

EDICIÓN XLIII / EL SALVADOR

EJEMPLAR GRATIS / MARZO-ABRIL

GALENOS

FELIZ DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



MUJERES DE
CAMBIO

**03**MUJERES
DE CAMBIO**04-05**EL EJERCICIO EN EL
PERÍODO MENSTRUAL**06-07**CÁNCER DE
PENE**08-09**SIGNOS Y SÍNTOMAS
DEL CÁNCER DE OVARIO**10-11**LA IMPORTANCIA
DE LAS PLANTILLAS**12-13**

LA TUBERCULOSIS

**14-15**COMO CUIDAR
LOS RIÑONES**16-17**MANEJO DEL
DOLOR CRÓNICO**18-19**CONSEJOS PARA MANTENER
LA COLUMNA VERTEBRAL
SANA Y FUERTE**20-21**BENEFICIOS DEL
PLATANO**22-23**

MUJER EMPODERADA

**24**

MANFE

**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

Diseñador
Ana Díaz

Fotografías realizadas
Cesar Rosales
en Fotos Estudios,
El Salvador

Portada:
Dra. Laura Castro
Dra. Cristina Machuca
Dra. Griselda de Matamoros

Escríbenos a
magazine@galenoselsalvador.com
Encuentra tu revista online
www.galenoselsalvador.com

MUJERES DE CAMBIO

Vivimos en un mundo muy competitivo, donde el éxito le llega a quienes están más preparados. Las profesionales que traemos en el día internacional de la mujer son mujeres de cambio que han luchado para ganarse un puesto respetable con su profesionalismo y entrega en el gremio médico.



Dra. Cristina Machuca
Ginecóloga-Mastóloga.



Dra. Laura Castro
Cirujana-Coloproctóloga



Dra. Griselda de Matamoros
Ginecóloga-Embrióloga.

¿Qué la incentivo a tomar una especialidad tan compleja en el gremio?

Primero que en nuestro País nadie tiene esta especialidad, ver también el aumento del porcentaje de parejas infértiles y la necesidad de tener una solución a estas parejas en nuestro país.

¿Cómo contribuye su profesión al desarrollo del país?

La Biotecnología en Reproducción Humana Asistida ayuda al país a trascender en tratamientos de reproducción de última tecnología, además a tener mejores oportunidades en pacientes que han tenido cáncer, o por razón social en estos momentos no pueden ser padres. Ayuda a preservar la fertilidad y no perder las esperanzas de ser padres. Parte importante como sociedad.

¿Cómo converja el rol de una esposa y ser una mujer exitosa?

Bueno Convergen en amor, Dios, entrega y organización, Hay que saber dar el tiempo en trabajo y familia y para lograr ser una esposa ejemplar siempre al lado tiene que existir un esposo comprensivo, que brinda su apoyo al 100% que gracias a Dios yo lo tengo.

¿Qué mensaje les daría a las nuevas generaciones en cuanto a su preparación profesional?

Que estudien, no se cansen de estudiar y conseguir sus metas que es el camino al éxito. La vida a es dura, Pero es menos dura con un título en la mano para luchar.

¿Qué la incentivo a tomar una especialidad tan compleja en el gremio?

Desde que decidí especializarme en Ginecología ya tenía el interés por la mastología porque es una rama que trata una parte del cuerpo muy importante para las mujeres, y por la cual nos preocupamos mucho.

¿Cómo contribuye su profesión al desarrollo del país?

La mastología es una especialidad que trata enfermedades benignas de la mama y el diagnóstico de enfermedades malignas, al diagnosticar un cáncer a etapas tempranas contribuimos al país en que las mujeres que son económicamente activas sigan siéndolo, que si son el sustento de su familia sigan trabajando, porque disminuidos la posibilidad de mortalidad en estas mujeres y por lo tanto que las familias no se vean desintegradas a causa de esta enfermedad que puede ser curable si se diagnostica a tiempo

¿Cómo converja el rol de una esposa y ser una mujer exitosa?

Es una pregunta difícil. Dios nos ayuda a tratar de encontrar el equilibrio entre los dos roles; Mi esposo juega un papel importante al apoyarme en todo lo que hago, comprender que la parte profesional para mi es importante no poniendo limitaciones sino por el contrario motivándome y ayudándonos mutuamente.

¿Qué mensaje les daría a las nuevas generaciones en cuanto a su preparación profesional?

Como personas debemos de tener aspiraciones, proponiéndonos metas siempre y sobre todo luchar por lo que queremos, nada es fácil todo lo que queramos alcanzar requiere esfuerzo y sacrificio por lo que no debemos dejarnos vencer fácilmente, los sueños se cumplen teniendo siempre la fe puesta en Dios y poniendo todo lo que podamos para cumplirlos.

¿Qué la incentivo a tomar una especialidad tan compleja en el gremio?

Durante mi formación como residente de cirugía general, tuve la oportunidad de rotar por el servicio de coloproctología del Hospital Militar Central, fue cuando descubri la variedad de procedimientos que se podían realizar, tanto de forma ambulatoria como procedimientos quirúrgicos mas complejos, la especialidad termino de atraparme por completo. Como no había ninguna escuela de coloproctología en el país, empecé a buscar donde seguir con mi sueño y fue el Hospital General de México quien me abrió las puertas durante 2 años para formarme como coloproctólogo.

¿Cómo contribuye su profesión al desarrollo del país?

Contribuyo al país al informar, concientizar y prevenir el cáncer de colon y recto. Esta enfermedad es muy común y sobre todo prevenible, pero lastimosamente, la mayoría de personas desconoce como hacer para detectarla y mas aun para prevenirla, por lo tanto como especialista, me gusta educar a la población sobre la importancia de realizarse una colonoscopia. La colonoscopia puede salvarnos la vida.

¿Cómo converja el rol de una esposa y ser una mujer exitosa?

Para mi una mujer exitosa es aquella que encuentra un balance entre su vida profesional y familiar. Parte de mi éxito como especialista, se lo debo a mi madre y a mi esposo quienes siempre me apoyaron durante mi formación. No hay nada mas satisfactorio que llegar para mi que terminar una larga jornada de trabajo y saber que mi familia que me espera.

¿Qué mensaje les daría a las nuevas generaciones en cuanto a su preparación profesional?

El esfuerzo da sus frutos, nunca dejarse vencer por las adversidades, el cansancio, los desvelos, por que al final del camino, todo lo vivido durante tu formación, te llenara. Recuerda que las mujeres somos fuertes.



EJERCICIO Y EL PERIODO MENSTRUAL



Dra. Cristina Machuca
Ginecóloga-Mastóloga.
Tel: 7190-0117

Hoy en día la tendencia fitness está muy de moda y las mujeres nos cuidamos más, pero hay un ciclo en nuestro mes que nos puede afectar nuestra rutina. Será bueno o malo hacer ejercicio en esos días en que las mujeres no volvemos un poquito vulnerables gracias a nuestras hormonas... unos días son de conquistar el mundo y otros que ni levantarnos por ese famoso periodo menstrual.

Para conocer las bondades del ejercicio durante esta etapa se entrevistó a la especialista en Ginecología y Mastología Dra. Cristina Machuca.

¿Es recomendable hacer ejercicio durante nuestro período?

Muchas personas me han preguntado si es beneficioso hacer ejercicio físico en todos los momentos del ciclo menstrual, especialmente los días previos al comienzo o durante la menstruación.

Como especialista les digo que "sí", pero esto dependerá de cada cuerpo en como reaccione ante la llegada del período.

Por ejemplo, hay señoritas que les duele diferentes partes del cuerpo, este puede ser durante los días de la menstruación o incluso el síndrome premenstrual, que es todo lo contrario aparecen los dolores antes que llegue el período. Recordemos que todas somos diferentes y no siempre las hormonas actúan igual. **“Somos muy especiales”**. en esta etapa el ejercicio físico no tiene por qué verse alterado por nuestro ciclo menstrual, siempre que estemos hablando de hacer deporte por salud y dentro de una intensidad moderada.

Es más: está demostrado por diferentes estudios que los dolores de la regla son mucho menores en mujeres que practican ejercicio de forma habitual.

Dentro de los beneficios que podemos obtener a través del ejercicio físico se encuentra la producción de endorfinas, también conocidas como **“hormonas de la felicidad”** y que actúan como analgésicos naturales del organismo. Ante la situación de estrés que producimos en el cuerpo con un entrenamiento, éste genera endorfinas como respuesta, que tienen la propiedad de mejorar nuestro humor, disminuir la tensión, los dolores, la fatiga e incluso reducir los antojos que algunas sufrimos durante la menstruación.

¿Qué debemos de tener en cuenta durante nuestro periodo a la hora de ejercitarnos y previos a estos?

Escuchar siempre a nuestro organismo: si sentimos mareos o náuseas debemos detener la actividad o bien reducir el ritmo o la intensidad de la misma. Si en esos días nos sentimos más débiles, pero no queremos dejar de hacer deporte, es el momento perfecto para incluir actividades de bajo impacto que nos sirvan como descanso activo, como por ejemplo caminar.

- **Mantenernos correctamente hidratados:** básicamente a través del agua natural, aunque si nos cuesta podemos optar por las infusiones o el agua saborizada hecha en casa (probar agua con unas hojas de menta en nuestra botella) es buscar alternativas.

- **Estar atentas al consumo de sal:** esto debe ser siempre, pero más durante esos días, en los que es más probable que suframos de retención de líquidos e hinchazón.

- **Probar deportes diferentes:** como la natación, que alivia la presión en nuestra espalda, el Pilates o Yoga.

Antes de nada, debemos tener claro que estos efectos sólo se producen si el ejercicio físico es muy intenso y prolongado en el tiempo, aunque también pueden verse favorecidos por otros factores como una dieta extrema o las situaciones de estrés elevado.

¿existen efectos adversos del ejercicio sobre el ciclo menstrual?

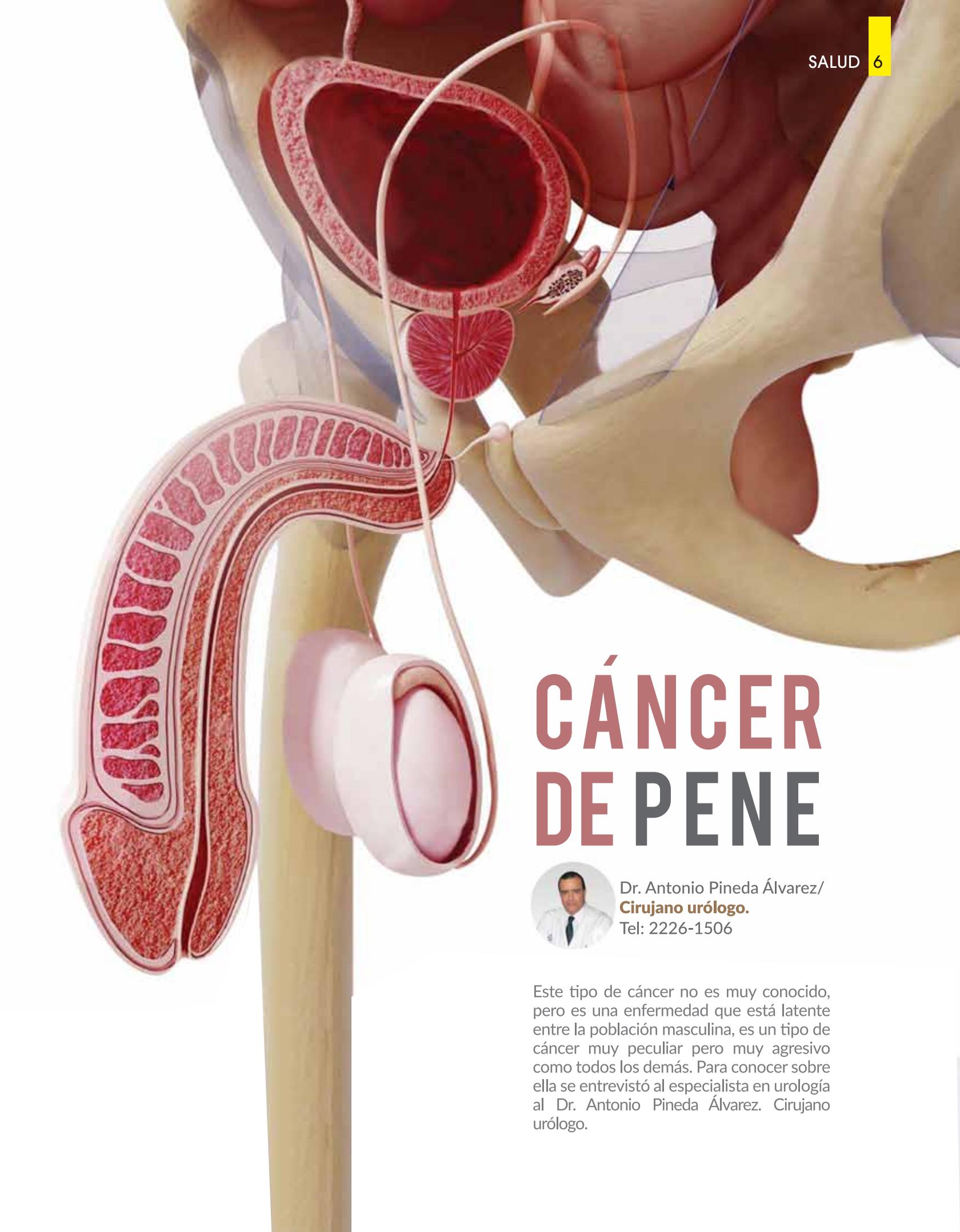
En estos casos no es muy raro que aparezcan episodios de dismenorrea o disfunciones en el ciclo menstrual.

Lo más habitual es la amenorrea o desaparición temporal de la menstruación. La amenorrea se debe a diferentes factores, y no hay una intensidad específica del ejercicio que lleve a ella:

generalmente se suelen dar a la vez un ejercicio demasiado intenso, una dieta estricta, un bajo peso, episodios de estrés... Y todo junto da lugar a esta afección.

En el caso de que aparezcan episodios de amenorrea lo primero que debemos hacer es acudir a un especialista que seguramente nos recomendará cambiar nuestra dieta hasta llegar a un peso sano y reducir la intensidad y la frecuencia del ejercicio hasta que las menstruaciones vuelvan a ser normales.

El ejercicio físico moderado nos puede aportar numerosos beneficios de cara a llevar mejor los dolores del ciclo menstrual, pero debemos realizarlo de forma que favorezca a nuestro organismo y no lo perjudique.



CÁNCER DE PENE



Dr. Antonio Pineda Álvarez/
Cirujano urólogo.
Tel: 2226-1506

Este tipo de cáncer no es muy conocido, pero es una enfermedad que está latente entre la población masculina, es un tipo de cáncer muy peculiar pero muy agresivo como todos los demás. Para conocer sobre ella se entrevistó al especialista en urología al Dr. Antonio Pineda Álvarez. Cirujano urólogo.

¿Qué es el cáncer de pene?

Es un tumor infrecuente, pero puede causar metástasis si no se detecta y trata a tiempo. Hay seis tipos de cáncer de pene diferentes debemos saber y conocer sobre ellos.

Carcinoma epidermoide de pene. Es un cáncer de las células escamosas del pene. Es el más común. A menudo afecta al prepucio o al glande.

Carcinoma verrugoso de pene. Puede aparecer como una verruga en el pene, y por lo general está limitado al pene y no a otras áreas del cuerpo.

Adenocarcinoma de pene Crece a partir de las glándulas sudoríparas de la piel. Muy poco común.

Melanoma de pene. Tiene su origen en las células llamadas melanocitos (que dan a la piel el color oscuro). Es poco frecuente, pero puede propagarse muy rápidamente.

Cáncer de células basales. Se origina en las células de la piel. Es de crecimiento lento y suele estar localizado, sin extenderse a otras zonas.

Sarcoma de pene. Se origina en el tejido conectivo del pene. Es muy poco frecuente.

¿cuáles son las causas?

En la mayoría de los casos, la razón por la cual se desarrolla el cáncer de pene no se conoce. Sin embargo, hay factores que aumentan el riesgo de desarrollar carcinoma de pene. Estos incluyen:



Síntomas de cáncer de pene

Los síntomas más comunes son los cambios que afectan a la piel que cubre el pene, ya sea como decoloraciones, engrosamientos o bultos. Entre las señales frecuentes para identificar el cáncer de pene están:

- Cambios en la apariencia de la piel del pene, por ejemplo de color.
- Secreción, a veces de olor desagradable.
- Zonas inflamadas, bultos, erupciones de color rojizo, protuberancias con costras o hinchazones de colores inusuales en el pene.

Dolor inexplicable en la punta del pene.

- Sangrado de la piel del pene.
- Ganglios linfáticos inflamados en la ingle (adenopatía inguinal).

Estos síntomas pueden aparecer también en otros trastornos que no son cáncer, pero es necesario consultar al médico ya que los cánceres en su etapa inicial comienzan también con estos signos. Si se encuentra síntomas de cáncer de pene, se hacen exámenes físico y de laboratorio por ejemplo una biopsia, que consiste en extraer algunas células de la zona afectada del pene para examinarlas y detectar si hay cáncer.

La detención precoz del cáncer es muy importante ya que la probabilidad de ganarle es mayor.

Casi todos los cánceres de pene se desarrollan primero en la cabeza del pene (glande) o en la piel debajo del prepucio (si no está circuncidado). Es raro desarrollar cáncer de pene en el eje principal del pene. Por lo tanto, sólo se puede detectar un cáncer a tiempo si se tira hacia atrás del prepucio.

Por lo general, el primer síntoma de cáncer de pene es un cambio en el color de la piel del glande o del prepucio. La piel afectada también puede engrosarse o tornarse rojiza. El área afectada de la piel puede desarrollar de forma gradual en un pequeño bulto plano (a menudo de color azulado-marrón) o una llaga que puede sangrar. Por lo general no causa dolor. En algunos casos, el cáncer inicial se desarrolla como pequeñas protuberancias con costras.

Bulto en la ingle (debido a los ganglios linfáticos inflamados).

- Cansancio.
- Dolor abdominal (de barriga).
- Dolor en los huesos.
- Pérdida de peso sin explicación.

¿Cuáles son los tratamientos del cáncer de pene?

Se recomienda una operación quirúrgica en la mayoría de los casos. El tipo de operación depende del tamaño del tumor y su posición en el pene. Si el carcinoma es pequeño y está limitado sólo a la piel del pene, entonces se puede eliminar el tumor y una pequeña cantidad de tejido normal. Sin embargo, si el cáncer es más grande puede ser necesario eliminar parte del pene o incluso amputar el pene completo.

La cirugía reconstructiva es una opción para muchos hombres. Además los ganglios linfáticos de la ingle se suelen eliminar también durante la operación.

Además de la cirugía, puede ser sometido a quimioterapia y radioterapia, para asegurarse de eliminar los restos de células cancerígenas.

Si el cáncer está en una etapa inicial en tratamiento será diferente todos los caso son diferentes.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE OVARIO



Dr. Stanley Alvarado / Ginecólogo-Oncólogo
Tel: 7160-9058

El cáncer cada día se ha proliferado más en el mundo, oímos que alguien murió de esta enfermedad o vemos casos en amigos, conocido y familia. Pero nunca se nos cruza por nuestra mente que podemos desarrollarla. Todos somos vulnerables ante ella. Pero que hacemos realmente para prevenirla. Existen chequeos que siempre harán la diferencia para contrarrestar cualquier diagnóstico. En nuestras manos está la decisión de cambiar nuestra salud.

El cáncer de ovario es una enfermedad mortal, pero **¿sabemos que es en realidad?** Para conocer sobre ella se entrevistó al especialista al Dr. Stanley Alvarado Ginecólogo-Oncólogo.

Las mujeres tienen dos ovarios que se encuentran en la pelvis y que se comunican con el resto del aparato reproductor femenino. Su función principal es la reproducción y la producción de hormonas femeninas.

Los ovarios tienen un recubrimiento formado por células epiteliales, de la transformación maligna.

de estas células surgen la inmensa mayoría de los cánceres de ovario. Este tipo de tumor se desarrolla sobre todo en las mujeres entre 50 y 70 años; globalmente, alrededor de **1 de cada 7 mujeres desarrolla esta enfermedad**. Es el tercer tipo de cáncer más frecuente del aparato reproductor femenino.

¿Cuáles son las causas?

Existen diversos factores hormonales y reproductivos que pueden favorecer su aparición como la infertilidad o un número pequeño de embarazos.

Los factores genéticos son determinantes
En estos casos se asocian el cáncer de mama y el de ovario en una misma familia. otros *factores ambientales como la grasa de la dieta, obesidad, el tabaquismo y algunas infecciones por virus.*

15%
MUJERES

son diagnosticadas de esta enfermedad a lo largo de toda su vida. Aunque el cáncer de ovario se puede presentar en la juventud, la inmensa mayoría de los casos ocurren después de la **menopausia**.



¿Qué síntomas son los que pueden presentar?

Es una enfermedad que suele producir pocos síntomas, pudiendo alcanzar una fase avanzada antes de causarlos. Sin embargo, hay una serie de señales de alerta que permiten una detección precoz del cáncer de ovario y, por lo tanto, un mejor pronóstico. El primer síntoma puede ser una ligera molestia en la parte inferior del abdomen, similar a una indigestión; la hemorragia uterina no es frecuente.

El hecho de que una paciente posmenopáusica tenga ovarios de mayor tamaño puede ser un signo precoz de cáncer, a pesar de que su crecimiento también puede deberse a quistes, a masas no cancerosas y a otros trastornos. Asimismo, puede aparecer líquido en el abdomen y éste puede hincharse, debido a ello o al aumento de tamaño del ovario. En esta fase, la mujer puede tener dolor en la pelvis, anemia y pérdida de peso. En algún caso excepcional, el cáncer de ovario secreta hormonas que producen un crecimiento excesivo del revestimiento interno uterino, un aumento en el tamaño de las mamas o un mayor desarrollo del vello. Otros síntomas pueden ser la falta de apetito, la saciedad temprana o el cansancio.

¿Cómo lo podemos diagnosticar?

El diagnóstico de cáncer de ovario en sus primeros estadios es difícil de establecer, porque los síntomas habitualmente no aparecen hasta que el cáncer se ha diseminado y porque muchas otras enfermedades menos graves tienen síntomas similares. Con frecuencia, los síntomas del cáncer de ovario se confunden con problemas gastrointestinales.

El diagnóstico suele sospecharse cuando se detecta una masa pélvica en una revisión ginecológica de rutina. La ecografía, la tomografía axial (TAC), la resonancia magnética y un análisis de sangre llamado CA-125 hacen más firme esta sospecha que tendrá que confirmarse en la operación.

¿se puede prevenir?

Es complicado, pero es menos frecuente en las mujeres que han tenido varios embarazos. También es menos frecuente entre las mujeres que han tomado (anticonceptivos) orales durante años. La **extirpación de ambos ovarios a partir de los 35 años si ya ha cumplido sus deseos de descendencia**. En nuestro país no es procedimiento rutinario, pero en otros lugares se hace por ejemplo la cirugía profiláctica a la que se sometió la actriz y directora de cine Angelina Jolie para extirparse los ovarios y las trompas de Falopio debido a su alta predisposición genética al cáncer de ovario y de mama ha puesto de manifiesto la importancia que tiene conocer el historial familiar en la prevención de estos tumores.

¿Qué tratamientos podemos tener en cuenta?

El factor que más condiciona las posibilidades de éxito en el tratamiento del cáncer de ovario es una cirugía que elimine completamente el tumor. En la mayoría de los casos se extirpa por completo el útero y ambos ovarios, se quitan o se biopsian los ganglios regionales, y se toman citologías y biopsias de todo el interior del abdomen. En mujeres jóvenes con tumores muy precoces y que quieran tener hijos puede, algunas veces, optar por una cirugía conservadora que preserve la fertilidad. Salvo en casos de tumores poco agresivos y en fases muy precoces siempre se administra quimioterapia después de la operación.

El cáncer de ovario en sus fases iniciales es altamente curable. En sus fases intermedias y avanzadas el pronóstico es peor, aunque ha mejorado mucho en los últimos años al no existir formas de prevención ni detección precoz eficaces, la innovación terapéutica desempeña un papel fundamental en el pronóstico de la enfermedad.

Los últimos avances producidos en este campo, como la cirugía citorréductora, la quimioterapia intraperitoneal y las terapias con agentes biológicos, permiten tener el cáncer de ovario controlado por más tiempo.

90%

de las mujeres con cáncer de ovario sobrevive más de cinco años si el diagnóstico se realiza de forma precoz, algo que, en la actualidad, solo sucede en el 20 % de los casos.

NIÑOS

ADULTOS

LA IMPORTANCIA DE LAS PLANTILLAS



Dr. David Ernesto Matamoros
/ Cirujano, Ortopeda y Traumatólogo
Tel: 7160-7718

Las plantillas son dispositivos cuya finalidad es **corregir o modificar la pisada del paciente**. En ciertos casos, su uso no debería verse como algo excepcional y comenzar a usarse más regularmente ya que, no sólo corrige deformidades, sino que puede llegar a prevenirlas.

Así manifestó el especialista en ortopedia **Dr. David Ernesto Matamoros**. Ya que muchas personas consideran que solo deben ser utilizadas por indicación medical, cual no es así.

Las plantillas, órtesis ortopédicas o mecanismos plantares, son dispositivos que interactúan entre el suelo y el pie y que tienen como **misión modificar, en la medida terapéutica que nos interese la pisada del paciente.** Pueden estar hechas de diferentes materiales, tales como plásticos, polipropilenos, resinas, caucho, corcho, látex..., y dentro de cada tipo de material encontraremos también diferentes densidades que les confieren mayor o menor dureza, resistencia, flexibilidad, etc. Con la combinación de los materiales y sus densidades obtenemos infinidad de modelos de plantillas, cada uno específico para cada tipo de problema podológico y especial para el uso que se le quiera dar; así, tenemos por ejemplo que una plantilla funcional está hecha para un corredor de fondo y deberá tener materiales de absorción de impactos contra el suelo en el talón y en la zona anterior del pie pero con elementos firmes y de contención en la región del arco plantar capaces de soportar las cargas corporales; por el contrario, una plantilla acomodativa está más indicada en personas mayores ya que se busca esencialmente la amortiguación y el confort.

En los niños, el uso de plantillas cobra especial importancia debido al éxito que supone la instauración de un tratamiento precoz, ya que cuanto antes se corrija el problema, mejor resultado final obtendremos y más fiable y duradero será para el resto de la vida.

Los pies planos, piernas en X o en paréntesis (varo-valgo de rodilla), puntas de los pies metidas hacia dentro, esguinces crónicos o inestabilidad, son

causas más que suficientes para alertar a los padres de que algo está sucediendo en los pies del niño. Las plantillas pueden corregir la mayoría de estas deformidades.

Para los aficionados al deporte las plantillas son un medio de evitar lesiones futuras o de subsanar patologías instauradas, por el equilibrio que le confieren a todo el sistema locomotor. Para encontrar ese pequeño margen de mejoría en su rendimiento que se ve frenado por las molestias no incapacitantes, pero si incómodas que a veces aparecen en rodillas o tobillos, las órtesis funcionales tienen un elevado porcentaje de éxito.

En este artículo queremos destacar la **importancia que tienen las plantillas,** pero también me gustaría hacer una llamada al sentido común. Desde hace unos años usar plantillas en corredores se ha convertido en una práctica tan común que bastaba con la indicación de la persona que atiende en la tienda de material deportivo para indicar un tipo de plantilla acorde al tipo de pie que tenemos.

Si entendemos que una plantilla puede cambiar nuestra biomecánica respecto al tipo de pisada, entendemos de la misma forma que usar una plantilla inadecuada puede suponer el principio de una patología de miembro

¿Cuáles son las mejores zapatillas para correr?

Independientemente de las marcas, cada uno de nosotros se adaptará de forma distinta a los materiales que conforman las zapatillas; gel, cámara de aire, densidades de absorción

progresiva, etc, hay que destacar que nuestro **peso corporal, tipo de pie, distancias de entrenamiento o competición, entidad deportiva, etc.** las zapatillas tendrán que estar adaptadas a nuestra disciplina deportiva y nuestro perfil corporal.

Ejemplo si entrenamos por asfalto en larga distancia y tenemos un peso corporal alto, debemos elegir unas zapatillas con la suficiente resistencia para aguantar los envites de nuestro entrenamiento y peso corporal.

Es de aclarar que las zapatillas no son las plantillas, estas están pensadas para variar nuestra biomecánica como resultado de una alteración, y no debemos asumir que todo corredor debe usar plantillas, y lo que es aún peor, que nos indiquen unas plantillas porque tenemos un pie pronador y nuestra zapatilla es neutra.

Indicar o no una plantilla no es resultado de descifrar el tipo de pie que poseemos, es obligado contar como mínimo, con una huella plantar y un estudio biomecánico de nuestra marcha. **Las plantillas deben ser resultado del estudio pormenorizado de nuestro pie y su respuesta al caminar.**

Como especialista recomiendo las plantillas para prevenir futuras lesiones y enfatizo no solo las personas que hacen deportes, estas deben ser utilizadas todos los días.





LA TUBERCULOSIS.



Dr. Miguel Ángel Ruiz
Neumólogo y Broncoscopista
Tel: 7672-7672

24 DE MARZO

Se conmemora la lucha contra la tuberculosis, aunque hoy en día es una enfermedad curable, en siglos pasado cobro muchas muertes. Aunque no podemos dejar de lado la importancia de un adecuado manejo clínico para contrarrestar cualquier complicación. Para conocer sobre ella se entrevistó al especialista en **Neumonía y Broncoscopista** *Dr. Miguel Ángel Ruiz*

¿Qué es la tuberculosis?

La tuberculosis (TB) es una infección de contagio aéreo que afecta principalmente a los pulmones.

Si no se trata adecuadamente, la enfermedad puede ser mortal. Ya que las personas infectadas por bacterias de la tuberculosis, y que no estén enfermas, necesitan tratamiento para prevenirla en el futuro.

Hay que aclarar que existen dos Afecciones de tuberculosis una es latente y la otra enfermedad de tuberculosis.

Las bacterias de la tuberculosis pueden vivir en un cuerpo sin hacer que se enferme la persona. Esto se denomina infección de tuberculosis latente. En la mayoría de las personas que inhalan las bacterias de la tuberculosis y se infectan, el cuerpo puede combatir las bacterias para impedir que se multipliquen. Las personas con infección de tuberculosis latente no se sienten enfermas, no presentan síntomas ni pueden transmitir las bacterias de la tuberculosis a los demás.

Si estas bacterias se activan en el cuerpo y se multiplican, la persona pasará de tener infección de tuberculosis latente a tener enfermedad de tuberculosis. Por esta razón, a las personas con infección de tuberculosis latente a menudo se les receta un tratamiento para evitar que lleguen a tener enfermedad de tuberculosis.

Los pacientes que tienen enfermedad de tuberculosis por lo general presentan síntomas y pueden transmitir las bacterias de la tuberculosis a los demás.

Las bacterias de la tuberculosis se multiplican con más frecuencia en los pulmones y pueden causar diferentes señales.

Síntomas

- Tos intensa que dura 3 semanas o más
- Dolor en el pecho
- Tos con sangre o esputo (flema que sale del fondo de los pulmones).
- Debilidad o fatiga
- Pérdida de peso
- Falta de apetito
- Escalofríos
- Sudor durante la noche
- Fiebres

¿Quiénes pueden contraer esta enfermedad?

Cualquiera hay algunos que creen que es una gripe o una neumonía, pero al no tener un diagnóstico certero de un especialista el paciente puede complicarse por no tener el tratamiento adecuado. También los **pacientes con VIH, estos son los más vulnerables.**

¿Cómo se diagnostica?

Cuando se acude a la consulta con los síntomas que he mencionado se dejan evaluaciones clínicas para corroborar el diagnóstico de tuberculosis, ninguna demasiado compleja, como análisis del esputo (flemas) y radiografía de tórax. Otra prueba muy habitual para detectar el contagio es la prueba de la tuberculina, que consiste en inyectar bajo la piel un derivado de una proteína de la bacteria, que es inofensivo, y estudiar posteriormente la reacción de la piel

La enfermedad de tuberculosis se puede tratar con medicamentos. Es muy importante que las personas con esta enfermedad reciban tratamiento, terminen todos sus medicamentos y los tomen exactamente como se les haya indicado. Si dejan de tomar los medicamentos antes de lo previsto, pueden volver a enfermarse. Si no los toman en la forma correcta, las bacterias de la tuberculosis que todavía estén vivas pueden volverse resistentes a esos medicamentos. La tuberculosis resistente a los medicamentos es más difícil y más costosa de tratar. Así enfatizo el especialista.

COMO CUIDAR LOS RIÑONES



Dr. Santos Balmore Viera
Nefrólogo-Internista.
Tel: 7450-8525

Muchas de las enfermedades renales se pueden prevenir teniendo bajo control los factores de riesgo. Aunque algunas de las enfermedades propias de los riñones tienen un componente hereditario, hay otras evitables, y el factor prevención es fundamental para tener una buena salud renal, advierte el especialista en el día internacional del riñón **Dr. Santos Balmore Viera Nefrólogo-Internista.**

Los riñones, al igual que ocurre con el hígado, **son órganos fundamentales en la desintoxicación y depuración de nuestro organismo**, sobre todo porque se encargan en la eliminación de aquellas toxinas y de los desechos que nuestro cuerpo no necesita.

Se convierten de hecho en uno de los principales **filtros de nuestra sangre**, los cuales la **depuran reteniendo aquello que nuestro organismo necesita y eliminando solo aquello que el cuerpo debe desechar a través de la orina.**

Además, los riñones se encargan de regular tanto la tensión arterial como el equilibrio hidrosalino de nuestro organismo. Asimismo, estimulan la producción de los glóbulos rojos en la sangre.

La salud cardíaca está muy ligada a la salud renal. se reconocen como principales agentes dañinos la hipertensión arterial, el tabaquismo, la diabetes, los niveles altos de lípidos, la obesidad y la vida sedentaria. Por otro lado, una de las **principales funciones de los riñones es la formación de orina como medio de eliminación de tóxicos y desechos.**

Cualquier situación que obstruya la salida va a generar un mal funcionamiento renal. Como ejemplo frecuente, encontramos el agrandamiento de la próstata.

¿Qué sustancias pueden resultar tóxicas para los riñones?

Un caso muy frecuente son los analgésicos de venta libre, que en uso frecuente y desmesurado generan grave daño renal. Al ser los riñones los órganos que se encargan de la depuración de un sin número de sustancias, hay muchos medicamentos que en dosis habituales no producen daño, pero a medida que avanza la insuficiencia renal y al no poder eliminarse correctamente, alcanzan concentraciones tóxicas para los riñones o cualquier otro órgano.

¿Cuándo debemos consultar al especialista?

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. Además, se hacen evaluaciones para diagnosticarla, análisis de sangre y orina etc.

**1 VEZ
AL AÑO**

Es fundamental depurar los riñones, puesto que ésta es una opción sumamente adecuada a la hora de cuidar los riñones y mantenerlos siempre en un estado óptimo el funcionamiento. **Cuidar de nuestra salud es responsabilidad nuestra.**

RECOMENDACIONES DE ESPECIALISTAS PARA CUIDAR NUESTROS RIÑONES

01

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.

02

CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

Es causa frecuente de daño renal y mucho más si se asocia a otros factores de riesgo como dislipemia o diabetes.

03

SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE

Rica en vegetales y mantener un peso adecuado; esto ayuda a controlar la diabetes y otras enfermedades cardíacas.

04

MODERAR EL CONSUMO DE SAL

05

MANTENER UNA ADECUADA INGESTA DE LÍQUIDOS

2½ a 4 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.

06

NO FUMAR

El tabaquismo altera la vasculatura renal y potencia fuertemente a los otros factores de riesgo como dislipidemia, hipertensión arterial y diabetes.

07

NO UTILIZAR FÁRMACOS ANTIINFLAMATORIOS

Por largos períodos de tiempo.

08

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**, debemos mantener un chequeo constante.

MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO



Dr. Jaime Pérez / **Algiólogo - Tanatólogo**
Tel: 7787-4910

Muchos pacientes sufren su dolor crónico “en silencio” durante años. No encuentran un diagnóstico y un tratamiento médico adecuado. Para conocer sobre el manejo de estos pacientes se entrevistó al **Dr. Jaime Pérez Algiólogo - Tanatólogo** *especialista con entrenamientos en procedimientos como bloqueos, ozono, radiofrecuencia, implantes como neuroestimuladores, dispositivos intratecales para manejo de dolor crónico.*

El dolor crónico es el que persiste o se repite en un período de 3 meses, persiste 1 mes después de la resolución de una lesión tisular aguda o acompaña una lesión que no cicatriza.

El dolor crónico es un problema de salud en sí mismo y en las Unidades del dolor pueden tratar de aliviar. **este puede afectar a cualquier parte del cuerpo**, la espalda, cabeza, la cara, el cuello, las articulaciones de las rodillas o las manos y dedos. Incluso a veces las molestias podrían tener su origen en el funcionamiento anormal del sistema nervioso como ocurre con los pacientes que sufren **dolor neuropático**.

El dolor cambia la vida. Es el principal motivo por el que visitan al médico especialista en dolor ya que faltan al trabajo, las incapacidades son constantes, en algunas ocasiones el dolor impide descansar o incluso dormir y afecta negativamente la relación con los amigos, familiares y hasta con la pareja.

El diagnosticar y tratar el dolor crónico. No es fácil entender que el dolor crónico es una enfermedad en sí misma y no un síntoma.

Puede tener un origen completamente desconocido. No hay una causa física que justifique su presencia.

Simplemente apareció. En otras ocasiones, aparece tras una lesión traumática (un golpe, una caída) o después de una operación quirúrgica o un tratamiento médico. También puede ser consecuencia de un proceso tumoral. Y a pesar de que se haya curado la causa del original, el dolor permanece después del procedimiento. El dolor crónico puede aparecer simplemente con la edad. Todos podemos padecerlo en algún momento de nuestra vida.

Signos y síntomas

A menudo, el dolor crónico produce signos vegetativos (ejemplo: astenia, trastornos del sueño, disminución o pérdida del gusto para la comida, pérdida de peso, disminución de la libido, estreñimiento), que aparece gradualmente.

Cuando es constante y no presenta remisiones puede conducir a la depresión y la ansiedad e interferir con casi todas las actividades. Los pacientes corren el riesgo de volverse inactivos, retraídos en el aspecto social y estar preocupados por la salud física. La afectación psicológica y social puede ser grave, hasta producir una pérdida de función en la práctica.

Algunos pacientes, presentan entre sus antecedentes el fracaso de los tratamientos médicos y quirúrgicos, la realización de múltiples pruebas diagnósticas, el uso de muchos agentes (que a veces involucran abuso o adicción) y el empleo inapropiado de la asistencia sanitaria.



¿Cómo se Diagnostica?

●Evaluación de causas físicas al inicio y los síntomas.

Siempre habría que buscar una causa física, incluso aunque sea probable la existencia de una contribución psicológica destacada al dolor. Los procesos físicos asociados con el dolor deben ser evaluados apropiadamente y caracterizados. Sin embargo, una vez que se haya realizado una evaluación completa. Muchas veces el mejor enfoque consiste en interrumpir los exámenes y concentrarse en aliviar el dolor y restablecer la función.

Debe evaluarse el efecto del dolor sobre la vida del paciente; puede hacer falta la evaluación por un terapeuta. Se debe considerar una evaluación psiquiátrica formal cuando se sospecha un trastorno psiquiátrico coexistente como es la depresión mayor como causa o efecto.

El camino más efectivo para controlar el dolor crónico, incluso cuando no se conozcan bien sus causas, es la Unidad del dolor.

Los médicos especialistas que trabajan en ellas cuentan con formación específica, experiencia y herramientas para evaluar los casos para posteriormente proponerte un tratamiento individualizado y multidisciplinario con el que aliviar las molestias con soluciones farmacológicas, técnicas quirúrgicas, modificación en los hábitos y estilos de vida, junto con otras profesionales fisioterapeutas especialistas en rehabilitación, dietistas, psiquiatras o psicólogo.

El objetivo es que el paciente vuelva a su vida normal.

CONSEJOS PARA MANTENER LA COLUMNA VERTEBRAL SANA Y FUERTE



Dr. Norma Sánchez / **Neurocirujana**
Tel: 2514-2813

¿SABÍAS QUE?
el **85%** de los dolores de espalda pueden prevenirse. Siempre que cuidemos de ella.

La columna vertebral es una compleja estructura que se encarga de brindarnos soporte al cuerpo, sosteniendo la cabeza, pasando por el cuello y la espalda, hasta la pelvis. Está compuesta por vértebras, discos y médula espinal que, a su vez, **actúan como conducto de comunicación para el cerebro a través del sistema nervioso**. Aunque mucho hemos padecido de dolor lumbar no sabemos cómo cuidar de ella. En este artículo conoceremos la importancia que tiene cuidar de ella, para ello se entrevistó a la especialista en Neurocirujía Dra. Norma Sánchez.

La práctica regular de ejercicio físico es una de las mejores formas de fortalecer y cuidar la salud de la columna vertebral. Estas actividades no solo contribuyen a mantener un peso estable, además, **se centran en el estiramiento de las articulaciones para reducir la rigidez o tensión**. Por supuesto, es necesario combinar **entrenamientos cardiovasculares** con ejercicios de fuerza para tener más beneficios.



MEJORAR LA POSTURA CORPORAL

Una buena postura corporal, tanto al caminar como al estar en reposo, es determinante para evitar el desarrollo de enfermedades o lesiones en la columna.

Esto se debe a que facilita la distribución del peso y, a su vez, mantiene las vértebras y los discos en su posición correcta. Los traumatismos, la tensión y los dolores que se producen en esta zona del cuerpo, a menudo tienen mucho que ver con una postura incorrecta.



MANTENER UN PESO SALUDABLE

El sobrepeso y la obesidad son dos condiciones muy peligrosas para la salud muscular y articular, dado que implican más esfuerzo físico, tensiones y dolores.

La acumulación de grasa, en especial en la zona abdominal, aumenta las probabilidades de sufrir una lesión de columna o rigidez en los músculos de la espalda. También está asociado con problemas como la hernia de disco y el desgaste prematuro de los cartílagos que protegen el sistema óseo.



LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El consumo de alimentos saludables desempeña un papel muy importante en la salud de la columna y todos los sistemas del cuerpo. En este caso especial se debe incrementar el consumo de calcio y vitamina D, dos nutrientes claves para conservar la fuerza y densidad ósea. También es primordial ingerir fuentes saludables de proteínas, antioxidantes y otros nutrientes esenciales que se encargan de mantener los huesos y articulaciones en buenas condiciones.

EVITAR EL CONSUMO DE CIGARRILLO



Las toxinas que contiene el cigarrillo están relacionadas con el desarrollo de una amplia variedad de enfermedades que afectan la calidad de vida.

Estas sustancias viajan a través del torrente sanguíneo y afectan de forma directa la salud de las células y los tejidos. Su acumulación en el cuerpo está vinculada con el riesgo de padecer problemas y afecciones de la columna vertebral como la osteoporosis y fractura por agotamiento.

FORTALECER LOS MÚSCULOS ABDOMINALES



El fortalecimiento de los músculos abdominales y de la espalda baja brinda muchos beneficios para la salud de la columna vertebral. Aunque para algunos parece que no tiene nada que ver, la zona abdominal le brinda soporte al cuerpo y ayuda a reducir la carga que le ocasiona el peso a la espalda.

Por otra parte, unos músculos abdominales fuertes son como una “faja” natural alrededor del cuerpo: además de mejorar la figura, brinda un excelente respaldo para la columna.

HACER PAUSAS Y ESTIRAMIENTOS



Las personas que trabajan varias horas en la computadora, o pasan mucho tiempo de pie se recomienda hacer pausas para estirar el cuerpo. Por muy buena que sea la postura que se tenga, permanecer por mucho tiempo en la misma posición suele ocasionar tensión y estrés sobre los músculos y la columna. Los estiramientos ayudan a relajar los músculos y contribuyen a tener unas vértebras más fuertes y flexibles evitando la inflamación de las articulaciones (artritis).

CONTROLAR EL ESTRÉS



Entre los muchos efectos negativos del estrés cabe mencionar que también acarrea consecuencias en la salud vertebral. Las personas que están sometidas de forma continua a situaciones estresantes suelen sentir más dolores en su espalda, cuello y hombros (puntos tigger).

Además, este estado emocional puede interferir con la actividad del sistema nervioso, y derivar en otros desequilibrios (como fibromialgias).

BENEFICIOS DEL PLÁTANO EN AYUNAS

FUENTE ONLINE *B.R*

Los plátanos en ayunas se relacionan con su aporte de potasio, su acción mitigadora de las úlceras gástricas y su gran aporte de minerales, siendo además una fruta que está compuesta por una gran cantidad de agua; a pesar de que al ser triturada no produzca jugo. La fibra alimentaria que contiene el plátano, hace que esta succulenta fruta entregue al organismo las dosis necesarias **para lograr una digestión sana en el organismo; también fortalece el sistema inmune gracias a su contenido de Vitamina A y C.**

El plátano es un a futa tropical que siempre la podemos encontrar en cualquier temporada del año. Pero ¿Conocemos realmente los beneficios de esta fruta? Descubre en este artículo las bondades de ella.



BENEFICIOS

Aunque muchos aún lo ignoren, el plátano es un alimento muy saludable que aporta grandes beneficios a la salud, tanto física como mental.

Pueden combatir la depresión

En una reciente encuesta se pudo determinar que las personas que sufren de depresión se sienten mejor cuando consumen un plátano.

Los expertos consideran que el triptófano, que en el cuerpo se convierte en serotonina, es el responsable de este importante beneficio. Por lo tanto, la próxima vez que sientas depresión o algún síntoma del síndrome premenstrual, no dudes en consumir un plátano para tranquilizarte.

0% GRASA

Al comer plátano con el estómago vacío se facilita la tarea de adelgazar, ya que tiene un gran valor nutricional y solo aporta 100 calorías al cuerpo por cada 100 gramos, teniendo un 0% de grasa.

Es una fruta que **genera saciedad, reconforta y calma la ansiedad por los alimentos**, de modo que al comer un plátano en ayunas no solo calmaremos el hambre, también aportaremos potasio al organismo; el cual equilibra el agua de nuestro cuerpo y, por ende, contrarrestaremos el sodio del cuerpo, eliminando de paso la retención de líquidos.



Es nutritivo para las personas que sufren de anemia ya que aporta una cantidad significativa de hierro, por lo que ayuda a la formación de hemoglobina en la sangre, y contribuye así a combatirla.

Reduce la presión arterial alta, ya que es muy bajo en sodio y muy rico en potasio.

El consumo regular de esta fruta puede reducir los riesgos de tener un accidente cardiovascular, excelente para el cerebro, Numerosos estudios han demostrado que el plátano tiene un efecto muy positivo a nivel cerebral, de hecho, en una investigación se demostró que los estudiantes que comen plátano por la mañana tienen una mejor concentración durante todo el día.

El Estreñimiento. Por ser muy rico en fibra, el plátano está recomendado para aquellas personas que sufren de estreñimiento, ya que estimula el movimiento intestinal sin necesidad de utilizar laxantes.

Por sus contenidos de vitamina B, los plátanos son muy buenos para calmar el sistema nervioso, especialmente en esos momentos de estrés o angustia.

Ideal para una piel saludable .El plátano es un excelente alimento para cuidar y conservar la salud de nuestro cutis. Este alimento es ideal para reducir las arrugas e infecciones cutáneas, restaurando la piel y dándole una suavidad única.

Tanto su cáscara como su pulpa pueden utilizarse para prevenir y combatir la aparición de arrugas tempranas. Este alimento tiene efectos humectantes y emolientes sobre la piel de la cara, por lo que ayuda a combatir las bolsas alrededor de los ojos y las arrugas.

Por sus contenidos de potasio, este puede ayudar a reducir el acné, las erupciones cutáneas y la piel reseca. Esto se debe a que el potasio ayuda a estabilizar los niveles de líquidos y combate las infecciones.



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.

EMPODERARSE EN UNA DECISIÓN

Toda en la vida es una decisión desde decidir levantarse esa es la primera que tomamos en el día algo tan simple pero trascendental para el diario vivir. Lo que sucede es que no lo visualizamos así lo vemos normal en nuestro día a día.

Pero si analizamos hay muchas personas que no pueden hacer eso porque están postrado en la cama por alguna enfermedad o vamos más haya la gente especial que está en una silla de rueda. Ya no pueden levantarse por sí. solas necesitan ayuda. Pero cuantas mujeres necesitamos ayuda urgente para nuestra autoestima.

¿Cuántas? Empoderarse es una decisión.

Que necesitamos de muchos elementos indispensable para fortalecernos y cultivar buenos hábitos para seguir en ese camino y dejar atrás maletas llenas de miedos, rencores, baja autoestima, malos hábitos en fin



**CADA QUIEN CONOCE
SUS ZAPATOS QUE A
LLEVADO POR AÑOS
Y LOS CONOCE MUY BIEN.**



Mi enfoque de mujer empoderada va más allá de una imagen de poder adquisitivo ojo mucho ojo acá no digo que el dinero es malo. En lo absoluto este viene por trabajo por herencia familiar o le llego la suerte atreves de la lotería y aun así no lo llamare suerte. porque la persona que compran ha invertido por un tiempo su dinero, la constancia de seguir en algo.

La gente la llama suerte yo digo disciplina, esfuerzo, constancia, tenacidad. Para mí la tenacidad es el ADN del trabajo y esta solo se desarrolla con el tiempo y el amor que tengas y creas en tu proyecto de vida.

Pero ¿Qué es la Tenacidad?

se utiliza para nombrar aquellas actitudes y formas de actuar que se caracterizan por recurrir a la firmeza y a la constancia en pos de obtener un resultado final.

Esta se vincula muy cercanamente con la inteligencia ya que aquellas personas consideradas tenaces deben saber cómo proceder en cada situación específica.

Pero al mismo tiempo, se relaciona con la fortaleza del espíritu porque es la constancia y la permanente entrega por un objetivo lo que hace que una persona sea considerada tenaz. En suma, la tenacidad implica tanto inteligencia como constancia. Así no dice san Google que es lo máximo para buscar respuesta.

Siguiendo con la suerte algo tuviste que haber hecho para estar ahí en ese momento adecuado para tener esa oportunidad que deseabas. Que al final todo se traduce trabajo y bajo los elementos que mencione anteriormente.

Una mujer empoderada quiere comerse el mundo y eso es más que perfecto, ya que es parte del ADN, lo que nos mueve para conquistar el mundo. Luchamos desde que fuimos concebida en el vientre de nuestra madre luchamos entre miles de espermatozoides y al final solo una fecunda

Desde ahí somos ganadoras solo que nos olvidamos de ese gran detalle. Traeré una frase de una mujer de éxito.



LA MUJER SÓLO TIENE UN DEFECTO: NO RECONOCE LO VALIOSA QUE ES

Carolina Herrera

De los fracasos deben venir las mejores experiencias, para luchar por nuestros objetivos y si nos perdimos en algún momento. Lo mejor de regresar al camino es que se hace con más fuerza y sabiduría y esta solo lo da, los golpes de la vida.

Mi madre decía el que anda con lobos a aullar aprende, aunque utilizaba este refrán, para decirnos que debíamos seleccionar nuestras amistades tenía mucha razón, no pretendas crecer si tus amistades no van acorde a tu visión.

En el país emprendemos muchas mujeres y eso es más que perfecto. Somos mujeres que aportamos al crecimiento de una economía en busca de una estabilidad y ser cada día más productivas.

Las mujeres empoderadas nos apoyamos unas con otras es importante saberlo y practicarlo.

Es indispensable sembrar en la vida y hacerlo sin ningún interés. Todo en la vida es un karma y si hacemos el bien este regresará.

Empoderarse solo es una decisión y un trabajo de todos los días. Hay que rodearnos de gente positiva que sumen a nuestra vida, libros, videos en fin todo aquello que sea más.

“El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños”

Amelia Earhart; *aviadora estadounidense*

BR.

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.

MARFE

MarFe Farmacia Especializada En Ulceras, Pie Diabetico y Varices

En los últimos años ha ido en aumento la cantidad de pacientes diabéticos a nivel mundial, se estima que **1 de cada 11 personas en el mundo ya tiene diabetes** y el **40%** de estos pacientes padecerán algún grado de **PIE DIABÉTICO** en su vida, de igual manera la cantidad de personas que padecen **INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA (Varices)** va en aumento debido al sedentarismo, obesidad, falta de ejercicio, trabajos donde se permanece sentado o de pie por periodos prolongados y al no tratarse oportunamente terminan padeciendo de úlceras en sus piernas que se vuelve una incapacidad para realizar sus labores diarias. Muchos de estos pacientes además de necesitar su tratamiento farmacológico convencional, necesitan tratamientos específicos para sus complicaciones como la **Neuropatía Diabética, Angiopatía Diabética, Trombosis Venosa Profunda, Úlceras, etc.** necesitan otros insumos para poder tratarse como parches, apósitos, Gel, cremas, vitaminas especiales para ayudar a cicatrizar las úlceras, Inmunoterapia, Medias antivarices según cada caso pues no es la misma medida y presión para todos los pacientes, medicamento para inyectarse con espuma las varices, etc. **Y Generalmente no encuentran todos los productos en un solo lugar, por esta razón viendo la necesidad de nuestros Médicos y de nuestros pacientes nace MarFe una FARMACIA Especializada en Úlceras, Pie Diabetico y Varices, para poder encontrar en una sola farmacia su tratamiento convencional de su enfermedad, el tratamiento a las complicaciones de estas enfermedades y todos los insumos que pueda llegar a necesitar para tratar estas patologías, garantizando la calidad de todos nuestros productos. También se tienen alianzas con Cirujanos Vasculares, Cirujanos de Pie Diabetico, Podólogos, Linfólogos, Endocrinólogos, Cardiólogos Intervencionistas para poder brindarles los insumos y medicamentos que se necesiten incluso importarlos si no se encuentran disponibles en nuestro país.**

Farmacia MarFe nuestra primera sucursal espera empezar a atenderlos en **marzo de 2018 en Santa Tecla Gasolinera Texaco Chiltiupan local 5 en horario de Lunes a Sábado de 8:00 am a 6:00 pm. Tel. 22884998**



Dr. Fernando Javier Martínez Irigoyen
Cirujano General y Videolaparoscopia
J.V.P.M. 7978



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

Dr. Martínez Irigoyen
Cirujano General y ULP

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

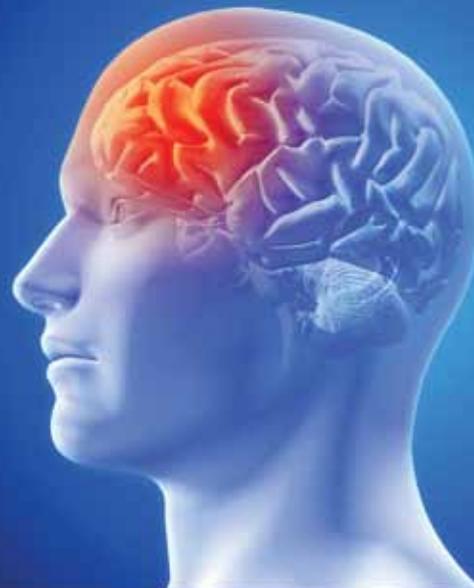
Dr. Miguel Ángel Ruiz Rivas

NEUMÓLOGO-BRONCOSCOPISTA-INTERNISTA.

- Tos, Cansancio, Chillido de pecho, Asma, bronquitis, enfisema.
- Cáncer de Pulmón, 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.



DR. NORMA SÁNCHEZ RUIZ

NEUROCIRUJANO- J.V.P.M 6058

Columna Vertebral- Neurocirugía

CONSULTA POR CITA: LUNES A VIERNES 12:00 - 6:00 PM
SÁBADO 9:00- 12:00 MD

Clinica: 2514-2813 • 2502-9527 / Celular: 7609-4719
Edificio de Profesionales 4º Nivel, Local No. 401, Col. Médica, costado Norponiente Hospital Ginecológico



Dr. Stanley Alvarado

Ginecólogo Oncólogo

CENTRO
INTEGRAL
ONCOLOGICO
DE LA MUJER

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

EXPERIENCIA CERTIFICADA

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

Final 9 Av Sur Edificio Medico La Paz Sexto Nivel, Local N 6, San Miguel, El Salvador

Tel: (503) 2661- 8313, Emergencias: 7160-9058



Dra. Cristina María Machuca Molina

Mastologa - Ginecoobstetra - 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.

ico La Paz, sexto nivel, local 6-2, San Miguel

dra.cristinamachuca@gmail.com

7190-0117

2661-8313



Dra.
Laura Castro
COLOPROCTÓLOGA

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 Oia Escalón Colonia Escalón San Salvador

jvalenzuelav@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. SANTOS BALMORE HENRÍQUEZ

NEFROLOGO Y MEDICO INTERNISTA

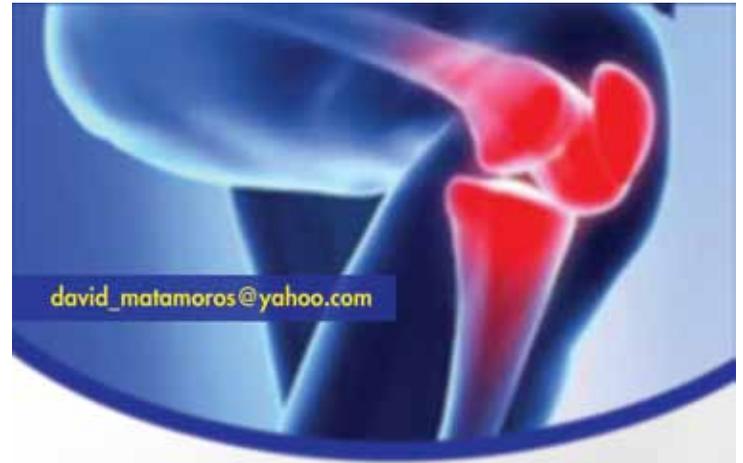
J.V.P.M 13407

- ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA Y AGUDA
- DESEQUILIBRIOS HIDROELECTROLÍTICOS (SODIO, POTASIO)
- HEMODIALISIS Y DIALISIS
- TRANSPLANTE RENAL
- INFECCIÓN DE VÍAS URINARIAS
- LITIASIS RENAL GLOMERULANEFRITIS
- ENFERMEDADES RENALES EN EL EMBARAZO
- HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DIABETES MELLITUS
- EVALUACIONES PRE-OPERATORIAS



HORARIO DE CONSULTA
LUNES-VIERNES 9AM- A 5PM
SÁBADO 7AM- A 12.MD

7450-8525/ 7433-4239
dr.henriquez4@yahoo.com
HOSPITAL SAN FRANCISCO 4 NIVEL,
LOCAL #4D, SAN MIGEL



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. Tél: 2226-3040, cel: 7160-7718, 7883-0741



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 vias urinarias
- Diagnóstico y tratamiento precoz del cáncer de próstata

CONDominio CLINICAS MÉDICAS, 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

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

DRA. YANETH CAROLINA ALVARADO VELÁQUEZ

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

*Atesorar recuerdos
es volverlos a vivir
Memorias por construir...*



CONTACTANOS:
(503) 2242-8702/05/06

 (503) 7859-3423
(503) 7859-3439

comercialización@platinumcentroamerica.c

CAMINATA Y CARRERA POR UNA VIDA ROSA

Acompañanos a este momento familiar, a beneficio de nuestro Programa "DETECCIÓN TEMPRANA DE CÁNCER DE SENO"

Donación \$10.00

Incluye Hidratación y Kit Oficial

EL CÁNCER DE MAMA ES CURABLE, SI SE DETECTA A TIEMPO.

Confirmanos tú asistencia, reserva tú cupo al 2243-2565.
O visita nuestra página en Facebook/genteayudandogenteelsalvador



Domingo 11 de marzo

8:00 am

Recorrido:

Punto de partida, Plaza Divino Salvador del Mundo
hacia Redondel Masferrer, retornando y finalizando
en Plaza Divino Salvador del Mundo.

 LITTLE COMPANY OF MARY
HOSPITAL AND HEALTH CARE CENTERS

