



revista

BS

salud vivir con sentido®

RECUPEREMOS LA SALUD:

es tiempo de
PREVENIR



Hospital San José

POR UN **Nuevo** *inicio*

Por un año nuevo cargado
de salud y esperanza
para todos



Coahuila No. #263 Sur, Col. Centro
Tel: (644) 410.95.70 Ext. 24295 (644) 236.25.27
 /hsjobregon @hsjobregon

Blvd. Morelos #340, Col. Bachoco
Tel: (662) 109.05.00 Ext. 2118 y 2119 (662) 105.03.11
 /hsjhermosillo @hsjhermosillo

Programa de Vacunación contra Covid-19

A partir del miércoles 13 de enero en el Estado de Sonora, simultáneamente con el resto de los estados del país faltantes, se inició la aplicación masiva de 439 mil 725 dosis, de la vacuna mRNA BNT162b2 Pfizer/BioNTech (P-BNT) contra Covid-19. A nuestro estado se asignaron 14 mil 650 dosis de vacunas en 32 unidades hospitalarias receptoras, destinadas a personal de salud que atiende en primera línea a enfermos de Covid-19.

A partir del 24 de diciembre dio inicio el programa de vacunación contra esta enfermedad, con esta misma vacuna en una primera fase de calibración en CDMX y Coahuila, sumando los tres lotes recibidos hasta ahora un total de 545 mil 975 dosis.

La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) dictaminó procedente la autorización para uso de emergencia de la vacuna P-BNT para ser utilizada en la Política Nacional de Vacunación contra el virus SARS-CoV-2.

La vacuna

Disminuir la muerte y las enfermedades graves tanto como sea posible es su objetivo, preservar

el funcionamiento de la sociedad y reducir la carga adicional que Covid-19 representa para las personas que ya enfrentan disparidades sociales.

Según la Guía Técnica de Aplicación de Vacuna BNT-162b2, la vacuna se compone por ácido ribonucleico mensajero (ARNm) de una sola cadena, producido por transcripción (in vitro) libre de células a partir de plantillas de ácido desoxirribonucleico (ADN) que tiene la información que codifica la producción de la proteína viral S ("Spike") del SARS-CoV-2.

En las personas vacunadas se activa el sistema inmune para la producción de anticuerpos neutralizantes específicos contra este virus que, al unirse a la proteína S viral, impiden que el virus se acople a los receptores ACE2 de las células de las personas vacunadas, dificultando su entrada a las células.

La presentación de la vacuna es en frasco ampola de 0.45 ml que, una vez reconstituido, contiene 5 dosis de 30 microgramos (µg) cada una. Los frascos ampola de la vacuna congelada pueden mantenerse hasta por 6 meses a una temperatura de -80° a -60° centígrados.

Para descongelar los frascos ampola deben introducirse al refrigerador de vacunas para que se descongelen a una temperatura de entre 2° y 8°, procedimiento que tardará aproximadamente 3 horas.

Una vez descongelada, la vacuna sin diluir puede almacenarse hasta por 5 días (120 horas) entre 2° y 8°. El frasco ampola se diluye con 1.8 ml de diluyente de cloruro de sodio, conteniendo 5 dosis diluidas de 0.3ml. A partir de ese momento sólo dura 6 horas, manteniéndola a temperatura ambiente de entre 2° C y 25° C.

del brazo de menor uso, con un intervalo entre ambas de 21 días.

Quienes son vacunados son observados por 30 minutos y se toma nota de eventos supuestamente atribuibles a vacunación o inmunización (ESAVI).

La eficacia general, reportada a los 7 días posteriores a la aplicación de la segunda dosis de la vacuna, fue de 95% en los participantes en el ensayo clínico de Fase III. Hasta ahora no se ha establecido la duración del efecto protector.

Hay grandes expectativas y esperanza que la vacuna venga a contener gradualmente al flagelo que hoy padecemos, y que se encuentra con mayor actividad que en meses previos, en tanto eso ocurre debemos seguirnos cuidando, con las medidas preventivas ya conocidas de sana distancia, uso de cubrebocas, lavado frecuente de manos o uso de gel alcohol.

Ante cualquiera duda, síntomas o malestar consulte a su médico y procure su Buena Salud.

ETAPAS DE LA ESTRATEGIA DE VACUNACIÓN

- 1 Diciembre 2020-febrero 2021
Personal de salud de 1ra línea de combate al Covid-19.
- 2 Febrero 2021-abril 2021
Personal de salud restante, personas de 60 años y más.
- 3 Abril 2021-mayo 2021
Personas de 50 a 59 años.
- 4 Mayo 2021-junio 2021
Personas de 40 a 49 años.
- 5 Junio 2021-marzo 2022
Población restante mayor de 18 años.

Indicaciones

La vacuna está indicada para ser aplicada a personas a partir de los 16 años cumplidos. El esquema de vacunación es de dos dosis de 0.3 ml aplicadas por vía intramuscular en el músculo deltoides



Dr. Francisco Javier Muro Dávila

Médico Cirujano (UNAM)
Maestro en Salud Pública (SSA)
Ced. Prof. 471325 Reg. SSA 58352 ESPM-SSA 026403
Editor en Jefe de Revista BS
fj_muro@hotmail.com



**FEDERACIÓN
MÉDICA
DE SONORA**

CONSEJO DIRECTIVO 2019-2020

Presidente Dr. Fermín Frausto Araiza
Vicepresidente Dr. Alberto Noriega Medina
Secretario Dr. Mario Villalobos Ibarra
Tesorero Dr. Jorge Arturo Bernal Pimental

Tabasco No. 13 Norte, Col. Modelo, Hermosillo Son. C.P. 83190

COMISIONES

Educación Médica Continua

Dr. Salvador Ramos Olmos
Dr. Rafael Piza Gutiérrez
Dr. Patricio Hernández Valdez
Dr. Arturo Arrellano Romero
Dr. Juan Bautista Córdova Cruz

Contraloría

Dr. Francisco Javier Muro Dávila
Dr. Jaime Castillo Ramo
Dr. Mario Villalobos García

Comité de Honor y Justicia

Dr. Rafael Espinoza Ulloa
Dr. Juan Miguel Duarte Vega
Dr. Filiberto Pérez Duarte
Dr. Alfonso Jaime Covarrubias
Dr. Jesús Reynoso Othón

Comité de Credenciales

Dr. José Ángel Domínguez Gastelum
Dr. Moisés Casal Díaz

Proyección y Vinculación a la Comunidad

Dr. Sergio Castro Soto
Dr. Víctor Hugo Serrano Mansilla
Dra. María Bertha Covarrubias Manríquez

Relaciones Internacionales

Dr. Jesús José Montoya Salazar
Quím. Daniel Salazar Ballesteros
Dr. Rafael Espinoza Delgado

Reconocimientos y Convención Anual

Dr. Manuel Garibaldi Caro
Dr. Eva Moncada García
Dra. María de la Luz Briseño González

Editorial Buena Salud

Dr. Francisco Javier Muro Dávila
Dr. Jorge Issac Cardoza Amador

Comisión Técnica y Consultiva

Dr. Luis Eduardo García Lafarga
Dr. Roberto A. Unda Carbot
QB. Marcia Leyva Gastelum

Comité de Asuntos Legales

Lic. Francisco Javier García Martínez
Lic. Eduardo Frausto Araiza

CONTENIDO



12

6 Cirugía oncológica: factores de éxito

Dr. Mario Álvarez Bojórquez

8 Ejercicio y salud cardíaca

Dr. Iván Serna Santamaría

10 Higiene del sueño

Dr. Luis Daniel Ávila Gámez

12 Vacuna contra Covid-19

Redacción BS

16 Enfermedades respiratorias: diferencias

Redacción BS

18 Alimentos orgánicos

Mtra. Lilian Elizabeth Figuerola Baldenegro

20 Niños y metas de año nuevo

Mtra. Lizeth Navarro Vázquez

30 Hábitos saludables en la infancia

Dra. Diana C. Muro Zepeda

32 Actividad física

Dr. Rafael Iñigo Pavlovich

34 ENT y tercera edad

Dra. Ana Danira Martínez Ayala



32

21 ESPECIAL RECUPEREMOS LA SALUD

22 DANIEL EVODIO ESPINOZA CRUZ
Ginecología y obstetricia

23 DENNIS EULOGIO REYES
Otorrinolaringología

24 RENNY DEL VALLE GARCÍA MARCANO
Cirugía oncológica

25 VENEZIA JASSET JORDÁN BUSTAMANTE
Ortodoncia

26 SERGIO MIRANDA GALLARDO
Neumología pediátrica

27 BRENDA YOLANDA MORENO DENOGEAN
Cirugía Pediátrica y del Recién Nacido

28 PAOLA ANGELINA MORENO MONGE
Nutrición

29 JOEL ERNESTO VERDUGO CORREA
Nefrología



10



16



6



30



34



18

Revista BS®

CONSEJO EDITORIAL

Editor en jefe

Dr. Francisco Javier Muro Dávila

Coeditores

Dr. Luis Eduardo García Lafarga

Dr. Álvaro Arteaga Ríos

Dr. Jorge Isaac Cardoza Amador

Dr. Walterio Palma Villegas

Dr. Moisés Acuña Kaldman

Dr. Gilberto Covarrubias Espinoza

Editor fundador

Acad. Dr. Rafael Iñigo Pavlovich, PhD, FACS

DIRECTORIO

Fundador

Ing. Jorge C. Espinoza L. †

Directora general

Ing. Laura Bustamante

Editor responsable

Bárbara Huipé

Editor gráfico

Duarte Publicidad

Diseño publicitario

L.D.G. Maritza Herrera

ADMINISTRACIÓN

Coordinadora administrativa

C.P. Laura Leyva

Asistente administrativo

Leopoldo Rodríguez

Coordinadora de operaciones

C.P. Alma Bustamante

COMERCIALIZACIÓN

Coordinadora de ventas

Lupita Corral

Publicistas

Sonia Beilis, Ana Lourdes Monge

Ruth Villegas

Representante en Agua Prieta, Son.

C.P. Ma. Jesús Espinoza L.

Representante en

Ciudad Obregón, Son.

Ruth Villegas

Fotografía

Ricardo Pacheco

Locación de portada e interiores

CRIT Sonora

ENERO 2021

Revista BS es el órgano oficial de vinculación y divulgación de la Federación Médica de Sonora. Marca registrada 1275605. Derechos reservados 04-2012-081409252800-102. Los escritos de nuestros colaboradores y publicirreportajes no reflejan necesariamente el criterio de la Federación Médica de Sonora ni el de esta casa editorial. Las marcas, licencias, promociones y material gráfico publicados en los anuncios son responsabilidad directa de los anunciantes.

Publicidad y Ventas Marketing Solutions

Tel. (662) 236 2500

con 10 líneas

Cel. (662) 256 8818

Correo electrónico: publicidad@buenasalud.org

20,000 ejemplares mensuales



Medical & Professional Center

DILE ADIÓS A
LAS CRISIS Y
**¡HOLA A LAS NUEVAS
OPORTUNIDADES!**

CONSULTORIOS
MÉDICOS DESDE

\$999,997.00

VENTA Y RENTA
de Consultorios,
Suites Médicas
y Plaza Comercial

(662) 109 9090



WWW.CELTARA.MX

PASEO RÍO SAN MIGUEL #39 ESQ. PASEO RÍO SANTA CRUZ,
COL. PROYECTO RÍO SONORA, CP.83270
FRENTE A HOSPITAL CIMA



CIRUGÍA ONCOLÓGICA: FACTORES DE ÉXITO

BUSCANDO LAS MEJORES CONDICIONES

Si bien cualquier cirugía comprende ciertos riesgos, lograr las mejores condiciones de salud antes de someterse a un tratamiento es la mejor alternativa para tener resultados exitosos



Dr. Mario Álvarez Bojórquez
CIRUJANO ONCÓLOGO
dr.marioalvarezb@gmail.com

El cirujano oncólogo es el médico encargado del manejo del paciente con cáncer previo a cualquier cirugía. El manejo quirúrgico del paciente con cáncer puede ser complejo, ya que intervienen factores como el tipo de cáncer, la extensión de la cirugía, la etapa clínica, su estado de salud, antecedentes (enfermedades crónicas degenerativas), hábitos alimenticios, entre otros.

Todos estos factores impactan en el éxito de la cirugía e influyen antes y después de ella, a continuación, comentamos los más importantes:

ALIMENTACIÓN: Es uno de los factores primordiales para el éxito en cualquier tipo de cirugía. Por lo general los pacientes con cáncer sufren de malnutrición por diversas causas como síntomas asociados al mismo cáncer (náusea, vómito, distensión abdominal, dolor, entre otros); falta de apetito y pérdida de peso ocasionados por el cáncer (caquexia); obesidad y sobrepeso.

Por lo general se valora de forma integral a través estudios de laboratorio y se complementa con el apoyo de un nutriólogo, con la intención de corregir

antes de la cirugía las alteraciones del estado nutricional y disminuir posibles complicaciones.

ALCOHOL Y TABACO:

El consumo de alcohol se asocia a mayor número de complicaciones postoperatorias, por lo que debe suspenderse previo a la cirugía por cáncer. El uso de tabaco en todas sus presentaciones debe ser suspendido al momento del diagnóstico de cáncer y de forma permanente.

Los químicos del tabaco, especialmente de los cigarros, afectan directamente la cicatrización de las heridas y, a la vez, afectan la recuperación postoperatoria.

ENFERMEDADES CRÓNICAS: Es importante que se notifique al cirujano oncólogo de todos los padecimientos que el paciente tenga como diabetes, hipertensión, enfermedades de la tiroides, entre otros. El ajuste previo del tratamiento permite al paciente llegar

en condiciones óptimas a su procedimiento y disminuye el riesgo de complicaciones postoperatorias pulmonares y cardíacas. La valoración preoperatoria por un médico internista o cardiólogo permite analizar



el riesgo quirúrgico del paciente previo a la cirugía y corregir las alteraciones que se detecten en dicha valoración.

EJERCICIO FÍSICO: La actividad física es una pieza importante en la evolución del paciente quirúrgico. Los pacientes que tienen el hábito de realizar ejercicio de forma cotidiana, por lo general, presentan un mejor

estado de salud y mejores condiciones cardiovasculares que disminuyen el riesgo de complicaciones quirúrgicas.

Es importante consultar con el médico cuándo puede reactivar su actividad física después de la cirugía. Se recomienda caminar y movilizarse después de la cirugía para favorecer la circulación sanguínea y evitar la formación de coágulos. Dependiendo del tipo de cáncer y cirugía puede ser necesario complementar la recuperación con una valoración por un especialista en rehabilitación física para disminuir el riesgo de complicaciones y secuelas.

CAMBIO DE HÁBITOS:

Las recomendaciones acerca del cambio de los hábitos de los pacientes con cáncer deben ser tomadas en cuenta desde la consulta inicial, lo cual nos permite estratificar el riesgo de posibles complicaciones postoperatorias.

Todas las intervenciones que se realicen de forma oportuna impactarán de forma positiva en la evolución, recuperación y cicatrización posterior a la cirugía. ■

Dr. Mario Álvarez Bojórquez, Cirujano Oncólogo
Cédula profesional: 7624303, Universidad de Sonora
Cédula de especialidad: 11503815, Universidad Nacional Autónoma de México

ÉXITO DE LA CIRUGÍA DEPENDE:

- Tipo de cáncer
- Extensión de la cirugía
- Etapa clínica de la enfermedad
- Estado de salud del paciente
- Antecedentes clínicos
- Hábitos alimenticios





CIRUJANO ONCÓLOGO

Dr. Mario E. Alvarez Bojórquez

ALTA ESPECIALIDAD EN ONCOLOGÍA TORÁCICA

SERVICIOS:

- **CIRUGÍA ONCOLÓGICA**
- **ONCOLOGÍA TORÁCICA**
- **CIRUGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN**
- **MANEJO DEL CÁNCER AVANZADO**



**CENTRO DE ALTA ESPECIALIDAD
EN ONCOLOGÍA SAN JOSÉ**
JUÁREZ #463 FRACCIONAMIENTO
COLINAS DEL BACHOCO



TELÉFONO CONSULTORIO
662 689 3292



CELULAR
662 119 0860



FACEBOOK
DR MARIOALVAREZ



DR.MARIOALVAREZB@GMAIL.COM

EJERCICIO Y SALUD CARDIACA

EN LA JUSTA MEDIDA

La actividad física juega un rol crucial en la salud cardiovascular, conocer qué ejercicios, frecuencia e intensidad debemos practicar es el primer paso para un corazón sano



Dr. Iván Serna Santamaría
CARDIOLOGÍA Y REHABILITACIÓN CARDIACA
consultoriodrserna@gmail.com

El 2020 nos demostró que la mejor inversión que podemos hacer en la vida es tener buena salud. Si algo ha hecho diferencia en todas las enfermedades, no sólo las cardiovasculares, es la capacidad que tenemos de realizar esfuerzos, lo que conocemos como condición física.

Tener una buena condición física hace la diferencia en la mortalidad por todas las causas, es decir, quien tiene mejor condición física tiene menor riesgo de morir por cualquier causa, no sólo por motivos cardiovasculares, que alguien que no tiene buena condición física.

¿De qué depende nuestra condición física?

Depende de la cantidad, intensidad y frecuencia con que se hace el ejercicio. Aunque los estudios que se han hecho a gran escala han demostrado que un poco de ejercicio es mejor que nada, hay una cantidad demostrada de ejercicio que funciona para prevenir y disminuir las enfermedades cardiovasculares.

Encuentre la medida adecuada

La cantidad de ejercicio mínima para estos efectos es de 150 minutos a la semana de ejercicio moderado, y 75 minutos a la semana de ejercicio intenso.

El ejercicio moderado es caminar, nadar, bicicleta estacionaria o normal, a una intensidad en la que se siente lo suficiente como el calor del ejercicio, sin llegar a agitarse o sentirse cansado, se puede mantener una conversación, y al día siguiente no se siente cansado, adolorido, o sin poder realizarlo, todo esto por 30 minutos continuos, con un calentamiento y estiramiento previo si es posible.

Por otro lado, el ejercicio intenso es trotar, correr, ejercicio por intervalos de alta intensidad, bicicleta a un ritmo más intenso y otras actividades en las que el esfuerzo es mayor (que en el ejercicio moderado), estos ejercicios son más recomendados para personas jóvenes o con más experiencia en el ejercicio. Se sugiere distribuirlo en 15 minutos diarios por 5 días a la semana.

La ventaja del ejercicio moderado es que tiene bajo riesgo de complicaciones durante el ejercicio, es decir, tiene menor probabilidad de que se tenga

un evento adverso durante su práctica, como un infarto, desmayo o lesiones durante el mismo. Es lo más recomendado en general para la población, incluyendo personas que tienen enfermedades crónicas degenerativas, como diabetes, hipertensión, colesterol y triglicéridos elevados, hasta personas con insuficiencia cardíaca y angina de pecho, siempre con previa valoración por un cardiólogo.

El ejercicio intenso se sugiere para personas que sean sanas o que ya tienen una valoración previa que lo descarta alguna enfermedad que lo ponga en riesgo de tener un problema.

La cantidad y frecuencia también son importantes en cuanto a la dosis de ejercicio, porque un exceso de ejercicio a largo plazo también puede poner en riesgo a la persona de otro tipo de problemas. Sabemos, por estudios realizados en atletas, que quienes realizan ejercicio intenso más de dos horas diarias tienen mayor riesgo de arritmias a largo plazo, crecimiento del corazón, y a mayor edad mayor riesgo de infarto, si no se revisan con regularidad.

Buenos hábitos, salud integral

El año que acabó nos recordó que la salud es un tesoro que se gana a través de buenos hábitos, constancia, acciones congruentes, revisión regular; y todo esto es fácil de hacer. Una buena alimentación y un ejercicio regular no cuestan más allá de la voluntad de cuidarnos y vivir mejor, en vez de pasar tanto tiempo en el teléfono y el sillón, de comer sano y dejar atrás el sobrepeso y obesidad que han matado junto con el Covid-19 a mucha gente por enfermedades cardiovasculares.

Busque su mejor opción para empezar a tener actividad física, que sea parte de las actividades diarias, ejecute poco a poco y verá que no hay nada mejor que poder hacer esfuerzos sin cansarse y sentirse bien con su cuerpo. ■



RECOMENDACIONES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

de 5 a 17 años

Actividades	Tiempo
Juegos, deportes, paseos a pie o en bicicleta, actividades recreativas, educación física	Mínimo 60 minutos diarios de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

Beneficios

Mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT)

de 18 a 64 años

Actividades	Tiempo
Paseos a pie o en bicicleta, actividades ocupacionales (trabajo), recreativas o ocio, tareas domésticas, juegos, deportes	Mínimo 150 minutos semanales de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien, 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa semanal

Beneficios

Mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión

de 65+ años

Actividades	Tiempo
Paseos a pie o en bicicleta, actividades ocupacionales, recreativas o de ocio, tareas domésticas, juegos, deportes	150 minutos semanales de actividades físicas moderadas aeróbicas, o actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos semanales

Beneficios

Mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo



HIGIENE DEL SUEÑO

DORMIR BIEN PARA VIVIR MEJOR

El sueño cumple importantes funciones en el estado de salud y emocional del cuerpo, de ahí la importancia de procurar sueño suficiente y de calidad, entérese cómo



Dr. Luis Daniel Ávila Gámez
MÉDICO PSIQUIATRA

contacto@sanamente.com.mx

Durante años se ha investigado extensamente todo lo relacionado con el sueño, y a pesar de estas investigaciones aún quedan muchos enigmas por resolver, sin embargo, lo que es evidente es que el sueño juega un papel fundamental en el bienestar físico y emocional.

Cuando dormimos nos encontramos en un estado de inconsciencia, sin embargo muchas funciones mentales y corporales se mantienen activas. El sueño involucra una serie de procesos biológicos que nos ayudan a:

- Sentirnos descansados y con energía
- Aprendizaje y formación de recuerdos
- Reparación celular
- Desarrollo y crecimiento
- Combatir procesos infecciosos o inflamatorios

¿Cuánto sueño necesito?

Se trata de una pregunta muy común, y la respuesta depende de diversos factores como la edad, estado de salud, estilo de vida; existen algunas recomendaciones generales dependiendo de la edad, pero pueden variar con base en los factores mencionados con anterioridad. En personas sanas se recomienda para los recién nacidos aproximadamente 18 horas de sueño al día, niños y

adolescentes de 9 a 12 horas al día, y adultos (incluyendo adultos mayores) entre 6 y 8 horas diarias.

Es importante aclarar que no sólo las horas de sueño son importantes, sino también la calidad del mismo, ya que existen diversos problemas que ocasionan que nuestro sueño sea superficial, que tardemos en quedar dormidos o que despertemos muy temprano y no podamos volver a dormir. Estas causas van desde problemas hormonales, ansiedad y otros trastornos emocionales, hasta causas tan simples y a la vez tan comunes como una mala higiene del sueño.

Complejo mecanismo

El sueño está dado por una serie de ajustes hormonales que regulan un reloj interno que conocemos como ritmo circadiano, esto determina nuestras horas de actividad y de sueño, así como los horarios para alimentarnos.

Para su regulación están involucrados una serie de neurotransmisores que responden a estímulos generados a partir de nuestros ojos. Cuando el ojo deja de percibir cierto espectro de luz, asume que el día está por terminar y comienza la producción de estas hormonas y neurotransmisores que inician las etapas del sueño.

Sin embargo, nosotros también podemos generar cambios en este reloj interno si comenzamos a habituarnos a una rutina de sueño independiente de la duración del día y la noche, sin embargo, al no encontrarse regulada adecuadamente por los marcadores biológicos a los que nuestro cerebro está acostumbrado, puede llevar a que nuestro sueño sea pobre, de mala calidad y no reparador.

Se entenderá, por lo tanto, como higiene del sueño a las medidas que podemos llevar a cabo para asegurar que nuestro sueño sea reparador. Dentro de las consecuencias en la salud mental de un sueño no reparador se encuentran:

- Irritabilidad
- Ansiedad
- Depresión
- Psicosis

Entonces ¿qué puedo hacer para asegurar un sueño reparador? Algunas medidas recomendadas para una buena higiene del sueño son las siguientes:

- Tener horarios de sueño bien establecidos para dormir y despertar
- Limitar las siestas durante el día
- Evitar el consumo de estimulantes como nicotina o cafeína, sobre todo por las noches
- Evitar consumir alimentos pesados o bebidas alcohólicas por las noches
- Mantener una rutina de sueño relajante (tomar un baño, leer o escuchar música relajante, mantener una temperatura agradable en la habitación)
- Evitar distractores por las noches como luz amarilla o intensa y sonidos fuertes
- Evitar el uso de dispositivos electrónicos

Si a pesar de lo anterior persisten los problemas para conciliar o mantener el sueño, es importante acudir con un especialista para descartar otros problemas médicos que puedan estar asociados a este malestar. ■

Dr. Luis Daniel Ávila Gámez
Médico Psiquiatra, Maestría en Gestión Administrativa en Salud, Maestría en Psicoterapia Cognitivo-Conductual, Certificado por el Consejo Mexicano de Psiquiatría, Certificado por el Colegio Europeo de Neuropsicofarmacología
Cédula profesional 5178488 SSA 7607/09
Cédula de especialidad 12652 SSA 68/13
Centenario Norte 10 Colonia Centenario
Teléfono: (662) 208-30-24



¿ROUTINA OPUESTA?

Recomendaciones para personas que trabajan horarios nocturnos:

- Tomar siestas o maximizar el tiempo disponible para dormir a cualquier hora
- Mantener las luces encendidas en el horario de trabajo
- Tratar de mantener turnos constantes (por ejemplo, mensuales)
- Limitar el consumo de cafeína o tabaco fuera del turno laboral
- Adaptar las medidas de higiene del sueño mencionadas arriba en las horas de descanso

EL LABORATORIO DE LA FAMILIA SONORENSE



LABORATORIO BIO-CLINICO

Martínez

Salud de Calidad

CED. SEP 6893240



En Laboratorio BioClínico Martínez contamos con todas las pruebas para diagnóstico de COVID-19 para detección confiable.

Estudios

PCR covid

\$3,000

Antígeno covid

\$1,200

Anticuerpos covid IgM/IgG

\$1,200

**RESULTADOS
URGENTES
EN 1 HORA**

**PRUEBA ANTÍGENO
SARS-COV-2
(COVID-19)**

Disponible en:



López del castillo

López del Castillo #106-A y
Othón Almada, Col. Olivares
Tel. 66 22 60 34 24



Corceles

Plaza Hípica Local 12
Col. Corceles Residencial.
Tel. 66 22 62 79 99



Músar

Bld. Músar #75-A
Col. Nuevo Hermosillo.
Tel. 66 22 52 48 10



ABIERTO DESDE
LAS 6 AM

LÓPEZ DEL CASTILLO

LÓPEZ DEL CASTILLO #106-A
Y OTHÓN ALMADA, COL. OLIVARES
TEL. 662260.3424

ABIERTO DESDE
LAS 6 AM

CORCELES

PLAZA HÍPICA LOCAL 12
COL. CORCELES RESIDENCIAL
TEL. 662262.7999

MUSARO

BLVD. MUSARO #75-A
COL. NUEVO HERMOSILLO
TEL. 662252.4810

NUEVA SUCURSAL
ABIERTO DESDE LAS 6 AM

SANATORIO SAN FRANCISCO

AV. OAXACA #59
COL. CENTRO
TEL. 662213.3900

SOLIDARIDAD

BLVD. SOLIDARIDAD #269
ENTRE VILLAS DE SANTA FE
Y COLONIZADORES
TEL. 662690.2818

www.laboratoriosmartinez.com

Celular: (662) 173-0166

Urgencias 24 horas

Aceptamos tarjetas



**CONTAMOS CON UNA AMPLIA
GAMA DE ANÁLISIS CLÍNICOS**

✉ bioclinico_martinez1@hotmail.com

Laboratorio BioClínico Martínez

VACUNA CONTRA COVID-19

Para abrazarlos otra vez

El 24 de diciembre de 2020 arrancó el programa de vacunación contra Covid-19 en México, entérese de lo que hay que saber respecto a la inmunización

Redacción BS

edicionrevistabs@gmail.com

Las vacunas contra Covid-19 son la esperanza en el horizonte para salir de la pandemia que ha azotado al mundo por cerca de un año, no obstante, al tratarse de un tema de salud, no están exentas de generar inquietudes.

En México, a enero de 2021, ya fueron aprobadas por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) dos vacunas: Pfizer/BioNTech y la hecha por la Universidad de Oxford y AstraZeneca.

Mayo Clinic publicó recientemente en su sitio Web una guía con información relevante sobre las vacunas contra SARS-CoV-2, aquí le presentamos los puntos más importantes para México.

Beneficios

Ya que no existe una forma de saber cómo reaccionará cada individuo ante el Covid-19, y los casos más graves terminan en defunción; además del riesgo siempre latente de contagiar a la familia, amigos y otras personas cercanas, el principal beneficio de vacunarse es crear



anticuerpos contra Covid-19, sin necesidad de enfermarse.

La vacuna puede evitar que enferme, o bien, en caso de contagio, evitar un cuadro grave. Además, la inmunización ayuda a proteger a las personas que están cerca de contagiarse, esto es especialmente importante para la población en riesgo de desarrollar complicaciones.

Funcionamiento

Ambas vacunas aceptadas en México hasta el momento (enero de 2021) tienen una capacidad de proteger contra el SARS-CoV-2 de hasta 95%.

La vacuna de Pfizer no contiene versiones debilitadas o muertas del virus, sino se compone por ácido ribonucleico mensajero (ARNm). Es decir, que se introduce el contenido genético del coronavirus a través del ARNm, generando así que el sistema inmune tenga la información suficiente para combatir la enfermedad (Infobae).

Por su parte, la vacuna de AstraZeneca se basa en un virus de gripe común que fue genéticamente modificado, así

el organismo reconoce al SARS-CoV-2 como amenaza (Infobae).

Ambas vacunas requieren dos dosis que se aplican con 21 días de diferencia.

Seguridad

Una de las principales preocupaciones ante la inmunización es si puede transmitir la enfermedad o si puede producir efectos secundarios.

Como se describió arriba, ninguna de las vacunas contiene virus activos, por lo que no es posible que provoque la enfermedad. Pero hay que tomar en cuenta que tarda algunas semanas que el cuerpo genere inmunidad después de la aplicación de la vacuna, entonces usted puede infectarse de Covid-19 justo antes o después de haber recibido la vacuna. Por ello es importante no bajar la guardia con las medidas de higiene y seguridad.

En cuanto a los efectos secundarios se encuentran dolor y enrojecimiento del área donde se aplicó la vacuna, fiebre, fatiga, dolor de cabeza, dolor muscular o articular y escalofríos.



Al aplicar la vacuna, se le dará un seguimiento por un lapso de 30 minutos para estar al pendiente de reacciones inmediatas. Generalmente los efectos secundarios aparecen en los primeros tres días tras la vacuna y suelen durar uno o dos días.

Ya que las vacunas pueden ocasionar efectos secundarios similares a los síntomas de Covid-19, si ha estado expuesto a alguien con diagnóstico positivo y usted presenta síntomas más de tres días después de haberse vacunado o con duración de más de dos días, aíslese y hágase una prueba diagnóstica.

Precauciones

Existen algunos grupos poblacionales que pueden sentir incertidumbre respecto a si deben o no optar por vacunarse, entre ellos

están personas con alergias a vacunas o medicamentos y embarazadas.

Quienes tienen antecedentes de reacciones alérgicas graves que no están relacionadas a vacunas u otros medicamentos inyectables, pueden vacunarse y deben ser monitoreados por 30 días.

Personas con reacción alérgica grave a otras

vacunas o a medicamentos inyectables deben consultar con su médico si pueden recibir la inmunización. Quienes son alérgicos a los polisorbatos no deben recibir la vacuna de ARNm, es decir, la de Pfizer.

Las gestantes o lactantes deben consultar con su médico



Vacunas autorizadas por Cofepris: Pfizer/BioNTech Oxford/AstraZeneca.

NO BAJE LA GUARDIA

- Recomendaciones de higiene y distanciamiento continúan
- Ojo: puede infectarse antes de generar inmunidad
- Continúe el lavado frecuente de manos y distancia social
- Evite asistir a lugares concurridos y utilice cubrebocas
- Si presenta síntomas respiratorios, quédese en casa

riesgos y beneficios de ser vacunadas; si se encuentran dentro de los grupos a los que se recomienda vacunar, pueden optar por recibir la inmunización.

Ya que las vacunas no se han probado en menores de 18 años, en unos casos, y en menores de 16, en el caso de la BioNTech de Pfizer, los menores de esa edad no deben recibir la vacuna, pues aún no hay información sólida en cuanto a la seguridad para ese grupo poblacional.

Ya tuve Covid

Haber tenido la enfermedad ofrece cierta inmunidad natural ante la reinfección, aún no se determina cuánto dura tal protección. Ya que una reinfección puede causar complicaciones graves, quienes tuvieron Covid-19 deben vacunarse. Pueden hacerlo hasta 90 días después del diagnóstico, periodo poco probable de reinfección. ■

Fuentes: Mayo Clinic, Infobae



Dr. Fernando Platt Soto

NEFROLOGÍA

Ced. Prof. 6835593 Ced. Esp. 8932080 Universidad de Guadalajara

SERVICIOS:

Consulta de Nefrología
(enfermedades renales e infecciones de las vías urinarias)

Hemodiálisis

Diálisis peritoneal

Terapias lentas en cuidados intensivos

Colocación de catéteres para hemodiálisis

Hospital San José Hermosillo
4to Piso, Módulo M

Tel Consultorio. 662 109 0570

Cel. 662 123 3849

fernandoplatt@gmail.com

plattnefro.com

Dr. Fernando Platt Soto



CANCER GROUP MEXICO

DR. JOEL ALBERTO BADELL LUZARDO

HEMATOLOGÍA Y MEDICINA INTERNA

Médico Cirujano UAG/LUZ DGP 3046830
SSS/568400 Medicina Interna HGE/UNAM
DGP 0032626 Hematología INNCMNSZ/
UNAM DGP 3872083

Destacado especialista en
Hematología y Medicina
Interna.

Miembro de la Agrupación
Mexicana para el Estudio de
la Hematología y Sociedad
Americana de Hematología.

SERVICIOS

A la vanguardia en
trasplantes de células madre
(médula ósea), terapia
celular y tratamientos con
quimioterapia
Detección oportuna y
tratamiento de enfermedades
de la sangre: Anemias en
general, púrpuras, leucemias,
linfomas y mieloma múltiple
entre otros.

Torre Médica CIMA
Consultorio 201-A
Tel. (662) 217-1007
Centro de Alta Especialidad en
Oncología San José
Consultorio 11 Tel. (662) 689-3289

badelljoel@hotmail.com

DR. HOMERO RENDÓN GARCÍA

ONCOLOGÍA PEDIÁTRICA, LEUCEMIAS, TUMOR EN HUESOS, RIÑÓN Y CEREBRALES

Ced. Prof. 2469879 UNAM S.S.A. 4175/03
Ced. Esp. 3507516 UNAM S.S.A. 153/07
Ced. Esp. 6525935 UNAM S.S.A. 12/13

Oncólogo pediatra, miembro
de la American Society
Pediatric Haematology/
Oncology y la Sociedad
Latinoamericana de
Investigación en Pediatría.
Acreedor del Premio
Nacional de Investigación en
Oncología Pediátrica.

SERVICIOS

Diagnóstico y tratamiento de
tumores sólidos (cerebro,
riñón, hueso, tejido blando)
y leucemias en niños.

Cel. (662) 124-0038

homero_rendon@yahoo.com.mx

DRA. REGINA ESPINOZA MARIAN

CUIDADOS PALIATIVOS Y CLÍNICA DEL DOLOR

Ced. Prof. 6551568 UNISON
Ced. Esp. 09181258 UNAM

Anestesióloga con
posgrados en medicina
paliativa y algología. Cuenta
con una Certificación de
Anestesia y está certificada
por la Sociedad de Dolor y
Medicina Paliativa.

SERVICIOS

Manejo del dolor crónico y
agudo, atención y soporte
para mejorar la calidad de
vida de los pacientes.

Tel. 217-4529

Cel. (662) 155-6130

regina_e_m@hotmail.com

MNC. LILIAN E. FIGUEROA BALDENEGRO

NUTRICIÓN

Ced. Prof. 8949015 UVM Ced. Prof. 36557
UVM Instituto Nacional de Cancerología

Maestra en Nutrición Clínica,
enfocada en pacientes
oncológicos. Capacitada por el
Curso de Cuidados Paliativos
para el Voluntariado, impartido
por el INCAN. Diplomado
en Cuidados Paliativos en
Oncología y Diplomado
en Nutriología Médica en
Oncología.

SERVICIOS

Consulta nutricional en
pacientes con cáncer y
enfermedades crónicas para
fortalecerlos y mejorar su
calidad de vida.
Valoración antropométrica.

Tel. 503-8236

Cel. (662) 347-8680

nutricionclinica.lefb@gmail.com



CITAS AL:  CANCER GROUP MEXICO



(662) 100-1616

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO INTEGRAL DEL PACIENTE CON CÁNCER Y ENFERMEDADES HEMATOLÓGICAS EN NIÑOS Y ADULTOS

M.C. ANTONIO RASCÓN CAREAGA

ESTUDIOS DE LABORATORIO

Ced. Prof. 2490487 UNISON Ced. Edo. 034344 Universidad de las Américas - Puebla 3092264 S.S.P. 347/00 Permiso de publicidad 13501D

Maestro en Ciencias y director de Acuña Laboratorios. Distinguido por su labor docente y por ser miembro de la Sociedad Mexicana de Trasplantes de Médula Ósea, el Latin American Bone Marrow Transplantation Group y la International Society of Hematology.

SERVICIOS

Laboratorio de análisis clínicos, estudios de rutina, especiales y estudios de alta especialidad
<http://acunalaboratorios.com.mx/servicios>

Tel. 217-2576 y 217-1685

Tel. 381-6243 y 381-6244

www.acunalaboratorios.com.mx
aculab@prodigy.net.mx

DR. RENNY DEL VALLE GARCÍA MARCANO

CIRUGÍA ONCOLÓGICA ENFERMEDADES DE LA MAMA

Ced. Esp. 6075038 S.S.P. 239/15 UNAM
Ced. Esp. 6119267 INCAN S.S.P. 8/15

Cirujano con experiencia de más de 25 años. Certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía General y el Consejo Mexicano de Oncología.


SERVICIOS

Diagnóstico y procedimientos quirúrgicos de todo tipo de tumores ginecológicos (mama, ovarios, endometrio y cuello uterino). Tumores sólidos (colon, pulmón, riñón, sarcoma, tiroides, cabeza, cuello, etc.) Tratamiento mínimamente invasivo del cáncer (laparoscopia).

Tel. 109-0513

Cel. (331) 600-6778

Cel. (662) 467-7472

 Dr. Renny del Valle

DRA. ADELA LÓPEZ MIRANDA

HEMATOLOGÍA PEDIÁTRICA Y TRASPLANTE DE CÉLULAS MADRE

Ced. Prof. 5869173 S.S.A. 9816/15 Ced.
Esp. 8404771 UNAM S.S.A. 351/15 Ced. Esp.
9560840 IANIL S.S.A. 13/16

Hematóloga pediatra, especialista en trasplante de células madre. Compromiso y actualización a través de congresos nacionales e internacionales.

SERVICIOS

Diagnóstico y tratamiento de leucemias, linfomas, anemias y trombocitopenias en niños.
Trasplantes de células madre.

Tel. 109-0513

Cel. (662) 337-0884

dra.adela.lopez@gmail.com

DRA. ROSA MARÍA ZAZUETA LÓPEZ

DERMATOLOGÍA ONCOLÓGICA

Ced. Prof. 5063082 S.S.A. 9135/13
Ced. Esp. 7440453 UNAM S.S.A. Esp 34/13 Consejo Mexicano de Dermatología 1326

Dermatóloga con especialidad en Dermato-Oncología y Cirugía Dermatológica. Miembro de la American Academy of Dermatology y la Academia Mexicana de Dermatología.

SERVICIOS

Diagnóstico y tratamiento de cáncer de piel y tumores benignos, como lunares, quistes, verrugas y lipomas.

Tel. 213-3940 y 217-0036

Cel. (662) 156-1505

rosazazueta@gmail.com



ENFERMEDADES RESPIRATORIAS: DIFERENCIAS

DISTINGUIR ES LA CLAVE

Influenza, resfriado, Covid-19 y alergias poseen algunos síntomas en común, de ahí que saber diferenciarlas sea básico para recibir atención oportuna cuando así lo requiera

Redacción BS

edicionrevistabs@gmail.com



Tos, fiebre, estornudos, dolor de cuerpo, entre otros son los síntomas relacionados con enfermedades respiratorias y alergias, entre las cuales, ante el panorama actual, es imprescindible saber distinguir el Covid-19 y la influenza, y así evitar posibles complicaciones.

El Covid-19, la influenza (gripe) y el resfriado común son causadas por virus: SARS-Cov-2, influenza A y B, y rino-virus, respectivamente; todos ellos se transmiten de manera similar, a través de las gotículas respiratorias que se expelen al respirar o hablar.

Respecto a los tratamientos, para el coronavirus sólo se reconoce un medicamento efectivo: remdesivir, para la influenza se pueden usar varios antivirales, mientras que para el resfriado no hay cura, pero sus síntomas se pueden aliviar con analgésicos y descongestionantes.

Por su parte, las alergias de temporada no son causadas por virus; son reacciones del sistema inmunológico ante un alérgeno, como el polen. Son a menudo tratadas con antihistamínicos, aerosoles nasales esteroides y descongestionantes, así como evitar la exposición a los alérgenos cuanto sea posible. ■

Síntomas / Enfermedad	Covid-19	Influenza	Resfriado	Alergia
Tos	Generalmente (seca)	Generalmente	Generalmente	A veces
Dolor muscular	Generalmente	Generalmente	A veces	Nunca
Cansancio	Generalmente	Generalmente	A veces	A veces
Estornudos	Rara vez	Rara vez	A veces	Generalmente
Dolor de garganta	Generalmente	Generalmente	Generalmente	Rara vez
Congestión/goteo nasal	Generalmente	Generalmente	Generalmente	Generalmente
Fiebre	Generalmente	Frecuentemente	A veces	Nunca
Diarrea	A veces	A veces	Nunca	Nunca
Náuseas/vómito	A veces	A veces	Nunca	Nunca
Pérdida de gusto y olfato	Generalmente	Rara vez	A veces	A veces
Picazón ojos, nariz y garganta	Nunca	Nunca	Nunca	Generalmente
Conjuntivitis	A veces	Rara vez	Rara vez	A veces
Falta de aire	Generalmente	Generalmente	Nunca	Rara vez (asma)



Aparición de síntomas tras contacto con virus

Covid-19	De 2 a 14 días
Influenza	De 1 a 3 días
Resfriado	De 1 a 4 días
Alergia	Al contacto con el alérgeno

FUENTE: MAYO CLINIC



- **Formación Integral**
- **Educación bicultural**
- **Programa emprendedor**
- **Formación católica**
- **Deportes**

**Liceo
San Agustín**



LSA Campus Puerta Real

Agustín del Campo #69 y Roberto Mejía Col. Puerta Real
☎ (662)319-9936, 319-9937, 319-9938 y 319-9939



LSA Campus Reforma

Bvld. Josemaría Escrivá de Balaguer #143 Col. Villa del Palmar
☎ 662-280-8081 y 662-280-8088

**Contamos con
horario extendido y
descuento a hermanos**

INSCRIPCIÓN de

\$0

**PARA NUEVO
INGRESO**

**LSA Reforma
LSA Puerta Real**

Vigencia al
28 de febrero de 2021

\$1,680

**Mensualidad
congelada**

para nuevo ingreso

LSA Puerta Real

Vigencia al
28 de febrero de 2021



ALIMENTOS ORGÁNICOS

POR SU SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

Entre la enorme variedad de productos que se asumen como saludables, saber distinguir es la clave.

¿Son más saludables los orgánicos? ¿Por qué?

¿Cómo identificarlos? Entérese



MNC. Lilian Elizabeth Figueroa Baldenegro
MAESTRA EN NUTRICIÓN CLÍNICA

nutricionclinica.lefb@gmail.com

Si se preocupa por su salud y le presta atención a lo que incluye en su dieta, seguramente se ha fijado en los productos que se anuncian como orgánicos. Pero, ¿qué significa ser orgánico?

Los alimentos orgánicos son aquellos que se cultivan y producen sin utilizar fertilizantes, herbicidas, pesticidas químicos y, con frecuencia, se refiere a la ausencia de modificaciones genéticas, radiaciones u otro tipo de alteraciones de lo que se considera natural.

Está probado que los alimentos orgánicos son más nutritivos porque la producción de éstos se hace bajo procesos que se asemejan lo más posible a los sistemas naturales. A continuación analizaremos algunas de sus características.

Son más saludables: están libres de residuos y protegen la salud del consumidor y del agricultor.

Ayudan a mantener el balance bioquímico de nuestro organismo: no contienen trazas de anabólicos ni de hormonas STB.

Son más nutritivos: contienen mayores proporciones de vitaminas, proteínas, antioxidantes, azúcares naturales y minerales que los productos convencionales.

Tienen mejor sabor, color y aroma: ya que los métodos utilizados en su producción son naturales y no alteran su calidad nutricional.

Promueven el desarrollo del comercio justo: a través del apoyo a productores independientes que reciben un pago justo por sus productos sin la participación de intermediarios.

No dañan a los ecosistemas: ya que no utilizan variedades transgénicas (que sí usan pesticidas), ni se permite la irradiación de semillas; en cambio, promueven el cultivo de variedades criollas, salvándolas de la extinción.

Rescatan y promueven la biodiversidad: porque los métodos de producción utilizados no generan problemas ecológicos. Se trata de una responsabilidad social compartida desde el productor al consumidor.

Identifíquelos

La Academia de Nutrición y Dietética presenta una guía para entender los tres niveles que afirman cuando un producto es orgánico:

100% Orgánico. Son completamente orgánicos o elaborados solamente con ingredientes orgánicos, los cuales incluyen un sello distintivo.



Identifique el etiquetado de productos orgánicos.

Orgánico. Cuando los ingredientes del producto son al menos 95% orgánicos, lo que permite afirmar que el producto es orgánico y puede utilizar el sello.

Elaborado con ingredientes orgánicos. Cuando al menos el 70% de los insumos del producto son certificados como orgánicos. El sello no puede utilizarse, sin embargo, el producto puede decir "Elaborado con ingredientes orgánicos".

La contraparte

No obstante, como todo, la alimentación con productos orgánicos también conlleva algunas desventajas:

- Los productos son más costosos que los alimentos convencionales.
- En ocasiones estos alimentos son difíciles de conseguir.
- Su apariencia puede no ser la más atractiva porque no están manipulados genéticamente.



MÉXICO ES el tercer país en el mundo con mayor número de productores orgánicos certificados.



ORGULLO NACIONAL

- Los productos orgánicos que más se producen en México son café, aguacate, cártamo, mango, chía, zarzamora, naranja, garbanzo, tomate y maíz.
- Chiapas, Baja California y Oaxaca son los estados con mayor producción de éstos.
- Más de 164 mil hectáreas de cultivo están certificadas bajo la Ley de Productos Orgánicos.
- 38 mil 107 productores han sido certificados de acuerdo a la Ley de productos Orgánicos.
- 86% de ellos son pequeños productores, con una superficie de hasta 5 hectáreas.

FUENTE: SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL

- Al no utilizar conservadores, los productos tienen una menor duración, presentando signos de descomposición en tiempos más cortos.

Una forma más económica y saludable de obtener alimentos orgánicos es a través de la creación de un huerto propio en casa. Si no tiene un espacio de tierra donde poner un huerto, puede probar sembrando semillas en macetas. ■



SERVICIOS

Traslado de terapia intensiva -
Adultos y pediátricos

Traslado de neonatos
en incubadora

Urgencias y traslados
foráneos y locales

CALIDAD Y EQUIPO A TU SERVICIO



SERVICIO DE
URGENCIAS

24
HORAS

📍 Blvd. Luis Encinas esq con Iturbide
#58 Col. El Mariachi

Tel: 662 200 1277

🌐 www.ambulanciasoportevital.com

📱 Ambulancias soporte vital del Noroeste

📷 @ambulancias_SVN_HMO

MNC. Lilian Elizabeth Figueroa Baldenegro, Maestra en Nutrición Clínica
Centro de Alta Especialidad en Oncología de Hospital San José
Tel. 689-32-89 Cel. 6622-76-28-13

Cédula profesional: 8945015, UVM Hermosillo Cédula de especialidad: 36557 UVM Hermosillo

NIÑOS Y METAS DE AÑO NUEVO

PEQUEÑOS PASOS, GRANDES METAS

El inicio de un año es una buena oportunidad para analizar los errores del pasado y plantearse nuevas metas, incluso para los más pequeños del hogar, acompáñelos a concretar sus sueños



Mtra. Lizeth Navarro Vázquez
LIC. EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
lizeth_navarro@hotmail.com



Al iniciar un año se presenta un “nuevo comienzo” que permite dejar atrás hábitos malos, superar errores y planear de cara al futuro; un ejercicio de proyección excelente al que también se pueden sumar los más pequeños de casa. De esta manera, aprenderán a planificar mejor su tiempo, así como a establecer objetivos concretos y organizar su vida a corto y largo plazo.

Lo ideal es que empiecen a practicar desde una edad temprana, pero para los niños a veces puede ser difícil proponerse objetivos a tan largo plazo. Desde mi punto de vista, los padres podemos y debemos animarlos a que reflexionen sobre las metas que quieren lograr en el año que comienza y ayudarles a hacer una lista de buenos propósitos para este nuevo ciclo.

Algunas metas que podemos sugerirles a nuestros hijos para este 2021 son:

1. Reducir el tiempo dedicado a la tecnología, en especial a los videojuegos y al teléfono móvil.
2. Compartir más tiempo con sus amigos, hermanos y familia.
3. Visitar más museos, centros educativos y galerías de arte.
4. Aprender un nuevo idioma o habilidad específica.
5. Discutir menos con sus hermanos y amigos.
6. Crear un hábito de estudio que le permita aprovechar mejor las horas dedicadas a los deberes escolares.
7. Contribuir en las tareas del hogar y colaborar con la familia.
8. Inscribirse en un curso, taller o clase que le interese.
9. Dedicar más tiempo a desarrollar sus mejores habilidades, como puede ser la pintura, escritura o el deporte.
10. Aprender a gestionar mejor las emociones.

A continuación, planteo algunas estrategias que como padres podemos implementar para ayudar a los menores a proponerse metas para este 2021:

Enseñar a plantearse objetivos concretos

Los objetivos demasiado generales o imprecisos no suelen llegar a buen puerto, ya que es difícil determinar qué se debe hacer en cada momento y hacia dónde dirigirse. Por eso es importante enseñar a nuestros hijos a proponerse metas concretas, de manera que después puedan tener claro cuáles son los pasos que deben dar.

Por ejemplo, una meta de carácter general puede ser aprender a ser paciente, mientras que un objetivo específico consiste en esperar el turno a la hora del juego o en una conversación.



Incitar a fijarse metas adecuadas a su edad

Proponerse metas desde una edad temprana es un gran aliciente para que los niños aprendan a lidiar con los retos y desafíos, a la vez que representa una gran oportunidad para estimular su desarrollo. Sin embargo, proponerse metas demasiado ambiciosas para su edad puede ser contraproducente. A la larga, los niños se sentirán presionados y estresados, con lo que perderán la motivación y, probablemente, acaben sintiéndose frustrados por no conseguir sus propósitos.

Es fundamental enseñarles a plantearse objetivos realistas que puedan alcanzar siguiendo su propio ritmo.

Motivar a diseñar un plan de acción

Es común que las metas de inicio de año queden en el olvido a medida que pasan los meses. Para que esto no ocurra, incite a sus hijos a que diseñen un plan de acción para cada objetivo, en el que especifiquen cada paso que necesitan dar para llegar a la meta final, así como el tiempo que tardarán en completar cada tarea. Por ejemplo, si uno de sus objetivos es desarrollar el hábito de estudio, pueden proponerse estudiar una hora a diario durante los tres primeros meses del año y luego, aumentar a una hora y media cada trimestre. ■

Lizeth Navarro Vázquez
Licenciada en Ciencias de la Educación por el ITESO

ESPECIAL

Recuperemos la salud

PREVENCIÓN EN CADA ESPECIALIDAD



Dennis Eulogio Reyes
OTORRINOLARINGOLOGÍA



Daniel Espinoza Cruz
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA



**Renny del Valle
García Marcano**
CIRUGÍA ONCOLÓGICA



Joel Verdugo Correa
NEFROLOGÍA



Paola Moreno Monge
NUTRICIÓN



**Venezia Jordán
Bustamante**
ORTODONCIA



Sergio Miranda Gallardo
NEUMOLOGÍA PEDIÁTRICA



**Brenda Moreno
Denogean**
CIRUGÍA PEDIÁTRICA
Y DEL RECIÉN NACIDO

revista

BS

salud para vivir con sentido

“Mi satisfacción más grande es lograr una completa salud de mis pacientes”.

Redacción BS

edicionrevistabs@gmail.com

Los diferentes desafíos de la salud femenina a lo largo de todas las etapas de desarrollo de la mujer fueron la motivación para el doctor Daniel Evodio Espinoza Cruz para ejercer en el campo de la ginecología.

“Desde la preparación de mis estudios en el internado, despertó mi interés por fomentar, cuidar y restaurar la salud de las mujeres, ya que la considero un área fascinante y retadora para mi profesión”, expresó en entrevista con Revista BS el doctor Daniel Espinoza.

El especialista en ginecología y obstetricia declaró que en su práctica médica son muchas las satisfacciones, desde restaurar la salud de sus pacientes, hasta compartir la felicidad de recibir una nueva vida.

Además, comentó, parte importante de su labor es ayudar y orientar a las mujeres en cuestiones de salud y prevención, para ello el profesional hace uso de diversos canales de difusión.

“Promoviendo una difusión sumamente amplia y entendible respecto de la salud, a través de videos informativos en la prensa hablada (radio, televisión, redes sociales) y escrita (periódicos y revistas) de temas relevantes y de interés”, compartió el entrevistado.

La información y el conocimiento son, según el doctor Espinoza, componentes sustanciales para la prevención en salud que impactan no sólo el presente, sino también el porvenir.

“Siendo así importante la educación y el conocimiento que son los pilares fundamentales para la prevención, al ser armas muy eficaces en la salud y, sobre todo, hacer conciencia fortaleciendo en lo

atinente a las futuras generaciones”, enfatizó el especialista.

Mucho por andar

No obstante las frecuentes campañas respecto a la salud femenina y la prevención, el doctor Espinoza Cruz consideró que se trata aún de un terreno en el que queda mucho por hacer.

“Se advierte una falta preocupante de conciencia, mucha desinformación y mínimo interés en conocer los riesgos a su salud”, expuso, “de donde se sigue la obligación de los sectores involucrados de redoblar esfuerzos para que llegue oportunamente a todos los interesados”.

En cuanto a los asuntos de salud a nivel nacional, el ginecoobstetra señaló que es necesario que cada agente de la sociedad asuma su responsabilidad y así lograr un equilibrio en la atención médica.

“Proporcionar tanto a las instituciones de salud, como a sus trabajadores (médicos, enfermeros) los insumos necesarios para hacerle frente a las enfermedades propias de la mujer; logrando con ello una atención óptima, así como la participación de todos los usuarios, de tal suerte que si cada uno aportara su mayor esfuerzo, el peso sobre los pilares de la salud no serían tan crítico como hoy en día”, finalizó. ■

CONÓZCALO

Nombre:
**Daniel Evodio
Espinoza Cruz**

Especialidad:
**Ginecología
y obstetricia**

Cédula: 12074631

📍 @Drespinocruz

CONSULTA EN:
Consultorio de la Mujer



FOTO: RICARDO PACHECO

Daniel Evodio Espinoza Cruz

CUIDA DE LA MUJER EN CADA FASE

El amplio espectro de actividad de la ginecología le concede al doctor Daniel Espinoza un gran campo para cuidar de sus pacientes en las diferentes etapas de su vida

“El 80% de mis pacientes fumadores han dejado de fumar en esta pandemia”.

Redacción BS

edicionrevistabs@gmail.com

Su fascinación por el trabajo y la precisión manual que implica una cirugía condujo a la doctora Dennis Eulogio Reyes por el camino de la otorrinolaringología, una rama médica que comprende una atención que integra funcionalidad y estética.

“Tanto lo estético como lo funcional van muy de la mano. El hecho de poner tu nariz en manos de un especialista es muy importante, porque lo podemos atender de una manera integral, es decir, tanto tu función nasal completa, como la parte estética”, explicó la doctora Dennis Eulogio.

La otorrinolaringóloga comentó que su especialidad le brinda el gusto de mejorar de manera drástica la calidad de vida de sus pacientes.

“Me dan muchísima satisfacción los resultados posteriores a una cirugía. Ni siquiera hablando de la parte estética, la mayoría de gente me busca esperando aumentar su calidad de vida, pues son pacientes que viven enfermos, que viven con la nariz tapada y por ello no tienen buena actividad física; realmente afecta su calidad de vida, tanto en el trabajo como en lo personal”, compartió.

Mejorar la imagen de sus pacientes es también parte importante de su especialidad, e inclusive en pacientes que se acercan a la doctora Eulogio para una cirugía estética es frecuente que mejore la funcionalidad de su nariz, aun cuando no estaban conscientes de que tenían un problema para respirar.

Nueva perspectiva

La profesional habló sobre cómo la actual pandemia por Covid-19 ha impactado el cuidado que tienen los pacientes de su vía aérea superior, optando por la prevención para evitar confundir síntomas.

“Mucha gente antes no le daba la suficiente importancia a los síntomas de la vía aérea alta”, señaló. “Ahora sí, cualquier situación, cualquier síntoma los lleva a buscar ayuda”.

En el terreno de la prevención, además, la especialista señaló que la pandemia ha impulsado una tendencia a dejar el tabaco entre sus pacientes.

“El 80% de mis pacientes fumadores han dejado de fumar en esta pandemia. La edad media de mis pacientes es menos de 40 años, entonces la mayoría son fumadores jóvenes que pueden todavía revertir el efecto de su adicción”, compartió.

Finalmente, hizo un llamado a optar por la medicina preventiva, realizar un check-up anual, no esperar tener síntomas o molestias para atenderse.

“Hay que tratar de cambiar hábitos respiratorios. No fumar. Controlar los padecimientos como alergias”, finalizó. ■

Dennis Eulogio Reyes

INCITA A LA MEDICINA PREVENTIVA

Una invitación a cambiar de hábitos respiratorios, dejar de fumar y controlar los padecimientos como alergias hizo la doctora Dennis Eulogio Reyes

FOTO: RICARDO PACHECO

CONÓZCALA

Nombre:
Dennis Eulogio Reyes

Especialidad:
Otorrinolaringología

Cédula: 10524813

Facebook icon @otorrinohermosillo

CONSULTA EN:
Centro Médico del Río

“Apoyar el cambio de conducta no es ni obvio ni de sentido común”.

Redacción BS

edicionrevistabs@gmail.com

La labor del doctor Renny del Valle García Marcano lo sitúa a diario ante el gran reto de combatir el cáncer en sus múltiples manifestaciones y en diferentes etapas para restaurar la calidad de vida de sus pacientes.

“A pesar de que cada caso es un desafío, enfrentar estos casos es una actividad que me gusta, por lo cual no lo considero un trabajo”, expresó en entrevista con Revista BS el doctor Renny del Valle García Marcano.

El cirujano oncólogo señaló que eligió ejercer esta especialidad bajo la premisa de que el cáncer cada vez demandaría mayor número de especialistas y, sobre todo, profesionales con criterios de tratamiento basados en trabajos científicos.

“Dada la mayor incidencia del cáncer en la población nacional, estimé que los pacientes irían en aumento a medida que la población envejeciera, esto requeriría médicos bien preparados para satisfacer esa demanda”, compartió, “y a sabiendas que la cirugía oncológica maneja el cáncer con un perfil bien definido, con exigencias mayores que lo que pueda aportar la cirugía general”.

Si bien el doctor Renny realiza intervenciones en pacientes con diversos tipos de cáncer y en sus diferentes etapas, desde diagnóstico hasta cuidados paliativos para mejorar la calidad de vida del paciente, su labor también comprende la prevención del cáncer, señaló.

En este último tópico el especialista comentó que busca incidir a través de la generación de información que contribuya a generar hábitos saludables, que a su vez

reducen la probabilidad de padecer alguna enfermedad neoplásica.

Compromiso compartido

El especialista reconoció que impactar en el terreno de la prevención no es tarea que se pueda tomar a la ligera, ya que requiere conocer las motivaciones y presiones que actúan sobre las personas para, entonces, saber cómo incitarles a cambiar de hábitos.

“No hay mucha conciencia, predecir el comportamiento y apoyar el cambio de conducta no es ni obvio ni de sentido común; requiere una ciencia cuidadosa y reflexiva que conduzca a una comprensión profunda de la naturaleza de lo que motiva a las personas y de las presiones sociales y económicas que actúan sobre ellas”, enfatizó.

Es verdad que la prevención en salud involucra más que la esfera médica y los pacientes para lograr un verdadero impacto a nivel de sociedad.

“En México se necesita más inversión con respecto al Producto Interno Bruto en salud pública. Reestructurar todo el sistema de salud con mayor énfasis en la salud pública y la medicina preventiva, tomando en cuenta los modelos de los países exitosos”, finalizó el doctor Renny del Valle García Marcano. ■

CONÓZCALO

Nombre:
**Renny del Valle
García Marcano**
Especialidad:
Cirugía oncológica
Cédula: 6038750
f @rennydelvalle
CONSULTA EN:
**Hospital San José
Hermosillo**

FOTO: RICARDO PACHECO

Renny del Valle García Marcano

COMBATE AL CÁNCER A CADA FLANCO

A través de la cirugía oncológica el doctor Renny del Valle García Marcano devuelve la salud a sus pacientes, mientras incita a preservarla desde la prevención

“La ortodoncia es una base muy importante para conservar nuestros dientes toda la vida”.

Redacción BS

edicionrevistabs@gmail.com

Generalmente relacionada con la imagen, la especialidad en ortodoncia es un campo de acción de gran impacto, que, a tiempo, puede prevenir muchas molestias y problemas no sólo orales, sino de salud en general.

“Pongo como un punto muy importante que el 85% de las personas debemos utilizar ortodoncia en algún momento de nuestra vida para mantener nuestros dientes en boca”, explicó en entrevista con Revista BS Venezuela Jasset Jordán Bustamante.

La especialista en ortodoncia destacó la importancia de la prevención en la salud bucal, sobre todo, entender que corregir problemas de ortodoncia impacta en el estado de salud de las piezas dentales y las articulaciones.

“Hay que concientizar que la ortodoncia es una base muy importante para conservar nuestros dientes toda la vida, ya que el apinamiento puede causar problemas de acumulación de alimentos y pérdida dental”, apuntó.

Por las sonrisas futuras

En términos de prevención, la especialista comentó que hay que distinguir entre los pacientes adultos y los jóvenes, destacando que la nueva generación está más ocupada en abordar desde la prevención.

“Es muy difícil crear una conciencia de salud bucal en pacientes adultos ya que se manejaban muchos paradigmas de tener miedo a los dentistas”, destacó la ortodoncista, “pero en las nuevas generaciones la información es más accesible y los miedos han disminuido, así que la prevención

se ha vuelto una rama importante en la odontología”

Asimismo, enfatizó las diversas acciones que hay por hacer en términos de prevención; tópico en el que los padres de familia tienen especial relevancia, pues son pieza clave para fomentar en sus hijos buenos hábitos de higiene.

“Lo más importante que podamos aportar es la prevención: formar a los padres de familia y a los niños en la higiene bucal es primordial; que los padres aprendan a observar el crecimiento dental de sus hijos para actuar de forma premeditada”, señaló.

Acudir a consultas periódicas desde temprana edad permite a la especialista identificar el momento adecuado para una intervención de ortodoncia que ayude a los niños a respirar mejor, a evitar extracciones dentales y provea una dentadura más sana.

Devolver y preservar la sonrisa de sus pacientes es el reto cada día para Venezia Jordán, quien encuentra en sus testimonios una grata recompensa.

“Lo más satisfactorio es ver cómo la autoestima del paciente aumenta día con día en sus citas, y su sonrisa la muestra con mayor seguridad; escuchar sus anécdotas y conocer a nuestros pacientes que se unen a nuestra familia My Clinic”, finalizó. ■

CONÓZCALA

Nombre:
**Venezia Jasset
Jordán Bustamante**

Especialidad:
Ortodoncia

Cédula: 0908132

📍 @MyClinicDentalandEstetic

CONSULTA EN:
My Clinic

FOTO RICARDO PACHECO

**Venezia Jasset
Jordán Bustamante**

CUIDAR AHORA, SONREÍR MAÑANA

A través de la ortodoncia, Venezia Jordán devuelve a sus pacientes la seguridad para sonreír, y además genera cambios que a la larga impactarán en la salud bucal

“Al cuidarnos nosotros, cuidamos a los demás, tenemos que tener una conciencia comunitaria”.

Redacción BS

edicionrevistabs@gmail.com

Al ser las enfermedades del sistema respiratorio padecimientos muy recurrentes y con una gran variedad de orígenes y consecuencias, el doctor Sergio Miranda Gallardo orienta su práctica médica a aportar diagnósticos precisos.

“Siempre me han llamado la atención las enfermedades respiratorias, a nivel mundial son una de las causas más frecuentes de consulta tanto en pediatría como en la medicina general”, comentó en entrevista con Revista BS el doctor Sergio Miranda.

El neumólogo pediatra señaló que ayudar a sus pacientes con tratamientos que son resolutivos y les devuelven la salud es muy satisfactorio.

“Es muy interesante el entrenamiento y aprendizaje de las enfermedades respiratorias en la edad pediátrica, mediante la aplicación de dicho aprendizaje logramos llegar a diagnósticos más precisos, trabajando de manera conjunta con otras especialidades afines, eso es muy gratificante como profesional y como persona”, expresó.

Un paso adelante

La pandemia por Covid-19 puso de manifiesto la magnitud de las enfermedades respiratorias, marcando un punto de inflexión para el mundo respecto a estos padecimientos.

“Debido a la terrible época de pandemia en la que estamos viviendo, no dudo que comencemos a tomar más conciencia de lo afortunados que somos al estar con vida y la importancia de mantenernos saludables”, comentó.

La pandemia ha develado a la salud integral como un tema sustancial, de ahí que los hábitos saludables y la prevención de enfermedades crónicas sean también un tópico imprescindible en temas de salud.

“Nosotros, como médicos, somos responsables de crear conciencia en nuestros pacientes, hacerles ver y entender que la medicina preventiva es mucho más redituable en el sentido estricto de la salud y, por supuesto, también en lo económico que la medicina curativa”, expresó.

Los nuevos paradigmas que plantea la pandemia implican importantes cambios de hábitos como realizar ejercicio, comer saludable, apego a los tratamientos para enfermedades crónicas, pero también entender que es necesario el cuidado de la salud desde un punto de vista más empático.

“Debemos estar atentos al cuidado y mantenimiento de nuestra salud, no solamente en lo individual, en estos tiempos de pandemia hay que tener sentido del cuidado de nuestra comunidad: al mantenernos en buen estado de salud, estaremos cuidando de nuestra comunidad también”, finalizó. ■

CONÓZCALO

Nombre:
Sergio Miranda Gallardo

Especialidad:
Neumología pediátrica

Cédula: **6249990**

📍 @NeumologoPediatraSergioMiranda

CONSULTA EN:
Hospital San José
Hermosillo



Sergio Miranda Gallardo

PREVENCIÓN INDIVIDUAL, SALUD COMUNITARIA

Con especial interés por entender a los pacientes pediátricos, el doctor Sergio Miranda trabaja por arribar a diagnósticos precisos para las enfermedades respiratorias



FOTO RICARDO PACHECO

“Cada niño que atendemos los cirujanos pediatras marca nuestra vida”.

Redacción BS

edicionrevistabs@gmail.com

Bajo la visión de que dedicar la práctica médica a pacientes pediátricos es un experiencia enriquecedora para el propio profesional de la salud, la doctora Brenda Yolanda Moreno Denogean considera que la cirugía pediátrica es una vía para impactar a largo plazo en la sociedad.

“El atender niños es de los trabajos más nobles y satisfactorios que existen, los niños son grandes maestros y pacientes sumamente especiales y la cirugía pediátrica es una especialidad sumamente resolutive”, expresó en entrevista con Revista BS la doctora Moreno.

La especialista en Cirugía Pediátrica y del Recién Nacido hizo énfasis en el impacto que tiene en ella devolverles la salud a sus pacientes.

“Cada niño que es atendido por un cirujano pediatra marca nuestra vida, y no al revés; tal vez nosotros les damos la oportunidad de seguir con un desarrollo y crecimiento adecuado, pero ellos han tocado nuestra historia de por vida”, compartió.

La cirugía pediátrica aporta la posibilidad a los pequeños pacientes de tener un campo de juego más plano en su desarrollo y ulteriores oportunidades.

“Es parte de contribuir en la construcción de la salud infantil y la futura sociedad mexicana”, señaló, “y ayudar a nuestra niñez a lograr una igualdad de posición para enfrentar los desafíos que el futuro le depara”.

Todo comienza con prevención

Si bien, la profesional reconoce que la gran mayoría de la población pediátrica recibe medicina preventiva con las consultas de bebé sano, un paso importante en el terreno de la prevención es la atención desde la gestación.

“Un punto débil donde aún hay mucho que aportar y ofrecer, sobre todo en mi especialidad como cirujana del recién nacido, es la atención prenatal, el lograr diagnósticos de manera temprana y oportuna durante el embarazo para así ofrecer tratamientos multidisciplinarios a tiempo”, destacó.

La profesional de la salud comentó que la prevención, según su punto de vista, trasciende el campo de la salud y tiene que ver además con el desarrollo integral de la comunidad.

“Una sociedad a la que se le enseña la cultura de cuidar su salud y prevenir enfermedades será una sociedad con muchas más oportunidades de desarrollo, y si esto lo hacemos desde la etapa pediátrica, sin duda alguna, se crea una hábito para la edad adulta”, opinó.

Tras un año que quedó irremediamente relacionado a los asuntos de salud, la doctora Moreno ve en 2021 la oportunidad de reflexionar y actuar de acuerdo a lo aprendido.

“En cuanto a salud, sin duda alguna el año 2020 nos enseñó grandes cosas, entre ellas el gran valor y el poder de la prevención, creo que es algo que debemos seguir fomentando para que este año salgamos adelante”, finalizó la doctora Brenda Yolanda Moreno Denogean. ■

Brenda Yolanda Moreno Denogean

CUIDA Y APRENDE DE SUS PEQUEÑOS PACIENTES

Cuidando a los más pequeños del hogar, la doctora Brenda Moreno busca impactar en la salud pública, al crear hábitos de prevención

CONÓZCALA

Nombre:
Brenda Yolanda Moreno Denogean

Especialidad:
Cirugía Pediátrica y del Recién Nacido

Cédula: 9181408

📧 @drabrendamorenodenogean

CONSULTA EN:
Hospital San José
Hermosillo

“Agradecemos a nuestro cuerpo todo lo que hace por nosotros día con día, una buena alimentación es fundamental para cuidarnos”.

Redacción BS

edicionrevistabs@gmail.com

En el contexto del cuidado de la salud y la prevención, la alimentación es siempre un tópico en discusión, la nutrióloga Paola Angelina Moreno Monge encuentra en la nutrición una vía para contribuir a cuidar la salud de los demás.

“Principalmente, elegir el camino de la nutrición fue para enseñarme a mí misma sobre el tema de la alimentación. Me di cuenta que la nutrición no sólo es alimentación, sino un bienestar general, y de lo grandioso que es el poder compartir esos conocimientos con los demás”, comentó en entrevista con Revista BS la especialista en nutrición.

Un estado de salud y bienestar se construye poco a poco, con acciones que día a día se convierten en hábitos, así es como Paola Moreno impacta en la vida de sus pacientes.

“Se trata de demostrarles que no tenemos que llevar una vida perfecta, que todos tenemos altos y bajos, que se vale no ir en línea recta y, que a pesar de todo eso, podemos progresar”, expresó la entrevistada.

El poder de la información

Las trincheras de la nutrición son diversas, es por ello que la actividad de la nutrióloga Moreno trasciende la consulta.

“Promoviendo información de interés en temas de nutrición, concientizando a los padres de familia sobre alimentación saludable, enseñando a los niños el valor de la salud, son parte de mis tareas como nutricionista”, compartió.

Además de difundir información de valor, contrarrestar la

enorme cantidad de información falsa y los mitos que existen en torno a la nutrición es también parte de la labor de la profesional.

“Otro punto importante es contribuir a que información falsa, específicamente en cuestiones nutricionales y de salud, no se siga divulgando”, afirmó “y cooperar entre todos para conseguir que las generaciones venideras sean más conscientes”.

La profesional concede especial importancia a la educación como un factor determinante en la prevención, para lograr una sociedad mexicana más saludable.

“Aprendamos a compartir información de valor, a sensibilizar en temas importantes de salud, enseñar a todas las personas desde los más pequeños, adolescentes y hasta los adultos; de manera correcta y eficiente todos podemos educar y ser educados”, expresó.

Es por ello que el progreso en cada uno de sus pacientes es una meta cumplida que brinda sentido a su práctica y que reafirma la vocación de la profesional.

“La mayor satisfacción para mí es ver cuando una persona evoluciona a su mejor versión y todo eso conlleva a una mejora en su salud. Tener la dicha de ser partícipe en su transformación, no sólo físicamente sino también emocionalmente con esfuerzo, dedicación y paciencia”, finalizó la nutrióloga Paola Angelina Moreno Monge. ■

CONÓZCALA

Nombre: Paola Moreno

Especialidad: Nutrición

Cédula: 055300

Facebook: @paolammnutricion

Email: pmorenomonge22@gmail.com

CONSULTA EN:
Centro Psicointegral DA

FOTO: RICARDO PACHECO

Paola Angelina
Moreno Monge

PERSISTENCIA Y EDUCACIÓN

El interés en mejorar sus propios hábitos llevó a Paola Moreno por el camino de ayudar a sus pacientes a llevar vidas más saludables a través de la nutrición



“Tuve un maestro que me enseñó lo noble de esta especialidad, nuestros pacientes son una población especial que requiere acompañamiento”.

Redacción BS

edicionrevistabs@gmail.com

Con 8.6 millones de personas diagnosticadas (ENSANUT 2018), la diabetes es una de las principales enfermedades crónicas en México, es la segunda causa de muerte en este país, y es la primera causa de enfermedad renal crónica, ante este panorama la nefrología es una rama médica de gran relevancia en el presente.

“Es una sub-especialidad muy diferente a las demás, ya que nos presenta grandes desafíos de diversas patologías que pueden tener manifestaciones en la función renal”, señaló en entrevista con Revista BS el doctor Joel Ernesto Verdugo Correa.

El especialista en nefrología ahondó no sólo en las cifras, sino en lo que ellas significan en cuestión de atención y acompañamiento al paciente renal.

“Nuestros pacientes son una población especial que requiere no sólo cuidados médicos, sino también acompañamiento durante muchas etapas de su padecimiento”, relató el especialista.

A tiempo es mejor

La enfermedad renal crónica es un padecimiento que no da síntomas hasta que se pierde el 90% de la función renal, y que además suele derivarse de otras enfermedades, la nefrología es entonces un campo médico para el que la prevención debería ser prioritaria.

“Desafortunadamente, cuando las personas acuden conmigo es porque tienen un daño moderado a severo de la función renal. En nuestro país y Estado no tenemos una alimentación apropiada, lo cual nos pone en los primeros lugares de obesidad y diabetes en el

mundo, siendo esta última la causa número 1 de enfermedad renal crónica”, explicó.

Es por ello que además de atender a sus pacientes, el doctor Verdugo fomenta la prevención desde la trinchera de la difusión y la academia.

“Soy maestro en la Universidad de Sonora, y en la instrucción donde laboro me preocupó por que mis internos y residentes, así como mis alumnos, tengan los conocimientos necesarios para poder transmitir y atender apropiadamente a sus pacientes.

“Además constantemente publico información general de salud renal en mis redes sociales, dirigido principalmente a personas con riesgo o daño de enfermedad renal”, compartió el entrevistado.

Frente al panorama de las enfermedades no transmisibles y la enfermedad renal crónica, es imperativo que la población se comprometa en conjunto a generar un cambio de hábitos, y el doctor Verdugo consideró este inicio de año, como una oportunidad para invitar a los lectores a hacerlo.

“Que todos sus propósitos de este año se cumplan y no olviden tener actividad física, tomar agua, no fumar y disminuir su consumo de sal”, invitó. ■

**Joel Ernesto
Verdugo Correa**

PATOLOGÍAS CRÓNICAS, SUS GRANDES DESAFÍOS

Bajo la convicción de cuidar y acompañar a una población especialmente vulnerable, el doctor Joel Verdugo ejerce la nefrología en un contexto en el que la prevención suele dejarse de lado

CONÓZCALO

Nombre:
**Joel Ernesto
Verdugo Correa**

Especialidad:
Nefrología

Cédula: 10138855

📧 @Nefrologia.Joel.Verdugo

CONSULTA EN:
**Hospital San José
Hermosillo
Hospital Licona**



HÁBITOS SALUDABLES EN LA INFANCIA

SANOS
INICIOS,
MEJORES
FUTUROS

Los altos índices de obesidad y obesidad infantil en México exigen que se creen hábitos saludables en la infancia con el objetivo de mejorar el pronóstico de salud de la población



Dra. Diana Carolina Muro Zepeda
MÉDICO PEDIATRA

dianamuro_vts@hotmail.com

En la actualidad, México se cataloga como el país con mayor obesidad infantil del mundo, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef); además, se sitúa en el segundo lugar en obesidad entre adultos, ambos datos deben generar un llamado a nuestra comunidad, para proteger los hábitos diarios de nuestros hijos, tanto en la alimentación desde el comienzo de la vida, así como sobre las actividades físicas diarias.

La malnutrición en la infancia impacta negativamente en la salud por el resto de la vida, con problemas como desnutrición, obesidad, sobrepeso, talla baja y en un desa-

rollo intelectual e inmunológico deficiente, por lo que debemos eliminar la alimentación de mala calidad en el hogar, así como contrarrestar el ambiente obesogénico.

Una alimentación adecuada impacta desde la etapa fetal, por lo que se recomienda llevar a cabo una ingesta saludable desde el embarazo, alimentar al recién nacido con lactancia materna exclusiva los primeros seis meses de vida, y continuarla por lo menos dos años más junto a la alimentación complementaria.

Los hábitos de alimentación que se establezcan desde la primera infancia persistirán durante la vida adulta, por lo que se recomienda que ésta



HOME HEALTH CARE

ATENCIÓN MÉDICA

A DOMICILIO

sea suficiente, equilibrada y variada; integrando el consumo de agua, frutas, verduras y alimentos altos en fibra, evitando alimentos pobres en calidad y altos en calorías.

Implementando algunos cambios sencillos, se puede lograr cultivar mejores hábitos en todos los miembros del hogar respecto a la alimentación.

Actividad física

Se recomienda impulsar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios en niños y niñas, reduciendo las horas frente a la televisión, dispositivos móviles y de aparatos electrónicos.

La participación de la familia, tanto padre, madre, hermanos y/o cuidadores, en las actividades diarias y la interacción cara a cara desde los primeros días de vida son muy importantes para desarrollar el aprendizaje, lenguaje, imaginación, comportamiento y la salud emocional, generando confianza y seguridad.



PODER DEL EJEMPLO

Quando enseñamos hábitos saludables es importante practicar lo que predicamos. Los niños necesitan ver que los adultos eligen comportamientos sanos.

En familia se puede adoptar una dinámica que favorezca la actividad física al aire libre, de forma que todos los miembros se beneficien del ejercicio.

Dedique tiempo para actividades al aire libre con la participación de la familia, esto para que las disfruten y vean el deporte desde una perspectiva divertida y de sana convivencia.

Tenga en cuenta que las clases de educación física escolar

LAS CLAVES

- Planifique su menú de la semanalmente
- Haga lista de supermercado, apéguese a ella
- Establezca horarios fijos de las comidas
- Evite alimentos procesados y altos en calorías
- Coloque a la vista de sus hijos alimentos sanos
- Procure preparar lonche escolar saludable
- Incluya siempre porción de fruta y verdura
- Prepare bebidas naturales y frutales
- Evite las bebidas azucaradas o refrescos

no son suficientes, por lo que se deben de complementar con por lo menos tres sesiones de ejercicio físico semanal, de al menos 30 minutos de duración.

Salud integral

El sueño también es un hábito que debe inculcarse desde la infancia, ya que el adecuado descanso influye en su desarrollo emocional e intelectual, por ello debemos establecer y respetar el horario de sueño diario, evitando los desvelos y el acceso a dispositivos electrónicos y televisión una

hora antes del sueño, para evitar el insomnio y las pesadillas.

La recomendación de sueño diario en la infancia es de diez a trece horas en niños de 3 a 5 años, de nueve a doce horas en niños de 6 a 12 años y de ocho a diez horas en menores de 13 a 18 años de edad.

Inculcar en la infancia la higiene es importante para evitar contraer enfermedades; comprende actividades como lavarse los dientes después de cada comida principal, lavado de manos antes de comer y después de ir al baño, higiene adecuada cuando están aprendiendo a ir al baño. ■

Dra. Diana Carolina Muro Zepeda
Médico pediatra, Clínica Barcelona
Teléfono (662) 210-36-91
Cédula profesional: 7501982, SSP 8794/12
Cédula de especialidad: 9941277, SSP381/16



Dr. DANIEL ÁVILA
Médico Psiquiatra

Especialista en casos de depresión grave o de difícil control.

Trastornos de ansiedad.

Adicciones.


Peritajes psiquiátricos.

Citas (662) 208 3024 Urgencias (662) 224 5192

Certificado por el Consejo Mexicano de Psiquiatría


CED. PROF. 5178400 UAS SSA 7607/09
CED. ESP. UNISON12652 SSA 68/13

Clínica Maya | Centenario Norte #10, Col. Centenario, HMO, SON, MX
contacto@sanamente.com.mx | www.sanamente.com.mx



Pediatría y Neonatología

Dr. Luis Eduardo García Lafarga
Ced. Prof. 736954 Pediatría No. AE-005373 Neonatología 3224771
S.S. 93707 S.S.P. 2711-87 Especialista 20/96
UNIVERSIDAD LASALLE INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA
Tel. 10-90-531, Cel. (6622) 56-03-82



Ginecología y Obstetricia

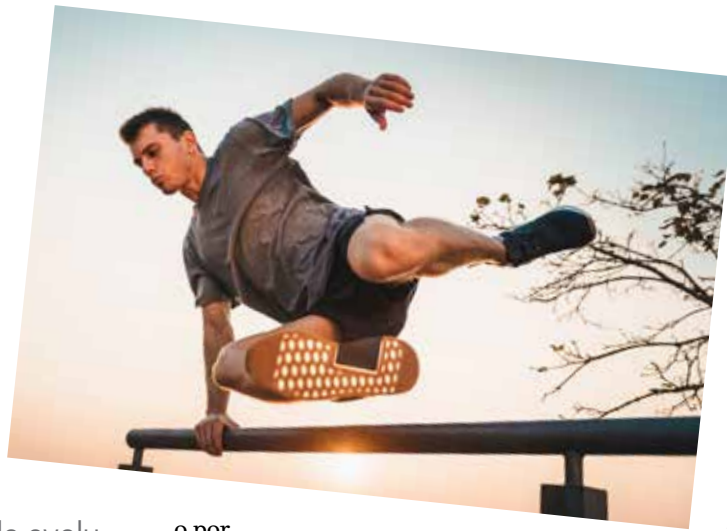
Dr. Jesús Rafael Borchardt López
Ced. Prof. 1944927 S.S. 93707 S.S.A. 505196 Ced. Esp. 3247343 UAG HGE
Tel. 10-90-521, Cel. (6621) 13-07-22

Hospital San José

Blvd. Morelos No. 340, Col. Bachoco, Hermosillo, Son.
Tel.: (662) 10-90-500

ACTIVIDAD FÍSICA

Movimiento: regreso a los orígenes



La actividad física forma parte de la evolución de la especie humana, su práctica en la actualidad es entonces parte importante para llevar una vida más saludable



Dr. Rafael Iñigo Pavlovich
CIRUJANO ORTOPEDISTA Y MEDICO DEL DEPORTE
ekneego@gmail.com

Todo mundo está de acuerdo en que el ejercicio ayuda a mantenerse saludable, lo que poco se sabe es que el ejercicio es más bien un estilo de vida a la que nos obligó nuestro paso por la evolución, desde el Sahelanthropus (hace aproximadamente 6 a 7 millones de años), hasta el homo sapiens, de 30 mil a 10 mil años.

Nuestros antepasados, buscaban la forma de alimentarse de una manera muy activa, es decir, iban por la presa

o por frutos, sin embargo, no todo el tiempo eran cazadores o recolectores exitosos, con cierta frecuencia volvían a sus guaridas con las manos vacías. Lo anterior es una escena de la cual existen evidencias del modus vivendi gregario y de ciertas costumbres.

Su manera de alimentarse consistía en ser cazadores-recolectores hasta hace aproximadamente 12 mil años, que en fértil creciente, la especie humana se convirtió de nómada a sedentaria, atestiguando el nacimiento de la agricultura.

Para que la especie humana se pudiese alimentar, se tenía que desplazar se calcula que varios kilómetros al día, lo que contribuía a un mantenimiento físico que quedó grabado en su ADN.

Ancestral venero

Hacer ejercicio no es una moda pasajera, es una necesidad de volver al origen de nuestra evolución como especie. Doce mil años no bastan para muchas adaptaciones de tipo físico y de nutrientes, donde estos últimos cambiaron drásticamente desde los albores de la agricultura.

Luego entonces, debemos de comprender que el movimiento físico es parte de nuestro perfecto funcionamiento y sea que lo aceptemos o no, su práctica consuetudinaria son los cimientos de un cuerpo con características de salud.

De acuerdo con Mayo Clinic, la práctica del ejercicio trae los siguientes beneficios: control del peso, prevención de enfermedades, antidepresivo, energía, mejora el sueño, mejora el desempeño sexual y ayuda en las relaciones sociales al practicarlo en grupo.

Una de las grandes aportaciones del ejercicio es que mejora la función mitocondrial, hoy en día muchas enfermedades están relacionadas a una disfunción

ACTÍVESE

Se recomienda hacer de 150 a 300 minutos semanales de ejercicio moderado. O bien, de 75 a 150 minutos a la semana de actividad física vigorosa.

Dr. José Ricardo Espinoza Castro
GINECOBSTETRICIA
Ced. Prof. 647771 Ced. Esp. 3411913 S.S.A. 83497
U.A.G., Hospital General del ISSSTE 1ro. de Octubre,
Cuernavaca #154-A entre Tabasco y Michoacán, Col. San Benito
E-mail: jrec56@hotmail.com
Tels. Consultorio: 214-15-30,
Domicilio: 214-6670
Cel. 044 (662) 256-5197

Dr. Alfonso Guevara Torres
Ced. Prof. 1374259 Ced. Esp. AECDE-22395
S.S.A. SON. 5520-09 Instituto Nacional de Cancerología
DRGUEVARAMX@YAHOO.COM.MX
Oncología Médica
RECERTIFICADO POR EL CONSEJO MEXICANO DE ONCOLOGÍA
Tels. 213.2474 y 213.9418
CENTRO MÉDICO DEL RÍO, FRENTE A TORRE MEDICA CIMA
REFORMA NO. 273 SUR, TERCER PISO INT. 3H
PROYECTO RÍO SONORA, HILLO, SON.



de las mitocondrias, pequeñas casas de producción de energía alojadas en las células.

Cuando hacemos ejercicio, señalizamos la función de las mitocondrias y éstas efectúan mejor su trabajo y se hacen más eficientes en neutralizar ciertas moléculas reactivas que se convierten en radicales libres.

Éstos son vitales en nuestra inmunidad, nos ayudan a defendernos de xenobióticos (virus, hongos, bacterias), pero un exceso de ellos se relaciona con envejecimiento prematuro y muchas enfermedades como diabetes, las neurodegenerativas, cáncer, entre otras.

La actividad física logra una homeostasis funcional en el metabo-

lismo corpóreo, un balance donde existe armonía entre las diversas funciones vitales. No es extraño pues que pueda tener el poder de prevenir enfermedades como diabetes y obesidad.

Dieta y ejercicio

La actividad física es un gran aliado contra todas las enfermedades pues ayuda a minimizar muchos síntomas, apoyada por una buena nutrición, y no me refiero solamente al conteo de calorías, sino que deberíamos de alimentarnos como lo hacían nuestros ancestros, a la manera paleolítica.

A35 años de su exposición como una mera teoría, la dieta paleolítica ya cuenta con muchos estudios que marcan la diferencia de salud o enfermedad, sólo con el aporte de los nutrientes correctos de



DIETA PALEOLÍTICA

Consumir Frutas / Vegetales / Frutos secos y semillas / Carnes magras / Pescado / Aceites de frutas

Evitar Cereales / Legumbres / Productos lácteos / Azúcar refinada / Sal / Papas / Alimentos procesados

La necesidad de movimiento está grabada en el ADN humano, no obstante, éste se ha hecho cada vez más sedentario.

acuerdo a la evolución o al modo que se alimentaban hace varios millones de años nuestros ancestros lejanos.

Por otra parte, y como todo en la vida, quienes hacen exceso de ejercicio, lucen no tan jóvenes, pues en esto se producen una serie de radicales libres que puede, con la práctica excesiva del deporte, adelantar el envejecimiento.

De acuerdo a las guías del departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sus siglas en inglés) lo recomendable son 150 a 300 minutos a la semana de ejercicio moderado o 75 a 150 minutos de ejercicio vigoroso.

Actualmente, el ejercicio es acompañado de ayunos intermitentes, dietas bajas en carbohidratos con un gran impacto en los marcadores de la inflamación y, por supuesto, en el peso. ■

Dr. Rafael Iñigo Pavlovich, Cirujano Ortopedista
Medico del deporte, especialista en cirugía de rodilla
Cedula profesional: 0888242, Universidad Autónoma de Aguascalientes, Cédula de especialidad: 0004084, Universidad Nacional Autónoma de México

Dr. Filiberto Pérez Duarte
ACADEMIA MEXICANA DE PEDIATRÍA

Niños y Adolescentes

Clínica Marni
Juárez y Gastón Madrid
Tel. (662) 217-0119
Cel. (662) 256-3448
Urgencias Tel. Part. (662) 214-6682

Ced. Prof. 132849 U.A.G., S.S.A. 19061, Cert. de Especialidad 10885 U.N.A.M., Hospital de Pediatría de U. de G. y H.G.E.

Ortodoncia Bioestética Funcional

Tratamiento de niños, adolescentes y adultos.
Preparación de pacientes para cirugía ortognática.
Trastornos de articulación temporomandibular.

Dr. Alfonso Meza Tello
Cédula de especialista en ortodoncia #3624634
S.S.A. 937-97 | S.S.S. 03/03 | DGP 850970 UNAM

(662) 260 9171 - (662) 216 9769 | (662) 206 5637
www.smilecompany.mx | drmeza@smilecompany.mx
Blvd. Navarrete #168 Plaza Valles Local S
CP. 83205 Hermosillo, Sonora.

ENT Y TERCERA EDAD

CONTRA EL RELOJ

Las enfermedades no transmisibles son responsables de 7 de cada 10 muertes en personas mayores de 70 años, es necesario cambiar hábitos y contrarrestar los factores de riesgo a tiempo



Dra. Ana Danira Martínez Ayala
MÉDICO GERONTÓLOGA
dra.danirama@gmail.com

El envejecimiento poblacional representa la transición demográfica más importante en la actualidad. Hoy en día, en todo el mundo se vive más tiempo, y por primera vez en la historia la mayoría de la población tenemos una esperanza de vida superior a seis décadas.

Si bien, la vejez no es sinónimo de enfermedad, la longevidad trae como consecuencia la manifestación de los daños acumulados a lo largo de los años, siendo entonces las enfermedades no transmisibles (ENT) -afecciones cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades crónicas respiratorias y la diabetes- efecto del proceso de envejecimiento, donde intervienen múltiples factores vinculados a los estilos de vida que han predominado en la persona.

Por ello, la mayoría de los casos se manifiestan en esta etapa del ciclo vital, pero generalmente son resultado de todo lo experimentado en los años previos. Las ENT



son responsables de siete de cada diez muertes entre los mayores de 70 años.

Múltiples factores

Aun considerando las variaciones genéticas y la influencia de las enfermedades heredo-familiares, cada vez es más comprobable que las condiciones de la vivienda, las características ambientales, el estado socioeconómico y los estilos de vida es lo que más influye en la salud y calidad vital de los pacientes con ENT.

Todos estos elementos comienzan su influencia desde una etapa temprana. Los entornos y hábitos en los que se vive durante la niñez y juventud tienen efecto a largo plazo en la forma de envejecer.

Es alarmante que cerca del 50% de las personas en América Latina y el Caribe carezcan de recursos para atender sus necesidades diarias. Según datos de la Organización Panamericana de la Salud para 2012, una de cada tres personas no tiene jubilación, pensión o empleo pagado, y dos de cada tres adultos mayores no cuentan con seguro médico, por lo que dependen de las clínicas de salud pública para recibir atención.

Los principales factores de riesgo de las ENT están relacionados con una mala

alimentación, sedentarismo, obesidad, estrés constante, consumo de tabaco y alcohol y exposición a agentes contaminantes, por lo cual dichas enfermedades pueden prevenirse o retrasar sus complicaciones mediante cambios de conducta, tales como consumir una dieta balanceada rica en alimentos nutritivos y realizar ejercicio físico a lo largo de la vida.

Detección precoz

A la par de la prevención, la detección oportuna de estas enfermedades es clave para brindar la vigilancia, medicamentos y/o intervenciones adecuadas.

Dentro de ello cabe la realización de los tamizajes anuales de glucemia, presión arterial sistémica, niveles de colesterol y triglicéridos en sangre; medición de peso, talla y perímetro de cintura, realización de mastografía y prueba de Papanicolaou (citología cervical) en mujeres, y tacto rectal y antígeno prostático, en varones.

Por otro lado, la importancia de los cuidados paliativos es también una extensión eminente cuando habla-

mos de ENT ya que, en muchas ocasiones, en las etapas terminales de las enfermedades como el cáncer, la prioridad será procurar una despedida digna, sin dolor y lo más amena posible, evitando procedimientos innecesarios y ensañamiento terapéutico.

Un envejecimiento saludable es el resultado de haber recorrido un sendero de vida saludable, lo que somos y cómo estamos en nuestra vejez será la consecuencia del aprecio, el respeto y la valía con la que cuidamos de nosotros en nuestra juventud. ■

SENECTUD Y BUENA SALUD

- Se preserva la función cognitiva
- Reversión de la fragilidad
- Asegura independencia y autonomía
- Mejora la percepción de la vida

7 DE CADA 10
personas mayores
de 70 años mueren
a causa de las ENT.



La detección precoz de ENT es clave para mantenerlas en control con tratamiento y hábitos saludables.

Dra. Ana Danira Martínez Ayala, Médico Gerontólogo
Cédula profesional: 031076, Reg. SSA. 10381/16



OPTICA FUSSION

Protege a tus hijos de la luz de los dispositivos electrónicos y del síndrome visual informático.

**Gafas blue light /
Graduadas para la computadora**

**Te atendemos con todas las
medidas de higiene,
agenda tu cita**

2x1
en lentes con

protección azul
(No incluye graduación)

**¡Examen de la vista
SIN COSTO!**

E
F P
T O Z
L P E D
P E C F D



f Optica Fussion Boutique
opticafussion@gmail.com

☎ 662 256 7768
☎ 662 436 1514 / 662 108 0900 Ext 125

📍 Interior Clínica del Noroeste, Consultorio 121 Juárez y Colosio, Col. Centro

SI TE DICE:

—“

*No pasa nada,
vamos a estar
al aire libre*

”—

NO VAYAS. **NO** TE ARRIESGUES.

#QuédateEnCasa



**Clínica
del Noroeste**

El hospital de los Sonorenses



(662) 108 09 00



/CdelNoroeste

L.S. CDINSSS / DRSS / 2003 S.S.P. / G.G.S. - 95 LIC. SANIT. NO. 18622111060