



revista
BS
salud para vivir con sentido®



¿Vértigo?

La enfermedad de Ménière es una causa posible

Enfermedades endocrinas y autoinmunes: *una batalla que se libra cada día*

Celiaquía:
las manifestaciones digestivas son sólo una parte



Conozca
a cinco
especialistas
que luchan de su lado



Mucho sueño y falta de concentración:

así es vivir con hipotiroidismo



Artritis reumatoide
estar en remisión es posible



CUIDAMOS

lo que te late 



Coahuila No. #263 Sur, Col. Centro
Tel: (644) 410.95.70 Ext. 24295  (644) 114.78.92
 /hsjobregon  @hsjobregon

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

Enfermedades endocrinas y autoinmunes

Las glándulas endocrinas representan, junto con el sistema nervioso, los dos grandes sistemas coordinadores del organismo. Las glándulas endocrinas propiamente dichas incluyen la hipófisis, glándula pineal, tiroides, glándulas paratiroides, páncreas, glándulas suprarrenales y los ovarios o testículos, según sea el caso.

El sistema endocrino coordina el funcionamiento de los diferentes órganos, aparatos y sistemas a través de hormonas, que son compuestos químicos que se secretan a la circulación sanguínea desde células específicas ubicadas dentro de glándulas endocrinas.



Una vez en la circulación, las hormonas afectan la función de los tejidos diana (susceptibles), que puede ser una glándula endocrinológica o un órgano terminal. Las hormonas se unen selectivamente a receptores localizados dentro o en la superficie de las células blanco e interactúan con ellas para regular las distintas funciones, como el crecimiento y desarrollo; el metabolismo que incluye digestión, eliminación, respiración, circulación sanguínea y mantenimiento de la temperatura corporal; función sexual; reproducción y estado de ánimo.

El hipotálamo, que es parte del sistema nervioso central, produce hormonas excitadoras de la hipófisis; ésta a su vez produce en su parte anterior, o adenohipófisis, hormonas estimulantes, como:

- Hormona estimulante de las glándulas suprarrenales (ACTH), a su vez las suprarrenales producen aldosterona, cortisol y adrenalina.
- Hormona estimulante de la tiroides (TSH), la tiroides produce tiroxina y calcitonina.
- Hormona estimulante del crecimiento de los huesos.
- Hormonas estimulantes de testículos y ovarios (FSH), estos órganos producen hormonas sexuales, estrógenos y progesterona en ovario, y testosterona en testículos.
- Hormonas estimulantes de las mamas (LTH), éstas producen leche.
- El hipotálamo a su vez produce la vasopresina y oxitocina, mismas que se depositan en la neurohipófisis o hipófisis posterior. La vasopresina favorece la reabsorción de agua en los riñones, lo cual eleva la presión arterial y la oxitocina regula la contracción del útero durante el parto.
- Las glándulas paratiroides son cuatro pequeños cuerpos ovales localizados sobre la parte posterior de la glándula tiroides, secretan hormona paratiroidea (PTH) que regula la concentración sanguínea de calcio y la resorción ósea.
- El páncreas produce insulina que regula el metabolismo de la glucosa que se ingiere en la dieta.
- La glándula pineal es un órgano aplanado, unido al techo del tercer ventrículo del cerebro, responsable de producción de melatonina.

Desequilibrios

Si los niveles hormonales están demasiado elevados o disminuidos, es posible que haya un trastorno hormonal. Las enfermedades hormonales también ocurren si el cuerpo no responde a las hormonas como debería hacerlo.

El estrés, las infecciones y los cambios en el equilibrio de líquidos y electrolitos de la sangre también pueden afectar los niveles hormonales.

Las enfermedades endocrinas más comunes

son: diabetes, hipotiroidismo, hipertiroidismo, enfermedad de Addison, enfermedad de Cushing, acromegalia, gigantismo, enanismo, hipogonadismo y síndrome de ovario poliquístico.

Las alteraciones pueden ser resultado de trastornos congénitos y adquiridos como enfermedades autoinmunitarias, tumores, infecciones, trastornos vasculares y toxinas.

Por su parte, las enfermedades autoinmunes consisten en condiciones en las que el sistema inmunitario ataca por error a las células sanas del cuerpo, las más comunes son: esclerosis múltiple, artritis reumatoide y lupus eritematoso sistémico.

Como podemos apreciar, el sistema endocrino es muy complejo por todas las funciones que regula de los diferentes órganos y tejidos corporales, por ello se requiere mantener la visita médica periódica, para detectar desviaciones o trastornos metabólicos desde la infancia. Así como mediciones mediante exámenes de laboratorio en etapas críticas de la vida como la adolescencia, la edad reproductiva, el embarazo, la vida adulta y los adultos mayores.

De estos controles y valoraciones dependerá la detección temprana, el manejo oportuno y el tratamiento adecuado para el control de los padecimientos endocrinológicos más comunes, los que se abordarán por distinguidos especialistas, en este número, así como algunos trastornos autoinmunes.

Para vivir con sentido y lo más sanamente posible, aliméntese saludablemente, tome agua pura, evite refrescos, bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados. Haga ejercicio al menos 30 minutos diarios cinco días a la semana, evite el estrés y conviva sanamente con su familia o amigos, evite el tabaco y el alcohol.

Consulte a su médico de manera regular y oportuna para mantener una Buena Salud.



Dr. Fco. Javier Muro Dávila
Editor en Jefe de Revista BS

Médico Cirujano (UNAM)
Maestro en Salud Pública (SSA)
Cédula Profesional 0471325 UNAM
Registro SSA 58352 ESPM-SSA 026403
fj_muro@hotmail.com



**FEDERACIÓN
MÉDICA
DE SONORA**

CONSEJO DIRECTIVO 2022-2023

Presidente Dr. Juan Córdova Cruz
Vicepresidente Dr. Jorge Arturo Bernal Pimienta
Secretario Dra. Ana Teresa Maldonado Covarrubias
Tesorero Dr. Alfredo Nieblas Verónica

Tabasco No. 13 Norte, Col. Modelo, Hermosillo Son. CP 83190

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 Gastélum
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 Gastélum

Comité de Asuntos Legales

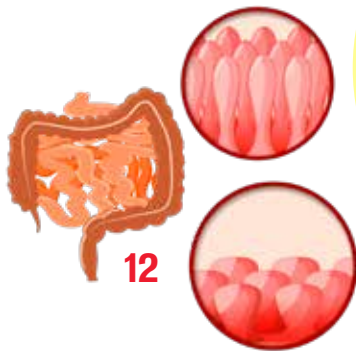
Lic. Francisco Javier García Martínez
Lic. Eduardo Frausto Araiza

COMISIONES

CONTENIDO



10



12

8 Enfermedades reumatológicas

Dra. Alexia Hernández Cáceres

10 Alopecia areata

Dra. Irma Dolores Pérez Félix

12 Enfermedad celíaca

Dr. Jorge Bernardo Elizondo Vázquez

14 Testimonio de hipotiroidismo

Redacción BS

15 Hipertiroidismo e hipotiroidismo: piel

Dra. Rosa María Zazueta López

18 Diabetes y alimentación

MNC Lilian E. Figueroa Baldenegro

20 Enfermedad de Ménière

Dr. Jesús Reynoso Othón



20



15



8



14



18

Especial

ENFERMEDADES
ENDOCRINAS Y
AUTOINMUNES:

Venciendo
juntos la
adversidad

24

Dr. Luis Arnulfo
Andrade Parra
CIRUGÍA PEDIÁTRICA

26

Dr. Miguel
Abraham
Lara Pérez
ANGIOLOGÍA, CIRUGÍA
VASCULAR Y ENDO-
VASCULAR

28

Dr. Carlos David
López Romero
PEDIATRÍA, ALERGIA
E INMUNOLOGÍA
CLÍNICA

30

Dr. Jorge
Alfonso Torre
Valenzuela
NEFROLOGÍA

32

Dra. Martha
Paola Vázquez
Saldaña
PEDIATRÍA,
NEONATOLOGÍA

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 Ínigo
Pavlovich, PhD, FACS

DIRECTORIO

Fundador

Ing. Jorge C. Espinoza L. †

Directora general

Ing. Laura Bustamante

Editora responsable

Bárbara Huipe

Editor gráfico

Duarte Publicidad

Diseño publicitario

L.D.G. Maritza Herrera

ADMINISTRACIÓN

Coordinadora administrativa

C.P. Laura Leyva

Coordinadora de operaciones

C.P. Alma Bustamante

COMERCIALIZACIÓN

Publicistas

Lupita Corral, Sonia Beilis, Ruth Villegas

Representante en

Agua Prieta, Son.

C.P. Ma. Jesús Espinoza L.

Representante en

Ciudad Obregón, Son.

Ruth Villegas

Representante en

Nogales, Son.

Lupita Corral

Fotografía

Gaby Espinoza, Jorge Lugo
y Ricardo Pacheco

EDICIÓN 272

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 publicreportajes 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



CIRUJANO ONCÓLOGO

Dr. Mario E. Alvarez Bojórquez

ALTA ESPECIALIDAD EN ONCOLOGÍA TORÁCICA

Ced. Prof. 7624303 UNISON Ced. Esp. 10188023 UAS Ced. Esp. 11503815 UNAM

Cirugía Robótica

- Cirugía oncológica
- Oncología Torácica
- Manejo del cáncer avanzado
- Cirugía de mínima invasión



Centro de Alta Especialidad en Oncología San José
Juárez #463 Fraccionamiento Colinas del Bachoco

Teléfono consultorio
662 689 3292
662 689 3293

Celular
662 119 0860
662 102 3558

 DR MARIOALVAREZ

DR.MARIOALVAREZB@GMAIL.COM

EXPEDIENTE BS

Una batalla que se libra cada día

Las enfermedades endocrinas y las autoinmunes forman un grupo de padecimientos complejos que afectan a diferentes tejidos, órganos y sistemas, alterando sus funciones y, por tanto, manifestándose de diversas maneras.

► En esta edición diversos especialistas comentan patologías de los sistemas endocrino e inmunológico, que si bien se caracterizan por no tener una cura expresa, sí pueden ser controladas con el tratamiento adecuado y la vigilancia correcta, otorgando así calidad de vida al paciente.

La reumatóloga Alexia Hernández Cáceres explicó que la artritis reumatoide es uno de los padecimientos más frecuentes en su tipo; el 75% de pacientes con este problema son mujeres. La buena noticia es que su adecuado tratamiento puede conducir a la remisión de la enfermedad y, con ello, una capacidad funcional normal o cercana a la normal.

En un 5% de la población se calcula la recurrencia de la alopecia areata, la dermatóloga Irma Dolores Pérez Félix comentó que, no obstante esta enfermedad autoinmune no tiene cura, existen tratamientos que favorecen que el cabello vuelva a crecer. No todo está perdido.

La enfermedad de Ménière puede tener diversas causas, una de ellas es autoinmunitaria. Se caracteriza por vértigo episódico, disminución de audición y ruidos en el oído afectado, explicó el doctor Jesús Reynoso Othón, especialista en otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello, las opciones de tratamiento son variadas, pueden incluir medicamentos y procedimientos quirúrgicos.

El doctor Jorge Bernardo Elizondo Vázquez, pediatra, gastroenterólogo y endoscopista expuso que aun cuando la celiaquía suele asociarse con problemas digestivos, en realidad se trata de una enfermedad autoinmune con manifestaciones en todo el organismo.

Para aprender a vivir con diabetes es crucial conocer los grupos de alimentos y cómo estos interactúan con su padecimiento, la maestra en Nutrición Clínica Lilian Elizabeth Figueroa Baldeño dio una guía de alimentación para personas con diabetes.

Las enfermedades de la tiroides comprenden efectos en todo el organismo, la piel es uno de los órganos afectados; la dermatóloga Rosa María Zazueta López hizo una serie de recomendaciones para cuidar de la piel ante diagnóstico de hiper o hipotiroidismo.

Contamos también con el testimonio de la arquitecta Gloria, quien hace menos de un año recibió diagnóstico por hipotiroidismo, ella compartió cómo fue enterarse de su nueva condición.

► En portada

Nos honra presentarle a los especialistas que nos acompañan en portada y que enriquecieron este especial de enfermedades autoinmunes y endocrinas.

La **pediatra y neonatóloga Martha Paola Vázquez Saldaña** habló sobre la importancia del acompañamiento por un especialista en la salud del recién nacido para la prevención, detección y, en su caso, manejo temprano de las enfermedades autoinmunes que pueden presentarse en los neonatos.

Cuidar de la salud vascular en pacientes con diabetes, vasculitis y otras enfermedades autoinmunes es crucial en el tratamiento integral, comentó en entrevista el **doctor Miguel Abraham Lara Pérez**, angiólogo y especialista en cirugía vascular y endovascular.

El **cirujano pediatra Luis Arnulfo Andrade Parra** habló sobre el amplio campo de la cirugía pediátrica, y la importancia de recurrir a un especialista cuando se tratan condiciones que afectan la salud de niños y adolescentes.

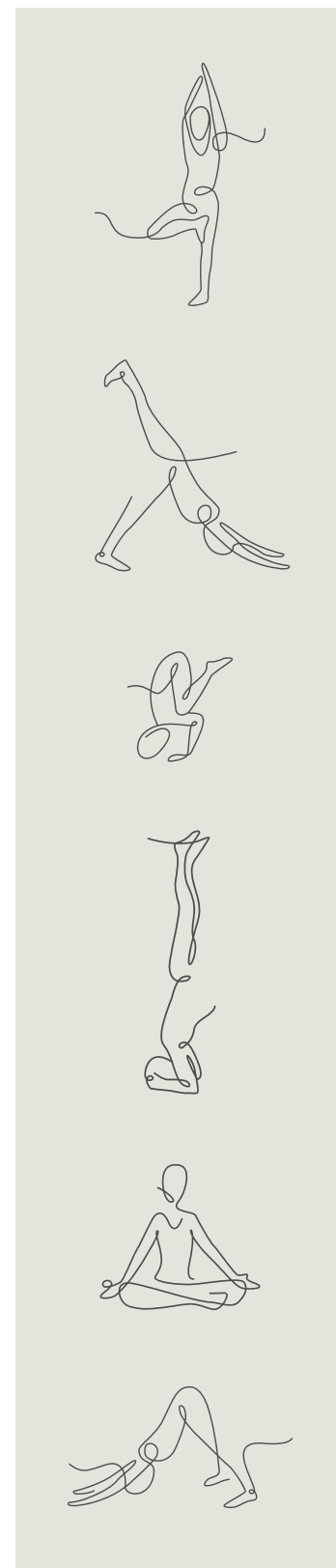
La alta prevalencia de enfermedades autoinmunes reumatológicas en Sonora hace necesaria la intervención del especialista en salud renal en el equipo tratante de estas enfermedades, fue el comentario del **nefrólogo Jorge Alfonso Torre Valenzuela**.

Las inmunodeficiencias condicionan la recurrencia de infecciones de distintos tipos, son un grupo de enfermedades que ocupan al **doctor Carlos David López Romero**, pediatra especialista en alergología e inmunología clínica.



Bárbara Huipé Robles

Editora de Revista BS
edicionrevistabs@gmail.com




DR. LUIS RAMOS



Pruebas COVID a domicilio

Control de enfermedades

Consulta médica

 Cel. 662 463 3726

 Campodónico #55, Col Centenario

Medicina General | Universidad de Sonora | Céd. Prof. 11570313 Reg. S.S.P 14277/19



ENFERMEDADES REUMATOLÓGICAS

CARRERA CONTRA EL DAÑO ARTICULAR

La artritis reumatoide es uno de los padecimientos más frecuentes en su tipo; se caracteriza por ser un problema físico crónico que provoca dolor, rigidez, inflamación y limitación motriz

Dra. Alexia Hernández Cáceres
REUMATÓLOGA

dra.alexia.hernandez@hotmail.com

La artritis reumatoide (AR) es una de las enfermedades reumatológicas de tipo autoinmune más común. Alrededor del 75% de los pacientes son mujeres, empezando alrededor de los 50 años, aunque puede afectar a cualquier grupo de edad.

Se caracteriza por ser una enfermedad crónica que dura más de 3 meses. Ocasiona dolor, rigidez, inflamación y limitación del movimiento de las articulaciones. Las articulaciones pequeñas de manos y pies son los sitios inicialmente afectados; posteriormente, muñecas, rodillas, tobillos, codos, caderas y hombros. En la mayoría de los casos ocurre en ambos lados del cuerpo.

La rigidez que se presenta es de predominio matutino, dura entre 30 minutos y dos horas, pero puede prolongarse más, y generalmente mejora con el movimiento de las articulaciones. La AR también ocasiona otros síntomas, por ejemplo, fatiga, fiebre, pérdida del apetito o sequedad de ojos y boca.

Este padecimiento aumenta el riesgo de desarrollar otros trastornos como osteoporosis, infecciones, síndrome del túnel de carpo, pérdida de masa muscular, nódulos en la piel, problemas cardíacos y pulmonares, o linfoma.

Comprendiendo la AR

En la artritis reumatoide el sistema inmune ataca de manera errónea al propio cuerpo, ocasionando dolor e inflamación de las articulaciones. Si la inflamación permanece durante un tiempo prolongado, se genera daño de la articulación. El daño articular es irreversible una vez que ocurre, progresando hasta la discapacidad.

Su diagnóstico se realiza mediante la valoración del paciente en conjunto con estudios de laboratorio y radiografía. En los análisis de sangre se busca el desarrollo de ciertos anticuerpos que pueden estar presentes en la enfermedad.

Los anticuerpos son pequeñas proteínas que el sistema inmune genera para defender al organismo. Además se emplean otros estudios de laboratorio para detectar datos de inflamación que apoyen el diagnóstico. Las alteraciones que se pueden presentar son:

- Anemia (niveles bajos de glóbulos rojos).
- Factor reumatoide, anticuerpo que se encuentra del 30 al 80% de los pacientes.
- Anticuerpo antipéptido cíclico citrulinado (anti CCP), que se encuentra del 60 al 70% de los pacientes.
- Elevación de la velocidad de sedimentación globular (VSG) y de la proteína C reactiva (PCR), ambos marcadores inflamatorios.



Las radiografías pueden ayudar a detectar cambios articulares, aunque éstos generalmente no son tan visibles en una etapa temprana. Sin embargo, estudios como ultrasonido o resonancia magnética pueden detectar cambios articulares de manera más precoz.

Tratamiento

La artritis reumatoide no tiene cura. No obstante, si se administra un tratamiento, los pacientes mantienen una capacidad funcional normal o cercana a la normal. Cuando la enfermedad está controlada, se le llama en remisión.

Está demostrado que el tratamiento temprano ofrece los mejores resultados a largo plazo en el control de dolor, inflamación y daño articular, así como una mayor probabilidad de lograr la remisión temprana. El tratamiento debe ser individualizado en función de las necesidades y la gravedad de cada paciente.

Los fármacos modificadores de la enfermedad (FARME) son inmunomoduladores que mejoran los síntomas, disminuyen la progresión del daño articular y mejoran la calidad de vida. En conjunto se emplean los antiinflamatorios no esteroideos o dosis bajas de esteroides para disminuir el dolor o la inflamación.

Por otra parte, en la AR es importante mantener una actividad física adecuada. En general, se recomienda reposo o ejercicios leves durante la fase de inflamación y, al mejorar los síntomas, ejercicios aeróbicos de bajo impacto para mantener la flexibilidad y la fuerza muscular.

Los reumatólogos son los médicos especializados en AR, entre otras enfermedades inflamatorias o autoinmunes que afectan hueso o músculo y articulaciones. Son los médicos más calificados para establecer el diagnóstico temprano y ofrecer la mejor opción terapéutica a cada paciente, siempre con la finalidad de evitar la discapacidad asociada a la enfermedad. ■

Dra. Alexia Hernández Cáceres
Especialista en medicina interna, reumatología e inmunología clínica
Cédula profesional: 5831570, Universidad Autónoma de Nuevo León
Cédula de especialidad: 09062381, Universidad Nacional Autónoma de México
Cédula de especialidad: 9531365, Universidad Autónoma de Nuevo León



La AR ocasiona inflamación de las articulaciones, si ésta permanece por tiempo prolongado, se genera daño irreversible de las articulaciones.

ACTIVIDAD FÍSICA PARA AR

Comience con poco: esté atento a cómo lo tolera su cuerpo, si no es una persona activa, comience con poca actividad física, por ejemplo, con 3 a 5 minutos 2 veces al día y aumente la cantidad de a poco (al menos 10 minutos por vez) y dele a su cuerpo suficiente tiempo para adaptarse al nuevo nivel de actividad antes de volver a incrementarla.

Adapte su actividad: el dolor, la rigidez y la fatiga pueden ir y venir, intente modificar la actividad física para poder permanecer lo más activo posible sin que empeoren sus síntomas.

Evite forzar las articulaciones: caminar, andar en bicicleta,

bailar, hacer ejercicios aeróbicos en el agua son actividades implican poco riesgo de causar lesiones y no tuercen ni impactan demasiado las articulaciones.

Reconozca lugares seguros: la seguridad es importante para comenzar y mantener un plan de actividad física, procure áreas bien iluminadas, que tengan una superficie pareja, y estén libres de obstáculos.

Trate las dudas con un especialista: los profesionales de atención médica y del ejercicio certificados pueden responder las preguntas que tenga sobre qué cantidad y tipos de actividad física se ajustan a su capacidad y a sus metas de salud.

MÁS INFORMACIÓN:
WWW.CDC.GOV



Dr. Alfonso Guevara Torres
Ced. Prof. 1374258 Ced. Esp. AEDEM-22995
S.S.A. SON. 5520-99 Instituto Nacional de Cancerología
DRGUEVARAMX@YAHOO.COM.MX

Oncología Médica
RECERTIFICADO POR EL CONSEJO MEXICANO DE ONCOLOGÍA

Del Río CENTRO MÉDICO
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.

ESPECIALISTA EN ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Dra. Migdelina Idalia Gutiérrez Urquidez
NEUMÓLOGA
Ced. Prof. 282671 Ced. Esp. 4402819 Reg. SSA Q/00

- ASMA
- ENFISEMA
- BRONQUITIS CRÓNICA
- TOS CRÓNICA
- INFECCIONES VÍAS RESPIRATORIAS
- FIBROSIS PULMONAR
- PRUEBAS DE FUNCIÓN PULMONAR
- TABAQUISMO
- APNÉA DE SUEÑO
- NEUMONÍA
- COVID Y SECUELAS
- ENFERMEDADES RESPIRATORIAS OCUPACIONALES

Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias
Miembro de la Sociedad Mexicana de Neumología y Cirugía de Tórax

CONSULTORIO: 662 109 0512
CONMUTADOR: 662 109 0500
URGENCIAS: 662 155 1515

migdelinaidalia@yahoo.com
Hospital San José,
Bld. Morelos #340, Planta Baja,
Módulo B

ALOPECIA AREATA

NO TODO ESTÁ PERDIDO

La alopecia areata es una enfermedad autoinmunitaria que ocasiona parches redondos de pérdida del cabello y puede conducir a la calvicie total, conozca sus características y opciones de tratamiento

Dra. Irma Dolores Pérez Félix
DERMATÓLOGA

irma_dolores@hotmail.com

El significado del término alopecia es pérdida de cabello. Cuando una persona tiene una afección médica llamada alopecia areata, el cabello se cae en parches redondos. El cabello puede caerse tanto del cuero cabelludo como de otras partes del cuerpo.

La recurrencia de la alopecia areata se estima que es alrededor del 5% de las personas. El cabello a menudo vuelve a crecer, pero puede caerse nuevamente. A veces la pérdida de cabello dura varios años.

Este padecimiento no es contagioso, ni es debido a los nervios. Lo que sucede es que el sistema inmune ataca los folículos capilares –estructuras que contienen las raíces del cabello–, causando la pérdida de éste. Esta enfermedad ocurre con mayor frecuencia en personas sanas.

Las personas pueden padecer este tipo de pérdida de cabello a cualquier edad. A menudo comienza en la infancia. Algunos pacientes con alopecia areata tienen un familiar que también sufre la misma enfermedad.

Causas

La alopecia areata es una enfermedad autoinmune, esto significa que el sistema inmunológico ataca al mismo cuerpo. Cuando se desarrolla alopecia areata, el organismo ataca sus propios folículos capilares.

TIPOS DE ALOPECIA

Areata
pérdida de cabello en parches

Total
pierde todo el pelo en el cuero cabelludo

Universalis
pierde todo el pelo en el cuerpo

La composición genética de una persona, combinada con otros factores, desencadena esta forma de pérdida de cabello. Las personas con alopecia areata pueden tener un mayor riesgo de otras enfermedades autoinmunes como la enfermedad de la tiroides o el vitíligo; asma y alergias, principalmente dermatitis atópica –más comúnmente llamada eczema–; y fiebre del heno (alergias nasales).

Tener familiares que padecen asma, alergias o una enfermedad autoinmune, como diabetes tipo I es factor de riesgo.

Diagnóstico

En ocasiones, un dermatólogo puede diagnosticar la alopecia areata al observar la pérdida de cabello. Si el parche de pérdida de cabello se está expandiendo, el médico



puede extraer algunos pelos para observarlos bajo un microscopio.

Habrán circunstancias en las que el dermatólogo realizará una biopsia de piel para confirmar que la enfermedad es alopecia areata. Para realizar una biopsia de piel el dermatólogo extrae una pequeña porción de piel para estudiarla con un microscopio.

Los análisis de sangre pueden ser necesarios si el dermatólogo cree que el paciente podría tener otra enfermedad autoinmune.

Tratamiento dermatológico

No hay cura para la alopecia areata, no obstante, el cabello a menudo vuelve a crecer por sí mismo. El tratamiento puede ayudar a que el cabello vuelva a crecer más rápido.

Un dermatólogo puede recetar uno o más de los siguientes tratamientos para ayudar a que el cabello vuelva a crecer más rápidamente: corticoesteroides, minoxidil o antralina.

Los investigadores están trabajando para avanzar en el tratamiento contra la alopecia areata. Están explorando otros medicamentos que funcionan en el sistema inmune del paciente. También están tratando con láseres y otras terapias basadas en luz. ■



Dra. Irma Dolores Pérez Félix es dermatóloga.
Cédula profesional: 5195940, Universidad de Sonora
Cédula de especialidad: 8284964, Universidad Nacional Autónoma de México / SSA 7186/07

Conserva tu **hogar limpio,** **cuidando del medio ambiente**

Productos **económicos y amigables** con el medio ambiente por ser altamente concentrados

Lavatrastes

Producto Biodegradable:
Formulado a base de plantas naturales proporciona un lavado poderoso y efectos antibacteriales.

Deja los platos limpios sin dejar residuos y deja suaves tus manos. Puedes lavar y desinfectar frutas, verduras y productos de tu bebé

Detergente en polvo para ropa

Gran poder de lavado sin residuos:
El método de granulación MSE2 de bicarbonato de sodio e impactzyme, elimina olores y manchas difíciles. Producto ecológico a base plantas, extraído de la caña de azúcar y coco.

Detergente para ropa líquido

Contiene ingredientes naturales de limpieza como extracto de quillay, jaboncillo y saponaria
¡Elimina manchas difíciles y grasa acumulada!
Disminuye alergias en la piel

Suavizante de telas

Menor irritación en la piel y mayor suavidad, a base de extractos de palmeras y algodón. Fragancia floral agradable de larga duración



Más información:
662 256 8818 y 662 244 8053

atomy美
ATOMY



ENFERMEDAD CELÍACA

MÁS ALLÁ DE LO APARENTE

No obstante que suele asociarse con problemas digestivos, la celiaquía o enfermedad celíaca es en realidad una enfermedad autoinmune con diversas manifestaciones en todo el organismo

Dr. Jorge B. Elizondo Vázquez
**PEDIATRA GASTROENTERÓLOGO
Y ENDOSCOPISTA**

jelizondovazquez@gmail.com

Comencemos contando unos datos históricos sobre la celiaquía, se sabe que esta enfermedad se descubrió en el siglo II d. C., por Areteo de Capadocia, en la zona de lo que actualmente corresponde a Turquía.

Al final de la segunda guerra mundial, el pediatra neerlandés Willem Karel Dicke asoció la recuperación de pacientes celíacos a la escasez de granos en los Países Bajos durante la guerra, estos pacientes recayeron al reintroducir el trigo, la avena y la cebada después del conflicto bélico.

No fue sino hasta principios de los años 50 que se descubrió que las proteínas contenidas en el trigo, la cebada y el centeno, genéricamente llamadas gluten, son las que provocan toxicidad en los celíacos.

Como las manifestaciones que predominan son digestivas, se ha considerado que la enfermedad celíaca se trata de una enfermedad gastrointestinal. Sin embargo, ahora se sabe que es una enfermedad de origen autoinmune con base genética, que se desarrolla en personas que ingieren gluten, cuyos órganos (donde se producen los síntomas) son diversos.



Quienes sufren enfermedad celíaca pueden controlar sus síntomas con una dieta libre de gluten

Sintomatología y efectos

En menores de dos años predominan los síntomas digestivos y nutricionales, por ejemplo, diarrea crónica –más de tres semanas–, estreñimiento crónico que no responde a modificaciones de la dieta ni a laxantes, dolor y distensión de abdomen, disminución en la velocidad del crecimiento y desnutrición crónica.

En niños mayores y adultos, los síntomas digestivos pueden confundirse con problemas funcionales, como síndrome de intestino delgado, diarrea, estreñimiento, ya sea con distensión o no, dispepsia funcional, problemas digestivos por problemas con vesícula biliar o dolor abdominal crónico (ascaridiasis).

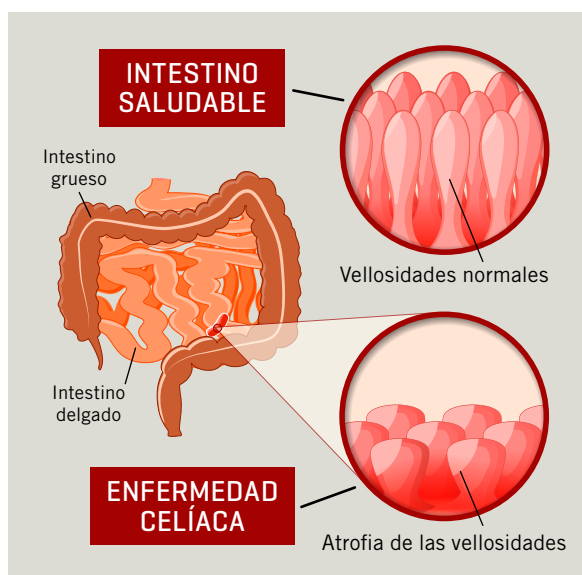
Lo que hace que en niños mayores y adultos se confunda la enfermedad celíaca con otros padecimientos es la diversidad de órganos y capacidades que afecta.

- **Síntomas generales:** cansancio o falta de energía sin haber hecho trabajo físico o mental. Dolores musculares y articulares que se diagnostican como fibromialgias.
- **Síntomas neurológicos y de conducta:** cefalea, migraña, depresión o estado bipolar.
- **Del sistema músculo-esquelético:** mialgias (dolor muscular), artralgias (dolor articular) o artritis migratorias.
- **Del sistema hematopoyético:** anemia ferropénica resistente al manejo con hierro; anemia crónica sin causa aparente con estudios normales para deficiencias de hierro, ácido fólico y vitamina B12.
- **Síntomas en la cavidad oral:** pérdida del esmalte dental, formación recurrente de úlceras en la cavidad oral que se confunde con pénfigo (enfermedad autoinmune de la piel, pero que también tiene manifestaciones semejantes a la enfermedad celíaca en cavidad oral).
- **Efectos en el hígado:** hepatitis (elevación de lo que se llama aminotransferasas), pudiendo confundirse con hepatitis infecciosa si no se realizan los estudios específicos de cada enfermedad.

● **Manifestaciones en la piel:**

dermatitis herpetiforme que se confunde con dermatitis atópica, debido a la ingesta de medicamentos o por contacto; dermatosis no específica en todo el cuerpo que aparece y desaparece formando placas constituidas de pápulas (lesiones con relieve sobre la piel) redondeadas o de forma irregular, que pueden ser aisladas o pueden confluir, pruriginosas o no pruriginosas, completamente no específicas.

● **Efectos endocrino, cardiovascular y renal:** no tiene nada que ver con estos órganos, sin embargo, la manifestación clínica puede ser, únicamente, formación de edema localizado en párpados, regiones pretibiales, tobillos y dorso de pies, o generalizado, como cuando se forman arrugas en cara o tronco, al levantarse de la cama en la mañana y amanecer la piel marcada por las arrugas de la cama.



Otras cuestiones que complican el diagnóstico son las enfermedades asociadas a la enfermedad celíaca, como hipotiroidismo y diabetes tipo 1, por mencionar las dos más frecuentes. En la actualidad se conocen tres formas distintas de enfermedad asociadas al gluten: enfermedad celíaca, sensibilidad al gluten y alergia al trigo.

El diagnóstico se sospecha por clínica gracias a los médicos cuando se reconocen las manifestaciones clínicas digestivas y extradigestivas; por inmunología mediante el conocimiento de deficiencia o no de inmunoglobulina A, seguido de determinaciones de IgA del péptido desaminado de la gliadina y de la antitransglutaminasa tisular. Se confirma con biopsias de duodeno y con determinación de los genes asociados a esta enfermedad.

No existe cura para la enfermedad celíaca, pero para la mayoría de las personas, seguir una dieta estricta sin gluten puede ayudar a controlar los síntomas y promover la curación intestinal. ■

Dr. Jorge Bernardo Elizondo Vázquez
Cédula profesional: 0536477,
Universidad Autónoma de Nuevo León
Cédula especialidad: 0000438,
Universidad Autónoma de Nuevo León

DRA. CLAUDIA MONTENEGRO
ESPECIALISTA EN RADIO-ONCOLOGÍA

Dra. Claudia Alejandra Montenegro Amador
Radiooncóloga
CÉDULA PROFESIONAL: 8475058 UNAN MANAGUA
CÉDULA ESPECIALIDAD: 8996872 UNAM

"La detección temprana y el tratamiento oportuno son las mejores herramientas de lucha contra el cáncer".

CENTRO MÉDICO DEL RÍO REFORMA #273 MÓDULO C
Doctora.Montenegro
644 168 7433
Dra Claudia Montenegro

Dr. DANIEL ÁVILA
Médico Psiquiatra

Especialista en casos de depresión grave o de difícil control.
Trastornos de ansiedad.
Adicciones.
Peritajes psiquiátricos.

Teléfonos: (662) 259 9323 y (662) 259 9324 Urgencias: (662) 224 5192

Certificado por el Consejo Mexicano de Psiquiatría

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

Torre Médica CIMA Paseo Río San Miguel | #49 4to Piso Módulo B Hermosillo, Sonora
contacto@sanamente.com.mx | www.sanamente.com.mx

TESTIMONIO DE HIPOTIROIDISMO

ERA MÁS QUE “FLOJERA”

Cansancio y falta de concentración, Gloria lidiaba con estos signos mientras estudiaba su doctorado y preparaba sus clases sin sospechar que estaban asociados a una enfermedad autoinmune

Redacción BS

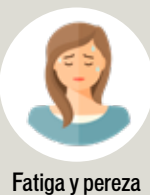
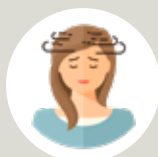
edicionrevistabs@gmail.com

Tras una visita de rutina con su ginecóloga en mayo de 2022, Gloria descubrió que algo no andaba bien con su tiroides, en un corto plazo sería diagnosticada con hipotiroidismo, lo que la llevó a atar cabos de cambios que hacía tiempo notaba en su organismo pero que no los asociaba a algún problema de salud. La arquitecta compartió con Revista BS su testimonio sobre cómo fue ser diagnosticada con hipotiroidismo.

“Me realicé los exámenes de rutina que me solicita cada año mi ginecóloga y ahí salieron alterados los niveles de la tiroides”, contó la también profesora universitaria de 39 años.

SÍNTOMAS

- Debilidad muscular
- Aumento de la somnolencia
- Piel seca
- Estreñimiento
- Dolor y rigidez articular
- Cara hinchada
- Agrandamiento de la lengua
- Sangrado menstrual irregular
- Hinchazón de la tiroides (bocio)



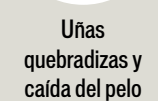
Fatiga y pereza



Problemas de memoria o concentración



Mayor sensibilidad al frío



Uñas quebradizas y caída del pelo



Depresión

FUENTE: MAYO CLINIC



FOTO: BÁRBARA NUÑE

“Mi diagnóstico implicó empezar con tratamiento para compensar la falta de la hormona que ya no produce mi tiroides, por lo que todos los días debo tomar levotiroxina en ayunas. Más que cambiar mi vida, he tenido que mentalizarme en la ingesta diaria del medicamento, ya que si no se toma con regularidad, volverían los síntomas”.

Acudió con una endocrinóloga quien le solicitó estudios de laboratorio más específicos en los que pudo determinar que su hipotiroidismo era de tipo autoinmune, derivado de tiroiditis de Hashimoto. Es decir, que su sistema inmunológico comenzó a atacar a su tiroides, al punto que afectó su función.

notaba en mí”, explicó, “como cansancio, sueño, subí de peso, falta de concentración, hambre y quizás un poco de ansiedad”.

La endocrinóloga le explicó que el tratamiento es relativamente sencillo: hay que suplir la función de la tiroides a través de tomar un medicamento todos los días.

Cambios perceptibles

A ocho meses de su diagnóstico y ya habituada a tomar su medicamento cada mañana antes de cualquier alimento, la entrevistada señaló haber notado mejoría en los síntomas.

“Me siento más despierta, con más facilidad de retomar mis actividades diarias. Me provocó sentir menos hambre, por lo que mi horario de comer se movió un poco a más tarde. Me siento más concentrada en lo que hago y ya no siento ansiedad”, compartió.

A partir de su propia experiencia, Gloria destacó la importancia de realizarse rutinariamente exámenes de laboratorio, entre ellos el perfil tiroideo para la detección y tratamiento oportuno de esta o cualquier otra patología.

“Para las personas que ya atraviesan por esto, me parece que, aunque en realidad es una enfermedad que no tiene cura, lo importante es que se puede atenuar detectándola a tiempo y tomando su medicación con constancia”, concluyó. ■

¿DE QUÉ SE TRATA?

- El sistema inmunitario destruye las células de la tiroides que producen hormonas.
- Lo que da como resultado una reducción en la producción de hormonas (hipotiroidismo).
- Es más común en mujeres de mediana edad.
- Su tratamiento primario es el reemplazo de la hormona de la tiroides.

FUENTE: MAYO CLINIC

Tras su diagnóstico, cuando la especialista le explicó de qué se trata este padecimiento y cómo se manifiesta, la paciente comenzó a relacionar síntomas a los que hasta entonces les había atribuido otra causa, como estrés laboral.

“Una vez que supe que tenía esta enfermedad, asocié algunos síntomas que

HIPERTIROIDISMO E HIPOTIROIDISMO

SALUD PERCEPTIBLE AL TACTO



Los trastornos que afectan la tiroides tienen manifestaciones en diferentes funciones del organismo como el peso, el sistema cardiovascular y los hábitos intestinales, así también, la piel es uno de los órganos que muestran manifestaciones

Dra. Rosa María Zazueta López
DERMATÓLOGA

rosazazueta@gmail.com

La tiroides es una glándula que se encuentra ubicada en la parte anterior del cuello. Es la encargada de producir hormonas tiroideas que intervienen en el metabolismo y en el equilibrio de algunos minerales de nuestro cuerpo. Cuando la glándula tiroidea no funciona bien, puede manifestarse en muchas partes de nuestro cuerpo, resultando la piel uno de los órganos más afectados.

El hipertiroidismo se presenta cuando la glándula tiroidea está funcionando de manera excesiva y produce más cantidad de hormona tiroidea.

A nivel de la piel, hay una producción excesiva de sudoración, por lo cual la piel siempre está húmeda, suave y, a veces, caliente. Incrementa el flujo de sangre a ciertas partes de la piel, lo que puede hacer que se enrojezca.

En algunas zonas pueden formarse vasos nuevos llamados telangiectasias, que pueden verse como zonas rojas intensas. En zonas como las piernas y la cara puede acumularse un exceso de sustancias que espesan y engruesan la piel, dándole una apariencia de estar inflamada.

Pueden existir anomalías en la pigmentación, encontrando manchas oscuras o un oscurecimiento generalizado en la piel.

Por su parte, el hipotiroidismo se refiere a un funcionamiento limitado de la glándula, produciendo bajas cantidades de hormonas.

Esto se refleja en la piel de diferentes formas, ésta se torna pálida, fina, arrugada, la temperatura en manos y pies puede ser menor.

Al disminuir la circulación hacia la piel, ésta se siente seca, disminuye la sudoración y la producción de grasa de las glándulas de la piel. Los defectos en el colágeno hacen que la cicatrización sea deficiente y lenta.

En el pelo se puede notar que se quiebra fácilmente, se seca, el crecimiento es lento y se pierde pelo en el resto del cuerpo. Las glándulas que acompañan al pelo producen menos grasa y la calidad del pelo se deteriora.

Cuando los pacientes que padecen estas enfermedades se encuentran bajo un control con su endocrinólogo, las manifestaciones ceden y en la mayoría de los casos, desaparecen. El tratamiento más importante para disminuir las manifestaciones en piel de los pacientes que padecen tiroides es regular la función tiroidea.



Cuidados específicos de la piel

Mientras se regula la función tiroidea es importante mantener en óptimas condiciones la piel y el pelo, y eso se puede lograr con las siguientes medidas:

- Báñese rápidamente, duchas de no más de 15 minutos con agua tibia una vez al día.
- Use jabones suaves que contengan cremas emolientes o aceites naturales.
- Evite tallar la piel, no utilice esponjas, estropajos o cepillos.
- Seque su piel sin tallar, utilice una toalla sólo para remover el exceso de humedad.
- Aplique cremas emolientes en toda la piel, desde la cara hasta los pies, por lo menos tres veces al día, aunque no se acabe de bañar.
- Todas las mañanas utilice protector solar con factor de protección solar en piel que no cubre la ropa y reaplique el protector cada cuatro horas, salga o no al Sol.
- Utilice shampoo para la caspa para desinflamar y regular la producción de grasa de la piel cabelluda.
- Utilice ropa adecuada para la temporada, evite cambios de clima de manera brusca. ■



Dra. Rosa María Zazueta López
Dermatología, cirugía dermatológica y cáncer de piel, Consejo Mexicano de Dermatología
Cédula Profesional 5063082, Universidad Autónoma de Guadalajara / Cédula Especialidad 7440453, Universidad Nacional Autónoma de México

Diagnóstico y tratamiento integral del paciente con

CÁNCER Y ENFERMEDADES HEMATOLÓGICAS EN NIÑOS Y ADULTOS



**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. Joel Alberto Badell Luzardo



**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 UANL 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



CANCER GROUP MEXICO



**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. 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



**M.C. ANTONIO
RASCÓN CAREAGA**
ESTUDIOS DE
LABORATORIO

Ced. Prof. 2450487 UNISON Ced. Edo. 034346 Universidad de las Américas - Puebla 3092284 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



CANCER GROUP MEXICO

DIABETES Y ALIMENTACIÓN

BALANCE
ES SALUD

Si bien la diabetes es una enfermedad que no tiene cura, las personas que la padecen pueden mantenerla bajo control a través de un plan alimenticio adecuado



MNC Lilian Elizabeth Figueroa Baldenegro
MAESTRA EN NUTRICIÓN CLÍNICA
nutricionclinica.lefb@gmail.com

La insulina, una hormona producida por el páncreas, ayuda a que la glucosa de los alimentos ingrese en las células para usarse como energía. Algunas veces, el cuerpo no produce suficiente o no produce nada de insulina, o no la usa adecuadamente, y la glucosa se queda fija en la sangre, sin llegar a las células, a esto se le conoce como diabetes.

Si se padece de esta enfermedad, la nutrición y la actividad física son parte importante de llevar un estilo de vida saludable. Seguir un plan de alimentación adecuado y mantenerse físicamente activo puede ayudarle a mantener sus niveles de glucosa dentro de los límites deseados.

Para manejar su nivel de glucosa en sangre tiene que equilibrar lo que come y bebe con la actividad física y los medicamentos para la diabetes, si es que se los indicaron.

Qué, cuánto y cuándo comer es importante para mantener su nivel de glucosa dentro de los límites recomendados. La clave es consumir una variedad de alimentos saludables de todos los grupos, en las cantidades establecidas en su plan de alimentación. A continuación comentaremos los diferentes grupos alimenticios y su relación con los niveles de glucosa.

Carnes. Este grupo provee proteínas para el buen funcionamiento del organismo y no contiene carbohidratos, por lo que no va a influir directamente en el control de



la diabetes. Consuma cortes y quesos magros (sin grasa) para mantener un buen perfil de colesterol y triglicéridos. Es recomendable consumir carne roja entre una y dos veces a la semana, e incluir pescado de dos a tres veces por semana.

Frutas. Son alimentos que contienen carbohidratos, por lo que tienen efecto en la glucosa sanguínea. Es importante incluirlas en su dieta, pues proveen de nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud y fibra, pero siempre dentro de un plan de alimentación saludable y sin exceder las porciones recomendadas.

Verduras. Son ricas en fibra, vitaminas y minerales, y contienen una cantidad muy pequeña de carbohidratos, por lo que se recomienda incluir verduras en todas las comidas principales.

Cereales. Están compuestos mayormente por carbohidratos complejos, por lo que también tienen un efecto en el nivel de glucosa sanguínea. Deben incluirse en la alimentación debido que a través de ellos el cuerpo obtiene la energía necesaria para realizar sus funciones. Sin embargo, es importante no excederse en su consumo.

Algunos cereales se acompañan de grasa, como las galletas y los panes. Por ello, es preferible consumir los cereales sin grasa; por ejemplo: arroz, maíz, trigo, avena, amaranto, papa, camote y todos sus derivados.

Leguminosas. Son alimentos ricos en proteínas, carbohidratos y fibra soluble. Debido a que contienen carbohidratos, deben ser consumidos con moderación y dentro de un contexto de dieta correcta. Su contenido de fibra soluble ayuda a hacer más lento el paso de la glucosa a la sangre, evitando picos de hiperglucemia.



¿QUÉ ALIMENTOS EVITAR?

Debido a que la diabetes aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, es importante evitar algunos alimentos.

Grasas saturadas: presente en productos lácteos ricos en grasa y las proteínas animales, como mantequilla, carne de res y embutidos, también limitar los aceites de coco y palma.

Grasas trans: se encuentran en los bocadillos procesados, productos horneados, mantequilla y margarina.

Colesterol: está presente en productos lácteos y proteínas animales con alto contenido de grasa, yemas de huevo, hígado y otras vísceras.

Sodio: procure consumir menos de 2 mil 300 mg de sodio al día. Su médico puede sugerirle que intente consumir aún menos si tiene la presión arterial alta.

FUENTE: MAYO CLINIC



Leche y yogurt. A diferencia de otros alimentos de origen animal, la leche y el yogurt sí contienen carbohidratos por lo que deben contabilizarse dentro de los alimentos que tienen efecto sobre el nivel de glucosa en sangre. Es importante elegir productos descremados y evitar el yogurt azucarado.

Azúcares. Este grupo contiene carbohidratos en forma de azúcar simple que pasa rápidamente a la sangre teniendo efecto en los niveles de glucosa sanguínea. Es recomendable evitar consumir de manera regular los alimentos contenidos en este grupo para controlar mejor sus niveles de glucosa y dejarlos únicamente para ocasiones especiales o episodios de hipoglucemia.



Aceites y grasas. Dentro de este grupo se incluyen todos los aceites, productos compuestos mayoritariamente por grasas y semillas. No contienen carbohidratos, por lo que no tienen efecto directo en el control de la glucosa. Es importante cuidar la fuente de la que provienen para disminuir el riesgo cardiovascular. Las grasas animales tienen efecto negativo en el perfil de lípidos, mientras que las vegetales tienen efecto positivo. ■

MNC. Lilian Elizabeth Figueroa Baldeñegro, 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




Ortodoncia Bioestética Funcional
Smile Company®

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.



Pediatría y Neonatología
Dr. Luis Eduardo García Lafarga
Ced. Prof. 738954 Pediatría No. AE-005373 Neonatología 3224771
S.S. 93707 S.S.P. 2711-67 Especialista 20/96
UNIVERSIDAD LASALLE INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA
Tel. 10-90-531, Cel. (6622) 56-03-82

Hospital San José

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



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.



Dr. Jesús Reynoso Othón
OTORRINOLARINGOLOGÍA, CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO
dr.reynoso@gmail.com

ENFERMEDAD DE MÉNIÈRE

BUSCANDO EL EQUILIBRIO

La enfermedad de Ménière se asocia a múltiples causas como traumatismos en el hueso del oído, infecciones virales o bacterianas, laberintitis o deformidades congénitas del oído

La enfermedad de Ménière es una enfermedad específica del oído interno relacionada a ataques de vértigo episódico y espontáneo, hipoacusia o disminución auditiva (deterioro progresivo del nervio acústico, fluctuante en un inicio), sensación de escuchar ruidos inexistentes para los demás. Aunado a esto, se puede agregar una sensación de plenitud ótica, que es una sensación de oído tapado, de presión de aire en los oídos.

Este padecimiento se presenta entre los 40 y 60 años de edad. En Estados Unidos se considera que hay un caso por cada 500 habitantes, predominando en población de raza blanca, igual en hombres que en mujeres. Anualmente se detectan 45 mil nuevos casos. Alrededor del 20% de los casos será bilateral, comúnmente asociados a enfermedad autoinmune. La migraña y la intolerancia al gluten están implicadas en las causas.

La explicación a esta enfermedad es que a nivel celular ocurre un aumento de uno de los líquidos del oído interno llamado endolinfa, rico en potasio y que inactiva las funciones del nervio acústico.

En un principio, el laberinto se recupera y mejora la función del nervio auditivo y vestibular (el del equilibrio). Como la enfermedad puede volver a ocurrir en el transcurso de la vida, en múltiples ocasiones, el deterioro crónico llevará a un daño irreversible.

¿Cómo se hace el diagnóstico?

El diagnóstico es hecho generalmente por un otorrinolaringólogo. Se sospecha la presencia de la enfermedad de Ménière cuando existen tres síntomas cardinales: vértigo episódico, disminución de audición en el nervio y ruidos en el oído afectado.



¿Enfermedad autoinmune?

En ciertos casos se indican terapias intratimpánicas con cortisona, cuyo beneficio se calcula hasta en un 80% de mejoría con esta terapia, lo que sugiere una posible relación autoinmune de esta enfermedad.

Existen varios estudios para complementar el diagnóstico preciso. La exploración física permite descartar otros problemas neurológicos o del oído externo o medio. Visualizar los movimientos de los ojos para detectar presencia o ausencia de nistagmus, que es un movimiento involuntario de los ojos que puede brindar información objetiva.

La prueba del impulso cefálico confirma que la causa del padecimiento está asociada al oído interno. Estudios audiológicos y la videoelectro-nistagmografía permiten valorar la función del nervio acústico, tanto en su rama auditiva como en su rama vestibular.

Para ciertos casos se cuenta con estudios de imagen, como la resonancia magnética nuclear o tomografía computarizada, si se sospecha de tumores del oído o áreas relacionadas cerebrales o cerebelosas.



Manejo

El tratamiento puede acortar el tiempo que durarán las crisis vertiginosas, incluso a ayudar en el corto plazo a la audición o percepción de sonidos. Desafortunadamente, no siempre se logra este objetivo y, sobre todo, a mediano o largo plazo al regresar la crisis, volverán la mayoría de los síntomas.

Las crisis se pueden tratar con medicamentos antivertiginosos, vasodilatadores, sedantes, anti-nauseosos, antidepresivos o intervención psiquiátrica para aquellos pacientes que debido al vértigo se encuentran con severa ansiedad o depresión.

AJUSTES RECOMENDADOS

Restricción de sal y uso de diuréticos.

Reducir la sal en la dieta y tomar diuréticos ayudan a algunas personas a controlar los mareos. Esto ocurre porque se reduce la cantidad de líquido que el cuerpo retiene, lo que puede ayudar también a disminuir el volumen de líquido y la presión en el oído interno.

Otros cambios en la alimentación y en el comportamiento.

Algunas personas indican que la cafeína, el chocolate y el alcohol empeoran sus síntomas y los evitan o limitan en su dieta. Dejar de fumar también puede ayudar a disminuir los síntomas.

FUENTE: NATIONAL INSTITUTE ON DEAFNESS AND OTHER COMMUNICATION DISORDERS

LOS SÍNTOMAS MÁS IMPORTANTES

- Vértigo episódico
- Disminución de audición
- Ruidos en el oído afectado

POSIBLES CAUSAS

- Drenaje inadecuado del líquido
- Respuesta inmune anormal
- Infección viral
- Predisposición genética
- Multifactorial

En casos más seleccionados se pueden indicar terapias intratimpánicas (inyección con aguja larga dentro de la membrana timpánica) de cortisona (dexametasona). Estudios muestran beneficio hasta en un 80% con esta terapia, lo que de nueva cuenta sugiere posible relación autoinmune. En casos atípicos se utilizan medicamentos que anulan las funciones del nervio vestibular, sobre todo en casos en los que la sordera es profunda.

Si se sufre de vértigos que incapaciten, se puede recurrir a la cirugía. La descompresión del saco endolinfático es la más conservadora de las cirugías de Ménière. La intención es disminuir la compresión de la endolinfa sobre las células nerviosas vestibulares.

Otra opción de cirugía es la sección del nervio vestibular (neurectomía vestibular) y la laberintectomía. Esta última es la técnica más eficaz en el control del vértigo, pero es la más destructiva: anula del todo cualquier función residual del nervio acústico.

Alternativas

Se han inventado dispositivos emisores de pulsos de presión de aire al oído medio. A pesar de haber sido aprobados por la FDA en los Estados Unidos, no ha probado ser superior a dispositivos placebo más allá de tres meses.

También se ha propuesto el extracto de Ginkgo biloba y otros vasodilatadores por periodos prolongados, pero ninguno ha probado modificar la evolución natural de la enfermedad. Esto principalmente es generado por la tendencia de los pacientes, quienes, ante el temor de recaer, no dudan en tomar tratamientos como el difenidol o la cinarizina durante años, exponiéndose, así, sólo a sus efectos colaterales, sin ningún beneficio en la enfermedad. ■

Dr. Jesús Reynoso Othón
Otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello
Cédula profesional: 1257392, Universidad Autónoma de Guadalajara
Cédula de especialidad: 0002273, Sector Salud
Cédula de especialidad: 3277622, Consejo Mexicano de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello

UNIVERSIDAD VIZCAYA
DE LAS AMÉRICAS



LICENCIATURA EN
ENFERMERÍA

En tan sólo

3 años

Inicio de clases:

4 de Septiembre

¡NUEVA!



(662) 298 1766



ESPECIAL

Enfermedades
endocrinas y
autoinmunes:

VENCIENDO JUNTOS LA ADVERSIDAD



Presentamos con gusto a los especialistas que enriquecieron nuestra edición especial sobre enfermedades endocrinas y autoinmunes, padecimientos que si bien se caracterizan por no tener una cura, pueden ser controladas con el tratamiento adecuado y la vigilancia correcta, otorgando así calidad de vida al paciente. Conozca la opinión de los expertos y vencamos juntos la adversidad.

ESPECIALIDAD
**CIRUGÍA
PEDIÁTRICA**

Dr. Luis Arnulfo Andrade Parra

Cédula profesional: **11656191**, Universidad del Valle de México

Cédula de especialidad: **11974163**, Universidad Nacional Autónoma de México

CONTACTO

Polimédica Juárez

📍 Av. Álvaro Obregón #1520,
Nogales, Sonora

☎ 631 104 0371

📘 Dr. Luis Arnulfo Andrade Parra
/ Cirujano Pediatra

📷 @dr.luisaandrade



**Dr. Luis Arnulfo
Andrade Parra**

Cirugía pediátrica



“Los niños no son adultos pequeños: deben ser operados por cirujanos pediatras”

Un profundo entendimiento de la anatomía en pequeños pacientes, niños y adolescentes es lo que caracteriza la práctica de los cirujanos pediatras. El doctor Luis Arnulfo Andrade Parra habló al respecto

Redacción BS • edicionrevistabs@gmail.com

Cirugía pediátrica general y neonatal, cirugía abdominal y torácica pediátrica, cirugía urológica pediátrica, urgencias quirúrgicas, manejo de paciente pediátrico quemado, atención a traumatismos, estreñimiento crónico, entre muchos otros procedimientos, comprende el amplio campo de la cirugía pediátrica.

“El cirujano pediatra es el especialista capacitado en diagnosticar y realizar el cuidado preoperatorio, operatorio y postoperatorio de los problemas que requieren intervención quirúrgica en niños y adolescentes”, explicó el doctor Luis Arnulfo Andrade Parra.

El especialista en cirugía pediátrica explicó en entrevista exclusiva con Revista BS la importancia de que los pacientes en edad pediátrica reciban atención de un especialista en el campo cuando requieren intervención quirúrgica.

“Hay que considerar que el comportamiento de las enfermedades en la infancia es distinto a los padecimientos en la etapa adulta, es por ello que necesitan ser operados por cirujanos pediatras certificados”,

indicó. “Los cirujanos pediatras utilizan sus conocimientos y experiencias en todas las condiciones que afectan a los niños que requieren una operación permitiéndoles alcanzar una vida larga y productiva”.

Detectar es prevenir secuelas

La cirugía pediátrica comprende el diagnóstico y manejo de necesidades quirúrgicas, incluso antes del alumbramiento, al brindar asesoramiento prenatal para madres cuyos bebés han sido diagnosticados con ciertos defectos de nacimiento durante el embarazo.

Estos defectos comprenden diferentes órganos y sistemas como defectos congénitos en esófago, pulmones, tracto intestinal, defectos de la pared abdominal y defectos del diafragma; anomalías de la ingle, entre muchos otros.

“La detección de padecimientos congénitos y/o adquiridos a tiempo en los niños puede ayudar a disminuir el riesgo de secuelas a largo plazo. Es por ello que el cirujano pediatra forma parte del equipo multidisciplinario que atiende al paciente pediátrico, cooperando en evaluar si la cirugía es la mejor opción para esas enfermedades y llevar a cabo el procedimiento más adecuado”, describió el especialista.

Entender que los pacientes pediátricos comprenden un campo completamente diferente al de los pacientes adultos y actuar en consecuencia fue el llamado del entrevistado.

“Los niños no son adultos pequeños. Todos los niños deben ser operados por cirujanos pediatras certificados. Si requieren más información, con todo gusto estoy para atenderlos”, concluyó el doctor Andrade Parra. ●



El doctor Luis Arnulfo

Andrade Parra es licenciado en medicina por la Universidad del Valle de México Campus Hermosillo. Se especializó en cirugía pediátrica en la Universidad Nacional Autónoma de México. Está certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía Pediátrica y es miembro activo de la Sociedad y Colegio Mexicano de Cirugía Pediátrica.

ESPECIALIDAD

**ANGIOLOGÍA,
CIRUGÍA VASCULAR
Y ENDOVASCULAR****Dr. Miguel
Abraham
Lara Pérez**

Cédula profesional: 09274842, Centro de Estudios Universitarios Xochicalco

Cédula de especialidad: 12812934, Universidad Nacional Autónoma de México

CONTACTO

Centro Médico Navarrete,
segundo piso, consultorio 26

📍 Blvd. Navarrete #97, esquina con
Américas, Hermosillo, Sonora

☎ 662 342 9226

📘 Dr. Abraham Lara Perez

📷 @dr.abrahamlara

🌐 angiologiaycirugiavascularlp.com



Cuida que todo fluya en orden

Ya que algunas enfermedades endocrinas, como la diabetes y la vasculitis, tienen efectos a nivel circulatorio, el tratamiento integral debe incluir la consulta regular con el angiólogo

Redacción BS ▶ edicionrevistabs@gmail.com

Las enfermedades endocrinas suelen tener efectos en diversos órganos y sistemas, el doctor Miguel Abraham Lara Pérez, especialista en angiología, comentó en entrevista exclusiva con Revista BS los principales padecimientos de este tipo que afectan al sistema vascular.

“La enfermedad endocrina que mayor afección presenta a nivel del sistema vascular es la diabetes mellitus. Afecta con mayor frecuencia las arterias de las piernas por debajo de la rodilla, con el tiempo éstas se ocluyen por la acumulación de calcio, por lo que deja de haber suficiente irrigación sanguínea provocando cambios de coloración, úlceras, necrosis, pérdida de vello, piel fría y brillante”, explicó el también director general del grupo Angiología y Cirugía Vascular LP.

El especialista comentó que los pacientes con enfermedad renal crónica suelen presentar daño a nivel de las venas del tórax y abdomen debido a las múltiples colocaciones de catéteres para hemodiálisis.

“En estos casos la recomendación es acudir con un angiólogo para la creación de fístulas arteriovenosas para su hemodiálisis y, así, disminuir el riesgo de infección, cierre de venas principales, ya que al final la única opción es

colocar un catéter directamente en el corazón”, explicó.

Por último, mencionó la vasculitis, que puede ser de origen endocrino, y que consiste en la inflamación de todas las arterias del cuerpo, lo que a su vez, con el paso del tiempo, genera estrechamiento y oclusión de las mismas, principalmente, a nivel de arterias debajo de rodilla, de los brazos y tórax.

Cuidado integral

“Es prioritaria la valoración por el angiólogo porque debe de ir de la mano con los otros especialistas para mejorar la calidad de vida del paciente y evitar complicaciones mayores como pérdida de extremidades”, enfatizó.

Un control óptimo desde la medicina vascular comprende acudir a sus consultas programadas, así como conocer y estar al pendiente de todas las indicaciones de alarma; de esta forma, se disminuye el riesgo de mortalidad y aumenta la calidad de vida al estar enterado de los pormenores del cuidado del sistema circulatorio.

“La mejor opción de vida que tienen es llevar una atención integral por el padecimiento actual que presenten, porque así tendrán conocimiento específico relacionado con su enfermedad evitando complicaciones y mortalidad”, concluyó el especialista. ●



Egresado del Centro de Estudios Universitarios Xochicalco como médico cirujano, el **doctor Abraham Lara** se especializó en angiología y cirugía vascular y endovascular en la Universidad Nacional Autónoma de México. Realizó un Diplomado en Dúplex Vascular en la Universidad Anáhuac Mayab. Pertenece a la Sociedad Mexicana de Angiología, Cirugía Vascular y Endovascular A.C. Está certificado por el Consejo Mexicano de Angiología, Cirugía Vascular y Endovascular A.C. Es director general del grupo Angiología y Cirugía Vascular LP.

ESPECIALIDAD
**PEDIATRÍA,
ALERGIA E
INMUNOLOGÍA
CLÍNICA**

Dr. Carlos David López Romero

Cédula profesional: 08762497, Universidad de Sonora

Cédula de especialidad: 12479313, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

CONTACTO

Liberi Clínica

📍 Blvd. Navarrete #81
entre Americas
y 14 de abril,
Hermosillo, Sonora

☎ 662 510 1388

📘 Alergologo-Dr.David lopez



Ojo con subestimarlas

Sinusitis, otitis, faringitis, neumonías y otras infecciones de repetición pueden ser el indicador de alguna inmunodeficiencia, trastornos del sistema inmune muy subestimados, conózcalos y atiéndalos

Redacción BS • edicionrevistabs@gmail.com

El campo de acción de los especialistas en alergología e inmunología clínica es amplio, pues se encargan de enfermedades que producen fallas en los mecanismos que regulan la respuesta del sistema inmune, tanto casos en los que esta respuesta es exacerbada, como en los que las defensas se encuentran disminuidas.

“Si bien las alergias respiratorias y alimentarias, donde existe una respuesta inmunitaria desproporcionada a ciertas sustancias, son las más conocidas, también nos especializamos en el diagnóstico y tratamiento de las inmunodeficiencias que son aquellas enfermedades en las que falta uno o más componentes del sistema inmunitario, ocasionando infecciones repetitivas y algunas potencialmente graves en los pequeños”, destacó en entrevista con Revista BS el pediatra Carlos David López Romero.

El también especialista en alergología e inmunología clínica hizo hincapié en tomar conciencia de este segundo grupo de enfermedades inmunitarias.

“Las inmunodeficiencias están subestimadas en todo el mundo”, sentenció. “Nuestra región no es la excepción. Estadísticamente hablando, una de cada 500 personas puede tener una de estas enfermedades; siendo las más comunes las deficiencias de anticuerpos, donde estas sustancias que se encargan de defendernos de bacterias no están funcionando correctamente, propiciando infecciones de repetición, como otitis, sinusitis, faringitis, neumonías, etcétera”.

El experto señaló que la principal causa de estas enfermedades es el factor genético, es decir, se trata de padecimientos hereditarios, no obstante, se pueden presentar aun sin tener antecedentes familiares.

“La base de todo es la genética, si tenemos algún familiar cercano que tenga sospecha o haya cursado con alguna de estas enfermedades es un indicador; aunque en algunas situaciones pueden ser enfermedades que debutan en los niños, es decir, sin ningún antecedente familiar. En estos pacientes nos basamos principalmente en los síntomas sospechosos para diagnosticarlos”, detalló.

Prevenir y detectar

Por su parte, un factor que favorece el correcto desarrollo del sistema inmune es la lactancia materna, comentó, pues la leche de mamá contiene gran cantidad de nutrientes e inclusive inmunoglobulinas, que se encargan de proteger contra ciertas agresiones externas, así como de promover el desarrollo de un sistema inmunológico competente.

El llamado del especialista fue no subestimar el potencial de las inmunodeficiencias y estar atentos ante signos en los pequeños que pudiesen indicar que algo no funciona correctamente en su sistema inmune.

“Las enfermedades inmunológicas en la infancia son comunes, muchas veces pasadas por alto; la sospecha de ellas y su diagnóstico temprano es vital para los tratamientos oportunos. Infecciones repetitivas, infecciones graves, uso de antibiótico frecuente, así como el antecedente familiar de una de estas enfermedades son señales de alarma, ante cualquiera de ellas es necesario acudir a una valoración por inmunólogo pediatra”, finalizó el especialista. ●



Licenciado en medicina por la Universidad de Sonora, el **doctor Carlos David López Romero** se especializó en pediatría en el Hospital Infantil del Estado de Sonora con respaldo académico de la Universidad Nacional Autónoma de México, y posteriormente realizó la especialidad en alergia e inmunología clínica en el Hospital Universitario de Puebla, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.



ESPECIALIDAD

NEFROLOGÍA

Dr. Jorge Alfonso Torre Valenzuela

Cédula profesional: 8346849, Universidad Autónoma Metropolitana

Cédula de especialidad en trámite

CONTACTO

Plaza Santa María, primer
piso, consultorio 205

📍 Av. Álvaro Obregón #130,
Nogales, Sonora

☎ 812 466 3164



DR. JORGE TORRE
VALENZUELA
NEFRÓLOGO

Permítase una nueva vida

Revista BS charló con el nefrólogo Jorge Alfonso Torre sobre las implicaciones para los riñones de las enfermedades autoinmunes, compartimos sus comentarios

Redacción BS • edicionrevistabs@gmail.com

¿Podría hablarnos de la relación entre las enfermedades autoinmunes reumatológicas y la salud nefrológica?

“Las enfermedades autoinmunes reumatológicas son una causa común de consulta en nefrología. En el estado de Sonora se encuentra una gran población de pacientes que presentan cuadros de enfermedades como lupus eritematoso sistémico, que suele tener como blanco de órganos a dañar a los riñones, generando daño muy importante. De no ser tratados de forma enérgica con varias líneas de medicamentos, puede generar un daño irreversible al riñón y, finalmente, condicionar insuficiencia renal, haciendo que sea necesario iniciar tratamientos como diálisis peritoneal o hemodiálisis para sustituir las funciones que el órgano ya no es capaz de realizar”.

Desde la nefrología, ¿Cuál es el curso de acción ante estas enfermedades?

“Estos padecimientos tienen manejos complejos, ya que su mecanismo de acción, por el cual hacen daño, tiene muchos sitios donde se puede realizar intervención para evitar su progresión y secuelas. Es importante recordar que el manejo de este tipo de condiciones requiere intervención multidisciplinaria, compete tanto al reumatólogo como a los psicólogos, los psiquiatras, los ortopedistas, neumólogos. Es el conjunto de acciones con múltiples enfoques lo que permite evitar las complicaciones, logrando brindar una calidad de vida y una mejoría en la función del individuo.

“La nefrología es una de las especialidades que son punta de lanza en el manejo, ya que el riñón, al ser el 'filtro natural del cuerpo' recibe la mayoría, si no es que todos los anticuerpos 'malos' que afectan al paciente, por lo que es uno de los órganos que más daño sufre, tanto directa como indirectamente”.

¿Cuál es la importancia de que las personas diagnosticadas con enfermedades autoinmunes reumatológicas consulten al nefrólogo?

“Es de vital importancia ya que los nefrólogos podemos brindar varias líneas de acción en el tratamiento y en la mejoría de estas enfermedades, desde el inicio de medicamentos antiinflamatorios potentes que ayudan a mejorar los síntomas, hasta los llamados 'FARME' que son los fármacos modificadores de la enfermedad, que permiten tanto frenar el padecimiento como realizar cambios que ayuden a prevenir las secuelas. Finalmente, durante el curso de tratamiento, algunos pacientes pueden estar tan severamente afectados que sus riñones pueden tener un fallo tan súbito y agudo que incluso pueden requerir de terapias de sustitución renal para mantenerlos estables, al mismo tiempo que los otros medicamentos, al actuar de forma crítica con éstos, permitiendo la recuperación del riñón”.

¿Podría enviar un mensaje a los pacientes con enfermedades autoinmunes para que cuiden su salud renal de forma integral?

“Es importante saber que el paciente renal, independientemente de la causa que esté condicionando el daño en su órgano, siempre tiene una opción y una posibilidad de tratamiento, no importa si es por diabetes o por artitis o lupus, el paciente renal debe tener calidad y cantidad de vida. Tener insuficiencia renal, incluso con necesidad de diálisis, no es el fin del mundo, al contrario, es una nueva oportunidad de estar en las mejores condiciones y de disfrutar la vida con sus seres queridos. La frase que siempre le digo a mis pacientes en la consulta es: el paciente renal vive hasta donde él mismo se permite vivir, pueden ser 20 o más años, si usted se da cuenta que se quiere a sí mismo y a sus seres queridos”.



El doctor Jorge Alfonso Torre Valenzuela es

médico cirujano por la Universidad Autónoma Metropolitana. Se especializó en nefrología en el Centro Médico Nacional Siglo XXI del Instituto Mexicano del Seguro Social. Cuenta con amplia experiencia en el tratamiento de enfermedad renal crónica, manejo con dieta especializada, hemodiálisis y diálisis peritoneal, control de ERC en etapa terminal, trasplante renal. Cuenta con formación en glomerulopatías y amplia experiencia en el manejo de la insuficiencia renal aguda.



ESPECIALIDAD

PEDIATRÍA,
NEONATOLOGÍA

Dra. Martha Paola Vázquez Saldaña

Cédula profesional: **8852829**, Universidad de Guadalajara

Cédula de pediatría: **11266058**, Universidad de Guadalajara

Cédula de neonatología: **12032611**, Universidad de Guadalajara

CONTACTO

Polimédica Juárez,
consultorio #4

📍 Av. Álvaro Obregón #1520,
Nogales, Sonora

☎ 631 104 0371

📘 Dra. Paola Vázquez / Pediatra
/ Neonatóloga/ Lactancia Materna

📷 @drapaolavazquezpedia



Lactancia materna, una gran diferencia

Síndrome antifosfolípidos, diabetes neonatal, enfermedad hemolítica del recién nacido y tiroiditis son algunas de las enfermedades autoinmunes que pueden afectar a los recién nacidos

Redacción BS • edicionrevistabs@gmail.com

La consulta prenatal es factor importante para mantener a mamá y bebé en óptimo estado en todo momento, ya que el control de enfermedades durante el embarazo permitirá mejores resultados para el binomio.

“La importancia de la consulta prenatal en el contexto de enfermedades autoinmunes es conocer antecedentes y prever situaciones o escenarios específicos con el bebé al momento del nacimiento. Es muy importante, además, formar equipo multidisciplinario con el ginecoobstetra, reumatólogo, etcétera”, explicó en entrevista con Revista BS la doctora Martha Paola Vázquez Saldaña.

La pediatra especialista en neonatología comentó cómo la lactancia materna influye en la prevención del desarrollo de enfermedades autoinmunes en sus pequeños pacientes.

“El tipo de lactancia que se da a los niños durante sus primeros meses interviene directamente en el desarrollo y maduración del sistema inmune”, señaló la también asesora en lactancia. “Los niños amamantados presentan menor riesgo de enfermedades autoinmunes, que los alimentados con fórmulas; promoviendo el desarrollo del tejido linfoide de predominio en la células T”.

Hagamos equipo

La doctora Vázquez Saldaña enfatizó la importancia de una relación de confianza entre los nuevos padres y el especialista en pediatría para cuidar de la salud de los recién nacidos.

“El generar confianza refuerza la relación médico-paciente, la hace una relación cercana bidireccional; por lo que es importante generar este entorno de confianza, de esta manera se externalizan las dudas, preocupaciones, con el fin de orientar a los padres en el cuidado de los pequeños”, indicó.

Por su parte, también ser madre, dijo, impacta de forma positiva su práctica médica, haciéndola más integral y humana.

“En lo personal, me hace ser más empática con las madres, entender sus problemáticas y no sólo con sus pequeños, sino también como mujeres y madres; de esta manera puedo intervenir de manera más objetiva con las familias”, compartió.

Darse la oportunidad de vivir a plenitud cada etapa de la crianza, consultar a los expertos y pedir ayuda cuando lo requiera fue el cálido consejo de la doctora Paola Vázquez para los nuevos padres y madres.

“Es importante disfrutar todas las etapas de nuestros pequeños, con sus altas y bajas, porque tanto la maternidad como la crianza de nuestros pequeños es como una montaña rusa; y si en algún punto del camino necesitamos ayuda de cualquier tipo –ya sea médica, mental, compañía, en casa, en el trabajo–, hay que buscarla”, finalizó la especialista. ●



La doctora Martha Paola Vázquez Saldaña es médico, cirujano y partero por la Universidad de Guadalajara (UDG). Se especializó en pediatría en el Hospital de Pediatría del Centro Médico Nacional de Occidente, con el aval académico de la UDG. Posteriormente, realizó una subespecialidad en neonatología en el Antiguo Hospital Civil Fray Antonio Alcalde, también por la UDG. Está certificada por el Consejo Mexicano de Pediatría y Neonatología y cuenta con certificación como Asesora/Consejera de Lactancia por Edulacta. Realizó un diplomado en Nutrición Infantil con aval de la UDG y LASPGHAN Y FELANPE. Sus servicios comprenden asesoría prenatal, asesoría en lactancia materna, asesoría en alimentación complementaria, estimulación temprana, recepción de recién nacido, vacunas, entre otros.



Tus aliados para tener una boca sana y una sonrisa hermosa

CEPILLO DE DIENTES:

Súper delgado con
características antibacteriales.



BENEFICIOS:

- **Cerdas súper delgadas:** Tamaño menor a 0.03 mm que permite remover la placa y residuos de dientes y encías.
- **Efecto Antibacterial:** Cerdas ionizadas y con baño de nanopartículas de oro que evitan la reproducción de bacterias.
- **Cabezal redondeado y delgado:** Hace más fácil el cepillado, alcanzando partes de atrás de la boca para una limpieza oral completa.
- **Mango compacto y no poroso:** Material distinto a la goma y libre de productos químicos.



PASTA DENTAL:

Elaborada con Propóleo y
Extracto de té verde.

BENEFICIOS:

- **Elimina** la placa dental y el sarro.
- **Previene las caries:** efecto sinérgico de monofluoruro + fosfato + fluoruro de sodio + xilitol, duplicando el efecto inhibitor de las caries dentales.
- **Elimina el mal aliento:** el extracto de té verde ayuda a eliminar el mal aliento.
- **Ayuda a combatir las bacterias:** la sustancia natural antibiótica del extracto de propóleo y el Triclorosilano ayudan a mantener las encías sanas y limpias.
- **Refresca** la boca con aceite de naranja y fragancia cítrica.

Disponible en dos presentaciones: Tubo de 200 g. y Tubo de 50 g.



Más información
662 256 8818 y 662 244 8053

QUE LA FALTA DE TIEMPO
NO SEA UN IMPEDIMENTO.

AUMENTE SUS PACIENTES



SOCIAL MEDIA • BRANDING • FOTOGRAFÍA Y VIDEO

Cel. (662) 244 7945

  @agoracasacreativa



**“Pum,
pum,
pum,
pum”**

**En su mes,
ven y escucha
tu corazón.**

Ecocardiograma

\$1,855*
pesos.

*Promoción por tiempo limitado,
consulta las bases.



**Clínica
del Noroeste**

El hospital de los Sonorenses



/ CdelNoroeste