



EDICIÓN XLVII/ EL SALVADOR

REVISTA GRATUITA/ DICIEMBRE

# GALENOS

MAGAZINE

WWW.GALENOS.ELSALVADOR.COM





**03**

**CÓMO AFECTA LA PÓLVORA A MIS PULMONES**



**08-09**

**¡A CUIDAR EL FILTRO DEL CUERPO!**



**14-15**

**ETAPAS DE LA FERTILIDAD EN LA MUJER**



**20-21**

**CUIDADOS DE LAS ARTICULACIONES**



**04-05**

**TURISMO CAPITÁN HAWK**



**10-11**

**LA MESTRUACIÓN Y LOS COÁGULOS EN LA SANGRE**



**16-17**

**SALUDOS NAVIDEÑOS MÉDICOS**



**22**

**MUJERES EMPODERADAS**



**24-25**

**26-27**

**PUBLICIDAD**



**06-07**

**CÓMO CUIDAR LA SALUD DE TUS VENAS**



**12-13**

**RITOS DE FINAL DE AÑO**



**18-19**

**LA IMPORTANCIA DE LA ENDOSCOPIA**



**23**

**SOBREVIVIR A LAS FIESTAS NAVIDEÑAS CON COLON IRRITABLE**

## Créditos

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

**Editores Propietarios**



**Editora**

*BR*

**Diseñador**

Licda. Ana Díaz

**Fotografías realizadas**

Foto Estudios El Salvador  
Cesar Rosales



**Agradecimientos especiales a Quality Hotel Real Aeropuerto,** por facilitarnos las instalaciones y su bella decoración de navidad, Sin ella no hubiera sido posible la realización de nuestra portada, edición especial diciembre.

**Escríbenos a**

magazine@galenoselsalvador.com

**Encuentra tu revista online**

www.galenoselsalvador.com

# CÓMO AFECTA LA PÓLVORA A MIS PULMONES



Dr. Miguel Ángel Ruiz  
**Neumólogo-Broncoscopista.**  
Tel: +(503) 7672-7672

La respiración es tan necesaria para vivir que se hace automáticamente.

Cada día, respiramos aproximadamente 20.000 veces, y para cuando tengamos 70 años habremos respirado al menos 600 millones de veces. Respirar es algo natural, ¿Pero que sucede? cuando este aire que inhalamos está contaminado.

Las fiestas navideñas están tocando a nuestra puerta y la pólvora es una tradición en nuestro país, pero, ¿Cómo nos afecta en nuestro sistema respiratorios? Para abordar este tema se entrevistó al especialista Dr. Miguel Ángel Ruiz Neumólogo-Broncoscopista.

Al inhalar los componentes de los productos pirotécnicos nos ocasionan daños en la mucosa bronquial, tanto de vías aéreas superiores como de vías aéreas inferiores; facilitando la penetración de cualquier virus, bacteria u hongo al sistema respiratorio.



En caso de los pacientes con cualquier tipo de enfermedades respiratorias (asma, bronquitis, efisema, cáncer de pulmón, secuelas de tuberculosis, fibrosis pulmonar, bronquiectasias, rinitis, rinosinusitis, etc) el inhalar estos tóxicos de los productos pirotécnicos en el aire puede producir agravamiento de sus cuadros pulmonares de base, ocasionando: cansancio (Disnea), tos, expectoración, episodios de hervor y chillido de pecho (Broncoespasma), fiebres, opresión-pesantes de pecho, estornudos constantes, irritación de garganta, congestión nasal, fluidez nasal y goteo postnasal. Por otro lado podría ocasionar enfermedades agudas tales como: bronquitis, sinusitis y hasta neumonía. Principalmente en pacientes adultos mayores y niños que son los más vulnerables (al benzoato y el clorato) que son producido por la pólvora.

Otros aspectos no menos importantes con respecto a la pólvora son: esta compuesta de dióxido de azufre y óxidos de nitrógeno generando también un efecto tóxico en el medioambiente; provocando la lluvia ácida, que afecta las fuentes de aguas, la flora y fauna acuáticas, corroe metales, dañando edificios y monumentos.

Otro de los derivados de la pólvora es el dióxido de carbono, uno de los gases de efecto invernadero responsables del calentamiento global (reducen la emisión del calor de la Tierra hacia el espacio, lo que provoca mayor calentamiento del planeta).

Por tal motivo se recomienda realizar una quema de pólvora responsable en donde se pueda disfrutar sanamente en ambientes abiertos y respetando el espacio personal de nuestros vecinos sobre todo los que padecen de enfermedades pulmonares, adultos mayores y niños.

Además de mantener un control constante con el especialista en Neumología para aquellos pacientes que padecen de enfermedades pulmonares crónicas, para proporcionar su medicación de control y rescate.

Por último recomendamos asistir rápidamente a consulta con Neumólogo de presentar cualquier problema respiratorio agudo luego de exponerse a la pólvora, nos comentó el Galeno.



## Capitán Hawk

Playa El Amatal

### Capitán Hawk “una historia para vivir en familia”

Surge a través de la nostalgia de los paseos familiares que tuvo el capitán en su infancia. Recuerdo que nos levantábamos temprano con ansias para iniciar nuestra aventura familiar. Mis padres nos llevaban a una ramada para disfrutar del sol, arena y el mar. Tengo tan presente cuando mi madre nos preparaba unos penecillos con una exquisita mantequilla acompañados de mortadela. Considero que lo especial era que los hacía con todo su amor ese toque especial que solo ellas saben dar. El día se sentía interminable en alegrías para mí y mis hermanos. ¡Solo de recordarlo me hace sonreír!!! Nuestra visión es que tengas el mismo sentimiento. Mis padres hicieron lo posible para que tuviéramos una infancia maravillosa. Creo que todos queremos eso para nuestros hijos. Además, es un lugar seguro donde ya hemos tenido visitas de turista nacional como extranjeras. Es un destino escondido para todos los amantes de la aventura y naturaleza. Es importante destacar que su construcción está creada con el sentimiento ecológico y responsabilidad social.



Como mencione anteriormente queremos transmitir nuestra visión, que tenga el mismo sentimiento. El Capitán Hawk. Es un lugar creado con amor para que nos recuerden siempre. ¡Esta creado para familias o grupos de amigos que disfrutan conectarse con la naturaleza!!! Nuestro concepto es ofrecer una palapa privada para parejas, grupo familiar o de amigos, independientemente del espacio que las personas reserven las áreas sociales son compartidas. En el Campamento es permitido el ingreso de alimentos y realizar barbacoas. Además, hay lugareños que ofrecen sus diferentes menús de mariscos y cocteles, a precios muy accesibles brindándole ese sabor 100% típico de cocina de leña, dando prosperidad y oportunidad a la zona!



Dentro de las instalaciones podemos encontrar:



### **Bungalows**

Están creados para personas que disfrutan de la naturaleza y cuidando del medio ambiente, constan de 2 camarotes con ventilación natural e iluminación solar recargable.



### **Capitán Hawk**

Es un campamento marino Vip, para familias o grupos de amigos que disfrutan conectarse con la naturaleza en un ambiente familiar.



### **La Suite del Capitán**

Es para parejas que buscan comodidad y privacidad, consta de una cama matrimonial, aire acondicionado, baño completo y terraza privada. Todos comparten áreas sociales comunes. La diferencia está en la zona que deseen hospedarse.



La entrada para visita de día tiene un valor de \$10 por persona / El horario es de 8:00 A.M a 6:00 P.M incluye palapa privada frente al mar, sillas, mesas, parqueo, vigilancia, acceso a piscina. Todas tienen sus duchas, baños, cambiadores y otros beneficios del campamento.

Este es nuevo destino que pueden visitar mi recomendación es que lo hagan a través de Waze y Google o al buen salvadoreño pasando la **playa San Diego unos 10 km adelante esta el desvío. Reservas Tel. 503 7602 7947**



# CÓMO CUIDAR LA SALUD DE TUS VENAS



Dr. Fernando Javier Martínez Irigoyen  
**Cirujano General y Videolaparoscopia**  
**Clínica del Piel Diabético Salvamos tus Pies, Tratamiento de varices con láser**  
Tel: +(503)2263-2463/ 7140-9723

La enfermedad venosa de Miembros Inferiores (VARICES), cada vez va en aumento tanto en hombres como en mujeres, debido al sedentarismo, realizar ejercicios de manera inadecuada o no realizar ejercicio, el aumento de la tasa de personas con sobrepeso y obesidad, tipo de trabajo que realizamos, la ropa que vestimos y aunque padecer de VARICES tiene un factor hereditario hay ciertas recomendaciones que podemos hacer para cuidar nuestras piernas y evitar llegar a un estado avanzado de la enfermedad que es el apareamiento de úlceras.

## 1 *Hacer Ejercicio*

Realizar todo tipo de ejercicios que hagan trabajar los músculos de las pantorrillas, como caminar, correr, nadar, bicicleta. Practicar deportes como fútbol, baloncesto, tenis, voley. Recordando que se debe tener la adecuada supervisión y orientación al iniciarlos.

El ejercicio cardiovascular se recomienda realizar 30 minutos diarios todos los días, iniciando de una manera progresiva cuando nuestro cuerpo no está habituado a realizar ejercicios.



## 2 Ejercicios en el trabajo



En la mayoría de los trabajos se suele pasar más de dos horas en la misma posición, ya sea sentado o de pie, pero esto no es excusa para no realizar ejercicios que nos ayuden a cuidar nuestra circulación, cada dos horas se pueden realizar estos ejercicios.

- Sentado con respaldo en posición correcta, elevar una pierna. Gire el pie hacia la derecha haciendo círculos contando 10 y posterior hacia la izquierda y se repite con la otra pierna.
- Siempre sentados sin mover sus pies se elevan los dedos de ambos pies y posteriormente los talones.

- Manteniendo las plantas de los pies en el piso, deslizar los pies de adelante a atrás.
- Intentar caminar cada dos horas cambiando de lugar
- De ser posible elevar las piernas sobre una silla o contra la pared

## 3 Uso de Ropa Adecuada



Es importante el uso de un calzado adecuado, las sandalias o zapatos de punta no son los ideales para sus piernas, se debe de utilizar zapato tacón dos o tres ancho en el caso de las mujeres o colocar plantillas adecuadas para mantener la elevación del calcaneo, en el caso de los hombres evitar usar sandalias o zapatos con suelas muy delgadas.

## 4 Uso de Medias Antivarices



Una manera de mejorar el retorno de sangre de sus piernas es utilizando Medias Antivarices, en la actualidad hay en el mercado medias y Calcetas muy tolerables, accesibles de poner, lo mejor es consultar con un especialista para determinar que tipo de Medias o Calcetas le convienen, que tamaño, si las necesita hasta la rodilla, muslo o cintura y cuánto de compresión necesita.

## 5 Uso de Anticonceptivos Orales



Sí. Necesita planificar lo mejor es consultar con un Ginecólogo y hacerle ver que padece de problemas de varices para que su médico le oriente qué método anticonceptivo se adaptará mejor a usted, la descarga hormonal de los anticonceptivos orales producen retención de líquido e inflamación de sus venas en las piernas.

## 6 Consulte con un ESPECIALISTA



La enfermedad de las VARICES, no inicia al verse “Las Arañitas” inicia cuando al terminar su día, siente en sus piernas, pesades, calambres, hormigueo, dolor, inflamación, en ese momento se debe iniciar un tratamiento adecuado para evitar daños irreversibles en sus piernas.

Los tratamientos cada vez son menos agresivos van desde sólo utilizar medicamentos, medias y cambios de hábitos. La esclerosis con espuma, tratamientos láser, las arañitas vasculares o cirugía mayor son otros tratamientos que se puede utilizar.



# ¡A CUIDAR EL FILTRO DEL CUERPO!



Dr. Christian Cruz Martínez  
**Nefrólogo-Internista**  
Tel: +(503)2645-2900 / 7877-8218

# 10%

“Se estima que el 10% de la población mundial sufre de enfermedad renal crónica, recordemos que los riñones son agua es vida, pero realmente conocemos el funcionamiento . Para abordar este tema se entrevistó al especialista en Nefrología Dr. Cristhian Cruz Martínez. Pondremos un ejemplo muy sencillo de una pecera para que los lectores comprendan el funcionamiento de los riñones en nuestra vida.

Sí han tenido alguna vez una pecera en su casa, debes saber que uno de los elementos fundamentales para el funcionamiento es el filtro. El filtro dentro de la pecera tiene la misión de absorber toda la suciedad del agua y convertirla en agua limpia, por lo tanto, llega a ser la solución, no solo visual, para que la pecera luzca higiénica.

El cuerpo también necesita un filtro que elimine los desechos metabólicos de la sangre que se expulsa por medio de la orina, y ese colador tan esencial dentro del organismo son los riñones.

Los riñones son dos órganos con forma de frijoles, aproximadamente del tamaño del puño de una mano. Están ubicados cerca de la línea media de la espalda, justo debajo de las costillas. Los riñones humanos tienen de 10 a 12 centímetros de largo y están ubicados uno a la izquierda y el otro a la derecha.

Sus funciones son diversas, entre ellas sobresalen el ayudar a controlar los niveles de agua y eliminar impurezas a través de la orina. También regula la tensión arterial, la producción de glóbulos rojos y los niveles de calcio y minerales.



## Enfermedades renales en los niños:

Es poco común asociar las enfermedades renales con los pequeños de la casa. Se supone que sus cuerpos deberían estar en perfectas condiciones, que eso de tener los riñones dañados son males de adultos muy mayores, pero la realidad es otra. Lastimosamente ahí tenemos el hospital Bloom como ejemplo.

“Algunas veces los riñones no se desarrollan adecuadamente, y como resultado no funcionan de la forma en que deberían. Generalmente estos problemas son de origen genético y no tienen nada que ver con lo que los padres hicieron o dejaron de hacer. Las causas pueden ser distintas, desde niños que nacen de bajo peso, cálculos renales, trastornos de crecimiento, huesos blandos, problema de hidronefrosis, la deformación de las vías urinarias o algún familiar cercano que padece de la enfermedad”.



## Una señal:

“El caso de los niños que se orinan en la cama mientras duermen es en un 80% por problemas de origen psicológico, pero antes de determinar que es psicológico, los padres deben acudir al nefrólogo para una revisión. **A los tres años el niño debe dejar de usar pañales, si no hay que estar pendiente**”, comentó el especialista.



## ¿Cuáles son los factores de riesgo de las enfermedades renales?

- En primer lugar, es importante aclarar que hay personas que presentan mayor predisposición que otras a padecer enfermedades renales, y son las que tienen antecedentes familiares directos. También vale la pena recalcar que las enfermedades que producen daño vascular son los principales factores de riesgo de enfermedad renal. Por otra parte, las enfermedades inmunológicas pueden tener diferentes grados de compromiso renal y requieren ser controladas. Además, quienes no tienen el hábito de mantenerse hidratados tienen un aumento del riesgo de enfermedades renales, desde una infección urinaria hasta cuadros más complejos.



## ¿Cuáles son los síntomas que indican la necesidad de consultar al médico?

Una persona debería consultar a su médico ante la presencia frecuente de abundante espuma en la orina, o coloración roja o rosada de la misma, edemas en manos y piernas, la fatiga excesiva, la necesidad de ir más o menos frecuente a orinar y, obviamente, las alteraciones en el control de la presión y la glucemia. De todas formas, la mayoría de las veces, las enfermedades renales no presentan síntomas, por lo que es necesario, para diagnosticarla, realizar análisis de sangre y orina que serán solicitados en cada caso en particular.

# 10 “Reglas de oro” de la salud renal



**1** Mantenerse en forma y activo. Realizar ejercicio ayuda a reducir la presión arterial y, por lo tanto, reduce el riesgo de enfermedad renal crónica.



**2** Mantener regularmente el control de su nivel de azúcar en la sangre. Aproximadamente la mitad de las personas con diabetes desarrollan algún grado de daño renal, por lo que es importante que las personas con diabetes hagan controles regulares de funcionamiento renal.



**3** Controlar la presión arterial. La hipertensión arterial es causa frecuente de daño renal y mucho más si se asocia a otros factores de riesgo como dislipemia o diabetes.



**4** Seguir una dieta saludable, rica en vegetales y mantener un peso adecuado; ayuda a controlar zonas cardíacas que acompañan el daño renal.



**5** Moderar el consumo de sal.



**6** Mantener una adecuada ingesta de líquidos. Históricamente se dice de 1½ a 2 litros de agua al día, aunque no hay un valor exacto: este valor depende de la temperatura exterior, la actividad física, embarazo, lactancia.

Aumentar la ingesta de agua facilita la eliminación de sodio y tóxicos por los riñones, lo cual disminuye notablemente los riesgos de desarrollar enfermedad renal.



**7** No fumar. El tabaquismo altera la vasculatura renal y potencia fuertemente a los otros factores de riesgo como dislipidemia, hipertensión arterial y diabetes en generar insuficiencia renal, además de aumentar el riesgo de cáncer de riñón.



**8** No utilizar fármacos antiinflamatorios por largos períodos de tiempo. Es conocido el daño renal de los denominados antiinflamatorios no esteroideos.



**9** Realizar un control de sangre y orina si presentan los siguientes factores de “alto riesgo”:

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Miembros de la familia que padezcan una enfermedad renal.



**10** Como regla general, recordar que todo lo que afecta al corazón afecta a los riñones.



# LA MESTRUACIÓN Y LOS COÁGULOS DE SANGRE



Dra. Cristina Machuca  
**Mastóloga-Ginecoobstetra-Ulsonografista**  
Tel: +(503)7190-0117 / 2661-8313

La menstruación es el sangrado vaginal que de forma más o menos regular tenemos las mujeres (por término medio cada 28 días), razón por la que también se denomina regla, periodo menstrual o simplemente periodo. **La primera menstruación (menarquia), que suele ocurrir alrededor de los 12 años**, supone la madurez sexual de la mujer; mientras que su pérdida (menopausia), que ocurre en torno a los 50 años, marca el final del periodo fértil. Pero **que sucede cuando aparecen esos coágulos en nuestro periodo**. Para conocer de primera mano consultamos a la especialista en Ginecología Dra. Cristina Machuca. **(Como sabemos entre mujeres nos entendemos mejor).**

A veces la menstruación puede bajar con coágulos de sangre, esta situación generalmente es normal, ya que surge debido a un desequilibrio en las hormonas de la mujer. Cuando esto ocurre, el revestimiento de las paredes del útero se puede engrosar, provocando un sangrado más abundante y la formación de coágulos que pueden variar entre **0,5 mm a 3-4 cm**.

A pesar de que la menstruación con coágulos es normal, en la mayoría de los casos no necesita tratamiento, sin embargo, en otros casos puede ser causada por algunas enfermedades como anemia, endometriosis, miomatosis, siendo muy importante estar atentas a la frecuencia con que esto sucede, y acudir al ginecólogo, si fuese necesario, para que evalúe la causa de los coágulos de sangre e indique el tratamiento adecuado.

## ¿Cuáles son las causas de la menstruación con coágulos?

La menstruación con coágulos generalmente no es de preocupar y no necesita tratamiento. Sin embargo, como se mencionó anteriormente puede ser señal de alguna inflamación o enfermedades, por esto, es en caso de que la mujer presente más de 2 ciclos menstruales con coágulos, esto puede significar:





### 1. Deficiencia de vitaminas y minerales

La deficiencia de vitaminas y minerales que regulan la formación de coágulos como la deficiencia de vitamina C o K altera la coagulación de sangre, causando la formación de coágulos en la menstruación.

### 2. Endometriosis

Es caracterizada por el crecimiento del tejido del endometrio fuera del útero, lo que puede provocar menstruación abundante y formación de coágulos. Esta enfermedad, a pesar de ser más frecuente en mujeres entre los 30 y los 40 años, puede surgir a cualquier edad. El tratamiento depende del deseo de la mujer en quedar embarazada, pudiendo ser con el uso de medicamentos, hormonas o cirugía.

### 3. Existen otras enfermedades que afectan el endometrio

Como hiperplasia endometrial la cual es el crecimiento excesivo de la mucosa que recubre el interior del útero, o la aparición de pólipos cervicales, pueden provocar menstruación con coágulos. El tratamiento puede ser hecho con curetaje del tejido del endometrio o con el uso de progesterona.

### 4. ¿Qué son los miomas?

El mioma es un tumor benigno en la pared interna del útero, que generalmente causa síntomas como dolor en el útero, menstruación abundante con formación de coágulos y sangrado fuera del período menstrual. Su tratamiento puede ser hecho con medicamentos, cirugía para retirar el mioma o embolización del mioma.

### 5. Anemia ferropénica

Puede ser una de las causas de la menstruación con coágulos, ya que la deficiencia de hierro puede alterar la coagulación de la sangre.

En estos casos, en que la anemia está confirmada, se recomienda el uso diario de un suplemento de hierro y la ingestión de alimentos ricos en hierro como lentejas, perejil, frijoles y carnes.

### 6. También puede existir el Aborto.

Los coágulos de sangre en la menstruación pueden indicar un aborto espontáneo en el primer trimestre de gestación, especialmente si el color es ligeramente amarillento o grisáceo.

### 7. Después de exámenes ginecológicos o parto

La menstruación con coágulos también puede ocurrir después de la realización de algunos exámenes ginecológicos, cuando ocurren complicaciones en el parto.

### 8. ¿Qué sucede cuando la menstruación viene con piel?

La menstruación también puede venir con pequeños pedazos de piel y eso no significa que la mujer tuvo un aborto. Estos pedazos de piel son pequeños pedazos del endometrio de la propia mujer, pero que están sin color. Así como la sangre posee las células rojas y las células blancas, el endometrio también puede presentar esta coloración.

Si la mujer presenta la menstruación con pedazos de piel en 2 ciclos seguidos, se recomienda ir al ginecólogo para que evalúe la causa. Así enfatizó la especialista.



## DRA. CRISTINA MARÍA MACHUCA MOLINA

Mastologa - Ginecoobstetras - Ultrasonografista

- Ultrasonografía Obstetrica primer, segundo y tercer trimestre.
- Consulta de enfermedades de mamas benignas y malignas.
- Control de embarazo.

- Biopsias de mama
- Ultrasonografía pelvica.
- Consulta ginecológica.
- Cirugías de mama, útero y ovarios

Lunes a Viernes:  
8:00 a.m. - 12:00 m.  
2:00 p.m. - 5:00 p.m.

Sábado:  
8:00 a.m. - 12:00 m.

# Ritos y tradiciones

## para recibir el nuevo año con positivismo.

El año está por finalizar y en lo personal soy de tradiciones para recibir el año nuevo con toda la positividad del mundo. Desde tener muy limpia la casa ese día hago en especial que brille. El tener accesorios que atraigan la buena fortuna es esencial para dar paso al año nuevo. Si bien, arrancar la última hoja de nuestro viejo calendario no significa la solución a nuestros problemas ni que el mundo seguirá un mejor rumbo, hay un encanto en asumir que con la noche del 31 de diciembre se cierra un ciclo que nos da la oportunidad de reinventarnos.

*Las doce uvas son tradición en nuestra familia con el respectivo abrazo. Cada quien tiene sus costumbres y en esta edición les traemos alguna que pueden tomar en cuenta al finalizar el 2018*



### Comer 12 uvas justo a la medianoche del 31 de diciembre

Cada uva representa un deseo o propósito. Hay quienes las comen a toda velocidad, pues aseguran que de ser los primeros en hacerlo tendrán buena fortuna durante todo el año. En Perú son 13 ellos aseguran que la última asegura que estarán presente el siguiente año.



### Correr con maletas

Dicen que, si quieres tener un año lleno de viajes, en los primeros instantes del 1 de enero debes tomar unas maletas y salir corriendo a la calle. Entre más lejos llegues con las maletas, mayores serán los viajes que emprenderás durante los siguientes meses. Esta es una tradición colombiana que se ha popularizado en el mundo.



### Estrenar ropa interior

Seguramente lo han visto: conforme se acerca fin de año, en las tiendas se vende ropa interior amarilla y roja. La superstición dice que esa noche debe estrenarse ropa interior dependiendo del curso que deseamos que siga nuestra vida. En este caso, el color rojo (rosa si es año bisiesto) es para aquellos que deseen encontrar el amor, y el amarillo para los que buscan mejorar su economía.

Dependiendo de la zona o país donde vivamos, hay otros colores que nos auguran otras cosas, como el blanco la paz, tranquilidad y pureza; o el negro para el sexo.



### Barrer

También es muy frecuente que durante los primeros minutos del año se barra desde el interior hacia el exterior de una casa. La finalidad de este ritual es alejar las energías negativas de nuestra vida.

Una variación de esta costumbre es arrojar sal al piso horas antes de medianoche, para que las malas energías sean absorbidas y su expulsión al barrer resulte más efectiva.



## Estados Unidos

El amor tiene premio en fin de año... al menos así lo creen en Estados Unidos. En este país, lo primero que hay que hacer al dar la bienvenida al nuevo año es besar a la persona amada. De esta manera se atraerá al amor y se alejará la soledad durante los próximos 365 días.

## Rusia



En Rusia se hace todo a lo grande. Por eso, los rusos **celebran la última noche del año dos veces. Una durante la noche del 31 de diciembre al 1 de enero, otros trece días después.** ¿Esto cómo se explica? En Rusia aún conviven dos calendarios, el gregoriano y el juliano. Este último es el que se mantiene en la parte ortodoxa de Rusia y va trece días por detrás del calendario que está vigente en la mayoría de los países de Europa. La gente se toma muy en serio sus deseos para el nuevo año y se esfuerzan mucho para que se hagan realidad: los rusos piden su deseo, lo escriben en un trozo de papel y queman el papel. Después, ponen las cenizas en una copa de champán y lo beben. ¡Salud!

## JAPÓN



En Japón se le dice adiós al año viejo con campanadas, pero no con 12 sino 108. Esta tradición llamada joya no kane es practicada por los templos budistas que dan este número de campanadas porque consideran que su sonido ahuyentará cada uno de los 108 pecados que las personas tienen por defecto en la mente (entre ellos se encuentran la envidia, la ira y el deseo).



## RITOS EN LATINOAMÉRICA

- Arrojar lentejas como una forma de atraer dinero.
- Esconder siete monedas doradas debajo del arbolito navideño.
- Colocar una moneda o billete en el zapato para darnos prosperidad económica.
- Aquellos que buscan casarse, deben sentarse y pararse al ritmo de las 12 campanadas del reloj a medianoche.
- Para alcanzar un ascenso en el trabajo la fórmula es subir y bajar por las escaleras o colocarse sobre una silla justo con la llegada del nuevo año.

BR.



# ETAPAS DE LA FÉRTILIDAD EN LA MUJER



Dra. Griselda de Matamoros  
**Ginecológica- embrióloga**  
Tel: +(503)2102-6502

**La vida fértil femenina dura menos de 30 años**, y estas son las tres décadas donde las mujeres pueden ser madres. A partir de los 14 la mayoría de mujeres ya han empezado a ovular y a partir de los 44 las posibilidades biológicas de ser madre son muy bajas. Esto no significa que sea imposible quedar embarazada a partir de esta edad. Así comentó la especialista Dra. Griselda Ramírez de Matamoros. Ginecóloga-Embrióloga.

1

La época fértil femenina la podemos dividir en 5 etapas, como hemos comentado, podemos fijar como **inicio a los 14 años**. El organismo de cada niña evoluciona a un ritmo diferente, pero a esta edad la mayoría ya han vivido la primera menstruación, momento en el que empiezan a ovular.

2

**Después de 7 años, la mujer inicia su etapa más fértil, en la que el organismo está en mejores condiciones para quedar embarazada. Esta segunda fase dura hasta los 30**, cuando la fertilidad empieza a decaer y poco a poco, con el paso de los años, cada vez es más complicado conseguir ser madre debido a la evolución biológica del organismo.



**En la sociedad que vivimos actualmente, durante esta etapa de 9 años el hecho de ser madre no se encuentra entre las prioridades de la mayoría de las mujeres.** Es una etapa en la que las mujeres se encuentran en plena formación académica y posteriormente iniciando su camino laboral, con unas preferencias sociales lejos de las responsabilidades que implica formar una familia. Así, sin darse cuenta, a menudo se encuentran que cuando empiezan a valorar la opción de quedar embarazada, las dificultades aumentan debido a la progresiva disminución de la fertilidad con el paso de los años.



Es por este motivo que les recomiendo a mis pacientes que se realicen chequeos que nos informa como está la reproducción ovárica. Así, cuando sientan que es el momento de iniciar el camino de intentar quedarse embarazada puedan contar con unos óvulos de la calidad de su etapa de máxima fertilidad y estando ellas en su etapa de mayor madurez personal.

### ¿Cuál es la mejor edad para la Vitricación de óvulos?

**La mejor edad para vitricar los óvulos es antes de los 35 años.** «Los óvulos de una mujer de 25 años tiene una fecundidad del 25%, mientras que a los 40 años baja al 7%». Por ejemplo, una mujer de 41 años puede estar magnífica de salud, pero sus ovarios pueden tener muy poca fertilidad.

Este proceso consiste en una solidificación celular a bajas temperaturas y en poco tiempo, sin que haya formación de hielo. Para lograrlo se utilizan grandes cantidades de crioprotectores celulares que evitan la rotura de las membranas celulares. Al cabo del tiempo, en el momento en el que se decida buscar el embarazo, se procede a desvitricar y luego se realiza una fecundación in vitro. Los embriones se transfieren de 3 a 5 días los embriones. sin necesidad de someter a la mujer a tratamientos hormonales.

**A los 37 años la fertilidad de la mujer decrece aceleradamente hasta los 44, edad en la que las posibilidades biológicas de ser madres son muy bajas.** A partir de esta edad siempre se recomienda evaluar la reserva ovárica realizando una ecografía transvaginal durante los primeros días de ciclo, con recuento de Folículos Antrales (RFA), y una determinación analítica de la Hormona Antimuleriana (AMH), que se puede realizar en cualquier momento del ciclo ovárico. Otros parámetros analíticos a tener en cuenta son las hormonas basales (FSH, LH y estradiol) realizadas en el segundo o tercer día de la menstruación. En definitiva, se trata de prepararse para la maternidad, especialmente cuando la decisión se toma a una edad más avanzada.



## DRA. GRISELDA RAMÍREZ DE MATAMOROS

Gineco-obstetra y Embrióloga / Máster en Reproducción Humana Asistida/  
Universidad de Valencia, España Instituto Valenciano de Infertilidad (IVI)

Estudio de pareja Infértil  
Inseminación artificial  
Fecundación INVITRO + ICSI

Congelación de semen  
Espermograma y más.



**FAMILIA MATAMOROS RAMIREZ**

Que este 2018 haya estado lleno de muchas cosas buenas en sus vidas, que pasen una MUY FELIZ NAVIDAD al lado de sus seres queridos y que el 2019 le gane por "goleada" al 2018, infinitas bendiciones para todos.



**FAMILIA ROMERO MACHUCA**

Qué en estas fechas el niño Dios, sea el centro de todas las familias salvadoreñas, que sepamos vivir con alegría cada momento, que entendamos que la unión de nuestros corazones como familia, es el centro de alegría, amor, generosidad y esperanza para que el nuevo año lo podamos recibir con los brazos abiertos, que todos sean bendecidos y que los deseos de sus corazones se hagan realidad.

En estas fechas tan especiales en que celebramos el nacimiento del Divino Niño Jesús y el inicio de un nuevo año, deseamos de todo corazón que todos sus anhelos se cumplan, que Dios los llene de mucha alegría y felicidad. Que Jesús nos rodee con su amor y nos permita estar cada vez más cerca de Él.



**FAMILIA MARTÍNEZ GÓNZALEZ**

La presencia íntima del Niño Jesús, su Madre María Santísima y San José, sean en esta Navidad, el don cercano y acogedor del amor de Dios, en tu vida y en tu familia. El Año nuevo sea de paz y que la gracia de Dios te acompañe en cada uno de tus días.

¡Feliz Navidad!



**FAMILIA RUIZ GAITAN**

Que la navidad llene los corazones de amor, que nuestros días se pinten de colores y que junto a nuestra familia alcancemos La Paz y armonía que tanto deseamos. Que el nacimiento del niño Jesús fortalezca nuestros valores y colme de bendición nuestras vidas. Y el año que está por nacer sea el comienzo de una nueva etapa plena de felicidad. Con profundo y sincero cariño les deseamos una feliz navidad y próspero año 2019.



**FAMILIA CORTEZ VELÁSQUEZ**



# LA IMPORTANCIA DE LA ENDOSCOPIA



Dr. Napoleón Ventura  
**Gastroenterólogo-Endoscopista**  
Tel: +(503)2637-0117/ 2654-2379

Hoy en día la medicina ha avanzado notablemente y los métodos de diagnóstico no son la excepción. En situaciones donde se hace indispensable una mejor inspección o valoración de la zona enferma o comprometida se hace necesaria la utilización de métodos tales como la endoscopia. Este es un examen visual, que permite ver el interior del cuerpo para diagnosticar padecimientos digestivos. Si son detectadas a tiempo, las enfermedades se pueden curar con tratamiento médico y una buena alimentación. Así comentó el especialista en gastroenterología Dr. Napoleón Ventura.



## ¿Para qué sirve la endoscopia?

Sirve como método de diagnóstico e incluso para llevar a cabo ciertas cirugías. Las cuales en años anteriores debían ser realizadas a través de cortes o incisiones importantes, con un mayor tiempo de recuperación y complicaciones propias de la intervención quirúrgica.

Durante el procedimiento también se pueden tomar pequeñas muestras de tejidos (biopsia) a través de pequeñas pinzas para su posterior análisis. Asimismo, extraer cuerpos extraños, o detener sangrados. De acuerdo a la intención del procedimiento el médico decidirá qué tipo de endoscopio utilizar.

Cabe destacar que existen diferentes tipos de endoscopios. La mayoría incluye una fuente de luz y constan de una **cámara pequeña en el extremo, que puede transmitir una imagen en tiempo real a través de una pantalla. Dicha cámara permite al gastroenterólogo, obtener un mejor panorama, con más detalles de la situación por la que atraviesa un paciente.**



## ¿Cuándo se indica la endoscopia?

- Diagnóstico de lesiones premalignas como metaplasia y esófago de Barrett
- Gastritis agudas o crónicas o dispepsia crónica.
- Reflujo gastroesofágico o esofagitis péptica
- Sangrado digestivo también llamado hematemesis o melenas (heces negras)
- Diagnóstico temprano de cáncer gástrico.
- Extracción de cuerpo extraño de vías digestivas altas
- Determinación de la presencia de helicobacter pylori.

- Pérdida de peso de causa no clara
- Anemia por deficiencia de hierro o pérdida de sangre o deficiencia de vitamina B12
- Otras

## ¿Cómo debe prepararse el paciente antes de someterse a una endoscopia?

- Duración: la prueba se realiza en unos 15-30 minutos, aunque puede llevar más tiempo dependiendo de los hallazgos que se encuentre, o de si se lleva a cabo algún procedimiento terapéutico o toma de biopsias.
- La prueba se realiza de forma ambulatoria.
- Se administran un sedante para estar tranquilo durante la prueba, por lo que es recomendable que le acompañe alguien para llevarle luego a casa.
- La Comida es necesario permanecer sin ingerir agua ni alimentos durante las 6-8 horas previas a la prueba. Esto facilita la exploración del intestino. Además, disminuye la posibilidad de vomitar.



## ¿A qué edad se puede someter una persona a este procedimiento?

Puede ser realizado a cualquier edad, siempre que sea indicado por un especialista y realizado por el gastroenterólogo, Es un examen que utilizamos para diagnosticar patologías. Depende del resultado así será el tratamiento que el médico proporcionara al paciente.

**GASTROENTERÓLOGO** **ENDOSCOPISTA**

EXPERTOS EN SALUD DIGESTIVA

**J.V.P.M. 10058** Dr. Napoleón Ventura  
Gastroenterólogo - Endoscopista

**Especialista en:**

- Enfermedades Digestivas
- Detección temprana de Cáncer Gástrico y de Colon
- Tratamiento terapéutico de varices esofágicas
- Reflujo gastroesofágico gastritis
- Hígado graso y cirrosis
- Úlceras, Gastritis

- Estreñimiento, Colitis
- Colangio pancreatografía retrógrada endoscopia
- Enfermedad del tracto digestivo superior e inferior
- Enfermedades hepáticas, vías biliares y páncreas
- Endoscopia diagnóstica y terapéutica
- Colonoscopia diagnóstica y terapéutica

**CONSULTAS:**  
**Lunes - Viernes:**  
 8:00 a.m. a 6:00 p.m.  
**Sábados:**  
 8:00 a.m. a 12:00 m.d.

**Clinica San Miguel:** Final 9a. Ave. Sur #415 Local 1 Edificio Multiclinica, contiguo a Farmacia San Rey. Tel.: 2637-0117

**San Francisco Gotera:** 1a. Calle Oriente #17, media cuadra al poniente del Super Selectos. Tel.: 2654-2379

**Barrio el convento** 6 calle oriente y 4 av sur contiguo a EEO Santa Rosa de Lima, La Unión. Cel.: 6013-4943

Postgrado: Hospital Clínico Quirúrgico Hermanos Ameijeiras La Habana - Cuba. Email: napovent@hotmail.com.



# ¿CÓMO FORTALECER LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO?



Dr. David Matamoros  
**Cirujano Ortopeda**  
Tel: +(503)2226-3040

Las articulaciones se degeneran con el paso del tiempo. Pero los médicos nos dicen que hagamos ejercicios para prevenir cualquiera enfermedad. ¿Cuándo hacemos en exceso no dicen que estamos degenerando las articulaciones? Entonces digo quien los entiende nos recomienda por salud, luego que hagamos menos por las articulaciones. Que mejor que consultar al especialista en ortopedia Dr. David Matamoros Cirujano Ortopeda.

**El desgaste de nuestras articulaciones sucede con el paso de los años y es algo natural.** Ahora bien, como es una circunstancia que puede llegar a ser molesta, vale la pena tomar las medidas oportunas para tratar de retrasar, en la medida de lo posible, dicho desgaste.



## ¿Quién puede verse afectado por el desgaste de las articulaciones?

La degeneración natural que sufren las articulaciones con la edad es una entidad muy frecuente que afecta, en mayor o menor medida. Pero es sobre la cuarta década de la vida, cuando ya muchas personas presentan signos de desgaste en las radiografías,

sobre todo en las articulaciones que soportan el peso del cuerpo como es la cadera o las rodillas.

Aunque es un desgaste natural, lo que está muy claro es que se puede retrasar el momento de presentación de los primeros síntomas si no utilizamos las articulaciones en exceso o si evitamos lesionarlas continuamente, sobre todo con ciertas actividades deportiva.



## ¿Es natural el desgaste de nuestras articulaciones?

Todo desgaste de las articulaciones no solo es natural, sino que también existen enfermedades que pueden provocarlo o acelerarlo, como es el caso de diabetes mellitus mal controlada, pacientes con malas alineaciones de las rodillas y caderas, uso de esteroides intraarticulares, traumatismos deportivo no deportivos.

Además, las personas que fuerzan sus articulaciones de forma reiterada, en ciertos trabajos o deportes, pueden sufrir los primeros síntomas del desgaste de la articulación mucho antes. Por ejemplo, un futbolista profesional puede manifestar síntomas evidentes de desgaste de su articulación del tobillo con sólo 30 años. Otro factor que está muy implicado en el desarrollo de este desgaste es el peso corporal, de esta manera el primer consejo médico para evitar el progreso de la enfermedad es evitar el sobrepeso.



## ¿Cómo reconocer los primeros síntomas?

Los síntomas se van desarrollando de forma gradual, siendo el dolor el primer síntoma que puede afectar a articulaciones como la cadera, columna o rodillas. Este dolor suele aumentar con la práctica de ejercicio. Además, es típico levantarse con bastante dificultad para mover la articulación afecta, que suele mejorar tras haber iniciado el movimiento.



### ¿Qué debemos hacer cuando aparecen los primeros síntomas de desgaste?

Debido a ese lento y progresivo desarrollo del desgaste podemos intentar, de alguna manera, frenarlo realizando ejercicios de estiramiento, de fortalecimiento y posturales; de forma que aumentando de forma natural y sin sobrecargar la articulación y reforzando la musculatura que la rodea puede hacer que los efectos del “envejecimiento” de la articulación se demore en su aparición.

### Prevención – Lo mejor es empezar en la juventud

Más de la mitad de las personas de más de 60 años sufren dolor y limitaciones de movilidad en las articulaciones. Ya que precisamente los descuidos durante los primeros 20 años de edad pueden ser decisivos para los problemas de desgaste posteriores, es importante empezar con la prevención cuando se es joven.

Una actividad periódica con un esfuerzo moderado, como el excursionismo, la natación, el ciclismo o el esquí de fondo pueden prevenir futuras afecciones articulares.

La alimentación también tiene un papel importante. La dieta equilibrada y en mayor frecuencia el consumo de pescado como fuente de proteína.

Una alimentación responsable y un ejercicio equilibrado nos ayudan a evitar el sobrepeso, lo que reduce el riesgo de sufrir enfermedades articulares.



### ¿En qué medida pueden ayudar los medicamentos y los suplementos alimenticios a la prevención?

No se ha demostrado científicamente que los “protectores de los cartílagos”, constituidos por gelatina y extractos vegetales diversos, tengan ninguna utilidad. Sobre todo, no ha podido demostrarse ninguna influencia sobre una pérdida avanzada de cartílago. Lo mismo puede decirse del consumo diario de hidrolizados de colágeno, aunque los afectados afirmen conseguir resultados positivos.



# MUJERES EMPODERADAS

Hoy en día si una mujer lucha por sus derechos se considera feminista, lo cual lo consideró fuera de lugar ya que estamos en pleno siglo veintiuno. La lucha por los derechos de igualdad quedó atrás un ejemplo tan simple fue cuando se inició a usar pantalones. A finales del siglo XIX. Luego se ratificó una enmienda en la década de 1960 en Estados Unidos para que se fabricaran pantalones para las mujeres algo que en lo personal lo veo tan simple pero que ha trascendido hasta la actualidad. De lo contrario mis amigas lectoras nadie anduviera usando un pantalón, gracias a esa ley que se estableció en esa década. Y así sucesivamente continuaron más cambios en apoyo a las mujeres.

Las mujeres empoderadas somos valientes, reímos y lloramos, que caemos y nos levantamos, que soñamos en pequeño y en grande. Sabemos que escalar a la cima puede ser duro para cualquiera. Sin embargo, nos enfrentamos a obstáculos específicos que convertimos el camino hacia el liderazgo en un verdadero reto. El empoderamiento femenino nos dice que debemos apoyarnos entre nosotras, eso me encanta ya que en nuestro país existen muchas mujeres con éxitos en áreas de trabajo que destacan en sus profesiones. Hoy presentamos a una de ellas que ha luchado contra viento y marea para ejercer en medicina. Donde los estereotipos masculinos quedaron atrás o eso quiero pensar. **En la era prehispánica la cirugía solo se consideraba que podían ser ejercida por hombres. En la actualidad existen muchas cirujanas y subespecialistas haciendo magia en sala de operación.**

La mujer que destaca en esta edición es nuestra amiga y especialista **Dra. Norma Sánchez Ruiz** Graduada de la universidad de El Salvador como **médico general, que a sobresalido en la rama de la cirugía, por su tenacidad, constancia y pasión por su profesión como Neurocirujana.**

## 1 ¿Cómo ha sido ejercer su profesión?

No ha sido fácil ejercer mi profesión donde actualmente laboro como staff agregado. Pero siempre salgo adelante a pesar de los bloqueos que he tenido constantemente. Desearía que fuera diferente, espero que algún día exista un verdadero cambio en esta sociedad donde aún existe machismo. **Mi objetivo es el bienestar de mis pacientes.**

Hemos demostrado que las mujeres somos capaces de realizar cualquier actividad que nos propongamos. **Definitivamente mi hijo es el motor de mi vida. Es una bendición nos apoyamos mutuamente y eso nos hace más fuerte.**

## 2 ¿Qué consejo les daría a otras mujeres?

Ya sea que forjemos nuestro propio camino o sigamos los pasos de quienes van adelante nunca nos rindamos. Aunque estemos mal por dentro siempre hay que dar una sonrisa al mundo eso hará la diferencia en todo. Lo que diga la gente no importa mientras estemos bien con nosotras mismas.

**“No hay límites amigas esas solo están en nuestras mentes. Conquistemos el mundo para eso venimos. Somos más fuertes de lo que creemos”. BR**



# SOBREVIVIR A LAS FIESTAS

## NAVIDEÑAS CON COLON IRRITABLE



Dra. Laura Castro  
**Cirujana Coloproctóloga**  
Tel: +(503)2562-5168

llegamos a la época más bella del año y con ello las cenas navideñas que usualmente tiene más condimentos de lo que usualmente ingerimos en el lapso del año. Esto hace que las personas que sufrimos de colon irritable seamos más vulnerables a tener algún percance de salud. Por el otro lado están los que no sabían que tenía esta enfermedad y es acá en donde desencadenan el síndrome del intestino irritado. Para abordar este tema se entrevistó a la especialista Dra. Laura Castro Cirujana-Coloproctóloga. Para que nos explique **¿cómo podemos saber si padecemos y cómo sobrellevarlo en estas fechas?**

El síndrome del intestino irritable o de colon irritable, es un trastorno funcional crónico del tubo digestivo, sus síntomas principales son el dolor o molestia abdominal, la hinchazón abdominal

y la alteración del hábito intestinal (estreñimiento o diarrea). **Según las estadísticas medicas este síndrome afecta entre el 6 y el 8% de la población, sobre todo a mujeres de entre 20 y 40 años.**

### ¿Cuáles son los Síntomas?

Existe una tríada de señales que caracteriza a esta enfermedad:

- Dolor abdominal crónico
- Dispepsia o indigestión crónica con meteorismo
- Diarrea crónica o alternancia de diarrea y estreñimiento

También es importante mencionar evidencias de alteración emocional, como nerviosismo, ansiedad, irritabilidad, insomnio, depresión y poca tolerancia a la frustración

La especialista afirma que es habitual que durante fin de año se intensifiquen los casos de colon irritable, por el ajetreo de las fiestas y la gran cantidad de alimentos que se ingieren hasta altas horas de la noche. Esto puede desencadenar:

- Crisis abdominal dolorosa
- Meteorismo
- Diarrea en personas sensibles

---

hacer mal las comidas copiosas y ciertos alimentos, como cantidades excesivas de grasas, cafeína, lactosa, fructosa, sorbitol y alcohol.

En la gran mayoría de las personas, las alteraciones son leves y con un tratamiento adecuado se consigue alivio”

---



# LITOTRIPSIA EXTRACORPOREA

Tu mejor opción en la Destrucción de Piedras o Cálculos Renales

## ¿En que consiste?

Es un procedimiento con ondas de choque que atraviesan tu cuerpo hasta destruirlos en menos de una hora.



Hospital Central: sobre Calle Guadalupe entre Blvd. Tutunichapa y Alameda Juan Pablo II, frente a Parqueo Ministerio de Hacienda.  
Tel.: 2523-8000



## CLÍNICA ESPECIALIZADA EN ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

*Dra. Edda Leonor Velásquez de Cortéz*  
Neumóloga Internista

NEUMOLOGÍA



### Atención Especializada:

- Electrocardiografía
- Evaluación Preoperatoria
- Espirometría
- Videobroncoscopia
- Oxigenoterapia Domiciliar

### Especialidad en Jóvenes y Adultos:

- Diabetes Mellitus
- Hipertensión Arterial
- Enfermedades de la Tiroides
- Enfermedades Cardiovasculares
- Enfermedades Gastrointestinales
- Enfermedades del Sist. Nervioso

### Diagnóstico y Tratamiento de enfermedades respiratorias:

- EPOC
- ASMA
- EPID
- Tos Crónica
- Sinusitis
- Cáncer
- Derrame Pleural
- Tuberculosis
- Masa Mediastinales



Estamos localizados en:



Hospital San Francisco, Clínicas Médicas 3er Nivel, Local 23. Avenida Roosevelt Norte, # 408, San Miguel. Teléfono: 2669-7850.



## 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.



david\_matamoras@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. Tél: 2226-3040, cel: 7160-7718, 7883-0741

## Dr. Martínez Irigoyen

Cirujano General y VLP

J.V.P.M. 7978



### 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

### 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

**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



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



- ☎ Teléfono: 2264-6124
- 📘 Facebook: Farmacia MarFe
- 📍 Col. Escalón, Calle Circunvalación, Edificio Calliven Local 1.





**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.
- Fistulas 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

## VENOCENTER

DR. JUAN CARLOS VALENZUELA

**CENTRO LÁSER ESPECIALIZADO EN EL TRATAMIENTO  
DE VENAS Y ARAÑAS VASCULARES**

HOSPITAL Y CLÍNICAS SAN FRANCISCO, 4 NIVEL.  
LOCAL #47. SAN MIGUEL. EL SALVADOR

• Tel.: (503) 78383099/ 2669-81011 • Correo: jvalenzuelav@hotmail.com



## « DR. CRISTHIAN GREGORIO CRUZ MARTÍNEZ »

NEFRÓLOGO- INTERNISTA

- INSUFICIENCIA RENAL • HEMODIÁLISIS • GLOMÉRULONEFRITIS
- HIPERTENSIÓN ARTERIAL • DIÁLISIS PERITONEAL • TRASPLANTE RENAL
- ATENCIÓN CON Y SIN DIÁLISIS DE ENFERMEDAD DEL SISTEMA RENAL

Hospital, San Francisco, 4 Nivel, Local D2, San Miguel, El Salvador.  
TEL: 2645-2900 (Ext 3078) CEL: 7877-8218



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, úteres, 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](http://www.medicosdeelsalvador.com/doctor/rapineda)

email: rapineda.a@gmail.com





# 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@hotmai.com**  
*Centro de Especialidades ,Médicos Santa Gertrudis 9 Av. Sur #201. Bo. La Merced, San Miguel.*



**DR. EVER VILLATORO ROSA**  
**Intensivista-Internista**



*Feliz Navidad*

*Tu Salud  
Es Mi Prioridad*

 **Citas al 2542-7205**

 **Emergencias 7192-9269**

 **Hospital San Francisco 3° Nivel,  
Consultorio N° 33, San Miguel.**

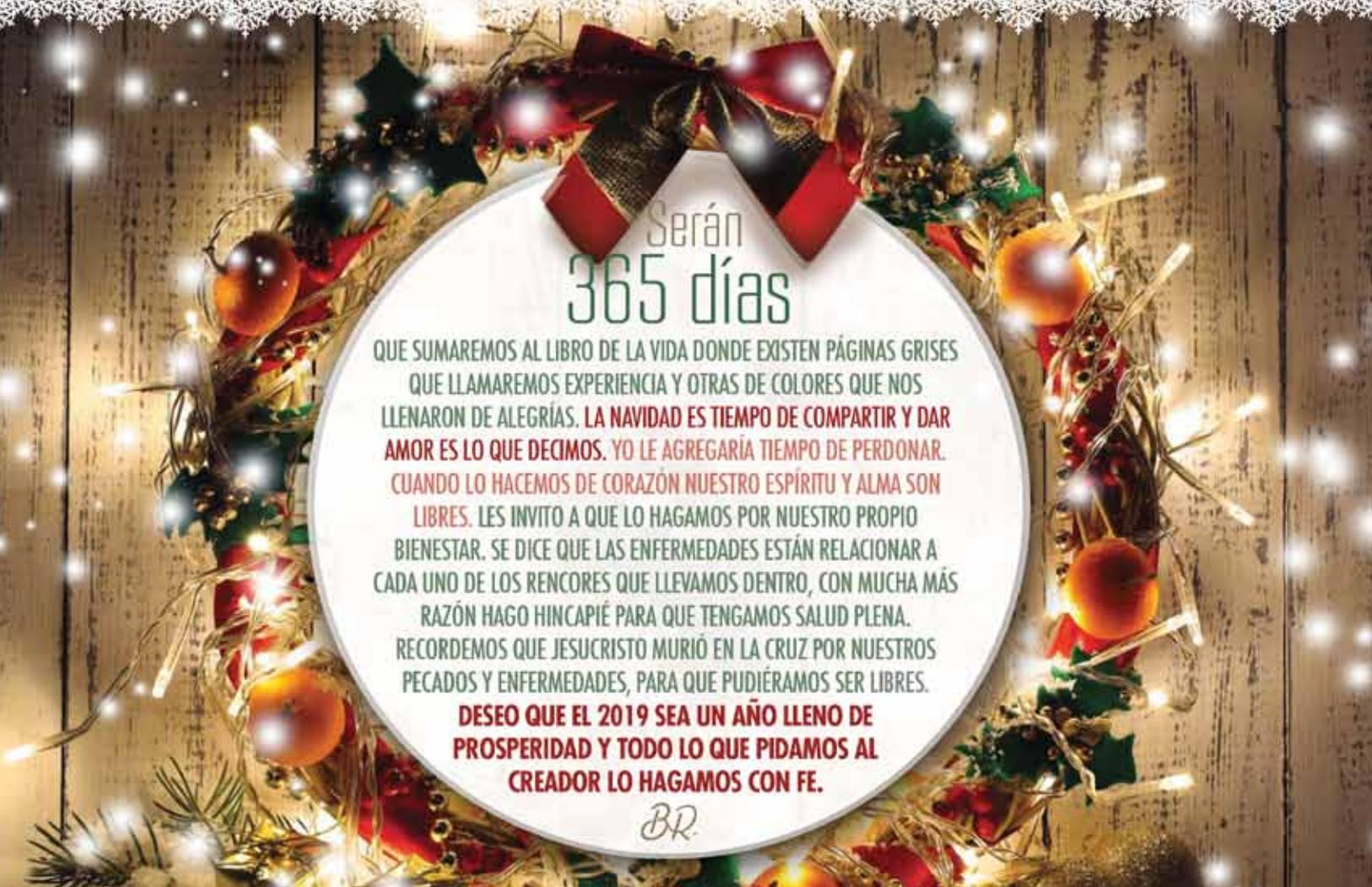


Que en tu hogar nunca falte lo esencial de la vida, que encuentres Amor para brindar, Alegría para contagiar, Fé para motivar, Salud para persistir y Esperanza para soñar.

Con la ilusión de los niños, celebremos junto a nuestros familiares y amigos el nacimiento del niño Dios en nuestros corazones.

Feliz Navidad y Próspero Año 2019.

**Familia Villatoro Zelaya.**



## Serán 365 días

QUE SUMAREMOS AL LIBRO DE LA VIDA DONDE EXISTEN PÁGINAS GRISES QUE LLAMAREMOS EXPERIENCIA Y OTRAS DE COLORES QUE NOS LLENARON DE ALEGRÍAS. **LA NAVIDAD ES TIEMPO DE COMPARTIR Y DAR AMOR ES LO QUE DECIMOS. YO LE AGREGARÍA TIEMPO DE PERDONAR. CUANDO LO HACEMOS DE CORAZÓN NUESTRO ESPÍRITU Y ALMA SON LIBRES. LES INVITO A QUE LO HAGAMOS POR NUESTRO PROPIO BIENESTAR. SE DICE QUE LAS ENFERMEDADES ESTÁN RELACIONAR A CADA UNO DE LOS RENCORES QUE LLEVAMOS DENTRO, CON MUCHA MÁS RAZÓN HAGO HINCAPIÉ PARA QUE TENGAMOS SALUD PLENA. RECORDEMOS QUE JESUCRISTO MURIÓ EN LA CRUZ POR NUESTROS PECADOS Y ENFERMEDADES, PARA QUE PUDIÉRAMOS SER LIBRES.**

**DESEO QUE EL 2019 SEA UN AÑO LLENO DE PROSPERIDAD Y TODO LO QUE PIDAMOS AL CREADOR LO HAGAMOS CON FE.**

BR.