

revista
BS
salud para vivir con sentido®

Órgano de vinculación y divulgación
de la Federación Médica de Sonora



ACUDA CON LOS EXPERTOS
Un especialista para
CADA SITUACIÓN



NUESTRA MISIÓN: TU SALUD



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

Factores de riesgo para la salud

Primeramente, les deseo muy feliz año 2022 con salud y bienestar sobre todas las cosas.

El director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus, al inicio del año externó con preocupación que durante la semana del 27 de diciembre de 2021 al 2 de enero de 2022, tras un aumento gradual desde octubre, el número mundial de nuevos casos de Covid-19 aumentó bruscamente en un 71%, en comparación con la semana anterior, registrando casi 9.5 millones de nuevos contagios y más de 41 mil muertes, pese a que los decesos disminuyeron un 10%.

En este inicio del año 2022 se han visto frenadas muchas expectativas personales y sociales ante el temor, la enfermedad y los gastos de bolsillo en salud inesperados para prevenir, realizarse pruebas diagnósticas o bien para recuperar la salud.

También en el país y en Sonora en la primera semana del año se incrementaron los casos de Covid-19, superando en varios días consecutivos el número de casos máximos históricos registrados.

Este aumento inusitado se le atribuye en gran parte a la nueva variante ómicron, del virus SARS-Cov-2 que hasta ahora se ha comentado que es más contagiosa, Tedros Adhanom Ghebreyesus señaló: “Aunque la variante ómicron parece revestir menos gravedad que la delta, sobre todo en personas vacunadas, ello no significa que deba ser catalogada de ‘leve’”.

Si bien en nuestro estado aún la variante delta es predominante, de acuerdo a la conferencia de prensa del 13 de enero del 2022 de

la Secretaría de Salud de Sonora, cualquiera de ellas representa un riesgo para la salud, más en personas no vacunadas y en personas que viven con enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión arterial, obesidad, enfermedad pulmonar, asma, cardiopatías, entre otras) o factores de riesgo (consumo de tabaco, consumo de alcohol, sedentarismo, sobrepeso, dieta inadecuada).

Prevención y atención

Ante este aumento de casos para limitar la transmisión es muy importante, además de la vacunación, las medidas preventivas como el uso de cubrebocas, lavado frecuente de manos, conservar una sana distancia cuando menos de 1.5 metros, estornudo de etiqueta, ventilación en lugares cerrados y evitar aglomeraciones.

Consulte a su médico ante la sospecha de enfermedad respiratoria viral, ante los siguientes datos: persona de cualquier edad que en los últimos diez días haya presentado al menos uno de los siguientes signos y síntomas: tos, disnea (dificultad para respirar), fiebre o dolor de cabeza acompañados de al menos uno de los siguientes signos o síntomas: dolor muscular o de articulaciones, dolor de garganta, escalofríos, dolor torácico, congestión nasal o rinorrea, aumento de frecuencia respiratoria, pérdida del olfato o gusto, conjuntivitis. En menores de cinco años de edad, la irritabilidad puede sustituir al dolor de cabeza.

Es muy importante el control médico periódico de quienes viven con padecimientos crónicos. De acuerdo a los resultados

de Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018, en México el porcentaje de la población de 20 años y más con diagnóstico médico previo de diabetes es de 10.3%. En Sonora es de 11.2%. Igualmente, para hipertensión arterial es de 18.4% en México y en Sonora, de 24.6%.

Esta encuesta refiere que en México en 2018 el porcentaje de adultos de 20 años y más con sobrepeso y obesidad es de 75.2%. En población de 12 a 19 años de edad el sobrepeso y obesidad de manera conjunta es de 38.4%. Sonora es de los cinco estados con mayor obesidad en el país con un porcentaje de 22.2% en este último grupo de edad.

El porcentaje de la población de 20 años y más que consume tabaco en Sonora es de 13.9%, el promedio nacional es de 10.1%. El tabaquismo causa diversas enfermedades como diferentes tipos de cáncer, infartos, accidentes cerebrovasculares y enfermedades respiratorias, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Durante el embarazo aumenta el riesgo de bajo peso al nacer y parto prematuro.

El consumo de alcohol es un factor de riesgo en el aumento de accidentes y lesiones, violencia, homicidio, suicidio y trastornos mentales, más que cualquier otra sustancia psicoactiva. En Sonora las personas de 20 años o más, diario o semanalmente ha consumido alcohol el 22.7%.



Dr. Francisco Javier Muro Dávila

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

Editor en Jefe de Revista BS



**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

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 Manriquez

Relaciones Internacionales

Dr. Jesús José Montoya Salazar
Quim. 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

COMISIONES

CONTENIDO

27 ESPECIAL

ACUDA CON LOS EXPERTOS

✓ **28 Jeannette Patricia Álvarez León**
Psicología, cuidados paliativos y tanatología

29 Pamela Báez Islas
Hematología y trasplante de médula ósea

30 Kessec Roberto Esquer Moreno
Psiquiatría

31 José Antonio González Rincón
Traumatología y ortopedia

32 Ludmilla Ore Colio
Ginecología y obstetricia

33 Gerardo Quintanar Fimbres
Urología

34 Ariela Lizeth Romo de la Ree
Nutrición



8 Visitar al oncólogo
Dr. Mario Enrique Alvarez Bojórquez

10 Consulta de hematología
Dra. Pamela Báez Islas

12 ¿Por qué acudir al nutriólogo?
Mtra. Glenda Morales Becerra

16 Consulta del adulto mayor
Dra. Ana Danira Martínez Ayala

18 Consulta urológica
Dr. Gerardo Quintanar Fimbres

20 Problemas ortopédicos en la infancia
Dr. José Antonio González Rincón

24 Importancia de la salud mental
Psic. Lorenia Velarde Lohr

25 Consulta del niño sano
Dr. Francisco Burruel Arvizu



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

Editor responsable

Bárbara Huipe

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

Centro de negocios Metrocentro

ENERO 2022

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

Edición digital

**URGENCIAS
24 HORAS**

**“LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN
SONORA SON LAS ENFERMEDADES CARDIACAS”.**

FUENTE: INEGI

¡TOME EL CONTROL DE LA SALUD DE SU CORAZÓN!



**HOSPITAL
LICONA®**

NUEVA SALA DE HEMODINAMIA

TECNOLOGÍA DE PUNTA PARA
DIAGNOSTICAR Y TRATAR
ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES

- **CIRUGÍAS DE
CORAZÓN ABIERTO**
- **CATETERISMOS**
- **ANGIOPLASTÍAS**

*PRECIOS ACCESIBLES Y
MÁS BAJOS QUE LA COMPETENCIA.

LLAME O BÚSQUENOS EN
FACEBOOK PARA CONOCER MÁS INFORMACIÓN.

CALIDAD@HOSPITALLICONA.COM.MX
WWW.HOSPITALLICONA.COM.MX

ACEPTAMOS
TARJETAS:



EXPEDIENTE BS

Aprendamos a cuidarnos

Teniendo en cuenta la frecuente duda ¿con qué especialista debo acudir?, decidimos dedicar nuestro primer número de 2022 a dar a conocer diversas especialidades y el momento ideal para acudir con cada profesional.

En la primera sección de la revista encontrará artículos escritos por médicos colaboradores de este medio. En ellos encontrará los signos que debe atender con los especialistas en oncología y hematología, la importancia de la consulta del niño sano con el pediatra y cómo detectar problemas ortopédicos a temprana edad.

Además conozca el enfoque correcto para lograr un plan de alimentación adecuado para usted; entérese de la importante labor de geriatras y gerontólogos al preservar la salud y autonomía de los adultos mayores, y atienda el llamado de la especialista a iniciar este año cuidando su salud mental.

En portada

► La segunda sección de la revista es nuestro Especial Acuda con los especialistas, donde encontrará entrevistas a los expertos que nos acompañan en portada. La doctora **Pamela Baez Islas**, hematóloga especialista en trasplante de médula ósea, habló sobre los principales padecimientos que encuentra en consulta de acuerdo al tipo de células sanguíneas que estén afectadas.



Bárbara Huipe Robles
 Editora de Revista BS
 edicionrevistabs@gmail.com

El doctor **José Antonio González Rincón**, especialista en traumatología y ortopedia, comentó la importancia del diagnóstico y tratamiento oportuno de problemas y enfermedades en el sistema locomotor.

Cuándo comenzar la consulta de rutina con el ginecólogo y su periodicidad fue el tema que abordó la doctora **Ludmilla Ore Colio**, ginecóloga y obstetra.

El doctor **Gerardo Quintanar Fimbres**, urólogo, habló sobre el papel de la visita urológica periódica en la prevención del deterioro de los sistemas urinario y reproductor.

La nutrióloga **Ariela Romo de la Ree** comentó las claves acompañamiento del profesional en nutrición en la búsqueda de un peso saludable.

Entender la importancia del cuidado y la atención a la salud mental, así como se atienden los signos y síntomas somáticos, fue el valioso aporte del doctor **Kessec Roberto Esquer Moreno**, especialista en psiquiatría, quien además realizó un recuento de los daños a la salud mental que ha dejado la pandemia.

Así también, **Patricia Álvarez León**, psicóloga especialista en cuidados paliativos y tanatología, urgió a entender la salud mental como una prioridad, conocer la sintomatología de problemas psicológicos y buscar su pronta atención fue la invitación.

Con toda esta información, esperamos brindarle herramientas para cuidar de su salud, conociendo síntomas y atendiendo a su médico de cabecera ante sospechas o, bien, para actuar a favor de la prevención monitoreando periódicamente su salud. ■



En portada contamos con el buen ojo de Ricardo Pacheco.

Facebook: @RicardoPachecofotografia

Instagram: @ricardopachecophotographer





¡NUESTRA FAMILIA CRECE CON GRANDES MÉDICOS COMO TÚ!



 (662) 109 9090



FRENTE AL HOSPITAL CIMA
PASEO RÍO SAN MIGUEL #39
COL. PASEO RÍO SONORA

VENTA Y RENTA DE

CONSULTORIOS

Y LOCALES COMERCIALES

VISITAR AL ONCÓLOGO

ATENCIÓN A LAS SEÑALES



Si bien los síntomas de cáncer suelen ser nulos o inespecíficos al inicio de la enfermedad, existen algunos que deberían revisarse si se presentan de manera recurrente



Dr. Mario E. Álvarez Bojórquez
CIRUGÍA ONCOLÓGICA
dr.marioalvarezb@gmail.com

El oncólogo es el médico encargado del diagnóstico, tratamiento y seguimiento de los pacientes con cáncer. Ésta es una enfermedad heterogénea que se produce cuando algunas de las billones de células que componen nuestro cuerpo pierden su ciclo natural de vida y empiezan a reproducirse células anormales de forma descontrolada, ocasionando que el cuerpo funcione de forma diferente a como debería hacerlo.

Por lo general, el cáncer durante sus inicios no da síntomas y cuando presenta una alteración considerable en el funcionamiento del cuerpo inician las manifestaciones de la enfermedad en el organismo.

Existen muchos tipos de cáncer, ya que se puede originar en cualquier parte del cuerpo. Generalmente se clasifican en dos categorías principales: cánceres hematológicos y tumores sólidos. Cada una de estas enfermedades presenta manifestaciones clínicas diferentes y es muy variable la presentación en cada persona.

Comprender los síntomas

En general, cualquier tipo de cáncer en etapas tempranas no da síntomas y frecuentemente, cuando éstos se llegan a presentar, pueden ser muy inespecíficos. Los signos y síntomas del cáncer dependerán de su ubicación, tamaño, afectación de órganos alrededor o la presencia de metástasis (propagación a distancia).

Los síntomas inespecíficos que pueden asociarse a la presencia de cáncer pueden ser la fiebre persistente, cansancio extremo o pérdida de peso. Esto puede deberse a que las células tumorales consumen gran parte del suministro de energía del cuerpo o que liberen sustancias que afectan la forma en que el cuerpo produce su energía.

No obstante, la mayoría de estos síntomas pueden deberse a otros padecimientos diferentes al cáncer, pero si persisten, la recomendación es que acuda a su médico a determinar la causa.

A continuación, se mencionan algunos de los signos y síntomas más comunes que se pueden presentar como causa de algún cáncer:

- Cansancio extremo o debilidad generalizada que no mejora con el reposo.
- Pérdida de peso mayor a 10 kilogramos sin razón aparente.
- Pérdida del apetito, alteraciones en la deglución, dolor al tragar, dolor abdominal, náuseas y vómitos.
- Presencia de una nodulación o endurecimiento del seno.

- Aparición de una protuberancia en cualquier parte de las extremidades con crecimiento progresivo en corto periodo de tiempo o mayor a 5 centímetros.
- Dolor de aparición reciente, que no cesa a tratamiento común y que es progresivo.
- Cambios en la coloración de la piel, crecimiento de lunares en corto tiempo, la presencia de ulceración o sangrado en la piel.
- Aparición de coloración amarillenta en la piel o coloración amarilla en los ojos.
- Tos crónica o irritación de la garganta que no desaparece.
- Sangrado inusual o presencia de hematomas (moretes) sin razón aparente
- Cambios en los hábitos intestinales (estreñimiento crónico o diarrea), o cambios en el aspecto de las heces.
- Sangrado al orinar, o la necesidad de orinar de forma frecuente.
- Fiebre o sudoración persistente de predominio nocturno.
- Dolor de cabeza persistente, asociado a cambios en la visión o audición.
- Úlceras en la boca, labios o mejillas con sangrado, dolor y una aparición mayor a 2 centímetros.
- Presencia de abultamientos palpables en el abdomen, senos o extremidades.
- Sangrado transvaginal no asociado a la menstruación o presencia de sangrado transvaginal en mujeres postmenopáusicas.
- Sangrado rectal asociado a dolor rectal.

Consultar al profesional

Los signos y síntomas mencionados previamente suelen ser los más comunes que se manifiestan en pacientes con cáncer, pero la presencia de alguno o más de ellos no es diagnóstico de cáncer por sí sólo.

Existen múltiples enfermedades que pueden desarrollar síntomas similares a los presentados en pacientes con cáncer, por lo que es de vital importancia que si se detecta alguna alteración, sean valorados por su médico de cabecera.

De acuerdo con los signos y síntomas que presente cada persona, su médico debe realizar estudios de laboratorio, imagen u otras pruebas diagnósticas para identificar la causa de su padecimiento.

En caso de que exista una alta sospecha de presentar cáncer, se debe acudir con un oncólogo para completar el diagnóstico y así iniciar el tratamiento de forma oportuna.

Recuerde que el diagnóstico oportuno siempre



es una variable que afecta la evolución, tratamiento y pronóstico de los pacientes oncológicos, por lo tanto es sumamente importante que ante la menor duda o presencia de alguno de los síntomas previamente mencionados acudan a valoración por su médico de confianza. ■

Dr. Mario Álvarez Bojórquez, Cirujano Oncólogo
Cédula profesional: 7624303, Universidad de Sonora; Cédula de especialidad: 11503815, Universidad Nacional Autónoma de México
Centro de Alta Especialidad en Oncología San José
Teléfono: (662) 689-3292



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

CONSULTA DE HEMATOLOGÍA

MANTENIENDO EL BALANCE

Conozca las principales patologías que pueden desarrollarse en la sangre, así como las manifestaciones clínicas que requieren evaluación por un especialista en hematología



Dra. Pamela Báez Islas
**HEMATOLOGÍA Y TRASPLANTE
DE MÉDULA ÓSEA**

drabaez.hematologia@gmail.com

Frecuentemente encuentro en la población un desconocimiento por el papel de la hematología por lo que considero necesario exponer cuál es trabajo de los hematólogos y hematólogas, y así lograr identificar los signos y síntomas que requieren ser atendidos por esta especialidad.

Hematología se deriva del griego “haimato”, que significa sangre, y “logia”, que quiere decir tratado; se define entonces como la rama de la medicina que estudia la naturaleza, función y enfermedades de la sangre, así como los órganos donde se forma.

Dicho en una forma más extensa, los hematólogos estudiamos todo lo que se relacione con la sangre, la cual se conforma por tres grandes grupos celulares: los glóbulos rojos, llamados eritrocitos que se encargan de acarrear el oxígeno a todo nuestro cuerpo; las plaquetas, que tienen la acción de formar coágulos; y finalmente los glóbulos blancos, llama-

dos leucocitos, y que se subclasifican en linfocitos, neutrófilos, eosinófilos, basófilos y monocitos, y cuya función es protegernos contra los gérmenes del medio externo con actividad celular directa o producción de anticuerpos.

Este conjunto de células se encuentran mezcladas en un líquido llamado plasma en el cual se encuentran flotando diversas sustancias también necesarias para el funcionamiento de la sangre como los anticuerpos y proteínas de la coagulación y anticoagulación.

Adicional a esto, hay que señalar que la hematología también estudia los órganos donde nuestras células san-

guíneas se crean y maduran, los cuales son la médula ósea en el interior de los huesos y los tejidos linfáticos como el timo, los ganglios y el bazo.

Campo de acción

Así pues, los especialistas en hematología estudian desde anemias por deficiencia de nutrientes, que suelen curarse de forma rápida y sencilla, hasta enfermedades con manejos más complejos como mieloma múltiple, linfomas, leucemias e incluso realizan trasplantes de médula ósea.

Con este resumen, mi intención es extender el conocimiento de lo amplio que es el estudio de la sangre y las múltiples manifestaciones corporales que puede dar el inadecuado funcionamiento de ella, simplemente invito al lector a pensar ¿Dónde no cuenta usted con sangre?

Por mucho, las anemias son el motivo más frecuente de consulta en hematología y que puede deberse a múltiples causas. Tiende a manifestarse con cansancio rápido, palpitaciones, taquicardia, somnolencia o insomnio. En el caso de que la causa de la anemia sea deficiencia de hierro (motivo más frecuente de anemia a nivel mundial), suele presentarse también caída de cabello, uñas frágiles, fisuras en la boca y alteraciones en el gusto.

Algo importante en las anemias es detectar cuando éstas son por ruptura de los glóbulos rojos y no por falta en la producción y que se observa con ictericia, es decir, cambio en el color de la piel a un tono amarillo así como oscurecimiento en la orina; éstas suelen tener manifestaciones más agudas y severas por lo que deben ser atendidas prontamente por el experto.

Otros problemas en la sangre son aquéllos de falta de coagulación que llamamos hemofilias, y que puede ser por falta de proteínas que generan sangrados



o disminución en el número de plaquetas. Estas alteraciones se manifiestan con sangrados en nariz y/o encías, moretones sin motivo aparente, o de gran tamaño para el estímulo que los provocó, así como petequias, que son pequeños puntos rojos en la piel.

El exceso de coagulación también es un problema ya que se relaciona con trombosis e infartos en múltiples sitios por lo que aquellas personas con eventos de trombosis en sitios inusuales, menores de 45 años, problemas para lograr adecuada anticoagulación o con más de dos eventos trombóticos deben ser evaluados. Tanto las enfermedades hemorrágicas como las trombóticas ponen en riesgo la vida por lo que requieren una evaluación oportuna y eficiente.



DATO CURIOSO

Hermosillo cuenta con más hematólogas que hematólogos, por lo que es posible que el lector amerite visita con la hematóloga.

Finalmente, hablando de los leucocitos, sus alteraciones dependerán si estos cuentan con baja o alta producción y en múltiples ocasiones éstas suelen ser asintomáticas, detectadas en estudios de control.

Si bien la mayoría de las veces, estas alteraciones suelen ser reactivas a infecciones o inflamación, son hallazgos que requieren de orientación médica. Dentro de las alteraciones de los linfocitos, subgrupo de leucocitos, encontramos el crecimiento de los gan-

glios, los cuales suelen detectarse como palpación de tumoraciones (bolitas) más frecuentemente en el cuello y arriba de las clavículas.

Los signos y síntomas que requieren evaluación por el hematólogo son amplios, se podría resumir que ante alguna de las manifestaciones comentadas anteriormente, la realización de la biometría hemática, estudio básico de laboratorio, puede detectar de forma inicial la gran mayoría de los problemas en la sangre.

Así, el lector que ya conoce quién es el experto en la sangre, ante cualquier alteración detectada deberá acudir en tiempo y forma a la hematóloga. ■

Dra. Pamela Báez Islas,
Hematología y trasplante de médula ósea
Cédula profesional: 8189878, Universidad de Sonora
Cédula de especialidad: 10451930, UNAM
Clínica Prados del Centenario, Teléfono: (662) 217-4872



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



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 Cel. 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



¿POR QUÉ ACUDIR AL NUTRIÓLOGO?

SON LOS HÁBITOS, NO LOS KILOS

Un cambio en el enfoque de la nutrición y la salud es el primer paso en un necesario cambio de hábitos para una vida sana, los profesionales de la nutrición pueden ayudarle



Mtra. Glenda Morales Becerra
NUTRICIÓN CLÍNICA Y BARIÁTRICA
glendamorales.nutricion@gmail.com

Por años nos han hecho pensar que llevar a cabo una “dieta” o plan de alimentación sano, como en realidad debemos llamarlo, es sinónimo de tortura, hambre, cansancio y en general un mal necesario para conseguir nuestro objetivo de obtener un cuerpo sano.

Estas ideas se han ido estacionando en nuestra sociedad, creando una etiqueta alrededor de la profesión de los nutriólogos muy difícil de borrar y desmentir.

La razón principal por la cual estos conceptos negativos nos invaden al momento de tomar la decisión de acudir al nutriólogo es que de primera instancia estamos acudiendo con el profesional de nutrición por las razones incorrectas.

Así es, creemos que “bajar de peso” es la solución a todos nuestros problemas físicos, emocionales y de salud, pero en realidad no estamos conscientes de todo lo que implican estos cambios en nuestro cuerpo y de todo el trabajo que realmente le cuesta a nuestro metabolismo realizar esta difícil tarea de manera sana.

Entender el entorno

La falta de información y conocimiento en nuestra sociedad es causada por la divulgación de mitos, estrategias de venta y desinformación por parte de malos voceros de la salud y la nutrición.

Por lo tanto, estas razones mal infundadas para acudir al nutriólogo no vienen únicamente de nosotros, sino de un entorno que constantemente nos hace creer que hay maneras de bajar de peso fácil y rápido, que tener un peso en particular o un cuerpo en especial te hace más feliz, o más exitoso, o más atractivo en nuestra sociedad. Y poco a poco esto nos lleva inevitablemente a querer conseguir “el peso ideal” por los medios que sean necesarios.

Una y otra vez, realizamos alternativas, retos, visitamos nutriólogos, tomamos pastillas, remedios caseros, jugos verdes, remedios naturales, medicamento controlado, dietas, más dietas, otro nutriólogo que le funcionó maravillosamente a mi amiga, ejercicio, cirugías, procedimientos, torturas chinas, entre un montón de frustración y descontento por no lograr los objetivos (muchas veces irreales) que tenemos plasmados en nuestra mente.

Esto no quiere decir que todas estas alternativas sean malas (solo algunas), pero muchas veces caemos en un círculo vicioso de intentar, no ver el resultado esperado en el momento deseado, sentir que fracasamos, frustrarnos y volverlo a intentar nuevamente más adelante con un nuevo método o un nuevo propósito. Y, desafortunadamente, muchas veces este ciclo parece interminable.

Todos estos factores son los que predisponen nuestro fracaso desde el principio al buscar una pérdida de peso olvidándonos o ignorando las razones correctas para hacerlo. Entonces, ¿cuál es el verdadero sentido de acudir al nutriólogo?, ¿cuáles son estas razones correctas?



Cambio de enfoque

Primero y, ante todo, nuestra prioridad siempre va a ser la salud. Pero la salud no se alcanza únicamente bajando kilogramos de peso, se alcanza formando hábitos saludables, entre ellos aprender qué es lo que mi cuerpo realmente necesita, acepta y le beneficia.

Identificar aquellos hábitos que le hacen realmente mal, que lo debilitan,

que lo enferman, que hacen que pierda calidad de vida, calidad de mi cuerpo, el único cuerpo que tengo y lo que debería ser mi prioridad.

El sentido de acudir al nutriólogo es aprender. No alcanzar un peso determinado, ése no es el objetivo, ya que esa meta es completamente subjetiva.

Lo que necesitamos es encontrar aquellos hábitos que realmente se apegan a mi realidad, pasos pequeños pero firmes que me llevan a donde realmente necesito estar, cambios en mi estilo de vida que se vean reflejados en mi bienestar, pero cambios permanentes y realistas para mí.

Aprender y avanzar

Mantener o alcanzar un peso sano es un factor importante en la salud y en los padecimientos, sin embargo, jamás lo vamos a lograr si no obtenemos primero el conocimiento de cómo llegar a él de



manera sana, y los procesos de aprendizaje nunca son fáciles, y nunca son libres de errores.

Para aprender realmente algo es necesario equivocarnos, reevaluar, reacomodar, volver a intentar. Aprender a alimentarnos no es diferente; estancarte o rebotar el peso no significa que no aprendiste nada, al contrario. Bajar de peso lentamente no significa que estás haciendo las cosas mal o que tu cuerpo está en tu contra. Ganar peso no siempre significa que aumentaste tu

TÓMELO EN CUENTA

- Hay que tomar en cuenta el entorno
- El cuerpo ideal es subjetivo
- La salud es siempre la prioridad
- Aprender no es una línea recta
- Un profesional le puede ayudar

grasa corporal. Comer algo que te gusta no es pecado todo el tiempo.

Necesitamos confiar en el proceso del aprendizaje hacia una vida más sana, porque nosotros los nutriólogos estamos aquí para ayudarle a hacer eso y nada nos da más alegría y sentido de propósito en nuestro camino que ayudarle a estar bien.


Es difícil mantenernos motivados en este largo proceso y continuar el tiempo que sea necesario para cada uno, pero también es difícil vivir con molestias, vivir inconforme con nuestro peso, nuestra imagen y nuestra salud, vivir con un padecimiento en descontrol y con las complicaciones que esto ocasiona. Afortunadamente usted puede decidir con qué –difícil– se quiere quedar. ■


Mtra. Glenda Morales Becerra
Nutrición clínica y bariátrica
Cédula profesional: 8092725, Universidad Autónoma de Nuevo León
Centro Médico del Río, Teléfono: (662) 213-2030

ATENCIÓN MÉDICA A DOMICILIO

PAQUETE INTEGRAL

- Prueba de antígeno a domicilio
- Entrega de resultados en 15 minutos
- Consulta médica
- Certificado médico

 (662) 463 - 3726

 Hermosillo



HOME HEALTH CARE



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



CONSULTA DEL ADULTO MAYOR

POR LA SABIDURÍA DE LO ANDADO

En el caminar por la vida, transitamos por ciclos que inician y terminan, donde cada uno tiene cualidades características muy diferentes y especiales



Dra. Ana Danira Martínez Ayala
GERONTÓLOGA

dra.danirama@gmail.com

En la edad pediátrica, por ejemplo, experimentamos sucesos como la lactancia, la dentición y el primer encuentro con la marcha; en la pubertad, por otro lado, nos enfrentamos con nuevos retos como la emergencia de los caracteres sexuales, y también el contrapeso de buscar crear una identidad propia con nuevas reflexiones y rebeldía a lo conocido.

Por las experiencias del trayecto, en la adultez nos adaptamos socialmente a vínculos con el trabajo y también, generalmente, aspiramos a formar una nueva familia o crear una red social sólida de apoyo y compañía. Asimismo, el crecimiento físico cesa, y comenzamos a ver estragos en la disminución de la adaptación de nuestro cuerpo hacia malos hábitos, el estrés y el cansancio.

En esta etapa, especialmente las mujeres en edad reproductiva, descubren un nuevo rol físico, emocional y social al decidir ser madres.

Y en nuestra última fase del ciclo vital, en la vejez, aprendemos también que los cambios no cesan, nuestro cuerpo ya no funciona como antes lo hacía, disminuyen de manera normal y natural la actividad de todos nuestros órganos: la comida tiene menor sabor, detectamos con menor intensidad los olores, requerimos lentes para ver las letras pequeñas, la piel pierde su firmeza, las arterias son más rígidas, disminuye nuestro músculo y aumenta el porcentaje de grasa, los huesos son menos resistentes, los riñones filtran menos, el intestino se mueve más lento, llega la menopausia y andropausia con todos sus efectos sexuales.



No es volver a la niñez como erróneamente se dice, es completamente una etapa nueva y muy diferente, donde hay sabiduría por los pasos andados, y con el adecuado cuidado y estímulo cognitivo del importante aprendizaje a lo largo de la vida, nuestras neuronas seguirán creando nuevas conexiones que permitirán vivir con plenitud la maravillosa ancianidad.

Nuestra labor

La gerontología y la geriatría son las especialidades que estudian el proceso del envejecimiento tanto en la esfera física, como mental y social; los cambios que suceden y las formas de adaptación a ellos, así como la comprensión y atención a las enfermedades que aparecen con mayor frecuencia en los adultos mayores.

Existen términos muy exclusivos para este grupo etario, como los síndromes geriátricos, entre los cuales destacan la polifarmacia, la desnutrición, la inestabilidad y el riesgo de caídas, la inmovilización prolongada y las úlceras por presión, el delirium, la incontinencia urinaria, entre otros, que son cuestiones que generalmente en los demás periodos de la vida no se tienen presentes.

Del mismo modo, hay escalas muy particulares para la evaluación del estado de salud del adulto mayor, su funcionalidad es un pilar clave y se mide con la capacidad de realizar actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.

Por otro lado, la valoración del estado cognitivo también cuenta con tamizajes especiales que orientan hacia deterioros leves o probables demencias.

La revisión de la agudeza visual y auditiva, así como el estado de salud bucal son cruciales para disminuir accidentes y malnutrición; y los valores de la relación entre el peso y

la talla (índice de masa corporal) es diferente también en comparación los adultos jóvenes.

Igualmente, cobra sentido gigante el papel de los cuidadores formales o los familiares que toman dicha responsiva, siendo el reto y misión primordial crear conciencia en ellos de que todas las acciones deben orientarse a procurar lo más posible la autonomía, es decir, evitar o disminuir la dependencia; que el adulto mayor haga y participe en todo lo que pueda, y que no se le limite sólo por comodidad del cuidador.

Y desde luego, revisar aspectos tan mágicos como la satisfacción y el compromiso con la vida son parte clave de la atención geriátrica.

¿Cuándo recurrir a un geriatra?

Por lo anterior y mucho más, un médico geriatra o gerontólogo está capacitado para poder brindar la atención y orientación necesarias tanto al paciente como a su entorno social, con el objetivo de procurar su salud y acrecentar su calidad de vida.

Idealmente, se sugiere que todo adulto a partir de los 60 años acuda una vez al año a una valoración geronto-geriátrica integral, para identificar de forma oportuna los problemas y necesidades del mayor, con el fin de elaborar un plan de tratamiento y seguimiento individualizado.

El control anual permite emitir recomendaciones en el estilo de vida, incluyendo sugerencias nutricionales, de ejercicio físico acorde a las condiciones del paciente, vacunas necesarias para su edad; y nos facilita además la detección precoz de alteraciones en la memoria o capacidad cognitiva, trastornos del sueño y/o depresión, y alertarnos de sintomatología temprana en enfermedades como el cáncer de próstata o de mama, y en algunos casos la necesidad de cuidados paliativos.

En el caso de los ancianos con patologías crónicas diagnosticadas, como diabetes e hipertensión arterial, en quienes ingieren más de cinco fármacos diferentes o en los pacientes con los mencionados síndromes geriátricos, se recomienda una vigilancia estrecha mensual o bimestral por parte del geriatra para aminorar las complicaciones y evitar interacciones medicamentosas que repercutan en el bienestar del paciente.

La geriatría es compañera para la prevención, diagnóstico oportuno, tratamiento y rehabilitación especializada de enfermedades y necesidades de los adultos mayores. Es un homenaje a procurar en ese gran momento de nuestra existencia una vida saludable y feliz. ■

Dra. Ana Danira Martínez Ayala, Gerontología
Cédula profesional: 031076, Reg. SSA. 10381/16
Universidad de Sonora/Universidad de Granada



Los especialistas brindan atención al paciente y a sus cuidadores en busca de cuidar su salud y preservar su autonomía.

Dr. Alfonso Guevara Torres

Ced. Prof. 1374259 Ced. Esp. AEDM-22395
S.S.A. SON. 5520-99 Instituto Nacional de Cancerología
DRGUEVARAMX@YAHOO.COM.MX

Oncología Médica

RECERTIFICADO POR EL CONSEJO MEXICANO DE ONCOLOGÍA

Del Rio
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

- ASMA
- ENFISEMA
- BRONQUITIS CRÓNICA
- TOS CRÓNICA
- INFECCIONES DE VÍAS RESPIRATORIAS
- FIBROSIS PULMONAR
- PRUEBAS DE FUNCIÓN PULMONAR
- TABAQUISMO
- ENFERMEDADES RESPIRATORIAS OCUPACIONALES
- APNEA DE SUEÑO
- NEUMONÍA

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

HOSPITAL SAN JOSÉ, BLVD. MORELOS #340 PLANTA BAJA MODULO B

Tel. (662) 1090512 directo 1090500 conmutador Urgencias: (662)1551515 migdelinaidalia@yahoo.com

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.

CONSULTA UROLÓGICA

¿ES PARA MÍ?

Conozca la amplia actividad de la urología, rama de la medicina que trata tanto a hombres como a mujeres ayudándoles a mejorar su calidad de vida



Dr. Gerardo Quintanar Fimbres
UROLOGÍA
drquintanar@gmail.com



Urología es la especialidad que trata las enfermedades del aparato urinario masculino y femenino, así como las enfermedades del aparato reproductor masculino. Para los profesionales de esta área es necesario al terminar la carrera de medicina, pasar por la residencia en cirugía general y posteriormente en urología.

El urólogo es el cirujano del sistema urinario para ambos sexos y del aparato reproductor masculino y también trata enfermedades clínicas como cálculos de la vía urinaria, tumores de riñón, próstata, vejiga o testículos, defectos congénitos, fístulas urinarias, entre otras más.

Algunos de los problemas más frecuentes que atendemos en el consultorio son pérdida de orina, sangrado al orinar o eyacular, disfunciones de la vejiga o del sistema genital, infecciones del sistema urinario y genital.

La labor

Es muy común recibir pacientes en la consulta de urología con quejas de enfermedades que no son de la especialidad

del urólogo, especialmente aquellas relacionadas con enfermedades anorrectales, como hemorroides o sangrado intestinal.

Hay que mencionar que el urólogo realiza el tacto rectal solamente para evaluar la próstata, su consistencia y tamaño, entre otros signos. En resumen, en cuanto al aparato reproductor, es para los hombres lo que el ginecólogo es para las mujeres.

Durante una consulta, el urólogo realiza un interrogatorio enfocado a las enfermedades que atiende, y en enfermedades metabólicas que tienen un impacto directo en la salud del sistema urinario y genital masculino.

Se revisan también antecedentes quirúrgicos o de estilo de vida que tienen impacto directo afectando la calidad del funcionamiento integral de del sistema urinario y de los genitales masculinos, la fertilidad y el rendimiento sexual.

Dependiendo del resultado del interrogatorio, se realizarán exploraciones intentando orientar el diagnóstico del paciente.



La revisión de próstata sigue siendo parte importante del estudio integral, logra detectar por sí sola hasta 70% de los tumores prostáticos en etapas intermedias, subiendo al 85% si la acompañamos con análisis sanguíneos y de orina.

Trabajo en conjunto

Estudios como el ultrasonido y la tomografía son de nuestras herramientas más fuertes, debido a que son estudios accesibles, otros como la resonancia magnética ayudan pero no están disponibles en muchos lugares y sus costos suelen ser más elevados, para la detección rápida en el consultorio.

Podemos apoyarnos en otros especialistas como radiólogos, internistas, nefrólogos, cardiólogos, nutriólogos, oncólogos, psicólogos o psiquiatras, también ellos

se apoyan en nosotros logrando así un manejo integral, así las posibilidades de éxito en el control o curación de los pacientes es de primer mundo.

De la misma manera, se pueden solicitar estudios de sangre, de orina o de tejidos para corroborar o descartar enfermedades.

En conjunto tomamos la decisión valorando beneficios y riesgos del manejo individual: vigilar y asesorar, iniciar con la administración de medicamentos o realizar procedimientos quirúrgicos. ■

La revisión de próstata logra detectar por sí sola hasta 70% de los tumores prostáticos en etapas intermedias.



Dr. Gerardo Quintanar Fimbres, Urología
Cédula profesional: 4667714, Universidad Autónoma de Guadalajara;
Cédula de especialidad: 7629623, Universidad Autónoma de Sinaloa
Hospital San Benito

Dra. Soledad Chávez Sánchez

P E D I A T R A

Ced. Prof. 7915721 Ced. Esp. 09941283 UNAM SSA 10164/16
Pediatra, IBCLC, ILCA, ABM, ACCLAM

MIEMBRO DE INTERNATIONAL LACTATION CONSULTANT ASSOCIATION
Y ACADEMY OF BREASTFEEDING MEDICINE

Crecimiento y
desarrollo

Crianza
y apego

Alimentación
complementaria

Curso completo
de alimentación
complementaria
individualizada




Consultoría
en lactancia

Dificultades en
la lactancia



CITAS  **(662) 365 5642**

AGENDA TU CITA EN DOCTORALIA (649) 103 7601

 **DRA. SOLEDAD CHÁVEZ**
 **PEDILACTA**
 **NACIENDO SERENO**

CITAS ONLINE Y PRESENCIAL

PROBLEMAS ORTOPÉDICOS EN LA INFANCIA

ÁRBOL QUE CRECE DERECHO

Detectar problemas ortopédicos en la infancia brinda la posibilidad de ofrecer tratamiento conservador a los pequeños, conozca e identifique focos de alarma



Dr. José Antonio
González Rincón
**TRAUMATOLOGÍA
Y ORTOPEDIA**

cipejagr@hotmail.com

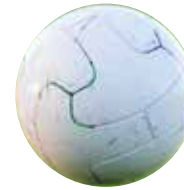
En la etapa infantil, antes de terminar el crecimiento, se pueden presentar diversas alteraciones ortopédicas en los niños que es muy importante detectar a tiempo. Existen situaciones congénitas donde se presentan anomalías como la ausencia de extremidades tanto superiores como inferiores, falta o aumento en el número de los dedos, estas situaciones se asocian a síndromes de origen genético y requieren tratamiento específico de acuerdo a cada situación.



Al nacimiento

La valoración ortopédica de un niño se puede iniciar desde su nacimiento, donde especialmente se identifica la luxación congénita de cadera, que es la falta de formación adecuada de la cadera y, por lo tanto, no está colocada en su lugar normal, si ésta se identifica a tiempo, es posible hacer un manejo de manera conservadora, es decir, sin requerir de una cirugía.

Otra situación que se puede identificar desde el nacimiento es el pie equino varo, éste se presenta de manera anormal



en una posición en puntilla y hacia adentro de uno o de ambos pies, al igual que la luxación congénita de cadera, si se identifica de manera temprana, puede corregirse de

manera conservadora sin cirugía. Estas dos situaciones se deben comúnmente a posiciones inadecuadas del bebé dentro del útero.

Temprana infancia

A partir de los dos años y medio de edad del niño se puede evaluar la marcha, ya que en ese momento la estructura del cerebro que da la fineza de la marcha y movimientos ya se encuen-



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. José Ricardo Espinoza Castro

GINECOBISTETRICIA

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**

tra desarrollada y aquí podemos identificar el pie plano, la rotación de los pies, anteversiones de caderas, acortamientos de extremidades, marcha inadecuada y ofrecer el mejor tratamiento ortopédico en ese momento, se puede iniciar con plantillas o algún aparato ortopédico temporal.

Más adelante, a partir de los 10 años, debemos evaluar la postura, identificar si el niño se joroba, si los hombros están alineados o uno de ellos se encuentra más caído. En el consultorio podemos evaluar la posición normal de la columna, si existen deformidades como la escoliosis o si está bien balanceada, angulaciones inadecuadas de la pelvis; podemos evaluar las rodillas, si tienen las angulaciones adecuadas para la edad, y si los tobillos están bien balanceados.

En este punto ya podemos complementar también con algún estudio radiográfico para apoyarnos en la evaluación y ésta sea de lo más completa, para así proveer un tratamiento adecuado.

Desde el hogar

La evaluación de los problemas ortopédicos siempre empieza en casa, observemos a nuestros hijos, hay que

ver cómo caminan, cómo se paran, qué posición mantienen al estar en sus clases virtuales enfrente de la computadora, observar sus rodillas si éstas tienen mucha angulación al igual que sus tobillos, ver si sus dedos presentan alguna deformidad como callos o juanetes, y así podemos plantearnos como padres las siguientes preguntas: ¿tiene dolor en alguna de sus extremidades?, ¿alguna de sus piernas o brazos son más cortos que el otro?, ¿camina correctamente?, ¿se sienta y se para adecuadamente?, ¿se joroba o tiene una mala postura?, ¿se le ven los hombros caídos?, ¿es normal que le truenen bastante y con dolor sus articulaciones?, ¿es normal el dolor y la fiebre nocturnas con el crecimiento?, ¿es normal que le salgan muchos callos o juanetes en los pies?

Una vez identificada alguna situación y si existe alguna duda con respecto al desarrollo de nuestros pequeños, se debe acudir con el médico experto en estas situaciones como el ortopedista, ya que contamos con herramientas necesarias para valorar adecuadamente los problemas ortopédicos y así dar el tratamiento más adecuado en ese momento.



ATENCIÓN

- Verifique si hay callos o juanetes
- Examine cómo se sienta y se para
- Evalúe la marcha y postura de su hijo
- Observe los ángulos de rodilla y tobillos
- Identifique si hay extremidades dispares
- Preste atención a expresiones de dolor

Es importante detectar a tiempo cualquier situación que no sea normal en nuestros pequeños, ya que los niños en diversas etapas crecen muy rápido y un retardo en el diagnóstico pudiera requerir de tratamiento muy agresivo, como la realización de una cirugía.

Así que mi recomendación es evaluar ortopédicamente a los niños por lo menos una vez al año, hasta el término de su crecimiento. ■

Dr. José Antonio González Rincón, Traumatología y ortopedia
Cédula profesional: 5084256, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo; Cédula de especialidad: 7342886, Universidad Nacional Autónoma de México
Centro Médico Navarrete, Teléfono: (662) 216-1492

Dr. Gilberto Covarrubias Espinoza
ONCOLOGÍA HEMATOLOGÍA PEDIÁTRICA
Ced. Prof. 342373 U. de G., S.S.A.1/00
Ced. Esp. 3180479 U.N.A.M.
Hospital Infantil de México "Federico Gómez"

ESPECIALISTA EN:

- Leucemia
- Tumores
- Niños y adolescentes

Hospital San José
Hermosillo

Blvd. Morelos No. 340, Consultorio 307-F.
Tels. 01 (662) 10-90-531, Cel. 662 113-0842

Dr. Jaime Castillo Ramos
PEDIATRA
CIRUGÍA DE NIÑOS

Ced. Prof. 477554
Ced. Esp. AECEM 31889
Cert. Pediatría 2733
S.S.A. 59056

HOSPITAL
San José
HERMOSILLO

Hospital San José
Blvd. Morelos No. 340 entre
Blvd. López Portillo y Ave. 7, Col. Bachoco
Tel. (662) 109-0531, Cel. (662) 124-0808
E-mail: gatocast@msn.com

CONSULTA
MAÑANA Y
TARDE

QUE LA FALTA DE TIEMPO
NO SEA UN IMPEDIMENTO.
**AUMENTE
SUS PACIENTES**



SOCIAL MEDIA • BRANDING • FOTOGRAFÍA Y VIDEO

Cel. (662) 244 7945

  @agoracasacreativa



Dr. Pedro Abdiel Portillo Gutiérrez

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

Ced. 10313783



Women's Care

Ginecología y Obstetricia

- Control prenatal •**
- Consulta ginecológica •**
- Papanicolaou •**
- Colposcopia •**
- Parto y cesárea humanizada •**
- Métodos de planificación familiar •**
- Ultrasonido 3D-4D •**
- Enfermedades de la mujer •**

Clinica Barcelona
Avenida seguro social #29, Colonia

Teléfono: 662 210 3691

Celular: 662 365 5642

Whatsapp: 662 100 6931

Doctoralia: Pedro Portillo

Facebook: Pedro Portillo Womens Care

Instagram: Dr Pedro Portillo Gine



IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

EN BUSCA DEL BALANCE



Cuando se habla de la salud integral, la salud mental y el bienestar espiritual son parte fundamental para llegar a un estado de verdadera plenitud, entérese cómo lograrlo



Psic. Lorenia Velarde Lohr
PSICOTERAPIA GESTALT
loreniavelarde@icloud.com

El arranque de año, cuando se suelen tener nuevos proyectos e intenciones de mejorar en varios aspectos de nuestra vida, es también una gran oportunidad para comenzar a cuidar de la tan importante, pero olvidada, salud mental.

Tristemente es un tema que dejamos para después, cuando la realidad es que debería ser prioridad el cuidado de nuestra salud mental, tener un amplio conocimiento en el manejo y buena gestión de nuestras emociones, es la mejor manera de poder llevar una vida plena.

La salud mental es sumamente importante. Cuando somos capaces de gestionar bien nuestras emociones podemos tomar mejores decisiones y la forma en cómo vamos tomando las experiencias en nuestro diario vivir.

De forma recurrente, cuando pregunto a mi paciente cómo se siente, en automático contesta: “bien”. Conforme vamos avanzando

en la sesión, se da cuenta que en realidad no lo está. Es una respuesta automática por todos usada y conocida, pero difícilmente sabemos si en realidad lo estamos. De aquí parte la importancia del autoconocimiento y del cómo cada persona gestiona sus emociones.

El autoconocimiento, o el conocerse a sí mismo, es uno de los caminos y tareas más difíciles que debemos de tomar con responsabilidad; estamos tan adheridos al deber ser, que de pronto estamos total y completamente perdidos.

Puede llegar a sonar hasta ridículo, pero hasta hoy no he conocido un paciente que llegue y me diga lo bien que reconoce e identifica sus emociones, finalmente sé y él sabe que si está en el consultorio es porque necesita un cambio para su vida desde la responsabilidad de su yo adulto.

Bienestar integral

Hay tres partes en el ser humano que se deben considerar y cuidar siempre: cuerpo, mente y espíritu. Hay una conexión invisible entre nuestra mente y nuestro cuerpo. Es una comunicación que se produce en forma de impulsos nerviosos en el cerebro y reacciones bioquímicas en el cuerpo.

Nuestro cerebro puede traducir nuestros pensamientos y sentimientos en impulsos químicos eléctricos que se envían a través del cuerpo y causan una reacción bioquímica. Esta reacción es la forma en que nuestro cuerpo responde a lo que está pasando dentro de nuestra cabeza. Este proceso ocurre de forma casi instantánea y la respuesta de nuestro cuerpo a menudo es proporcional a la fuerza de nuestros pensamientos o emociones.

Nuestro estado emocional, sea cual sea, se manifiesta en nuestro cuerpo. Nuestros pensamientos, sentimientos, creencias y actitudes pueden afectar positiva o negativamente.

En definitiva, nuestras mentes pueden afectar la salud de nuestro cuerpo. Para la mayoría es fácil encontrar la conexión cuerpo-mente. Muchas veces recibimos una mala noticia antes de comer o durante la comida y luego tenemos malestares estomacales. O cuando estamos preocupados por algo que no logramos resolver y acabamos con un dolor de cabeza, en el peor de los casos, una migraña.

También sucede lo contrario, cuando recibimos buenas noticias o nos sentimos alegres, llenos de energía, segregamos endorfinas y otras hormonas llamadas las hormonas de la felicidad.

¿Y el espíritu?

Es la parte intangible de nuestra vida que nos conecta con algo más grande. Es la energía que está en cada célula de nuestro cuerpo. Es la parte que une nuestro intelecto con la inteligencia colectiva o la inteligencia universal que nos conecta a todos.

Cada situación que nos pasa la atraemos nosotros de una manera u otra. Somos los responsables de todo lo que nos pasa y también somos creadores o directores de nuestra vida.

Es entonces de vital importancia prestar atención a esta conexión mente-cuerpo-espíritu. Siendo conscientes de esto podemos dirigir nuestra vida a un estado de bienestar general en todos los aspectos de nuestra vida e influir en cada momento para lograr ese estado deseado.

Consejos para equilibrar cuerpo-mente-espíritu: hacer ejercicio, dormir suficiente, comer sano, beber mucha agua, alejarse del estrés, conectarse con la naturaleza cada vez que pueda, y dar gracias por todas las cosas que le pasen en el día, incluso las pequeñas. Regalar

su mejor sonrisa, rodearse de personas positivas, liberarse del resentimiento, practicar el perdón, ocupar su tiempo libre, y practicar la meditación. ■



Tome la decisión de invertir en usted cada día de su vida, es la mejor inversión, quírase y cuídese.

CONSULTA DEL NIÑO SANO

CUIDADO EN CADA ETAPA

Para actuar desde la prevención en pediatría la consulta del niño sano es crucial, permite detectar factores de riesgo y actuar a tiempo ante eventuales problemas



Dr. Francisco Burruel Arvizu
PEDIATRÍA
pediatra@burruel.com.mx



hay que resolver todas las dudas que tengan los padres, empoderarlos de diferentes maneras para que sepan actuar ante situaciones de riesgo y sepan detectar focos de alarma, por eso la importancia de que el pediatra informe muy bien a los padres sobre la etapa en la que está el niño, lo que puede suceder, cambios que van a notar, a qué deben estar atentos; de esta manera el pediatra hace equipo con los padres.

En el área de la medicina el término de consulta de niño sano es algo que se viene utilizando décadas atrás. Básicamente consiste en dar seguimiento sistemático a los pacientes pediátricos con el fin de confirmar que se encuentran en buen estado de salud, y poder detectar hábitos, comportamientos, síntomas o enfermedades de manera temprana.

La consulta del niño sano va variando según las etapas del crecimiento, aunque el fin es el mismo: preservar la salud. El modo varía ya que no es lo mismo una cita de control de niño sano de un recién nacido a la de un adolescente.

Generalmente se inicia con un interrogatorio, donde se busca conocer el estado del paciente durante los últimos meses, recordar datos importantes como antecedentes de enfermedades que tiene o ha tenido, se interroga específicamente buscando focos rojos.

Posteriormente, se procede a un chequeo general del estado físico del cuerpo que consiste la exploración, ésta se enfoca más en ciertos aspectos, según la edad del paciente. La exploración consiste tanto en buscar que todo esté en correcto estado, como en buscar intencionalmente algún indicio de algo anormal.

Datos básicos que se deben obtener siempre en consulta de niño sano son el peso y la estatura del paciente, éstos se grafican para saber si están dentro de parámetros normales de crecimiento, esto aporta información relevante del estado físico del paciente.

En recién nacidos y durante los primeros años es muy importante medir el perímetro de la cabeza, esto también aporta datos de un buen crecimiento y, ante alteraciones de la misma, nos vemos obligados a estudiar a fondo estas alteraciones, lo mismo con el peso y estatura.

Constancia

La periodicidad de estas consultas va a depender en gran parte del estado de salud del paciente y de la decisión del médico, ya sea porque hay indicios de alguna anomalía o una enfermedad establecida que

requiera de seguimiento frecuente, aunque ya no entraría en consulta del niño sano.

En términos generales, la primera consulta sería en los primeros días de vida, del quinto al séptimo día; posteriormente, al mes de vida, luego a los dos meses, luego cada dos meses hasta el año de vida.

Seguimos del primer al segundo año cada tres meses, luego, al cumplir los dos años es una consulta a los seis meses y, por último, después de los tres años de edad es una vez por año.

En la consulta del niño sano se pueden detectar todo tipo de irregularidades: problemas físicos, mentales, hábitos alimenticios, comportamientos extraños, retraso en los hitos del desarrollo, etcétera.

De ahí la importancia de acudir siempre a las consultas de control, ya que si se retrasa la detección de alguna de estas irregularidades, es tiempo perdido para actuar rápidamente, y a veces esto puede tener consecuencias irreversibles.

Trabajo en conjunto

La idea del control del niño sano es que tanto padres como pediatras busquemos lo mejor para el paciente. No se trata de una mera exploración,



HAGA SU CALENDARIO

Edad	Periodicidad
Recién nacido	Entre el quinto y el séptimo día de vida
Bebé	Una visita al mes y una a los dos meses de edad. Continuar cada dos meses hasta el año de vida
1 año	Cada tres meses
2 años	Cada seis meses
3 años en adelante	Una vez al año

Por último, aunque uno piense que su hijo está en perfecto estado de salud y no hay necesidad de revisión, siempre alguien externo y capacitado estará mejor preparado para saber qué buscar y qué detectar según la etapa de crecimiento de su hijo y de esa manera prevenir. ■



Dr. Francisco Burruel Arvizu, Pediatría
Cédula profesional: 10481026, Universidad de Sonora
Cédula de Especialidad: 11977523, UNAM
Clínica del Noroeste, consultorio 216
Teléfono: (662) 213-5814 ext. 177
Emergencias: (662) 103-0621



Educación integral para tus hijos



Formación integral:

Su enfoque de preparación está orientado a una formación paralela entre lo académico, moral, ético, físico y espiritual de sus alumnos. No solo buscan construir los cimientos para formar buenos ciudadanos, sino que también sean sensibles a su entorno y comunidad. Esto lo imparten a través de diversos espacios y estrategias propicias para el estímulo de su formación.



Educación bicultural:

Concentrados en fortalecer su plan de enseñanza, constantemente adquieren nuevo material e incorporan personal especializado en áreas para impartir clases del idioma inglés de una forma natural. De esta manera propician un ambiente que facilita a sus alumnos el aprendizaje del idioma y los motiva para llevarlo a la práctica.

Programa emprendedor:

Con la intención de sembrar una semilla para que los alumnos emprendan su propio negocio, cuentan con un programa de metodología para adquirir disciplina y crear hábitos para explotar su máximo potencial.

Formación católica:

Cuentan con una asignatura de formación religiosa, donde imparten y refuerzan los valores de la vida católica. Mediante esta materia, se preparan a los alumnos para recibir sus sacramentos de primera comunión y confirmación, si así lo desean.

Familia e institución:

Cuando se trata de la formación de nuestros hijos, la familia juega un papel imprescindible. Estos son los dos ámbitos de mayor importancia para el aprendizaje en la vida temprana y se interrelacionan entre sí, por lo que impulsan el diálogo y la cooperación entre el entorno familiar y el académico.

Actividades culturales y deportivas:

Una vida saludable está correlacionada con el ejercicio físico. Es por esto que Liceo San Agustín ofrece y facilita la selección de una actividad física, integrando equipos en diferentes disciplinas como fútbol, baloncesto, voleibol y porristas, tanto para niños como para niñas. Además cuentan con grupos representativos de teatro y danza folclórica.

**CUPÓN
INSCRIPCIÓN DE \$0
PARA NUEVO INGRESO
AMBOS CAMPUS**



LSA Campus Reforma

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

LSA Campus Puerta Real

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





ACUDA CON LOS EXPERTOS

CONOZCA Y CONSULTE A LOS ESPECIALISTAS



■ Jeannette Patricia Álvarez León

SU TRANQUILIDAD IMPORTA

Entender la salud mental y emocional como una prioridad para poder arribar a un estado de plenitud fue la propuesta de la psicóloga Jeannette Patricia Álvarez León

Redacción BS > edicionrevistabs@gmail.com

Pensamientos negativos, catastróficos u obsesivos; deseos de morir o sensación de que la vida ya no tiene sentido; incapacidad para analizar situaciones con objetividad; sentirse desesperados, ansiosos o deprimidos son indicadores de que es necesario consultar a un especialista de la salud mental, comentó la psicóloga Jeannette Patricia Álvarez León en charla con Revista BS.

“La terapia psicológica, conocida también como terapia de conversación, es de suma importancia para mantener equilibrio psicológico y emocional, así como para mejorar la calidad de vida y sentirse pleno. Nos ayuda a desarrollar estrategias que permiten afrontar presente y futuro, ampliando nuestra capacidad de resolución y cambiando creencias limitadas para vivir en armonía consigo mismo y con su entorno”, señaló la maestra en cuidados paliativos y en tanatología.

Casos como una pérdida significativa, como la muerte de un ser querido, o una enfermedad que implique la propia muerte fueron situaciones que la profesional señaló requieren del acompañamiento de un especialista para prevenir que deriven en duelos patológicos.

“Un tanatólogo es un acompañante para el camino del duelo, así que su función es

apoyar al doliente con las emociones, pensamientos y conflictos que surgen a partir de la pérdida de una persona”, señaló.

Derribar mitos

Ideas como que quien acude al psicólogo está loco o es débil, que la consulta psicológica es un lujo o que los especialistas en salud mental solucionan todo con fármacos son algunos de los prejuicios que Álvarez León intenta derribar desde su práctica.

“Debemos tener en cuenta siempre que nuestra salud psicológica y emocional es una prioridad que debemos atender y no dejarla para después”, enfatizó. “Recordar que nuestro equilibrio psicológico impacta no sólo nuestra persona, sino todo nuestro entorno”.

La entrevistada invitó a acercarse a un especialista en salud mental, sobre todo si está viviendo una situación como haber recibido diagnóstico de alguna enfermedad grave o crónica, usted mismo o un familiar; si está atravesando por algún duelo por pérdida; así como si tiene en casa problemas como alcoholismo de algún integrante de la familia que ocasionan disfuncionalidad y codependencia.

“El profesional le puede apoyar en cualquier situación que esté viviendo, así como alguna enfermedad tanto propia como de alguna persona significativa que le esté afectando; especialmente cuando sienta



que su capacidad o recursos para resolver no son suficientes y requiere apoyo para visualizar otras alternativas para salir adelante”, finalizó Álvarez León. ■

CONÓZCALA

NOMBRE:

Jeannette Patricia Álvarez León

ESPECIALIDAD:

Psicología, cuidados paliativos y tanatología

CÉDULA: 069225



Jeannette Patricia Álvarez León es licenciada en psicología en salud por la Universidad de Sonora, realizó una maestría en cuidados paliativos en la Universidad Kino y una más en tanatología en el Centro Universitario de Sonora. Tiene además un diplomado en adicciones a sustancias químicas y ha realizado talleres de suicidiología.



CONTACTO

Centro de Alta Especialidad en Oncología San José

📍 **Juárez #463, piso 3, consultorio 16**

☎ **(662) 103-0774 y (662) 689-3289**

📧 **Patricia Alvarez Psicóloga**

📱 **@psicologapatriciaalvarez**

Pamela Báez Islas

CUIDADO CÉLULA A CÉLULA

Detectar patologías propias de la sangre, así como conocer el estado de salud general del organismo son algunas de las ventajas de consultar a un especialista en hematología

Redacción BS > edicionrevistabs@gmail.com

Glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas son las principales células que componen la sangre, problemas y enfermedades en cada una de ellas se manifiestan de forma particular.

“La principal causa de visita a hematología es la anemia, que es la baja de la hemoglobina en sangre. Ésta suele ser benigna en la mayoría de las ocasiones, y puede tratarse de forma efectiva; sin embargo, es importante hacer una evaluación completa para que no se escape ningún detalle relevante de la salud del paciente”, explicó en charla con Revista BS la doctora Pamela Báez Islas.

La especialista en hematología y trasplante de médula ósea señaló que otros problemas relativamente frecuentes tratados en el consultorio de hematología están relacionados con las plaquetas: ya sea una baja en éstas o formación anormal de trombos (coágulos).

Existen algunos estudios de la sangre que son sencillos y con los cuales se pueden diagnosticar problemas hematológicos.

“La biometría hemática completa es el estudio básico inicial de toda evaluación por el hematólogo, la complementamos con la visualización directa de la sangre al microscopio”, compartió la entrevistada.

El tiempo de coagulación es otro estudio básico, se suele creer que es sólo

para preparación quirúrgica, comentó, pero en general es útil para conocer el funcionamiento de la sangre; con base en los hallazgos, se pueden solicitar posteriores estudios de laboratorio o de imagen.

Preste atención

De acuerdo a las células sanguíneas afectadas, las manifestaciones difieren: debilidad, cansancio con actividades sencillas, falta de concentración, palpitaciones y, en casos más severos, palidez en la piel pueden indicar anemia.

“Los leucocitos son las células que nos protegen contra las infecciones, por lo que cuando éstos se afectan, los principales síntomas son infecciones de repetición o infecciones severas no esperadas”, apuntó.

Cuando se presenta algún problema en las plaquetas y las proteínas de coagulación tendrán lugar moretones, sangrados de encías, de nariz o menstruaciones abundantes en el caso de mujeres.

Para cuidar de la salud de la sangre, así como de la salud integral, la especialista recomendó incluir en sus chequeos anuales una biometría hemática, además, si se tienen enfermedades de la sangre ya conocidas, así como secuelas hematológicas de cáncer, la revisión periódica por el especialista en hematología es crucial.

“Quiero invitar a nuestros lectores a unirse a los programas de donación altruista de sangre; todos los individuos



sanos pueden compartir de su salud y de su amor apoyando a los pacientes que requieren sangre ya que con su donación nos dan mucho y no quita nada”, finalizó la doctora Báez Islas. ■

CONÓZCALA

NOMBRE:
Pamela Báez Islas

ESPECIALIDAD:
**Hematología
y trasplante de
médula ósea**

CÉDULA: 10451930



Egresada de la Universidad de Sonora como licenciada en medicina, la doctora Pamela Báez Islas se especializó en hematología en la Universidad Nacional Autónoma de México, posteriormente realizó una alta especialidad en trasplante de células progenitoras hematopoyéticas en adultos, también en la UNAM.



CONTACTO

Clínica Prados del Centenario

📍 Edel Castellanos #43

☎ (662) 217-4872

👤 Dra. Pamela E. Báez Islas

© @drabaez.hemato

Encuéntrela en **Doctoralia**

Kessec Roberto Esquer Moreno

PROBLEMAS QUE ROBAN EL ALIENTO

Con la valiosa comparación entre un ataque de asma que no deja respirar y una salud mental en crisis, el doctor Kessec Esquer hizo un llamado a darle la importancia que merece a sus emociones

Redacción BS > edicionrevistabs@gmail.com

Si bien el inicio de año es siempre una buena oportunidad para plantearse metas, el doctor Kessec Roberto Esquer Moreno invitó a proponerse adquirir herramientas sociales y emocionales que le permitan una mejor adaptación al medio a través del acompañamiento psicoterapéutico.

El especialista en psiquiatría destacó que prejuicios y estigmas siguen siendo el principal obstáculo para que las personas que lo necesitan busquen ayuda de un especialista de la salud mental.

“Así como una persona con crisis asmática identifica que se siente mal al no poder respirar y busca ayuda, así una persona que experimenta malestar emocional que lo sobrepasa es cuando debe permitirse encontrar una solución a su problema”, exhortó.

La otra pandemia

De forma paralela a los enfermos y fallecidos por el coronavirus durante estos dos años de pandemia, las afectaciones en el terreno de la mente y las emociones son profundas, el entrevistado realizó un recuento de daños.

“Los principales problemas detectados en la consulta durante el periodo de la psico-pandemia han sido los duelos complicados debido a la pérdida de un familiar por

Covid-19 que ocurrió en un contexto que toma por sorpresa y no da la oportunidad de acompañar y despedir al enfermo ante las medidas de seguridad impuestas”, compartió.

Ataques de pánico, exacerbación de síntomas obsesivos y compulsivos, pensamientos intrusivos y repetitivos sobre la enfermedad, incremento de episodios depresivos o mayor gravedad de sus síntomas, así como bajo aprovechamiento escolar, acompañado de sentimientos de minusvalía debido a la modalidad virtual de la enseñanza son otros de los problemas que han derivado de la contingencia sanitaria.

Tomar acción

“La sintomatología que amerita ser evaluada por un profesional de la salud mental es aquella que interfiere con la realización de nuestras actividades cotidianas: cambios de humor, sentimientos de tristeza la mayor parte del día, fatiga, sueño no reparador, problemas en la concentración, ira excesiva e incontrolable, cambios en el apetito, pesimismo y culpa constante, sentimientos de desesperanza y minusvalía, fantasías de muerte o rumiación suicida, en los casos más graves alucinaciones auditivas o visuales y conducta agresiva”, enlistó.



El especialista finalizó con una serie de recomendaciones para cuidar la salud mental de forma integral: hacer ejercicio, dieta balanceada, mantener los lazos con familiares, amigos y grupos de apoyo, participación en la comunidad en actividades que tengan un impacto social positivo, procurar un sueño reparador, tener un trabajo, tener una actividad recreativa, contacto con la naturaleza, tener una mascota, practicar la meditación y técnicas de relajación. ■

CONÓZCALO

NOMBRE:
Kessec Roberto Esquer Moreno

ESPECIALIDAD:
Psiquiatría

CÉDULA: 8163927



Egresado como médico general de la Universidad de Sonora, el doctor Esquer Moreno se especializó en psiquiatría en el Hospital Psiquiátrico “Cruz del Norte” con el respaldo de la Universidad Autónoma de Sinaloa. Realizó un taller de terapia cognitivo conductual en el Instituto Beck, Philadelphia, Estados Unidos. Es maestro en terapia familiar por la Universidad del Valle de México. Miembro de la Asociación Psiquiátrica Mexicana y del Colegio de Psiquiatras del Estado de Sonora.



CONTACTO

Clínica Los Altos

📍 Yáñez #106

☎ (662) 447-3964

📞 (662) 109-6859

📍 Clínica Los Altos

Encuéntrelo en Doctoralia

José Antonio González Rincón

CUIDAR LA SALUD, PRESERVAR LA MOVILIDAD

Prevenir, cuidar y tratar oportunamente problemas del sistema óseo, se verá reflejado en movilidad y una vida sin dolor, conozca la importancia de consultar al especialista

Redacción BS > edicionrevistabs@gmail.com

Desgaste de articulaciones, malas posturas, dolores diversos y enfermedades de la columna vertebral son los problemas ortopédicos más comunes que atiende el doctor José Antonio González Rincón en su consultorio.

El especialista en traumatología y ortopedia platicó en entrevista exclusiva con Revista BS sobre la importancia del diagnóstico y tratamiento oportuno de problemas y enfermedades en el sistema articular y óseo.

“Es muy importante estar atentos de nuestra salud, y más de nuestro sistema locomotor que incluye nuestros huesos, articulaciones y músculos; para ello es posible detectar y atender tempranamente alguna situación anormal visitando a algún ortopedista para que realice una buena valoración a tiempo”, destacó.

Dolor, principalmente de articulaciones como rodillas, caderas y hombros, así como limitación de la movilidad y pérdida de la función de la marcha o movilización son los síntomas que el especialista mencionó que requieren atención inmediata por un ortopedista.

Abordando el aspecto de la prevención, el entrevistado señaló algunas medidas a tomar en cuenta para cuidar de la salud integral y, como resultado, cuidar del sistema locomotor.

“Las recomendaciones son mantener un buen peso adecuado, comer sanamente, evitar vicios como alcohol o cigarro, tener controladas las enfermedades que padezcan de fondo, realizar sus actividades diarias procurando la higiene de columna y tener el hábito de atenderse con el médico adecuado regularmente”, finalizó el doctor José Antonio González Rincón. ■



CONÓZCALO

NOMBRE:
**José Antonio
González Rincón**

ESPECIALIDAD:
**Traumatología
y ortopedia**

CÉDULA: 7342886



Originario de La Piedad, Michoacán, el doctor José Antonio González Rincón es médico cirujano por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, es especialista en traumatología y ortopedia por la Universidad Nacional Autónoma de México, realizó un curso en adiestramiento en cirugía de columna vertebral y deformidades y está certificado por el Consejo Mexicano de Ortopedia y Traumatología, A. C.



CONTACTO

Centro Médico Navarrete

Blvd. Navarrete #97,
esquina con Américas

(662) 216-1492 (662) 229-0213

@Columna-hermosillo
@OrtopediaSonora

@joseantoniogonzalezrincon

columnahermosillo.com

■ Ludmilla Ore Colio

COMO RELOJITOS

Revista BS charló con la ginecóloga Ludmilla Ore Colio para entender el papel de la visita periódica al ginecólogo en la salud y el bienestar de la mujer

Redacción BS > edicionrevistabs@gmail.com

¿Cuál es la importancia de la visita periódica en ginecología?

“La prevención. La medicina debe estar basada en lo preventivo. Por eso se sugiere que por lo menos una vez al año acudan a su visita rutinaria de ginecología”.

¿Cuándo deben comenzar las mujeres a realizar visita periódica ginecológica y con qué regularidad?

“No es necesario esperar a tener vida sexual activa para comenzar a ir a la consulta de rutina. Pueden empezar desde el inicio de su regla, para ir valorando si hay cambios en el patrón menstrual. Además también cuando inician su vida sexual, pero de preferencia es una visita tras su menarca, es decir, su primera menstruación. En cuanto a periodicidad, al menos una vez al año y si llega a haber algún síntoma o algún dato de alarma ginecológico, acudir de inmediato”.

¿Qué síntomas y signos ameritan visitar al ginecólogo de manera inmediata?

“Los síntomas que deben atender rápidamente son dolor intenso en los periodos menstruales, algún cambio en su flujo vaginal, ya sea cambio de coloración u olor, algún bulto o alguna anomalía en alguno de los senos”.

¿Qué pruebas y estudios son los de rutina?

“Los estudios que se hacen de rutina, cuando la paciente ya inició vida sexual, son el papanicolaou de manera anual, también se le hace ultrasonido ya sea pélvico o vaginal y exploración mamaria. Si la paciente no ha iniciado vida sexual y va nada más para valorar el patrón menstrual, se le hace su ultrasonido y se le enseña a hacerse su exploración mamaria. Además en todo caso se hace interrogatorio para detección de factores de riesgo”.

¿Cuáles son los principales problemas detectados en su consultorio?

“Los principales problemas que encontramos en consulta son alteraciones en las células cervicales por infecciones como virus del papiloma, además se pueden descartar quistes o algún mioma, es decir, enfermedades ya sea de ovarios o útero, así como de glándulas mamarias”.

¿Algún mensaje o recomendación que quiera mandar a las lectoras para cuidar de su salud?

“Además de su revisión periódica, estén atentas a cualquier cambio en su patrón menstrual, realicen su autoexploración mamaria mensual 5 a 7 días después de que termine su regla, y estar siempre pendientes de cualquier cambio o síntoma nuevo”. ■



CONÓZCALA

NOMBRE:
Ludmilla Ore Colio

ESPECIALIDAD:
Ginecología
y obstetricia

CÉDULA: 7440366



Egresada de la Universidad Autónoma de Guadalajara como médico general

y de la Universidad Nacional Autónoma de México como especialista en ginecología y obstetricia, la doctora Ludmilla Ore Colio tiene un diplomado en colposcopia y patología del tracto genital femenino por la Universidad Anáhuac y uno en ultrasonido en ginecología y obstetricia por la Universidad de Sinaloa.



CONTACTO

Centro Médico del Río,
planta baja, módulo C

📍 Reforma #273

☎ (662) 217-3912

👤 Dra. Ludmilla Ore Colio Ginecóloga

📧 @ginecologa_ludmilla_ore_

■ Gerardo Quintanar Fimbres

TRATAR A TIEMPO, PREVENIR EL DETERIORO

Detectar patologías a tiempo, ofrecer el mejor tratamiento posible y así prevenir complicaciones es el objetivo de la visita periódica con el especialista en urología

Redacción BS > edicionrevistabs@gmail.com

Abarcando el sistema urinario de ambos sexos y el reproductivo masculino, la urología cuenta con un amplio campo de acción que comprende tanto lo clínico como lo quirúrgico.

Para los profesionales de esta rama médica actuar desde la prevención es una prioridad, explicó en entrevista con Revista BS Gerardo Quintanar Fimbres, especialista en urología.

“La importancia de acudir a su visita periódica con el urólogo es poder atender oportunamente las enfermedades del sistema urinario y genital masculino, y así prevenir su deterioro”, apuntó el entrevistado.

Para poder atender a tiempo las diversas patologías masculinas es necesaria su detección oportuna, por ello, Quintanar Fimbres señaló tres momentos clave para acudir con su especialista.

“En el momento de sentir inquietud o dudas; al encontrar anormalidades en los genitales; y desde los 40 años para la detección oportuna de cáncer de próstata”, enlistó.

Respecto a esa malignidad, el profesional de la salud hizo énfasis en la importancia de la consulta urológica para su detección

oportuna, pues se trata de un padecimiento que no se puede prevenir, pero que sí se puede controlar e, inclusive, curar.

“El cáncer de próstata no es una enfermedad que se puede prevenir, sin embargo, cuando logramos detectarlo a tiempo, sí podemos curarlo y, en los demás casos, podemos ofrecer tratamientos para evitar su progresión”, señaló.

Cuidado integral

Recordando que el sector al que atienden los urólogos comprende también mujeres y niños, el doctor Quintanar Fimbres comentó algunos signos y síntomas que requieren acudir con este especialista de forma inmediata.

“Cuando se presenta sangrado en la orina, también si hay un aumento en las veces para ir al baño, y en los casos en que se presenta dolor en genitales masculinos de forma súbita”, destacó.

Enfermedades venéreas, cálculos urinarios y problemas prostáticos son los tres principales padecimientos que el entrevistado atiende en su consulta; para su apropiado diagnóstico, el examen de orina y el antígeno prostático son los exámenes básicos de rutina, que posteriormente pueden ser complementados con otros estudios.



Si bien, aún existen tabús al respecto de atender padecimientos de los sistemas urinario y reproductor, el experto invitó a no dejarse llevar por vergüenza y prejuicios, y consultar a tiempo cualquier molestia, por intrascendente que pueda parecer.

“Diagnósticos oportunos mejoran la calidad de vida, no deje pasar tiempo con dudas o malestares por pena”, finalizó el doctor Gerardo Quintanar Fimbres. ■

CONÓZCALO

NOMBRE:
Gerardo Quintanar Fimbres

ESPECIALIDAD:
Urología

CÉDULA: **7629623**



Con más de una década de experiencia, el doctor Quintanar Fimbres es médico cirujano por la Universidad Autónoma de Guadalajara y se especializó en urología en la Universidad Autónoma de Sinaloa. Realizó un curso en nefrectomía laparoscópica de la Sociedad Mexicana de Urología. Está certificado por el Consejo Mexicano de Urología Nacional. Ha sido docente en la Universidad de Sonora y en la Universidad de Sinaloa.



CONTACTO

Hospital San Benito

📍 Escobedo 163-b
☎ (662) 210-3254,
(662) 215-1254

👤 Dr Gerardo Quintanar. Urólogo

📧 @drquintanar

🌐 www.docquintanar.com

Ariela Lizeth Romo de la Ree

EL CAMBIO EMPIEZA HOY

Revista BS charló con la nutrióloga Ariela Lizeth Romo de la Ree sobre la importancia de la consulta nutricional en diferentes momentos de nuestra vida. Compartimos sus comentarios

Redacción BS > edicionrevistabs@gmail.com

¿Cuál es la importancia del acompañamiento profesional en nutrición para cuidar del peso ideal?

“Nuestra meta siempre debe ser mantener un estilo de vida saludable en todos los pacientes. Mantener el peso adecuado no sólo a corto plazo, sino de por vida. Se cree que un plan se puede compartir o será igual para todos, cuando en realidad un profesional de salud debe de indicar un plan personalizado para cada paciente”.

¿Qué casos y patologías requieren vigilancia por parte de un nutriólogo?

“La mayoría de las patologías, si no es que todas, requieren guía de un especialista en nutrición, por mencionar algunas: obesidad y sobrepeso, hipotiroidismo, deficiencia renal, enfermedades hepáticas, diabetes, hipertensión, desnutrición, aterosclerosis, celiaquía, bulimia y anorexia”.

¿Qué mitos o ideas preconcebidas sobre la consulta de nutrición se encuentra frecuentemente?

“Algunas personas creen que no deben de ir a consulta cuando ‘no siguieron la dieta’, cuando en realidad es en esos momentos cuando el paciente más debe de pedir una guía y atención del nutriólogo. Piénselo así: cuando acude al médico, va

porque no se siente bien, no cuando se siente saludable. Es lo mismo en nutrición. Yo recomiendo a mis pacientes venir cuando sienten que no han tenido una buena alimentación, y quieren mejorar sus hábitos”.

De manera general, ¿qué puntos clave deberíamos cuidar para tener una alimentación más saludable?

“Hacer ejercicio por salud, no por pérdida de peso. Tomar dos litros de agua diarios. Consumir variedad de frutas y verduras. No abusar de alimentos empaquetados. Evitar el consumo de azúcar y sodio. No consumir calorías en exceso. Evitar el sedentarismo. Mantener una salud física, emocional y mental para lograr tener un bienestar integral”.

¿Algún mensaje o recomendación que quiera mandar a los lectores?

“Recuerden que el mantener un estilo de vida saludable conlleva tener salud física, emocional y mental. Si alguna de estas tres áreas no está saludable, muy probablemente las demás tampoco lo estarán. No dude en invertir en usted mismo. Invierta en su salud y en su cuerpo, que es donde vivirá toda la vida. No espere a ser diagnosticado con alguna enfermedad para empezar a cuidar su alimentación, empiece a cuidarla hoy”. ■



CONÓZCALA

NOMBRE:
Ariela Lizeth Romo de la Ree

ESPECIALIDAD:
Nutrición

CÉDULA: 10344182



Con más de seis años de experiencia, Ariela Romo de la Ree es egresada del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente como licenciada en nutrición y ciencias de los alimentos. Tiene un máster en nutrición y dietética por la Universidad Estatal de Arizona. Ha complementado su perfil con diversos diplomados en nutrición infantil, psicología de la alimentación, aparatología estética y corporal y en dieta cetogénica y ayuno intermitente.



CONTACTO

☎ (662) 328-4184 📍 Nutri Ariela Romo 📍 Disfrutable
📧 @arielaromonutriologa 📧 @disfrutablehmo



COMBINACIÓN
PERFECTA ENTRE
BELLEZA
y salud



📍 Blvd. Juan Navarrete 294 Villa Satellite, 83207. Hermosillo, Sonora
☎️ (662)212-02-21 myclinic.com.mx

📱 @MyclinicDentalEstetic 📷 @Myclinicdental

En el mes del



Tenemos esta promoción para su revisión:

Perfil **cardíaco**
\$1,000* PESOS

Incluye: Electrocardiografía, perfil de lípidos, biometría hemática y ácido úrico.

*Promoción por tiempo limitado, consulte las bases.



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