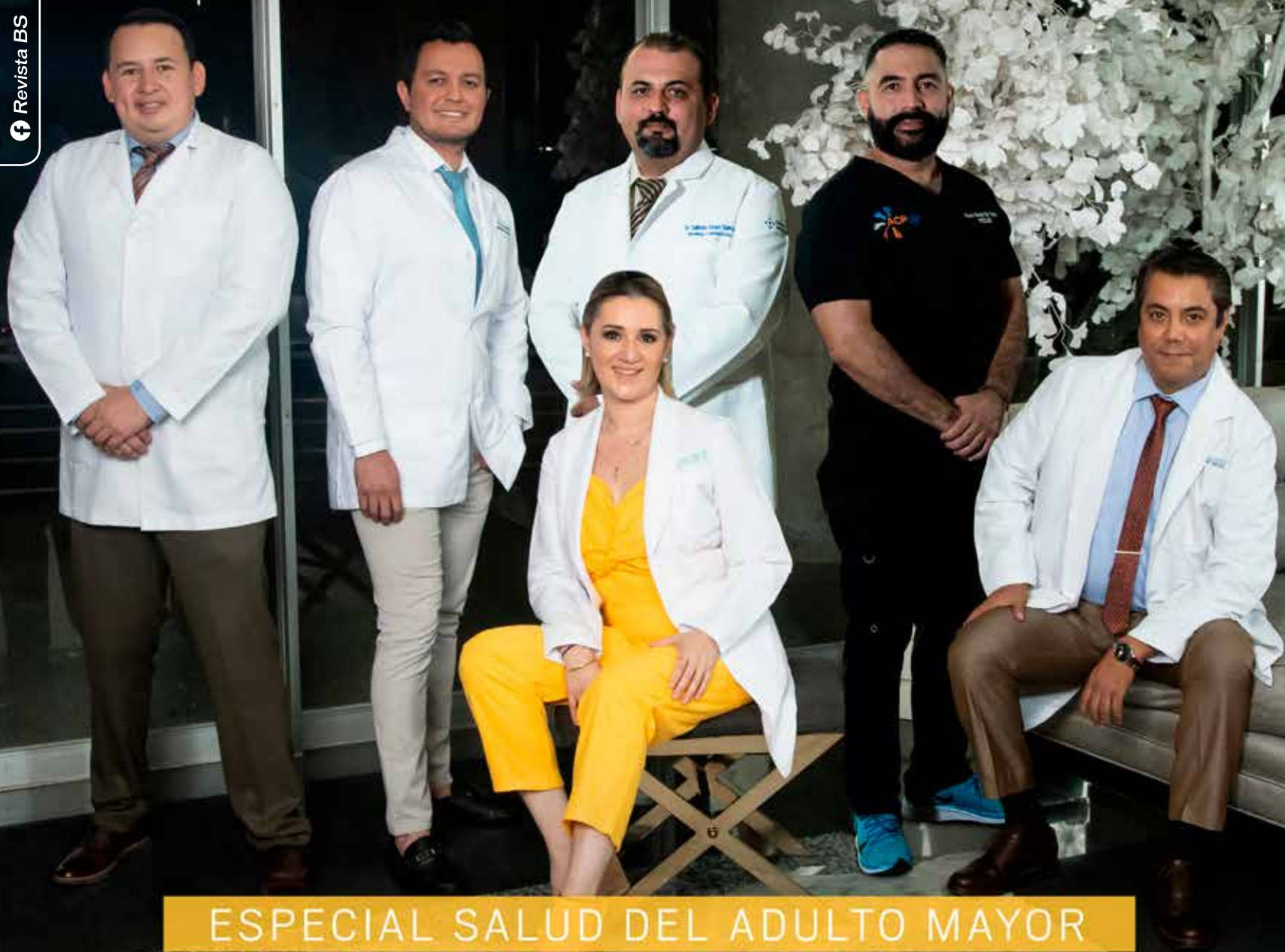


revista  
**BS**  
salud para vivir con sentido®

Órgano de vinculación y divulgación  
de la Federación Médica de Sonora



ESPECIAL SALUD DEL ADULTO MAYOR  
**Cuidarlos es agradecerles**



Hospital San José

# Amor del bueno para los abuelos

## Ultra Explore

Escaneo de cuerpo completo para la detección oportuna.  
¡Actúa a tiempo!



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



# Salud y cuidados del adulto mayor

El envejecimiento, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), implica un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales de las personas, derivado de los cambios biológicos a nivel celular y molecular que conllevan un aumento de los riesgos de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y morir.

Algunos de los factores que condicionan dichos cambios son genéticos, otros como los hábitos de vida, los entornos físicos y sociales son determinantes para lograr un envejecimiento saludable, además de las características personales como sexo y nivel socioeconómico.

La práctica de hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular llevar una dieta equilibrada, realizar actividad física periódica, abstenerse de fumar y moderar el consumo de alcohol, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, mejorar las facultades físicas y mentales y lograr un envejecimiento activo con el máximo bienestar y salud.

El total de adultos mayores (personas de 60 años y más) en Sonora es de 358 mil 404, lo cual representa el 12.1% del total de la población, que, de acuerdo al

Censo de Población y Vivienda de INEGI del año 2020, fueron 2 millones 994 mil 840 habitantes. Del total de adultos mayores 52.5 % corresponde a mujeres y 47.5% son hombres.

A nivel nacional la proporción de adultos mayores es similar a nuestra entidad de un 12% del total de población. De acuerdo a la OMS, entre 2015 y 2050 el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%, y ese grupo de edad pasará de los 2 mil millones, un aumento de 900 millones con respecto a 2015.

## Retos ante el envejecimiento

Dentro de los problemas de salud más comunes en los adultos mayores se pueden mencionar los defectos de refracción ocular (hipermetropía, miopía, astigmatismo), cataratas, pérdida de la audición, dolores de espalda y cuello y osteoartritis.

Una gran mayoría padece enfermedades crónicas no transmisibles como cardiopatías, diabetes, hipertensión arterial, cáncer, neumopatías obstructivas crónicas, depresión y demencia. La prevalencia de los padecimientos demenciales alcanza a

7% de los mayores de 60 años y la de síntomas depresivos, hasta 40%.

En ocasiones se pueden presentar varias afecciones al mismo tiempo y ocasionar estados de salud complejos que se conocen como síndromes geriátricos, consecuencia de múltiples factores preexistentes que incluyen, entre otros, los siguientes: fragilidad, incontinencia urinaria, caídas, estados delirantes y úlceras por presión. El 20% de las personas mayores está en condiciones de fragilidad y 30% tiene alguna discapacidad.

También se presenta el maltrato, la polifarmacia y el déficit neurosensorial, todos ellos asociados a detrimento de la calidad de vida y de la funcionalidad.

El Instituto Nacional de Geriátrica reportó que sólo cuatro de cada diez hombres y tres de cada diez mujeres mayores de 60 años consideran que tienen buena salud, de acuerdo a Salud pública y atención primaria del Instituto Nacional de Salud Pública.

Por todo ello, el gran reto para todos los profesionales de la salud es detectar de manera temprana el riesgo o la presencia de deterioro funcional y los factores que lo propician en los adultos mayores, así como incrementar



**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**

los años libres de discapacidad y mejorar la calidad de vida. El envejecimiento saludable se entiende como “el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permita el bienestar en la vejez”.

En las personas adultas mayores que no son derechohabientes los gastos médicos pueden causar empobrecimiento, inclusive muchos derechohabientes recientemente han tenido limitada cobertura de surtimiento de recetas en sus instituciones de las que son derechohabientes, teniendo que hacer un gasto de bolsillo que les limita sus ingresos.

Consulte a su médico y procure la buena salud.



**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 Pimienta

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

## COMISIONES

### Educación Médica Continua

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

### Contraloría

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

### Comité de Honor y Justicia

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

### Comité de Credenciales

Dr. José Ángel Domínguez Gastelum  
Dr. Moisés Casal Díaz

### Proyección y Vinculación a la Comunidad

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

### Relaciones Internacionales

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

### Reconocimientos y Convención Anual

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

### Editorial Buena Salud

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

### Comisión Técnica y Consultiva

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

### Comité de Asuntos Legales

Lic. Francisco Javier García Martínez  
Lic. Eduardo Frausto Araiza

# CONTENIDO



## 6 Datos de la tercera edad

Redacción BS

## 8 Diabetes en el adulto mayor

Dr. Diego Espinoza Peralta

## 10 Síndromes geriátricos

Dra. María Bertha  
Covarrubias Manrique

## 12 Cuidados

Mtro. Tonatiuh Castro Silva

## 16 Enfermedades cardiovasculares

Dr. Iván Serna Santamaría

## 18 Manchas de la edad

Dra. Rosa María Zazueta López

## 20 Salud emocional

Dra. Ana Danira Martínez Ayala

## 22 Envejecimiento activo

Dra. Alba Priscila Saucedo López

## 34 Alzheimer: guía básica

Dr. Rogelio Caballero Gutiérrez

## 35 Incontinencia urinaria

Dr. Alberto Esteban Estrada Tapia



## 25 ESPECIAL

### CUIDADOS DEL ADULTO MAYOR

26 MIGUEL FRANCISCO  
ABRIL GARCÍA  
Medicina interna

27 ROGELIO PINITO  
BASALDÚA VILLASANTE  
Oftalmología

28 FAUSTO ENRIQUE  
DÍAZ TAMAYO  
Podología

29 GUILLERMO VARGAS  
ESPINOZA  
Ortopedia y  
traumatología

30 JOEL ERNESTO  
VERDUGO CORREA  
Nefrología

31 CYNTHIA VIRGEN MICHEL  
Gastroenterología



## 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 Íñigo  
Pavlovich, PhD, FACS

### DIRECTORIO

#### Fundador

Ing. Jorge C. Espinoza L. †

#### Directora general

Ing. Laura Bustamante

#### Editor responsable

Bárbara Huipé

#### Editor gráfico

Duarte Publicidad

#### Diseño publicitario

L.D.G. Maritza Herrera

### ADMINISTRACIÓN

#### Coordinadora administrativa

C.P. Laura Leyva

#### Asistente administrativo

Leopoldo Rodríguez

#### Coordinadora de operaciones

C.P. Alma Bustamante

### COMERCIALIZACIÓN

#### Coordinadora de ventas

Lupita Corral

#### Publicistas

Sonia Beilis, Ana Lourdes Monge  
Ruth Villegas

#### Representante en Agua Prieta, Son.

C.P. Ma. Jesús Espinoza L.

#### Representante en

#### Ciudad Obregón, Son.

Ruth Villegas

#### Fotografía

Luis Escárrega

#### Locación de portada e interiores

Grand Kino

AGOSTO 2021

Revista BS es el órgano oficial de vinculación y divulgación de la Federación Médica de Sonora. Marca registrada 1275605. Derechos reservados 04-2012-081409252800-102. Los escritos de nuestros colaboradores y 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](mailto: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:



## DATOS DE LA TERCERA EDAD

# EL NUEVO ROSTRO DE MÉXICO

La tendencia de la población a cambiar su proporción entre los grupos etarios, creciendo el de la tercera edad, tiene implicaciones sociales y en salud

Redacción BS  
edicionrevistabs@gmail.com



## Demografía general

El descenso de la fecundidad y el incremento en la esperanza de vida son dos factores que han condicionado que la población mexicana comience a mostrar un perfil más envejecido.

- La fecundidad ha disminuido de 6.6 a 2.13 hijos por mujer en edad fértil, en promedio, entre 1950 y 2017.
- El aumento en la esperanza de vida al nacimiento para ambos sexos pasó de 47.3 años en promedio en 1950, a 74.9 en 2017.
- 10.4 por ciento de la población mexicana tiene 60 años o más, y la tendencia es que esa proporción aumente.

## Problemas de desigualdad

La escasa valoración de la vejez, ligada a una cultura que tiende a privilegiar criterios como productividad y dinamismo tecnológico, ha favorecido un ambiente en el que la población mayor se concibe como dependiente y se normalizan prácticas de subordinación, exclusión, vulnerabilidad y abuso.

## ALGUNAS PROBLEMÁTICAS QUE ENFRENTAN LOS ADULTOS MAYORES:

- Dificultades para conseguir un empleo
- Ser despedidos por llegar a cierta edad
- Dificultades para acceder a créditos
- Maltrato en sus propios hogares
- Despojo de sus propiedades
- Terminar sus días en un centro de cuidados



## Problemas de salud

El envejecimiento desde un punto de vista biológico es el resultado de la acumulación de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, conlleva un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad y, finalmente, la muerte.

A continuación se enlistan algunos de los padecimientos más frecuentes en la población de la tercera edad y que encontrará a detalles en las páginas de esta edición.

- Enfermedades crónicas
- Fragilidad
- Síndrome de caídas
- Inmovilidad
- Incontinencia
- Síndrome confusional agudo
- Demencias
- Problemas de la vista ■

Fuentes: Encuesta Nacional sobre Discriminación 2017, Instituto Nacional de Geriátrica





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**



## DIABETES EN EL ADULTO MAYOR

## CUIDADOS PARA DISFRUTAR LO DULCE DE LA VIDA

Aunque el cuidado de la diabetes no es muy diferente en los adultos jóvenes, existen algunas recomendaciones adicionales para aquellos pacientes de la tercera edad



Dr. Diego Espinoza Peralta  
**MEDICINA INTERNA, ENDOCRINOLOGÍA,  
DIABETOLOGÍA**

[dr.espinoza.peralta@gmail.com](mailto:dr.espinoza.peralta@gmail.com)

**A**l comer, algunos de sus alimentos se convierten en glucosa. La glucosa le da la energía que necesita su cuerpo para funcionar. Pero para que esa glucosa pueda ser aprovechada por su organismo, éste necesita formar insulina, la cual funciona como una llave para que la glucosa entre a sus células.

Cuando se tiene diabetes mellitus tipo 2 (o diabetes tipo 2), su cuerpo no forma la cantidad suficiente de insulina, o no la usa de manera correcta. Debido a esto, la glucosa se queda en su sangre.

Tener una glucosa alta puede ocasionar problemas en sus ojos, riñones, nervios y problemas de los pies. No existe una cura para la diabetes, pero sí puede ser controlada.

Haciendo un equilibrio entre su alimentación, ejercicio y medicinas (si se las indican) puede prevenir o retrasar complicaciones. Muchas personas con diabetes pueden vivir una vida saludable por muchos años.

### Cuidados

Su equipo de cuidado de la diabetes (médico, nutriólogo, educador en diabetes) le pueden ayudar, pero el cuidado en el día a día depende de usted.

El cuidado diario incluye:

- Comida: escoger qué comer, en qué cantidad y cuándo comerlo
- Mantenerse activo

### FACTORES DE RIESGO

- Herencia genética
- Edad
- Dieta rica en grasas y azúcares
- Sobrepeso y obesidad
- Sedentarismo
- Tabaquismo



- Revisar sus niveles de glucosa (cuando su médico se lo solicite)
- Tomar sus medicamentos
- Dejar de fumar
- Acudir a sus citas
- Aprender todo lo que pueda acerca de la diabetes

### Edad adulta y medicamentos

Aunque el cuidado de la diabetes no es muy diferente en el adulto mayor que en los adultos jóvenes, existen algunas recomendaciones adicionales.

Cada vez existen nuevos tratamientos para la diabetes, cada uno de ellos tiene formas de actuar distintas y es común que sea necesario combinarlos.

Pregunte a su médico cuáles de sus tratamientos se toman antes de los alimentos, cuáles le dan mayor riesgo de una baja de azúcar, cuáles se pueden tomar al mismo tiempo, si alguno de ellos puede tener reacciones con otras medicinas que se encuentre tomando y, en caso de las inyecciones, los sitios recomendados para aplicarlas o cada cuántos días necesita cambiar el lugar de la inyección.

Todos sabemos que los nombres de los medicamentos parecen sacados de una película de ciencia ficción, y algunos se le pueden hacer difíciles de aprender. Sin embargo, es sumamente importante que usted pueda tener a la mano los nombres de los medicamentos, debido a que funcionan de manera diferente y cada uno tiene cuidados especiales.

Es de mucha utilidad tener una lista que incluya nombre del medicamento, horario en que lo toma y el motivo por el cual lo usa.

Si alguien lo ayuda en su enfermedad (cónyuge, hijos, cuidador) también debe tener un listado actualizado tanto de los medicamentos como los datos de contacto de su médico. Puede hacer uso de los dispositivos inteligentes como teléfono, tabletas, etcétera para acceder a esta información en cualquier sitio.

### Prevenga complicaciones

La mejor manera de prevenir las complicaciones de la diabetes es mantener un buen control de sus niveles de glucosa, pero la glucosa no es lo único que se tiene que cuidar para disminuir otros riesgos.

- **Averigüe cuál es su nivel promedio de glucosa en la sangre.** Pregunte por su resultado

de hemoglobina glucosilada, el resultado mostrará su nivel promedio de glucosa durante los últimos 3 meses. Es importante que lo conozca o que lo anote y lo tenga a la mano.

- **Vigile su presión arterial.** Además de las revisiones durante las consultas, es buena costumbre que se revise la presión arterial de manera más frecuente, no sólo en las consultas.
- **Vigile su colesterol.** Al menos una vez al año, deberá realizarse un análisis para determinar sus niveles de colesterol y triglicéridos. Los niveles altos pueden aumentar su riesgo de desarrollar problemas del corazón.





Le presentamos una idea de tabla para tener a la mano la información de los medicamentos que toma habitualmente

Nombre: _____		
Médico: _____		Teléfono: _____
Nombre de la medicina	Dosis y hora del día	Motivo: (condición/enfermedad)
_____	_____	_____
_____	_____	_____

- **Hágase exámenes anuales de los ojos.**  
Detectar problemas oculares a tiempo ayuda a mantener sus ojos sin problemas.
- **Hágase exámenes anuales de los riñones.**  
La diabetes puede afectar la salud renal. Los exámenes de orina y sangre mostrarán si sus riñones están bien.
- **Cuide sus dientes y encías.** Cepílese los dientes y use hilo dental todos los días. Acuda al dentista para que le revise los dientes y encías dos veces al año con el fin de evitar problemas graves.
- **Proteja su piel.** Mantenga su piel limpia y use cremas suavizantes para evitar la sequedad.

Cuide las pequeñas cortaduras para así prevenir infecciones.

- **Preste atención a sus pies.** Tome tiempo para revisarse los pies todos los días con el fin de detectar si tiene áreas enrojecidas o con cambios de coloración. Si usted no puede hacerlo, pídale a alguien que lo ayude. Informe de cualquier cambio en la piel de sus pies a su médico. ■

Dr. Diego Espinoza Peralta, Medicina interna, endocrinología, diabetología y metabolismo  
Cédula profesional: 4364533, Universidad Autónoma de Baja California; Cédula medicina interna: 6075087, Universidad Nacional Autónoma de México; Cédula endocrinología: 6982018, Universidad Nacional Autónoma de México

## VIGILE



- Promedio de glucosa
- Presión arterial
- Colesterol y triglicéridos
- Salud ocular
- Función renal
- Dientes y encías
- Piel, especialmente los pies



**Dra. Ana Cristina Coronado Martínez**  
**Neumología Adultos**

Ced. Prof. 5359783 Reg SSA 9548-14 Ced. Esp. 9680851  
Certificación CNN-1020 por el Consejo Nacional de Neumología



## DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES PULMONARES

Atención del paciente COVID y Post COVID

Rehabilitación Pulmonar

Realización de estudios de función pulmonar (Espirometría)

Atención de pacientes con Asma, EPOC, Tuberculosis, Apnea del sueño, Neumonía, Fibrosis Pulmonar.

Renta de equipo Médico (Concentrador de oxígeno, aspirador de secreciones, etc)

Tratamiento para dejar de fumar

Toma de biopsias pulmonares (Broncoscopia)

**Consultas virtuales, en consultorio y a domicilio (Previa cita)**

**Citas al: 662 479 6291**

Aguascalientes #249 entre Ignacio Romero y Monteverde, Colonia San Benito. Hermosillo, Sonora

## SÍNDROMES GERIÁTRICOS

## ATENDER CON AMOR

Entender los síndromes geriátricos desde su causa y tomar acción para un envejecimiento saludable es una forma de reconocer el valor social de los adultos mayores



Dra. María Bertha  
Covarrubias Manrique  
**GERIATRA**  
be.coma@hotmail.com

El envejecimiento en México tiene mucho aún por explorar, se trata de darnos cuenta de lo valioso que es un adulto en el plano médico, social y asistencial, ya que se suele reconocer sólo cuando sus facultades se están deteriorando y pide un apoyo asistencial.

Si creamos consciencia y se cambian las normas de atención y cuidado del adulto, los síndromes geriátricos no serán tan determinantes en su fin, porque ya se habrán tomado en cuenta las medidas de protección y cuidado.

Los síndromes geriátricos son un conjunto de varios cuadros clínicos complejos que son frecuentes en el adulto mayor y generan incapacidad funcional y/o social, a continuación comentamos los más frecuentes.

**Fragilidad.** Es cuando el adulto va perdiendo peso y bajando sus defensas, con pocas ganas de cooperar para su alimentación, movilidad limitada, va perdiendo su capacidad de respuesta. Todo ello lo va llevando a una dependencia física, psicológica y funcional. Este síndrome lo podemos reconocer si ponemos atención a los cambios incipientes en el adulto, llevarlo a valoración médica oportuna es importante para poder evitarlo, no tomarlo como un cuadro pasajero. Podemos prevenir cuidando la

alimentación, mejorando su movilidad y sus redes de apoyo en el ámbito familiar.

**Sarcopenia.** Pérdida de la fuerza muscular y densidad ósea. El adulto poco a poco va disminuyendo su actividad física por los dolores o porque no siente deseos de moverse, en ocasiones por depresión o poca motivación personal, y eso lo lleva a una discapacidad funcional con pérdida de sus habilidades.

**Síndrome de caídas.** Es cuando el adulto pierde fuerzas en sus piernas por factores diversos como polifarmacia, mala nutrición, alteración en su estado físico, y presenta mareos y debilidad que, aunados a la sarcopenia, los lleva a aumentar la frecuencia en sus caídas.

Es muy importante supervisar su entorno: la construcción de su casa, escalones, segundos pisos, banquetas de buena calidad, iluminación, muebles, tapetes, ropa adecuada, calzado, por ejemplo, ya no se permiten pantuflas, ya que pueden propiciar caídas por no brindar un buen control en los pies.

**Deterioro funcional.** Es multifactorial como demencias, accidentes vasculares, Parkinson, enfermedades cardíacas, renales y nutricionales. El adulto pierde las facultades de autocuidado y depende de terceros para sus necesidades y habilidades diarias. Cada día aumenta la necesidad de cuidadores profesionales para mejorar el cuidado de las personas dependientes.

**Inmovilidad.** Ésta lleva a una debilidad progresiva, pérdida del automatismo y reflejos posturales que impiden la deambulación, siempre hay que estimular al



paciente a salir de la cama o del sofá donde se encuentre, muchas veces por comodidad, o por no dar tanta lata. Pero esto le da una muy baja calidad de vida o muerte.

**Incontinencia.** Es pérdida involuntaria de orina que ocasiona un problema de higiene y social. Es muy importante educar al adulto, familiares y cuidadores en la importancia del ejercicio físico para mejorar los esfínteres cuando inician estos escapes de orina para evitar caer en el uso del pañal pero, en caso de necesitarlo, no llevarlo a la exclusión de la vida social.

### Síndrome confusional agudo.

Se presenta de manera aguda con alteraciones de conciencia, desorientación y desorganización del pensamiento, suele producir mucha inquietud familiar. Hay que buscar la causa que lo origina como algún cambio brusco en el ambiente familiar, cambios de domicilio o alguna alteración en su estado físico, y emocional. En estos casos es muy importante educar al familiar para encontrar el origen de estas alteraciones.

El cuidado de un adulto es muy importante porque no sólo implica la parte médica, sino además hay que incluir a los familiares y cuidadores en la cultura gerontológica, tomando en cuenta que no es un ente aislado, sino que todas las alteraciones son multifactoriales. La cultura es una manera de proporcionar al adulto un envejecimiento saludable en todos los niveles. ■

### MANTENER BUEN ESTADO

- Hacer ejercicio en las posibilidades del adulto mayor
- Revisar la vista y oído al menos cada año
- Llevar un control de enfermedades y medicamentos
- Utilizar lentes, así como bastón o andadera si los necesita
- Acudir al médico si presenta 2 o más caídas en un año
- Las caídas pueden manifestar una enfermedad seria

FUENTE: IMSS



Dra. María Bertha  
Covarrubias Manrique  
Geriatria  
Cédula profesional: 600359  
Universidad Autónoma  
de Aguascalientes  
Cédula maestría  
en educación: 11904484, UNID  
Cédula logoterapeuta:  
12154356 SMAEL  
Maestrante en gerontología,  
FUNIBER



# Complejo de **vitamina B** extraído de verduras y frutas orgánicas no modificadas.

A diferencia de las vitaminas sintéticas ordinarias, el complejo de vitaminas B de Atomy está en forma activa y es absorbido y utilizado más efectivamente por el cuerpo. Proporciona 8 tipos de vitamina B requeridos por el cuerpo todos los días.

## Algunos de los roles de las **ocho vitaminas B**:



90 Cápsulas  
Dosis: 1 al día

Más información:  
662 244 8053 y 662 256 8818

atom美  
ATOMY

## CUIDADOS

# DEL DEBER ÉTICO A LA ACCIÓN COLECTIVA

La necesidad de cuidar de un familiar, frecuentemente de la tercera edad, es una constante en las familias, no obstante, continúa siendo una actividad infravalorada



Mtro. Tonatiuh Castro Silva  
**MAESTRO EN CIENCIAS SOCIALES**  
castrosilvatonatiuh@gmail.com

La compasión por los sectores sociales vulnerables, y en particular, respecto a las personas desvalidas, constituye un referente de la condición moral de toda sociedad, desde la perspectiva de la religión y de la filantropía. En un sentido ético con dimensión política, en la historia contemporánea se ha pugnado por las categorías de solidaridad y sororidad. En un ámbito distinto, el doméstico, existe en la vida cotidiana otra disposición que tiene lugar de forma sumamente extendida, pero sin tener la visibilidad de las anteriores expresiones: los cuidados.

Al interior del seno familiar, una actitud y función que fungen determinadas personas son las del cuidado de parientes que padecen alguna condición de desventaja o carecen de capacidad para lograr la salud integral (bienestar físico, emocional y social). En términos de vida familiar, así como de salud pública, se identifica como “cuidados” a los actos individuales y colectivos orientados a brindar protección, cubrir necesidades, otorgar servicios o facilitar los requerimientos de la vida cotidiana a las personas que por sí mismas son incapaces de solventar su desempeño

y proveerse de recursos para procurar o mantener su integridad y, a la vez, su integración social. Esta disposición empática debe contextualizarse más allá del lazo afectivo o compasivo que en primera instancia sugiere.

## La vulnerabilidad del individuo y el manto institucional

La modernidad, ideología que definió a Europa hacia los siglos XV a XVIII, tuvo como estatuto la primacía del individuo en la vida social, y se dispusieron medidas orientadas a reivindicar la dignidad de la persona. Los nacientes estados europeos se volcaron hacia la salvaguarda individual, enarbolando los “derechos del hombre”.

En el presente, en realidad, ni en tales sociedades, ni en los países periféricos, se ha logrado a cabalidad crear modelos de cuidado para los miembros de la población que por determinados rasgos de sus perfiles padecen condición de vulnerabilidad.

Los preceptos fundamentales, en un sentido normativo y a escala global, provienen de la Declaración Universal de los Derechos Humanos: “26. Todos podemos gozar de un nivel de vida adecuado que nos asegure la salud y el bienestar a través de la alimentación, vivienda, asistencia médica y servicios sociales y a disponer de

seguros por desempleo, viudedad, enfermedad, vejez y otros casos de pérdida de medios”.

Internacionalmente se ha convenido definir los cuidados como el conjunto de actividades cotidianas que permiten regenerar día a día el bienestar físico y emocional de las personas (ONU MUJERES, 2016).

## Por un regazo más justo

Aunada a la acción solidaria o sorora, en la realidad social, los cuidados no se presentan en casos “aislados”, sino que constituyen una constante en los contextos familiares, y no obstante, por lo general son un servicio minusvalorado familiar y socialmente.

Un rubro de los cuidados que con anterioridad a la contingencia sanitaria y a la demanda feminista ya se discutía en el ámbito de la psicología y de otras ciencias humanas es el de la sinergia familiar que vulnera a los cuidadores. Si bien, desde luego, hay una implicación económica en su labor, hay otro aspecto que se vive incluso de forma más incisiva que la desventaja económica, que es el emocional.

Un estado mental de permanente angustia, frustración y culpa suele acompañar a quienes, tácitamente, son designados como cuidadores de quien está en condición discapacitada. De esta forma, tal encomienda termina por afectar, al menos, a dos miembros del seno familiar.

El sentido utilitario encubre el valor de la disposición de personas que, finalmente, no tendrían motivo contundente para ser las únicas responsables del cuidado: la nuera que vive en casa de sus suegros, el hijo que circunstancialmente ha quedado en la casa familiar, la hija menor, o la mayor –justo por tener una de estas dos condiciones–, o incluso, una vecina o un ex-discípulo que ocupa el lugar de las personas consanguíneas, entre otros perfiles.

En varios países, entre ellos México, existen organizaciones civiles que pugnan por el reconocimiento del trabajo que representa el cuidado, como la Red de Cuidados en México, Yo Cuido México, la Coalición por el Derecho al Cuidado Digno y Tiempo Propio de las Mujeres,



y la Red del Derecho al Cuidado “Juntas seremos visibles”. La discusión ha alcanzado incluso el nivel legislativo, con la finalidad de normar los derechos y las obligaciones de quienes se ven involucrados en situaciones que requieren de cuidados personales.

### El amor en tiempos de la pandemia

Antes de 2020, los cuidados eran ya un tema emergente en la discusión pública, el cual se ha visto enfatizado, por una parte, por las luchas feministas, que han destacado el valor económico del trabajo doméstico, y por otro, debido a la agudización de la vulnerabilidad personal, familiar y colectiva ante la contingencia sanitaria.

La Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) más reciente, exhibió hacia 2018, entre distintas problemáticas, la referente a la condición de vulnerabili-

dad de las personas que eminentemente requieren de cuidados: las personas discapacitadas. En el rubro sobre ámbitos de discriminación, éstas declararon tener en su familia un sitio donde la enfrentan, además de otros dos ámbitos: los servicios médicos y el transporte público. En cuanto a situaciones de discriminación, el 19.3% de personas con discapacidad declaró que le hacen sentir o miran de forma incómoda.

Dado el distanciamiento social que supuso la pandemia, estas situaciones se agudizaron, revictimizando tanto a las personas cuidadas, como a sus cuidadores. Incluso, generando


un panorama aun más ensombrecido, se registraron actos criminales que dan cuenta de cómo la llamada “naturaleza humana” tuvo con el confinamiento una prueba de su capacidad para sentir aprecio o para rechazar a quien en un ámbito espiritual suele nombrársele “prójimo”.

La consolidación de los cuidados como una actitud y acciones virtuosas de los familiares, en condiciones de dignidad, se encuentra en proceso; se han logrado normas y protocolos que en el mediano plazo deberían rendir frutos, para acercar a las personas vulnerables a un estado de salud integral definido no sólo por el bienestar sino, además, por la justicia. ■




Los cuidados son una constante en la vida familiar, no obstante, suelen ser un servicio minusvalorado familiar y socialmente.


Mtro. Tonatihu Castro Silva, Sociólogo, maestro en ciencias sociales, investigador social por más de dos décadas, especializado en cultura, espacio social y derechos humanos




**Pediatría y Neonatología**  
**Dr. Luis Eduardo García Lafarga**  
 Céd. Prof. 736954 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



**Ginecología y Obstetricia**  
**Dr. Jesús Rafael Borchardt López**  
 Céd. Prof. 1944927 S.S. 93707 S.S.A. 506196 Céd. 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



**Hospital San José**  
 HERMOSILLO



**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



# 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](http://www.acunalaboratorios.com.mx)  
[aculab@prodigy.net.mx](mailto: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](mailto: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](mailto:rosazazueta@gmail.com)





## ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

# PRESERVANDO SUS LATIDOS

Aumentar los años de vida, pero sobre todo la calidad de ésta, es uno de los retos de la cardiología en pacientes de la tercera edad



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

La pirámide poblacional ha cambiado; lo que antes en su mayoría era la población infantil y joven ha ido en decremento, y los grupos de personas mayores a 60 años han ido en aumento.

A su vez, la expectativa de vida de la llamada tercera edad está también en incremento, debido al progreso en la medicina y en los cuidados para estas personas. Sin embargo, esto nos ha llevado a nuevos retos en la medicina y, con mayor razón, en la cardiología.

Si recordamos que la principal causa de muerte y enfermedades en Sonora, México y el mundo son las enfermedades cardiovasculares, la cardiología enfrenta el reto de tratar estas enfermedades en pacientes mayores, e ir comprendiendo el proceso de envejecimiento del corazón y de todo el sistema cardiovascular. Lo que antes no nos atrevíamos a tratar o realizar en pacientes mayores, ahora lo hemos hecho conforme han avanzado los estudios y las tecnologías de soporte para estos procedimientos.



### Ateroesclerosis

Empecemos por las enfermedades relacionadas a la ateroesclerosis, es decir, la obstrucción de las arterias por placas de calcio y colesterol que impiden el paso de la sangre a través de estas arterias.

El principal factor de riesgo para este proceso es la edad, ya que está demostrado que a partir de los 65 años el riesgo aumenta considerablemente. Aunado a los otros factores de riesgo, diabetes, hipertensión, tabaquismo y colesterol elevado, nos recuerda que cualquier síntoma que sugiera enfermedad cardiovascular, hay que investigarlo.

Si nos enfocamos en las arterias coronarias, que son las que irrigan y nutren al corazón, tenemos que pensar en que los síntomas de dolor en el pecho, falta de aire o fatiga al esfuerzo, sudoración fría en forma súbita acompañada de angustia y/o falta de aire, indican la posibilidad de un infarto o angina de pecho.

Es muy frecuente que los síntomas de las enfermedades cardiovasculares, sobre todo las agudas, como el infarto de miocardio y la angina inestable, sean confusos o inespecíficos.

No debemos menospreciar un dolor en la boca del estómago, un dolor en la mandíbula y brazos, relacionados a angustia, dolores acompañados algunas veces con náuseas y muy frecuentemente con palidez. Por eso, se insiste en tomar un electrocardiograma a cualquier paciente de la tercera edad con una sospecha.

### Trastornos del ritmo cardíaco

Otro problema muy frecuente son los trastornos del ritmo cardíaco. Es muy común que el sistema eléctrico del corazón se degenere y aparezcan ritmos cardíacos lentos o pausas en el ritmo cardíaco.

El síntoma más frecuente es el síncope o presíncope (desmayo o sensación de que se va a desmayar), debido a la falta de riego sanguíneo cerebral por el ritmo lento del corazón. Estos pacientes se deben estudiar con electrocardiograma y monitoreo Holter de 24 horas.



La otra posibilidad de arritmias son los latidos anormales llamados extrasístoles. La fibrilación atrial es la arritmia que predomina sobre todas las demás, en la que se pierde el ritmo normal del corazón y se vuelve arritmico, por ser variable, con pulso irregular y sensación de palpitaciones y acompañado ocasionalmente de fatiga. Esta arritmia, sin el tratamiento adecuado, produce embolias por infarto cerebral y aumento del tamaño del corazón y falla cardíaca.

## Enfermedades valvulares

Finalmente, las enfermedades valvulares son otra causa frecuente de consulta de cardiología. Con la edad, las válvulas se calcifican y pueden endurecerse y fallar tanto con obstrucción, llamada estenosis, o insuficiencia, es decir, que no cierran bien.

Esto se detecta al escuchar el corazón y descubrir un soplo, que puede ser localizado por cualquier médico con el estetoscopio, pero para el diagnóstico preciso se requiere un ecocardiograma, es decir, un ultrasonido del corazón.

Los síntomas de estas enfermedades son: falta de aire, fatiga de esfuerzo, falla del corazón y, en casos graves, síncope. Es muy importante que todos los pacientes que sean valorados por un médico se les escuche el corazón con la intención de detectar estos problemas.

Con los avances actuales, los tratamientos ya están al alcance de los pacientes de la tercera edad, y es posible llevar a cirugía y a otros procedimientos cardiovasculares a estos pacientes con menos riesgo que hace diez años, mejorando su pronóstico y calidad de vida.

Es por eso que la cardiología ha estado muy enfocada en este grupo de pacientes, con el propósito de atenderles como merecen y darles años de vida, pero de calidad. ■

Dr. Iván Serna Santamaría, Cardiología y rehabilitación cardíaca  
Cédula profesional: 3909560, Universidad Autónoma de Baja California  
Cédula de especialidad: 5212185, Universidad Nacional Autónoma de México  
drivansernacardiologo.com  
Facebook: drivansernacardiologo  
Instagram y Twitter: @drivanserna



### PRESTE ATENCIÓN



- Dolor en la boca del estómago, mandíbula o brazo
- Estos dolores acompañados de náuseas y palidez
- Desmayo o sensación de que se va a desmayar
- Sensación de palpitaciones acompañada de fatiga
- Falta de aire y fatiga de esfuerzo



International Society of Travel Medicine  
Promoting healthy travel worldwide



## MEDICINA GENERAL Y CLÍNICA DE VIAJEROS INTERNACIONALES

Nuestro nuevo equipo con la tecnología en Inteligencia Artificial aplicada a la salud, el analizador sanguíneo OLO, nos permite obtener resultados de Biometría Hemática de 19 parámetros de forma rápida y precisa.

Las pruebas pueden realizarse con solo 2 gotas de sangre y obtener resultados en la misma consulta, lo que permite que el tratamiento inicie inmediatamente.

Médica Health Care es el 1er consultorio médico en la Región con esta tecnología.



### AGENDA TU CITA

### IDEAL PARA NIÑOS Y ADULTOS

Contamos con:  
**VACUNA DE FIEBRE AMARILLA**  
Certificado Internacional de Vacunación

**PRUEBA DE ANTÍGENO PARA SARS COV-2**

Atención personalizada del  
**Dr. Rubén D. Zacarías Rivera**

Cédula Prof. 5064305 Universidad Autónoma de México  
Reg. SSP 7382/10

☎ 662 300 5895  
☺ Calle República de Cuba #177-B Col. Mirasoles  
(Frente a Clínica H0214 del IMSS)

Lunes, miércoles, jueves y viernes  
6:00 a 8:00 pm

**ATENDEMOS PACIENTES FORÁNEOS  
PREVIA CITA EN FIN DE SEMANA**

ACEPTAMOS TARJETAS

## MANCHAS DE LA EDAD

## FIEL REGISTRO



La exposición a radiación solar acumulada a través de los años se refleja en la piel, atender manchas nuevas y sospechosas es crucial para detectar a tiempo lesiones malignas



Dra. Rosa María Zazueta López  
**DERMATÓLOGA**  
rosazazueta@gmail.com

Se habla mucho acerca de las “manchas de la edad”, cuando la verdad es que por lo general son manchas o lesiones que van apareciendo por el cúmulo de exposición a radiación.

Si bien es verdad que aparecen más conforme vamos creciendo, la explicación es sencilla: entre más tiempo tenemos viviendo, más tiempo hemos estado expuestos a la radiación térmica y lumínica. Analizamos las dudas más frecuentes sobre manchas de la piel.

### ¿Qué nos debe de preocupar?

Toda mancha o lesión nueva amerita prestarle atención, especialmente si:

- Son de color oscuro, como cafés o negras.
- Se presentan de manera abrupta, en cuestión de días o pocas semanas.
- Tienen un crecimiento acelerado, es decir, de una semana a otra duplican su tamaño.
- Tienen un tamaño inicial importante; que midan más de 5 milímetros de diámetro, como el borrador de un lápiz.
- Que den síntomas como comezón, ardor, dolor, sangrado o se ulceren.
- Que se manifiesten como heridas que no curan al cabo de un par de semanas.



### ¿Dónde son más frecuentes?

Al estar asociadas con la exposición al calor y la luz, van a presentarse más frecuentemente en las zonas expuestas como rostro, escote, dorso de las manos, antebrazos y cara anterior de piernas.

### ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes?

Hay diferentes tipos de manchas de la edad:

- **Efélides.** Término médico para las pecas. Son manchas pequeñas de no más de 4 milímetros de diámetro, generalmente café claro u oscuro. Pueden aparecer de manera gradual o abrupta tras una exposición solar intensa, a cualquier edad.
- **Léntigos.** Físicamente parecen pecas, pero en tamaño son más grandes. Miden generalmente más de 5 milímetros de diámetro, son de color café claro a oscuro, a veces negras. Suelen ser redondeadas y regulares. No aparecen de manera abrupta, van pigmentándose poco a poco y generalmente lo presentan personas después de los 40 años de edad.
- **Queratosis seborreicas.** Comúnmente les dicen verrugas porque son manchas redondeadas a veces ovaladas e irregulares, color café claro a oscuro, pero la superficie es realzada y tienen textura áspera. A veces se descarapelan y dan comezón. No se presentan de manera abrupta, generalmente empiezan como mancha aplanada y van adquiriendo ese volumen y textura superficial. Se ven frecuentemente en personas a partir de los 40 años.

### ¿Cómo pueden prevenirse?

Dado a su asociación directa con la exposición a la radiación, la manera de prevenirlas es cuidarnos de ella.

- Utilizar protectores solares en crema o spray con un factor de protección mínimo de 30.
- Éste debe aplicarse en la piel expuesta al Sol todas las mañanas y debe volverse a aplicar cada 4 horas, aunque no se esté expuesto al Sol.

- Recuerde que las luces que emiten las pantallas, tener ventanas cerca o iluminación artificial es radiación suficiente para detonar estas lesiones.
- Si se tiene un trabajo o una actividad en donde se expone intencionalmente al Sol, se recomienda usar prendas que cubran en su mayor extensión a la piel, como manga larga, sombrero, pantalón o falda larga. Las telas con tintes oscuros son los que confieren mayor protección. Existen marcas de ropa que fabrican prendas con factor de protección incluido, éstas son las ideales para exposiciones intensas o intencionadas.



- Sombrero, gorra, lentes oscuros, siempre. El uso de sombrero con ala ancha de por lo menos 15 centímetros es lo ideal, ya que da sombra hasta el mentón, cubre la nuca y las orejas. Los lentes nos protegen del daño de la radiación en zonas donde a veces no nos ponemos protector solar y cuidan de la radiación a nuestros ojos.

### Si ya tengo manchas, ¿qué puedo hacer?

Es muy importante acudir a consulta con un dermatólogo certificado para que se determine si esas manchas requieren o no de tratamiento. Las conocidas como manchas de Sol no tienen componente maligno por lo cual no ponen en peligro la vida, pero sí es importante que un especialista determine si hay riesgo de malignidad o no. ■

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



# ALTA PROTECCIÓN CONTRA RAYOS UV

DOBLE PROTECCIÓN DE  
UVA/UVB, AMPLIO ESPECTRO  
CON SPF50+, QUE PROTEGE Y  
MANTIENE TU PIEL SANA.


DA A TU PIEL UN TOQUE FRESCO Y  
LIGERO SIN SER PEGAJOSO.

- Mantiene tu piel hidratada.
- No es pegajoso ni aceitoso.
- Ingredientes que calman la piel irritada.
- Efecto matificante que previene la resequedad y el brillo.
- Piel tersa y suave por tiempo prolongado.
- De fácil uso, aplicación con roll-on higiénico sin necesidad de usar los dedos.
- Aplicable sobre el maquillaje.
- Además, mejora el aspecto de las arrugas y blanquea la piel.



*Producto dermatológico Coreano*



MÁS INFORMACIÓN:  662 256 8818 Y 662 244 8053

## SALUD EMOCIONAL

ALIMENTAR  
LAS GANAS  
DE VIVIR

El bienestar emocional y la salud mental son tan importantes en la edad geriátrica como en cualquier otra etapa del ciclo vital, la clave en esta momento reside en mantenerse activo



Dra. Ana Danira Martínez Ayala  
**GERONTÓLOGA**  
[dra.danirama@gmail.com](mailto:dra.danirama@gmail.com)

La calidad de vida de los adultos mayores tiene una relación directa con la forma en que perciben su satisfacción con la vida, y esto depende de una situación individual concreta, que abarca tanto su historia como las circunstancias actuales de la persona.

Desarrollar una grata salud emocional implica reconocer nuestra valía, apreciar nuestras aptitudes, defender nuestra identidad a pesar de las canas y las arrugas, tener la capacidad de adaptarnos a las situaciones cambiantes de la vida y ser flexibles para aprender nuevas cosas, gozar de sentido del humor y llevar conjuntamente un estilo de vida saludable y activo, el cual incluya la participación en la sociedad.

Convivir es de gran importancia para todos, pero



en las personas mayores es verdaderamente positivo entablar relaciones sociales, crear lazos que brinden apoyo ante los constantes sentimientos ligados a pérdidas de seres queridos, de capacidades mentales y físicas, de responsabilidades (como en la jubilación) o en la sensación de tener menor relevancia o influencia para los otros.

**Autonomía**

Indiscutiblemente, la conservación de la salud emocional conlleva la defensa de nuestra autonomía y nuestros derechos, tomando un papel activo en la toma de decisiones que afectan a uno mismo.

Cada decisión tendrá consecuencias en nuestra realidad, edificando el curso de las cosas. Siempre será favorecedor que seamos partícipes del cuidado de nuestra salud física y mental, que elijamos cómo y con quién queremos vivir, y cómo anhelamos divertirnos en el tiempo de ocio.

Convirtamos este momento de la vida en una oportunidad para poder hacer todo aquello que anteriormente el trabajo o las responsabilidades familiares, como la crianza de los hijos, no permitieron en su totalidad. ¡Despleguemos las pasiones guardadas en el cajón! La felicidad depende de alimentar nuestras ganas de vivir.

La salud mental influye en la salud del cuerpo, y a la inversa. Por lo que procurar la práctica de ejercicio físico, calidad del sueño, y consumir comidas variadas y nutritivas, siempre tendrá efecto benéfico para manifestar emociones positivas, a la par de apegarse al tratamiento médico en caso de

enfermedades, y de cultivar una vida espiritual acorde a nuestras creencias.

**Activarse física y mentalmente**

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente, uno de cada cinco mayores de sesenta años sufre algún trastorno mental. Las enfermedades neuropsiquiátricas son causa importante de discapacidad en este grupo etario, siendo la demencia la más común.

Por lo anterior, otro aspecto fundamental es reservar parte del día para hacer acciones que requieran actividad mental, la gama es infinita y preferentemente deberá ser afín a nuestros gustos, ya que ciertamente para algunos será más satisfactorio tocar la guitarra o cuidar un jardín que resolver un crucigrama.

**MENTES  
EN RIESGO**

- Se estima que entre 2015 y 2050 la población mundial mayor de 60 aumentará del 12% al 22%.
- Los trastornos neuropsiquiátricos representan el 6.6% de la discapacidad total en este grupo etario.
- Aproximadamente un 15% de los adultos de 60 años o mayores sufren algún trastorno mental.

FUENTE: ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD



Naturalmente, la capacidad de memoria sufre grandes variaciones con la edad, particularmente la de corto plazo es la más afectada; las relaciones sociales diarias ayudan a la preservación de dicha memoria, pues obligan a estar en contacto con el momento presente.

### Preservar la dignidad

Hay que saber que si bien los adultos mayores realizan aportaciones valiosas a la comunidad como miembros activos de la familia, voluntarios e



incluso en la fuerza laboral, son altamente vulnerables al maltrato, tanto físico, sexual, psicológico y/o económico; al abandono, a la falta de atención, negligencia y a graves pérdidas de dignidad.

El maltrato de las personas mayores no se limita a causar lesiones físicas, sino también crea graves problemas psíquicos de carácter crónico, que repercuten en su estabilidad emocional, como la depresión y la

### RECOMENDACIONES

- Favorecer que los adultos mayores entablen relaciones sociales
- Hacerlos partícipes del cuidado de su propia salud física y mental
- Practicar ejercicio físico diariamente
- Cuidar su calidad del sueño, llevar una dieta variada y nutritiva
- Apegarse al tratamiento médico en los casos que lo requiera
- Cultivar una vida espiritual acorde a sus creencias
- Reservar tiempo para hacer actividades que requieran trabajo mental

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

ansiedad. Es compromiso de todos, la identificación y atención oportuna de este problema.

Que el llegar a la vejez sea un momento de plenitud y disfrute, que sigamos encontrándonos y reconociéndonos como seres humanos auténticos y completos, dignos de admiración y respeto. ■



## AMBULANCIAS DELTA

Rapidez • Seguridad • Confort • Higiene

- Terapia intensiva adultos y pediátricos
- Urgencias médicas
- Traslados programados
- Cubrimos eventos masivos, deportivos y de alto riesgo

**Traslados de pacientes y urgencias médicas 24 horas**

**SERVICIO 24 HORAS**

NO PONGAS EN RIESGO A TU PACIENTE. EN NUESTRAS AMBULANCIAS TENDRÁ LA ATENCIÓN REQUERIDA.



Av. Seguro Social 10-A esquina Arizpe Col. Modelo, Hermosillo, Sonora

**Emergencias (662) 260-1260**  
Oficina: 662 215-5781

deltaambulancias@yahoo.com.mx  
www.ambulanciasdelta.com  
ambulanciasdelta

## 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

## Dr. Gilberto Covarrubias Espinoza

### ONCOLOGÍA HEMATOLOGÍA PEDIÁTRICA

Ced. Prof. 342373 U. de G., S.S.A.I/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

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

# AGREGAR SALUD A LOS AÑOS

Tomando en cuenta el aumento promedio de la edad de las poblaciones, el envejecimiento activo es la alternativa para una población mayor saludable y autónoma



Dra. Alba Priscila Saucedo López  
**MEDICINA INTEGRADA**  
priscila\_sauceda@hotmail.com

**E**l aumento de esperanza de vida y la disminución de la tasa de fecundidad han condicionado una inversión de la pirámide poblacional, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países.

Actualmente, la mayoría de las personas vive hasta la vejez, por lo que una proporción cada vez más grande de la población será de personas mayores. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre 2015 y 2050 el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12 al 22 por ciento.

### Principales cambios

El envejecimiento desde un punto de vista biológico es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad y, finalmente, la muerte.

Tales cambios no son lineales, ni uniformes y su vinculación con la edad de una persona en años es relativa, ya que mientras que algunas personas de 70 años disfrutan de una excelente

salud tanto física como mental y se desenvuelven perfectamente, otros son frágiles y necesitan ayuda considerable para sus necesidades básicas.

Entre las afecciones más comunes de la vejez están la pérdida de la audición, problemas de la vista (cataratas, errores de refracción), dolores de espalda, cuello, osteoartritis, neumopatías obstructivas crónicas, diabetes, depresión y demencia. A medida que se envejece, aumenta la probabilidad de experimentar varias afecciones al mismo tiempo.



La vejez también se caracteriza por la aparición de varios estados de salud complejos que se presentan en las últimas etapas de la vida, estos estados de salud se denominan normalmente síndromes geriátricos, consecuencia de múltiples factores que incluyen fragilidad, incontinencia urinaria, caídas, estados delirantes, úlceras por presión, entre otros.

Es importante mencionar que los cambios y afecciones que se presentan son aleatorios, fuertemente influenciados por el entorno y el comportamiento de la persona.

### Saber llegar bien

El envejecimiento es parte integrante y natural de nuestra vida, la forma en que vivimos este proceso, nuestra salud y capacidad funcional dependen no sólo de nuestra estructura genética, sino también, y de manera importante, de lo que hemos hecho durante nuestra vida, del tipo de cosas con las que hemos encontrado a lo largo de ella, de cómo y dónde hemos vivido nuestra vida.

Se trata de un proceso lento pero dinámico que depende de muchas influencias internas y externas, la ya mencionada programación genética y los entornos físicos y sociales, que dura toda la vida.

Por ello es importante realizar conductas que nos ayuden a tener bienestar y un envejecimiento activo, éste es definido por la OMS como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población.

Mantener hábitos saludables a lo largo de la vida son factores que influyen en el envejecimiento activo saludable, en particular:

### Alimentación saludable:

los cambios asociados al envejecimiento obligan a considerar una adaptación de los requerimientos nutricionales, seguir una dieta equilibrada, rica en fibra, fruta, vegetales y baja en grasa. Consumir comida variada con sabor, olor y buena presentación.

**Actividad física:** es buena a cualquier edad, “muy viejo” y “muy débil” no son



razón para prohibirla, un mayor grado de actividad física puede ayudar a prevenir muchos de los efectos negativos que tiene el envejecimiento sobre la capacidad funcional y la salud, 30 minutos de ejercicio moderado durante al menos cinco días a la semana.

**Ejercitar la mente:** mantener la actividad mental es clave para evitar el deterioro cognitivo. La lectura, el cine, resolver pasatiempos, realizar ejercicios de memoria sencillos como recordar la lista de compras o memorizar teléfonos, mantener la mente ocupada.

**Actividad social:** evitar el aislamiento y la soledad, ya que favorecen la depresión. Reuniones con amigos, viajes, interacción familiar, ser miembro de un grupo de actividades y compartir experiencias e intereses son formas para evitar estar solo.

#### Chequeos médicos periódicos:

acudir a valoración médica periódicamente para controlar el estado de salud general y en caso de ser portador de hipertensión arterial, diabetes mellitus 2 u otras enfermedades crónicas, llevar un adecuado tratamiento.

El envejecimiento activo debe considerarse un objetivo primordial tanto de la sociedad como de los responsables políticos, intentando mejorar la autonomía, la salud y la productividad de los mayores, reforzando estilos de vida que permitan gozar de un nivel de salud máximo, calidad de vida y acorde a su contexto sociocultural. Tenemos que agregarle salud a los años y una vida larga, es un signo de buena salud. ■

Dra. Alba Priscila Saucedo López  
Especialista en Medicina Integrada  
Universidad Autónoma de Sinaloa  
Cédula profesional: 5177317  
Cédula de especialidad: 6843592



#### VEJEZ DIGNA

- Recordar que las personas mayores son sujetos de derechos.
- Desempeñan un papel activo en las diversas áreas del desarrollo.
- Los países deben reconocerlos al elaborar políticas públicas.

FUENTE: CONSENSO DE MONTEVIDEO SOBRE POBLACIÓN Y DESARROLLO, INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA



HOME HEALTH CARE



# ATENCIÓN MÉDICA

# A DOMICILIO

Hermosillo

@homehealthcarehmo

(662) 463 - 3726



# 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



ESPECIAL

# CUIDADOS DEL ADULTO MAYOR

PROFESIONALES AL SERVICIO DE LA TERCERA EDAD



## Miguel Francisco Abril García

# LA META ES MANTENERLOS UNIDOS

Que un buen estado de salud permita a las personas de la tercera edad permanecer integradas a sus familias es uno de los retos de la práctica médica del doctor Miguel Francisco Abril García

Redacción BS > [edicionrevistabs@gmail.com](mailto:edicionrevistabs@gmail.com)

**A**l ser la medicina interna la rama de la medicina que en general se encarga del control de los adultos, la salud de las personas de la tercera edad es una labor importante para esta especialidad.

El doctor Miguel Francisco Abril García compartió con Revista BS algunos comentarios sobre el cuidado de los adultos mayores, a continuación se los presentamos.

*¿Qué papel juega el especialista en medicina interna en el manejo del adulto mayor?*

El internista es el especialista del adulto, tiene un papel fundamental en el manejo del paciente adulto mayor.

*¿Cuáles son los síntomas y problemas que requieren atención del internista?*  
En este grupo de pacientes cualquier alteración de sus funciones habituales como trastornos de sueño, falta de apetito, pérdida de la memoria, alteraciones para caminar, estreñimiento, fiebre, entre muchos otros.

*¿Con qué periodicidad el paciente adulto mayor debe consultar a este especialista?*  
En un paciente adulto mayor sano se recomiendan dos revisiones al año.

*¿Cuál cree que es la importancia de que el internista forme parte del equipo de atención de las personas de la tercera edad?*

El manejo integral del paciente.

*En su experiencia, ¿cómo es y qué implica cuidar la salud del adulto mayor?*

Es un reto debido a que desafortunadamente los pacientes adultos mayores tienen enfermedades crónicas, situación que dificulta la resolución de otros problemas de salud.

*¿Qué es lo más satisfactorio de hacerlo?*

Sacar adelante al paciente y reintegrarlo a su núcleo familiar. ■



Egresado del Centro de Estudios Universitarios Xochicalco como médico general, el doctor Abril García se especializó

en medicina interna en el Hospital General del Estado de Sonora con el respaldo de la Universidad Nacional Autónoma de México, fue coordinador de médicos residentes y subjefe de residentes e internos durante el último año de su especialidad. Además de su práctica privada, ha fungido como médico adscrito del servicio de medicina interna en el Hospital General de Zona 2 del IMSS, ha sido profesor titular de residentes del servicio de medicina interna y médico adscrito al servicio de urgencias en el Hospital General del Estado.



## CONÓZCALO

NOMBRE:

**Miguel Francisco Abril García**

ESPECIALIDAD: **Medicina interna**

CÉDULA: 9715450



## CONTACTO

**Clínica Barcelona**

📍 Calle Seguro Social No. 29

☎ (662) 143-9316

📱 @internista.abril



Rogelio Pinito Basaldúa Villasante

# CUIDAR LA VISTA, PRESERVAR LA AUTONOMÍA

Regresar la vitalidad y función a los ojos de las personas mayores es el objetivo del doctor Rogelio Basaldúa para que sus pacientes disfruten de una mejor calidad de vida

Redacción BS > [edicionrevistabs@gmail.com](mailto:edicionrevistabs@gmail.com)

Si bien existe gran diversidad de padecimientos oftálmicos que pueden aparecer en diferentes etapas de la vida, la tercera edad es un momento en el que la mala visión puede mermar la autonomía de las personas.

Cataratas, que es la opacidad en el cristalino, glaucoma, es decir, el daño al nervio óptico, y la retinopatía diabética, que es la complicación ocular debido a la diabetes son los padecimientos de la vista más comunes en la tercera edad que enlistó el doctor Rogelio Pinito Basaldúa Villasante.

“Las tres son las causas más frecuentes de ceguera en nuestro país. Todas en sus inicios son asintomáticas, de ahí la importancia de detectarlas en etapas tempranas”, destacó en entrevista con Revista BS el especialista en oftalmología.

Basaldúa Villasante comentó que la ceguera por catarata es reversible; desafortunadamente, no es así con la ceguera por glaucoma, ni por retinopatía diabética.

## Calidad de vida

Los problemas para ver, y la ceguera en el peor de los casos, ponen en riesgo la integridad y la vida de los adultos mayores, empujándolos a perder su autonomía.

“Una de las principales frustraciones de los adultos mayores es depender de terceras personas para realizar sus actividades o no poder valerse por sí mismos. La calidad de vida mejora en estos pacientes cuando recuperan la vista. Esto lo vemos en pacientes operados por cataratas; su seguridad, y diría que su felicidad, se incrementa al recuperar la vista. Realmente es satisfactorio ver ese cúmulo de emociones en los rostros de los pacientes”, compartió el especialista.

Actualmente, el desarrollo tecnológico y de las técnicas para realizar este procedimiento ha permitido llegar a cirugías de mínima invasión.

“La cirugía de catarata hoy en día se realiza con una incisión menor a 3 milímetros, que nos da una pronta recuperación. Siempre es importante evaluar cada caso en particular ya que cada paciente puede requerir de técnicas o materiales especiales dependiendo de su caso”, explicó.

Para finalizar, el experto enfatizó la importancia de acudir a consulta anual con un especialista en oftalmología en cualquier etapa de la vida.

“Desgraciadamente, en nuestro país existen muchos establecimientos que sólo se dedican a la venta de anteojos y no cuentan con profesionales de la salud visual, por ello mucha gente con estos problemas retardan el acudir con el oftalmólogo hasta etapas ya muy avanzadas”, finalizó Basaldúa Villasante. ■



## CONÓZCALO

NOMBRE:  
**Rogelio Pinito Basaldúa  
Villasante**

ESPECIALIDAD:  
**Oftalmología**

CÉDULA: 0009483



Originario de la Ciudad de México, Rogelio Basaldúa es médico cirujano por la Universidad Autónoma de Guadalajara, se especializó en oftalmología en el Hospital General del Estado de Sonora con el respaldo de la Universidad Nacional Autónoma de México. Fue entrenado personalmente por el creador de la técnica de bioplastia, el doctor Almir Nácul, en el Centro Mundial de Bioplastia en Porto Alegre, Brasil. Cuenta con 23 años de experiencia en el campo de la oftalmología.



## CONTACTO

### Novavisión y Bioplastia Clínica Médica Centenario

Blvd. Hidalgo #73, col.  
Centenario, Hermosillo

(662) 132-3406

### Policlínica Novavisión y Bioplastia

Calle 9 #88-A,  
col. Centro, Caborca

(637) 690-3580

@DrRogelioBasaldúa



Fausto Enrique Díaz Tamayo

# ATENCIÓN A SUS DELICADOS PASOS

Dar solución a infecciones, problemas derivados de enfermedades crónicas así como padecimientos óseos y estructurales de los pies es como Fausto Enrique Díaz Tamayo devuelve la salud y confort a los pies de los adultos de la tercera edad

Redacción BS  
 > edicionrevistabs@gmail.com

Teniendo en cuenta todo lo que han andado los pies de los adultos mayores, es importante prestarles cuidado diario, así como acudir al especialista periódicamente para que los examine a fondo y, de ser necesario, atender a tiempo posibles problemas.

“La podología es una rama de las ciencias médicas que estudia, diagnostica, trata y previene las enfermedades que afectan a los pies. El podólogo tiene el conocimiento para tratar infecciones por hongos, pie de atleta, uñas encarnadas, callos, sudoración, mal olor, piel seca, verrugas plantares y brindar atención especial a pacientes diabéticos y tercera edad”, explicó en entrevista con Revista BS Fausto Enrique Díaz Tamayo.

El técnico profesional en podología enlistó los problemas de los pies que con frecuencia afectan a la población de la tercera edad:

hongos en uñas y piel de los pies, juanetes, dedos en garra o martillo, así como piel áspera y reseca.

Destacó problemas de la salud general del adulto

mayor que tienen un impacto directo en los pies, como enfermedades osteoarticulares, problemas vasculares y diabetes mellitus.

“Éstas llegan a reflejarse en los pies haciendo la consulta al podólogo parte del tratamiento geriátrico y clínico para sobre llevar infecciones y dolencias en los pies del adulto mayor”, indicó el también fundador de ACP Atención y Cuidado del Pie.

La consulta podológica, expuso, consiste en la realización de un historial clínico, valoración y diagnóstico de pies y uñas. En ella se realiza limpieza completa, corte correcto de uñas, atención a durezas de la piel, así como análisis de problemas estructurales y de postura.

“La regularidad de las consultas dependerá de si se presenta alguna enfermedad o si lo que se está buscando es prevención y dar confort al paciente mayor”, detalló, “por lo general, pueden ser cada mes, cuando estamos en un tratamiento o consultas de seguimiento, hasta cada tres meses”.

## Cuidados en casa

Además de las visitas periódicas al podólogo, Díaz Tamayo recomendó algunos cuidados diarios, entre los que se incluye la revisión a detalle de ambos pies.

En ella hay que tomar en cuenta la coloración de pies y uñas, la temperatura de ambos pies (muy fríos o muy calientes), buscar heridas o maceraciones en medio de los dedos, así como en la planta del pie, ampollas, callos, durezas o resqueadura excesiva.

“Hay que mantener una higiene adecuada, utilizar calcetas o calcetines de algodón de preferencia de color blanco, revisar el calzado antes de ponérselo (por dentro y sus suelas), evitar el uso de productos para callos si no son recomendados por un profesional, utilizar zapatos amplios con suela antiderrape, acudir a una valoración con el podólogo para ver el estado de salud de sus pies”, recomendó. ■



Egresado de la Escuela Técnica Profesional en Podología de Nayarit, Fausto Enrique Díaz Tamayo es podólogo con más de 10 años de experiencia. Fundador en 2014 de ACP Atención y Cuidado del Pie, clínica de podología con siete sucursales en Hermosillo y una más en Moctezuma, Sonora. Cuenta con capacitación en podología quirúrgica y biomédica avanzada, anestesia podológica, podología deportiva, atención al pie diabético, entre otras. Ha impartido cursos y talleres en diferentes ciudades del país.



## CONTACTO

ACP Atención  
y Cuidado del Pie

📍 Blvd. López Portillo #100

☎ (662) 211-1134 y (662) 354-7671

📱 Acp Atención y cuidado del pie



## CONÓZCALO

NOMBRE:

Fausto Enrique  
Díaz Tamayo

ESPECIALIDAD:

Podología

CÉDULA: 11593439



## Guillermo Vargas Espinoza

# HACE LA DIFERENCIA

Se dice que el estado de salud de la columna vertebral revela la verdadera edad de una persona, de ahí que conservar un sistema óseo sano sea sustantivo para arribar a la tercera edad en buenas condiciones

Redacción BS ▶ [edicionrevistabs@gmail.com](mailto:edicionrevistabs@gmail.com)

**G**ozar de un sistema musculoesquelético sano puede marcar la diferencia entre una tercera edad con independencia y una vida con limitaciones y dolor, el doctor Guillermo Vargas Espinoza charló con Revista BS sobre las medidas de prevención para llegar a la edad adulta con huesos y articulaciones sanos.

“Los pacientes mayores de 45 años deben de tomar suplementos alimenticios que les confieran una dosis óptima de calcio y vitamina D, los cuales disminuyen el riesgo de presentar osteoporosis, así como complementos que fortalezcan el cartilago articular. Es importante además modificar los factores como la obesidad y realizar ejercicio de forma continua”, explicó el especialista en ortopedia y traumatología.

Columna vertebral, tórax, pelvis, cuello y cabeza conforman lo que los especialistas denominan esqueleto axial, cuya principal función es el soporte del peso corporal, motivo por el cual el paso de los años puede causar

desgaste y molestias en toda esta región.

“El deterioro del cartílago y del sistema óseo da como resultado dolor en las articulaciones y el esqueleto axial, el cual es el principal problema del paciente mayor que acude a consulta de ortopedia”, detalló Vargas Espinoza.

### Cuidar y prevenir

Mayor movilidad y autonomía en el adulto mayor son algunas de las ventajas de tener un sistema óseo sano, el doctor Guillermo Vargas señaló además el riesgo de sufrir fracturas.

“El tener un sistema óseo sano tiene muchas ventajas en relación a uno enfermo, por ejemplo, el riesgo de presentar una fractura ante una caída es menor en el paciente controlado que en uno que no lo esté”, indicó.

Llevar el control del adulto mayor para realizar intervenciones tempranas, en caso de ser necesarias, es crucial en el cuidado de estos pacientes.

“Es muy importante incluir al ortopedista en la consulta de rutina del adulto mayor, ya que permite la detección de formas tempranas de enfermedades que, al tratarlas de inicio, son controlables, pero en etapas tardías, ya no lo son”, finalizó el doctor Guillermo

Vargas Espinoza. ■



### CONÓZCALO

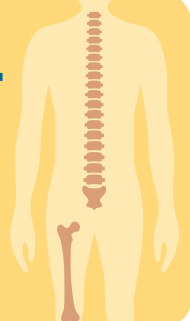
NOMBRE:

**Guillermo Vargas Espinoza**

ESPECIALIDAD:

**Ortopedia y traumatología**

CÉDULA: 6027155



Egresado de la Universidad Autónoma de Sinaloa como

médico cirujano, el doctor Guillermo Vargas Espinoza

se especializó en ortopedia y traumatología en esa misma institución. Es experto en el

tratamiento de fracturas, colocación prótesis de cadera y rodilla,

artroscopia de rodilla, deformidades óseas, dolor de articulaciones,

lumbalgia ciática, entre otros. Con más de 15 años de experiencia, está

certificado por el Consejo Mexicano de Ortopedia y Traumatología.



### CONTACTO

#### Clínica del Noroeste

Av. Luis Donaldo Colosio #23  
consultorio 104

(662) 436-1535

(662) 200-0505

@DrGuillermoVargasEsp



## Joel Ernesto Verdugo Correa

# CURAR, UNA BENDICIÓN

Devolver a sus pacientes de la tercera edad el bienestar y permitirles llevar una vida funcional son algunas de las satisfacciones de la práctica médica del doctor Joel Verdugo desde la nefrología

Redacción BS ▶ [edicionrevistabs@gmail.com](mailto:edicionrevistabs@gmail.com)

Los cambios morfológicos y fisiológicos propios del proceso de envejecimiento renal son un reto para los especialistas, quienes se enfrentan a una población que tiende a presentar enfermedades crónicas, lo que hace más complejos sus diagnósticos.

“El estudio de la función renal es relevante en pacientes que soportan gran carga de enfermedades crónicas, habiéndose encontrado una importante asociación entre la enfermedad renal crónica y el desarrollo de eventos clínicos adversos como la enfermedad cardiovascular, la insuficiencia cardíaca, la enfermedad renal terminal, el incremento de la susceptibilidad a infecciones y el mayor deterioro funcional”, explicó a Revista BS el doctor Joel Ernesto Verdugo Correa.

El especialista en nefrología destacó la importancia de un diagnóstico renal bien

diferenciado para, de ese modo, evitar privar a pacientes de la tercera edad con riñones sanos de procedimientos contraindicados para enfermedad renal crónica.

Por el contrario, en los casos en los que sí existen afectaciones renales, el papel del nefrólogo en el equipo de atención del adulto mayor es fundamental.

“Con la valoración en equipo con otros especialistas podemos otorgar la sustitución de algunas funciones que el riñón no realiza de manera óptima, así como el ajuste de medicamentos que podrían ser tóxicos para el riñón, medidas alimenticias especiales y vigilancia posterior a procedimientos con alto riesgo de deterioro súbito de función renal”, detalló.

### Cambios y ajustes

“Con el envejecimiento se presentan cambios en algunas funciones del riñón: el adulto mayor es más susceptible a la deshidratación, se altera la capacidad de concentración y dilución de la orina, aumenta la incidencia de anemia de origen renal, la activación renal de la vitamina D disminuye, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis”.

“A consecuencia de la reducción en la capacidad de excreción y/o eliminación renal, se altera el paso por nuestro sistema de muchos medicamentos, y el envejecimiento también afecta la absorción y eliminación de una buena cantidad de ellos, alterando la sensibilidad y la respuesta a sus acciones sin importar el cambio en su disposición”, señaló.

La recomendación del especialista es que los adultos mayores de 60 años, tengan o no factores de riesgo, acudan a valoración renal integral, cuyos resultados determinarán la frecuencia de seguimiento, de ser necesario.

“No hay cosa más bonita que cuando nuestros adultos mayores se despiden del consultorio tomándonos la mano, hablándonos como si fuéramos sus hijos o nietos y nos dan las gracias por lograr que se sientan mejor, y al final, la bendición”, finalizó. ■



Originario de Los Mochis, Sinaloa, el doctor Verdugo Correa es médico general por la Universidad Autónoma de Sinaloa, realizó la especialidad en nefrología en la Universidad de Guadalajara. Está certificado por el Consejo Mexicano de Nefrología. Es profesor en la Universidad de Sonora y en las especialidades de medicina interna y familiar del Hospital General del Estado y del IMSS. Ofrece consulta en Hospital San José Hermosillo, Instituto Mexicano del Seguro Social y Hospital General del Estado de Sonora.



### CONTACTO

Hospital San José,  
segundo piso, módulo I

📍 Blvd. Morelos #340

☎ (662) 109-0513

📞 (662) 409-4041

📧 Nefrologos Hermosillo Dr Joel Verdugo

📧 @dr.verdugo.nefrologo.hillo

📧 @Nefrologia-Joel-Verdugo



### CONÓZCALO

NOMBRE:

Joel Ernesto  
Verdugo Correa

ESPECIALIDAD: Nefrología

CÉDULA: 10138855



Cynthia Virgen Michel

# AL CUIDADO DE SU PANCITA

Muchos son los síntomas y problemas en el adulto mayor del área de la gastroenterología, la doctora Cynthia Virgen Michel habló con Revista BS de los cuidados desde su especialidad

Redacción BS > edicionrevistabs@gmail.com

El papel del gastroenterólogo es fundamental para el bienestar de los adultos de la tercera edad, quienes pueden presentar diferentes síntomas relacionados con el sistema digestivo.

“El principal problema es que dejan de comer los abuelitos, su alimentación está basada a lo mejor en un café y un pan, por ejemplo, tienen deficiencias porque les falta más fruta, más verdura, cosas que contengan fibra, carne, pollo, pescado”, explicó la doctora Cynthia Virgen.

La especialista en gastroenterología señaló que, además, el uso cotidiano de medicamentos tiende a causar problemas como gastritis y reflujo que van lacerando el tubo digestivo y generando problemas aún mayores.

Debido a los distintos factores que influyen en la salud gastrointestinal de estos pacientes deberían estar bajo vigilancia periódica del especialista quien puede detectar riesgo de cáncer de colon, tratar problemas como la diverticulitis, ayudar a contrarrestar el reflujo debido al consumo de polifarmacia, vigilar la función del hígado, así como cuidar el estado nutricional del paciente.

## Dieta y vigilancia

Fortalecer la dieta del adulto mayor, así como cuidar la preparación de sus alimentos fueron algunas directrices que compartió la especialista.

“Hacer sus cinco comidas al día: desayuno, comida y cena y entre ellas poner colaciones; ahí es donde le podemos poner más fruta, más verdura, más fibra. Almendras, nueces, cosas que les den aceites esenciales de los buenos”, apuntó.

Pescado que contenga omega 3 y huevo son las fuentes de proteína más recomendadas para los adultos mayores. Además hay que evitar los embutidos, preferir carnes magras, bien cocinadas para que sean fáciles de consumir.

Adicionalmente, hay que cuidar que el paciente coma despacio, mastique bien y tome suficiente agua, sobre todo con sus medicamentos.

Es importante identificar focos de alarma que necesitan una visita al especialista, entre ellos mencionó pérdida de peso, anemia, vigilar que no haya incontinencia (puede confundirse con diarrea), que se atore la comida en el esófago, que haya fiebre, náuseas, intolerancia a la comida o que haya tonalidad amarilla en la piel.

Hay que tener en cuenta las evacuaciones, que si bien en los mayores no es necesario que vayan al baño a diario, no debe haber sensación de inflamación. Las heces no deben ser bolitas o pedacitos, ni ser duras. Cuidar la presencia de sangre o moco.

Finalmente, la doctora Virgen Michel recomendó realizar estudios de sangre oculta en heces de forma periódica y una colonoscopia cada 10 años. ■



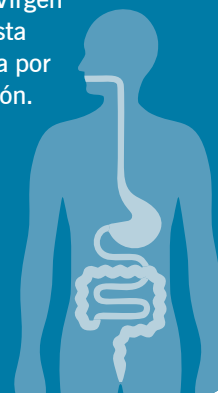
## CONÓZCALA

**NOMBRE:** Cynthia Virgen Michel

**ESPECIALIDAD:** Gastroenterología

**CÉDULA:** 8580815

Egresada como médico cirujano y partero de la Universidad de Guadalajara, la doctora Cynthia Virgen Michel es especialista en gastroenterología por esa misma institución. Realizó la maestría en hepatología en la Universidad de Valencia, España y una especialización en enfermedad inflamatoria intestinal.



## CONTACTO

**Centro Médico del Río, piso 3, módulo I**

📍 Reforma #273  
☎ (662) 436-1547  
☎ (662) 290-9264  
📧 @GastroSonora  
📧 @dracynthiavirgen  
🌐 gastrosonora.com







**Liceo  
San Agustín**

# 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







# ¡EMPIEZA EL AÑO ESCOLAR CON EL **PIE DERECHO!**

En **ACTIVA Educación** ofrecemos apoyo académico en nivel básico, con atención especializada en las dificultades que el menor presenta.

Realizamos **actividades encaminadas a mejorar y reforzar la atención, memoria, organización y lenguaje**, para lograr una mejor adaptación y desempeño del menor en el ambiente escolar.

## **Servicios:**

- Evaluación psicopedagógica •Dificultades de aprendizaje •Lenguaje •Entrenamiento en funciones ejecutivas •Lecto-escritura
- Nivelación académica •Matemáticas
- Habilidades y estrategias de estudio

Campodónico #55. Colonia Centenario

Facebook: [activaclinicaintegral](#)

Instagram: [@activaclinicaintegral](#)

Teléfono: **662 260 1068**

## ALZHEIMER: GUÍA BÁSICA

# Atesorar el baúl de los recuerdos

La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia entre las personas mayores; no obstante que aún se desconocen sus causas, existen intervenciones tempranas



Dr. Rogelio Caballero Gutiérrez  
**PSIQUIATRA**

roycaballerog@hotmail.com

La demencia es un grupo de trastornos cerebrales que causa la pérdida de las habilidades intelectuales y sociales. La enfermedad de Alzheimer es grave y progresiva, en la que los síntomas de demencia empeoran gradualmente con el paso de los años.

En sus primeras etapas, la pérdida de memoria es leve, pero en su etapa final, las personas pierden la capacidad de mantener una conversación y responder al entorno.

Se debe tener claro que este padecimiento no es una característica normal del envejecimiento. Sin embargo, el factor de riesgo conocido más importante es el aumento de la edad, la mayoría de las personas con Alzheimer son mayores de 65 años.



## Causas

Los investigadores aún no conocen con exactitud su causa, ya que en la mayoría de los casos es consecuencia de una combinación de factores genéticos, del estilo de vida y factores ambientales que afectan el cerebro a lo largo del tiempo.



Aunque sus causas no se comprendan completamente, su efecto en el cerebro es claro: en la enfermedad de Alzheimer hay una producción de ciertas sustancias que dañan y matan las células del cerebro y tienen niveles bajos de acetilcolina, un químico importante del cerebro involucrado en la comunicación entre las neuronas.

En comparación con un cerebro sano, un cerebro afectado por Alzheimer tiene una cantidad mucho menor de



**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**





células y de conexiones entre las células que sobreviven. Esta pérdida de células nerviosas es irreversible.

La evolución general del Alzheimer suele dividirse en tres etapas (inicial, intermedia y avanzada) según sus efectos sobre la memoria, el pensamiento y la capacidad del paciente para atender a sus necesidades. La memoria a largo plazo, es decir, de los hechos ocurridos en la infancia y juventud, no se ve afectada en las fases iniciales.

Su comienzo suele ser lento. Primero afecta las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje. Las personas con el mal pueden tener dificultades para recordar cosas que ocurrieron en forma reciente o los nombres de personas que conocen.

Con el tiempo, los síntomas empeoran. Las personas pueden no reconocer a sus familiares y tener dificultades para tomar decisiones, hablar, leer o escribir. Incluso, pueden llegar a olvidar cómo cepillarse los dientes o peinarse el cabello.

Otros síntomas que se presenta son: dificultad en la capacidad de reflexión, orientación espacial y concentración. Más adelante, pueden volverse ansiosos, agresivos o deambular lejos de su casa.

Afecta su capacidad para realizar las tareas cotidianas y también provoca, algunas veces, cambios del comportamiento y del estado de ánimo.



El diagnóstico temprano permite intervenir a tiempo, y la adecuada orientación ayuda a los cuidadores a entender y apoyar al paciente.

## SÍNTOMAS

- Depresión
- Apatía
- Retraimiento social
- Cambios de humor
- Desconfianza de otras personas
- Irritabilidad y agresividad
- Cambios en los hábitos de sueño
- Deambulación
- Desinhibición
- Delirios

## Diagnóstico y tratamiento tempranos

El mejor tratamiento inicial es la prevención y el diagnóstico preciso en forma precoz, para iniciar el tratamiento más específico y eficiente. Someterse a un examen médico completo, con el fin de descartar otras posibles causas de la pérdida de memoria por ejemplo: depresión, reacciones a medicamentos, etcétera.

¿Cómo ayudar?

En la actualidad, no existe una cura para la enfermedad de Alzheimer.

No obstante, existen medicamentos que pueden ayudar a mejorar la memoria y a controlar o retrasar

sus síntomas durante algún tiempo, especialmente en las primeras etapas de la enfermedad. Estos son: donepezil (Aricept), rivastigmina (Exelon) y galantamina (Reminyl), los cuales han mostrado resultados más positivos para mejorar la memoria y tienen menos efectos secundarios.

Los diagnósticos y tratamientos tempranos permitirán que tanto el paciente como sus familiares conozcan más sobre la enfermedad, los cambios que se irán produciendo, además de poder recibir una debida orientación y ayuda ante el sufrimiento que les origina el ser cuidadores del paciente. ■



Dr. Rogelio Caballero Gutiérrez, Psiquiatra  
Cédula profesional: 3872625, Universidad Nacional Autónoma de México  
Cédula de especialidad: 571537, Instituto Mexicano del Seguro Social



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.

# Dr. Alfonso Guevara Torres

Ced. Prof. 1374259 Ced. Esp. AEDEM-22395  
S.S.A. SOV. 5520-89 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.

## INCONTINENCIA URINARIA

# RIESGO DE FUGA

Los diferentes tipos de incontinencia urinaria son un problema recurrente en la tercera edad, comprender sus causas es clave para realizar acciones a tiempo en favor de la prevención



Dr. Alberto Esteban Estrada Tapia  
**URÓLOGO**

[estradaurologia@yahoo.com](mailto:estradaurologia@yahoo.com)

El término incontinencia urinaria se refiere a la fuga involuntaria de orina, en la mayoría de los pacientes geriátricos es curable o bien, manejada de forma favorable.

Hay varios tipos de incontinencia urinaria, pero la más común es la incontinencia urinaria de esfuerzo. Se presenta cuando una persona realiza un esfuerzo físico, ya sea cargar algo pesado, agacharse, hacer ejercicio, toser o estornudar, y presenta una pérdida involuntaria de orina.

También existe la incontinencia urinaria de urgencia. En ella, los pacientes que sienten un deseo urgente para orinar, el cual puede no ser controlado con intentar aguantar la orina hasta causarles la fuga.

Esta urgencia es independiente de una actividad física. La persona puede estar a un metro de distancia del baño y al venir este deseo urgente de orinar, no les da tiempo de entrar al baño antes de que suceda el escape de orina.

Además, existen los casos de incontinencia urinaria mixta, que ocurren cuando los pacientes tienen una combinación de incontinencia urinaria de esfuerzo y de urgencia.

En ocasiones, la fuga de orina es secundaria a otra enfermedad de base, como podría ser una infección urinaria o una fístula urinaria.



## Posibles causas

**Sobrepeso:** si una persona está por arriba de su peso ideal, se aumenta la posibilidad de presentar incontinencia urinaria de esfuerzo, debido a que el peso extra incrementa la presión del abdomen y vence la fuerza del esfínter urinario al realizar un esfuerzo físico y por consecuencia viene la fuga de orina.

Para evitar el sobrepeso se recomienda una dieta balanceada, realizar ejercicio aeróbico y en caso de un problema más serio, acudir con un nutriólogo y médico especialista para ajustar su peso lo más cercano al peso ideal.

**Falta de estrógenos:** más común en la mujer posmenopáusica, los estrógenos de la mujer sirven entre otras cosas para nutrir el cuello de la vejiga y la uretra femenina y mantener a ambos saludables.

Al llegar la menopausia, se disminuye o se anula la producción de estrógenos en la mujer, y esto puede causar una desestabilización del músculo de la vejiga, haciéndolo más propenso a incontinencia urinaria de urgencia.

También, la falta de estrógenos en el área genital favorece que se adelgace el conducto de la orina femenina, dificultando

el cierre hermético del esfínter y por lo tanto, al hacer un esfuerzo, sucede la fuga de orina a través del conducto urinario que no sella correctamente.

**Irritantes:** otro factor que puede causar incontinencia urinaria de urgencia son los alimentos irritantes. Así como existe la colitis y la gastritis, también la vejiga se puede irritar. Si acostumbramos ingerir alimentos irritantes, éstos pueden afectar el funcionamiento de la vejiga y favorecer la urgencia urinaria hasta llevarla a la incontinencia de urgencia.

Entre los factores irritantes para la vejiga se encuentran los siguientes: tabaco, alcohol, refrescos de cola (incluye los de dieta), chile o picante y el café. Algunas personas cuando comen alimentos altos en contenido de potasio como el plátano, naranja o tomate pueden presentar irritabilidad de la vejiga y secundariamente favorecer o agudizar la incontinencia de urgencia.



Además existen otros factores que pueden causar incontinencia urinaria como el estrés, la inestabilidad emocional por depresión, síndrome de abstinencia o inestabilidad hormonal y hasta factores como problemas articulares o la edad avanzada, que dificultan el poder trasladarse al baño, pueden favorecer la incontinencia urinaria.

## Recomendaciones

Acostumbrar llevar una dieta balanceada, evitando el sobrepeso y realizar ejercicio cardiovascular tres veces por semana. Evitar alimentos chatarra o irritantes y tener un buen control durante la menopausia.

La mejor forma de prevenir es acudiendo a una revisión con su médico para una evaluación completa, ya sea con el urólogo o el ginecólogo. ■

## TOME ACCIÓN

- Mantenga un peso saludable
- Lleve una dieta balanceada
- Evite alimentos irritantes
- Acuda a control en la menopausia

**IRRITANTES DE LA VEJIGA** Tabaco / Alcohol / Café / Refrescos de cola / Chile y picantes

Dr. Alberto Esteban Estrada Tapia, Urologo  
Cédula profesional: 2765756, Universidad Autónoma de Guadalajara  
Cédula de especialidad: 5419021, Universidad Autónoma de Sinaloa  
[www.urologohermosillo.com](http://www.urologohermosillo.com)



# Aprueban nueva **Ley de Voluntad Anticipada** para pacientes con enfermedades terminales

Por Lupita D'Loza

Los sonorenses con enfermedades terminales tendrán el derecho a decidir si desean continuar con su tratamiento médico, luego de aprobarse por la LXII Legislatura la nueva Ley de Voluntad Anticipada para Sonora, impulsada por el diputado Martín Matrecitos Flores.

El legislador explicó que toda persona con capacidad y en pleno uso de sus facultades mentales podrá manifestar su voluntad, libre, inequívoca e informada, de someterse o no a medios, tratamientos y/o procedimientos médicos, que propicien la obstinación médica.

Matrecitos Flores detalló que el solicitante deberá expresar de manera clara y terminante su voluntad ante un Notario Público, quien redactará el contenido del documento sujetándose a la voluntad del paciente.

Por su parte, dijo, que el personal de salud deberá contar con un modelo de atención en cuidados paliativos y tendrá que brindar su atención médica según lo establecido en el documento o formato.

“La voluntad anticipada no acorta o prolonga la vida de un paciente en estado terminal, sino más bien, busca una muerte digna, se respeta la muerte natural”, expresó.

Matrecitos Flores explicó que el documento de voluntad anticipada debe contar con algunos requisitos como son: la expresión de manera personal, libre e informada ante un Notario Público, nombre y firma del interesado y de un representante, quien deberá vigilar el cumplimiento del documento en los términos y circunstancias en él consignadas.





# EL COVID

puede estar  
**EN CUALQUIER LUGAR**



**Sigue las medidas  
DE PROTECCIÓN**



Lávate las manos



Usa cubre bocas correctamente



Mantén la sana distancia



**Clínica  
del Noroeste**

El hospital de los Sonorenses

(662) 108 09 00    f @ /CdelNoroeste

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