

Salud & Vida

EL ENFOQUE MÉDICO HUMANO

YUCATÁN-CAMPECHE



En portada:

Dr. José Manuel
Michel Ramírez
Cirujano Urólogo

Presentando:

Cáncer de PRÓSTATA

La prevención es el acto de valentía
más importante del hombre

La **INFERTILIDAD** no es el
final de la historia

Es sólo una parte del camino...

Dr. Ana Patricia Navarrete López

El arte de la elevación

¿ES LA **MASTOPEXIA**
PARA TI?

Dr. Carlos A. Marengo Correa

FATIGA OCULAR

El reto de proteger nuestra
visión en la era digital

Dr. Guadalupe Canul



¡VISITA NUESTRAS SUCURSALES!



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



Líder del segmento

¡Abasteciendo tu negocio de insumos para la salud!



Meses sin intereses

Mínimo de compra \$7,000.00*
*3 meses sin intereses en toda la tienda
Únicamente con tarjeta Banamex



Te bonificamos tus compras

1% Al pagar con transferencia bancaria
tendrás descuento sobre el subtotal.
Aplica en una sola exhibición.



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



¡Escanea para saber más!

Publicidad dirigida a profesionales de la salud



¿Sabías que existe **una especialidad** que cuida tu salud pélvica?



Descubre cuándo acudir con un especialista **EN UROLOGÍA GINECOLÓGICA**

La Urología Ginecológica se enfoca en problemas que puedan aparecer en vejiga, útero y recto, sobre todo después de los embarazos o el paso del tiempo.

Aunque muchas mujeres asumen que ciertos problemas son "normales" por la edad o después de convertirse en mamá, la realidad es que la mayoría de estas condiciones tienen solución.

Saber cuándo dar el paso y consultar a un especialista puede devolverte la seguridad y la comodidad en tu vida diaria.

Se estima que 1 de cada 3 mujeres tiene algún trastorno del suelo pélvico a lo largo de su vida. La mayoría espera años antes de pedir ayuda por pena o desinformación. Recuperar el control de tu cuerpo es posible con una consulta a tiempo.

A diferencia de una revisión ginecológica de rutina, el uroginecólogo se enfoca en la función de tus órganos.

Pero entonces, **¿Cuándo consultar?** Presta especial atención si presentas estos síntomas:

- Escapes de orina al reír, toser o hacer ejercicio.

- Sensación de bulto en vagina.
- Dificultad para vaciar la vejiga.
- Infecciones urinarias frecuentes.
- Dolor pélvico crónico; molestias constantes o presión en la zona baja del abdomen que no están relacionadas con el ciclo menstrual.

Estos síntomas afectan tu día a día, sin embargo **¡Tienen solución con tratamientos personalizados!** No tienes que vivir con molestias por haber tenido hijos o algo natural como la edad.

Los chequeos periódicos no es solo una rutina, es autocuidado, prevención y amor propio. Estoy aquí para acompañarte, soy la Dra. Mariana Flores.

Dra. Mariana Flores Fernández

Ginecología y Obstetricia. Urología
Ginecológica / Cirugía Reconstructiva de
Piso Pélvico.
Céd. Prof. 11726975 UNAM Céd. Esp. 13453359 UNAM
Céd. Esp. 14824828 UNAM

AGENDA TU CITA:

 **(922) 407 6957**



Tu salud pélvica también es parte de tu bienestar.
Tu cuerpo habla, escúchalo.

Edificio **ORION BUSINESS HUB.**
Piso 6, local 5 y 7

Calle 12 - A, número 310. Colonia Santa Gertrudis Copo.
97113, Mérida, Yucatán, México.

 Dra. Mariana Flores - Ginecología,
Obstetricia y Uroginecología

 @urogine.mariana



EQUIPO EDITORIAL

- LIC. JOSÉ LUIS PRECIADO
DIRECTOR GENERAL
- LAE. PILAR ORTIZ
DIRECTORA COMERCIAL
- ING. ALFONSO DE JESÚS RUIZ HERNÁNDEZ
COORDINADOR CREATIVO
- LIC. STEPHANY ALEJANDRA PALACIOS MARTÍNEZ
EDICIÓN
- YERIK KUNETZوبا
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 **SALUD Y VIDA**

JUNIO 2026

Hay proyectos que nacen de una idea y, con el tiempo, se convierten en una misión de vida. La revista Salud y Vida cumple 19 años acercando información médica con responsabilidad, empatía y sentido humano.

A lo largo de este camino, hemos crecido como un medio impreso y digital con presencia en **Mérida Yucatán y Campeche**, fortaleciendo un propósito que permanece intacto desde nuestra primera edición: construir un puente entre los especialistas de la salud y las personas que buscan orientación, bienestar y esperanza.

Hoy, más que nunca, creemos que la salud no solo está en los avances científicos, sino también en la capacidad de escuchar, orientar y acompañar a cada persona. Por ello, seguimos comprometidos a ofrecer contenido útil, cercano y de valor para nuestra comunidad.

Gracias a nuestros lectores, especialistas, equipo de trabajo y anunciantes por formar parte de esta historia. Continuaremos evolucionando, cuidando cada detalle y manteniendo vivo el enfoque humano que nos distingue.

Lic. José Luis Preciado
Director General





Pequeños pacientes, grandes cuidados

¿Qué trata un **Neurocirujano Pediatra** y cuándo es momento de acudir a él?

Un neurocirujano pediatra es el especialista encargado de tratar quirúrgicamente el cerebro, la médula espinal y los nervios de los niños, desde que son recién nacidos hasta la adolescencia.

La gran diferencia con la neurocirugía de adultos es que los niños están en crecimiento constante. Sus huesos son más flexibles y su cerebro tiene una capacidad de recuperación única llamada "plasticidad".

¿QUÉ PADECIMIENTOS TRATA ESTA EXTRAORDINARIA ESPECIALIDAD?

A diferencia de lo que muchos creen, no siempre se trata de cirugías de emergencia. Gran parte de su trabajo es corregir problemas con los que el bebé ya nació o que aparecen en los primeros años de vida, como la hidrocefalia, espina bífida, epilepsia que no mejora, tumores -el tratamiento de tumores cerebrales infantiles, que son muy distintos a los de los adultos-, craneosinostosis; cuando los huesos del cráneo del bebé se cierran antes de tiempo, impidiendo que el cerebro crezca con la forma correcta.

¿CUÁNDO ES MOMENTO DE ACUDIR A UNA VALORACIÓN?

Casi siempre, el pediatra será quien te indique que es necesario ver al neurocirujano pediatra. Sin embargo, como mamá o papá, debes estar atento a estas señales de alerta:

Forma de la cabeza. Si notas que el cráneo de tu bebé se ve muy alargado, plano de un lado o con una forma extraña.

Crecimiento acelerado. Si el tamaño de la cabeza de tu bebé crece mucho más rápido de lo normal según sus chequeos mensuales.

La "mollera" (fontanela). Si notas que la parte blandita de la cabeza del bebé está muy abultada o tensa constantemente.

Cambios físicos en la espalda. Si ves un hoyuelo, un mechón de pelo o una mancha inusual en la parte baja de la espalda del recién nacido.

Pérdida de habilidades. Si el niño ya caminaba o hablaba y de pronto deja de hacerlo, o si presenta una debilidad marcada en un solo lado del cuerpo.

Si tu niño tiene dolor de cabeza, náuseas, vómitos, alteraciones en su vista o al caminar, son datos de alarma para acudir de urgencia a valoración con un neurocirujano pediatra.

No todas las consultas terminan en cirugía. Muchas veces el neurocirujano pediatra realiza un seguimiento para asegurarse de que el sistema nervioso de tu hijo se encuentre de la mejor manera posible.

Asegura que el desarrollo de tus hijos sea el adecuado, detectando a tiempo cualquier señal que pueda comprometer su bienestar y futuro.

¡Neurocirugía con pasión, experiencia y propósito!

Dr. Remedios Cortés.
Neurocirugía Encephalon Spine.

Céd. Prof. 8369361 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

Tu salud es prioridad

La importancia de chequeos periódicos
CON TU MÉDICO INTERNISTA



Un médico internista es, en esencia, el “guardián” de tu salud. A diferencia de un especialista que se enfoca en un solo órgano, nosotros vemos el cuerpo como un sistema interconectado.

Los chequeos periódicos no son solo para “buscar enfermedades”, sino para establecer una línea base que nos permita detectar desviaciones antes de que se conviertan en problemas graves.

Muchos pacientes acuden a consulta solo cuando sienten dolor, pero para entonces, procesos como la hipertensión o la diabetes tipo 2 pueden llevar años dañando silenciosamente tus arterias y órganos. El chequeo periódico rompe este ciclo.

Un chequeo de calidad va mucho más allá de una orden de laboratorios. Se divide en tres etapas fundamentales que nos ayudan a construir tu perfil de riesgo: la historia clínica detallada, una exploración física completa y la interpretación de estudios.



¿Qué buscamos principalmente los médicos internistas?

Riesgo cardiovascular: evaluamos la presión arterial y el perfil de lípidos (colesterol/triglicéridos).

Salud metabólica: niveles de glucosa e insulina para prevenir la resistencia a la insulina.

Función de órganos vitales: revisamos cómo están trabajando tus riñones e hígado a través de pruebas de sangre.

Detección temprana de cáncer: dependiendo de la edad y antecedentes, ordenamos tamizajes para los tipos de cáncer más frecuentes.

“Normal” no siempre significa “óptimo”. El objetivo de un internista es llevarte a tu estado de salud más eficiente, no simplemente mantenerte fuera del hospital.

“El rompecabezas sin piezas”

Si te sientes mal pero no sabes exactamente qué te duele o a qué especialista ir, el internista es el punto de partida ideal:

- **Fatiga crónica.** Cansancio que no mejora con el descanso.
- **Pérdida de peso inexplicada.** Sin cambios en dieta o ejercicio.
- **Fiebre de origen desconocido.** Que persiste por más de dos semanas.
- **Dolores generalizados.** Molestias que migran o afectan varias articulaciones y músculos.

Un Médico Internista tiene la formación específica para resolver diagnósticos complejos y gestionar múltiples enfermedades que conviven en un mismo paciente (comorbilidades).



Dra. Paulina González Le'Vinson

Medicina Interna

Céd. Prof. 11287099 UADY Céd. Esp. 14980143 UADY

Agenda tu cita:

Cel: (999) 173 5065

CLÍNICA ONKORT

Circuito Colonias 90 x 14 esquina, Col. México.

Citas: (999) 469 53 77

HOSPITAL SANTA FE

Calle 31 645a, Caucel.

Citas: (999) 104 16 21



Al CUIDADO DE TU SALUD RENAL



Dr. Eduardo Cetina Pacheco
NEFRÓLOGO

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

Médico Nefrólogo especialista en enfermedades del riñón

Te apoyo en:

- Insuficiencia renal
- Diálisis Peritoneal
- Hemodiálisis
- Trasplante general
- Glomerulopatías
- Alta especialidad en terapias de reemplazo renal continuo

Citas: (999) 280 8028

Tel: (999) 739 0777

TORRE MÉDICA PENSIONES Consultorio #203

Col. Pensiones, Mérida, Yucatán.

@dr.cetina99

HOSPITAL AMERIMED Consultorio #209

f Dr. Eduardo Cetina Pacheco Nefrólogo



Dra. Stephanie León

ODONTOPEDIATRA - ENDODONCISTA

Céds.: 10024527 UNITEC, 6945358 UNITEC, 12212361 UNAM

Porque el cuidado DENTAL EMPIEZA desde pequeños

No dejes que la sonrisa de tus hijos se pierda

Te apoyo en:

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



Agenda tu cita al:

(999) 749 4000



Metro Business Center Consultorio 204

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

@drastephanieleon

¿Problemas de AUDICIÓN?

Obtén un diagnóstico y tratamiento certero

Dra. Sara Castorena

Especialista en Audiología y Otoneurología

Céd. Prof. 9513091 IPN-ESN Céd. Esp. 12455568 UNAM

Especialista en:

- Otoneurología Clínica.
- Audiología niños y adultos.
- Vértigo.
- Sordera.
- Zumbido de oídos.
- Adaptación de auxiliares auditivos.
- Audiometría.

INFORMES AL:
(999) 949 4424

CLÍNICA OASIS

Calle 31° número 238 x 24 y 26 Colonia, Miguel Alemán

@audiologia.drasaracastorena

f Dra. Sara Castorena Audiología, Otoneurología y Foniatría.

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.

@mmm_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

Fatiga ocular

El reto de proteger nuestra visión en la era digital

En la actualidad, nuestros ojos pasan más tiempo frente a pantallas que nunca. Ya sea por el trabajo, educación o entretenimiento, la exposición prolongada a dispositivos digitales ha convertido a la fatiga ocular (o astenopía) en una de las afecciones más comunes de este siglo.



Cuidar nuestra vista no es solo una cuestión de comodidad, sino una necesidad para mantener nuestra productividad y calidad de vida a largo plazo.

La fatiga ocular ocurre cuando los ojos se cansan debido al uso intenso o prolongado. Al mirar una pantalla, tendemos a parpadear con menos frecuencia (hasta un 50% menos), lo que provoca que la superficie del ojo se seque. Además, el esfuerzo constante de enfocar objetos cercanos y la exposición a la luz azul contribuyen al agotamiento de los músculos oculares.

Cuando nuestros ojos están cansados, presentan malestares como ardor, picazón y sequedad, visión borrosa o doble, dolor de cabeza, cuello o espalda, mayor sensibilidad a la luz, dificultad para concentrarse.

Para mitigar estos efectos, es fundamental adoptar hábitos que permitan a nuestro sistema visual descansar y recuperarse.



Iluminación. Evita los reflejos en la pantalla provenientes de ventanas o luces intensas. La iluminación de la habitación debe ser similar a la intensidad de tu monitor.

Distancia y ángulo. La pantalla debe estar a unos 50-70 centímetros de tus ojos. El centro del monitor debería estar ligeramente por debajo del nivel de la mirada (entre 10 y 15 grados).

Ajustes de pantalla. Aumenta el contraste y el tamaño del texto para reducir el esfuerzo al leer. Utiliza filtros de luz cálida durante la noche.

Lentes con filtro de luz azul. Estos lentes están diseñados para filtrar la luz azul de alta energía emitida por dispositivos electrónicos como computadoras, teléfonos y tabletas.

Finalmente, la prevención más eficaz es la visita periódica al oftalmólogo. Muchas veces, la fatiga ocular se ve agravada por una graduación mal ajustada o problemas de enfoque no detectados.

Nuestra visión es una ventana irremplazable al mundo. En un entorno que demanda cada vez más atención visual, tomar pausas conscientes y optimizar nuestro espacio de trabajo no son lujos, sino la preservación de nuestra salud.

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

¿Cirugía o medicamentos?

Cómo elegir el mejor camino para tu salud

Enfrentar un problema de columna puede ser una experiencia frustrante y, a menudo, dolorosa. La pregunta del millón para quienes sufren de hernias discales, estenosis o escoliosis (entre otros muchos padecimientos) suele ser: ¿Puedo solucionarlo con medicamento o necesito someterme a una cirugía?

No todos los pacientes necesitan cirugía, pero tampoco todos mejoran solo con tratamiento médico. El mejor tratamiento dependerá de la causa, de la intensidad de los síntomas y de cómo los síntomas afectan tu calidad de vida.

Aquí te presento un desglose de las dos grandes rutas de tratamiento:

El enfoque conservador. Antes de pensar en cirugía, los especialistas solemos agotar las opciones farmacológicas y de rehabilitación. El objetivo principal es reducir la inflamación y permitir que el cuerpo se recupere por sí mismo.

Existen analgésicos y antiinflamatorios que son la primera línea de defensa para bajar la hinchazón de los nervios. Los relajantes musculares son útiles cuando el dolor de espalda provoca espasmos que inmovilizan al paciente. Para el dolor neuropático (esa sensación de "corriente eléctrica" que baja por la pierna), se utilizan fármacos como la gabapentina.

La ruta quirúrgica. ¿Cuándo es necesaria? La cirugía no suele ser el primer paso, a menos que existan "banderas rojas". Se considera cuando el tratamiento conservador falla tras 6-12 semanas o cuando hay un daño neurológico progresivo.



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**

@dr.enrique_gonzalezg

EDIFICIO ANEXO AL CMA CONSULTORIO 10.

Calle 54 #365 Zona Paseo de Montejo, Centro Mérida



¿Cómo decidir? Depende de la gravedad de tus síntomas y de cómo éstos afectan el desarrollo de tu día a día. No debemos normalizar vivir con dolor, y menos, si el dolor nos incapacita.

Si el dolor persiste, la cirugía puede ser la mejor opción. Una valoración especializada permite elegir el tratamiento correcto en el momento adecuado.

La columna es una estructura extraordinaria y compleja. No hay una solución única para todos. Lo ideal siempre será un enfoque multidisciplinar donde una cirugía puede ser el último recurso, pero también una herramienta poderosa cuando la calidad de vida está en juego.

¡Agenda tu consulta y recibe atención personalizada!



LA ANSIEDAD NO ES COMO LA PINTAN:

Comprendiendo un motivo de consulta frecuente



La ansiedad no siempre se manifiesta como crisis evidentes. Lo primero que debemos entender es que no es una falta de voluntad ni una debilidad de carácter. Es, en realidad, una respuesta biológica de nuestro cerebro que se ha salido de balance.

En el cerebro ansioso, el sistema de respuesta al estrés se encuentra en un estado de hiperactividad. La ansiedad no solo ocurre en la mente; es una experiencia que involucra todo el organismo. Con frecuencia se presenta de forma sutil, a través de síntomas cognitivos, físicos y conductuales que pueden pasar desapercibidos o atribuirse a otras causas.

A nivel cognitivo, puede observarse preocupación persistente, pensamientos repetitivos y dificultad para concentrarse.

En el plano físico, es común la presencia de tensión muscular, fatiga, alteraciones gastrointestinales, cefalea o sensación de inquietud interna. Este proceso crea un círculo vicioso donde el miedo genera síntomas físicos, y esos síntomas generan más miedo “¿Por qué me late así el corazón? ¿Me va a dar un infarto?”, aumentando la ansiedad exponencialmente.

En cuanto a la conducta, pueden aparecer evitación de actividades cotidianas, inquietud motora o conductas de comprobación (por ejemplo, revisar repetidamente pendientes o dispositivos).

También pueden presentarse alteraciones del sueño, como dificultad para iniciar o mantener el descanso, así como sensación de sueño no reparador.

Estos síntomas pueden ocurrir sin un desencadenante claro y mantenerse en el tiempo, generando malestar significativo o interferencia en la vida diaria.

Realizar pausas durante el día, favorecer una respiración lenta y profunda, y prestar atención a las señales corporales puede contribuir a la regulación fisiológica.

Si estos síntomas son frecuentes, intensos o persistentes, se recomienda valoración por un profesional de la salud mental para una evaluación adecuada y orientación terapéutica.

Cuidar la salud mental es tan importante como cuidar la salud física. Al aprender a escuchar lo que nuestra ansiedad intenta decirnos, podemos transformar ese miedo en una herramienta de autoconocimiento y resiliencia.

La identificación oportuna es parte del cuidado integral de la salud.

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



FARMACIAS DIFASA ELITE

MEDICAMENTOS DE ESPECIALIDAD

MEDICAMENTOS DE ALTA ESPECIALIDAD

Amplio catálogo de medicamentos que cubre varias especialidades médicas

- Dolor
- Oncología
- Hematología
- Controlados
- Reumatología
- Nefrología

- Neurología
- Urología
- Ginecología
- Cardiología
- Medicamentos hospitalarios

- Traumatología - Ortopedia



Horario sucursales

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

¡VISÍTANOS!

FARMACIAS DIFASA ELITE CAMPECHE, CAMPECHE

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



981 688 5655 981 134 6103

FARMACIAS DIFASA ELITE ALTABRISA, MÉRIDA, YUC.

CALLE 15 #491 LOCAL 6 ALTABRISA, EN
PLAZA MILENIUM



999 167 9723 999 553 4413

FARMACIAS DIFASA ELITE ITZAES, MÉRIDA YUC.

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



999 948 8306 999 592 4382

SÍGUENOS EN REDES



VarVill

SMILE CREATORS



Dr. Roger E. Vázquez

REHABILITACIÓN ORAL &
DISEÑO DE SONRISA

CÉD. PROF. 13422709 UNISUR

LA NUEVA ERA DE LOS IMPLANTES DENTALES LLEGÓ A MÉRIDA YUCATÁN

PERDER LOS DIENTES NO SOLO CAMBIA
TU SONRISA... CAMBIA TU FORMA DE VIVIR.

En VarVill Smile Creators, el **Dr. Roger E. Vázquez** lidera una generación de especialistas que rehabilitan bocas completas con **planificación 100% digital**, eliminando el margen de error de las técnicas tradicionales.

Hace 10 años, un paciente sin dientes enfrentaba meses de cirugías y dentaduras provisionales. Hoy, con la técnica **All-On-4**, el **escaneo 3D** y el **Full Arch Digital**, el paciente sale de la clínica con dientes fijos de alta calidad y precisión. *Devolvemos funcionalidad, estética y seguridad desde el día uno.*

CONTROL TOTAL. RESULTADOS SUPERIORES.



ESCANEAO
INTRAORAL
100% DIGITAL



DISEÑO
PERSONALIZADO
DE TU SONRISA



COLOCACIÓN
GUIADA DE
IMPLANTES



REHABILITACIÓN
ESTÉTICA DE ALTA
PRECISIÓN

MATERIALES QUE MARCAN LA DIFERENCIA



TITANIO
Integración ósea,
máxima durabilidad



ZIRCONIA
Estética natural,
resistencia superior



NO ES SOLO ESTÉTICA...

ES RECUPERAR LA LIBERTAD DE SONREÍR, COMER, HABLAR Y VIVIR.



PLAZA BOULEVARD 21,
MÉRIDA, YUCATÁN



999 608 8098



@varvill_smilecreators

COFEPRIS 2531012002A00504

La **INFERTILIDAD** no es el final de la **HISTORIA**

Es sólo una parte del camino...

La infertilidad es un problema de salud a nivel mundial. Se estima que 1 de cada 6 parejas en edad reproductiva tiene dificultad para lograr un embarazo.

Se habla de infertilidad cuando una pareja no logra embarazarse después de 12 meses de tener relaciones sexuales sin usar un método anticonceptivo. Sin embargo, en mujeres mayores de 35 años, se recomienda una valoración por un especialista después de 6 meses de intentarlo sin tener éxito.

En México, se calcula que alrededor del 10% de las parejas puede presentar este problema en algún momento de su vida.



En los últimos años, los casos de infertilidad han aumentado, esto puede deberse a varias razones, entre ellas: retrasar el embarazo a una edad más avanzada, enfermedades no detectadas como la endometriosis, un estilo de vida poco saludable (sobrepeso, estrés, falta de ejercicio), factores ambientales como la contaminación y la exposición a químicos y toxinas, entre otros.

Existen diferentes causas de infertilidad; puede estar ocasionada por problemas en la mujer, en el hombre o en ambos.

En la mujer, uno de los factores más importantes es la edad, ya que con el tiempo disminuye la cantidad y la calidad de los óvulos. Además, pueden existir problemas en distintas partes del aparato reproductor: las trompas de falopio pueden estar obstruidas o no funcionar correctamente impidiendo que el óvulo se encuentre con el espermatozoide; en los ovarios puede haber problemas con la ovulación o una disminución de la reserva de óvulos; en el útero pueden existir condiciones como miomas, pólipos, adenomiosis, adherencias o malformaciones que dificultan el embarazo.

El hombre participa en el 50% de los casos y la infertilidad se debe principalmente a alteraciones en los espermatozoides, como una baja cantidad o poca movilidad, lo cual dificulta que puedan llegar al óvulo y fecundarlo.

Las técnicas de reproducción asistida son un conjunto de tratamientos médicos que ayudan a lograr un embarazo, en los cuales se trabaja con los óvulos, los espermatozoides o los embriones para facilitar la fecundación y la implantación.

EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE TRATAMIENTOS:

1. Técnicas de baja complejidad: son las más sencillas y menos invasivas. Entre ellas se encuentran:

-Relaciones sexuales programadas con inducción de ovulación: consiste en vigilar el crecimiento del folículo durante el ciclo, se administra medicamento para ayudar a la ovulación y se indican los mejores días para tener relaciones sexuales.



-Inseminación intrauterina: Se utilizan medicamentos para estimular los ovarios, y en el momento indicado, se colocan los espermatozoides directamente dentro del útero para aumentar las posibilidades de embarazo.

2.Técnicas de alta complejidad: Son procedimientos más avanzados, los cuales incluyen:

-Fertilización in vitro: Por medio de medicamentos se estimulan los ovarios para obtener la mayor cantidad de óvulos posible, en el momento apropiado éstos se extraen del ovario mediante una aspiración folicular y se unen con los espermatozoides en el laboratorio. Después, el embrión que se desarrolla se coloca dentro del útero.

-Donación de óvulos o espermatozoides: Se utiliza cuando la pareja necesita ayuda adicional para lograr el embarazo por fertilización in vitro.

Cada tratamiento tiene indicaciones muy específicas. La fertilización in vitro se recomienda cuando no se ha logrado un embarazo con técnicas de baja complejidad, cuando ambas trompas están dañadas u obstruidas o cuando la edad de la mujer es avanzada.

También está indicada en casos de falla ovárica, cuando se desea preservar la fertilidad mediante la congelación de óvulos (ya sea por tratamientos médicos como el cáncer o por decisión personal), en parejas del mismo sexo o padres solteros. Además, puede ser necesaria cuando se requieren estudios genéticos en los embriones, en casos de endometriosis avanzada o cuando existe un factor masculino severo.

Enfrentar la infertilidad puede ser un camino lleno de dudas, emociones y momentos difíciles. Sin embargo, hoy en día la medicina reproductiva ofrece alternativas seguras y efectivas para cada situación.

Cada pareja es única y cada tratamiento es una nueva oportunidad.

Buscar ayuda a tiempo *puede marcar la diferencia* y hacer realidad *el sueño de formar una familia.*



Dra. Ana Patricia Navarrete López

Ginecología y Obstetricia.

Especialista en Fertilidad y Reproducción

Céd. Prof. 11549347 UADY Céd. Esp. 14987070 UADY

**CENTRO MÉDICO DE LAS AMÉRICAS CMA
CONSULTORIO 310**

CITAS AL: (999) 335 7662

COFEPRIS 2631012002A00212

 @drapatynavarrete

CÁNCER de PRÓSTATA

La prevención es el acto de valentía más importante del hombre



Como especialista en **Urología**, paso gran parte de mi día conversando con hombres sobre un tema que a menudo evitan por miedo o incomodidad: el cáncer de próstata. Sin embargo, mi misión hoy es quitarle el estigma a este diagnóstico.

El cáncer de próstata es uno de los diagnósticos más comunes entre los hombres a nivel mundial. Aunque la palabra **"cáncer"** siempre genera temor, la buena noticia es que, detectado a tiempo, tiene una de las tasas de supervivencia más altas. Sin embargo, el mayor desafío sigue siendo el mismo: vencer el tabú y acudir a revisión.

La próstata es una glándula del tamaño de una nuez, exclusiva de los hombres, que produce parte del líquido seminal.

Se ubica debajo de la vejiga y rodea la uretra. Con la edad, las células de esta glándula pueden mutar y crecer de forma descontrolada, formando tumores malignos.

Aunque cualquier hombre puede desarrollarlo, existen factores que aumentan la probabilidad, como la edad y los antecedentes familiares. Es poco común en menores de 40 años, pero el riesgo aumenta significativamente después de los 50. Es importante que sepas que tener un padre o hermano con la enfermedad duplica el riesgo.

Lo que hace que este cáncer sea particularmente peligroso es su "silencio". En sus etapas iniciales, no suele presentar síntomas. Por eso, no esperes a sentirte mal para visitarme; la prevención es nuestra mejor herramienta.

Cuando la enfermedad ya está avanzada, pueden aparecer señales que no debes de tomarlas como un evento aislado, **o como algo que "probablemente ya no vuelva a suceder"**:

- Dificultad para comenzar a orinar o flujo débil.
- Necesidad frecuente de orinar, especialmente por la noche.
- Presencia de sangre en la orina o en el semen.
- Dolor persistente en la espalda, cadera o pelvis.

Muchos de estos síntomas también son comunes en la hiperplasia prostática benigna (**un crecimiento no canceroso de la próstata**), por lo que te recomiendo ampliamente acudir a una revisión para poder brindarte un diagnóstico certero.





Muchos pacientes llegan a mi consulta nerviosos por las pruebas. Déjame explicarte de forma sencilla cómo evaluamos tu salud:

El Antígeno Prostático Específico es un análisis de sangre sencillo. Medimos una proteína producida por la próstata. Un nivel elevado no siempre significa cáncer (puede ser una infección o inflamación), pero es nuestra primera "alarma".

El tacto rectal es el paso que más incomoda, pero dura apenas unos segundos. Es la forma más directa de sentir si hay bultos o irregularidades que el análisis de sangre no detecta.

Si detectamos algo, la medicina moderna nos ofrece un abanico de opciones adaptadas a cada caso.

Hoy en día, no todos los pacientes con cáncer de próstata deben terminar en el quirófano.

Cuando existe un riesgo muy bajo optamos por la vigilancia activa. Monitoreamos al paciente de cerca para actuar solo si el tumor muestra señales de evolucionar. Esto protege la función sexual y urinaria del paciente por años.

En cambio, cuando existe un riesgo intermedio o alto, intervienen las terapias definitivas como la prostatectomía radical (cirugía para retirar la glándula) o la radioterapia.

Desde nuestra especialidad, somos muy conscientes de los efectos secundarios. La próstata está rodeada de nervios microscópicos que controlan las erecciones y el esfínter urinario.

Para evitar la disfunción eréctil, utilizamos técnicas de "preservación de nervios" siempre que el tumor lo permita. La incontinencia urinaria es un riesgo post-quirúrgico que trabajamos mediante rehabilitación del suelo pélvico o, en casos necesarios, dispositivos correctores.

El cáncer de próstata no tiene por qué ser una sentencia de muerte. Se recomienda que todo hombre comience sus revisiones anuales a partir de los 50 años (o a los 45 si tiene antecedentes familiares).

Este tipo de cáncer es altamente tratable cuando se diagnostica en etapas tempranas. La diferencia entre un tratamiento sencillo y una complicación grave suele ser, simplemente, un chequeo médico a tiempo.

Cuidar de tu salud no es un signo de debilidad, sino de responsabilidad contigo mismo y con tu familia. **¡Te espero en el consultorio!**



Urología y Cirugía Urológica de mínima invasión.
Endourología y Andrología.
Certificación del Consejo Nacional Mexicano de Urología (CONAMEU)-1067
Céd. Prof. 8495714 UAG Céd. Esp. 12025896 UAEM

Mayor información al:

 **(999) 377 6377**  **(999) 780 9517**

TORRE MÉDICA PENSIONES CONSULTORIO 103

Av. 7 #215 A entre 32 y 34 Interior del estacionamiento pensiones

Angel Peraza
LABORATORIOS

¡QUÉ PADRE ES VIVIR!
Cuida tu salud, como cuidas la de ellos



LA SALUD
ES PRIMERO

INFORMES:
(999) 928 4901

(999) 923 4409 (999) 451 4625



Servicio
a domicilio
¡sin costo!
(área limitada)

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

PERM. S.S.A 31Q069Y

¡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 Num. 313 Local 7 por 51 y 53 Francisco de Montejo

www.qualitydental.mx @qualitydentalmid1 Quality Dental

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

TU SALUD ES
IMPORTANTE

Servicios Médicos
SEMIS S.A. de C.V.

EQUIPOS ESPECIALIZADOS PARA UN
BUEN DIAGNÓSTICO

RADIOLOGÍA DIGITAL

Dr. Ricardo M. Ortega Santana

Téc. Prof. En Radiología. Céd. Prof. 2546379 CETIS

ESTUDIOS DE GABINETE

- Rayos X
- Mastografía
- Ultrasonido de alta resolución
- Rayos x
A domicilio 24 hrs.



CITAS Y EMERGENCIAS

(999) 900 1276 (999) 925 4339

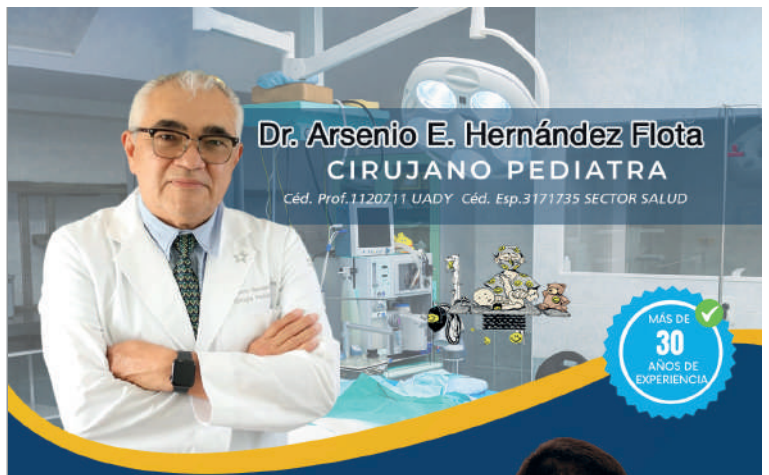
Calle 35 por Av. Reforma #526D Mérida Yuc.
(A una cuadra de la Plaza de Toros)

Radiología Digital SEMIS

30 AÑOS DE
EXPERIENCIA

Dr. 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:

URGENCIA 24 HORAS: (999) 947 3700

Star Médica

Consultorio 626
(999) 943 5333

Clínica de Mérida

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

@arsenio_hdez @chenohdez@prodigy.net.mx
www.cirujanopediatradrarsenio.com

Cirujano Pediatra, Dr. Arsenio E. Hernández Flota



El arte de la elevación *¿Es la Mastopexia para ti?*

Si alguna vez has sentido que tus pechos no tienen la misma firmeza o posición que antes, no estás sola. Es un proceso natural por el que pasan muchas mujeres debido a factores como el embarazo, la lactancia, cambios de peso o, simplemente, el paso del tiempo.

Aquí es donde entra en juego la mastopexia, una cirugía que, en esencia, es como un "reajuste" para devolverle al pecho su forma y posición más juvenil.

Imagina que el tejido de tu pecho es como una prenda que ha cedido con el uso. La mastopexia no busca cambiar el volumen (a menos que tú lo pidas), sino trabajar sobre la estructura. Esta intervención retira el exceso de piel –el tejido sobrante que hace que el pecho se vea caído-, moldea el tejido mamario y reposiciona el pezón –se eleva la areola para que quede en una posición más natural y armónica respecto al nuevo contorno del pecho-.

¡La mastopexia tiene muchos beneficios para ti!

Restauración de la firmeza y forma de los senos

El principal beneficio de la mastopexia es el levantamiento de los senos caídos y la restauración de su forma original. El procedimiento ayuda a tensar la piel y reposicionar el tejido mamario, proporcionando senos más firmes y elevados.



MARENCO



Mejora la estética y la simetría

En algunos casos, los senos caídos pueden volverse asimétricos, lo que afecta la apariencia general de la figura. La mastopexia ayuda a crear una forma más simétrica y estética, equilibrando la apariencia de ambos senos.

Aumento de la autoestima y confianza

La apariencia de los senos tiene un impacto directo en la autoestima de muchas mujeres. Después de la cirugía, las pacientes suelen sentirse más seguras de sí mismas y más cómodas con su cuerpo. Esto puede llevar a una mayor confianza en su vida personal y profesional.

Mejora en la postura

En algunos casos, la caída de los senos puede provocar dolores de espalda o molestias debido al peso adicional en el pecho. Al levantar los senos, las mujeres pueden experimentar una mejora en la postura y una disminución del dolor en la zona de la espalda.

Este procedimiento es una excelente opción para aquellas mujeres que buscan restaurar la firmeza y juventud en sus senos. Además, puede combinarse con otras intervenciones, como la mamoplastia de aumento o la colocación de implantes, para lograr un resultado más completo.

Dr. Carlos A. Marengo Correa

Cirujano Plástico, Estético y Reconstructivo. Céd. 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



Recupera tu movilidad y confianza

Dr. Iván Rafael Torres Ruíz

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

Estoy para ayudarte

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

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



CEM
Consultorio 318



AMERIMED
Hospitals
Consultorio 521

Torres Ortopedia @torres_ortopedia

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



Dr. Martín Rosas

Cirugía general y laparoscópica
Céd. Prof. 9788161-AUC Céd. Esp. 12778340-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 Martín Rosas Cirugía General - Laparoscópica Cofepreis: 2431012002A00380

Alergóloga pediatra



Dra. Lía Emiré Trujillo Palma

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

EXPERTA EN DETECCIÓN Y TRATAMIENTO DE:

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

Informes:



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

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

@alergolog2022
Alérgologa Pediatra, Dra. Lía Emiré Trujillo Palma



¡SONRÍE con CONFIANZA!

Cuidando tu Salud bucodental

DR. GERARDO GABRIEL RODRÍGUEZ MONTALVO
CIRUJANO DENTISTA

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

EXPERTO EN:

- Limpieza dental
- Cirugías
- Endodoncias
- Muelas del Juicio
- Blanqueamiento
- Extracciones
- Resinas
- Dolor y fisioterapia dental

CITAS: (999) 476 6983

Grupo Médico Astur
Calle 21 núm. 110 B x 24 y 28 Kanash, Centro.



Mi primera VISITA con la **GINECÓLOGA** *No estás sola*

Acudir por **primera vez a una consulta de ginecología** es un paso muy valioso que marca el inicio de una etapa de mayor conocimiento sobre tu propio cuerpo. **¡Es habitual que sientas una mezcla de curiosidad y nerviosismo!**

Este encuentro está diseñado para ser una experiencia tranquila, informativa y, sobre todo, muy profesional. Tu especialista no solo está allí para realizar revisiones médicas, sino principalmente para convertirse en una aliada que te ayudará a entender los cambios y procesos naturales que experimentas.

Este primer encuentro suele comenzar con una charla cercana y confidencial en la que tu ginecóloga te preguntará sobre tu salud general y los detalles de tu ciclo menstrual. Es el momento ideal para hablar sobre la regularidad de tus periodos o cualquier pequeña duda que tengas sobre tu desarrollo.

La recomendación general es tener la primera visita entre los 13 y los 15 años. No es necesario esperar a iniciar tu vida sexual o a tener algún problema; muchas veces la primera visita es solo para resolver dudas y establecer una relación de confianza con tu especialista, independientemente de la primera revisión.

Durante la consulta, te explicarán cómo funciona tu sistema reproductivo y qué señales de tu cuerpo merecen atención.



Es un espacio seguro donde no existen preguntas tontas; desde dudas sobre higiene y anticoncepción hasta inquietudes sobre las vacunas preventivas, todo tiene lugar aquí.

Es importante que comprendas que este es uno de los espacios médicos dedicados exclusivamente a la salud integral de la mujer, donde el respeto a la privacidad y la calidez humana son las herramientas principales.

Al finalizar la visita, descubrirás que el proceso es mucho más sencillo y relajado de lo que imaginabas, dejándote con una sensación de seguridad y el empoderamiento necesario para tomar decisiones informadas sobre tu bienestar en el futuro.

La primera visita con tu ginecóloga representa mucho más que un simple chequeo médico; es el inicio de un compromiso contigo misma y con tu bienestar. Al transformar la incertidumbre inicial en un diálogo abierto y profesional, logras derribar barreras y miedos que a menudo impiden el cuidado adecuado de la salud.

Salir del consultorio **con respuestas claras y herramientas de prevención** te brinda la **confianza** necesaria para habitar **tu cuerpo** de forma consciente.

Dra. Mónica Edith Flores Torres

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

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



Dra.
Mónica I. Sánchez Pérez
MÉDICO PSIQUIATRA

COMPRENDER PARA ACTUAR

¿CÓMO IDENTIFICAR LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA?

Es normal que los niños y adolescentes tengan momentos de rebeldía o mal humor. Sin embargo, cuando el comportamiento desafiante se vuelve constante y afecta la vida diaria, la escuela o las relaciones, podríamos estar hablando de un trastorno de la conducta.

Entender de qué se trata es el primer paso para brindar el apoyo adecuado.

Los trastornos de la conducta son problemas emocionales y de comportamiento que van más allá de una "travesura". Se caracterizan por un patrón repetitivo donde el joven tiene dificultades para seguir las normas sociales o respeta poco los derechos de los demás.

Los trastornos de conducta son un nivel más severo donde pueden aparecer agresiones, daños a objetos o faltas graves a las reglas (como escaparse de casa).

¿CÓMO IDENTIFICAR LAS SEÑALES?

No todos los casos son iguales, es importante observar la frecuencia, la intensidad y la duración de las conductas.

- **Dificultad para controlar impulsos:** actuar sin pensar en las consecuencias.
- **Irritabilidad constante:** perder la paciencia con mucha facilidad.
- **Falta de empatía:** problemas para entender cómo se sienten las otras personas después de una pelea.
- **Problemas escolares:** conflictos frecuentes con maestros o compañeros.

Es importante saber que no es culpa de nadie. Estos trastornos suelen ser el resultado de una mezcla de factores biológicos, el cerebro procesa las emociones y el miedo de manera distinta; ambientales, situaciones de estrés en casa, en la escuela o en el vecindario; aprendizaje, a veces, el joven no ha desarrollado las herramientas necesarias para resolver problemas de forma pacífica.

La buena noticia es que, con paciencia y ayuda profesional, estos comportamientos pueden mejorar significativamente. El tratamiento temprano es el factor más determinante para un pronóstico positivo. El enfoque suele ser multidisciplinar:

La Terapia Cognitivo-Conductual ayuda a identificar los pensamientos que desencadenan conductas impulsivas y a desarrollar habilidades de resolución de problemas.

Es común que estos trastornos generen rechazo social, lo que a menudo refuerza el comportamiento negativo. Sin embargo, detrás de la mayoría de estos trastornos existe una dificultad real para procesar emociones de manera saludable.

El objetivo del tratamiento no es la sumisión, sino la autonomía emocional. Aprender a navegar los conflictos sin recurrir a la agresión es una habilidad que se puede entrenar con paciencia, estructura y apoyo profesional especializado.

Dra. Mónica I. Sánchez Pérez

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

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

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



EL PESO QUE TU ESPALDA NO VE:

El impacto del sobrepeso en la salud vertebral

Cuando hablamos de las consecuencias físicas del exceso de peso, la mayoría de las personas piensa inmediatamente en las rodillas. Es lógico: son las articulaciones que sostienen nuestro andar. Sin embargo, hay un eje fundamental de nuestro cuerpo que sufre un impacto igual de severo, aunque a veces más silencioso: la columna vertebral.

Mantener un peso saludable no es solo una cuestión de movilidad o estética, es una medida esencial para proteger la estructura que sostiene todo nuestro sistema nervioso.

Nuestra columna está diseñada para distribuir el peso corporal de manera eficiente a través de sus curvas naturales. Sin embargo, el exceso de grasa corporal, especialmente en la zona abdominal, altera este equilibrio.

El aumento de volumen en el abdomen desplaza el centro de gravedad hacia adelante. Para no caerse, el cuerpo compensa inclinando la pelvis hacia el frente, lo que acentúa la curva de la parte baja de la espalda. Esta postura forzada genera una tensión constante en los músculos y ligamentos lumbares.

Los discos son las "almohadillas" que amortiguan el roce entre las vértebras. Al cargar un peso

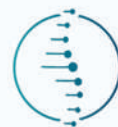


superior al que la estructura puede soportar, estos discos se comprimen, pierden hidratación y se desgastan prematuramente. Esto aumenta drásticamente el riesgo de sufrir hernias discales.

Un dato que a menudo se pasa por alto es que el tejido adiposo (la grasa) no es solo una reserva de energía; es un órgano endocrino activo. El exceso de grasa libera sustancias químicas que promueven la inflamación sistémica.

Esta inflamación afecta directamente a las articulaciones de la columna, haciendo que cualquier lesión pequeña tarde más en sanar y que el dolor sea más intenso y difícil de tratar.

Tu columna es el pilar de tu salud. Aunque las rodillas suelen dar la primera señal de alerta, el daño en la espalda puede ser más difícil de revertir. Cuidar tu peso es cuidar la libertad de movimiento que te permite disfrutar de la vida.



**DR. DANIEL
SANTANA LÓPEZ**

CIRUJANO DE COLUMNA | ORTOPEDISTA | TRAUMATOLOGO



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

HOSPITALES
StarMédica®

CONSULTORIO 615

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

AGENDA TU CITA
(999) 451 2794

@dr.santanaorthospine
Daniel Santana López

AVISO COFEPRIS: 2531012002A00372

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.

Tel. Fijo : 9999 17-26-56

9992-14-84-02

MÉDICA DORADA

Calle 52 No. 207 x 21 Fraccionamiento
Zona Dorada. Frente a la Glorieta de Plaza
Las Américas y Bicimotos.

Tel. Fijo : 9999-45-33-84

Dra. Mary Tere Flores -
Médico Dermatólogo -
 @drafloresguillotderma



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



HOSPITALES
Star Médica
Consultorio 724, piso 7

URA
www.urologiadelsureste.com

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



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



¿Es una indigestión o algo más?

El ABC de la COLECISTITIS AGUDA

Es muy común recibir pacientes en urgencias que pensaban que tenían un simple "empacho" o una mala digestión tras una cena pesada, cuando en realidad su cuerpo les estaba enviando una señal de alerta mucho más seria. Hoy quiero explicarles qué sucede cuando la vesícula decide decir "basta". Para entenderla, primero debemos ubicar a la protagonista: la vesícula biliar. Es un pequeño saco debajo del hígado que almacena bilis, la cual nos ayuda a digerir las grasas.

La colecistitis aguda es la inflamación repentina de este órgano. En el 90% de los casos, esto ocurre porque un cálculo biliar (una "piedrita") se queda atorado en el conducto de salida, bloqueando el

flujo de bilis. Imaginen una manguera obstruida; la presión aumenta, la pared se inflama y, si no intervenimos, puede haber una infección.

A diferencia de un dolor de estómago común, el dolor de la colecistitis tiene características muy específicas que busco durante el interrogatorio médico:

Un dolor intenso en el lado superior derecho del abdomen (debajo de las costillas), es frecuente que el dolor se desplace hacia el hombro derecho o la espalda.

No es un dolor que va y viene en minutos; suele durar varias horas y es constante. Además, trae consigo síntomas acompañantes como náuseas, vómitos y, en ocasiones, fiebre o escalofríos.

Si notas que tu piel o la parte blanca de tus ojos se ponen amarillos, es una señal de que la obstrucción es severa y debes acudir a urgencias de inmediato.

En la mayoría de los casos, la solución definitiva es retirar la vesícula. Hoy en día, esto se hace mayoritariamente por laparoscopia, lo que significa incisiones pequeñas y una recuperación mucho más rápida.

Si sueles tener pesadez después de comer alimentos grasos, no lo ignores. Una detección a tiempo evita que una inflamación común se convierta en una complicación grave como una perforación o peritonitis.

¿Has sentido alguna vez un dolor persistente debajo de las costillas después de una comida abundante?

Escucha a tu cuerpo; él sabe cuándo algo no va bien.



OSWALDO VALENCIA
CLÍNICA INTEGRAL DEL APARATO DIGESTIVO
Permiso S.S.A. 31S008X



Dr. Oswaldo Valencia

Endoscopía Gastrointestinal, Cirugía Laparoscópica. Céd. Prof. 3175635 INCAN, ASGE. UADY

Mérida:

CENIT planta baja
Anexo CMA Consultorio 20
Tel: (999) 943 0596 Cel (999) 582 7202

www.droswaldovalencia.com



@dr.oswaldo.valencia



Dr. Oswaldo Valencia

CAMPECHE:

Calle Llovizna N° 20 Fraccionamiento 2000

Tel: (981) 813 3566

Un Diagnóstico Certo y Tratamiento Adecuado

Tu Bienestar En Manos Expertas



**DR. JESÚS
CARRANZA SARMINA**
CIRUGÍA CARDIOTORÁCICA
CÉD. PROF. 7402138 UNAM CÉD. ESP. 11962528 UNAM

Especialista en:

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

Citas al: (999) 949 0897



Dr Jesús Carranza Sarmina @drjesuscarranzasarmina

Dr. Mario Onuma Okamoto

Especialidad en
Ginecología y Obstetricia

Alta Especialidad en

Cirugía Endoscópica Ginecológica

Céd. Prof. 8518998 Universidad Anáhuac
Céd. Esp.12139148 UNAM

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

**CIRUGÍAS DE MÍNIMA INVASIÓN
(Laparoscopia e Histeroscopia)**

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

Agenda tu cita: Tel. 55 34 36 63 98

Dr. Onuma
Ginecología y Obstetricia
Cirugía Endoscópica Ginecológica

Mérida
AMERIMED
Consultorio 406 Hospitals

Dr. Mario Onuma @gineco_onuma

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**



Cirugía ORAL Y MAXILOFACIAL, Cirugía ORTOGNÁTICA, Implantes DENTALES

Dr. Roberto J. Sosa Milke

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

Servicios y tratamientos:

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

céd. Prof. 3510363 Céd. Esp. 5179426

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





Que el **DOLOR** **NO TE DETENGA**

La **Viscosuplementación**: una intervención para renacer tus articulaciones

Es un tratamiento médico que consiste en la inyección de ácido hialurónico directamente en una articulación, como la rodilla, el hombro o la cadera. Su objetivo principal es mejorar las propiedades del líquido sinovial para lubricar la articulación, disminuir el dolor y mejorar la movilidad.

Es un procedimiento mínimamente invasivo y se usa a menudo para aliviar los síntomas de la artrosis en sus etapas iniciales.



ESTE TRATAMIENTO PUEDE AYUDARTE A:

- Reducir el dolor articular.
- Mejorar la movilidad y funcionalidad.
- Retrasar o evitar una cirugía.
- Mejorar tu calidad de vida.
- Volver a hacer ejercicio o retomar tus actividades diarias en menor tiempo.

Dr. José Miguel Aguilar

Certificado por el Consejo Mexicano de Ortopedia y Traumatología.
Céd. Prof. 4995238 UADY Céd. Esp. 9486519 UADY

Citas: (999) 925 5508
Urgencias 24 HRS: (999) 351 2265

CENTRO MÉDICO PENSIONES
Consultorio 204-B
Calle 7 No. 215-A x 32 y 34 Col. García Ginerés

Tus pies sostienen tu mundo:

¿Les estás dando EL CUIDADO que merecen?

A menudo, los pies son los grandes olvidados de nuestra rutina de cuidado personal. Los encerramos en zapatos estrechos, los sometemos a largas jornadas de pie y, por lo general, solo les prestamos atención cuando el dolor se vuelve insoportable. Sin embargo, acudir a un especialista en podología es fundamental para mantener una vida activa y saludable.

MÁS QUE ESTÉTICA, ES SALUD ESTRUCTURAL

Existe la creencia errónea de que el podólogo se limita a cuidar de nuestras uñas. En realidad, es un profesional capacitado para diagnosticar y tratar afecciones biomecánicas, dermatológicas y funcionales.

Mientras que una pedicura estética se enfoca en la apariencia superficial, la atención brindada por un podólogo elimina callosidades y durezas de forma segura, previniendo infecciones y dolores crónicos.

Tus pies son los cimientos del cuerpo. Una pequeña alteración en la forma de caminar puede causar una reacción en cadena hacia otras partes del cuerpo.

Para ciertas personas, la visita al podólogo puede salvar sus pies de tratamientos complicados:

El "pie diabético" es una condición crítica. La pérdida de sensibilidad y los problemas circulatorios hacen que una pequeña herida pase desapercibida y se convierta en una úlcera grave. El control preventivo es vital.



En deportistas, el impacto repetitivo puede causar fascitis plantar, tendinitis o fracturas por estrés. Un podólogo ayuda a optimizar el rendimiento y evitar lesiones que te retiren del entrenamiento.

En adultos mayores, con el tiempo, la morfología del pie cambia y la piel se vuelve más frágil. Mantener la movilidad en la tercera edad depende directamente de un cuidado podológico experto. Acudir a un especialista permite resolver de forma definitiva problemas que solemos intentar "curar" en casa (muchas veces empeorándolos).

Gran parte de los problemas podológicos derivan del uso de zapatos inadecuados. El podólogo no solo trata la patología, sino que te educa sobre qué tipo de calzado se adapta mejor a tu actividad y anatomía, evitando que los problemas regresen.

Caminar sin dolor es un derecho que solemos dar por sentado hasta que lo perdemos. No esperes a sentir una molestia aguda para agendar una cita. Una revisión con el podólogo es la mejor decisión para asegurar que tus pies te sigan llevando a donde quieras llegar durante muchos años más.

*Tus pies sostienen todo tu mundo.
¡Cúdalos!*



DR. IVÁN DÍAZ CAMPOS

Médico General / Médico Podólogo
Céd. Prof. 11941625-UAG "Campus Tabasco"

**INFORMACIÓN AL
TEL: (999) 638 5502**

Calle 23 #488, entre calle 56 y 54. Colonia Terranova Mérida, Yucatán.

 I-xem Medical



¿Has escuchado hablar de **LA ESTENOSIS URETRAL?**

La estenosis uretral ocurre cuando la uretra se estrecha, lo que puede dificultar el flujo de orina. Esto puede deberse a varias causas, como infecciones, lesiones o incluso procedimientos médicos previos.

Los síntomas que puede causar el estrechamiento de la uretra son:

- Dificultad para orinar.
- Un flujo de orina débil o intermitente.
- Dolor al orinar.
- En casos severos, retención urinaria.

Es importante prestar atención a estos síntomas y no ignorarlos. La estenosis uretral no solo es incómoda, **SINO QUE TAMBIÉN PUEDE LLEVAR A COMPLICACIONES MÁS GRAVES SI NO SE TRATA ADECUADAMENTE.**

La buena noticia es que existen tratamientos efectivos que pueden ayudarte a recuperar tu bienestar y calidad de vida.



**DR IVÁN ARTURO
VELUETA**
CIRUJANO URÓLOGO

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



 **AMERIMED®
Hospitals**
Consultorio. No. 402

 **Star Médica®**
Consultorio. No. 629

AGENDA TU CITA
(999) 267 0531 

 Dr. Iván Arturo Velueta

 @dr.ivanarturovelueta

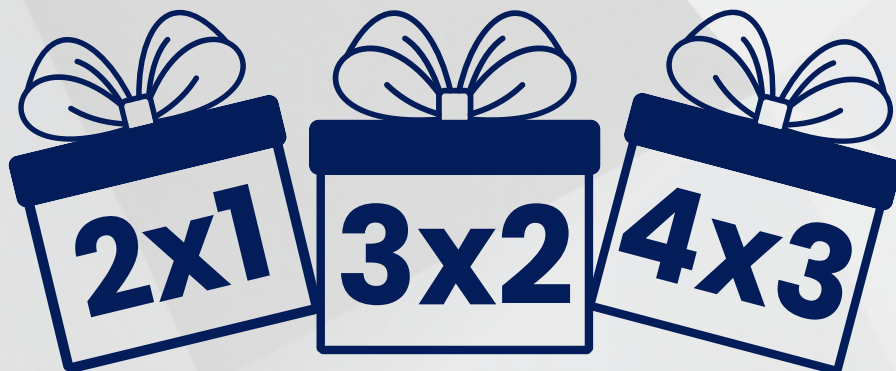
www.veluetaurologo.com

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!* →



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