

Salud & Vida

EL ENFOQUE MÉDICO HUMANO

YUCATÁN-CAMPECHE

EN PORTADA:



Dr. Orlando Palma
HEMATÓLOGO

PRESENTANDO:

¿Esa “BOLITA” en el cuello...

IMPORTA?

Lo que tus ganglios intentan decirte

Entendiendo la
**FIBRILACIÓN
AURICULAR**

Dr. Willian Alonso Ortiz Solís

El Director de Orquesta de tu Salud:

¿Qué hace un **MÉDICO INTERNISTA**
y cuándo debes consultarlo?

Dra. Fany Lucía Rubio Losa

Por una **MENOPAUSIA**
más libre y más fuerte

Dr. Mauricio Serna Lorenzo

Compras de campeón en cada pedido...

¡VISITA NUESTRAS SUCURSALES!

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

Mérida

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

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

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

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



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.

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



Publicidad dirigida a profesionales de la salud



¡Escanea para saber más!

Varvill
SMILE CREATORS

Dr. Roger E. Vázquez

Dr. Iván U. Hernández

EL MÉTODO VARVILL

RECONSTRUCCIÓN ORAL DE ALTA PRECISIÓN

La excelencia no depende de una sola herramienta.

DEPENDE DE UN SISTEMA PERFECTAMENTE COORDINADO.

Creamos un protocolo integral que fusiona diagnóstico digital, planificación 3D, cirugía guiada y materiales de última generación. El resultado: Rehabilitaciones dentales con estética natural, funcionalidad completa y durabilidad comprobada.

CONTROL TOTAL. RESULTADOS EXTRAORDINARIOS. ESE ES EL MÉTODO VARVILL.

ESCANEO INTRAORAL DIGITAL



Capturamos la anatomía oral con precisión 3D

DISEÑO DE SONRISA



Planeación digital estética, funcional y personalizada

IMPLANTES GUIADOS



Colocación precisa, guiada y mínimamente invasiva

FULL ARCH PREMIUM



Restauraciones de alta resistencia y naturalidad

RESULTADOS DURADEROS



Recupera función, confianza y calidad de vida

“ CUANDO TODO EL PROCESO ESTÁ EN LAS MISMAS MANOS, LA PRECISIÓN HACE LA DIFERENCIA ”



AGENDA TU CITA

CÉD. PROF. 13422709 UNISUR

999 608 8098

COFEPRI 2531012002A00504



PLAZA BOULEVARD 21

EQUIPO EDITORIAL

- LIC. JOSÉ LUIS PRECIADO
DIRECTOR GENERAL
- LAE. PILAR ORTIZ
DIRECTORA COMERCIAL
- ING. ALFONSO DE JESÚS RUIZ HERNÁNDEZ
COORDINADOR CREATIVO
- ING. ISABEL NOTXCELLY NEGREROS GONZÁLEZ
COMMUNITY MANAGER
- LIC. STEPHANY ALEJANDRA PALACIOS MARTÍNEZ
EDICIÓN
- YERIK KUNETZOWA
FOTOGRAFÍA
- ENF. ISRAEL ARMANDO BARBUDO MARTÍNEZ
COORDINADOR DE DISTRIBUCIÓN



¡CONTÁCTANOS!

Facebook: Revista salud y vida
Instagram: @revista_saludyvidamx

Teléfonos:

(999) 900 0298 (999) 352 5207

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

**ENCUENTRA TU EJEMPLAR GRATIS
EN LOS SIGUIENTES LUGARES:**

MÉRIDA



CAMPECHE



Editorial / Julio 2026

LA MEDIDA DEL BIENESTAR

Durante años hemos asociado el bienestar con metas por alcanzar; sin embargo, este no se encuentra al final del camino. Se manifiesta en la forma en que elegimos vivir cada día. En la calidad de nuestros hábitos. En la profundidad de nuestras conversaciones. En nuestra capacidad de encontrar equilibrio en medio de un mundo que rara vez se detiene.

La inspiración detrás de este número es sencilla y poderosa: una vida extraordinaria se construye a partir de las elecciones cotidianas.

Porque, al final, las decisiones más valiosas no siempre son las más visibles. Son aquellas que, de manera silenciosa y constante, transforman nuestra calidad de vida y definen quiénes llegamos a ser.

BIENVENIDOS A NUESTRA EDICIÓN DE JULIO.

Lic. José Luis Preciado
Director General



¿TE DUELEN LAS PIERNAS AL CAMINAR?

Podría ser la enfermedad ARTERIAL PERIFÉRICA

Nuestro sistema vascular se extiende por todo el cuerpo y, por ende, las piernas también pueden presentar problemas en el flujo sanguíneo. Eso es precisamente lo que ocurre con la enfermedad arterial periférica.

Es una condición común en la que las arterias que llevan la sangre a las piernas o los brazos (éstos en mucha menor frecuencia) se estrechan o se bloquean. La causa principal es la aterosclerosis, un proceso en el cual los depósitos de grasa se acumulan en las paredes de las arterias y no permite que la sangre rica en oxígeno fluya libremente.

Muchas personas con enfermedad arterial no presentan síntomas al principio, o los confunden con el cansancio normal de la edad. Sin embargo, es importante que pongas atención en el síntoma más clásico:

Un dolor, calambre o debilidad en los músculos de las piernas (especialmente en las pantorrillas) que aparece al caminar o hacer ejercicio y desaparece tras unos minutos de descanso.

A medida que la enfermedad progresa, pueden aparecer otras señales de alerta; sensación de frío en una pierna o pie en comparación con el otro, crecimiento más lento de las uñas de los pies o del vello en las piernas, cambios en el color de la piel de las piernas (se vuelve pálida o azulada) y heridas o llagas en estas mismas extremidades que tardan mucho en sanar.

Existen ciertos hábitos y condiciones de salud que aumentan en gran medida el riesgo de desarrollar esta enfermedad:

Tabaquismo. El cigarrillo es el enemigo número uno de las arterias.

Diabetes. Los niveles altos de azúcar en sangre dañan los vasos sanguíneos.

Presión arterial alta y colesterol elevado. Ambos aceleran la acumulación de placa en las arterias.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR Y TRATAR?

¡Una excelente noticia es que se puede controlar, y muchas veces se puede frenar su avance! Dejar de fumar, caminar con regularidad, una dieta saludable y por supuesto, un adecuado tratamiento médico. En casos más graves, se puede realizar una angioplastia (para inflar un pequeño balón dentro de la arteria y abrirla).

Si notas dolor persistente en las piernas al caminar, no lo ignores pensando que se puede tratar de "cualquier cosa". Consulta con tu especialista; detectar la enfermedad arterial periférica a tiempo no solo protege tus piernas, sino también tu corazón.



Dr. Raúl Alberto Bacelis Arzápalo

Angiología y Cirugía Vascular y Endovascular Céd. Esp. 5114333 UNAM

CLÍNICA DE MÉRIDA
Consultorio 423

Tel. (999) 920 4511
Cel. (999) 242 6073



Varices Mérida



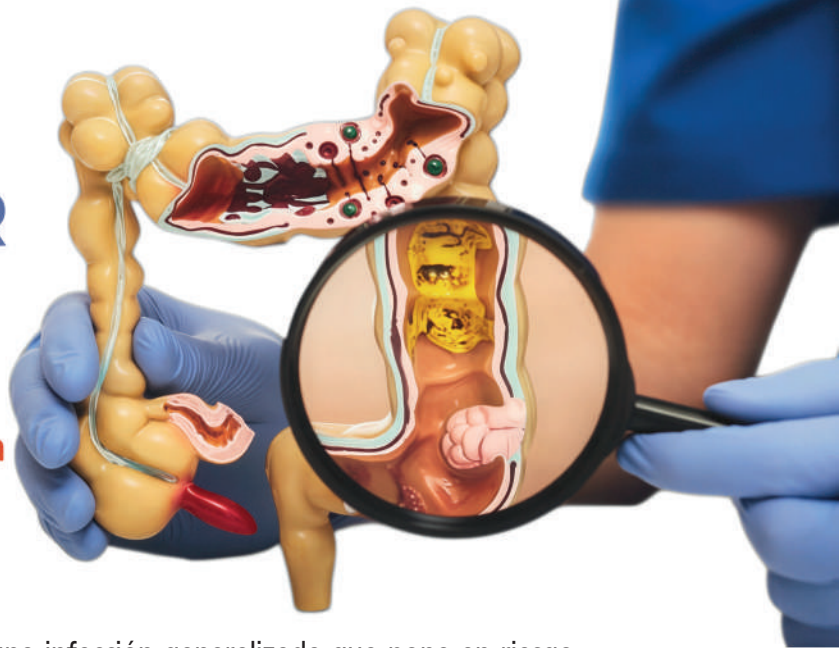
@drbacelis

www.drbacelisangiologia.com

drraulbacelis@hotmail.com

Patología **DIVERTICULAR** Complicada

Donde sus **complicaciones** pueden poner en **riesgo la vida de forma inmediata**



La enfermedad diverticular es una condición muy común, especialmente después de los 50 años. Se produce cuando se forman pequeñas bolsas o "saquitos" en las paredes del colon, llamados divertículos.

Tener divertículos no es una enfermedad en sí misma, pero cuando estas bolsas se inflaman o se rompen, entramos en el terreno de la patología diverticular complicada, una situación que requiere atención por un especialista de manera inmediata.

Tenemos tres complicaciones de este padecimiento, entre ellas una potencialmente mortal:

Diverticulitis aguda: es la inflamación o infección de los divertículos. Provoca un dolor intenso, generalmente en el lado izquierdo inferior del abdomen, acompañado de fiebre y náuseas.

Abscesos: si la infección no se controla, puede formarse una acumulación de pus (absceso) cerca de la pared del intestino.

Perforación y peritonitis: **es la complicación más grave.** Si el divertículo se rompe por completo, el contenido del intestino puede filtrarse hacia la cavidad abdominal, causando

una infección generalizada que pone en riesgo la vida.

SEÑALES DE ALERTA ¿CUÁNDO PREOCUPARSE?

No todos los dolores de estómago son diverticulitis, pero debes estar atento a estas señales de "alerta roja":

- Dolor abdominal súbito y muy fuerte que no desaparece y se localiza abajo a la izquierda.
- Fiebre alta constante.
- Cambios drásticos en el baño, como estreñimiento severo o diarrea repentina.
- Sangrado rectal, que puede ser muy abundante.

En casos de complicaciones graves como perforaciones o abscesos grandes, es necesaria la intervención de un cirujano colorrectal.

La mejor forma de evitar que los divertículos se compliquen es mantener el intestino "en movimiento".

Una dieta rica en fibra (frutas, verduras, legumbres) y beber mucha agua son tus mejores aliados para reducir la presión en las paredes del colon.

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 del Colon y Recto.

CITAS:

 (999) 955 1866  (999) 924 4874



BIOS Consultorio Médico
Av. Itzaes #528 - B por 71 Centro,
Mérida Yuc.

Horario: 8 a.m. a 1 p.m. de lunes a sábado con PREVIA CITA

 Coloproctólogo en Mérida, Yucatán

www.drdavidespinosaproctologo.com

RETINOBLASTOMA

Hay tormentas que pueden evitarse a tiempo con una consulta de rutina

Por amor a nuestros hijos

El retinoblastoma es un término que puede sonar complejo y asustar mucho a los padres, ya que se trata del tumor ocular maligno más frecuente en la infancia. Sin embargo, a pesar de ser un tipo de cáncer, tiene una tasa de curación muy alta, superior al 95% si se detecta y se trata a tiempo.

Hablamos de un tumor canceroso que se desarrolla en la retina, la capa de tejido sensible a la luz situada en la parte posterior del ojo, encargada de enviar las imágenes al cerebro.

Este tipo de cáncer afecta casi exclusivamente a los niños pequeños, desarrollándose por lo general antes de los 5 años. Puede presentarse en un solo ojo, o en casos menos frecuentes y de origen genético, en ambos ojos. Su causa principal es una mutación genética que hace que las células de la retina crezcan y se multipliquen sin control.

Una señal de alerta: el reflejo del "ojo de gato"

Uno de los mayores desafíos del retinoblastoma es que los niños pequeños no suelen quejarse de pérdida de visión. Por ello, la observación de los padres es fundamental. El síntoma más común y característico se conoce médicamente como leucocoria, pero popularmente se le llama el reflejo del "ojo de gato":

Normalmente, cuando tomamos una foto con flash en un lugar oscuro, las pupilas de las personas salen de color rojo (debido a la sangre de los vasos sanguíneos del fondo del ojo). En un niño con retinoblastoma, la pupila se ve de color blanco o rosa brillante en lugar de roja.



El tumor, al crecer dentro del ojo, bloquea el paso de la luz y refleja ese color blanquecino.

Otras señales a tener en cuenta:

El estrabismo (cuando un ojito se desvía sin causa aparente), la inflamación del ojo, el enrojecimiento constante o un cambio en el color del iris también son motivos para acudir al especialista.

Ante cualquier sospecha de pupila blanca o desvío ocular, el niño debe ser evaluado de inmediato por un oftalmólogo. El diagnóstico se realiza de forma segura mediante un examen detallado del fondo del ojo bajo sedación ligera, para que el pequeño no sienta ninguna molestia.

Afortunadamente, la medicina ha avanzado muchísimo y hoy en día existen tratamientos muy efectivos que buscan tres objetivos: salvar la vida del niño, salvar el ojo y preservar la mayor visión posible.

El retinoblastoma es un claro ejemplo de cómo la detección temprana cambia por completo el pronóstico de una enfermedad grave.


Revisar las fotos familiares con flash y acudir a las revisiones pediátricas de rutina durante los primeros años de vida son las herramientas más poderosas para proteger la salud visual de los más pequeños. Si notas algo extraño en la mirada de tu hijo, no lo dejes pasar: una consulta a tiempo hace la diferencia.

Dra. Guadalupe Canul

Especialista en Oftalmología y Oculoplastia
Céd. Prof. 5304004-UADY Céd. Esp. 7342183-UNAM



 @dra.canuloculoplastica

 Oftalmología Dra. Lupita Canul

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

 Tel: (999) 920 4320
Cel: (999) 334 2652

EL LÍMITE ENTRE UNA MOLESTIA COMÚN

¿Cuándo un dolor de cabeza en un niño requiere atención especializada?

Ver a nuestros hijos decaídos o pasando algún cuadro de dolor es una de las cosas más estresantes para cualquier padre o madre. Cuando dicen "me duele la cabeza", el "alarmómetro" interno se nos dispara de inmediato, entonces ¿Qué es lo que debemos saber sobre esto?

En la mayoría de los casos, los dolores de cabeza en niños son causados por cosas tan comunes como el cansancio, un resfriado, pasar demasiadas horas frente a una pantalla o simplemente no haber tomado suficiente agua. Sin embargo, como el instinto protector no descansa, es importante saber cuándo un dolor de cabeza deja de ser una simple molestia y requiere la revisión de un especialista.

Existen ciertas señales de alerta para saber si el dolor es el síntoma de algo que requiere más investigación. Debes poner mucha atención si notas alguna de estas situaciones:

El dolor lo despierta por la noche. Un dolor de cabeza que interrumpe el sueño de un niño o que es especialmente intenso justo al despertarse por la mañana. Los dolores comunes suelen aparecer a lo largo del día debido al cansancio, no por la noche.

Viene acompañado de vómitos matutinos. Si el niño se despierta con dolor de cabeza y vomita de forma repetida (y no tiene síntomas de una gastroenteritis o una infección estomacal), es una señal que necesariamente se debe evaluar.

Cambios en su comportamiento o habilidades. Este es un punto clave: cuando camina con dificultad o pierde el equilibrio, tiene cambios drásticos en su personalidad o está inusualmente irritable o adormilado, habla de forma extraña o arrastrada, tiene problemas repentinos para ver bien (visión doble o borrosa).




Es un dolor "relámpago" y muy intenso. Un dolor que se describe como el peor de su vida y este aparece de forma súbita, es decir, en cuestión de segundos o minutos. Los dolores de cabeza en niños menores de 5 o 6 años son menos comunes. Como a esa edad les cuesta más explicar lo que sienten, cualquier dolor de cabeza frecuente en los más pequeños debe ser revisado.

Si los dolores empezaron hace semanas y notas que cada vez son más frecuentes, más intensos y no ceden con los medicamentos habituales, es momento de que lo vea un especialista para dar con el tratamiento adecuado (como en el caso de las migrañas infantiles).

Nadie conoce a tu hijo mejor que tú. Confía en tu instinto y consulta con su especialista. Más vale una visita de más para quedarse tranquilos, que una de menos.


Dr. Remedios Cortés.
Neurocirugía Encephalon Spine.

Céd. Prof. 6369361 UNIVERSIDAD DE COLIMA
Céd. Esp. 9963907 UNIVERSIDAD DE MONTERREY
CERTIFICACIÓN EN NEUROCIROLOGÍA PEDIÁTRICA N° 109

Cel: (999) 112 3541 
Urgencias: (811) 910 4729



 **CENTRO MÉDICO DE LAS AMÉRICAS CMA:**
Calle 54. Mérida, Yucatán.

 **CHAVITOS CLINIC MÉRIDA:**
Av. Itzáes 210. Mérida, Yucatán.

 **HOSPITAL STAR MÉDICA**

Que el cuidar de ti
Sea un hábito



Certificada por el Consejo Mexicano de Dermatología.

Dra. María Teresa Flores Guillot

Especialista en Dermatología

Céd. Prof. 10180015 ANAHUAC 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.
Cel: 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 Dermatóloga
 @drafloresguillotderma



La alimentación
SALUDABLE
empieza desde **LA INFANCIA**



ileana Puga.
Nutrióloga Infantil

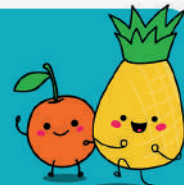
L.N. Ileana Puga Heredia

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
- Atención a pacientes pediátricos con enfermedades neurológicas



Agenda tu cita al : (999) 217 3758

Calle 41 254, Leandro Valle, 97143 Mérida Yuc.

Ileana Puga-Nutrición Infantil @ileanapuganutricion



**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



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



FARMACIAS
DIFASA ELITE
MEDICAMENTOS DE ESPECIALIDAD

Horario sucursales

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

¡VISÍTANOS!

MEDICAMENTOS DE ALTA ESPECIALIDAD

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 COLONIA
GARCÍA GINERÉS
FRENTE A CLÍNICA DE MÉRIDA



999 948 8306 999 592 4382

NO SE AUTOMEDIQUE CONSULTE A SU MÉDICO

SÍGUENOS EN REDES



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



Dr. Martín Rosas

Cirugía general y laparoscópica
Céd. Prof. 9786181-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 fistulas.

Citas al:
(999) 263 6378



Hospital
Amerimed Mérida

CONSULTORIO 513

✉ Cirujanomartinrosas@gmail.com @dr.martinrosascirujano

📍 Dr Martín Rosas Cirugía General - Laparoscópica ☎ Cofepris: 2431012002A00380

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 CENT MEDICAL CENTER
PISO 7, CONSULTORIO 708

📧 Dr. Gustavo Escobedo Contreras
@dr.gustavo_escobedo

¡La prevención es
TU MEJOR ALIADO!



Dr. Huber Díaz Fuentes

Urología Oncológica

Laparoscópica y de Mínima Invasión

Céd. Prof. 12050867 UAEM Céd. Esp. 14973954 UADY

Atención en el **diagnóstico y tratamiento** de enfermedades **urológicas**, con enfoque en:

- Enfermedades de la próstata.
- Piedras en la vía urinaria.
- Cáncer urológico.
- Cirugía mínimamente invasiva y láser HOLEP.

Agenda tu cita al
(999) 700 1518



📍 BANCO DE SANGRE PENSIONES CONSULTORIO B

Calle 5-C #209, entre 32 y 32-A, Col. García Ginerés Mérida Yuc.

📱 @dr.huber.uroonco 📷 @drhuberdiaz_oncouro 🌐 urologo-oncologohuber.com

👤 Dr Huber Díaz Fuentes Urología Oncológica ☎ COFEPRIS: 2631012002A00289



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

📍 Dr. Ivan Torres @dr.ivantorresruiz



Luxación DE COSTILLAS

UN PROCEDIMIENTO QUIRÚRGICO QUE LLEGÓ PARA QUEDARSE

La búsqueda de una silueta perfecta y femenina es una aspiración muy deseada entre muchas mujeres. Con la luxación de costillas, puedes alcanzar la cintura definida y la forma en reloj de arena que siempre has deseado, realizando tu belleza natural de manera segura y efectiva.

La luxación de costillas, también conocida como procedimiento B Waist, es una técnica quirúrgica innovadora diseñada para esculpir la cintura y crear una figura más acentuada.



Este procedimiento implica realizar pequeñas incisiones de entre 4 a 6 milímetros para acceder a las costillas y ajustar su posición, logrando una cintura más estrecha y una silueta más definida de manera personalizada y armoniosa.

Se enfoca específicamente en las costillas flotantes, que son las dos últimas costillas del cuerpo y no están unidas directamente al esternón. Gracias a su ubicación y función, estas costillas pueden ser modificadas sin comprometer órganos vitales, siempre que el procedimiento sea realizado por un cirujano experto.



¿QUIÉNES SON CANDIDATAS IDEALES?

- Mujeres que desean mejorar la definición de su cintura y resaltar su silueta en reloj de arena de forma natural y elegante.
- Aquellas que buscan una solución efectiva para complementar su transformación corporal, ya sea después de una lipoescultura, aumento de glúteos u otros procedimientos estéticos.
- Individuos comprometidos con su bienestar y que mantienen un peso saludable.

¡Obtén una cintura más definida y una forma curvilínea que resalte tu feminidad de manera natural!

Complementa la forma de tus glúteos, abdomen y pecho para lograr una apariencia equilibrada y estéticamente atractiva.

Disfruta de una *mayor confianza en ti misma* al lucir una silueta más esculpida y atractiva.

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



Dra. Sara Castorena

¿Problemas de AUDICIÓN?

Obtén un diagnóstico y tratamiento certero

Dra. Sara Castorena

Especialista en Audiología y Otoneurología

Céd. Prof. 9513091 IPN-E5N 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 núm. 238 x 24 y 26 Colonia. Miguel Alemán

@audiologia.drasaracastorena

Dra. Sara Castorena Audiología, Otoneurología y Foniatría.

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**

PERM. S.S.A 310069Y

**Angel Peraza
LABORATORIOS**

PREVIENE Y DETECTA Enfermedades a tiempo

LA SALUD ES PRIMERO

INFORMES:

(999) 928 4901

(999) 923 4409

(999) 451 4625

Servicio a domicilio ¡sin costo! (área limitada)

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

Dr. Mario Onuma Okamoto

Especialidad en

Ginecología y Obstetricia

Alta Especialidad en

Cirugía Endoscópica Ginecológica

Céd. Prof. 8518998 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
- Malformaciones uterinas congénitas

Agenda tu cita: Tel. 55 34 36 63 98

Dr. Onuma
Ginecología y Obstetricia
Cirugía Endoscópica Ginecológica

Mérida AMERIMED[®]
Consultorio 406 Hospitales

f Dr. Mario Onuma @ gineco_onuma

El misterio del DOLOR LUMBAR:

Cuando las culpables son las articulaciones facetarias

Si alguna vez has sentido un dolor sordo en la parte baja de la espalda que empeora al arquearte hacia atrás, al girar la cintura o después de pasar mucho tiempo de pie, es muy probable que tus articulaciones facetarias te estén enviando un mensaje de auxilio.

Para entender este padecimiento, imaginemos la columna vertebral. No es un hueso único y rígido, sino una torre de bloques (las vértebras) apilados uno sobre otro. Para que esta torre pueda doblarse, girar y mantenerse estable, las vértebras se conectan entre sí por la parte de atrás mediante unas pequeñas "bisagras" llamadas articulaciones facetarias. Cada vértebra tiene dos de estas bisagras arriba y dos abajo.

Al igual que las rodillas, estas bisagras están recubiertas de un cartílago liso y lubricado que permite que los huesos se deslicen suavemente entre sí sin raspar.

Pero entonces... ¿Qué es el síndrome facetario y por qué duele?

Ocurre cuando ese cartílago protector se desgasta, se adelgaza o se inflama. Imagina una bisagra de una puerta a la que se le acaba el aceite: empieza a rozar metal con metal, se traba y chirría. En tu espalda, ese "chirrido" se traduce en inflamación y dolor.

El cartílago se desgasta por diversas causas; por el paso del tiempo el cual es parte del proceso natural de envejecimiento de las articulaciones, por



sobrecarga y malas posturas, y por problemas en los discos, los discos intervertebrales (*las almohadillas que van entre vértebra y vértebra*) funcionan como amortiguadores. Si un disco se desgasta o se deshidrata, se aplana, lo que hace que las articulaciones facetarias de atrás tengan que cargar con toda la presión.

El síndrome facetario tiene una personalidad peculiar, **¿Qué puedes llegar a sentir?** Un dolor profundo y sordo en la zona lumbar (espalda baja) o en el cuello. A veces puede reflejarse hacia los glúteos o los muslos.

Este malestar empeora al arquearse: el dolor se intensifica cuando te inclinas hacia atrás o cuando giras el tronco, ya que estos movimientos comprimen directamente las articulaciones inflamadas.

Hay alivio al inclinarse adelante: sentarte o doblar la espalda hacia el frente suele aliviar la molestia porque "abre" el espacio de la articulación y le quita presión. También es típico despertarse con la espalda tiesa como una tabla, al empezar a caminar y "calentar" el cuerpo, la molestia disminuye un poco, pero vuelve a aparecer si pasas mucho tiempo de pie o sentado.

Mantener un peso saludable es uno de los favores más grandes que puedes hacerle a tu columna. Cada kilo de más en el abdomen ejerce una palanca que obliga a las articulaciones facetarias a trabajar el doble.



NEUROCIRUGÍA

**Dr. Luis Alberto
Ramírez López**

Cirugía Neurológica, Cirugía Cerebro - Vascular
y Cirugía de Columna Vertebral
Céd. Prof. 2659973 ANÁHUAC Céd. Esp. 4896511 UNAM


**CITAS:
(999) 947 2495**



 HOSPITAL FARO DEL MAYAB
GRUPO CHRISTUS MURGUEZA
Consultorio 711

Fraccionamiento Altabrisa

 HOSPITAL STAR MÉDICA
Consultorio 417
Fraccionamiento Altabrisa

www.drluisramirezlopez.com

 CLÍNICA
CAMED CUPULES

 Luis Ramírez Neurocirujano Cirugía de Columna  @drluisramirezneurocirujano

¿Esa “bolita” en el cuello... **IMPORTA?**

Lo que tus ganglios intentan decirte

Hay algo que a muchos nos ha pasado: un día, casi por casualidad, notas una pequeña “bolita” en el cuello, en la axila o cerca de la clavícula. No duele, no molesta, no cambia tu día... y por lo mismo, se ignora. Semanas después sigue ahí, y entonces aparece la duda: ¿Esto es normal? ¿Se va a quitar solo? ¿Debería preocuparme?

Para entenderlo bien hay que empezar por algo básico pero fascinante: los ganglios linfáticos no son estructuras “extrañas” que aparecen de la nada, son parte esencial del sistema inmunológico.

Son pequeños centros de vigilancia distribuidos por todo el cuerpo, encargados de filtrar la linfa y de coordinar la respuesta frente a infecciones, inflamación y, en algunos casos, enfermedades más complejas.

Cuando algo activa ese sistema, los ganglios reaccionan. Aumentan de tamaño, se vuelven palpables, y muchas veces ese crecimiento es simplemente la señal de que el sistema inmunológico está haciendo su trabajo.

Por eso, no todo ganglio aumentado es malo. De hecho, la causa más frecuente es algo completamente benigno: una infección respiratoria reciente, un proceso dental, una infección en piel.

En esos casos, el ganglio suele ser pequeño, móvil, sensible al tacto y, lo más importante, tiende a disminuir con el tiempo. Es una respuesta fisiológica, una reacción esperada.



Pero no todos los ganglios se comportan igual, y ahí es donde empieza lo interesante.

Hay ciertas características que cambian completamente la interpretación. Un ganglio que persiste más allá de tres o cuatro semanas sin disminuir, que sigue creciendo progresivamente, que es duro, poco móvil o completamente indoloro, ya no se lee igual.

Si además aparece en zonas específicas como la región supraclavicular, o se acompaña de otros datos como pérdida de peso no intencionada, sudoraciones nocturnas o fiebre sin causa clara, entonces el contexto cambia y merece una valoración más detallada.

Y AQUÍ ES DONDE ENTRA LA HEMATOLOGÍA.

El hematólogo no solo piensa en “si es cáncer o no”, eso sería simplificar demasiado. Lo que hacemos es interpretar el ganglio dentro de un sistema: ¿Qué tipo de crecimiento es? ¿Cómo se comporta en el tiempo? ¿Hay otros ganglios? ¿Qué dicen los estudios de sangre? ¿Hay datos de inflamación, infección o infiltración? ¿Vale la pena observar o es momento de estudiar más a fondo?

Esa forma de integrar la información es la que permite diferenciar entre algo que puede vigilarse con tranquilidad y algo que necesita un diagnóstico más preciso.

En algunos casos, ese siguiente paso puede ser tan sencillo como seguimiento clínico. En otros, puede implicar estudios de imagen o incluso una biopsia, que sigue siendo la herramienta más importante cuando se busca entender con certeza qué está pasando dentro de un ganglio. Y aunque la palabra “biopsia” suele generar miedo, en realidad es justo lo que permite pasar de la incertidumbre a la claridad.



El punto clave no es alarmarse ante cualquier ganglio, pero tampoco ignorar lo que el cuerpo está señalando.

Porque los ganglios son, en cierto sentido, una ventana. No solo reaccionan a lo que pasa localmente, también pueden reflejar procesos más amplios del organismo. Y cuando uno entiende eso, deja de verlos como una “bolita sin importancia” y empieza a verlos como lo que realmente son: parte de un sistema de vigilancia que, cuando cambia, merece ser escuchado.

Saber cuándo consultar no se trata de vivir con miedo, se trata de tener criterio.

Si aparece un ganglio nuevo y desaparece en poco tiempo, probablemente no sea nada relevante. Pero si persiste, crece, cambia o se acompaña de otros síntomas, no vale la pena adivinar. En medicina, el tiempo puede ser un aliado... o una oportunidad perdida.

A veces, todo empieza con algo tan pequeño como una bolita que no dolía.

La diferencia está en decidir si escucharla... o dejarla pasar.



Dr. Orlando Palma
HEMATÓLOGO

Céd. Prof. 8571924 UACAM Céd. Esp. 12164954 UNAM

10 Mitos sobre la CIRUGÍA DE COLUMNA

Perdiendo el miedo y recuperando la movilidad

Muchas personas se sienten ansiosas ante la posibilidad de una cirugía de columna, y parte de esa ansiedad viene de información incorrecta o mitos que han escuchado. Entender la realidad detrás de estos mitos puede ayudarte a tomar decisiones más informadas y seguras. La medicina de columna ha avanzado tanto en los últimos años que hoy en día los procedimientos son más precisos, menos invasivos y con recuperaciones sorprendentemente rápidas.

Para que recuperes la tranquilidad, vamos a derribar 10 de los mitos más comunes sobre la cirugía de columna:

¿Siempre deja secuelas o discapacidad? El riesgo de sufrir una discapacidad tras una cirugía de columna moderna es extremadamente bajo, generalmente menor al 1%.

"La cirugía de columna siempre se deja como última opción". Si un paciente presenta pérdida de fuerza en las piernas, problemas para controlar los esfínteres o un daño nervioso progresivo, la cirugía debe ser la primera opción para evitar daños irreversibles.

El postoperatorio implica meses en cama sin poder realizar algún movimiento. ¡Todo lo contrario! Lo recomendable es el movimiento temprano. El reposo prolongado debilita los músculos y retrasa la curación.

Todas las cirugías de columna requieren grandes incisiones. Bienvenido a la era de la cirugía de mínima invasión. Esto significa menos daño al músculo, menos sangrado y una cicatrización mucho más rápida.

¿El dolor nunca desaparece por completo? El objetivo principal de la cirugía es aliviar el dolor incapacitante. La gran mayoría de los pacientes experimenta un alivio drástico del dolor que les impedía hacer su vida normal.

La recuperación es insoportablemente dolorosa. Una cirugía por su misma naturaleza es incómoda. Sin embargo, los protocolos actuales de manejo del dolor combinan diferentes tipos de medicamentos y técnicas anestésicas para que el postoperatorio sea perfectamente tolerable.

"Soy demasiado mayor para operarme de la columna". Aunque existe una edad en la que el riesgo aumenta, lo que importa es la salud general del paciente. Hoy en día se operan con éxito a personas de 70 o más años si su corazón y pulmones están sanos. De hecho, mejorar la movilidad de un adulto mayor suele devolverle años de vida e independencia.

"Si me operan una vez, tendré que operarme una y otra vez". La gran mayoría de las personas que se operan de la columna ¡Solo necesitan una intervención en su vida!

Los implantes y tornillos de titanio hacen que la espalda se vuelva rígida. Cuando se fijan dos vértebras con tornillos, se pierde un mínimo porcentaje de movilidad en ese punto específico, pero la persona suele sentir que se mueve mejor porque ya no tiene dolor. Además, el titanio es un material sumamente biocompatible que se integra perfectamente al cuerpo.

¿La cirugía resuelve todos los problemas de espalda mágicamente? La cirugía es el 50% del éxito; el otro 50% te toca a ti. Si te operas pero regresas a los malos hábitos, los problemas volverán.

Cada columna es un mundo. Si tienes un diagnóstico médico sobre la mesa, la mejor recomendación siempre será disipar estas dudas directamente con tu especialista.

¡NO DEJES QUE LOS MITOS DECIDAN POR TU SALUD!



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**



EDIFICIO ANEXO AL CMA CONSULTORIO 10.

Calle 54 #365 Zona Paseo de Montejo, Centro Mérida

 @Dr.enrique_gonzalezg

¿Por qué EL ÉXITO nos da
TANTO TEMOR?

El síndrome del IMPOSTOR

Imagina que subes a un escenario a recoger un premio, o que estas por recibir un ascenso. En lugar de sentir orgullo, una gota de sudor frío corre por tu espalda. Sientes que has entrado a una fiesta exclusiva con una invitación falsa y que, en cualquier momento, te van a sacar de ahí. Esta sensación tiene un nombre: el síndrome del impostor.

Este síndrome es la incapacidad crónica de reconocer tus propios logros. Las personas que lo sufren están convencidas de que son un fraude y de que sus éxitos no se deben a su talento, esfuerzo o inteligencia.

Lo curioso de este fenómeno es que afecta sobre todo a personas de alto rendimiento, exitosas y muy preparadas. Cuanto más sabes de un tema, más consciente eres de lo que no sabes, y ahí es donde la mente juega. Cerrar los ojos y pensar que el síndrome del impostor desaparece cuando consigues un mejor puesto, un aumento o un título universitario es un error común. La realidad es una paradoja: el éxito no cura el síndrome; a menudo, lo alimenta.

Cuando aprendemos sobre un tema, nos damos cuenta de lo inmenso que es. El principiante cree que lo sabe todo; el experto sabe que no sabe nada. Tu inseguridad no es falta de capacidad, es exceso de consciencia.

Cada logro eleva el listón. Si hoy has hecho una presentación brillante, tu mente asume que la próxima debe ser perfecta. El éxito genera la presión de mantener el nivel.

El síndrome del impostor suele nacer de una mezcla de altas expectativas familiares en la infancia, una personalidad autoexigente y el miedo primitivo al rechazo social. Además, vivimos en la era de las redes sociales, donde todo el mundo comparte sus "momentos estelares" mientras otros lidian con su "detrás de cámaras" lleno de dudas y cafés fríos.



Si dejar que la mente se sabotee a sí misma es un hábito, entrenarla para aceptar el éxito también lo es. Escucha con atención cómo te hablas cuando cometes un error. Trátate con la misma empatía y respeto que ofreces a los demás.

Sentirse un impostor significa que estás fuera de tu zona de confort, explorando terreno nuevo. La próxima vez que sientas esa inseguridad, no la veas como una señal de alarma de que eres un fraude; mírala como la prueba de que estás creciendo, aprendiendo y asumiendo retos.

Si cuestionarte constantemente tus logros o capacidades está frenando de alguna manera tu vida con problemas de sueño, concentración, apetito o incluso aislamiento **quizá sea hora de consultar un especialista.**

DRA. MARINA ISABEL PAUNERO QUEZADAS

Psiquiatría y Psicoterapia

Céd. Prof. 10359668 UNAM Céd. 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



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) 5 1.22.65



Centro Médico Pensiones

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

Col. García Ginerés

HORARIO:

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



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

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:

Tel: (999) 921 4958

Cel: (999) 134 6251

@alergolog2022

Alergóloga Pediatra, Dra. Lía Emiré Trujillo Palma



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

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 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

URO
www.urologiadelsureste.com

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



Por una MENOPAUSIA más libre y más fuerte

La menopausia no es una enfermedad ni un fallo del sistema; es un proceso biológico completamente natural en la mujer. Es el momento en que se deja de tener la menstruación de manera definitiva.

¿Entonces, cuándo ocurre? Por lo general, se da entre los 45 y los 55 años. Una mujer ha llegado a la menopausia cuando pasa un año entero (12 meses seguidos) sin tener el periodo.

Los ovarios dejan de producir óvulos y disminuyen la producción de hormonas (principalmente los estrógenos); es una transición natural, igual que lo fue la pubertad en la adolescencia.

Debido a esa bajada de hormonas, el cuerpo experimenta un proceso de adaptación, aunque no todas las mujeres lo viven igual:

Sofocos. Oleadas de calor repentinas que suben por el pecho y la cara, y que a veces provocan sudoración.

Alteraciones del sueño. Dificultad para dormir bien, muchas veces provocada por los mismos sofocos nocturnos.

Cambios de humor. Irritabilidad, ganas de llorar o cambios de ánimo repentinos sin una razón aparente.

Sequedad. La piel, el cabello y la zona íntima pierden hidratación, lo que puede causar molestias.

Aunque es un proceso natural, no significa que haya que sufrirlo en silencio. Pequeños cambios en el día a día marcan una gran diferencia. Caminar, bailar o hacer ejercicios de fuerza ayuda a proteger los huesos y el corazón, que se vuelven más delicados en esta etapa. Consume alimentos ricos en calcio (como lácteos, sésamo o verduras de hoja verde).

La menopausia es simplemente el fin de la etapa fértil de la mujer, pero no el fin de su vida activa, su salud ni su bienestar. Con la orientación adecuada por un especialista y un estilo de vida saludable, se convierte en una etapa de madurez maravillosa y de mucha libertad.



Prioriza tu salud y permíteme acompañarte en las etapas más importantes de tu salud reproductiva con respeto y empatía.



MS Dr. Mauricio Serna
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA
Céd. Prof. 11753498 UMM Céd. Esp. 14230509 UAEMéx

Agenda tu cita: **(999) 204 1376**

FARO DEL MAYAB Consultorio 914

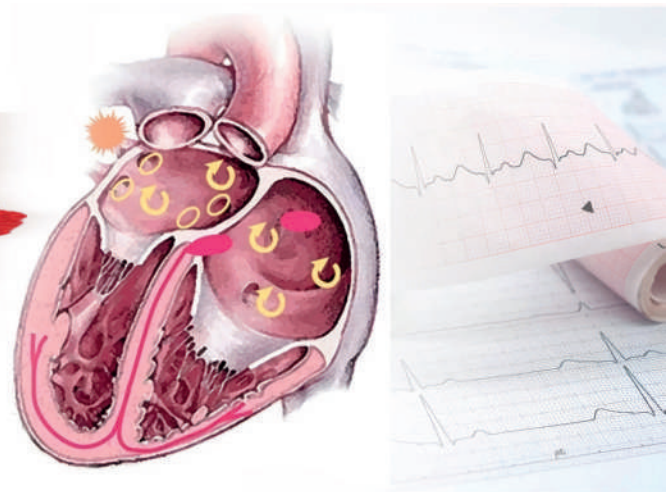
  [Ginecologo.MauricioSerna](#)



COFEPRIS 2631012002A00215

Entendiendo la Fibrilación Auricular

Por: Dr. Willian Alonso Ortiz Solis / Dra. Fany Rubio Losa



¿QUÉ ES LA FIBRILACIÓN AURICULAR?

Normalmente, el corazón late gracias a impulsos eléctricos ordenados que nacen en las aurículas y pasan a los ventrículos, logrando un bombeo rítmico y eficiente.

En la fibrilación auricular, ese sistema se desorganiza: las aurículas dejan de contraerse de forma coordinada y fibrilan, por lo que los ventrículos laten de manera irregular y a menudo muy rápido. La fibrilación auricular es la arritmia más común. Su riesgo ha aumentado y afecta a una de cada tres personas desde la mediana edad, en parte por el envejecimiento y el estilo de vida.

Los cuatro pilares de tu tratamiento: la estrategia "AF-CARE"

La ciencia médica actual ya no se enfoca únicamente en "frenar" la arritmia. Las guías más recientes de la ESC proponen un enfoque integral llamado AF-CARE, diseñado para cuidar cada aspecto de tu salud cardiovascular:

C: Cuidado de comorbilidades y estilo de vida (comorbidity management)

Tu corazón no trabaja solo. Para que cualquier tratamiento tenga éxito, debemos controlar agresivamente los factores que "irritan" eléctricamente al corazón.

A: Prevención de embolias y eventos cerebrovasculares (avoid stroke)

Cuando la aurícula tiembla en lugar de contraerse, la sangre puede estancarse en una pequeña bolsa del corazón llamada orejuela izquierda. Si la sangre se estanca, existe el riesgo de que se forme un coágulo. Si ese coágulo viaja al cerebro, causa un evento vascular cerebral (EVC) o embolia, por eso es importante valorar riesgo e indicación para tratamiento anticoagulante.

R: Reducción de síntomas: control del ritmo y la frecuencia (reduce symptoms)

Existen dos caminos que podemos combinar:

1. Control de frecuencia.
2. Control del ritmo (recuperar el ritmo normal).

Para lograr esto último, el tratamiento estrella es la ablación con catéter que puede ser mediante aislamiento eléctrico mediante calor o frío extremo.

E: Evaluación y seguimiento (evaluation)

La fibrilación auricular puede cambiar con el tiempo: iniciar con episodios breves que ceden solos (paroxística) y progresar a otros más prolongados (persistente). Por eso, el tratamiento se ajusta con monitores Holter, dispositivos usables y revisiones periódicas.

En conclusión, la fibrilación auricular es una condición seria, pero controlable con las estrategias médicas actuales. El tratamiento requiere trabajo en equipo entre tus hábitos diarios y la atención en la clínica de electrofisiología. Al proteger tu cerebro con anticoagulación y ordenar el ritmo cardíaco con terapias modernas, puedes mantener una vida activa y de buena calidad.

Anota tus dudas para resolverlas en la próxima consulta.



DR. WILLIAN ORTIZ SOLIS
CARDIOLOGÍA Y ELECTROFISIOLOGÍA

Céd. Prof. 8929809 UADY
Céd. Esp. 12649561 UNAM



El Director de Orquesta de tu Salud:

¿Qué hace un MÉDICO INTERNISTA y cuándo debes consultarlo?



En el complejo universo de la medicina actual, es fácil perderse. Cuando nos duele la cabeza, pensamos en un neurólogo; si el estómago falla, buscamos un gastroenterólogo; ante un problema del corazón, un cardiólogo. Sin embargo, el cuerpo humano no funciona como una colección de piezas aisladas, sino como un sistema interconectado donde lo que afecta a un órgano repercute inevitablemente en los demás.

Es aquí donde entra la figura del médico internista. Somos los especialistas de los adultos; los "detectives" y directores de orquesta de la medicina. A continuación, te explico brevemente:

¿QUÉ ES LA MEDICINA INTERNA? ENFOQUE INTEGRAL DEL ADULTO

La medicina interna es la especialidad dedicada al diagnóstico, tratamiento no quirúrgico y prevención de enfermedades en adultos.

El internista está capacitado para comprender cómo se alteran las funciones del cuerpo y tratar varias enfermedades al mismo tiempo. Por ejemplo, si un paciente tiene diabetes, insuficiencia cardíaca y problemas de tiroides, integra todos esos padecimientos en un solo plan, evitando interacciones negativas entre tratamientos.

Su práctica se basa en la medicina basada en evidencia, por lo que cada decisión diagnóstica o terapéutica se apoya en la mejor literatura científica disponible.

ÁREAS DE INTERVENCIÓN: ¿QUÉ TRATAMOS?

Nuestro trabajo puede resumirse en tres pilares principales:

- 1. Prevención y riesgo cardiovascular:** el internista previene eventos graves como infartos o eventos cerebrovasculares.
- 2. Enfermedades metabólicas y crónicas:** tratamos a diario diabetes tipo 2, hipotiroidismo, obesidad y síndrome metabólico.
- 3. Diagnóstico de síntomas complejos:** ante fiebre sin causa clara, pérdida de peso, fatiga crónica o dolor articular difuso, el internista investiga causas autoinmunes, infecciosas u oncológicas.

GUÍA PRÁCTICA: ¿CUÁNDO ACUDIR AL INTERNISTA?

Estos son los principales escenarios en los que un internista es la mejor opción:

1. Síntomas vagos o inexplicables: evaluación inicial.

Si tienes cansancio extremo, pérdida de peso sin explicación, fiebre recurrente o dolores sin causa clara, el internista puede integrar los hallazgos y orientar el diagnóstico.

2. Dos o más enfermedades crónicas: manejo de la polifarmacia.

Si ya tienes hipertensión, diabetes o enfermedad renal o cardíaca, el internista centraliza y ajusta tu tratamiento para evitar duplicidades o interacciones.

3. Evaluación integral de salud: prevención activa.

Si tienes más de 30 o 40 años, quieres conocer tu estado de salud, valorar tu riesgo cardiovascular o tienes antecedentes familiares importantes, una revisión integral puede ayudarte a prevenir complicaciones.

4. Antes de una cirugía mayor: valoración perioperatoria.

Antes de una operación, el internista evalúa tu estado cardiovascular, pulmonar y metabólico para reducir riesgos y hacer el procedimiento más seguro.

EL VALOR DE UN VÍNCULO A LARGO PLAZO


Tener un internista como médico de cabecera mejora tu calidad de vida al ofrecer una atención integral y humanista: tratamos personas, no solo enfermedades.

No esperes a una emergencia: la prevención y el diagnóstico oportuno son clave para envejecer con plenitud, vitalidad y autonomía.

Tu salud merece una visión completa. Si te identificas con alguno de estos escenarios o buscas un control preventivo y profesional, te invito a agendar una valoración integral.

Dra. Fany Lucía Rubio Losa
Medicina Interna
Céd. Prof. 10957112 UADY

Agenda tu Cita:
(999) 217 3883

 @dra.fanylu



¡La Prevención SALVA VIDAS!

DR IVÁN ARTURO VELUETA
CIRUJANO URÓLOGO

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

HOSPITALES
Star Médica
Consultorio. No. 629

AMERIMED
Hospitals
Consultorio. No. 402

Dr. Iván Arturo Velueta - Urologo Mérida
@drivanarturovelueta
www.veluetaurologo.com

LA VIDA ES MOVIMIENTO

Prepara tu cuerpo para el próximo reto



Dr. Jorge Luis Ojeda Barrientos
Especialista en Medicina del Deporte

Servicios Médicos

Traumatología Deportiva

Fisioterapia y Rehabilitación
Ultrasonido Musculoesquelético

Intervencionismo Musculoesquelético
Ecoguiado

Agenda tu cita

(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

Dr. Arsenio E. Hernández Flota
CIRUJANO PEDIATRA

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

MÁS DE
30
AÑOS DE
EXPERIENCIA

EL BIENESTAR DE TUS HIJOS EN LAS MEJORES MANOS

Cirujano pediatra especialista en:

Cirugía Neonatal, Urológica,
Oncológica y de Tórax.

AGENDA TU CITA:

URGENCIAS 24 HORAS: (999) 947 3700

Star Médica
Consultorio 626
(999) 943 5333

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

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

¡No dejes para mañana TODAS LAS SONRISAS que puedas regalar hoy!

Quality dental
ESPECIALIDADES ODONTOLÓGICAS

CONTAMOS CON ESPECIALISTAS EN:

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

Contáctanos:
(999) 334 1652
(999) 946 6444

Calle 50 núm. 313 Local 7 por 51 y 53 Francisco de Montejo

www.qualitydental.mx @qualitydentalmid1 Quality Dental

Resp. San. Dra. Vanessa Peraza Martin Céd. Prof. 13191542-UADY

Un día de cuidado para años de tranquilidad

¿Cuándo y por qué realizarme UNA COLONOSCOPIA?

La sola palabra “colonoscopia” suele despertar dudas, nervios y hasta un poco de incomodidad. Sin embargo, detrás de este procedimiento se esconde uno de los exámenes más poderosos y efectivos que existen para cuidar tu salud.

Una colonoscopia es una prueba que permite al especialista ver el interior del intestino grueso (el colon) y el recto. Para hacerlo, se utiliza un tubo delgado y flexible llamado colonoscopio, que lleva una cámara diminuta en la punta. El estudio se realiza bajo sedación, lo que significa que el paciente está dormido y relajado, por lo que no se siente dolor durante el procedimiento.

Realizarse esta prueba es el mejor escudo contra el cáncer de colon. A diferencia de otros estudios que solo detectan enfermedades cuando ya existen, la colonoscopia tiene el poder de prevenir que aparezcan.

El cáncer de colon no aparece de la noche a la mañana. Casi siempre empieza como un pólipo, que es un pequeño bulto de carne (como una verruga interna) en las paredes del intestino. Al principio, estos pólipos son inofensivos, pero con los años algunos pueden transformarse en cáncer.

Si tu especialista observa un pólipo durante el examen, lo retira en ese mismo momento. Al quitarlo, elimina por completo la posibilidad de que ese bulto se convierta en una enfermedad grave en el futuro.

Pero no todo es prevención. Si tu sistema digestivo está enviando señales de que algo no marcha bien, este estudio permite mirar de primera mano qué pasa dentro para dar con un diagnóstico exacto.



No todo el mundo necesita una colonoscopia al mismo tiempo. El momento ideal depende de tres factores principales: tu edad, tu herencia familiar y tus síntomas.

Aunque te sientas perfectamente sano, el cuerpo cambia. Se recomienda que cualquier persona que cumpla 45 años se realice su primera colonoscopia de control. Si el resultado es normal y no se encuentran pólipos, ¡Felicidades! Por lo general, no tendrás que repetirla hasta dentro de 10 años.

Hay momentos en los que no se puede esperar a cumplir los 45 años. Si experimentas alguno de estos síntomas de forma persistente, debes consultar a tu especialista para evaluar una colonoscopia:

Sangre en las heces: ya sea que notes sangre roja brillante o que tus evacuaciones sean completamente negras y pastosas.

Sufrir de estreñimiento severo o diarrea que dura semanas sin una causa clara.

Pérdida de peso sin motivo y dolor abdominal constante.

Anemia inexplicable: estar muy cansado debido a la falta de hierro en la sangre, sin otra causa que lo justifique.

Es completamente normal sentir recelo ante la preparación (que requiere limpiar el intestino el día anterior) o en el estudio mismo. Sin embargo, la balanza se inclina a favor del bienestar: una molestia de un día te asegura una enorme tranquilidad durante años.



Dr. Oswaldo Valencia

Endoscopia 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 Fracciorama 2000
Tel: (981) 813 3566

CIRUGÍA BARIÁTRICA

Una alternativa para tratar la obesidad

Hola, soy el **Dr. Federico López Rosales**, cirujano general y de obesidad con 18 años de experiencia, y en esta ocasión escribiré un poco del manejo del sobrepeso y la obesidad.

LA OBESIDAD, EPIDEMIA DEL SIGLO XXI

Tradicionalmente, la obesidad se definía por la acumulación anormal y excesiva de grasa corporal, acompañándose de alteraciones metabólicas que incrementan el riesgo para desarrollar enfermedades como la diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial sistémica, dislipidemias (alteración en los niveles de colesterol y triglicéridos), problemas articulares y pulmonares. Además, se clasificaba con base en el índice de masa corporal (IMC), que correlaciona el peso y la estatura del paciente ($IMC = \text{kg}/\text{m}^2$).



CLASIFICACIÓN	IMC(KG/M ²)	RIESGO	REFERENCIA
Peso normal	18,5 - 24,99	Normal	OMS
Sobrepeso (pre-obesidad)	25,00 - 29,99	Aumentado	OMS
Obesidad grado I	30,00 - 34,99	Moderado	OMS
Obesidad grado II	35,00 - 39,99	Alto	OMS
Obesidad grado III (mórbida)	40,00 - 49,99	Muy alto	OMS
Obesidad grado IV (super obesidad)	50,00 - 59,00	Extremo	IFSO / ASMBS
Obesidad grado V (super-superobesidad)	≥60,00	Extremo	IFSO / ASMBS

IMC= Peso (Kg) / talla² (m²). Los grados IV y V son extensiones propuestas por la Federación Internacional de Cirugía de Obesidad (IFSO) y la Sociedad Americana de Cirugía Metabólica y Bariátrica (ASMBS), utilizadas principalmente en el contexto quirúrgico.

MÁS ALLÁ DEL IMC

Este enfoque es limitado porque no distingue entre masa muscular y grasa, ni informa sobre la distribución de la grasa, especialmente la grasa abdominal.

NUEVA PROPUESTA: DOS CATEGORÍAS

En la actualidad, se establece por primera vez una distinción entre obesidad preclínica (exceso de grasa sin disfunción orgánica) y obesidad clínica (presencia de disfunción orgánica provocada por el exceso de grasa). La obesidad preclínica se define como exceso de grasa corporal sin afectación evidente de órganos o tejidos, pero con riesgo aumentado de progresar a obesidad clínica mientras que la obesidad clínica implica daño funcional u orgánico ya presente, y se considera una enfermedad en sí misma.

NUEVOS CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

Se propone identificar el exceso de grasa mediante mediciones como la circunferencia de cintura o técnicas especializadas que miden la composición corporal como la absorciometría dual de rayos X (DEXA) o la bioimpedancia (InBody, seca). La nueva definición integra el IMC con medidas antropométricas como la circunferencia de cintura, el índice cintura-cadera y las técnicas de medición de composición corporal.

IMPACTO EN LOS DIAGNÓSTICOS

Esta nueva definición podría casi duplicar la proporción de adultos diagnosticados con obesidad, ya que basarse solo en el IMC deja fuera a una parte importante de la población con exceso de grasa corporal y riesgos reales para la salud. Este cambio de paradigma —del peso y el IMC hacia la composición corporal y el porcentaje de grasa— no es solo un ajuste técnico: tiene profundas repercusiones clínicas, preventivas y terapéuticas, ya que permite detectar pacientes en riesgo antes de que aparezca enfermedad manifiesta.

SOBREPESO Y OBESIDAD EN MÉXICO

En la actualidad, la presencia de sobrepeso y obesidad han aumentado de modo alarmante en México en los últimos 25 años, hasta alcanzar cifras de 36% en los escolares, 40% en los adolescentes y 75% en los adultos. Este aumento es multifactorial, interviniendo factores genéticos y ambientales como la cultura, la dieta y la actividad física. Requiere un abordaje integral para reducir el exceso de peso y prevenir complicaciones como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

TRATAMIENTO

El tratamiento de la obesidad incluye medidas médicas y quirúrgicas dependiendo de la cantidad de exceso de peso.

El **tratamiento médico** se basa en:

- Cambios en el estilo de vida: alimentación equilibrada, reducción de calorías y aumento de la actividad física.
- Terapia conductual para modificar hábitos alimentarios y promover la adherencia al tratamiento.
- Medicamentos para la pérdida de peso en pacientes seleccionados, generalmente con índice de masa corporal (IMC) elevado o con enfermedades asociadas.
- Seguimiento médico continuo para evaluar resultados y prevenir recaídas.

PAPEL DE LOS MEDICAMENTOS

Existe un grupo de medicamentos llamados análogos de GLP-1 los cuales fueron inicialmente aprobados para el tratamiento de la diabetes tipo 2, gracias a su capacidad de mejorar la secreción de insulina, retrasar el vaciamiento gástrico además de tener un efecto de inhibición del hambre (anorexigénico). Debido a estos efectos, en la actualidad se utilizan para tratar el sobrepeso y la obesidad obteniendo los mejores resultados en la historia de cualquier medicamento.

Los medicamentos de esta familia disponibles en la actualidad son la semaglutida (nombre comercial Wegovy) y la tirzepatida (nombre comercial Mounjaro, el cual además es un doble agonista tanto de GLP-1 como de GIP) y están indicados para pacientes con un IMC ≥ 30 kg/m², o ≥ 27 kg/m² con al menos una comorbilidad relacionada con el peso, dentro de un enfoque integral que incluye alimentación saludable, actividad física y acompañamiento profesional debido a la posibilidad de efectos adversos de los medicamentos.

TRATAMIENTO QUIRÚRGICO

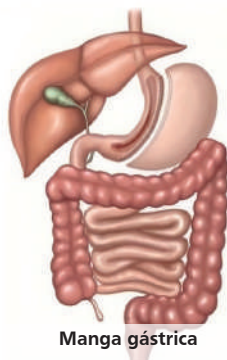
A pesar de los grandes resultados que se están obteniendo con los medicamentos atrás mencionados, estos tienen un límite en su capacidad de acción, es decir, un techo. Aquí es donde entra en acción la cirugía de obesidad o bariátrica. La cirugía está indicada en personas con un IMC ≥ 40 kg/m² o ≥ 35 kg/m² asociados a comorbilidades (diabetes, hipertensión, dislipidemia). Es importante mencionar que una vez que se ha llegado a estos niveles de obesidad, es muy difícil lograr perder la cantidad de peso necesaria para disminuir el riesgo de muerte prematura y mantener esa pérdida por otro método que no sea la cirugía. Se deberá perder al menos el 50% del exceso de peso para lograr este objetivo y menos del 5% de las personas lo logran sin operación.

El paciente que sea candidato a operación deberá ser evaluado por un equipo multidisciplinario para verificar que se encuentra en condición médica y psicológica adecuada para la operación. Este equipo multidisciplinario está compuesto por el cirujano de obesidad, así como por especialistas en nutrición, psicología y medicina interna. Durante esta valoración, se realizarán estudios de laboratorio y gabinete y si se considerará necesario, será evaluado por otros especialistas (cardiólogo, neumólogo, psiquiatra).

Entre las cirugías de obesidad disponibles en la actualidad tenemos a la manga gástrica y el bypass gástrico en Y de Roux, todos por un abordaje laparoscópico. Aunque la manga gástrica es en la actualidad la cirugía más comúnmente realizada, el bypass gástrico en Y de Roux aún se considera el estándar de oro porque ofrece los mejores resultados en cuanto a pérdida de peso y resolución de enfermedades comórbidas.



Bypass gástrico en Y de Roux



Manga gástrica

Manga gástrica: es un procedimiento restrictivo, que consiste en quitar de forma vertical aproximadamente el 85% del estómago, involucrando principalmente el cuerpo en su curvatura mayor y el fondo gástrico, pues es aquí donde se produce una hormona que estimula el apetito (ghrelina).

El resultado es un estómago tubular o en forma de "manga", lo que trae consigo saciedad, pero además con una reducción notoria del apetito. Con esta operación se logra una pérdida del 60% del exceso de peso a los dos años de la cirugía y de aproximadamente el 58% a los 5 años.

Bypass gástrico en Y de Roux (BPGYR): es un procedimiento mixto que consiste en la construcción de un reservorio gástrico pequeño a expensas de la curvatura menor del estómago, de aproximadamente 15 a 20 ml, el cuál se une a un asa aislada de intestino delgado para restablecer la continuidad del tracto alimentario. Esta asa de intestino se le llama asa alimentaria (o de Roux) y mide entre 100 y 150 cm. La unión del reservorio gástrico con el asa alimentaria se llama gastroyeyunoanastomosis y se calibra a un diámetro de 12 mm. El resto del estómago excluido del alimento sigue secretando jugo gástrico el cuál continúa su camino hasta el duodeno donde se vacían los jugos pancreáticos y la bilis. Estas secreciones siguen su camino llegando al yeyuno que es la primera porción de intestino delgado. A esta porción se le llama asa biliopancreática y mide entre 100 y 150 cm a partir del comienzo del intestino delgado. Entonces, el alimento que viene en el asa alimentaria se une con las secreciones del asa biliopancreática a través de una unión llamada yeyunoyeyunoanastomosis y a partir de este sitio (canal común de mínimo 4 metros) comienza la absorción adecuada de alimento. *Con esta operación se logra una pérdida del 70% del exceso de peso a los 2 años de la cirugía y de un 67% a los 5 años.* Además, esta operación mejora o resuelve las enfermedades comórbidas mencionados atrás. Por ejemplo, se presenta una *resolución de la diabetes mellitus en cerca del 80% de los casos y resolución o mejoría en el 86%*. En cuanto a la hipertensión, se observa una resolución en cerca del 62% de los pacientes operados mientras que se presenta una mejoría o resolución de la dislipidemia en 82% de los casos.

SEGURIDAD DE LA CIRUGÍA BARIÁTRICA

En la actualidad, la cirugía de obesidad es muy segura cuando se realiza por cirujanos certificados con un entrenamiento formal en cirugía de obesidad, así como con la experiencia suficiente, con riesgos comparables e incluso menores que cirugías convencionales como la cirugía por apendicitis. Además, los mejores resultados a largo plazo se obtienen cuando el paciente es evaluado y lleva un seguimiento por un equipo multidisciplinario. Nosotros somos un grupo con 17 años de experiencia en la ciudad por lo que pueden tener la certeza de que con nosotros obtendrán un tratamiento con los mejores estándares de calidad.

CONCLUSIÓN

El tratamiento de la obesidad debe individualizarse según las características de cada paciente. Las modificaciones del estilo de vida constituyen la base del manejo, mientras que los medicamentos disponibles en la actualidad son una excelente opción para pacientes con sobrepeso y grados bajos de obesidad. Sin embargo, cuando ya existe un grado importante de obesidad, así como la presencia de enfermedades comórbidas, la cirugía bariátrica ofrece los mejores resultados a corto y largo plazo, tanto en la pérdida de peso como en la resolución y/o mejoría de las comorbilidades, con un perfil de seguridad muy alto siempre y cuando se realice por grupos multidisciplinarios con experiencia y dedicados a ello.



DR. FEDERICO DE JESÚS LÓPEZ ROSALES

Cirugía General, Endocrina, Bariátrica y
Laparoscópica Avanzada.
Céd. Prof. 3837407 UNAM Céd. Esp. 5848067 UNAM

Citas: (999) 920 6019



Clínica de Mérida

CONSULTORIO 109

Av. Itzáes #242



Tu CALIDAD de VIDA nos IMPORTA

Recupera tu movilidad

L.F.R. Eduardo Castillo Canul
Fisioterapia y Rehabilitación
Céd. Prof. 10802278 UNIVERSIDAD MARISTA DE MÉRIDA

Contamos con SERVICIOS de
FISIOTERAPIA y REHABILITACIÓN
especializados en:

- Ortopédica
- Deportiva
- Geriátrica
- Atención de la articulación temporomandibular (ATM)

Agenda tu cita al:
 (999) 506 0688

Nos encontramos en:

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

 **CASTILLO**
Fisioterapia

 @castillofisioterapia  Castillo Fisioterapia

Un Diagnóstico Certo y Tratamiento Adecuado

Tu Bienestar En Manos Expertas




DR. JESÚS
CARRANZA SARMINA
CIRUGÍA CARDIOTORÁCICA
CÉD. PROF.: 7402158 UNAM CÉD. ESP. 11902528 UNAM

Especialista en:

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

Citas al: (999) 949 0897

 Clínica de Mérida

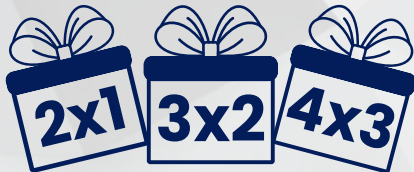
 HOSPITAL
FARGO
DEL MAYAB.

 Dr Jesús Carranza Sarmina  @drjesuscarranzasarmina

LA TARJETA CON VERDADEROS BENEFICIOS

Empieza a ganar desde tu primera compra

AHORRA Y LLÉVATE
más en cada visita.



TE ACOMPAÑO
MAMÁ

MEDICACIÓN
FRECUENTE

BIENESTAR



¡Solicítala en
sucursal!

¡Encuentra tu sucursal
más cercana!



ATENCIÓN EN Otorrinolaringología TRATAMIENTO ESPECIALIZADO PARA OÍDO NARIZ Y GARGANTA





Dr. Luis Alejandro Sauri Esquiliano

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



VISÍTANOS EN:

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

 CEM
CENTRO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS
CONSULTORIO 10 PLANTA BAJA
Calle 60 x Av. Colón, Num. 329B, Centro, Mérida, Yuc.

TEL: (999) 920 0088

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

TEL: (999) 920 7525 EXT. 213

 Otorrino en Mérida, Dr. Alejandro Sauri  @drsauriorl

¿Padeces alteraciones del sueño?

Redescubre el descanso a través de la acupuntura

¿Esto te parece conocido? Dar vueltas en la cama durante horas antes de poder conciliar el sueño, despertarse repetidamente a lo largo de la noche, abrir los ojos de madrugada y ser incapaz de volver a dormir, dormir las horas "adecuadas" pero despertar tan cansado como si no hubieras dormido nada.

Las alteraciones del sueño afectan a millones de personas, mermando su energía, su humor y su salud a largo plazo. Afortunadamente, existe una alternativa milenaria que ofrece una perspectiva completamente diferente para solucionar este problema: la acupuntura.

El sueño no es un interruptor que se apaga, sino un proceso de transición energética. El sueño idóneo ocurre cuando nuestra energía está en equilibrio.

Cuando hay un desequilibrio, el estado de alerta no para. **¿El resultado?** Una mente hiperactiva que no es capaz de tener un descanso reparador.

La acupuntura es una práctica terapéutica milenaria que forma parte de la medicina tradicional china. Consiste en la estimulación de puntos específicos del cuerpo mediante la inserción de agujas muy finas en la piel, con el objetivo de aliviar el dolor, tratar diversos padecimientos y restaurar el bienestar general. La acupuntura actúa como un sintonizador de radio, devolviendo al organismo su frecuencia óptima.

La acupuntura estimula el sistema nervioso parasimpático (el encargado de la relajación, la digestión y el descanso), disminuyendo la actividad del sistema simpático (el de "lucha o huida" que se activa con el estrés).



El cortisol es la hormona del estrés. Si tus niveles son altos por la noche, tu cerebro creerá que estás en peligro y no te dejará dormir. Esta práctica milenaria ayuda a resetear estos niveles para que tu cuerpo entienda que es seguro descansar.

El sueño es una necesidad biológica fundamental para que tu cerebro se limpie y tus células se regeneren. Vivir en un estado constante de privación de sueño afecta tu memoria, tu sistema inmune y tu calidad de vida.

La acupuntura te ofrece un camino noble, natural y respaldado por la historia para reconciliarte con la almohada. ***Dale a tu cuerpo la oportunidad de recuperar su ritmo natural y vuelve a experimentar lo que realmente significa despertar renovado.***

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 cohete entrando a Brisas esquina y media.**

VERANO 2026

OFERTA ACADÉMICA



¡CONOCE TU CAMPUS!



MÉRIDA TE ESPERA

CAMPUS SUR
MÉRIDA

www.epmerida.com

EP
de México

www.epdemexico.edu.mx



221 593 8932

UN SÁBADO AL MES

11
JUL

DIPLOMADO EN
ENFERMERÍA
ESTÉTICA

10 MESES

PRESENCIAL

DOS SÁBADOS AL MES

11
JUL

DIPLOMADO EN
CLÍNICA DE
CAÉTERES PARA
ENFERMERÍA

5 MESES

VIDEO CLASES
EN VIVO

DOS SÁBADOS AL MES

18
JUL

DIPLOMADO EN
ENFERMERÍA
NEONATAL

5 MESES

VIDEO CLASES
EN VIVO

UN SÁBADO AL MES

18
JUL

DIPLOMADO EN
MEDICINA
ESTÉTICA

11 MESES

PRESENCIAL

UN FIN DE SEMANA
AL MES

25
JUL

DIPLOMADO EN
NUTRICIÓN
CLÍNICA

6 MESES

VIDEO CLASES
EN VIVO

NUEVO PROGRAMA

DOS SÁBADOS AL MES

25
JUL

DIPLOMADO EN
ENFERMERÍA EN
SALUD MENTAL Y
BIENESTAR EMOCIONAL

5 MESES

VIDEO CLASES
EN VIVO

DOS SÁBADOS AL MES

29
AGO

MAESTRÍA EN
ADMINISTRACIÓN
DE HOSPITALES

2 AÑOS

PRESENCIAL
Y VIDEO CLASES EN VIVO

UNO PRESENCIAL Y UNO EN LÍNEA

ESCOLARIZADO

DOS FINES DE
SEMANA AL MES

12
SEP

ESPECIALIDAD EN
ENFERMERÍA
NEFROLÓGICA

18 MESES

PRESENCIAL

ESCOLARIZADO

DOS FINES DE
SEMANA AL MES

12
SEP

ESPECIALIDAD EN
ENFERMERÍA
QUIRÚRGICA

18 MESES

PRESENCIAL

ESCOLARIZADO

DOS FINES DE
SEMANA AL MES

12
SEP

ESPECIALIDAD EN
ENFERMERÍA
OBSTÉTRICA
Y PERINATAL

18 MESES

PRESENCIAL

ESCOLARIZADO

DOS FINES DE
SEMANA AL MES

12
SEP

ESPECIALIDAD EN
ENFERMERÍA
EN CUIDADOS
INTENSIVOS

18 MESES

PRESENCIAL

ESCOLARIZADO

DOS FINES DE
SEMANA AL MES

12
SEP

ESPECIALIDAD EN
URGENCIAS
Y EMERGENCIAS
PARA ENFERMERÍA

18 MESES

PRESENCIAL



Calle 42 #300 X 33
Col. Montes de Amé
Mérida, Yucatán



999 688 5410
999 254 0064
222 948 0240



EP DE MÉXICO CAMPUS MÉRIDA



informes.merida@epdemexico.edu.mx



[epdemexico](https://www.instagram.com/epdemexico)

OSWALDO VALENCIA

CLÍNICA INTEGRAL DEL APARATO DIGESTIVO

Ced. Prof. 3175635 INCAN, ASGE

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



TENEMOS EL EQUIPO MÁS VANGUARDISTA DEL SURESTE MEXICANO

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

Endoscopia Flexible Avanzada:

-Panendoscopia, - Colangiopancreatografía (CPRE),
Colonoscopia.

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

ULTRASONIDO ENDOSCÓPICO OLYMPUS PREMIER PLUS

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



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

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

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

TENEMOS TODO LO QUE NECESITAS PARA LA SALUD



**ABASTECEDOR[®]
HOSPITALARIO**
DEL SURESTE

Siempre dispuestos para atenderte



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



¡Ahora contamos con nueva Sucursal en Cancun!

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

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

CENTRO

Calle 69 no.425 A por 46 y 44 Centro
Tel. (999) 924 01 84
Ext. 100 Y 500
**HORARIO DE ATENCIÓN:
DE 8 AM A 6 PM**
WHATSAPP: 999 350 1045

SUCURSAL CHUMINOPOLIS

Calle 22 no.360 por 57 y 57 A Col. Esperanza
Tel. (999) 924 22 84
Ext. 115 y 117
**HORARIO DE ATENCIÓN:
DE 8 AM A 6 PM**
WHATSAPP: 999 350 4823

SUCURSAL COL. MÉXICO

Calle 21 no.194 por 16 y 18 Col. México Oriente Local no. 4
Tel. (999) 926 41 41
**HORARIO DE ATENCIÓN:
DE 9 AM A 6 PM**
WHATSAPP: 999 448 5307

SUCURSAL FCO. DE MONTEJO

Calle 7 no. 337 Xcumpich Local no. 8 Interplaza
Tel. (999) 195 28 91
**HORARIO DE ATENCIÓN:
DE 9 AM A 6 PM**
WHATSAPP: 999 103 5333

TIENDA VILLAS DEL RÍO

Calle Río Champotón no.3 Fracc. Villas del Río Campeche, Campeche
Tel. (9818) 11 3542 y (9818) 11 0605
**HORARIO DE ATENCIÓN:
DE 9 AM A 5 PM**
WHATSAPP: 999 350 1046

TIENDA ESPECIALIDADES

Ave. José López Portillo no. 345 entre Prolongación Lázaro Cárdenas y calle del Real Fracc. Sector Las Flores Campeche, Campeche
Tel. (9816) 88 7596
**HORARIO DE ATENCIÓN:
DE 9 AM A 6 PM**
WHATSAPP: 981 206 6262

TICUL

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

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

TODAS NUESTRAS SUCURSALES EN MÉRIDA ABREN SÁBADO DE 8 AM A 2 PM

SUCURSALES EN CAMPECHE ABREN SÁBADO DE 9 AM A 2 PM



Abastecedor Hospitalario del Sureste



Abastecedor_hospitalario_ahs

www.abastecedorhospitalario.com.mx