la garganta provoca que los tejidos de la garganta vibren, lo que produce el característico sonido de los ronquidos.

Aunque los ronquidos pueden parecer inofensivos, en realidad pueden ser un indicio de un problema respiratorio subyacente. Las personas que roncan a menudo tienen un riesgo más alto de desarrollar apnea obstructiva del sueño, ya que la causa del ronquido puede ser una obstrucción parcial o total de las vías respiratorias. A medida que la obstrucción empeora, el riesgo de desarrollar apnea del sueño también aumenta, lo que pone en peligro la calidad del sueño y la salud en general.

La relación entre la respiración y el cerebro es compleja y multifacética. La mala respiración durante el sueño lleva a una serie de efectos negativos que con el tiempo, se convierten en factores de riesgo de diversos padecimientos.



DR. LUIS ALEJANDRO SAURI ESQUILIANO

Especialista en Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello
Céd. Prof. 8942062 UADY Céd. Esp. 12353368 UAEM

CITAS: (999) 567 5050 URGENCIAS: (999) 390 2652

**TORRE MÉDICA PENSIONES
CONSULTORIO 213
Tel: (999) 920 7525 Ext. 213**

**CEM CENTRO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS
CONSULTORIO 10 PLANTA BAJA
Tel: (999) 920 0088**



@drsauriorl



Otorrino en Mérida, Dr. Alejandro Sauri

Del plato al malestar

Descubre cuándo se trata de UNA INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

Todos hemos pasado por esa duda razonable: ¿Habría sido ese taco de la esquina o el sushi de ayer?, la intoxicación alimentaria no avisa, simplemente llega. Pero, ¿Sabes realmente qué está pasando en tu cuerpo?

Una intoxicación alimentaria ocurre cuando comes alimentos o bebes agua que contienen microbios dañinos (como bacterias, virus, parásitos y hongos), químico (metales pesados, pesticidas, toxinas naturales) o físico (fragmentos de vidrio, metales, plásticos).

Imagina que tu sistema digestivo es una vía rápida; cuando entra algo "malo", tu cuerpo activa una alarma de emergencia para expulsarlo lo más rápido posible.

LOS CULPABLES MÁS COMUNES:

Salmonella. Suele estar en huevos o aves crudas.

E. Coli. Común en carne de res poco cocida o vegetales contaminados.

Norovirus. Muy contagioso, a menudo se propaga por manipular alimentos con las manos sucias.

Los síntomas pueden aparecer desde unas horas después de comer hasta varios días después. **Lo más común es sentir:**

- Náuseas y vómitos: tu cuerpo intentando "limpiar" el estómago.
- Diarrea: la forma más rápida que tiene el cuerpo de eliminar intrusos del intestino.

-Dolor abdominal: calambres causados por la inflamación.

-Fiebre y debilidad: tu sistema inmune luchando contra la infección.

La clave es la gestión de crisis en casa; la hidratación es lo más importante, evita automedicarte, no tomes medicamentos para "cortar" la diarrea sin consultar a un médico, ya que esto puede atrapar a las bacterias dentro de tu cuerpo por más tiempo.

LA REGLA DE ORO: LA PREVENCIÓN

Para evitar que tu "próxima cena" se convierta en una pesadilla, lávate las manos y desinfecta las superficies constantemente. No uses la misma tabla para la carne cruda y las verduras. Cocina muy bien los alimentos, el calor mata a los microbios.

En casos graves, puede haber deshidratación severa, fallo renal, afectación hepática o neurológica. Acude con tu especialista, cuida tu salud.

 **Dra. Mariana**

Alejandra Gómez De La Cruz
MEDICINA GENERAL

Céd. Prof. 11680055 Universidad Anáhuac Mayab

AGENDA TU CITA:

 (999) 112 2048
 (999) 912 7245



TOC en Adolescentes

Más que manías, una condición que requiere atención

(Trastorno obsesivo compulsivo)

En la etapa de la adolescencia, los jóvenes están experimentando una serie de cambios físicos, emocionales y cognitivos, realmente lo que sucede en la mente de estos jóvenes es una "revolución".

El trastorno obsesivo-compulsivo en adolescentes es una condición debilitante que puede afectar significativamente su vida diaria y bienestar emocional.

Se caracteriza por la presencia de "obsesiones y/o compulsiones" que interfieren en todos los aspectos de la vida del adolescente.

COMPRENDIENDO EL TOC

Las obsesiones son pensamientos, imágenes o impulsos recurrentes y no deseados que causan ansiedad o malestar, como el miedo a los gérmenes, necesidad de simetría, y pensamientos violentos.

Las compulsiones son comportamientos repetitivos o actos mentales que el adolescente siente la necesidad de realizar en respuesta a una obsesión. Cuando existe el miedo a los gérmenes, como consecuencia tenemos un lavado de manos excesivo; contar, verificar, y repetir acciones son otros ejemplos.

Las personas con TOC se sienten apresadas en un estresante ciclo de pensamientos y conductas. La terapia cognitivo conductual ayuda a las personas con TOC a superar este ciclo. Aprenden a hacerle frente a sus pensamientos, a calmar la ansiedad y a afrontar sus miedos con seguridad.

El impacto del TOC en la vida del adolescente se refleja en aspectos clave:

RENDIMIENTO ACADÉMICO

Las obsesiones y compulsiones pueden interferir con la concentración y el tiempo dedicado al estudio, afectando el rendimiento académico.

Dra. Mónica I. Sánchez Pérez

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

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

Edificio Platino CMA Consultorio 2
Calle 56 por Av. Pérez Ponce, Mérida, Yucatán



RELACIONES SOCIALES

El TOC dificulta la interacción social y lleva al aislamiento, ya que los adolescentes pueden sentirse avergonzados de sus síntomas.

SALUD EMOCIONAL

La ansiedad y el estrés asociados con el TOC pueden llevar a problemas de salud mental adicionales, como depresión y baja autoestima.

RUTINAS DIARIAS

Las compulsiones consumen mucho tiempo, dificultando la participación en actividades cotidianas y responsabilidades.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es el tratamiento más eficaz para el TOC en adolescentes. Se centra en identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento negativos.



Dra.
Mónica I. Sánchez Pérez
MÉDICO PSIQUIATRA



Dr. Luis Israel Sarmiento Gamboa

Ginecología y obstetricia
Oncología ginecológica
Laparoscopia

Céd. Prof. 9501962 UADY Céd. Prof. Esp 12173078 UADY

Céd. Sub. 13658394 UNAM

Avalado por el CMGyO / CMO

¡Previene! REALÍZATE UN chequeo ginecológico

ESTOY PARA APOYARTE

- Tratamiento quirúrgico del cáncer ginecológico.
- Prevención, diagnóstico y manejo del cáncer ginecológico.
- Cirugía de mínima invasión.
- Patología mamaria.
- Laparoscopia.
- Enfermedades de transmisión sexual.



AGENDA TU CITA:

(999) 498 2517

**CAMPECHE
AKNA**

CENTRO INTEGRAL DE LA MUJER
Calle Antigua a China, Las Flores,
24097 San Francisco de Campeche.

**MÉRIDA
VITA CENTRO MÉDICO**

Avenida Cupules, esquina
105, entre C. 22 y C. 20.

f Dr.Sarmiento.gineco

@@gineco_oncodelsureste

Cofepris: 2304012002A00026

Dr. Arsenio E. Hernández Flota
CIRUJANO PEDIATRA
Céd. Prof. 1120211 UADY Céd. Esp. 3171735 SECTOR SALUD

**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.cirujanopediatradarsenio.com
Cirujano Pediatra, Dr. Arsenio E. Hernández Flota

¡La Prevención SALVA VIDAS!



**DR IVÁN ARTURO
VELUETA**
CIRUJANO UROLÓGICO

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

RECIBE ATENCIÓN ESPECIALIZADA

- Urología General
- Padecimientos en Genitales Masculinos
- Urología Oncológica
- Cirugía General Urológica

Whatsapp
(999) 267 0531

Star Médica
Consultorio, No. 629

AMERIMED
Hospitals
Consultorio, No. 402

Dr. Iván Arturo Velueta @drivanarturovelueta
www.veluetaurologo.com

Que el cuidar de ti Sea un hábito



Certificada por el Consejo Mexicano de Dermatología.

Dra. Mary Tere Flores Guillot

Especialista en Dermatología

Céd. Prof. 10180015 ANÁHUAC Céd. Esp. 13183329 UCMHO

ESPECIALISTA EN EL TRATAMIENTO DE:

- Acné y cicatrices
- Caída del cabello
- Lunares y verrugas
- Cáncer de piel
- Enfermedades de las uñas
- Psoriasis
- Lesiones de la piel en general

**FRACCIONAMIENTO
LAS AMÉRICAS PRIMERA ETAPA**
Calle 57 entre 122 y 124 No. 1005.
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 de Plaza
Las Américas y Bicimotos.
Tel. Fijo : 9999-45-33-84

Dra. Mary Tere Flores -
Médico Dermatólogo -
@drafloresguillotderma

Problemas visuales en niños

No permitas que afecten su rendimiento escolar



La visión juega un papel fundamental en el proceso de aprendizaje de los niños. Desde la lectura de libros hasta la participación en actividades escolares, una buena visión es esencial para el éxito académico. Sin embargo, los problemas de visión pueden afectar significativamente el rendimiento escolar de los niños, a menudo pasando desapercibidos.

Los niños con problemas de visión pueden tener dificultades para ver la pizarra en clase, leer libros o incluso reconocer caras en el patio de recreo. Esto puede llevar a la frustración, la falta de interés en la escuela y, en última instancia, a un bajo rendimiento académico.

El sistema educativo depende en gran medida de la capacidad de los niños para ver y procesar información visualmente. Desde actividades en el aula hasta exámenes escritos, una buena visión es esencial para participar plenamente en el proceso de aprendizaje.

Por lo tanto, es crucial abordar cualquier problema de visión lo antes posible para garantizar que los niños tengan las herramientas que necesitan para tener éxito en la escuela. Detectarlos a tiempo es clave para su desarrollo integral, especialmente en etapas críticas de su crecimiento.

Algunos comportamientos pueden indicar que tu hijo tiene dificultades para ver correctamente, como cuando se acerca demasiado a la televisión, tabletas o libros, si parpadea excesivamente o entrecierra los ojos al intentar ver de lejos, se queja de dolores de cabeza o cansancio ocular

después de leer, muestra falta de interés en actividades que requieren enfoque visual, como leer o dibujar.

Estas señales podrían estar relacionadas con problemas visuales comunes en niños como:

Miopía: dificultad para ver objetos lejanos.

Hipermetropía: problemas para enfocar objetos cercanos.

Astigmatismo: visión borrosa tanto de cerca como de lejos.

¿POR QUÉ DETECTARLOS A TIEMPO?

Si no se detectan a tiempo, estos problemas pueden afectar negativamente el rendimiento escolar y las relaciones sociales de los niños. Entre el 5% y el 10% de los niños en edad preescolar y el 25% de los niños en edad escolar tienen problemas visuales no diagnosticados.

No esperes a que los síntomas sean más graves. Detectar los problemas a tiempo puede prevenir complicaciones futuras y garantizar una mejor calidad de vida para tu hijo.



@dra.canul



Oftalmología Dra. Lupita Canul



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



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

oticon



unitron REXTON

WIDEX

PHONAK

signia



¡CELEBRAMOS CON ORGULLO NUESTRO

6° ANIVERSARIO!

audiofon
CUIDADO AUDITIVO

En Audiofon contamos con especialistas con más de 20 años de experiencia como audioprotesistas certificadas, es decir, técnicos o especialistas en audición.

Atención personalizada con calidad humana y siempre cumpliendo todos los protocolos de salud y seguridad para nuestros pacientes. Cuidar la salud auditiva no solo es necesario para evitar sufrir ciertas patologías en nuestro oído, sino también para preservar nuestro bienestar, y de este modo mantener una buena calidad de vida.

EN AUDIOFON PONEMOS A TU DISPOSICIÓN:

- Venta de todo tipo de auxiliares auditivos; mandos y accesorios. Moldes protésicos de silicón y acrílico. Tapones de ruido y nado. Moldes de locución y músicos.

- Audiometría tonal: aérea y ósea, umbral de inconfort y logaudiometría.

- Servicio de limpieza y mantenimiento de auxiliares auditivos.

- Reparación, ajustes y programación de auxiliares auditivos.

Contamos con profesionales altamente capacitados para la atención del adulto mayor, con tecnología de excelente calidad. Estamos ampliamente recomendados.

En este mes de abril, celebramos con orgullo nuestro 6° aniversario. Con entusiasmo a lo largo de estos años crecimos y evolucionamos, incorporando tecnología de vanguardia junto con un excelente servicio para ofrecer una atención integral y personalizada.



AGENDA TU CITA

(999) 725 0118 (999) 450 1424



Circuito Colonias No. 130 esq. Prolongación Paseo de Montejo, Plaza Montejo, local 13. Frente a la Glorieta de la Paz.



Audiofon



@Audiofonmid

Resp. San. Sara Ileri Castorena Herrera. Céd. Prof. 12455568 UNAM
Permiso COFEPRIS: 2431015007E00011

DOLOR OROFACIAL Y NEURALGIAS DE ORIGEN NERVIOSO

Una molestia leve puede convertirse en un dolor severo e incapacitante

¿Notas molestias frecuentes en la mandíbula o la cara? ¿Te resulta incómodo abrir bien la boca? Si te pasa a menudo, es posible que tengas dolor orofacial.

El dolor orofacial es un término que describe el dolor en la cara, mandíbula, dientes, encías y estructuras relacionadas. Este tipo de dolor puede ser muy debilitante y afectar la calidad de vida de quienes lo padecen. Desde una molestia leve en las encías hasta un dolor severo en la mandíbula, el dolor orofacial puede ser causado por una variedad de factores.

El dolor que provoca la neuralgia dental es descrito como una sensación aguda, ardiente o como una descarga eléctrica en la región afectada. Suele desencadenarse al hablar, masticar, cepillarse los dientes o incluso con un simple roce en la zona. Sin embargo, estos tipos de dolor... ¡No son lo mismo!

El nervio trigémino es uno de los nervios más importantes de la cara. Es el responsable de transmitir sensaciones como dolor, calor, frío o tacto desde la cara hacia el cerebro.



La neuralgia nerviosa y el dolor orofacial no son lo mismo. La neuralgia del trigémino es un tipo específico de dolor facial que se caracteriza por episodios de dolor intenso y repentinos, generalmente desencadenados por acciones cotidianas como el cepillado de dientes o el frío. Este dolor puede ser similar al dolor orofacial, pero es causado por una compresión del nervio trigémino y no por problemas dentales o de mandíbula.

El dolor orofacial tiene múltiples desencadenantes: bruxismo y estrés, migrañas, neuralgia, maloclusión dental, infecciones orales, enfermedades sistémicas e inmunológicas, traumatismos faciales, por mencionar solo algunos.

Si el dolor es persistente o interfiere con la vida diaria, es importante acudir con tu especialista para un diagnóstico preciso y tratamiento adecuado. Recordemos que la prevención es el primer paso para preservar nuestra salud.



Dr. Gerardo Gabriel Rodríguez Montalvo

CIRUJANO DENTISTA

Céd. 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

 @drrodriguezmontalvo

EFFECTOS DE LA CÁMARA HIPERBÁRICA

EN LONGEVIDAD Y SALUD

La Medicina hiperbárica es una terapia basada en incrementar el nivel de Oxígeno en la sangre (Hiperoxia). El aumento del Oxígeno (O₂) se logra disolviéndolo en el plasma sanguíneo, a presiones atmosféricas superiores a las normales.

Esta hiperoxigenación rejuvenece, regenera y repara, logrando una gran cantidad de beneficios en los pacientes.

Se respira oxígeno al 100% por medio de una máscara y se aumenta la presión atmosférica a más de 1.5 atm, de acuerdo a la necesidad de cada paciente.

Las sesiones en Cámara Hiperbárica pueden aumentar más de 20% la longitud de los telómeros en una población que envejece. Además disminuye el número de células senescentes en un 10-37%.

Se cuenta con dos características clave del proceso de envejecimiento: **acortamiento de la longitud de los telómeros y senescencia celular.**

BENEFICIOS EN PACIENTES SANOS

Con el tratamiento retrasa el envejecimiento, tiene efecto antioxidante, aumenta la producción de colágeno, aumenta el crecimiento del cabello, disminuye canas, mejora la memoria y la concentración, revitaliza, reduce estrés, agudiza la visión, reduce el insomnio y provoca sueño profundo, mayor energía y vitalidad, se tiene mejor estado de ánimo, efecto antidepresivo, aumenta la energía a nivel celular, acelera la recuperación de lesiones o la recuperación de post cirugía.

BENEFICIOS EN PACIENTES DEPORTISTAS

Mejora el rendimiento, aumenta la energía, recuperación más rápida post entrenamiento, reduce estrés deportivo, acelera curación de lesiones, incrementa el potencial físico, la capacidad de ejercicio y el sistema cardiovascular, reduce la fatiga muscular.

BENEFICIOS EN PACIENTES CON DIABETES

- Mejora y aumenta la producción de insulina por parte del páncreas.
- Mejora el sistema inmunológico el cual es el responsable de defendernos de infecciones y está deprimido en el paciente con diabetes.
- Mejora la cicatrización la cual está disminuida en este tipo de pacientes.
- Reduce los daños por parte de las hiperglucemias, de esta forma reduce los efectos secundarios como neuropatías, retinopatías, etc.
- Mejora la circulación y el aporte de oxígeno a todo el cuerpo.
- Mejora la calidad de vida del paciente.
- Acelera la curación y cicatrización de úlceras tanto crónicas como agudas.

El número de sesiones, frecuencias, tiempo de duración, y presión atmosférica de la sesión dependerá de cada caso particular y será determinado por el Dr.



Dr. Juan Ramón Flórez Gómez

MEDICINA ANTIENVEJECIMIENTO UNAM

Céd. Prof. 3812067 - Universidad El Bosque. Bogotá Colombia.

Tel: (999) 271 0807 

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

 @medicina_estetica_clarece



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 @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 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