

GALENOS

EDICIÓN XLII / EL SALVADOR

EJEMPLAR GRATIS



La Magia de la Navidad



03

EDITORIAL



04-05

CÁNCER DE CUELLO
DE ÚTERO



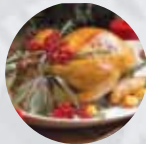
06-07

LA PÓLVORA Y ENFERMEDADES
DEL SISTEMA RESPIRATORIO



08-09

LESIONES DE
RODILLAS MENISCOS



10-11

RECETA NAVIDEÑA



12-13

ENFERMEDADES LO QUE
LOS EXCESOS DE NAVIDAD
Y FIN DE AÑO PUEDEN TRAER



14

¿CANAS A LOS 30?



15

10 BENEFICIOS
DEL AGUA



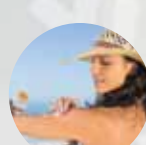
16-17

COLONOSCOPIA
EXAMEN DEL COLON



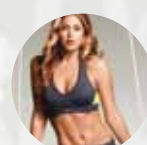
18-19

LA IMPORTANCIA DEL
EXAMEN DE PRÓSTATA



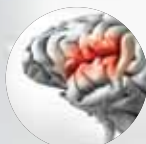
20-21

EL SOL, CÁNCER
DE PIEL



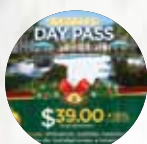
22

ES MALO PARA MI PIEL
HACER EJERCICIO CON
MAQUILLAJE



24-23

QUÉ ES UN ACCIDENTE
CEREBROVASCULAR Y COMO
EVITARLO A TIEMPO



25-26-27

PUBLICIDAD

Créditos

El contenido de cada uno de
los artículos es
responsabilidad del médico
que lo redacta.

Editores Propietarios



Editora

Licda. Brenda Rodríguez

Mercadeo

Licda. Brenda Rodríguez

Licda. Ericka Soriano

Diseñadores

Ana Díaz

Roberto Mina

Fotografía.

Roberto Martínez

Decoración de interior

Salvador Zavaleta

Agradecimientos especiales

Nuestros agradecimientos a
la **familia Ruiz Gaitán**, por
acogernos en su hogar y
poder realizar nuestra sesión
de fotografías, ejemplo de
hogar lleno de amor y calidez
que se ve reflejado en su ser.

Escríbenos a

magazine@galenoselsalvador.com

Encuentra tu revista online

www.galenoselsalvador.com



Un año más termina, fueron 365 días que pasaron a la historia de nuestra vida. Donde dejamos buenos y otros no tan buenos recuerdos, que al final todo se debe sumar en experiencia a nuestra vida. **Seguiremos escribiendo nuevas páginas en nuestro libro llamado vida, de nosotros depende que este lleno de paisajes de colores y alegrías, siempre habrá paisajes grises, es parte del crecimiento del ser humano, esos nos deberán hacer más fuertes y sabios, para enfrentar nuevos retos que nos presentará el diario vivir.**

La navidad es la época más bella, donde tenemos miles de excusas para compartir con nuestro amigos y seres amados, la familia.

Donde debemos dejar atrás rencores, no olvidemos que esta es la peor enfermedad, es el cáncer del corazón, donde al final solo salimos dañados nosotros mismo, esta fecha, debemos aprovecharla para demostrar nuestro espíritu navideño, recordemos que el que perdona es el más fuerte y vive feliz.

Que este nuevo año, traiga a nuestras vidas mucho crecimiento personal, que todas las metas que nos propongamos sean cumplidas y superadas. Recordemos que la Constancia, disciplina, tenacidad y amor son los elementos indispensables para conquistar nuestras metas. **No olvidemos que tenemos que ser seres de luz, para generar un cambio en el mundo, "seamos la diferencia".**

B.R

*Feliz navidad y próspero año nuevo
son nuestros deseos.*

*La Magia
de la
Navidad
es tuya*

CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO



El cáncer de cuello de útero es el segundo cáncer más frecuente en mujeres entre 15 y 44 años y se ha observado que afecta a mujeres cada vez más jóvenes. Hoy en día, las estadísticas de cáncer son cada vez más alarmantes y la única forma de prevenirlo es a través de chequeos médicos, para conocer sobre esta enfermedad se entrevistó al especialista Dr. Stanley Alvarado, Ginecólogo-Oncólogo

¿Qué es el cáncer de cuello de útero?

El cáncer consiste en una proliferación anómala de células y en este caso dicha proliferación ocurre en el cérvix o cuello uterino. Aunque puede extenderse principalmente a la vagina, los sistemas de sujeción del útero, los ganglios linfáticos y el recto. Lo más normal era que apareciera en mayores de 54 años, pero se ha observado que en los últimos años afecta a mujeres cada vez más jóvenes.

Síntomas del cáncer de cuello de útero

Suele ser asintomático en los primeros momentos de la enfermedad, aparecen sangrados vaginales acíclicos (este rasgo la diferencia de una menstruación), indoloros y con frecuencia, después del coito.

Al comienzo se trata de pequeñas pérdidas que se van haciendo más abundantes de forma progresiva. Por otro lado, el flujo vaginal se torna de un color rosáceo como "agua de lavar carne". Además, aparece dolor pélvico que se irradia hacia las piernas. Dolor al orinar, sangre en heces y en orina, estreñimiento, deseo continuo, doloroso e ineficaz de defecar u orinar.

En todo momento las manifestaciones principales de la enfermedad se acompañan de una serie de síntomas comunes a muchas otras enfermedades como: pérdida de apetito, pérdida de peso, cansancio y malestar general. En estadios muy avanzados aparecen fístulas vesicales o rectales. Las fístulas son comunicaciones anormales entre órganos vecinos que no deberían estar presentes.



Factores de riesgo

- **Edad:** las mujeres mayores son más vulnerables a padecerlo. La edad media de aparición se encuentra entre los 35 y los 55 años.
- **Genética:** es común que aparezca en mujeres cuyas madres también tuvieron cáncer de cuello uterino.
- **Tabaco y alcohol.**
La incidencia es mayor en entornos de bajo nivel socioeconómico.
- **Edad precoz de la primera relación sexual.**
- **Elevado número de parejas sexuales.**
Padecer o haber padecido alguna enfermedad de transmisión sexual. En este grupo de riesgo es especialmente importante la infección por el virus del papiloma humano.
- También pueden jugar un papel importante los anticonceptivos hormonales.
- Es más común también en mujeres que han tenido hijos alguna vez que en aquellas que no han tenido hijos.

¿Cómo se diagnostica?

En una citología rutinaria en la consulta ginecológica. De este modo se puede evaluar a una gran mayoría de la población de riesgo y es posible detectar el cáncer de útero en estadios muy iniciales.

Una colposcopia se realiza cuando la citología ha sido positiva o cuando se observa a simple vista alguna anomalía cervical. Esta prueba es una exploración meramente visual en la que se emplea un instrumento provisto de luz y un sistema de bases de aumento.

En la Biopsia se toma un pedazo de la lesión para su estudio en el laboratorio. Con ello se determina el tipo específico de célula que compone el tumor; de este modo se podrá ofrecer el mejor tratamiento posible.

¿Cuáles son los tratamientos para este tipo de cáncer?

En función del grado de cáncer de útero del paciente, se disponen de varias opciones de tratamiento (quimioterapia, radioterapia y distintos tipos de cirugía), que será seleccionado por el oncólogo para obtener los mejores resultados.

Quimioterapia

Tiene distintas indicaciones según el tipo y la extensión del carcinoma. Normalmente se emplea en estadios avanzados o bien antes de la cirugía para intentar reducir al máximo el tamaño del tumor y facilitar así la operación.

Radioterapia

En el cáncer de útero se usa en dos formas: externa y de contacto (también llamada curieterapia o braquiterapia). La braquiterapia tiene por objeto la destrucción del tumor primario y se emplea principalmente cuando el cáncer no se ha diseminado hacia otros órganos o hacia los ganglios linfáticos. Consiste en colocar unos aplicadores dentro del útero. Este tipo de radiación localizada permite un tratamiento más individualizado y por ello, más útil, al mismo tiempo que protege a los órganos no afectados por el cáncer frente a la radiación.

¿Se puede prevenir?

Lo más importante para prevenir el cáncer de cuello de útero es evitar los factores de riesgo anteriormente citados, especialmente la modificación del estilo de vida y del comportamiento sexual. El uso de preservativos es una buena medida profiláctica contra las enfermedades de transmisión sexual y por tanto, para prevenir la aparición de cáncer de cuello uterino.

En los últimos años, se ha desarrollado una vacuna contra el virus del papiloma humano. Es importante vacunar a las niñas entre los nueve y los 14 años para prevenir la infección antes de que comiencen a tener vida sexual. También se puede poner en mujeres que ya iniciaron relaciones sexuales. Los chequeos rutinarios son indispensables en la prevención, así recomienda el especialista.



DR. STANLEY ALVARADO
GINECÓLOGO-ONCÓLOGO



Dr. Stanley Alvarado
Ginecólogo Oncólogo

Especialista en Cáncer de mama,
Cáncer de cuello uterino,
Endometrio,
Ovario

CENTRO
INTEGRAL
ONCOLÓGICO
DE LA MUJER

EXPERIENCIA CERTIFICADA

- Ginecología y Obstetricia: Hospital Materno Infantil 1o de Mayo ISSS
- Hospital Universitario Vall de Hebron, Barcelona, España
- Ginecología Oncológica: Hospital Médico Quirúrgico y oncológico ISSS



LA PÓLVORA Y ENFERMEDADES DEL SISTEMA RESPIRATORIO

La navidad y fin de año se visten de alegría, música, encuentros y frecuentemente, el ruido y colorido de los fuegos artificiales.

Aunque en El Salvador cada año se observa cierta disminución en el uso de la pólvora y se mantienen medidas legales para su manipulación y los accidentes donde resulten menores de edad lastimados por la misma; nuestra celebración anual no deja de tenerla, afectándonos no sólo porque quema e intoxica, sino porque enferma nuestro sistema respiratorio.

Uno de los aspectos negativos que menos conocemos de la pólvora es cómo ésta puede incidir negativamente en nuestros amigos y

familiares que padecen asma, rinitis, gripa, bronquitis, EPOC, EPID, Fibrosis Pulmonar, Fibrosis Quística entre otras afecciones respiratorias; quienes al olerla podrían desarrollar episodios de ahogo y deterioro de su condición.

La pólvora está compuesta por nitrato de amonio que contamina el aire en forma de óxido nitroso, tiene clorato de potasio que puede irritar la piel y las vías respiratorias, azufre el cual al ser quemado tiene un olor muy fuerte generando náuseas, dolor de cabeza e irritación de los ojos; entre otros compuestos químicos.

También nos contamina al contener metales como cromo, níquel y litio, que son sustancias tóxicas, y responsables de dar color a los juegos pirotécnicos.

La pólvora está construida por compuestos altamente combustibles que generan humo al alcanzar altas temperaturas, éste humo es inhalado por los observadores y manipuladores de la pólvora ingresando a su tracto respiratorio en forma de macropartículas y alojándose en los bronquios, nariz y laringe, generando reacciones de hipersensibilidad en el pulmón y bronquios.

Si una persona ya tiene sensibilidad en su sistema respiratorio, tiene expectoraciones, su capacidad para inhalar y exhalar aire es reducida, y es altamente alérgico, seguro resultará más enfermo de lo que estaba al presenciar la quema de volcanes, luces de barra, etc,



en los niños se generan episodios similares al asma o si ya son asmáticos disparará sus crisis asmáticas.

El humo afecta el tracto respiratorio por la inhalación de micropartículas que se alojan en el tracto bronquial, creando reacciones de hipersensibilidad dentro del pulmón y bronquios se genera inflamación, aumento en la producción del moco y en algunas personas puede ocasionar que el árbol bronquial se cierre un poco, esto sucede sobre todo en pacientes que tienen predisposición como asmáticos, enfisemas y bronquitis crónica, EPOC, reacciones severas que generan ahogos



“Si se quema pólvora en un lugar cerrado puede generar algo parecido a la aspiración de dióxido de carbono, humo de los vehículos, derivando en la inhalación de este humo que genera síntomas como dolor de cabeza, Tos, aumento de la secreción oral, picazón en la nariz, sensación de ahogo, flujo nasal y en los ojos se puede generar irritación, enrojecimiento, lagrimeo”, estos datos son explicados por el Doctor Miguel Angel Ruiz Rivas quien es Neumólogo, Endoscopista Bronquial e Internista.

Quién agrega que al tener contacto con este humo, la incidencia del malestar depende de la cantidad de humo y del estado de salud de la persona. En una persona normal podría pasar entre 10 y 15 minutos el malestar inicial, pero en una persona con enfermedad pulmonar preexistente dicha exposición puede condicionar a un ingreso hospitalario durante muchos días o ingreso a unidad de cuidados intensivos.

Es así, como el Dr. Ruiz promueve el uso racional de la pólvora, que debe estar supervisada, en lugares abiertos y alejado de personas mayores o que padezcan enfermedades respiratorias preexistentes para evitar quemaduras, intoxicación y la ocurrencia de enfermedades respiratorias nuevas o complicadas para los pacientes en tratamiento.



DR. MIGUEL ÁNGEL RUIZ
NEUMÓLOGO-BRONCOSCOPISTA

Dr. Miguel Ángel Ruiz Rivas
NEUMÓLOGO-BRONCOSCOPISTA-INTERNISTA.

- Tos, Cansancio, Chillido de pecho, Asma, bronquitis, enfisema,
- Cáncer de Pulmon, derrames pleurales.
- Sinusitis, Síndrome Rinosinobronquial, fibrosis pulmonar. Enfermedades intersticiales (EPID), paciente oxígeno-dependiente.
- Espirometría forzada, terapias respiratorias.
- Endoscopias bronquiales diagnósticas y terapéuticas.
- Biopsias pleurales, toracocentesis diagnósticas y descompresivas.
- Colocación de sondas pleurales, pleuracant y pleurodesis.
- Evaluaciones Neumológicas y cardiovasculares.



Consultas por citas : Lunes - Viernes: 3:30 p.m a 6:30 p.m. Sábado: 9:00 a.m. - 12 md.
Visita domiciliar y emergencias 7672-7672 Clínica: 2263-3955 7ª calle pte.No 4021
entre 77 y 79 Av. Norte Col. Escalón, San Salvador.



LESIONES DE RODILLA MENISCOS

Los meniscos son dos almohadillas de consistencia gomosa, formadas por una sustancia llamada fibrocartilago, que se sitúan entre el cartilago del hueso del fémur y el de la tibia. El menisco situado hacia fuera de la rodilla se llama menisco externo y el contrario menisco interno o medial. Para conocer sobre este tema, que afecta a todos en algún momento de nuestra vida se entrevistó al especialista **Dr. David Matamoros, cirujano ortopeda.**

La función de este es, amortiguar el choque entre estos cartílagos y aumentar su congruencia, ya que la forma del cartilago tibial no corresponde exactamente a la del femoral. De esta manera se distribuyen mejor las cargas y se estabiliza de manera más eficaz la rodilla.

¿Cuáles son las causas para las lesiones de meniscos?

Las causas son muy variadas y dependen fundamentalmente de la edad y estado de salud del afectado, entre ellas encontramos:

- **Degenerativas:** al ir envejeciendo, los meniscos se van resecando y deshidratando hasta que, casi de forma natural, se terminan por romper durante cualquier gesto que realicemos.
- **Traumáticas:** por alta presión o aplastamiento (si al aterrizar después de un salto no flexionamos las rodillas), con una violenta rotación de la rodilla (cualquier cambio de dirección mientras caminamos o corremos), una repentina hiperextensión de la rodilla.
- **Mecánicas:** la rodilla puede funcionar mal debido a alguna deformidad o pequeño desperfecto como lo puede ser una rotación excesiva, una hiperextensión, un ángulo Q disminuido, etc.



Por lo tanto, una rodilla con un mal funcionamiento (después de algún tiempo), va a dar lugar a una lesión de menisco.

¿Qué síntomas produce una rotura de menisco?

En el momento de la rotura el paciente siente un dolor vivo y con frecuencia un chasquido.

En las horas siguientes la rodilla puede producir más líquido articular (derrame) pero es poco importante.

El síntoma más clásico y típico es el bloqueo de la rodilla: El paciente no puede estirarla completamente. Esta situación indica que la parte rota del menisco se ha desplazado hacia el centro de la rodilla y obstaculiza su movimiento. El bloqueo suele desaparecer cuando el paciente mueve su rodilla, notando (y a menudo oyendo) un clic.

Es más frecuente notar dolor en el lado de la rodilla correspondiente al menisco roto cuando el paciente realiza giros de la rodilla.

¿Qué tratamientos recomienda?

Inicialmente se basa en cuatro medidas:

Un bloqueo de rodilla que no cede a las maniobras específicas de movilización realizadas por el médico, se debe tratar mediante artroscopia, que permite devolver el fragmento roto a su sitio y valorar si se extirpa o se sutura.

El resto de las lesiones de menisco se suelen tratar mediante un programa de ejercicios que potencie la musculatura, lo que descarga al menisco de esfuerzos.

Si el dolor persiste o los bloqueos son muy frecuentes se debe practicar una artroscopia.

Frío local, efectivo durante las primeras 72 horas. Se utiliza la típica bolsa con cubitos de hielo o el cold pack (bolsa estanca con un gel en su interior que se enfría en la nevera). Nunca en contacto directo con la piel para evitar quemaduras por congelación. Lo habitual es mantenerlo unos 20 minutos cada hora cuidando de no sobrepasar las tres horas totales por día.

Reposo mínimo de 24 a 48 horas, para evitar aumentar la lesión.

Vendaje compresivo elástico, no rígido para no cortar la circulación de la sangre

Elevación de la extremidad durante varios días. Si el paciente está en cama, se coloca una almohada bajo la pierna, de forma que el pie esté más alto que el corazón. Si el paciente se sienta, apoyará la pierna sobre una silla. Artroscopia.

Si se extirpa el menisco, el paciente puede apoyar ese mismo día la extremidad y andar sin muletas, realizando ejercicios de potencia muscular y de movilidad de rodilla. Entre 5 y 6 semanas después puede retornar al trabajo o al deporte.

Si se sutura el menisco (cosiéndolo o mediante unas grapas especiales) una de las pautas del tratamiento después de operar es la siguiente:

Las roturas más periféricas cicatrizan mejor porque llega más sangre a la zona. Por tanto, se suelen reparar suturando el menisco, sobre todo en los pacientes más jóvenes.

Las roturas centrales afectan a la zona del menisco que no recibe sangre, por lo que no cicatrizan: se debe extirpar el fragmento roto.

¿Cómo se trata? ¿Cómo vivir con una lesión de meniscos? Depende de si se ha extirpado o no el fragmento roto de menisco:

Un menisco roto no operado, si no provoca dolor ni bloqueos frecuentes, sería muy raro que hiciera evolucionar a la rodilla hacia la artrosis.

Si se ha extirpado el fragmento roto, a más cantidad eliminada de menisco y a mayor esfuerzo físico, más riesgo de que los cartílagos se desgasten y se llegue a la artrosis.



DR. DAVID ERNESTO MATAMOROS
CIRUJANO ORTOPEDA Y TRAUMATÓLOGO



PAVO ASADO

La cena de Nochebuena está llena de tradición. Los romeritos, la pierna al horno y por supuesto, el clásico pavo. Hoy te compartimos una receta para lucirte esta Navidad con un toque diferente e irresistible.

El verdadero secreto para que el pavo quede delicioso está en el marinado, se debe hacer con tiempo para que el ave se suavice y la carne adquiera un sabor extraordinario. Por su composición de granos, levadura y lúpulos, la cerveza es ideal para marinar el pavo, le da un sabor exquisito y la carne queda suave y jugosa.

Ingredientes (para 10 a 12 personas)

- 1 pavo, de 12-13 libras
- 6 litros de agua
- 1 taza de azúcar morena
- 1 taza de sal
- 1 cucharadita de pimienta roja molida
- 2 botellas de cerveza oscura
- 6 dientes de ajo, pelados y molidos
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 10 a 12 hojas de laurel

Marinar

Colocar una bolsa de plástico grande en un contenedor donde el pavo quepa sobrado. Agregar 3 litros de agua junto con el azúcar, la sal y el pimienta roja molida. Revolver la mezcla para disolver el azúcar y sal.

Agregar y mezclar el resto del agua con la cerveza. Luego, colocar el pavo en la mezcla con el pecho hacia abajo, asegurándose que esté completamente cubierto en el marinado. Sacar el aire de la bolsa y atarla fuertemente. Refrigerar por 12 horas.

Preparar

Retirar el pavo del marinado y secarlo con una toalla de papel. Frotar el interior de la cavidad del pavo con ajo y llenarlo con las hierbas y hojas de laurel. Luego atar las piernas con una cuerda. Tirar de la piel hasta la abertura del cuello y asegurarlo con una brocheta. Colocar el pavo en una parrilla puesta dentro de una olla de aluminio gruesa.





Asar

Colocar el pavo en un molde sobre la parrilla y verter 1 taza de agua en la olla. Cubrir la parrilla y cocinar a fuego medio, sobre la estufa o dentro del horno. Si tiene cerca algún horno de leña, el resultado será mucho mejor.

Revisar el pavo periódicamente, es posible que desee cubrir las puntas de las alas y el pavo entero para evitar que se vuelva demasiado marrón.

El pavo estará listo cuando empiece a producir su propio jugo y la temperatura de la parte más gruesa del muslo esté a 170 grados. Calcular de 20 a 30 minutos por libra, lo que es generalmente de 2 horas y media a 3. Retirar el pavo de la parrilla, cubrirlo con papel de aluminio y dejar reposar por 15 minutos.

Servir

Cortar el pavo y colocarlo en una fuente caliente. Servirlo con salsa de aderezo que puede preparar con el propio jugo que suelta el pavo agregar una cucharadita de maicena y un poco de cerveza a fuego lento hasta que logre la textura deseada..



B.R.
Fuente Online



ENFERMEDAD ES LO QUE LOS EXCESOS DE NAVIDAD Y FIN DE AÑO PUEDEN TRAER



Es muy común que en estas fechas de navidad y fin de año, abusemos del alcohol y de los alimentos ricos en grasa y en carbohidratos, esto puede traer consecuencias serias a nuestra salud, desde un descontrol en una enfermedad crónica como diabetes e hipertensión, hasta una pancreatitis que puede llevarnos a la muerte.

Es importante hacerle ver a un paciente hipertenso, dislipidemia familiar (problemas colesterol y triglicéridos) o Diabético que su enfermedad la padece 24/7/365 y que el trabajo y esfuerzo que hicieron durante todo el año para mantenerse en niveles estables se puede hechar a perder en una noche, terminando en un infarto, Accidente Cerebro Vascular (Derrame cerebral), hasta un coma inducido por elevación excesiva del azúcar. De ahí, la importancia del apoyo de su familia y amigos, en intentar organizar un menú variado acorde para todas estas personas y del paciente en tener la conciencia de que sí puede y que no debe comer.

Los Alimentos ricos en grasa y carbohidratos son muy frecuentes en estas fechas y aunque la formación de cálculos en la vesícula no se da de un día a otro,

el ingerir exceso de grasa puede inflamar una vesícula que ya tiene cálculos y que aún no han sido diagnosticada, produciendo dolor en la parte baja de las costillas del lado derecho y muchas veces este dolor se puede ir hacia la espalda del mismo lado, distender el abdomen, producir náuseas y vomitos, y muchas veces se terminan mal diagnosticando como síndrome de colon irritable o gastritis y terminando con complicaciones mayores por no tratarlo adecuadamente y a tiempo una vesícula inflamada.

El tratamiento de una vesícula inflamada o con cálculos es por medio de cirugía idealmente por Videolaparoscopia, de ahí la importancia de tener a la mano el teléfono de su cirujano de cabecera.





Los problemas digestivos, colon irritable, gastritis que también son muy frecuentes en esta época, deben ser diagnósticos diferenciales, una vez se ha descartado por clínica y estudios como la ultrasonografía de abdomen que no hay presencia de cálculos en vesícula o una vesícula inflamada pues estas enfermedades generalmente se tratan con medicamentos.

Una de las enfermedades muy comunes y más temida de esta época es la **PANCREATITIS**, la cual su causa puede ser diversa, desde la presencia de cálculos en la vía biliar que pueden provenir de la vesícula biliar o formarse directamente en la vía biliar, Dislipidemia (Exceso colesterol y triglicéridos), el Excesivo consumo de alcohol y aunque no relacionado con alimentos pero muy común en esta época causada por traumas.

Generalmente los síntomas son dolor de fuerte intensidad en la parte alta del abdomen que se irradia en forma de cinturón alrededor de este, náuseas, vómitos, puede haber fiebre, distensión del abdomen, etc. La mayoría de las pancreatitis son leves y tratando la causa, sus síntomas y el proceso inflamatorio ceden, pero hay cierto porcentaje que son graves y el retraso en su tratamiento puede llevarnos a complicaciones graves, incluso a la muerte.

Siempre la sugerencia ante la presencia de **DOLOR EN ABDOMEN**, lo mejor es consultar con un Cirujano General y descartar la presencia de una enfermedad quirúrgica.



En esta época del año, modere la cantidad y calidad de alimentos que ingiere, no consuma de forma excesiva alcohol, tome sus medicamentos como su médico se lo ha indicado y mantenga a la mano el número de su médico de cabecera o el de un cirujano general de confianza.



FELIZ NAVIDAD Y
Feliz año 2018
INFINITAS BENDICIONES



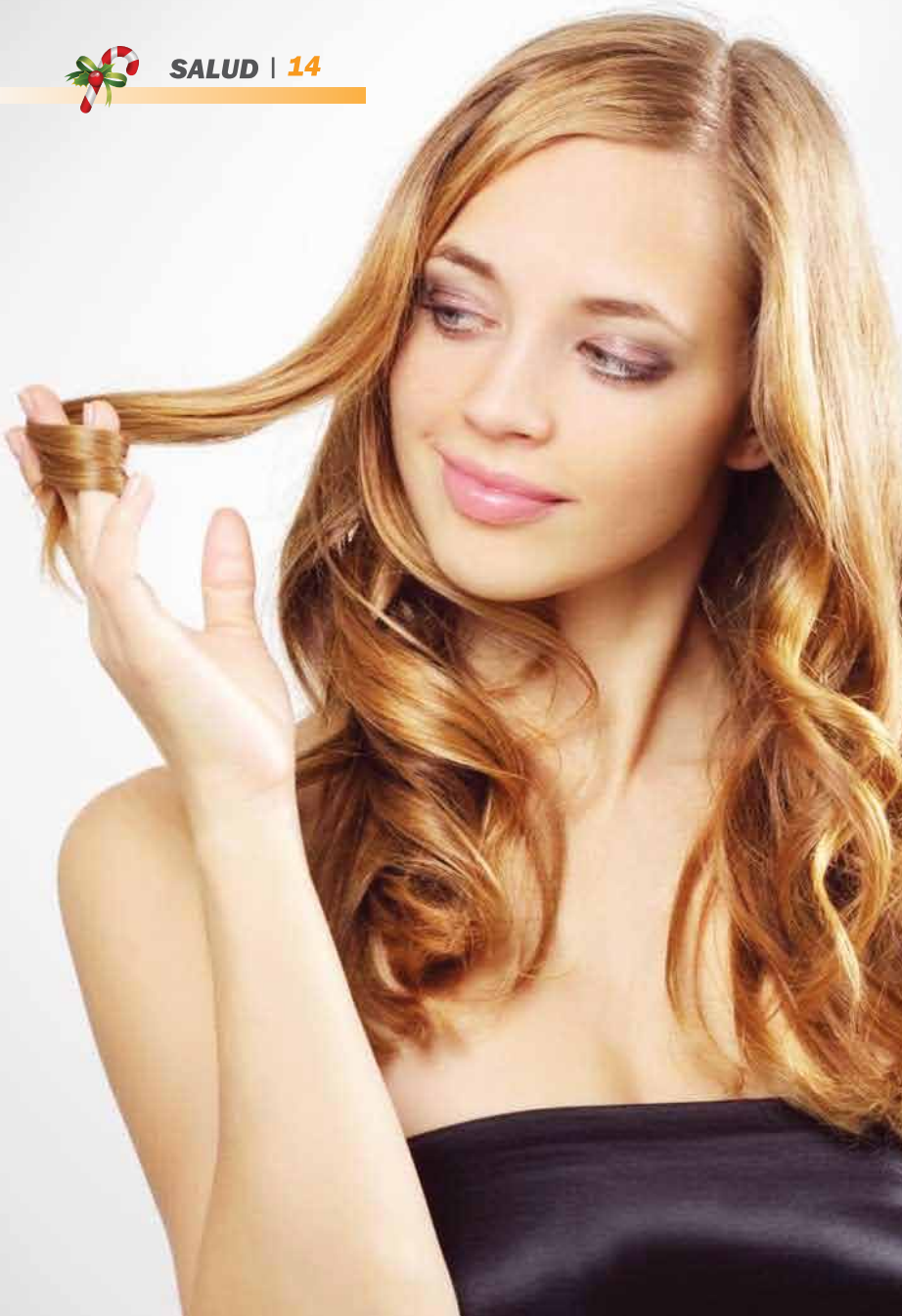
DR. FERNANDO IRIGOYEN

CIRUJANO GENERAL Y
VIDEOLAPAROSCOPIA

Dr. Martínez Irigoyen
Cirujano General y VLP
J.V.P.M. 7978

CIRCUACION LABORATORIO VASCULAR CIRUGIA POR VIDEOLAPAROSCOPIA * Apendicitis * Cálculos de Vesícula Biliar y sus diferentes enfermedades * Cirugía de Hernias * Cirugía de Trauma	PEQUEÑAS CIRUGÍAS * Tratamiento de PIE DIABÉTICO * Úlceras y heridas infectadas * Sutura de heridas * Extirpación de lunares y verrugas * Extirpación de quistes * Plastia de uñeros
EMERGENCIAS 24 Hr Circulación Laboratorio Vascular, Calle El Mirador #20 Col Escalón, entre 91 y 93 avenida Norte, una cuadra y media arriba de Hotel Crown Plaza. Tel. 25193339, 22632463, 71409723	TRATAMIENTOS CON LASER ND YAG Y FOX III * Terapia Fotodinámica de Várices de miembros inferiores de todos los tamaños * Ablación Endovascular de Várices * Tratamiento de Lipomas (Tumores de Grasa) * LIPOLASER * Tratamientos de hongos en uñas * Eliminación de tatuajes * Manchas en la piel

Fan Page:
Dr. Fernando Javier Martínez Irigoyen Médico - Cirujano



¿CANAS A LOS 30?

Las canas se asocian con el envejecimiento, después de cierta edad las personas comienzan a notar que van apareciendo aleatoriamente cabellos de color blanco o plata..

Es más común ver melenas plateadas en personas de edad muy avanzada que en jóvenes, y es ahí cuando la mayoría de nosotras entramos en pánico al notar la aparición de estas.

El encanecimiento ocurre cuando se detiene la actividad de los melanocitos que son los que le dan el color a nuestro cabello.

Cuando estos dejan de producir melanina nuestro cabello se va poniendo gris hasta llegar al blanco, aunque hay personas que no se les cubre totalmente el cabello de gris.

Algunas personas sienten preocupación por la aparición de canas a temprana edad. Y lo cierto es que, el cuerpo por alguna razón deja de producir melanina y aparecerán cabellos blanquecinos; sin embargo, aunque algunas causas son naturales, otras pueden ser debido a un problema de salud.

Entre más longeva es una persona, menor cantidad de pigmento genera, pero ¿Y los jóvenes?

En cualquier momento de la vida pueden aparecer las canas, tampoco te alarmes si esto sucede, es un proceso natural del organismo.

Una de las características de esta aparición es la genética, lo más probable es que ocurra de igual manera que como le ocurrió a nuestros padres o abuelos.

El encanecimiento a temprana edad tiene relación con el género, estudios han demostrado los hombres sufren más de este proceso prematuro que las mujeres.

Otro factor, es la consecuencia de malos hábitos, como el cigarro, pues sus componentes reducen la producción de melanina.

La deficiencia de vitamina **B12** y algunos minerales que se encuentran principalmente en la carne, los lácteos y las frutas tienen influencia en la aparición de canas, no te olvides de incluirlos en tu dieta.

Envejecer es parte de un proceso natural, aunque yo digo las canas salen de ganas sean joven o ya estemos en etapas avanzadas de nuestra vida lo importante es vivirla y disfrutarla al máximo...



10 BENEFICIOS DEL AGUA

1

Cabello brillante

Enjuagar tu cabello con agua fría mejora los folículos del cuero cabelludo, los hace más resistentes, flexibles y manejable; además, lo vuelve más saludable y brinda un efecto brillante.

2

Ilumina tus ojos

Una compresa de agua fría reduce la inflamación que se genera debajo de los ojos.

3

Reafirma

La piel, el agua es útil para desintoxicar y dar firmeza a la piel, lo único que se debe hacer es enjuagarte con agua fría, una vez que hayas terminado tu ducha normal.

4

Limpia a profundidad el rostro

Realizar un baño de vapor para abrir los poros y lavar bien tu cara con productos que no sean agresivos con tu piel y enjuaga con agua tibia nos ayudará a que se cierren los poros y se vea limpia y radiante.

5

Reduce las arrugas

Cuando las células de la piel están bien hidratadas se retarda la aparición de las líneas de expresión, así que, bebe por lo menos dos litros de agua al día y utiliza productos adecuados para nutrir tu piel

6

Tonifica tus músculos

El agua es 12 veces más resistente que el aire, por lo que al ejercitarte dentro de ella realizarás un mayor esfuerzo y obtendrás una mejor masa muscular.

7

Adiós a la celulitis

La pérdida de peso reduce la apariencia de la celulitis, pero el consumo de agua es el mejor secreto para eliminar la grasa acumulada.

8

Aumenta la oxigenación

Las aguas termales elevan tu temperatura corporal y la presión hidrostática del cuerpo, por lo que aumentan la circulación sanguínea, la oxigenación y eliminan las toxinas.

9

Reduce la ansiedad

Escuchar una caída de agua genera emociones relajantes. Incluso, algunos estudios han sugerido que escuchar a la naturaleza como el agua corriendo y las olas del mar ayuda a reducir el estrés y ansiedad.

10

Duerme mejor

Olvídate de las ojeras al dormir y del insomnio. Tomar un baño caliente antes de acostarte genera un sueño más reparador



COLONOSCOPIA

EXAMEN DEL COLON



La colonoscopia es hoy en día el mejor método de estudio que se utiliza para analizar el colon. Pero conocemos realmente **¿Qué es una colonoscopia?** Para comprender mejor este procedimiento clínico se entrevistó a la **coloproctóloga (especialista en colon, recto y ano)**, la [Dra. Laura Castro](#).



¿Qué es la colonoscopia?

La colonoscopia es el estudio que permite visualizar internamente el colon y el recto a través de una cámara especializada adaptada dentro de una sonda flexible, que además contiene canales de trabajo, por lo cuales se realizan distintas pruebas como por ejemplo la resección de pólipos o toma de biopsias.

¿Para qué se utiliza la colonoscopia?

La colonoscopia, es el método diagnóstico por excelencia para poder identificar las enfermedades que afectan el colon y recto, que no pueden ser detectadas de otra manera, tales como los pólipos, divertículos, tumores benignos y malignos, presencia de úlceras, etc.

¿Cuándo está indicada la colonoscopia?

Las razones más frecuentes por las cuales tu médico puede solicitar la realización de una colonoscopia son

- Como prueba para la detección del cáncer de colon y recto, a partir de los 50 años de edad.
- Está indicada a cualquier edad, en aquellas personas con antecedentes familiares de cáncer de colon o recto.
- Episodios de sangrado al evacuar.
- Diarrea crónica, de más de 2 semanas de evolución.
- Cambios recientes en la forma y consistencia de las heces al defecar (estreñimiento o diarrea)



- En casos de anemia por déficit de hierro.
- En pérdidas de peso inexplicada y brusca que pueda hacer sospechar un cáncer de colon y recto
- Para estudiar con mayor detalle alguna alteración surgida durante otras pruebas diagnósticas, como tomografía o enema baritado. O la presencia de sangre oculta positivo en examen general de heces.
- Para diagnosticar y controlar la enfermedad inflamatoria intestinal (CUCI y Crohn).
- En el estudio del dolor abdominal crónico.



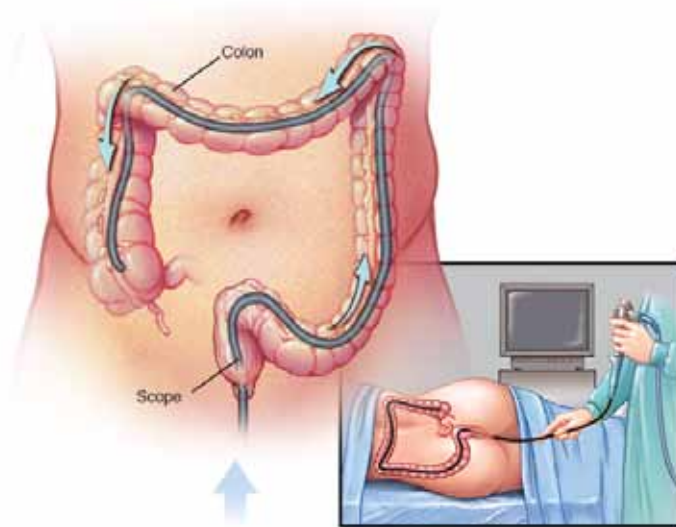
Preparación para una colonoscopia

Para poder efectuar una colonoscopia, se le solicita al paciente la ingesta de laxantes especiales, para garantizar una limpieza adecuada del colon y recto, acompañado de una dieta líquidos el día previo al estudio.

Duración: la prueba se realiza en unos 30-45 minutos, aunque puede llevar más tiempo dependiendo de los hallazgos que se encuentren o si se lleva a cabo algún procedimiento terapéutico o toma de biopsias. La prueba se hace de forma ambulatoria

¿Es necesario ir acompañada?

Se suele administrar un sedante para que el paciente permanezca tranquilo y sin molestia durante la prueba, por lo que es recomendable que el paciente acuda acompañado



Recuerda que una colonoscopia a tiempo, puede salvarte la vida.

Contáctanos, será un gusto atenderte, haz tu cita al (503) 25625168



DRA. LAURA CASTRO
CIRUJANA- COLOPROCTÓLOGO



Especialista en Enfermedades de colon, recto y ano.

Dra. Laura Castro Médico Cirujano Coloproctólogo

Servicios

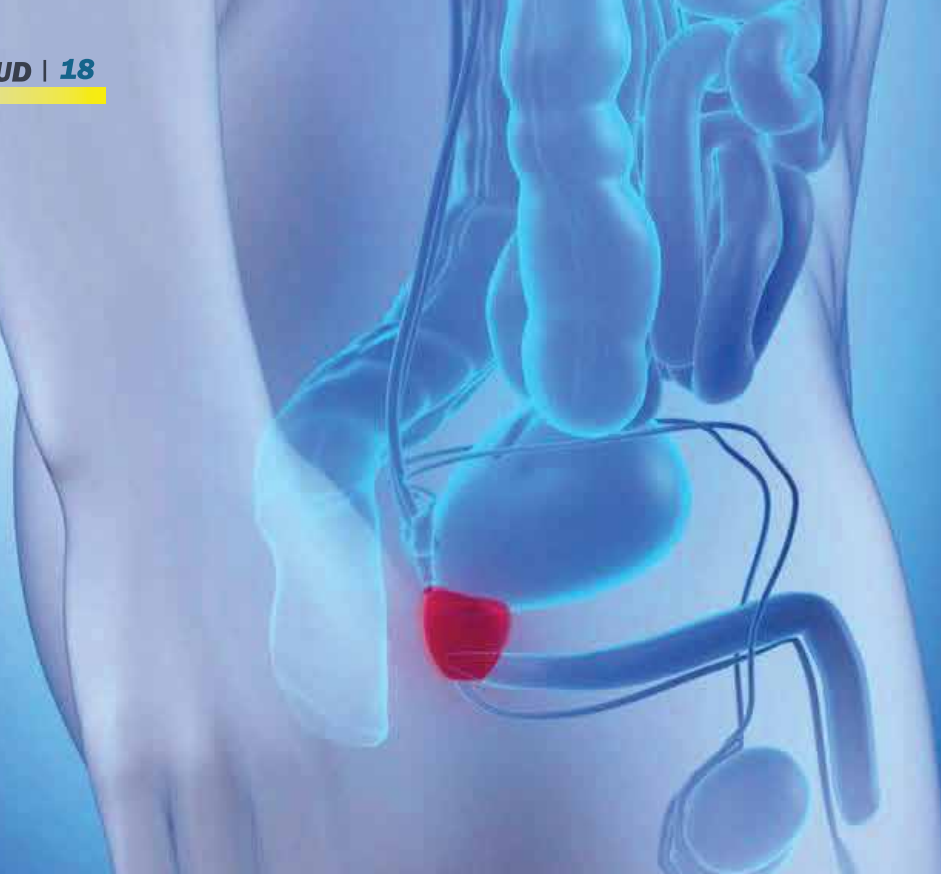
- Anoscopia.
- Sigmoidoscopia. (colon izquierdo).
- Colonoscopia (colon completo).
- Hemorroides.
- Fisuras y úlceras anales.
- Dolor Anal.
- Fístulas y abscesos anales.

- Enfermedad pilonidal.
- Colgajos cutáneos.
- Prolapso rectal.
- Estreñimiento.
- Diarrea crónica.
- Síndrome del colon irritable (colitis).
- Verrugas Anales.

- Cáncer de colon.
- Cáncer de recto.
- Cáncer de ano.
- Manejo de Diverticulosis.
- Enfermedad Inflamatoria Intestinal (CUCI y enfermedad de Crohn).

Tel.: (503) 2562-5168

Pasaje Dordelli #4413 entre 85 y 87 Av. Norte contiguo a Restaurante Ola Escalón Colonia Escalón San Salvador



LA IMPORTANCIA DEL EXAMEN DE PRÓSTATA

Aunque la mayoría de los hombres postergan este estudio por el temor que genera, es de vital importancia realizarlo, porque detecta enfermedades que pueden ir desde hiperplasias benignas hasta el cáncer. Hoy en día hay dos tipos de pruebas, el examen de sangre PSA y la evaluación rectal, que es realizada por un especialista en urología, para conocer sobre ellas se entrevistó al **Dr. Ricardo Antonio Pineda, Cirujano Urólogo.**

Es recomendada para aquellos que ya superaron la barrera de los cuarenta, hay mucho tabús o temor para muchos hombres a la hora de realizar dicha prueba, es de tener en cuenta

que son exámenes que deben incorporar en nuestro chequeo médico anual después que llegamos a esta edad, recordemos que si encontramos una anomalía en la primera etapa tendremos ventaja para contrarrestar cualquier resultado. Así enfatizó el especialista.

16%

de los hombres tiene probabilidad de tener cáncer de próstata, por esto la importancia de realizar un estudio a tiempo, así se tendrá la posibilidad de realizar un diagnóstico precoz, el cual permita un tratamiento curativo de la enfermedad.

El examen de próstata consta de tres procedimientos: examen físico, examen de sangre y examen de orina.

El factor de riesgo para este cáncer es la carga genética, también se ha considerado la alimentación rica en grasas saturadas, sin embargo, esto no está demostrado. Dos pruebas se pueden utilizar para detectar el cáncer de próstata cuando no hay síntomas: El examen rectal es el más utilizado porque es más preciso. El tiempo de diagnóstico sobre posibles problemas es de dos días como máximo.



El otro método para detectar alguna anomalía es el examen de sangre utilizado para detectar una sustancia producida por la próstata llamada antígeno prostático específico (PSA), que debe hacerse anualmente.

Factores que pueden afectar los niveles de PSA.

Una próstata agrandada: afecciones como la hiperplasia prostática benigna (BPH), un agrandamiento no canceroso de la próstata que afecta a muchos hombres a medida que envejecen, pueden aumentar los niveles de PSA.

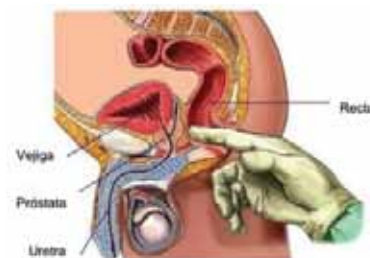
Edad mayor: los niveles de PSA normalmente aumentan con lentitud a medida que se envejece, aunque no tenga anomalía en la próstata.

Montar en bicicleta: algunos estudios han sugerido que montar en bicicleta puede aumentar los niveles de PSA (posiblemente porque el asiento ejerce presión en la próstata).

Prostatitis: este término se refiere a infección o inflamación de la glándula prostática que puede aumentar los niveles de PSA.

Ciertos medicamentos: tomar hormonas masculinas, como testosterona (u otros medicamentos que aumentan el nivel de testosterona) puede causar un aumento.

Eyacuación: esto puede causar un aumento en el nivel de PSA por un período de tiempo breve, y luego baja nuevamente. Por esta razón, se sugiere que los hombres se abstengan de eyacular uno o dos días antes de la prueba.



PSA VALORES NORMALES

No existe un nivel "certero" de valores normales de antígeno prostático o concentración de PSA total. Ningún valor de PSA significa que usted tenga o no cáncer de próstata, recuerde que el examen del PSA por sí solo no puede diagnosticar el cáncer, sólo una biopsia puede hacerlo.

PSA menor a 4 ng/ml: Bajo riesgo de cáncer.

PSA mayor a 4 ng/ml e índice PSA libre / PSA total menor a 0,25: Aumenta riesgo de cáncer.

PSA menor a 4 ng/ml e índice PSA libre / PSA total menor a 0,18: Aumenta riesgo de cáncer.

PSA entre 4 y 10 ng/ml e índice PSA libre / PSA total menor a 0,10: Riesgo de Cáncer mayor a 40%.

PSA entre 4 y 10 ng/ml e índice PSA libre / PSA total mayor a 0,25: Riesgo de Cáncer menor a 10%.



Es de aclarar que estos valores pueden variar ya que no todos los laboratorios son iguales. Este es un artículo informativo, lo mejor es ir al especialista para un chequeo general, así enfatizo el especialista.



DR. RICARDO ANTONIO PINEDA
CIRUJANO ESPECIALISTA URÓLOGO

URÓLOGO | Dr. Ricardo Antonio Pineda

Hospital Ramón y Cajal, Madrid, España
Ex-Jefe de Residentes de Urología, Hospital Rosales

- Medicina y Cirugía de vías urinarias, riñones, ureteres, vejiga, genitales externos
- Infertilidad e impotencia sexual masculina
- Tratamiento incontinencia urinaria femenina

- Vasectomía
- Tratamiento endoscópico de cálculos urinarios (sin herida)
- Video-Endoscopia diagnóstica de las vías urinarias
- Diagnóstico y tratamiento precoz del cáncer de próstata

CONDominio CLINICAS MEDICAS, 25 AV. NORTE #640, 1a. No. 15, FRENTE AL HOSPITAL PRO FAMILIA

Teléfonos: 2226-1506 // 2523-5900 // Fax: 2225-8873

www.medicosdeelsalvador.com/doctor/rapineda email: rapineda.a@gmail.com



EL SOL Y CÁNCER DE PIEL

“

Entendiendo y conociendo, lo grave de estos cánceres de piel, es importante darle todo el cuidado que requiere nuestra piel y uno de ellos, es protegerse del sol cuando ya sea por razones de recreación o trabajo o responsabilidades diarias tengamos que exponernos prolongadamente.

Si usted presenta alguna lesión sugestiva de cáncer de piel o en su vida ha habido exposición prolongada al sol, es aconsejable su evaluación a fin de evitar daños graves a su salud. Por ello, debemos cuidar la piel, ya que temprano o tarde nos va a pasar la factura y principalmente en las edades mayores.

¡Que tenga una feliz época de fin de año!

El sol se constituye en una fuente principal de energía y vida sobre la tierra; sin embargo, la sobre exposición a él puede resultar perjudicial para nuestra piel. Nuestro cuerpo requiere del sol, para la producción de vitamina D, la cual es necesaria para evitar enfermedades como el raquitismo, esto se logra con la sol exposición en horas tempranas del día.

No obstante, la tendencia a lucir bronceados y quererlo conseguir en el menor tiempo posible ha causado estragos en la piel de muchas personas. De modo que si excedemos de tiempos a la exposición del sol de forma prolongada y desprotegida y en horas de mayor intensidad de penetración, puede generar importantes consecuencias desfavorables a nuestra piel, tales como las siguientes:

- Manchas difíciles de borrar en la piel.
- Se acelera el envejecimiento.
- Disminuye la capacidad de la piel para mantenerse hidratada.
- Reduce la elasticidad y firmeza de la piel
- Desarrollo de cánceres de piel.

Esto último es lo más peligroso y riesgoso para nuestras vida y afecta los años futuros de nuestra vida.



Cáncer basocelular

Este es un tipo de cáncer que crece lentamente y aparece principalmente en la cara, cuello y brazos, especialmente en los párpados o cerca de ellos. Esto sucede porque son las zonas en que nos exponemos diariamente al sol y afecta mayormente a las personas de piel clara. Generalmente se inicia como en forma de ronchita o costra que se cae y vuelve a aparecer por varios meses, incluso años, hasta expandirse a la piel cercana o a otros órganos. El tratamiento en su fase inicial es lo mejor y se pueden hacer con una pequeña cirugía, sin mayor impacto estético, no así, si se deja avanzar mucho, ya que en fases avanzadas requiere en muchos casos cirugías mayores.

Cáncer epidermoide

Igualmente al anterior, afecta a las zonas de mayor exposición al sol, pero éste es de crecimiento más rápido y tienden a invadir otros órganos y dar metástasis a los ganglios.

Su forma inicial es como úlcera pequeña que va teniendo crecimiento rápido y no responde a tratamiento con cremas o curaciones. A veces en término de 3 a 6 meses se torna en un tumor grande que ya invade a otros órganos del cuerpo y es entonces que requiere una cirugía mayor que incluye márgenes adecuados y además con disección de ganglios dependiendo de la zona donde esté el tumor primario.

Melanoma maligno

Este es el tumor más agresivo y de peor pronóstico, si es diagnosticado tardíamente y aparece en personas de piel clara. Generalmente inicia como mancha negra o incluso se puede formar en lunares "negritos" en cualquier parte de la piel, principalmente en las regiones planta de los pies y palma de las manos.

Su inicio puede sospecharse cuando en pacientes que son portadores de lunares negritos desde su infancia y se sobre exponen al sol, notan que este lunar va teniendo mayor crecimiento o le van apareciendo "pelitos" o se va volviendo más "negrito". Por ello, todo lunar, no importa el tiempo de evolución cuando se le extirpe, debe enviarse a biopsia, a fin de descartar la presencia de cualquier cáncer de piel.



DR. OTONIEL SÁNCHEZ
CIRUJANO ONCÓLOGO

CLÍNICA DEL CÁNCER

La prevención, diagnóstico y tratamiento del cáncer es nuestro objetivo

**NO LO ESPERE MÁS,
EL CÁNCER PODEMOS EVITARLO**

- **Cabeza y cuello:** Tiroides, Paratiroides, Cavidad oral, Glándula Salival, Laringe, Nasofaringe, Piel Cabelluda.
- **Tórax:** Cáncer de Pulmón, Mediastino, Pleura, Tráquea.
- **Aparato Digestivo:** Cáncer de Esófago, Estómago, Hígado, Vías Biliares, Páncreas, Intestino Delgado, Colón, Recto y Ano.
- **Aparato Genitourinario:** Cáncer Renal, Glándula Suprarrenal, Ureter, Vejiga, Próstata, Testículo y Pene.
- **Aparato Ginecológico:** Cáncer de Cervix, Endometrio, Ovarios, Vagina, Vulva, Tumores de mama.
- **Piel y Anexos, Tejidos Blandos, Huesos:** Cáncer de piel. Melanoma Maligno, Tumores de partes Blandas y huesos.
- **Tumores de origen Primario Desconocido**



Cirujano Oncólogo
Dr. David Otoniel Sánchez Hernández
Post-Grado de Cirugía Oncológica en El Hospital de Oncología del Centro Médico Nacional "SIGLO XXI" del Instituto Mexicano.

CITAS: 2661-2450, EMERGENCIAS: 7885-8822 CORREO: sanchezotoni@hotmail.com
Centro de Especialidades, Médicos Santa Gertrudis 9 Av. Sur #201. Bo. La Merced, San Miguel.



¿ES MALO PARA MI PIEL HACER EJERCICIO MAQUILLADA?

“

Todas queremos estar perfectas incluso durante el entrenamiento, pero ¿cómo de perjudicial es realizar ejercicio maquillada? Descubre que efectos sobre nuestra piel tiene el hecho de entrenar maquillada.

¿A qué mujer no le gustaría ir al gimnasio maquillada y que éste permaneciera intacto? Cejas, labios, delineador, etc.

En estos casos la mejor opción es el maquillaje semi permanente o con micro pigmentación.

A veces es coquetería y en otras ocasiones por que vamos a mil por hora y no podemos parar ni para desmaquillarnos. Pero ¿sabemos realmente qué ocurre en nuestra piel si nos dejamos puesto el maquillaje cuando estamos entrenando? Al entrenar, ya hagamos cardio, pilates, pesas o cualquier otra disciplina, nuestro cuerpo suda.

El sudor es un mecanismo corporal de refrigeración para mantener nuestra temperatura óptima.

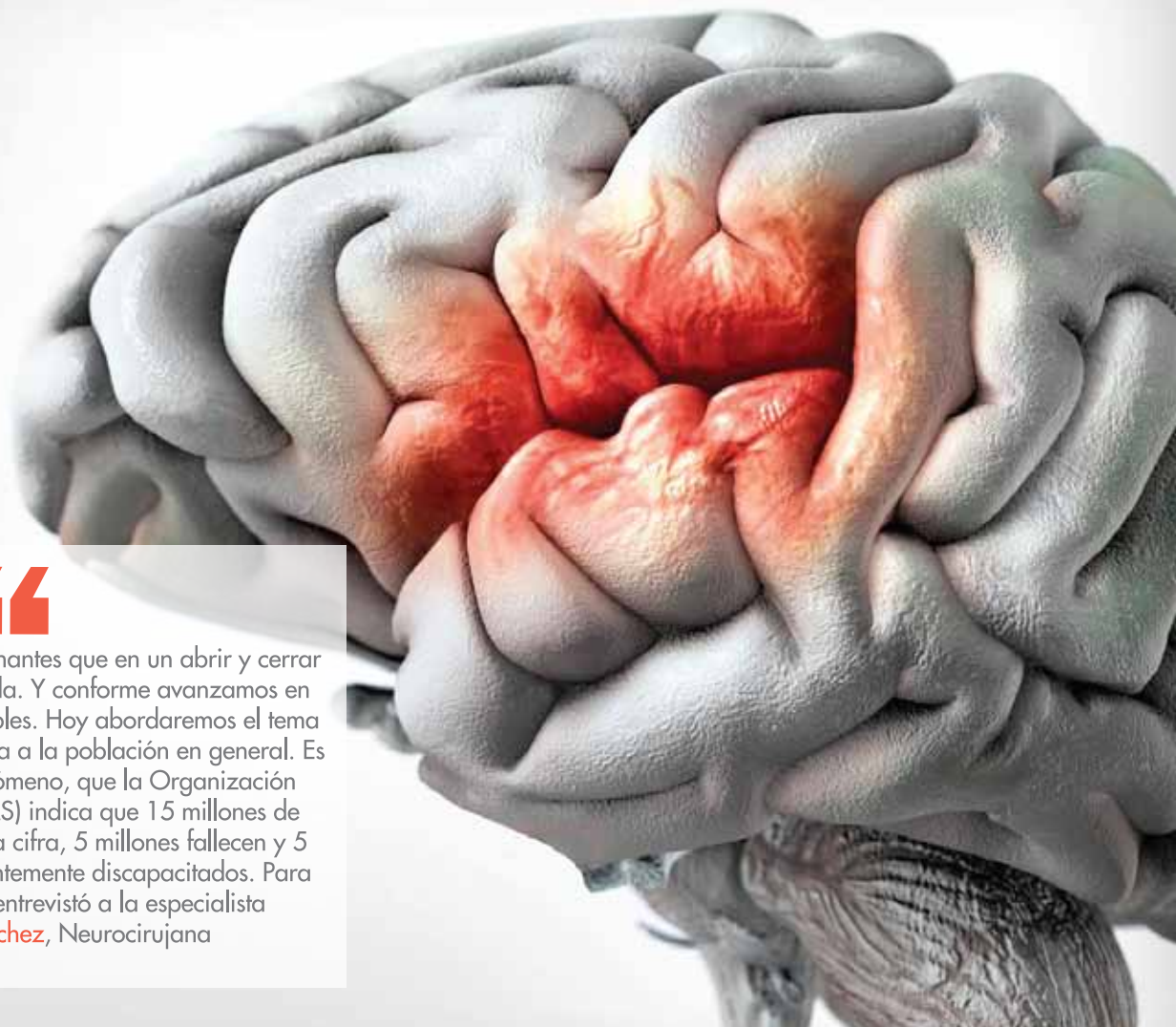
Esto se consigue a través de la evaporación de agua por medio de los poros de la piel y provocan que los canales de la epidermis se dilatan, volviendo la piel más sensible a las condiciones extremas.

Antes de la sesión de entrenamiento debemos desmaquillarnos con un limpiador facial específico, jabón o gel de baño, también es importante limpiarnos bien después del ejercicio, para retirar las toxinas del sudor que se quedan en el cutis.

A sí mismo, recordemos que es necesario una limpieza facial profunda cada cierto tiempo, lo mejor una vez a la semana.

Si desean utilizar maquillaje para ir al gimnasio, procura que sea específico para ese fin si no queremos dañar nuestra piel.

Personalmente, te recomiendo entrenar con la piel limpia.



“

Existen enfermedades fulminantes que en un abrir y cerrar de ojos nos cambian la vida. Y conforme avanzamos en edad estamos más vulnerables. Hoy abordaremos el tema sobre los ACV y cómo afecta a la población en general. Es

tal, el peligro de este fenómeno, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que 15 millones de personas lo sufren. De esta cifra, 5 millones fallecen y 5 millones quedan permanentemente discapacitados. Para conocer sobre ella se entrevistó a la especialista

Dra. Norma Sánchez, Neurocirujana

¿QUÉ ES UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR Y CÓMO EVITARLO A TIEMPO?

El accidente cerebrovascular ocurre cuando se interrumpe o se reduce gravemente el suministro de sangre al cerebro, lo cual hace que el tejido cerebral no reciba oxígeno y nutrientes. En cuestión de minutos, las células cerebrales empiezan a morir. Se tiene sólo un período de seis horas para tratarse y poder reducir las secuelas, por lo que identificar los síntomas es clave.

TIPOS DE ACCIDENTES VASCULARES ENCEFÁLICOS

Entre las modalidades del ataque, se encuentran el isquémico y el hemorrágico, según indica la doctora.

El primero, también llamado infarto cerebral, es el más frecuente y sucede por un bloqueo del flujo normal de sangre en algunas de las arterias que irrigan la masa encefálica. Esto puede ocurrir generalmente por arterioesclerosis o bien por una embolia cerebral.

Este ataque se origina por la ruptura de un vaso sanguíneo en el órgano, lo cual ocasiona un derrame.

Los motivos del accidente pueden ser la hipertensión arterial, un aneurisma cerebral, el uso de drogas, entre otros.

FACTORES DE RIESGO.

Uno de los elementos que aumenta las posibilidades de padecer un ACV es la edad. Existe un mayor riesgo cuando se superan los **65 años**. No obstante, el ataque puede sucederle a cualquier grupo etario, sujeto a las rutinas de cada persona. El sedentarismo es uno de los factores que puede contribuir al fenómeno. Asimismo, los hombres tienen mayor probabilidad de sufrir el accidente, al igual que las personas que tienen familiares directos con antecedentes de un ataque cerebral.



La hipertensión arterial, la diabetes mellitus, el colesterol elevado, las cardiopatías, el tabaquismo y la obesidad también son elementos que inciden y aumentan la amenaza.

A esto se incluyen el consumo de drogas como la cocaína, anfetaminas, vasoconstrictores y el consumo excesivo de alcohol.

¿CÓMO DETECTARLO A TIEMPO?

Los síntomas de un ACV son variados en función del área cerebral afectada. Sin embargo, es muy importante reconocerlos, ya que una persona que sufre este accidente tiene sólo un período de seis horas para tratarse y poder reducir las secuelas.

Si la persona siente pérdida de fuerza, parestesias (hormigueo) o parálisis en un brazo, pierna o en la cara, debe solicitar atención médica inmediata.

El caso se complica si el paciente presenta dificultad para expresarse, entender lo que se le dice o caminar.

También hay que poner atención si existen pérdidas de equilibrio, coordinación o dolores de cabeza bruscos y de una intensidad inusual.

La pérdida de la visión en uno o ambos ojos, la amnesia, la confusión y el vértigo también son factores que pueden indicar un ACV. Así como las crisis epilépticas, el compromiso de conciencia y los vómitos.

¿CÓMO PREVENIRLO?

Entre las precauciones está el consumir menos sal y seguir los tratamientos correspondientes de cada caso para mantener baja la presión arterial. Del mismo modo, se deben tratar y controlar frecuentemente las enfermedades cardíacas como arritmias y enfermedades de válvulas y arterias coronarias.

Se recomienda la disminución del consumo de alcohol y no fumar, hábitos que deben complementarse con la práctica de una actividad física de forma regular (1 hora, 3 veces por semana). Bajar la glicemia y el colesterol también es primordial, sobre todo, si hay antecedentes familiares de diabetes o hipertensión.

Lo mejor es llevar estilos de vida saludables ya que es la única forma de, poder prevenir cualquier enfermedad, así enfatizo la especialista.



DRA. NORMA SÁNCHEZ RUIZ

NEUROCIRUJANO



Dra. Norma Sánchez Ruiz

Neurocirujano
J.V .P.M. 6058

Clínica: 2514-2813 • 2502-9527
Celular: 7609-4719

Clinica de Enfermedades Neuroquirúrgicas del Dolor
Enfermedades del Sistema Nervioso en Niños y Adultos
Columna Vertebral - Neurocirugía

Edificio de Profesionales 4º Nivel, Local No. 401,
Col. Médica, costado Norponiente
Hospital Ginecológico

Consultas por cita:
Lunes a Viernes 2:00 p.m. a 6:00 p.m.
Sábado 9:00 a.m. a 12:00 p.m.



jvalenzuela@hotmail.com

DR. JUAN CARLOS VALENZUELA

CIRUGÍA, LAPAROSCOPIA, ECOGRAFÍA, ENDOSCOPIA DIGESTIVA, FLEBOLOGÍA

- Cirugía por video Laparoscopia de vesícula biliar, reflujo, obesidad, etc
- Cirugía de tiroides, mamas y hernias
- Tratamiento de arañas y várices con láser
- Ultrasonido diagnóstico e intervencionista
- Endoscopia, colonoscopia y colangiopancreatografía retrógrada endoscópica

Hospital y Clínicas San Francisco 4o Nivel No 47, San Miguel, El Salvador, C.A.. Tel: (503) 2661-8101 (503) 7838-3099.



Dr. Salvador Magaña Mercado

MEDICINA INTERNA - NEFROLOGÍA

- Especialidad Medicina Interna (Hospital Nacional Rosales)
- Subespecialidad Nefrología Clínica (Instituto Nacional de Cardiología "Ignacio Chávez" Ciudad de México)
- Doctor en Medicina (Universidad Dr. José Matías Delgado)



Final 9a Av Sur Edificio Médico La Paz local 1-1 San Miguel

NUEVAS INSTALACIONES

Unidad Renal Usulután

1a Av. Norte y 4a Calle Pte

Tel: 2624-9588

chamba31@gmail.com



MASTER EN GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA EN HOSPITAL DEL MAR, BARCELONA, ESPAÑA, ESPECIALISTA EN MAGNETOTERAPIA

DRA. YANETH CAROLINA ALVARADO VELÁZQUEZ

GERIATRÍA Y MAGNETOTERAPIA | J.V.M. 11180 | ycalvarado.81@gmail.com

- Diagnóstico y Tratamiento Síndromes Geriátricos (en adultos mayor)
- Diagnóstico y Tratamiento de Síndromes Demenciales
- Control y seguimiento de patologías crónicas (Hipertensión, Diabetes, Tiroides, Hígado, Estómago y enfermedades respiratorias).
- Alivio del dolor agudo y crónico aplicando magnetoterapia para adultos y jóvenes.
- Diagnóstico y tratamiento de enfermedades psiquiátricas (depresión, ansiedad) enfermedad de Parkinson, trastornos del movimiento, accidentes cerebrovasculares y enfermedades neurológicas

Hospital de Especialidades Nuestra Señora de la Paz, 6ta. Planta Local #8. Tel: (503) 2661-8313 Emergencia: 24 HORAS 7949-9632



DR. JAIME E. PÉREZ GUERRERO

ANESTESIOLOGO - ALGIÓLOGO - TANATÓLOGO

Médico General: Universidad Evangélica de El Salvador (1995).
Asociación de Médicos Anestesiólogos de El Salvador (AMAES).

- ◆ Manejo de Técnicas de Anestesia:
 - Regionales (plexos nerviosos)
 - Epidurales
 - Raquídea
 - Anestesia General

- ◆ Bloqueos analgésicos:
 - Puntos
 - Trigger,
 - Bloqueos de plexos nerviosos
- ◆ Radiofrecuencia

- ◆ Bloqueos con Ozono
- ◆ Neuroestimuladores

Mas Información



Tel.: (503) 2263-7354

Tel.: (503) 2264-7942

Fax: (503) 2264-5975

Clínica Para Tratamiento del Dolor

Pasaje Dordelly No. 4438, Colonia Escalón, San Salvador



DR. CRISTHIAN GREGORIO CRUZ MARTÍNEZ

Nefrólogo - Internista

- Insuficiencia Renal
- Hemodiálisis
- Glomerulonefritis
- Hipertensión Arterial
- Diálisis Peritoneal
- Trasplante Renal
- Atención con y sin diálisis de enfermedad del Sistema Renal

Tel: 2645-2900 Ext. 3075

7877-8216

Hospital San Francisco, 4to nivel,
local D2 San Miguel, El Salvador



david_matamoros@yahoo.com

DR. DAVID ERNESTO MATAMOROS B.

Cirujano Ortopeda y Traumatólogo

JVM 10,663

**Consultas por la tarde y Sábados por
la mañana**

Edificio Diagonal, 2. Nivel Local 202 Col. Médica,
San Salvador. Tel: 2226-3040, cel: 7160-7718, 7883-0741



DRA. CAROLINA MARÍN DE AYALA

Mastóloga, Ginecología

Posgrado Hospital Universitario Vall d'Hebron.

SERVICIOS DE MASTOLOGÍA

Consulta de enfermedades de la mama (benignas y malignas)
Diagnóstico precoz y cirugía de cáncer de mama.
Ultrasonografía de mamas.
Biopsias de mama.
Mastectomía.

SERVICIOS GINECOLÓGICOS

Servicios de Mastología, Ginecológicos, Obstétricos.
Consulta Ginecológica, Ultrasonografía Ginecológica.
Toma de Citologías (examen del cáncer).
Cirugía Ginecológica

SERVICIOS OBSTÉTRICOS

Control de Embarazo.
Ultrasonografía Obstétrica del 1º, 2º y 3º trimestre.
Atención de embarazo de alto riesgo.
Atención de parto vaginal normal.
Cesarea baja transversa.
Esterilización post-parto y por minilaparotomía.

Clinicas Médicas 25 Av. Norte No. 640 Tercer piso, local 2
Colonia Médica San Salvador Tel: (503) 2102-1615

2da. Av. Nta. Edificio Amarillo Primera Planta frente a Alcaldía
Municipal y Parque Central. Bobasco Tel: (503) 2219-7786



MarFe

Salvamos Tus Pies

*Farmacia especializada en Úlceras,
Pie Diabético y Várices*

PRÓXIMAMENTE EN ANTIGUO CUSCATLÁN

**Tu farmacia especializada en cuidar a
pacientes diabéticos.**



Platinum

LOS MEJORES
REGALOS SON
LOS QUE SE
ATESORAN EN
LA MEMORIA

SALIDAS TODOS LOS DÍAS A
San Salvador-Tegucigalpa-San Pedro Sula-Managua

! RESERVA YA !

Agencia Centro
2271-4557

Agencia San Benito
2241-8702
2241-8703

WhatsApp
7859-3423
7859-3439

 info@platinumcentroamerica.com

**KINGQUALITY**




Platinum
By King Quality

**Memorias
por construir.**

**CELEBRA TU FIESTA EMPRESARIAL
CON UN DESCUENTO ESPECIAL.**



Si realizas tu almuerzo o cena empresarial
del 1 al 15 de enero recibes un **20% de descuento.**

Reservas al:

Tel.2600-0202 / reservas.sv004@r-hr.com



A group of five children, three boys and two girls, are smiling and laughing. They are wearing party hats and holding balloons. The background is decorated with colorful streamers and balloons.

**PROMOCIONES
DE FIESTAS**

infantiles

VARIEDAD DE PAQUETES

de alimentación, golosinas y áreas recreativas para los
peques de colaboradores de tu empresa.

A close-up of a woman with blonde hair, smiling and singing into a vintage-style microphone. She is wearing a dark top and large hoop earrings. The background is blurred, showing other people at a party.

¡PROMOCIONES PARA

ELLAS!

Pásala bien

con tus amigas o colegas
en divertidas noches de **karaoke.**

**Incluye ponche para brindar y participación en rifa.*

Reservaciones: 2366-0000.



REAL AEROPUERTO
EL SALVADOR