

Salud & Vida

EL ENFOQUE MÉDICO HUMANO

YUCATÁN-CAMPECHE

MARZO 2026 AÑO 19

EN PORTADA:

Dr. José Enrique Espinosa

Cirujano Urólogo Especialista en Endourología y Laparoscopia.
Certificado por el Consejo Nacional Mexicano de Urología.



PRESENTA:

SALUD MASCULINA INTEGRAL:

litiasis urinaria, enfermedades de
la próstata y vasectomía



NUTRICIÓN INFANTIL:
*La base de un crecimiento
saludable*

L.N. Ileana Puga Heredia

Cuando el dolor no se ve
**DUELOS QUE NADIE
RECONOCE**

Dr. Didier Omán Espens Zuñiga

**SANGRADO AL
EVACUAR**

¡No es normal!

Dr. David Espinosa Medina

¡VISITA NUESTRAS SUCURSALES!

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



Meses sin intereses

Mínimo de compra \$7,000.00*

*3 meses sin intereses en toda la tienda

Únicamente con tarjeta Banamex



Líder del segmento

¡Abasteciendo tu negocio de insumos para la salud!



Te bonificamos tus compras

1% Al pagar con transferencia bancaria tendrás descuento sobre el subtotal.

Aplica en una sola exhibición.

¿SABÍAS QUÉ...?

Las plantas pueden "escuchar" a los insectos: algunas flores detectan la vibración del zumbido de las abejas y producen néctar más dulce en minutos.



Cancún

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

Tizimín

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

Playa del Carmen

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

Mérida

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

Chetumal

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

Campeche

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

Valladolid

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



¡Escanea para saber más!

Publicidad dirigida a profesionales de la salud



ME DIJERON QUE TENGO UNA O MÁS HERNIAS EN LA COLUMNA LUMBAR LO QUE REALMENTE SIGNIFICA (Y LO QUE NO)

La mayoría de los casos mejora con tratamiento conservador; lo importante es saber reconocer señales de alarma y tomar decisiones inteligentes para evitar una cirugía innecesaria... o tardía.

En la vida cotidiana es muy común escuchar lo siguiente: Me duele la espalda y siento como algo que se me va hacia la nalga/pierna... me hicieron una resonancia y reportaron: Hernia de disco, nervio atrapado o incluso la famosa 'Ciática'. Acto seguido, una gran cantidad de personas tienden a asustarse y asumen que esto inevitablemente requieren una cirugía, situación que convierte este "susto" en negación o en una gran angustia porque, te aseguro que todo el mundo "ha escuchado sobre el primo de un amigo a quién lo operaron de la columna por una hernia y le fue mal". Tristemente situaciones como esta ocasionan muchos pacientes retrasen o incluso eviten acudir en busca de una valoración formal por un especialista. Sin embargo, déjame decirte algo querido lector: La realidad es que entre el 85%-90% de los casos mejoran sin cirugía; y lo más importante es saber interpretar los síntomas, la exploración física y la evolución del paciente además de reconocer señales de alarma.

Ok, entonces... ¿Qué es una hernia de disco?

Comencemos por entender de una manera sencilla qué es un disco intervertebral. Nuestra columna vertebral es una estructura ósea flexible y resistente compuesta por 32 a 34 vértebras que se extiende desde la base del cráneo hasta la pelvis. Entre cada vértebra existe un disco intervertebral hecho mayormente de cartilago, el cual funciona como un "amortiguador" del peso de nuestro cuerpo. Con el paso del tiempo, ya sea por el desgaste natural o por esfuerzos o posturas repetidas, este disco puede perder su elasticidad y resistencia. Con el paso del tiempo, una o más porciones de este disco tienden a desarrollar "abombamientos" o "protrusiones", lo cual representa diferentes grados de desplazamiento (vaya, para entenderlo mejor, el disco se deforma y se sale de sus límites anatómicos habituales). Finalmente, puede llegar a irritar o comprimir una o más raíces nerviosas (elementos que se encargan de la fuerza y sensibilidad de los miembros inferiores), y cuando esto ocurre, el dolor tiende a no quedarse sólo en la espalda, sino que tiende a seguir el trayecto del nervio hacia el glúteo, muslo, pantorrilla o hasta lo dedos del pie. A eso, en lenguaje coloquial, se le llama "Ciática" o "Lumbociática".

El dolor de espalda no siempre es por una hernia de disco.

Un punto clave: No todo dolor lumbar es ocasionado por una hernia, y no toda "hernia" reportada en un estudio explica los síntomas de un paciente. La degeneración discal y hallazgos como protrusiones o abombamientos son hallazgos bastante comunes, de hecho, hasta un 64% de las personas con estos hallazgos de imagen tendrán poco o incluso ningún síntoma relacionado; Por eso, los estudios de imagen siempre deben interpretarse en el contexto clínico de cada paciente. Dicho de forma simple: Los estudios de imagen nos muestran la anatomía; pero son los signos y síntomas del paciente los que nos cuentan la historia completa.

Habiendo dicho esto, entonces ¿Cómo se siente una hernia de disco con ciática? Aunque cada caso es distinto, hay patrones muy frecuentes. En una hernia con radiculopatía (este es el término médico formal), algunos síntomas típicos incluyen dolor

que baja al glúteo o la pierna (a veces puede ser como una sensación de "quemazón", "estiramiento" o "corrientazo eléctrico", acompañándose de hormigueo o adormecimiento con distribución compatible con una raíz nerviosa, así como el empeoramiento al estar mucho tiempo sentado, agacharse o cargar peso; también puede aumentar al toser, estornudar o al momento de ir al baño y sentarse en el inodoro. En cambio, un dolor lumbar mecánico (o también llamado "axial") suele ser más localizado en la espalda y estar relacionado con la postura/esfuerzos, pudiendo tener grados variables de irradiación hacia los miembros inferiores.

¿Qué necesito para tener un diagnóstico correcto?

Personalmente, como neurocirujano y cirujano de columna, considero que una buena valoración debe combinar cuatro elementos imprescindibles: Una historia clínica completa y detallada, una exploración neurológica enfocada en los síntomas del paciente (fuerza, sensibilidad, reflejos), evaluar la evolución temporal de los síntomas y la respuesta obtenida con los tratamientos prescritos, y cuando está indicado, los estudios de imagen (radiografías, tomografía, resonancia magnética, etcétera). Ciertamente, en muchos pacientes sin señales de alarma, no es necesario "correr" por una resonancia desde el primer día; se puede iniciar tratamiento conservador y reservar algunos estudios de imagen para cuando realmente sea necesario para poder tomar decisiones terapéuticas o en casos en los que la evolución no es la esperada.

El tratamiento: Un camino escalonado.

Aquí quiero recordarte que, en la mayoría de los pacientes es posible lograr una mejoría adecuada de los síntomas con un enfoque conservador bien estructurado. La primera línea de tratamiento suele enfocarse en el control del dolor e inflamación con medidas no invasivas como analgésicos y anti-inflamatorios, relajantes musculares y/o anti-neuríticos, en combinación con medidas no farmacológicas como el reposo relativo (evitando el reposo absoluto y prolongado), y rehabilitación/fisioterapia dirigida y enfocada en el restablecimiento de la movilidad, fortalecimiento progresivo y el retorno gradual a la actividad. Estas medidas constituyen el núcleo de manejo inicial y están ampliamente respaldadas por guías clínicas internacionales.

Entonces, ¿Cuándo es que se debe pensar en una cirugía? Una cirugía de columna no se indica por "tener una o más hernias", sino por un conjunto de criterios: Dolor radicular incapacitante que no mejora con el manejo conservador apropiado, o presencia/progresión de un déficit neurológico (tanto motor como en la sensibilidad), entre otros escenarios clínicos. Existen ensayos clínicos y estudios comparativos que han demostrado que la cirugía puede ofrecer alivio más rápido del dolor radicular en pacientes seleccionados, mientras que en muchos pacientes tratados de forma no quirúrgica también tienden a mejorar con el tiempo; además, dependiendo de cada caso puede ser necesario un tipo de operación específico; por eso es crucial abordar a cada paciente individualmente.

Existen señales de alarma que ameritan una valoración urgente: Debilidad progresiva (por ejemplo, "se cae el pie"), alteraciones para orinar/evacuar o adormecimiento en la zona perineal (un patrón llamado "anestesia en silla de montar"), dolor intratable que progresa a pesar del tratamiento, o algunos datos sistémicos según el contexto de cada paciente (por ejemplo, fiebre o traumatismos). Estos escenarios buscan identificar condiciones serias, como por ejemplo el síndrome de Cauda Equina, las cuales requieren de una atención inmediata para evitar secuelas neurológicas potencialmente permanentes.

Hablemos de mitos frecuentes...

También vale la pena desmontar algunos mitos frecuentes. Por ejemplo, guardar "reposo absoluto" o el uso constante de una faja o un corset rara vez es la mejor estrategia a seguir; "tener una hernia" no significa que uno no pueda moverse o hacer su vida normal nunca más; y un clásico: "la cirugía siempre deja a uno peor o incluso puede uno dejar de caminar", esto último es una generalización completamente inapropiada y, siendo honestos, si como médicos tuviéramos un caso en el que realmente pensáramos que el paciente tiene un gran riesgo de complicaciones con una cirugía, entonces realmente no ofreceríamos tal manejo. Aquí el problema real es operar sin una adecuada correlación clínico-radiológica. La decisión correcta siempre debe estar sustentada en una evaluación completa, objetivos realistas y con una indicación sólida.

En resumen, dentro de los problemas degenerativos que afectan a la columna lumbosacra, los abombamientos o hernias de disco son un hallazgo muy común y, en la mayoría de los casos, tienen un buen pronóstico siempre y cuando se lleve a cabo un tratamiento conservador y bien estructurado. Lo importante es no decidir por miedo ni por un estudio aislado, sino por una valoración integral. Si el dolor baja a la pierna, existe hormigueo o cambios en la fuerza, una evaluación clínica puede ayudarte a elegir el camino correcto: Manejo conservador, procedimientos intermedios para el control de los síntomas o incluso cirugía cuando exista una indicación clara.



Dr. Enrique González Gallardo

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

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

EDIFICIO ANEXO AL CMA
CONSULTORIO 10.

Calle 54 #365 Zona Paseo de Montejo,
Centro Mérida

@dr.enrique_gonzalezg





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

Marzo 2026

Publicada desde el año 2007, la Revista Salud y Vida es un medio informativo líder en Mérida Yucatán y Campeche. Tenemos un gran compromiso con la difusión de la ciencia y el conocimiento en temas de salud.

Somos una referencia de responsabilidad y versatilidad en ambos destinos. Un proyecto lleno de retos y expectativas que año tras año se desenvuelve, se reforma, crece.

Cuando lees cada página de Salud y Vida, eres testigo del gran propósito de nuestro equipo: regalar un momento de esperanza a quienes necesitan la mejor atención, trato humano, y el acompañamiento que solo nuestros especialistas comparten.

Una de las más importantes razones de lo imprescindible que son los medios informativos es su capacidad para transmitir información esencial y promover acciones que pueden desencadenar una mejora en tu vida. Somos una gran familia y esperamos nos sigan acompañando edición tras edición.

"A lo largo de la historia, las ciencias de la salud han demostrado ser, una y otra vez, un motor transformador, impulsor del progreso y fiel aliado en la evolución de la humanidad".

El Enfoque Médico Humano ¡Siempre contigo!

Lic. José Luis Preciado
DIRECTOR GENERAL





Dr. Raúl Renán Coral Gómez
Cirugía General y Laparoscopia
Ced. Prof. 11692890 UADY Ced. Esp. 13557203 UADY

ESPECIALISTA EN CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCOPIA

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.

CLÍNICA MEDCLINICK
Calle 34 x13, Colonia los Reyes, Mérida, Yuc.

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



Dr. Luis Israel Sarmiento Gamboa
Ginecología y obstetricia
Oncología ginecológica
Laparoscopia
Ced. Prof. 9501962 UADY Ced. Prof. Esp 12173078 UADY
Ced. 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



LA DECISIÓN QUE CAMBIARÁ TU SONRISA

DRA. MAGGIE RICHARDI

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

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

The White Loft
Specialized Dental Institute

MAYOR INFORMACIÓN:
(999) 481-9776

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

www.thewhiteloft.mx f The White Loft TheWhiteLoftMx

ASMA ALÉRGICA

Apreniendo a diferenciar este padecimiento y cómo cuidar de nuestros pequeños

El asma alérgica es un trastorno inflamatorio crónico de las vías respiratorias que afecta principalmente a los niños. Está asociada con síntomas como tos, dificultad para respirar y silbidos en el pecho.

Se desencadena por reacciones anormales del sistema inmunológico ante ciertas sustancias llamadas alérgenos, como polen, ácaros del polvo doméstico u otros tipos de partículas provenientes del medio ambiente o que se encuentran en los alimentos, entre otros.

Los síntomas pueden ser leves o graves dependiendo de la cantidad y sensibilidad individual de cada niño hacia determinados alérgenos.

Ocasionalmente se llega a confundir el asma alérgica con el asma bronquial. Ambas enfermedades respiratorias son bastante similares entre sí, ya que ambas provocan la constricción de los bronquios y una disminución del flujo de aire.

La principal diferencia es que el asma alérgica, también conocida como asma inducida por alérgenos, está causada por factores externos tales como polvo, caspa de animales o determinadas plantas. Por otro lado, el asma bronquial se caracteriza por ser producto de factores internos como infecciones respiratorias recurrentes.

Ambos tipos cursan con síntomas similares: tos persistente, silbidos en el pecho e hiperreactividad de las vías aéreas; sin embargo existen tratamientos específicos para cada una de ellas.

Los casos de asma en niños y niñas han ido en aumento en los últimos años. Se caracteriza por una dificultad para respirar y por la tos, sobre todo, la tos nocturna. El asma provoca también una sensación de cansancio general, la cual no permite que un niño se desarrolle y disfrute su infancia como debe de ser.

El diagnóstico temprano siempre es clave para controlar la enfermedad. La prevención se puede



hacer evitando la sensibilización en niños de riesgo atópico, evitar la exposición al alérgeno cuando esto es posible o reducir la exposición con medidas de control ambiental.

En ocasiones, es imposible evitar todo contacto con algún alérgeno, como es el caso de la exposición a los ácaros del polvo, pólenes y hongos aerógenos, por esta razón es muy importante acudir con el Alergólogo pediatra.

La educación de los padres y cuidadores es crucial para garantizar la correcta administración de los medicamentos y para enseñar a los niños a reconocer los signos de un ataque asmático, al igual que mantener un ambiente saludable en el hogar.

La implementación de estas estrategias, junto con un tratamiento adecuado, puede mejorar significativamente la calidad de vida de los niños con asma alérgica y reducir la frecuencia y severidad de las crisis asmáticas.

Dra. Lia Emiré Trujillo Palma

Especialista en Alergología Pediátrica
Ced. Prof. 5461383 UNAM Ced. Esp. 5461382 UNAM



CONSULTORIO 715 PISO 7



CITAS:

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

Calle 24 S/N, Temozón Norte, Santa Gertrudis Copo, Mérida, Yuc.



@alergolog2022



Alergóloga Pediatra, Dra. Lia Emiré Trujillo Palma

La Rinoplastia

DE TUS SUEÑOS TE ESTÁ ESPERANDO

La rinoplastia es, en efecto, considerada una de las intervenciones más transformadoras y "maravillosas" en el campo de la cirugía plástica y reconstructiva, ya que combina de forma única el arte de la estética facial con la precisión de la medicina funcional.

Esta cirugía permite no solo mejorar la armonía del rostro, sino también corregir dificultades respiratorias, logrando resultados que pueden mejorar significativamente la calidad de vida y la autoestima.

Su objetivo puede ser estético, funcional o una combinación de ambos. Es decir, puede realizarse para mejorar la apariencia externa de la nariz, para corregir problemas respiratorios, o para abordar ambas cosas al mismo tiempo. Sea cual sea la indicación, hablamos de una de las intervenciones más complejas y fascinantes de toda la cirugía plástica facial.

MEJORANDO LA ARMONÍA FACIAL Y LA ESTÉTICA

La nariz es un rasgo central del rostro, y su forma y tamaño pueden tener un impacto significativo en la armonía facial general.



MARENCO



La rinoplastia puede abordar una variedad de preocupaciones estéticas, incluyendo:

Ajustes de tamaño y forma: la rinoplastia puede refinar la punta nasal y ajustar la forma de las fosas nasales. Estos cambios pueden crear una apariencia facial más equilibrada y proporcionada.

Corrección de la asimetría: muchas personas tienen narices que son asimétricas o presentan bultos o hendiduras notables. La rinoplastia puede corregir estas irregularidades, resultando en una nariz más simétrica y estéticamente agradable.

Mejorando el perfil: los ajustes en el puente nasal y la punta pueden mejorar el perfil de la nariz, alineándola más con otros rasgos faciales como el mentón y la frente.

La rinoplastia no es una cirugía cualquiera. Es probablemente la intervención más desafiante de toda la cirugía estética facial: exige precisión milimétrica, profundo conocimiento anatómico, visión artística, experiencia quirúrgica y una enorme capacidad de escucha. **Ninguna nariz es igual a otra, ni cada paciente busca lo mismo.**

DR. CARLOS A. MARENCO CORREA

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

Hospital Faro del Mayab.
Consultorio 806 piso 8.
Tel: (999) 921 4924

Cenit Medical Center.
Consultorio 1008 y 1009.
Tel: (999) 406 0153 📞 (999) 250 9024

Cuando el dolor no se ve

DUELOS QUE NADIE RECONOCE

Cuando hablamos de duelo, solemos pensar en la muerte de un ser querido y en las expresiones visibles del dolor, sin embargo no todos los duelos son reconocidos de la misma forma.

Existen pérdidas profundas que se viven en silencio, y a veces también sin permiso para expresarlas.

Hay duelos que no siempre implican pérdidas de los seres queridos, sino de un vínculo, una etapa, de un momento.



El duelo es la pérdida del vínculo con una persona u objeto querido, y que además conlleva dolor. Cambios en el apetito, la necesidad de dormir más o menos de lo habitual, ansiedad, falta de concentración, inquietud, culpabilidad o desesperanza, pensamientos de autolesión o pérdida de energía son síntomas notables en el funcionamiento diario de una persona que está atravesando por un duelo.

Cuando un duelo no se reconoce ni se expresa se corre el riesgo de que se cronifique o se complique.

El dolor se interioriza, se silencia, y puede manifestarse más adelante en forma de ansiedad, depresión, síntomas físicos o dificultades relacionales.

Es importante que en este difícil proceso, ya sea por muerte de un ser querido o por cualquier otro evento que se sienta como pérdida, permitamos al tiempo hacer su parte.

Además, la falta de reconocimiento social tiene un impacto profundo en la forma en que las personas se permiten a sí mismas vivir el duelo. Si no hay permiso externo, muchas veces tampoco hay permiso interno.

Por eso es fundamental dar visibilidad, legitimar el dolor en todas sus expresiones y recordar que toda pérdida que duele merece ser acompañada.

Un abordaje terapéutico busca ayudar a las personas a encontrar un sentido y aceptación a algún proceso de muerte o a alguna pérdida significativa.

¡NO ESTÁS SOLO!

*Frente a las crisis y adversidades,
aprendamos a crear un sentido de vida y
ayudar a los demás a encontrarlo.*



DR. DIDIER OMÁN ESPENS ZUÑIGA

Maestro en Psicoterapia y Tanatólogo
Ced. Prof. 9357276 UACAM Ced. Mtr. 12728469 UMSA

CITAS: (999) 366 5176

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





DEJA DE POSTERGAR

Mejora tu salud

L.N. Ángel Daniel Hernández Morales
Ced. Prof. 8342886 Universidad Latino
Especialista en Nutrición Pediátrica y
Nutrición Deportiva

ATENCIÓN A:

- Niños
- Adultos
- Deportistas
- Control de la diabetes
- Control del sobrepeso y obesidad
- Suplementación

CITAS AL (999) 968 2547

C. 23 54A, Col. México, México
Oriente, 97125 Mérida, Yuc.

Nutriólogo Ángel Hernández



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

- Trastornos menstruales:
Períodos 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

Dr. Onuma
Ginecología y Obstetricia
Cirugía Endoscópica Ginecológica

Mérida AMERIMED
Consultorio 406 Hospitales

Dr. Mario Onuma @gineco_onuma

Consulta

ORTOPÉDICA ESPECIALIZADA

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

Especialista en:

- Artroscopia.
- Lesiones deportivas.
- Reemplazos articulares.
- Viscosuplementación.
- Prótesis de rodilla.
- Prótesis de cadera.

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

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

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

REEMPLAZOS ARTICULARES TRAUMATOLÓGICOS
DR. JOSÉ MIGUEL AGUILAR RÍOS



¿Problemas de AUDICIÓN?
Obtén un diagnóstico y tratamiento certero

Dra. Sara Castorena
Especialista en audiología y otoneurología
Ced. 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.

CLÍNICA OASIS
Calle 31ª número 238 x 24 y 26 Colonia.
Miguel Alemán

INFORMES AL:
(999) 949 4424

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

¿Puedes reconocer **LOS SIGNOS DE ALARMA** de **LA APENDICITIS** en tus hijos?

La apendicitis es una enfermedad que puede resultar especialmente difícil de diagnosticar en niños debido a la variabilidad de los síntomas y a su superposición con otras enfermedades infantiles comunes.

Reconocer los signos de advertencia de esta afección en los niños es fundamental para padres y tutores. La apendicitis es la inflamación del apéndice, un pequeño saco conectado al intestino grueso. Aunque se desconoce la causa precisa de la apendicitis aguda en los niños, suele deberse a una infección u obstrucción de la víscera apendicular.

Cuando se trata de detectar signos y síntomas de apendicitis en niños, es esencial estar atento a cualquier cambio en su comportamiento o estado físico.

Las molestias habituales son dolor abdominal, vientre hinchado y distendido, náuseas, vómitos, fiebre y pérdida de apetito.

El dolor abdominal comienza alrededor del ombligo. Puede parecer un simple dolor de estómago, pero en la apendicitis el dolor suele empeorar y desplazarse hacia la parte inferior derecha del vientre. Es posible que al principio el dolor sea intermitente y luego se vuelva constante e intenso.

Si bien es difícil prevenir la apendicitis por completo, ciertas modificaciones en el estilo de vida y la dieta pueden reducir los factores de riesgo:

Una dieta saludable rica en frutas, verduras y cereales integrales para promover la salud digestiva.

Acudir con su especialista para evaluaciones de salud de rutina puede ayudar a identificar problemas potenciales de manera temprana.



Concienciación y educación para reconocer los síntomas de la apendicitis puede evitar el riesgo de complicaciones. La apendicitis no tratada puede provocar ruptura del apéndice, peritonitis.

El tratamiento generalmente implica la extirpación del apéndice por medio de **una cirugía laparoscópica** para prevenir complicaciones graves.

Este procedimiento debe ser realizado por un **CIRUJANO PEDIATRA** debido a que se requiere un enfoque único para las diferencias anatómicas y fisiológicas de los pacientes pequeños, y abarcando cuidados antes y después de la cirugía para asegurar el bienestar a largo plazo.

Porque la salud de tus pequeños es lo más importante.



Dr. Arsenio Hernández Flota

Cirujano pediatra

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

URGENCIA 24 HORAS: (999) 947 3700



CONSULTORIO 626
TEL: (999) 943 5333



CONSULTORIO: (999) 925 9944
TEL: (999) 489 7619
CITAS: 942 1800 EXT. 1394

¿DE QUÉ MANERA EL ASTIGMATISMO AFECTA LA VISIÓN?



El astigmatismo es un término que solemos escuchar cuando hablamos de salud visual, pero ¿Entendemos realmente qué sucede en la visión de quienes lo padecen? Esta condición refractiva afecta a una gran cantidad de personas, y comprenderla es el primer paso para manejarla adecuadamente.

En nuestra visión, la precisión es clave, y un ojo con astigmatismo distorsiona esa nitidez. Imagina mirar a través de un cristal ondulado; así percibe el mundo alguien con esta condición.

VIVIR CON ASTIGMATISMO

Vivir con astigmatismo no tiene por qué ser un gran obstáculo, siempre que tomes las medidas adecuadas para corregirlo. Es fundamental seguir las recomendaciones de tu especialista y programar exámenes de la vista regulares para asegurarte de que tu visión se mantenga en óptimas condiciones.

Una de las alertas más claras es la dificultad para enfocar objetos a cualquier distancia. Si los textos o las caras parecen estar ligeramente desviados o borrosos, no lo ignores. Además, si sientes que necesitas entrecerrar los ojos para ver mejor, es momento de prestar atención a tu visión.

Otro indicativo es la fatiga ocular o astenopia. Pasar largas horas frente a pantallas o enfocándote en tareas visuales puede ser agotador para tus ojos, pero si esta sensación es constante, el astigmatismo podría ser el culpable.

El astigmatismo puede llegar a convertirse en una condición que afecta tu calidad de vida debido a la dificultad para ver.

Con el tratamiento adecuado y sobretodo, impartido por tu especialista, puedes disfrutar de un visión clara y nítida. ¡Es posible llevar una vida plena!

Usa tus gafas o lentes de contacto: no los dejes olvidados en casa, especialmente si realizas actividades que requieren buena visión.

Haz pausas frecuentes: si pasas mucho tiempo frente a pantallas, recuerda tomar descansos para evitar fatiga visual.

Consulta a un especialista: si notas cambios en tu visión, no dudes en acudir a un profesional.

Cuida tu visión, y con esto también de tus ojos, pues son la ventana a través de la cual observas al mundo.

Dra. Guadalupe Canul

Especialista en Oftalmología y
Oculoplastia

Ced. Prof: 5304004-UADY
Ced. Esp: 7342183-UNAM



@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

Nutrición infantil:

La base de un crecimiento saludable

¿Cuándo fue la última vez que te preocupaste por la alimentación de tus hijos?

La infancia es una etapa importante para el desarrollo físico, mental y social de los niños. Durante estos años, que van desde el nacimiento hasta la adolescencia, tanto el cerebro como el cuerpo alcanzan altos niveles de desarrollo.

Es por esto que la nutrición infantil ocupa un lugar preponderante en este proceso, ya que aporta nutrientes necesarios para el crecimiento, las funciones del organismo y energía para diferentes actividades.

Durante el primer año de vida, la lactancia materna exclusiva es altamente recomendable, siempre que sea posible, ya que proporciona no solo nutrientes esenciales, sino también anticuerpos que ayudan al sistema inmunológico.

Una vez que comenzamos la alimentación complementaria, nos adentramos a un proceso de conocimiento de texturas, sabores y sobre todo, de desarrollo de nuevas habilidades al descubrir y aprender a alimentarse.

Cada etapa de crecimiento de nuestros pequeños es un proceso que complementa al anterior.

Una buena nutrición infantil contribuye a:

- El desarrollo del sistema inmunológico.
- La formación del cerebro y habilidades cognitivas.
- Prevención de enfermedades crónicas.
- Establecimiento de hábitos alimenticios duraderos.



L.N. Ileana Puga Heredia
Nutrióloga Pediátrica
Ced. Prof. 8074480 - UNIVERSIDAD MODELO



Comer bien no debe ser un problema. ¿Cuándo fue la última vez que te preocupaste por la alimentación de tus hijos? ¿Sabías que una mala alimentación podría provocarle grandes problemas en su desarrollo, y una correcta le brinda beneficios indispensables como defensas altas y un sistema inmune fuerte?

Cuidar y saber lo que nuestros hijos comen es vital para su sano crecimiento, ya que al incluir alimentos de los 5 grupos en las porciones adecuadas, permite que su organismo adquiera todos los **NUTRIENTES** necesarios para su correcto funcionamiento, además de que con esto logramos reducir el riesgo de enfermedades como diabetes, obesidad y desnutrición Infantil.

Las deficiencias en hierro pueden volver más vulnerable a tu pequeño a desarrollar enfermedades como anemia, la cual puede afectar en el desarrollo cognitivo, así como en el rendimiento escolar.

No solo se trata de "mientras coman, que coman lo que sea", los alimentos que le proporcionas a tus hijos son importantes.

Soy **Ileana Puga Heredia, Nutrióloga Infantil** con Maestría en Nutrición Pediátrica, te acompaño paso a paso en este hermoso proceso. No solo armamos un plan alimenticio acorde a su edad y capacidades neurológicas de tu pequeño, sino que además le damos un seguimiento a su control de peso y talla, entre muchos otros factores como el rechazo a cierto grupo de alimentos.

La alimentación saludable empieza desde la infancia.

Agenda tu cita al : **(999) 217 3758**

Vísitanos: Calle 41 254, Leandro Valle, 97143 Mérida Yuc.

 Ileana Puga-Nutrición Infantil  @ileanapuganutricion



8 Celebrando AÑOS JUNTOS



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

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

Este **12 DE MARZO CUMPLIMOS NUESTRO OCTAVO ANIVERSARIO** y queremos festejarlo contigo con grandes sorpresas que **tenemos para ti**.



12 DE MARZO 2026
20% de descuento en
NUESTROS PRODUCTOS



10, 11 Y 12 DE MARZO 2026
Entregas en Mérida
SIN COSTO

INFORMES: (999) 244 2872

CONTAMOS CON ENVÍOS A TODO EL PAÍS

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

Somos el valor agregado que te acompaña



SANGRADO AL EVACUAR **¡NO ES NORMAL!**



El sangrado al evacuar es un síntoma que puede generar preocupación, ya que puede estar relacionado con diferentes problemas de salud. Desde causas leves como hemorroides hasta afecciones más serias como pólipos, enfermedades inflamatorias y finalmente en uno de los padecimientos más graves: **el cáncer colorrectal**. Es fundamental conocer por qué está pasando y cuándo es necesario acudir a un especialista.

El sangrado rectal puede presentarse de distintas formas: sangre roja brillante en el papel higiénico, en el inodoro o mezclada con las heces. Dependiendo de su color y ubicación, las causas pueden ser distintas.

Una de las principales causas son las hemorroides; son venas inflamadas en la zona anal que pueden sangrar al defecar, causando manchas rojas brillantes en el papel higiénico o en la superficie de las heces.

Cuando padecemos estreñimiento o realizamos esfuerzo excesivo al evacuar, pueden aparecer pequeñas grietas en la piel del ano: fisuras anales.



Los pólipos colorrectales son crecimientos en el colon que pueden sangrar de manera intermitente. Aunque la mayoría son benignos, algunos pueden volverse cancerosos.

Otra causa de este padecimiento es la enfermedad inflamatoria intestinal. Son afecciones como la colitis ulcerosa o la enfermedad de Crohn que pueden provocar inflamación, ulceraciones y sangrado digestivo.

Si la sangre aparece oscura, el sangrado puede originarse en el tracto digestivo superior (esófago, estómago o duodeno). Es provocado por úlceras gástricas, varices esofágicas, gastritis o esofagitis severa.

Si bien algunas causas pueden ser leves y temporales, es importante consultar a un especialista cuando el sangrado es recurrente o abundante, se acompaña de otros síntomas como pérdida de peso, fatiga o dolor abdominal, las heces son negras o alquitranadas y cuando tenemos antecedentes familiares de cáncer colorrectal o enfermedades inflamatorias intestinales.

La presencia de sangre en las heces nunca debe ignorarse. Acude a consulta para solucionar a tiempo cualquier enfermedad en una fase temprana, así evitarás mayores complicaciones.

No vivas con la incertidumbre de no saber qué está pasando con tu cuerpo.

Dr. David Espinosa Medina

CIRUJANO COLO-RECTAL

Especialista en enfermedades del colon y del recto
Ced. Prof. 1361682 UADY Ced. Esp. 0017893 Consejo Mexicano
de Especialistas en Enfermedades

CITAS:

📞 (999) 955 1866 📞 (999) 924 4874



BIOS Consultorio Médico

Av. Itzaes #528 B- Por 71 Centro, Mérida Yuc.



Coloproctólogo en Mérida, Yucatán

www.drdauidespinosaproctologo.com

USO DE REDES SOCIALES Y ANSIEDAD

Guía breve para cuidar tu salud mental

¿LAS REDES SOCIALES PUEDEN AUMENTAR LA ANSIEDAD?

Las redes sociales son herramientas útiles para comunicarnos, pero su uso excesivo puede influir en nuestra salud mental.

Diversos estudios han encontrado que las personas que usan redes sociales de forma intensiva presentan mayores niveles de ansiedad, preocupación constante y dificultad para relajarse.

No significa que las redes “causen” ansiedad por sí solas, pero sí pueden desencadenarla o empeorarla, especialmente en personas vulnerables.

¿QUÉ ES EL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (TAG)?

Es un tipo de ansiedad caracterizado por:

- Preocupación excesiva y constante
- Sensación de que “algo malo va a pasar”
- Dificultad para controlar los pensamientos
- Tensión muscular
- Problemas de sueño
- Irritabilidad o fatiga

Afecta aproximadamente a 3–6 de cada 100 personas a lo largo de la vida.

¿QUÉ DICEN LAS ESTADÍSTICAS?

- Usuarios frecuentes de redes presentan más síntomas de ansiedad que quienes las usan poco.
- El uso excesivo se asocia a mayor riesgo de ansiedad, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes.
- Pasar más de 3–6 horas al día en redes aumenta la probabilidad de síntomas ansiosos.
- Entre 15% y 20% de adolescentes muestran uso problemático de redes o internet.

¿CÓMO AUMENTAN LA ANSIEDAD?

Las redes activan varios mecanismos psicológicos:

Comparación constante

Vemos vidas o personas “perfectas” y sentimos que no somos suficientes.

Búsqueda de aprobación

Likes y comentarios afectan la autoestima y generan incertidumbre si no llegan con la frecuencia que deseáramos.

Exposición a noticias negativas

Crisis, violencia y catástrofes generan alarma continua.

Miedo a perderse algo (FOMO)

Sensación de que todos están mejor o más felices.



ALTERACIONES DEL SUEÑO

Usar el celular de noche deteriora la higiene de sueño por lo que aumenta el insomnio y ansiedad.

SEÑALES DE ALERTA

Podría estar afectándote si:

- Sientes ansiedad cuando no revisas el celular
- Revisas redes de forma compulsiva
- Te comparas constantemente
- Pierdes horas haciendo “scroll”
- Duermes peor por usar pantallas
- Te sientes peor después de conectarte

¿CÓMO PROTEGER TU SALUD MENTAL?

Límites de tiempo

Define horarios para usar redes.

Ayuno de notificaciones

Desactiva alertas innecesarias.

No pantallas antes de dormir

Al menos 1 hora previa al sueño.

Depura tu contenido

Sigue cuentas que te hagan sentir bien.

Días o momentos offline

Tu mente necesita descanso digital.

Mensaje importante

Las redes sociales no son enemigas, pero tampoco son neutrales.

Tu cerebro no distingue entre lo que ve en pantalla y la realidad emocional. Por eso, cuidar tu consumo digital es también cuidar tu salud mental.

Si sientes que la ansiedad es constante o interfiere con tu vida diaria, busca apoyo profesional. La ansiedad tiene tratamiento y puedes sentirte mejor.

DRA. MARINA ISABEL PAUNERO QUEZADAS
Psiquiatría y Psicoterapia

Ced. Prof. 10359668 UNAM Ced. Esp. 12838701 UNAM

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

EDIFICIO ANEXO AL CMA

CONSULTORIO 10. Calle 54 #365 Zona Paseo de Montejo, Centro Mérida

 @dra.marinapaunero

 Dra. Marina Paunero



SALUD MASCULINA INTEGRAL:

litiasis urinaria, enfermedades de la próstata y vasectomía

La salud urológica es una parte esencial del bienestar masculino, aunque con frecuencia solo se atiende cuando los síntomas se vuelven molestos o incapacitantes. Dolor intenso en la espalda, dificultad para orinar, cambios en el patrón urinario o la decisión de una planificación familiar definitiva son motivos cada vez más frecuentes de consulta.

Entre las principales causas de atención urológica destacan los cálculos urinarios, las enfermedades de la próstata y la vasectomía como método anticonceptivo definitivo.

Cálculos urinarios: cuando una piedra cambia todo

Los cálculos o piedras en las vías urinarias, conocidas comúnmente como piedras en los riñones, pueden permanecer silenciosos durante un tiempo. Sin embargo, cuando se desplazan hacia el uréter pueden provocar un cólico renal, considerado uno de los dolores más intensos que existen.

La litiasis urinaria no solo es dolorosa; si no se trata oportunamente puede causar infecciones, obstrucción urinaria e incluso daño renal. Actualmente, la tecnología láser permite fragmentar las piedras mediante procedimientos mínimamente invasivos, con rápida recuperación y excelentes resultados.

Además, realizar un estudio metabólico posterior es clave para disminuir el riesgo de que vuelvan a formarse.

Enfermedades de la próstata: crecimiento y prevención

Con el paso de los años, la próstata puede aumentar de tamaño, generando síntomas como chorro débil, dificultad para iniciar la micción, sensación de vaciamiento incompleto o levantarse varias veces por la noche.

La cirugía láser de próstata ha revolucionado el tratamiento del crecimiento prostático, ofreciendo menor sangrado, hospitalización corta y recuperación más rápida.

Por otro lado, el cáncer de próstata es uno de los más frecuentes en el hombre adulto. Detectado a tiempo, tiene altas probabilidades de tratamiento exitoso. La revisión periódica con el urólogo permite diferenciar entre crecimiento benigno y condiciones que requieren atención especializada.



Vasectomía: una decisión segura y definitiva

La vasectomía es un método anticonceptivo definitivo, altamente efectivo y seguro. Es un procedimiento ambulatorio que se realiza con anestesia local y permite al paciente retomar sus actividades habituales en pocos días.

No afecta la erección, no disminuye el deseo sexual, no altera la sensibilidad ni modifica la eyaculación. El semen continúa produciéndose de manera normal; simplemente se evita el paso de los espermatozoides.

Cada vez más hombres optan por esta alternativa como parte de una planificación familiar responsable y compartida. La información adecuada y una valoración médica previa permiten tomar una decisión consciente y tranquila.

La importancia de acudir a tiempo

Muchos hombres normalizan los síntomas urinarios o retrasan decisiones importantes por desinformación o temor. Sin embargo, la mayoría de las enfermedades urológicas tienen solución cuando se detectan oportunamente.

La medicina actual ofrece tratamientos modernos, seguros y personalizados que mejoran significativamente la calidad de vida. Escuchar las señales del cuerpo y acudir a revisión preventiva es una inversión en salud y bienestar.

Dr. José Enrique Espinosa

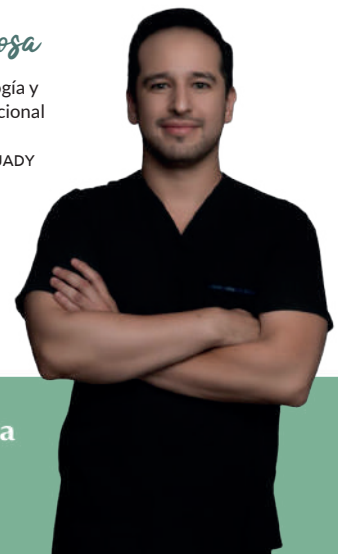
Cirujano Urólogo Especialista en Endourología y Laparoscopia. Certificado por el Consejo Nacional Mexicano de Urología.

Céd. Prof. 9239642 UADY Céd. Esp. 13052161 UADY
Certificado CONAMEU: 1847

CITAS:

Tel: (999) 164 6639

Consultorio: (999) 920 6019



Dr. José Enrique Espinosa – Urólogo



@drespinosaurologia

COFEPRIS: 2531012002A00381



Clínica de Mérida
CONSULTORIO 109

Al cuidado de la Salud Masculina

Dr. José Aguilar Moreno
Cirujano Urólogo Certificado

- Tratamiento **láser y percutáneo** de las piedras en el riñón
- Cirugía láser de próstata (HoLEP) y de **minima invasión (MIST)**
- Tratamiento de **minima 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



Star Médica
Consultorio 724, piso 7

URA
www.urologiadelsureste.com



Recupera tu movilidad y confianza

Dr. Iván Rafael Torres Ruíz
Especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica
Ced. Prof. 09083086 UNACH Ced. Esp. 12435886 UNAM

Estoy para ayudarte

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

Citas: **(985) 146 4577**
Urgencia: **(967) 141 0017**



CEM
Consultorio 318



AMERIMED
Hospitals
Consultorio 521

Torres Ortopedia @torres_ortopedia

Dr. Rodrigo Urbina Chapoy

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

**ESPECIALISTA
EN CIRUGÍA GENERAL
Y LAPAROSCOPIA**

TE APOYO EN:

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| -HÍGADO Y VÍAS BILIARES. | -HERNIAS. |
| -COLECISTECTOMÍA ABIERTA. | -BIOPSIA INTRA-ABDOMINAL. |
| -COLECISTECTOMÍA LAPAROSCÓPICA. | -QUISTE. |
| -REFLUJO GASTRO-ESFÁGICO. | -APENDICITIS. |
| | -LIPOMAS. |

Tel: (999) 927 9200 Ext 1269

Cel: (999) 152 1301

Consultorio 234 Dirección: Calle 33 N° 496 por 56 A Centro

Todo lo que tus
TRABAJADORES
NECESITAN DE UN
Servicio Médico

Dra. Mariana

Alejandra Gómez De La Cruz
MEDICINA GENERAL

Ced Prof. 11680055 Universidad Anahuac Mayab

Especialista en Gestión de la
Salud y el Bienestar Corporativo

**PORQUE PREVENIR
ES MEJOR**

AGENDA TU CITA:

(999) 112 2048 (999) 912 7245



CÉNIT
Medical Center

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

Dra Mariana Gómez de la Cruz
@dramarianagomez

Entendiendo un diagnóstico de **CÁNCER DE SENO**

¿Qué pasa después?

El cáncer de mama es una enfermedad en la que células de la mama alteradas se multiplican sin control y forman tumores que de no tratarse, pueden propagarse por todo el cuerpo, pues estamos hablando de un cáncer invasivo que necesita tratamiento.

La planeación del tratamiento contra el cáncer puede ser un proceso muy complicado, se debe recopilar y compartir mucha información con los especialistas así como con los pacientes y sus cuidadores para ayudar a decidir qué opción de tratamiento es la mejor.

Es importante iniciarlo lo antes posible; el tratamiento contra el cáncer puede ser complejo y tomar algo de tiempo, según el tipo y la etapa en que se diagnostique.

En el momento en que le informan que tiene cáncer de seno, al momento de decidir un plan de tratamiento, durante y después de éste, **es importante que tenga un diálogo sincero y transparente con los especialistas** que componen su equipo de atención médica contra el cáncer. Ellos quieren responder todas sus preguntas para que usted pueda tomar decisiones fundamentadas sobre su vida y su tratamiento.

Cuando se piensa en las opciones de tratamiento, es importante analizar los beneficios de cada opción junto con los posibles riesgos y efectos secundarios. Algunos tratamientos, como una cirugía y una radioterapia son locales o localizados, lo que significa que van dirigidos directamente al tumor sin afectar al resto del cuerpo.

LA RADIOTERAPIA PARA EL CÁNCER DE SENO

La radioterapia es un tratamiento con rayos (o partículas) de alta energía que destruyen las células cancerosas. Dependiendo de la etapa del cáncer de seno, y de otros factores, la radioterapia podría emplearse en diversas situaciones: después de la cirugía con conservación del seno para ayudar a reducir la probabilidad de que el cáncer regrese en el mismo seno o en los ganglios linfáticos adyacentes.



Normalmente, las células crecen y se dividen para formar nuevas células. Sin embargo, las células cancerosas crecen y se dividen más rápidamente que la mayoría de las células normales. La radiación actúa sobre el ADN que se encuentra dentro de las células produciendo pequeñas roturas. Estas roturas evitan que las células cancerosas crezcan y se dividan.

Mientras la quimioterapia y otros tratamientos que se administran por vía oral (boca) o intravenosa (inyección) generalmente exponen todo el cuerpo a los medicamentos que combaten al cáncer, la radioterapia es un tratamiento de aplicación local. Esto significa que la radioterapia solo afecta la parte del cuerpo a la que es dirigida. Los tratamientos con radiación se planean con el objetivo de atacar a las células cancerosas, ocasionando el menor daño posible a las células sanas adyacentes.

Algunos tipos de cáncer son muy sensibles a la radiación. En estos casos se puede usar la radiación sola para reducir el tamaño del cáncer o hacerlo desaparecer completamente. En algunos casos, primero se puede administrar quimioterapia u otros medicamentos contra el cáncer. En otras ocasiones se puede usar la radiación antes de la cirugía para reducir el tamaño del tumor o después de la cirugía para ayudar a evitar el regreso del cáncer.

Es importante hablar con su médico sobre todas las opciones de tratamiento, incluyendo sus objetivos y posibles efectos secundarios, para ayudarlo a tomar una decisión que mejor se ajuste a sus necesidades.

No estás sola en este difícil proceso.



DR. JOSÉ LUIS REYES LEÓN
ESPECIALISTA EN ONCOLOGÍA RADIOTERÁPICA
Ced. Prof. 8953966 UADY Ced. Esp. 12089377 UANL

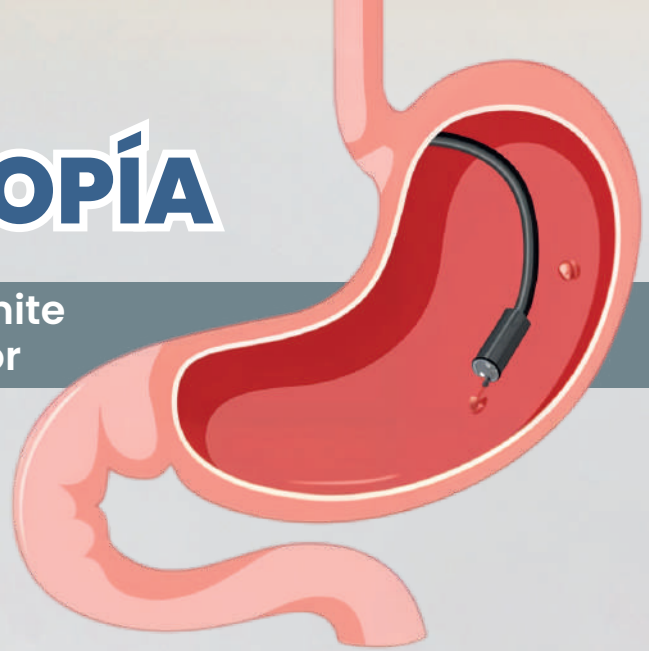


**CHRISTUS
MUGUERZA.**

INFORMES: (999) 297 7873
CONSULTORIO 907 DEL PISO 9

PANENDOSCOPIA

Un procedimiento que permite una examinación superior



La endoscopia superior, también conocida como panendoscopia digestiva alta, es un procedimiento que permite visualizar directamente el esófago, estómago y duodeno mediante un endoscopio: un tubo delgado y flexible con una cámara en el extremo. Este estudio se realiza de forma ambulatoria, con sedación ligera, y suele durar aproximadamente **¡Solo 10 minutos!**

Es uno de los procedimientos más realizados en gastroenterología y cirugía general, es un estudio muy versátil que además de diagnóstico nos permite realizar procedimientos terapéuticos. Para realizarlo se requiere sedación del paciente para que no tenga molestias durante el procedimiento. Es un estudio generalmente ambulatorio.

Durante la endoscopia, su especialista puede observar lesiones internas, tomar biopsias y detectar anomalías como úlceras, inflamaciones, tumores o sangrado.

Es una herramienta diagnóstica fundamental en gastroenterología, especialmente en pacientes con síntomas persistentes o de alarma, permite establecer un diagnóstico preciso y definir el mejor tratamiento.

La endoscopia superior no solo es útil para diagnosticar enfermedades del aparato digestivo, sino también para identificar complicaciones asociadas como la enfermedad por reflujo gástrico, esofagitis, úlcera péptica, esófago de Barrett, estenosis o incluso cáncer gástrico o esofágico.

Se considera un procedimiento seguro, eficaz y bien tolerado por los pacientes.

Está indicada siempre que su médico crea necesario conocer la existencia de alguna enfermedad en su esófago, estómago o duodeno. Por ejemplo, ante síntomas como dificultad al tragar, ardores o dolor de estómago, entre otros. Además de ver las lesiones, permite tomar biopsias para analizarlas. También permite la aplicación de tratamientos como detener una hemorragia.

La panendoscopia es particularmente útil en la investigación de patologías en pacientes que tienen problemas para tragar, acidez estomacal o indigestión, náuseas, vómitos o dolor abdominal superior.

No esperes a que ese malestar digestivo se vuelva grave.



Dr. Oswaldo Valencia

Endoscopia Gastrointestinal, Cirugía Laparoscópica.

Ced. 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

CAMPECHE:

Calle Llovizna N° 20 Fracciorama 2000

Tel: (981) 813 3566

www.droswaldovalencia.com

[@dr.oswaldo.valencia](https://www.instagram.com/dr.oswaldo.valencia)

[f Dr. Oswaldo Valencia](https://www.facebook.com/Dr.OswaldoValencia)

LA HEMATOLOGÍA ONCOLÓGICA:

Mucho más allá de “la leucemia”



Cuando la gente escucha la palabra hematología oncológica, casi de inmediato piensa en una sola cosa: leucemia. Es comprensible. Durante años, la leucemia ha sido el cáncer de la sangre más conocido y el más mencionado en medios, campañas y conversaciones. Pero la realidad es que el mundo de los cánceres de la sangre es mucho más amplio, complejo y —sobre todo— diverso de lo que solemos imaginar.

La sangre no es solo un líquido que circula por el cuerpo. Es un tejido vivo, dinámico, que se produce principalmente en la médula ósea y que cumple funciones esenciales: transportar oxígeno, defendernos de infecciones y permitir que la coagulación funcione correctamente. Cuando alguna de estas líneas celulares pierde el control, se transforma o se reproduce de forma anormal, pueden aparecer distintos tipos de cáncer hematológico.

Además de la leucemia, existen los linfomas, que se originan en los ganglios linfáticos y en el sistema inmunológico; el mieloma múltiple, un cáncer de las células plasmáticas que producen anticuerpos; los síndromes mielodisplásicos, donde la médula ósea fabrica células defectuosas; y las neoplasias mieloproliferativas, en las que el cuerpo produce demasiadas células sanguíneas. Cada uno de estos grupos tiene comportamientos, síntomas y tratamientos completamente distintos.

Uno de los grandes retos de los cánceres de la sangre es que no siempre se presentan de forma evidente. A diferencia de otros tumores, muchas veces no hay una “bolita” que se pueda tocar o una lesión visible. Los síntomas pueden ser sutiles: cansancio persistente, infecciones frecuentes, sangrados inesperados, moretones fáciles, pérdida de peso, sudoraciones nocturnas o ganglios que crecen lentamente.

En ocasiones, el diagnóstico surge a partir de un estudio de rutina, cuando una biometría hemática “no cuadra” y en la sangre aparece una pista que algo no está bien.

Aquí es donde la hematología oncológica cobra su verdadero sentido.

No se trata solo de tratar una enfermedad, sino de interpretar la historia que la sangre está contando. Cada alteración tiene un porqué, y entenderlo permite ofrecer diagnósticos más precisos y tratamientos cada vez más personalizados.

Hoy, gracias a los avances en medicina, muchos cánceres hematológicos han cambiado radicalmente su pronóstico. Existen terapias dirigidas, inmunoterapias, anticuerpos monoclonales y trasplantes de médula ósea que han transformado lo que antes era una sentencia en una enfermedad crónica controlable, e incluso curable en algunos casos. Pero para que esto ocurra, el diagnóstico oportuno y la valoración por un especialista son fundamentales.

Hablar de hematología oncológica es hablar de ciencia, sí, pero también de acompañamiento. De explicar con claridad, de tomar decisiones informadas y de caminar junto al paciente en un proceso que puede ser complejo, pero que no tiene por qué vivirse en soledad.

La próxima vez que escuches “cáncer de la sangre”, recuerda esto: no todo es leucemia. Detrás hay un universo completo de enfermedades, cada una con su historia, su tratamiento y, cada vez más, con razones para la esperanza.



ESPECIALISTA EN HEMATOLOGÍA

Ced. Prof. 8571924 UACAM

Ced. Esp. 12164954 UNAM

AGENDA TU CITA: 
(999) 395 2143

CMA
CENTRO MEDICO DE LAS AMERICAS



CONSULTORIO 301 EDIFICIO PRINCIPAL, TERCER PISO
Calle 54 No. 365, Zona Paseo Montejo, Centro, 97000 Mérida, Yuc.

 Dr. Orlando Palma Hematólogo  @hematologomerida  @drorlandohematologo

MEDICAMENTOS DE ALTA ESPECIALIDAD



- Oncología
- Hematología
- Ortopedia
- Reumatología
- Dolor
- Controlados
- Analgésicos
- Anestésicos
- Urología
- Nefrología

-Medicamento
hospitalario

¡Y MÁS!

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

Visítanos en sucursales de

MÉRIDA & CAMPECHE

**FARMACIA DIFASA ELITE
ALTABRISA
MÉRIDA, YUCATÁN**

Calle 15 #491, Local 6, Torre
Milenium, Colonia Altabrisa,
Código Postal 97133
TELÉFONO: 999 167 9723
WHATSAPP: 999 553 4413



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

Calle 32 #247b x 25 y 27,
Colonia García Ginerés,
Código Postal 97070
TELÉFONO: 999 948 8306
WHATSAPP: 999 592 4382



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

C. Camino Antigua a China,
Núm. 23, Local 3 y 4, Sec.
Las Flores, CP. 24096
TELÉFONO: 981 688 5655
WHATSAPP: 981 134 6103



Encuétranos también en

¡Escanea y mándanos un mensaje!

Cancún - Quintana Roo

Villahermosa - Tabasco



@farmaciasdifasaelite



999 342 8895

¿Sangre en la orina de mi hijo?

Conoce la HEMATURIA

La presencia de sangre en la orina de tu pequeño, conocida como hematuria, puede ser un signo de diversas condiciones. Aunque a menudo se considera un signo de enfermedad grave, muchas veces es inofensiva y puede ser causada por condiciones benignas o tratables.

Es importante que visites a tu especialista si notas sangre en la orina, ya que puede ser un indicativo de problemas más serios, como infecciones urinarias o enfermedades renales. ¡La opinión de un experto es clave para mantener y recuperar la salud de tus hijos!

Hablamos de hematuria microscópica cuando la orina se ve normal en el inodoro o en un vaso, pero se puede ver sangre cuando se mira la orina con un microscopio. La hematuria macroscópica ocurre cuando se puede ver sangre en el inodoro o en un vaso. La orina podría verse rosa, roja, o del color del té o de un refresco de cola.

La sangre en la orina puede provenir de cualquier lugar en las vías urinarias: los riñones, los uréteres (conductos que conectan los riñones a la vejiga), la vejiga o la uretra.



Muchos niños saludables tienen hematuria microscópica, la cual desaparece después de algunas semanas.

Cuando se presenta dolor en el área de la espalda del costado del flanco, vómito, hinchazón en el cuerpo o dificultad respiratoria acompañados de sangre en la orina, deben ser evaluados de forma rápida.

El ejercicio enérgico, infecciones de las vías urinarias, los niveles de calcio elevados en la orina, cálculos renales, un traumatismo o lesión, problemas estructurales o bloqueo en las vías urinarias hasta la enfermedad inflamatoria de los riñones pueden ser algunas de las causas de hematuria.

La orina oscura o de color rojo no siempre significa que hay sangre en la orina. A veces, ciertos medicamentos o colorantes para alimentos hacen que el color de la orina cambie.



Dr. Mónica Cámara

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

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

CLÍNICA AD MEDICALS

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

www.nefrologapediatra.com

Dra. Mónica Cámara Nefróloga Pediatra @dramonicanefropedia

Que el cuidar de ti
Sea un hábito

Certificada por el Consejo Mexicano de Dermatología.

Dra. María Teresa Flores Guillot
Especialista en Dermatología
Ced. Prof. 1018015 ANAHUAC Ced 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

f Dra. Mary Tere Flores - Médico Dermatólogo -
@ @drafloresguillotderma

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

Dr. Martin Rosas
Cirugía general y laparoscópica
Ced. Prof. 9788161-AUC Ced 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 fistulas.

Citas al:
(999) 263 6378

Hospital Amerimed Mérida
CONSULTORIO 513

@ Cirujanomartinrosas@gmail.com **@** @drmartinrosascirujano
Dr Martin Rosas Cirugía General - Laparoscópica Cofepis: 2431012002A00380

Un Diagnóstico Certero y Tratamiento Adecuado

Tu Bienestar En Manos Expertas

DR. JESÚS CARRANZA SARMINA
CIRUGÍA CARDIOTORÁCICA
Ced. Prof. 7482138 UNAM CEd. Esp 11982528 UNAM

Especialista en:

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

Citas al: (999) 949 0897

Clínica de Mérida **HOSPITAL FARO DEL MAYAB**

f Dr Jesús Carranza Sarmina **@** @drjesuscarranzasarmina

PREVIENE Y DETECTA ENFERMEDADES A TIEMPO

Angel Peraza LABORATORIOS

LA SALUD ES PRIMERO

Servicio a domicilio ¡sin costo!
(área limitada)

INFORMES:
(999) 928 4901
(999) 923 4409
(999) 451 4625

Resp. San Ángel Obed Chávez Chan. Ced. Prof. 8953986 - UADY **PERM. S.S.A 31Q069Y**

UNA HUELLA VISIBLE

El reflejo de la ansiedad en nuestra SALUD BUCODENTAL

La ansiedad no solo afecta el estado emocional y físico de las personas, sino que también tiene repercusión en la salud bucodental y dejan una huella visible en la cavidad oral. Lesiones como aftas, encías retraídas, caries o sequedad bucal pueden ser indicadores silenciosos de una atención mantenida en el tiempo.

Cuando estas respuestas se mantienen crónicamente, generan efectos nocivos en diversos sistemas del cuerpo humano, especialmente en el sistema dentario.

Las personas que experimentan altos niveles de ansiedad tienden a desarrollar hábitos perjudiciales, como apretar o rechinar los dientes, lo que puede provocar desgaste dental, dolor en la mandíbula y trastornos temporomandibulares.

Además, la ansiedad puede contribuir a problemas en las encías, como la enfermedad periodontal, debido a la reducción de la capacidad del sistema inmunológico para combatir las bacterias.

La ansiedad puede causar bruxismo, que es el rechinar de dientes involuntario y provocar sequedad en la boca. Las aftas o llagas son otra de las manifestaciones bucales más frecuentes y aunque suelen considerarse lesiones menores, pueden dificultar la alimentación, el habla y comprometer el bienestar general.



La ansiedad puede dar lugar hábitos poco saludables como el aumento del consumo de cafeína, bebidas energéticas o alimentos azucarados. Los hábitos por su parte, también influyen.

Los trastornos y patologías que llega a provocar padecer de ansiedad crónica son la respuesta inflamatoria del organismo ante un estado de tensión prolongada; este tipo de daño es silencioso y agresivo.

Ante situaciones como esta, es importante tener una visión integral de la salud del paciente; como profesionales de la salud bucodental podemos detectar los signos de forma temprana.

Cuando se observa una boca que puede desvelar un problema emocional, no solo se tratan los síntomas, sino que indagamos junto al paciente y si lo consideramos necesario derivamos a otros profesionales de salud para recibir esta atención integral.



Dr. Gerardo Gabriel Rodríguez Montalvo

CIRUJANO DENTISTA

Ced. Prof. 10936465 UADY. Diplomado en psicoterapia cognitivo conductual por el Centro Internacional de Posgrados folio: 23503 Dic. 2023. Manejo integrativo de trastornos temporomandibulares y craneocervicales en atención primaria. UADY Julio 2023.

Dr. Montalvo
CIRUJANO DENTISTA

CITAS: (999) 476 6983

GRUPO MÉDICO ASTUR Calle 21 Num. 110 B x 24 y 26 Kanasín. Centro.

**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**



**TU SALUD ES
IMPORTANTE** **SERVICIOS MÉDICOS
SEMIS SA de CV**

**EQUIPOS ESPECIALIZADOS PARA UN
BUEN DIAGNÓSTICO**

RADIOLOGÍA DIGITAL

T.R. Ricardo M. Ortega Santana
Tec. 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**



**FB FARMACIAS
BAZAR M.R.**

**CON TU
TARJETA DE
BENEFICIOS**

Bazar

**ACUMULA Y GANA PIEZAS
¡GRATIS!***

Adquírela en cualquiera de nuestras sucursales

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

f @ j X Farmacias Bazar



**GRUPO QUIRÚRGICO
CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA
Y GENERAL**

**Menos
INCISIONES
más comodidad al
RECUPERARTE**

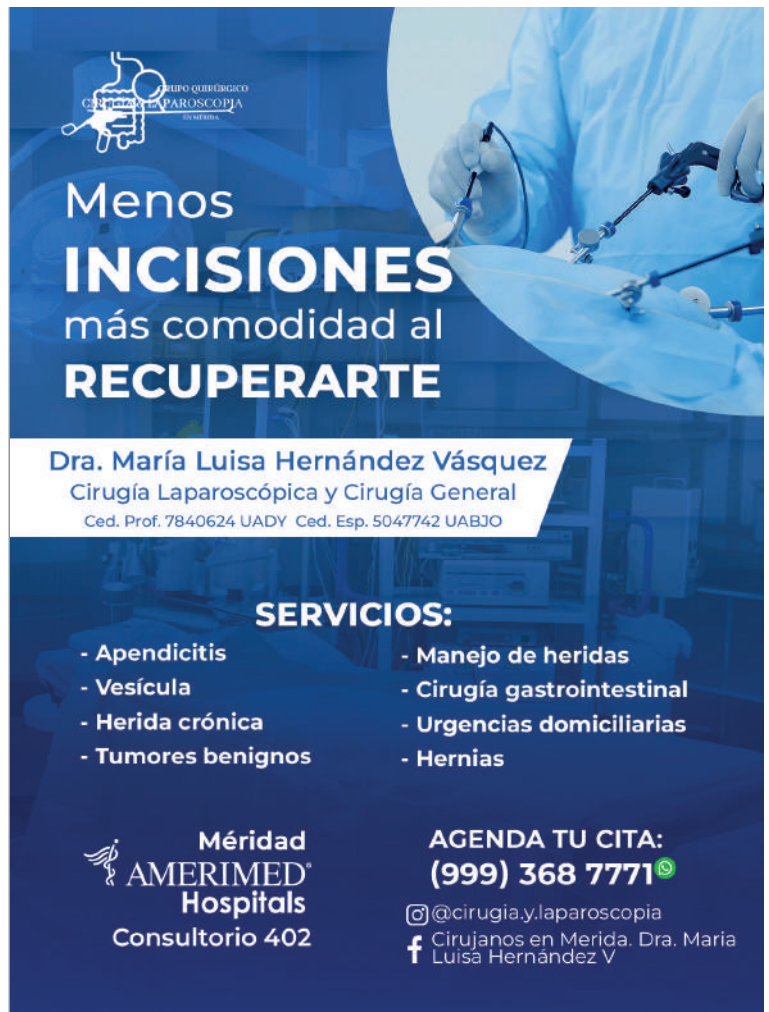
Dra. María Luisa Hernández Vásquez
Cirugía Laparoscópica y Cirugía General
Céd. Prof. 7840624 UADY Céd. Esp. 5047742 UABJO

SERVICIOS:

- Apendicitis
- Vesícula
- Herida crónica
- Tumores benignos
- Manejo de heridas
- Cirugía gastrointestinal
- Urgencias domiciliarias
- Hernias

**Mérida
AMERIMED
Hospitals
Consultorio 402**

AGENDA TU CITA:
(999) 368 7771 📞
@cirugia.y.laparoscopia
f Cirujanos en Mérida. Dra. María
Luisa Hernández V



CIRUGÍA DE COLUMNA

¿Tu solución para el dolor de espalda o algo más?



La columna vertebral es una estructura compleja compuesta por vértebras, discos, nervios y músculos. Cuando alguna parte de este sistema se ve afectada, puede provocar molestias significativas y problemas de movilidad.

La Cirugía de Columna es un procedimiento clave para mejorar la calidad de vida de personas que sufren de problemas en la columna vertebral y que no responden a tratamientos convencionales.

Es un conjunto de procedimientos diseñados para aliviar el dolor, corregir deformidades y restaurar la funcionalidad de la columna vertebral. Se lleva a cabo cuando existen daños en los discos, vértebras o nervios que no han mejorado con tratamientos no invasivos.

Los objetivos de esta cirugía son mejorar la movilidad, reducir el dolor y evitar el deterioro de la columna.

La cirugía de columna es necesaria si el dolor es crónico y no mejora con el tratamiento, cuando hay compresión en los nervios causando síntomas como entumecimiento o pérdida de fuerza en brazos o piernas; si existen deformidades en la columna, como Escoliosis o Cifosis y si existen

problemas graves de discos, como hernias que presionan los nervios.

Desde hernias discales hasta estenosis espinal, los problemas en la parte baja de la espalda pueden impactar severamente la calidad de vida.

Aunque la cirugía es a menudo la última opción después de que los tratamientos conservadores han fallado, **puede ser la clave para restaurar la movilidad y aliviar el dolor.**

La cirugía de columna puede ser un procedimiento que cambie la vida de quienes sufren dolor de espalda crónico. Comprender el proceso de recuperación y los beneficios es fundamental para tomar decisiones informadas.

Si estás considerando este tipo de cirugía, consulte con su especialista en Cirugía de Columna para analizar sus opciones y desarrollar un plan de tratamiento personalizado.

Su camino hacia una vida sin dolor puede estar a solo una conversación de distancia con su especialista.

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



IMPLANTES DENTALES

Recupera tu calidad de vida y confianza

De todas las formas modernas que tiene la odontología para reemplazar dientes faltantes, los implantes dentales son por mucho la mejor opción. **No hay otra técnica de reemplazo que le brinde un resultado de mayor duración.**

Los implantes también ayudan a preservar el hueso que sostiene los dientes y que se deteriora en forma natural cuando se pierde una pieza dentaria. La pérdida de hueso es una de las principales consecuencias ocultas de perder un diente.

El procedimiento quirúrgico que se usa para colocar un implante es en realidad sencillo y rutinario.

En la mayoría de los casos solo requiere anestesia local. Después de un período de cicatrización, se le cubre con una corona que parece natural, hecha a medida para que combine con sus dientes naturales existentes.

¡Los implantes tienen una tasa de éxito de más del 95%! Significativamente más alta que cualquier otra opción de reemplazo dental.

El implante dental es insertado en forma directa en la mandíbula, en el espacio vacío dejado por el diente faltante.

Durante el período de cicatrización, el implante se integra con el hueso que lo rodea.

Los implantes pueden reemplazar dientes faltantes en varias formas. Se usan para reemplazar un solo diente o bien, varios dientes.

Para reemplazar todos los dientes, en este caso, los dientes de reemplazo del implante dental protegen su mandíbula, no se deslizan y pueden durar toda la vida.



En la actualidad, la odontología ha experimentado grandes avances en técnicas quirúrgicas, permitiéndonos colocar implantes en áreas que antes habrían sido imposibles.

Ahora, somos capaces de regenerar hueso en zonas comprometidas, lo que nos permite restaurar tanto el maxilar como la mandíbula de manera efectiva.

Gracias a estos procedimientos, podemos devolver la funcionalidad masticatoria y la estética de la sonrisa a pacientes que han perdido una o más piezas dentales.

Imagina volver a masticar y sonreír con confianza, una realidad que, hoy en día, está al alcance de la mayoría de las personas.

En muchos de los casos los implantes dentales requieren de una reestructuración en encías; la colocación de estos implantes se realiza en el hueso maxilar, ayudando a mantener su forma y su densidad, lo que implica que también apoyan el esqueleto facial y de forma indirecta, las estructuras de los tejidos blandos, tejidos de las encías, las mejillas y los labios.

Actualmente los Implantes Dentales son la mejor opción para recuperar uno o varios dientes naturales perdidos; son funcionales, estéticos y pueden durar toda la vida.

Dr. William Herrera Rodríguez

Cirujano dentista, Especialidad en Prótesis Bucal.
Diplomado en Implantología.

Ced. Prof. 4118930 Univ. Veracruzana Ced. Esp. 6820276 CEYES ODO

Cel. (999) 331 7108

Calle 15 #501 Int. 703 Altabrisa, Mérida, Yucatán.



LiderDent

www.liderdent.com.mx

CRIOTERAPIA DE CUERPO COMPLETO



Recupera, revitaliza y optimiza tu bienestar con el poder del frío extremo

La crioterapia de cuerpo completo es un tratamiento que expone el cuerpo a temperaturas de -20 a -70 grados centígrados, mediante una nube de nitrógeno líquido, durante 3 minutos. Esta técnica estimula procesos fisiológicos naturales que promueven la recuperación muscular, la reducción de la inflamación y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

1. Reducción de la inflamación

El frío extremo ayuda a disminuir procesos inflamatorios en músculos y articulaciones.

2. Alivio del dolor muscular y articular

Ideal para contracturas, sobrecargas musculares y molestias físicas en general.

3. Aceleración de la recuperación física

Muy utilizada tras el ejercicio o esfuerzos intensos para recuperar el cuerpo más rápido.

4. Mejora de la circulación sanguínea

El contraste térmico estimula el sistema circulatorio y favorece la oxigenación de los tejidos.

5. Activación del metabolismo

El cuerpo trabaja para mantener su temperatura, lo que estimula el gasto energético.

6. Aumento de energía y vitalidad

Produce una sensación inmediata de activación y bienestar tras la sesión.

7. Liberación de endorfinas

Ayuda a mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad.

8. Mejor calidad del descanso

Muchas personas notan un sueño más profundo y reparador.

9. Apoyo al bienestar general

Contribuye a sentirse más ligero, relajado y con mayor equilibrio físico y mental.



Dr. Juan Ramón Flórez Gómez

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

Liquid nitrogen cryotherapy
CRYO-N₂
WELLNES CENTER

Tel: (999) 271 0807

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

@medicina_estetica_clarece

BIOMAGNETISMO

Una TERAPIA ALTERNATIVA para restaurar el equilibrio ENERGÉTICO

Nuestro cuerpo tiene un campo magnético natural que puede verse afectado por diferentes factores como el estrés, la mala alimentación o la exposición a sustancias tóxicas. El Biomagnetismo ayuda a restablecer este equilibrio magnético, lo que contribuye a mejorar nuestra salud y bienestar.

El Biomagnetismo es la terapia alternativa que logra restaurar el equilibrio energético de nuestro interior. Para ello se utilizan unos imanes terapéuticos que, colocados sobre el cuerpo y las zonas afectadas, logran devolver la comunicación celular y vital entre nuestros órganos.

Como todo ser vivo que habita en el planeta, también los humanos estamos compuestos por campos magnéticos.

Todos nuestros órganos, incluso hasta el elemento más imperceptible, genera un círculo energético que lo mantiene unido al resto y en pleno equilibrio con el universo. La ruptura de esta estabilidad es la que genera diversas enfermedades y disfunciones que podemos padecer a lo largo de la vida.

Con el Biomagnetismo y la aplicación de los imanes terapéuticos, se consigue restablecer esa armonía, consiguiendo que el cuerpo humano se sane desde su propio interior. De esta forma se trata de una técnica no invasiva, sin efectos secundarios y totalmente indolora.

Aunque podría realizarse un listado interminable de los beneficios que aporta la técnica del Biomagnetismo, podemos destacar:

En las zonas en las que se aplican los imanes, se produce una corriente energética que genera un ligero aumento de la temperatura. Esto ayuda a mejorar la circulación sanguínea.

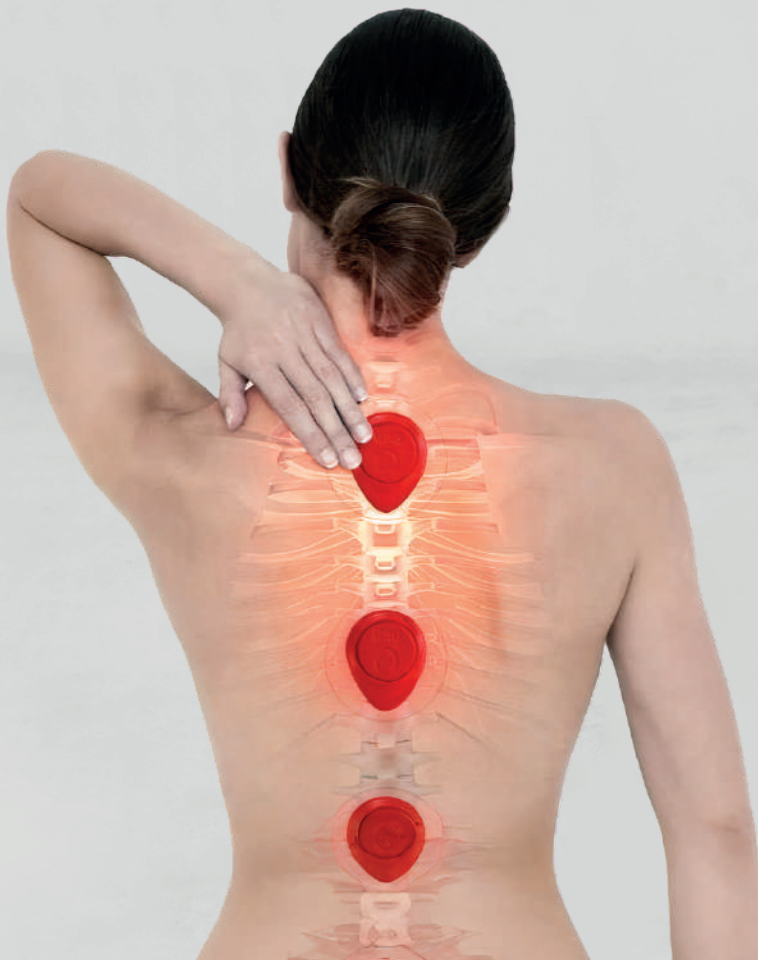
La actividad de la hemoglobina se ve mejorada, así como el aporte de oxígeno a los tejidos.

Al mejorar el flujo de iones a las células, ayuda a su activación y regeneración celular, eliminando las innecesarias.

Refuerza y estimula el sistema inmunológico.

El flujo de energía en los tejidos ayuda a aliviar diferentes dolores, actuando como un potente antiinflamatorio.

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



OSWALDO VALENCIA

CLÍNICA INTEGRAL DEL APARATO DIGESTIVO

Ced. Prof. 3175635 INCAN, ASGE

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



TENEMOS EL EQUIPO MÁS VANGUARDISTA DEL SURESTE MEXICANO

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

Endoscopia Flexible Avanzada:

-Panendoscopia, - Colangiopancreatografía (CPRE),
Colonoscopia.

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

ULTRASONIDO ENDOSCÓPICO OLYMPUS PREMIER PLUS

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



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

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

E-mail: valencia.oswaldo@gmail.com www.droswaldovalencia.com @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