

REVISTA GRATUITA

GALENOS

SALUD-VIDA EN EQUILIBRIO / EL SALVADOR / EDICIÓN XL

EDICIÓN JULIO/ AGOSTO



DR. DAVID MATAMOROS

DR. MELVIN ESCOBAR

DRA. CAROLINA MARÍN

CONTENIDO



03
SALUDOS



04-05
GRIPE ESTACIONAL



06-07
CÁNCER DE
VEJIGA



08-09
EL CÁNCER DE MAMA
SE RELACIONA CON EL
ESTRES



10-11
LESIONES MÁS
FRECUENTES EN EL GYM



12-13
LA FISIOTERAPIA
ESTÉTICA



14-15
BENEFICIOS DE LA
CERVEZA



16-17
¿ES NECESARIO COMER
CARBOHIDRATOS ANTES DEL
ENTRENAMIENTO FÍSICO?



18-19
ANEURISMA CEREBRAL
SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO



20-21
PICADILLY



22
VITAMINA C



23-24-25
COMO CUIDAR
A UN ADULTO
MAYOR

26-27
PUBLICIDAD

Créditos

El contenido de cada uno de los artículos es responsabilidad del médico que lo redactada.

Editores Propietarios
RED MARKETING PUBLIC

Editora
Licda. Brenda Rodríguez

Diseño
Licda. Ana Díaz

Agradecimientos especiales a Multimédica San Benito, por facilitar sus instalaciones de sala de operación, para realizar la portada de esta edición.



Esríbenos a
magazine@galenoselsalvador.com

Encuentra tu revista online
www.galenoselsalvador.com



14 DE JULIO "DÍA DEL MÉDICO" FELICIDADES

Aprovechamos esta fecha para destacar esa fuerza determinante que los impulsa a ser mejores profesionales en el área de la salud, caracterizándose por su **dedicación, disciplina, constancia y esfuerzo**.

Con el propósito de cuidar y velar por la salud de cualquier ser humano, tal como lo reza el juramento hipocrático.



**CADA TIRO FALLADO,
ES UN PASO MÁS CERCA DEL GOL...**

ACTITUD POSITIVA



GRUPE ESTACIONAL



Es llamada así por el incremento en estos meses del año, ya que la mayoría de la población sufre de esta enfermedad estacional; dolores musculares, dolor de garganta, fiebres, congestiones nasales son algunos síntomas que se presentan al inicio o durante desarrollamos la famosa gripe, afectando en todas las actividades diarias.

Para conocer sobre esta enfermedad se entrevistó al Dr. Miguel Ángel Ruiz Neumólogo y Broncoscopista.

La gripe es una enfermedad infecciosa aguda, que afecta al aparato respiratorio y produce también una serie de síntomas generales característicos, que se deben identificar desde el inicio si realmente es gripe o es un catarro leve así nos comentó el especialista en neumología.

¿Tengo gripe? Es una pregunta que nos hacemos o creemos que es gripe, si de pronto se presenta fiebre (incluso hasta 39°), tos (normalmente seca), estornudos, dolores musculares, articulares, de cabeza y garganta. Además presenta secreción nasal, es seguro que se tiene gripe. Con frecuencia los pacientes con gripe tienen síntomas catarrales leves. Generalmente es una enfermedad autolimitada (de cinco a siete días), recuperándose la mayoría de los afectados en una o dos semanas.



¿Cómo se transmite?

Los síntomas de la gripe suelen durar en torno a una semana, aunque los afectados pueden transmitir el virus a otras personas, incluso un día antes de su inicio y hasta 5-7 días después.

"Es una infección vírica aguda que se transmite fácilmente de una persona a otra y puede afectar a personas de cualquier edad".

Se transmite a las personas cercanas que inspiran las gotitas respiratorias producidas por la tos y estornudos, o incluso al hablar. Así mismo, se puede contagiar a través de las manos contaminadas y del contacto con superficies u objetos con presencia del virus o al tocarse la propia boca o nariz.

¿Cómo lo podemos prevenir?

La vacunación antigripal es la medida más efectiva para evitar la aparición de complicaciones en caso de padecer gripe. Tomar vitamina "C". Consumir alimentos que mejoren las defensas ante estos virus que cada vez son más agresivos y afectan las actividades.



La Población infantil (mayores de 6 meses) y adultos con enfermedades crónicas cardiovasculares (excluida hipertensión arterial aislada), enfermedades neurológicas o pulmonares (displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma).

La recomendación como especialista es que consulten desde el inicio, por muy sencilla que veamos una gripe, se puede complicar a una neumonía si no es manejada con los medicamentos necesarios y el cuidado de un profesional en el área médica.

Es muy importante destacar que los niños y personas mayores son más vulnerables a este tipo de enfermedades, también los que tiene problemas bronquiales.



DR. MIGUEL ÁNGEL RUIZ RIVAS
NEUMÓLOGO- BRONCOSCOPISTA

Dr. Miguel Ángel Ruiz Rivas

NEUMÓLOGO-BRONCOSCOPISTA-INTERNISTA.

- Tos, Cansancio, Chillido de pecho, Asma, bronquitis, enfisema,
- Cáncer de Pulmon, derrames pleurales.
- Sinusitis, Síndrome Rinosinobronquial, fibrosis pulmonar. Enfermedades intersticiales (EPID), paciente oxígeno-dependiente.
- Espirometría forzada, terapias respiratorias.
- Endoscopias bronquiales diagnósticas y terapéuticas.
- Biopsias pleurales, toracocentesis diagnósticas y descompresivas.
- Colocación de sondas pleurales, pleurodesis, pleurocantis.
- Evaluaciones Neumológicas y cardiovasculares.



Consultas por citas : Lunes - Viernes: 3:30 p.m a 6:30 p.m. Sábado: 9:00 a.m. - 12 md.
Visita domiciliar y emergencias 7672-7672 Clínica: 2263-3955 7ª calle pte.No 4021 entre 77 y 79 Av. Norte Col. Escalón, Sn Salvador.

CÁNCER DE VEJIGA

¿Sabías que? Los fumadores presentan un riesgo 2 veces superior a los no fumadores de padecer un cáncer de vejiga. Las sustancias cancerígenas del tabaco pasan a la sangre, son filtradas por el riñón y se concentran en la vejiga.

Otros factores (hasta un 20%) son debidos a la exposición laboral, como los trabajadores del sector de las gomas, tintes, pinturas, metal, cueros, o bien mineros y conductores (alto porcentaje de aminas aromáticas).

Las infecciones crónicas de la vejiga y determinados fármacos empleados en quimioterapia como la ciclofosfamida pueden favorecer la aparición de cáncer a ese nivel. Para reducir la irritación vesical secundaria a estos agentes, se puede emplear una sustancia protectora (mesna).

¿Qué es el cáncer de vejiga? La vejiga es un órgano situado en la parte baja de la pelvis, con forma de globo, que recoge y almacena la orina hasta su expulsión al exterior a través de la uretra. En la mujer la uretra es un tubo fino y corto, que desemboca por delante de la vagina, mientras que en el hombre atraviesa la glándula prostática y el pene desembocando en su extremo. Así explico el especialista **Dr. Ricardo Antonio Pineda Álvarez Cirujano especialista en urología**; ya que es una enfermedad que se ha proliferado en la población salvadoreña y ha cobrado muchas vidas.

¿Cuáles son los síntomas del cáncer de vejiga?

En las fases más tempranas de la enfermedad el paciente no presenta síntomas, o éstos son mínimos. Conforme avanza la enfermedad estos se manifiestan con más frecuencia.



Sangre en orina (hematuria):

Es el síntoma más frecuente del cáncer de vejiga, de hecho, aparece en el 70% de los pacientes.

El color de la orina es variable, en función de la cantidad de sangre que contenga y puede manifestarse desde color rosa pálido a rojo.

La cantidad de sangre no se relaciona con el tamaño o la extensión del tumor.

En ocasiones, es preciso realizar un análisis que determine su presencia.



El tenesmo,

es una sensación constante de ganas de orinar y el incremento de la frecuencia urinaria son también, síntomas frecuentes que pueden aparecer en el cáncer de vejiga.



Dolor o escozor al orinar (disuria):

Aparece en menos de un 20% de los pacientes con cáncer de vejiga

Otros síntomas son la disminución de fuerza y calibre del chorro de la orina y la obstrucción urinaria.

¿Qué son los estadios del cáncer de vejiga?

Con el fin de determinar el tratamiento más adecuado para el cáncer de vejiga, es importante conocer la extensión de tumor. Dependiendo, de si el tumor está confinado a la propia vejiga, invade estructuras vecinas u órganos a distancia, el tumor se clasifica en diferentes estadios.

¿Cómo se realizan los diagnósticos?

Cuando un paciente acude al urólogo con los síntomas que mencioné anteriormente y tras la realización de una historia clínica y exploración física, se solicitará una serie de pruebas:

Análisis de orina.

Se realiza para descartar una infección urinaria, ya que con frecuencia produce síntomas muy similares al cáncer de vejiga. Además, permite detectar la presencia de sangre en orina en cantidades mínimas no visibles.

Citología de la orina:

La orina se estudia al microscopio para determinar si existen células malignas.

Ecografía

Es la exploración de la vejiga y los riñones, mediante ultrasonidos. Permite valorar el estado de los riñones y si la pared de la vejiga se encuentra engrosada por un posible tumor. Además con esta prueba es posible estudiar el hígado para descartar metástasis.

Cistoscopia

A través de la uretra se introduce un tubo fino y flexible con una luz en su extremo (cistoscopio) que permite visualizar directamente el interior de la vejiga urinaria.

Biopsia

Si durante la realización de la cistoscopia, se observa una lesión sospechosa en la mucosa de la vejiga, se toma una pequeña muestra de tejido, que posteriormente se analizará en microscopio, de tal forma que permita descartar o confirmar la existencia de un tumor. Una vez que se ha diagnosticado un cáncer de vejiga, es preciso determinar la extensión local y a distancia de la enfermedad, mediante:

Resonancia Magnética pélvica Gammagrafía ósea

¿Cuáles son los tratamiento del cáncer de vejiga?

Como ocurre en la mayoría de los tumores, es un tratamiento multidisciplinar. Se debe tener en cuenta una serie de factores como la fase de la enfermedad, el grado de diferenciación de las células, la edad y otras enfermedades, para seleccionar el tratamiento más adecuado.

Los tratamientos empleados en el cáncer de vejiga son, fundamentalmente, la cirugía, la radioterapia, y la quimioterapia.

El desarrollo multidisciplinar de los últimos años ha permitido una mejora en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de vejiga, lo que se traduce en cifras de supervivencia global (sin tener en cuenta el estadio, edad, o histología)



DR. RICARDO ANTONIO PINEDA

CIRUJANO ESPECIALISTA URÓLOGO





URÓLOGO

Dr. Ricardo Antonio Pineda

Hospital Ramón y Cajal, Madrid, España
Ex-Jefe de Residentes de Urología, Hospital Rosales

- Medicina y Cirugía de vías urinarias, riñones, úteres, vejiga, genitales externos
- Infertilidad e impotencia sexual masculina
- Tratamiento incontinencia urinaria femenina

- Vasectomía
- Tratamiento endoscópico de cálculos urinarios (sin herida)
- Video-Endoscopia diagnóstica de las vías urinarias
- Diagnóstico y tratamiento precoz del cáncer de próstata

CONDominio CLÍNICAS MÉDICAS, 25 AV. NORTE #640, 1a. No. 15, FRENTE AL HOSPITAL PRO FAMILIA

Teléfonos: 2226-1506 // 2523-5900 // Fax: 2225-8873

www.medicosdeelsalvador.com/doctor/rapineda

[email: rapineda.a@gmail.com](mailto:rapineda.a@gmail.com)

EL CÁNCER DE MAMA SE RELACIONA CON EL ESTRES

¿Por qué se ha incrementado el cáncer de mama actualmente?



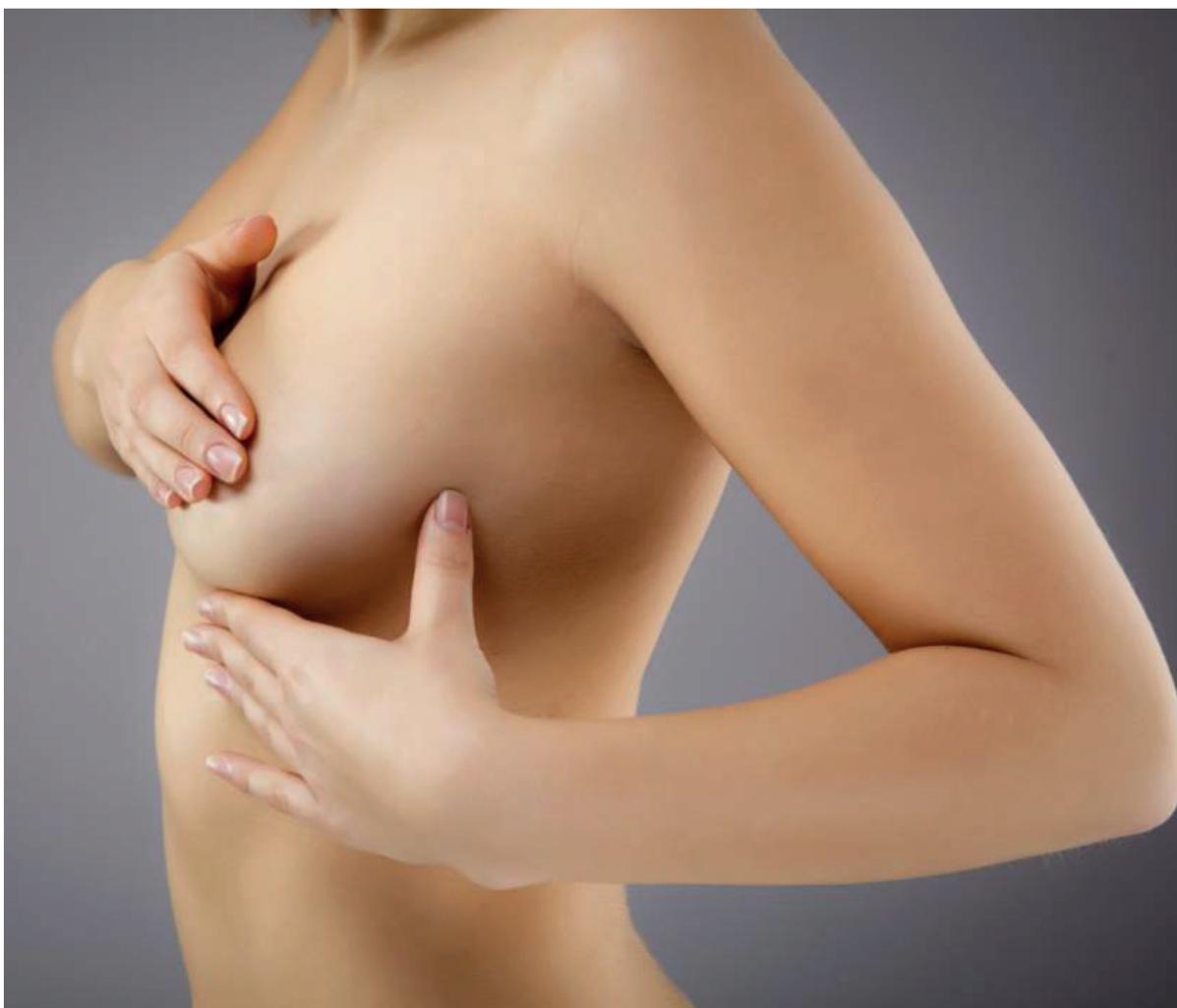
¡Muchas mujeres se preguntan porque hay un aumento exagerado del cáncer de mama en el mundo! Los factores de riesgo generales ya conocidos son: la obesidad, uso de hormonas a largo plazo, nuliparidad, paridad tardía después de los , factores genéticos y hereditarios, aunque todos estos factores siempre se encontraban hay un factor distinto que es el estrés en las mujeres actuales, antes las mujeres se quedaban generalmente en casa y laboraban en el hogar además del cuidado de los hijos, pero ahora se agrega el factor laboral o profesional externo, que genera mayor rendimiento físico e intelectual a la mujer, todo esto se ve vinculado en los últimos estudios que hay un incremento en la incidencia del cáncer de mama primario en la mujer adulta joven explica la Dra. Marín, Mastologa.

El gen relacionado con el cáncer de mama incita a las células de sistema inmune a producir errores que dan cáncer como resultado. Además altera la mecánica de acción de los anticuerpos que, en estado de estrés, podrían ayudar a prevenir el daño celular, sin embargo el resultado sería lo contrario.

Luego de analizar la expresión del gen ATF3 en las células del sistema inmunológico se determino que dicho gen podría ser un vínculo crucial entre el estrés y el tumor, así como en la metástasis, que es la principal causa de muerte por este tipo de cáncer, explica la especialista Dra. Carolina Marín, Mastóloga.



DRA. CAROLINA MARÍN DE AYALA
GINECÓLOGA-MASTÓLOGA



Recomiendo a todas las mujeres que lleven una vida saludable en alimentación y en estilo de vida con ejercicio, liberación de toxinas y ser feliz cada día por que el cáncer de mama no respeta edad, raza, ni estatus social.



DRA. CAROLINA MARÍN DE AYALA

Mastóloga, Ginecología

Posgrado Hospital Universitario Vall d'Hebron.

SERVICIOS DE MASTOLOGÍA

- Consulta de enfermedades de la mama (benignas y malignas)
- Diagnostico precoz y cirugía de cáncer de mama.
- Ultrasonografía de mamas.
- Biopsias de mama.
- Mastectomía.

SERVICIOS GINECOLÓGICOS

- Servicios de Mastología, Ginecológicos, Obstétricos.
- Consulta Ginecológica, Ultrasonografía Ginecológica.
- Toma de Citologías (examen del cáncer).
- Cirugía Ginecológica

SERVICIOS OBSTÉTRICOS

- Control de Embarazo.
- Ultrasonografía Obstétrica del 1º, 2º y 3º trimestre.
- Atención de embarazo de alto riesgo.
- Atención de parto vaginal normal.
- Cesárea baja transversa.
- Esterilización post-parto y por minilaparotomía.

Clinicas Médicas 25 Av. Norte No. 640 Tercer piso, local 2
Colonia Médica San Salvador Tel.: (503) 2102-1615

2da. Av. Nte. Edificio Amarillo Primera Planta frente a Alcaldía
Municipal y Parque Central. Ilobasco Tel.: (503) 2219-7786

¿CUÁLES SON LAS LESIONES MÁS FRECUENTES EN EL GIMNASIO Y CÓMO EVITARLAS?

“Más vale prevenir que lamentar”.

Quienes entrenan a diario corren el riesgo de sufrir algún tipo de molestia, que al no tratarse puede derivar en una lesión. Por ello, hoy queremos que conozcas cuáles son las lesiones más frecuentes en el gimnasio y cómo evitarlas, ya que como dice el refrán “más vale prevenir que lamentar”.

Para conocer este interesante tema se entrevistó al especialista **Dr. David Ernesto Matamoros Ortopeda y Traumatólogo.**

¿CUÁLES SON LAS LESIONES QUE SE PUEDEN DAR EN EL GYM



No tener un calentamiento adecuado: este debe ser antes y después de un ejercicio o un entrenamiento intenso, es importante realizar ejercicios de calentamiento para que la sangre pueda fluir adecuadamente hasta los músculos y estos permitan ser más flexible.



No estirar: como ocurre con el calentamiento antes de entrenar, también ocurre con el estiramiento después de ejercitar. Los ejercicios de estiramiento ayudan a volver a la calma, reducen inflamaciones y dolores y permiten que los músculos se recuperen rápidamente.



LESIONES GYM



Excederse con la carga: el cargar mucho peso puede condicionar la postura corporal y sufrir lesiones y tensiones en diversas zonas del cuerpo que no queremos que participen.

Asimismo, tener en cuenta que el cargar más peso no hará que se tenga más músculo.

¿Cómo saber si estoy levantando más peso de lo que debería? Un parámetro a seguir es, si no llegas a las diez repeticiones o el músculo tiembla, se tiene que bajar la carga inmediatamente.

Otras lesiones que ocurren frecuentemente en el gimnasio

Contracturas: para evitar tensiones en los músculos, se debe hacer lo mismo que con las agujetas, es decir, calentar, estirar y no sobreentrenar.

Tendinitis:

la sobrecarga o el exceso de entrenamiento pueden hacer que los tendones se alteren y se inflamen. Si esto ocurre, se puede reducir la inflamación con compresas frías y estirar bien.



Toda persona que entrena sabe que en algún momento de su vida se enfrentará con una lesión, la idea no es que se asuste y dejen de entrenar, sino que las trate para que no empeoren. Quien entrena sabe que debe convivir con los dolores y hay que entender que un cierto grado de dolor es normal pero, si este no cesa, entonces probablemente esté padeciendo una lesión.



Hiperflexionar las rodillas: se aconseja que cuando se realice una sentadilla, una zancada o una postura de Yoga que implique flexionar las rodillas, esta no supere la punta del pie para evitar dañar la articulación de la rodilla.

Sobreentrenamiento: aunque entrenar sea saludable, el exceso de entrenamiento puede ocasionar grandes lesiones, dado que se somete a los músculos a duras sesiones sin permitir que estos descansen y se recuperen.



DR. DAVID ERNESTO MATAMOROS
CIRUJANO ORTOPEDA Y TRAUMATÓLOGO



david_matamoros@yahoo.com

DR. DAVID ERNESTO MATAMOROS B.

Cirujano Ortopeda y Traumatólogo

JVM 10,663

Consultas por la tarde y Sábados por la mañana

Edificio Diagonal, 2. Nivel Local 202 Col. Médica,
San Salvador. Tél: 2226-3040, cel: 7160-7718, 7883-0741

GIMNASIA Pasiva

LA FISIOTERAPIA ESTÉTICA

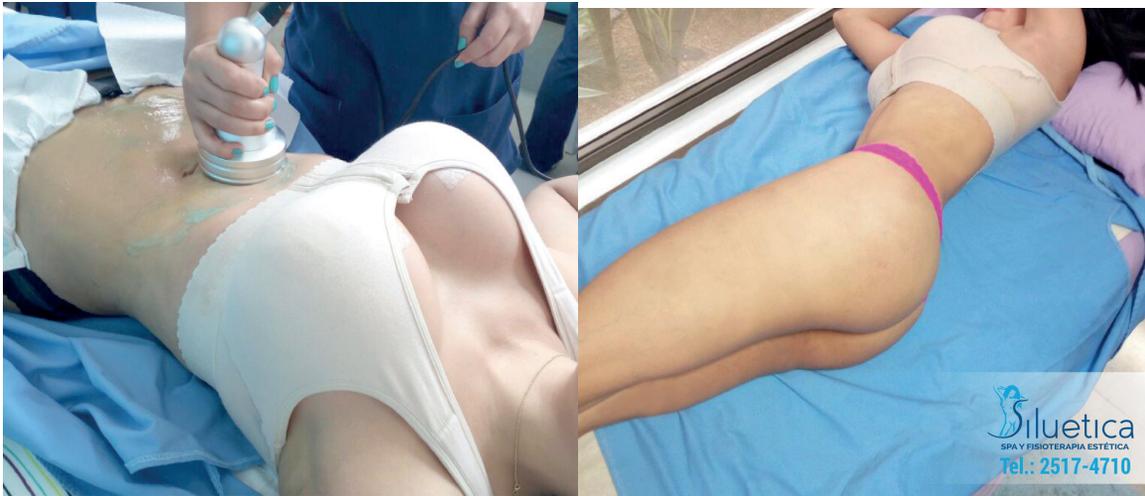
como Complemento de la Cirugía Plástica.

- Flacidez
- Modelación de contornos
- Levantamiento
- Hipertrofia de glúteos

Fisioterapia Estética son las técnicas terapéuticas implementadas en la estética, las cuales buscan además de mejorar las condiciones de salud integral de un determinado paciente, mejorar su apariencia corporal y física optimizando su belleza desde un punto de vista estético.

Gracias al auge que ha tenido la cirugía plástica y estética y las transformaciones corporales que esta conlleva con sus

tratamientos coadyuvantes, la Fisioterapia estética no sólo se ha encargado de agilizar los procesos de recuperación sino que también emplea técnicas manuales y mecánicas para prevenir y eliminar problemas que influyen sobre el ideal de belleza de estos tiempos.



En éste sentido, las terapias físicas para corregir problemas estéticos son un aliado fundamental para la salud corporal y el nuevo concepto actual de belleza, que promueve las intervenciones no quirúrgicas de concepto estético para modificar, disminuir y hasta eliminar ciertas imperfecciones faciales y corporales.

¿Qué equipos tiene el Spa SILUETICA en San Salvador para ayudarnos en esto?

Cuenta con las más modernas máquinas y aparatos comprobados y aprobados a nivel mundial:

- Diferentes equipos de Ultrasonido.
- Ultracavitación.
- Radiofrecuencia.
- Infrarrojos.
- Vacunterapia.
- Laserlipolisis.
- LED terapia (de última tecnología).
- Electroestimulación.
- Gimnasia Pasiva, y mucho más!!!

¿De que manera nos ayuda?

Tratamientos Tonificantes y Reafirmantes: (Anticelulíticos, Reafirmantes, Reductores, Antiflacidez, etc.)

Drenaje Linfático Manual: Indicado en situaciones de retención de líquidos, edemas y linfedemas. Este método de masaje está especialmente indicado en las fases post-quirúrgicas de cirugía estética y cirugía plástica (lipoescultura, liposucción, abdominoplastía, contorno facial, etc.)



DR. ROLANDO MAYORGA
CIRUJANO PLÁSTICO, ESTÉTICO Y RECONSTRUCTIVO



BENEFICIOS DE LA CERVEZA EN LA MUJER

Siempre escuchamos hablar sobre los beneficios del vino, pero beber cerveza en cantidad moderada es enriquecedora en nuestra salud, hoy conoceremos los aporte que da a nuestro cuerpo.

Las mujeres tenemos un acelerado y muy duro proceso de envejecimiento, debido a las funciones de maternidad y la menopausia, en ambas etapas, se llega a perder una cantidad considerable de calcio y otras sustancias en los huesos.

Estoy segura que esto ya lo conocías, ya que a muchas de ustedes les recomiendan constantemente el consumo de suplementos o alimentos con calcio, pero lo que puedes no conocer es que un buen vaso de cerveza te proporciona silicio (Uno de los responsables de la creación del colágeno) y fitoestrogenos, ambos responsables directos de una estructura ósea fuerte. Según un estudio donde se examinaron a 200.000 mujeres, aquellas que habían bebido previamente cerveza tenían un menor riesgo de padecer enfermedades óseas como la osteoporosis.

Otro de los beneficios de la cerveza para la mujer, es que posee una sustancia llamada flavonoides, la cual está presente en el lúpulo y que actúa como un reemplazo natural de las hormonas femeninas, esto ayudaría a reducir los síntomas directamente relacionados con la menopausia.

La cerveza tiene un efecto vasodilatador y nos ayuda a prevenir accidentes cerebrovasculares, ya que evita la formación de coágulos de sangre que bloquean el flujo hacia el corazón y el cerebro

Un cerebro saludable

Una cerveza al día puede ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Además hay protección contra accidentes cerebrovasculares y los coágulos de sangre que bloquean el flujo de sangre al corazón, cuello y cerebro.

Presión arterial baja

Los bebedores moderados de cerveza tienen menos probabilidades de desarrollar presión arterial alta, un factor de riesgo para un ataque al corazón, las personas que ya lo son y que no toman cerveza corren más riesgo cardiovascular que las que realizan un consumo moderado de cerveza.

Huesos más fuertes

Protege de la osteoporosis.

“La cerveza contiene vitaminas, minerales y antioxidantes naturales por lo que su consumo moderado podría tener propiedades antioxidantes y antivirales que contribuyen a mejorar la salud ósea”.

La cerveza contiene altos niveles de potasio y por lo tanto produce un efecto diurético.

Menor riesgo de diabetes

Los investigadores encontraron que el alcohol aumenta la sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a proteger contra la diabetes.

Aumento de los niveles de vitamina

Un estudio holandés encontró que los participantes bebedores de cerveza tenían 30 por ciento de los niveles más altos de vitamina B6. La cerveza también contiene vitamina B12 y ácido fólico.

Reducción de riesgo de cáncer

Un estudio encontró que al marinar carne con la cerveza eliminó casi el 70 por ciento de los agentes carcinógenos, llamados aminos heterocíclicas (HCA) que se producen cuando la carne está frita.

Esto no quiere decir que tienen que beber en exceso ya que podría ser perjudicial, sin embargo si consumes como máximo una cerveza durante algunos días a la semana podrás mantenerte alejada de ciertas enfermedades.

La próxima vez que tomes una cerveza, asegúrate de saborearla y también estarás segura de que te ayudará a mantenerte saludable, fuerte e inteligente.

Fuente. B.R
Fuente Online



¿Es necesario comer carbohidratos antes del entrenamiento físico?

Muchas personas se cuestionan constantemente si debemos comer carbohidratos antes del entrenamiento, es por ello que te sugerimos realizarte las siguientes preguntas:

¿El hombre paleolítico comía para moverse o se movía para comer?, lo que nos arroja la incógnita: ¿Estará preparado nuestro organismo para moverse o ejercitarse sin haber consumido alimentos?. ¿Seguimos siendo hombres paleolíticos en esta era moderna?

Las respuestas son positivas, ¡Sí!, nuestro organismo está completamente preparado para moverse sin haber consumido alimentos, debido a que la mayoría de nosotros somos genéticamente hombres paleolíticos, es decir, no hemos tenido suficiente tiempo para evolucionar.

Nuestros antepasados no tenían la disponibilidad de alimentos y fuentes de carbohidratos como lo tenemos en la actualidad. Estos se adaptaron, lograron sobrevivir y seguir siendo eficaces en situaciones de privación de alimentos, gracias a que entraban en un estado de cetosis.

La función fisiológica de la cetosis es suministrar al corazón y el sistema nervioso central un sustrato metabólico de alta energía, durante una disponibilidad baja de glucosa (carbohidratos) (Grimaldi K y col, 2012). Las dietas muy bajas en carbohidratos pueden conducir a este estado, en el que la concentración de cetonas en sangre (acetoacetato, 3-beta-hidroxibutirato y acetona) aumentan como resultado de la degradación de ácidos grasos y actividad de las enzimas cetogénicas (Tinsley GM y Willoughby DS, 2015).

Seguimos, hoy en día, con capacidad de entrar en estado de cetosis si logramos situaciones de privación de carbohidratos como fue en la era paleolítica. Pero ¿qué pasa hoy en día?; debido a la alta disponibilidad de carbohidratos, el enfoque nutricional en torno al ejercicio, principalmente en los deportes de resistencia, ha promovido que haya garantía de estos; antes, durante y después del ejercicio, para asegurar que el músculo tenga sustrato energético que lo ayude a cumplir sus funciones y satisfacer las demandas de las altas intensidades y volúmenes de ejercicio diario.





Este enfoque está cambiando. Nuevos estudios demuestran que en condiciones de reducción en la disponibilidad de carbohidratos se pueden promover adaptaciones inducidas por el entrenamiento del músculo esquelético, como el aumento de la actividad máxima de la enzima mitocondrial y/o el contenido mitocondrial, aumento de las tasas de la oxidación de lípidos y, en algunos casos, la mejora de la capacidad de ejercicio. Estos datos han llevado al concepto de "training low, but competing high", mediante el cual las sesiones de entrenamiento seleccionados se realizan en condiciones de reducción de la disponibilidad de carbohidratos (con el fin de promover la adaptación al entrenamiento), pero se aumentan las reservas de carbohidratos inmediatamente antes de una competencia importante. (Bartlett JD, Hawley JA, Morton JP; 2015; García, 2016). Estas estrategias ayudan a que los músculos no dependan siempre de los carbohidratos como sustrato energético y en su lugar utilizan la grasa como fuente de energía.



¡Desactiva la dependencia muscular a los carbohidratos, utiliza las grasas como fuente de energía sin comprometer la masa muscular!



Cuando consumimos carbohidratos, ocurre la consiguiente elevación de la insulina, esto conlleva simultáneamente a la entrada de glucosa en hígado y músculo para almacenarse como glucógeno, solo en cantidades limitadas, y el exceso de glucosa va al tejido adiposo para almacenarse en forma de grasa. A su vez, la presencia de insulina impide la lipólisis ó salida la grasa de sus depósitos y la oxidación de la misma, entonces ¿qué pasa cuando está entrenando y se agotan las fuentes de glucógeno de reserva? ¿cómo podemos activar la lipólisis y utilizar las grasas como fuente de energía?, ¿cómo desactivar la dependencia muscular a los carbohidratos?, ¿si se agotan los carbohidratos y no podemos utilizar las grasas, como evitamos sacrificar la masa muscular como fuente de energía? ¿como aumentamos masa muscular y disminuimos la grasa?

Todas estas preguntas, nos conducen a nueva respuesta y a un nuevo paradigma.

La disminución de los carbohidratos y aumento del consumo de grasa saludables durante, el entrenamiento, y los cambios adaptativos positivos a nivel mitocondrial que se producen, contribuirán a utilizar las grasas como sustrato energético cuando se agote el glucógeno, con mayor efectividad para el ejercicio y evitando así el uso de las proteínas musculares.

Se logrará mantener mayor masa muscular, menor grasa corporal y mejor rendimiento deportivo.

¿Qué gasolina usar?: ¡Grasas!. Consume grasas saludables. Un nuevo tip: café guayoyo más una cucharada de aceite de coco es una excelente alternativa y te dará mucha vitalidad. En un próximo artículo explicaremos a fondo como debes nutrirte correctamente.

NutriWhite recomienda ir de la mano de un especialista, debido a que las recomendaciones nutricionales dependerán de la condición física y antropométrica de cada persona, las sensibilidades alimentarias que manifieste, el tipo de ejercicio, la duración, la intensidad, la rutina del ejercicio y la adaptación en el tiempo a los nuevos cambios metabólicos.

Stephanie Rodrigues
Gerente de Mercadeo

Móvil Oficina: +58 (414) 925.3088

Local Oficina: +58 (212) 885.9744

E-mail : citas@nutriwhitesalud.com

Web: www.nutriwhitesalud.com



ANEURISMA CEREBRAL

SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

¿QUÉ ES UN ANEURISMA CEREBRAL?

Las arterias de nuestro cuerpo son vasos sanguíneos con una pared muscular muy resistente, capaces de soportar la presión de la sangre al pasar por dentro de ellas. Si por algún motivo, un punto de la arteria se torna más débil, ésta dejará de ser capaz de soportar la presión sanguínea, cediendo lentamente, formando un área dilatada, como si fuese un saco o un globo.

Cuando se presenta un aneurisma en un vaso sanguíneo del cerebro, se denomina aneurisma cerebral o intracraneal. Un aneurisma puede estar presente desde el nacimiento (congénito). También puede desarrollarse más adelante en el transcurso de la vida, como sucedería después de una lesión de un vaso sanguíneo.

Prevalencia del aneurisma cerebral

Se estima que hasta un 5% de la población tenga al menos un aneurisma cerebral. Los aneurismas son más comunes en las mujeres y en personas con más de 50 años. En realidad, la mayoría de los aneurismas no causa síntomas y el paciente no sabe qué lo tiene.

La rotura de un aneurisma, pese a no ser común, es una situación dramática. El 15% de los pacientes fallece antes de que sea posible llegar al hospital y el 50% muere incluso después de ser socorridos. Cuando el paciente sobrevive a una hemorragia cerebral, el 50% queda con secuelas neurológicas.



FACTORES DE RIESGO.

Por lo general, para que se forme, es necesario más de un factor que actúe de forma concomitante. Entre los factores de riesgo más comunes están:

- Tabaquismo.
- Hipertensión
- Anormalidad congénita de la pared de la arteria.
- Historial familiar de aneurismas cerebrales.
- Edad arriba de los 40 años.
- Presencia de una malformación arteriovenosa (MAV).
- Uso de drogas, especialmente cocaína.
- Exceso de alcohol.
- Tumores cerebrales.
- Trauma craneoencefálico.

Algunas enfermedades genéticas están asociadas a un mayor riesgo de formación de aneurismas cerebrales.

SÍNTOMAS DEL ANEURISMA CEREBRAL

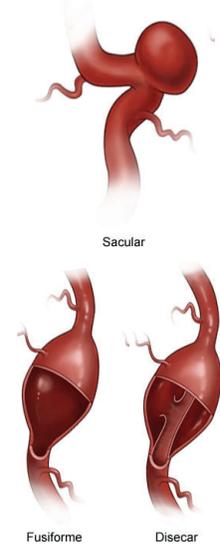
La mayoría de los aneurismas cerebrales son pequeños y no presentan señales o síntomas. Muchos son descubiertos accidentalmente durante exámenes de imagen, como tomografía computarizada o resonancia magnética del cráneo, los cuales son solicitados por otros motivos. A pesar de ser habitualmente asintomático, dependiendo de la localización y del tamaño, el aneurisma puede comprimir algunas áreas cerebrales importantes, provocando síntomas. Los más comunes son: dolores de cabeza, visión borrosa, alteraciones de pupila, hormigueo, adormecimiento o parálisis de un lado de la cara y del cuerpo, zumbidos de oídos, problemas del habla y crisis convulsivas. Estado mental confuso y somnolencia. No obstante, lo más común es que el aneurisma permanece silencioso, causando síntomas apenas en el momento en que ocurre la ruptura.

DIAGNOSTICO: PRUEBAS Y EXÁMENES

Un examen ocular puede mostrar signos de aumento de la presión dentro del cerebro, (inflamación del nervio óptico o sangrado dentro de la retina del ojo). Se pueden utilizar los siguientes exámenes:

1. ANGIOGRAFIA CEREBRAL (con apoyo de tomografía o resonancia) para localizar y medir el tamaño del aneurisma
2. TOMOGRAFIA CEREBRAL (TAC) de la cabeza.
3. RESONANCIA MAGNETICA CEREBRAL.

TIPOS DE ANEURISMO



TRATAMIENTO DEL ANEURISMA CEREBRAL

La decisión de tratar un aneurisma cerebral que no esté roto depende del riesgo de rotura que presenta. Los aneurismas pequeños en zonas con bajo índice de sangrado pueden ser observados. (menos de 3 mm). Se usan dos métodos comunes para reparar un aneurisma que aún no se ha roto:

• **EL CLIPAJE** (colocación de grapas) se hace durante una neurocirugía (craneotomía) abierta.

LA REPARACIÓN ENDOVASCULAR se realiza casi siempre. Esta reparación usa un espiral o embolización. Es la manera menos invasiva de tratar algunos aneurismas.



DRA. NORMA SÁNCHEZ RUIZ
NEUROCIRUJANO



Dra. Norma Sánchez Ruiz

Neurocirujano
J.V .P.M. 6058
Clínica: 2514-2813 • 2502-9527
Celular: 7609-4719

Clinica de Enfermedades Neuroquirúrgicas del Dolor
Enfermedades del Sistema Nervioso en Niños y Adultos
Columna Vertebral - Neurocirugía

Edificio de Profesionales 4º Nivel, Local No. 401,
Col. Médica, costado Norponiente
Hospital Ginecológico

Consultas por cita:
Lunes a Viernes 2:00 p.m. a 6:00 p.m.
Sábado 9:00 a.m. a 12:00 p.m.

Piccadilly

MODA/COMODIDAD Y ESTILO

Estas son las características que definen una marca, con una larga trayectoria en la industria del calzado.

Todas las mujeres somos diferentes.

Y nuestros pies también, por eso sus diseños son exclusivos, pero siempre pensando en la comodidad, a través de este artículo conoceremos las bondades que nos ofrecen a todas las salvadoreñas que amamos vernos bien y cuidar de nuestra salud.

ESTABILIDAD AL CAMINAR nada más encantador que caminar con firmeza y elegancia.

Por eso, Piccadilly desarrolló una plantilla, para todos sus estilos que ofrece máxima estabilidad y una suela extremadamente adherente que genera más seguridad a la hora de andar.

El Tacón es silencioso y con Tecnología especialmente diseñada para absorber el impacto y reducir el ruido al caminar. Ideal para la mujer que disfruta de dar cada paso con el mínimo ruido y cuidando sus articulaciones.

CONTACTANOS

Dirección: Calle El Mirador y 91 av.
Norte, local #4. 91 Plaza.
Dos cuadras arriba del semáforo
de Hotel Crowne Plaza.
Teléfono: 7938-5003

Súper flexible, libertad en los movimientos, deja los pasos más suaves, son parte de los slogans que ofrecen a las mujeres en cada diseño. Ofreciendo varios modelos, diseñados con tecnología y con las normas de confort que toda mujer merece tener en su armario.

Los acabados son importante y en los zapatos son distinción, cada detalle es prioridad en relación al confort. Por eso, el acabado tiene elementos exclusivos, como espuma en el tobillo, plantilla y forro acolchonados, que ofrecen bienestar a cada paso.

LIVIANO Y FLEXIBLE a ninguna mujer le gustan los zapatos pesados al caminar. Por eso, la leveza y la flexibilidad son esenciales para quien ama dar cada paso con el máximo de confort.

Súper liviano es bueno.
Súper leve es aún mejor.

Por eso, Piccadilly se destaca por la ligereza de sus calzados, con varios modelos, pesando en el bienestar de tus pies.

Destacando su talón con espuma, con el objetivo de evitar las ampollas que surgen debido a la fricción de los pies y causar molestias, al interior del zapato tiene un revestimiento con un toque suave, estan acolchonado, con un toque de gel y espuma maleable, ofreciendo más comodidad para adaptarse a diferentes partes del pie. Además, sus tecnologías alivian el olor.



Estamos en pleno invierno y lo que siempre tienden a dañarse primero son nuestro zapatos, conoce la ventajas que se tiene al usar PICCADILLY

CONTROL DE LA HUMEDAD Y TEMPERATURA.

Son la combinación perfecta que ayudan a controlar la humedad y la temperatura, minimizando el mal olor de los zapatos después del uso. Y en invierno, los pies siempre están cálidos con el Forro Térmico exclusivo.

El Forro térmico ayuda a los pies a estar siempre calientes con este diferencial diseñado para el bienestar de cada paso. También trae tecnologías que inhiben las bacterias que causan el mal olor.

Además cuenta con súper Articulaciones protegiendo y evitando dolores. Todo ello con lo mejor de la comodidad que es esencial para toda mujer.

También cuenta con una suela de gel extremadamente suave que absorbe el impacto, lo que resulta en un desgaste mínimo al caminar. La suela ligera y flexible hace que cada paso sea sinónimo de bienestar.

Las mujeres amamos los zapatos y con un buen tacón, la elegancia se nota hasta por los poros, les recomiendo visitar su tienda y conocer los estilos que ofrece y vivir la experiencia de caminar con unos PICCADY líder en confort en más de 60 países.

VITAMINA C

Las vitaminas son nutrientes que, junto con otros elementos nutricionales, actúan directa e indirectamente como catalizadores de todos los procesos fisiológicos.

Uno de los más importantes es la cicatrización, el consumo adecuado de vitamina C favorece la cicatrización de la piel debido a la vinculación de este nutriente con la **producción de colágeno**.

Debido a su alto contenido de antioxidantes, la vitamina C es uno de los aliados más importantes **para luchar contra el envejecimiento prematuro y prevenir el cáncer**, debido a que los antioxidantes ayudan a combatir la formación de radicales libres.

Por este motivo es una de las vitaminas más indicadas para la piel y la salud general de nuestro cuerpo.

¿Por qué la vitamina C y la gripe están tan asociadas?

Porque algunos estudios han demostrado que este nutriente es capaz de mejorar el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico, aumentando las defensas y ayudándonos a luchar de forma efectiva contra los virus.

Una dieta pobre en vitamina C puede ocasionarnos diversos problemas de salud, uno de los más evidentes es el escorbuto, una enfermedad que ocasiona problemas de encías como la gingivitis, anemia y debilidad general y que se cura incorporando dosis adecuadas de vitamina C a la dieta diaria.

Además, este nutriente permite a su vez la absorción de otras vitaminas en nuestro cuerpo, lo que lo convierte en esencial.

Es importante destacar que el exceso de vitamina C puede también causar diversos problemas de salud, por lo que debemos mantener la dosis adecuada de cerca de 75 mg en las mujeres y 90 mg en los hombres.

Antes de consumir algún suplemento de vitamina C es conveniente consultar a tu médico. Para añadirla efectivamente a tu dieta.

Fuente. B.R

Fuente Online



La vitamina C es uno de los nutrientes más conocidos. Popularmente asociada a la prevención de resfriados, es una vitamina que ofrece importantes aportes a nuestra salud, además de ser un nutriente esencial para la metabolización de otras vitaminas y para muchos de nuestros procesos corporales.

Una de las razones por las que la vitamina C es tan importante para nuestro cuerpo es porque la misma participa en diversos procesos esenciales para el organismo.



COMO CUIDAR A UN ADULTO MAYOR EN CASA



“

Juventud divido tesoro, dice el refrán muy bueno por cierto, pero la vejez nunca es tema de conversación con nuestras amistades o familiares, y planificarla aún más lejos de nuestra realidad.

Pero cuando llegamos a esta etapa de nuestras vidas todo se vuelve complicado y necesitamos que nos cuiden...

Par conocer sobre este tema se entrevistó a la Dra. Carolina Velásquez Especialista en Geriatría.

Cuando un familiar comienza a volverse dependiente, es necesario llegar a acuerdos familiares respecto a las responsabilidades que cada hijo tomará.

Es común que se presenten desacuerdos y roces.

La recomendación es, establecer una reunión familiar para hablar abiertamente de las expectativas, posibilidades y responsabilidades que cada uno de los integrantes deberá cumplir con el objetivo de fortalecer los lazos familiares.

Si resulta difícil llegar a estos acuerdos, le recomendamos acudir con un profesional que pueda orientarlos para hacer que el proceso de adaptación y cambio en la dinámica familiar sea positivo y constructivo.

Reunir un buen equipo de profesionales para apoyar

Generalmente un adulto mayor presenta diversas patologías, lo más recomendable es contar con un Geriatra que pueda guiarles como familia en la atención y tratamiento de su familiar.

Si requiere **asistencia personalizada y apoyo** para realizar las actividades de la vida diaria, es de considerar la opción de contratar un servicio de asistencia para adultos mayores en el hogar, en caso de que requiera cuidados médicos avanzados contacte un servicio de enfermería.

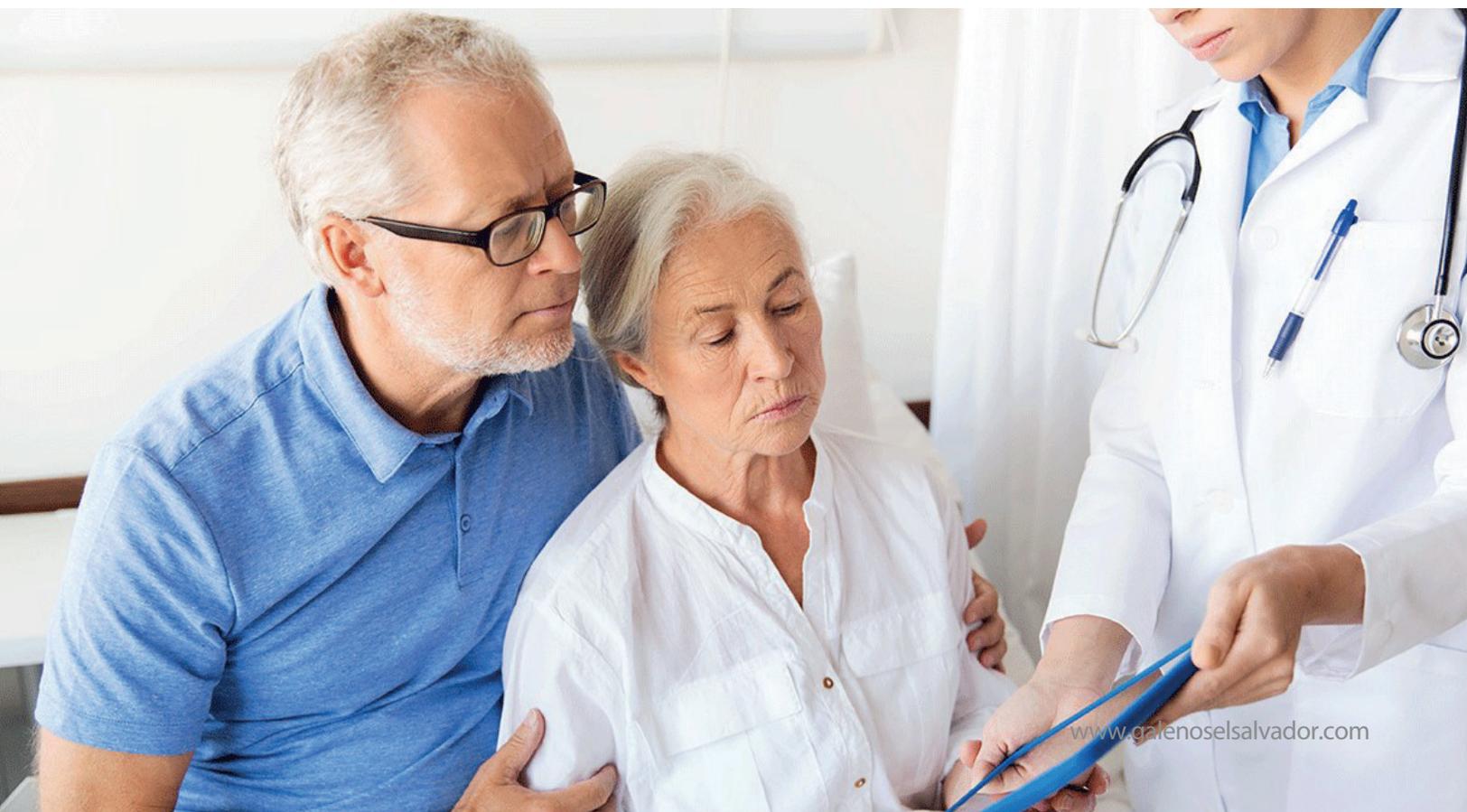
Establezca una rutina diaria para el familiar

Es recomendable **tener un horario para cada actividad durante el día**, desde el desayuno, el aseo personal, actividades recreativas, sociales, entre otras, para que el familiar se acostumbre a realizarlas sin problemas. Contar con una rutina estructurada ayuda a mantener sus actividades en orden haciendo sentir seguro a nuestro familiar, además de que promueve que el adulto mayor conserve sus horarios de sueño y vigilia; y este siempre activo física y mentalmente.

Un plan de seguridad es indispensable en el hogar.

En un adulto mayor se incrementan los riesgos de accidentes ya que sus sentidos comienzan a disminuir.

Uno de los peligros a los que se enfrentan continuamente son **las caídas**. Para evitar que esto suceda, se necesita hacer una **revisión del espacio vital y quitar obstáculos, tapetes, mesas frágiles** en donde pueda tropezarse. También se deben hacer modificaciones en ciertas áreas críticas como el baño, donde se deben instalar barras para sostenerse y colocar tapetes. Si su familiar presenta deterioro cognitivo debe prever el que pueda salir del domicilio y perderse en los alrededores, para esto les recomiendo mantener la puerta con llave y proporcionarle una identificación que pueda portar todo el día.





Lleve un registro de los medicamentos

Es común que el adulto mayor consuma varios medicamentos y pueda llegar a confundirse y duplicar su dosis, por otro lado, existe la tendencia hacia la auto-medicación, esto es muy peligroso y, por lo tanto, es necesario que el familiar tome el control de la situación. Les recomiendo llevar en una libreta o bitácora el control diario de cada medicamento y usar pastilleros controlados.

Establecer un plan alimenticio

En la edad avanzada existe la tendencia a consumir menos alimentos y a que éstos sean de un sólo tipo.

Se recomienda llevar una dieta balanceada para prevenir cualquier problema de salud además de ayudar a su familiar a fortalecerse física y mentalmente.

Ayudarle a mantener una actividad física y cognitivamente activo

Hay que prevenir la inmovilidad y los trastornos de memoria. Podemos promover la actividad con una simple caminata diaria, hobbies o actividades dentro del hogar que motive al familiar a continuar con una vida activa y saludable.

La memoria tiende a decaerse con la edad; es por eso que, debemos ayudarles a contar con herramientas para estimular su mente como: rompecabezas, acertijos, sopas de letras, crucigramas, entre otros.

Ayudarle a mantenerse socialmente conectado.

Es importante promover la socialización con nuestros familiares y permitir la interacción no sólo con la familia sino con círculos cercanos de amistades.

Esto les ayudará a continuar viviendo una vida de calidad y les dará la oportunidad de establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida para así sentirse más realizados.

Brindarle afecto, atención y detalles

A fin de cuentas, lo más importante es el cariño y el amor que podamos brindar a nuestro familiar. Tal vez habrá necesidades materiales que sean difíciles de cubrir, pero el tiempo, los detalles y el afecto que día a día les demos harán que se sientan felices y amados sin importar las condiciones en las que se encuentren.



DRA. CAROLINA ALVARADO
ESPECIALISTA EN GERIATRÍA



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

DRA. YANETH CAROLINA ALVARADO VELÁQUEZ

GERIATRÍA Y MAGNETOTERAPIA | J.V.M. 11180 | ycalvarado.81@gmail.com

- Diagnóstico y Tratamiento Síndromes Geriátricos (en adultos mayor)
- Diagnóstico y Tratamiento de Síndromes Demenciales
- Control y seguimiento de patologías crónicas (Hipertensión, Diabetes, Tiroides, Hígado, Estómago y enfermedades respiratorias).
- Alivio del dolor agudo y crónico aplicando magnetoterapia para adultos y jóvenes.
- Diagnóstico y tratamiento de enfermedades psiquiátricas (depresión, ansiedad en enfermedad de Parkinson, trastornos del movimiento, accidentales cerebrovasculares y neurológicos)



Dra. Leyli Claribel Velásquez Álvarez
J.V.P.M. 11063

Cardiología • Ecocardiografía • Medicina Interna

Postgrado en:

- Instituto Nacional de Cardiología "Dr. Ignacio Chávez"
- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Dr. Salvador Zubirán" México D.F.
- Ex-jefe de Residentes de Medicina Interna Hospital Nacional Rosales

Edificio Médico La Paz, Nivel 6, Local No. 4, San Miguel
Martes, Miércoles y Jueves: 10:00 a.m. a 5:00 p.m.
Sábados: 8:00 a.m. a 12:00 p.m.

☎ 2661-8313 Clínica 📠 7274-5727 Digicel 7318-1928

Dr. Martínez Irigoyen
Cirujano General y VLP
J.V.P.M. 7978



CIRUGIA POR VIDEOLAPAROSCOPIA

- Apendicitis
- Cálculos de Vesícula Biliar y sus diferentes enfermedades
- Cirugía de Hernias
- Cirugía de Trauma



PEQUEÑAS CIRUGÍAS

- Tratamiento de PIE DIABÉTICO
- Úlceras y heridas infectadas
- Sutura de heridas
- Extirpación de lunares y verrugas
- Extirpación de quistes
- Plastia de uñeros

TRATAMIENTOS CON LASER ND YAG Y FOX III

- Terapia Fotodinámica de Várices de miembros inferiores de todos los tamaños
- Ablación Endovascular de Várices
- Tratamiento de Lipomas (Tumores de Grasa)
- LIPOLASER
- Tratamientos de hongos en uñas
- Eliminación de tatuajes
- Manchas en la piel



EMERGENCIAS 24 Hr

Circulación Laboratorio Vascular, Calle El Mirador #20 Col Escalón, entre 91 y 93 avenida Norte, una cuadra y media arriba de Hotel Crown Plaza. Tel. 25193339, 22632463, 71409723



Fan Page.
Dr. Fernando Javier Martínez Irigoyen Médico - Cirujano

CLÍNICA DEL CÁNCER

La prevención, diagnóstico y tratamiento del cáncer es nuestro objetivo

**NO LO ESPERE MÁS,
EL CÁNCER PODEMOS EVITARLO**

- **Cabeza y cuello:** Tiroides, Paratiroides, Cavidad oral, Glándula Salival, Laringe, Nasofaringe, Piel Cabelluda.
- **Tórax:** Cáncer de Pulmón, Mediastino, Pleura, Tráquea.
- **Aparato Digestivo:** Cáncer de Esófago, Estómago, Hígado, Vías Biliares, Páncreas, Intestino Delgado, Colón, Recto y Ano.
- **Aparato Genitourinario:** Cáncer Renal, Glándula Suprarenal, Ureter, Vejiga, Próstata, Testículo y Pene.
- **Aparato Ginecológico:** Cáncer de Cervix, Endometrio, Ovarios, Vagina, Vulva, Tumores de mama.
- **Piel y Anexos, Tejidos Blandos, Huesos:** Cáncer de piel. Melanoma Maligno, Tumores de partes Blandas y huesos.
- **Tumores de origen Primario Desconocido**



Cirujano Oncólogo
Dr. David Otoniel Sánchez Hernández

Post-Grado de Cirugía Oncológica en El Hospital de Oncología del Centro Médico Nacional "SIGLO XXI" del Instituto Mexicano.

CITAS: 2661-2450, EMERGENCIAS: 7885-8822 CORREO: sanchezotoni@hotmai.com
Centro de Especialidades, Médicos Santa Gertrudis 9 Av. Sur #201. Bo. La Merced, San Miguel.



jvalenzuelav@hotmail.com

DR. JUAN CARLOS VALENZUELA

CIRUGÍA, LAPAROSCOPIA, ECOGRAFÍA, ENDOSCOPIA DIGESTIVA, FLEBOLOGÍA

- Cirugía por video Laparoscopia de vesícula biliar, reflujo, obesidad, etc
- Cirugía de tiroides, mamas y hernias
- Tratamiento de arañas y várices con láser
- Ultrasonido diagnóstico e intervencionista
- Endoscopia, colonoscopia y colangiopancreatografía retrógrada endoscópica

Hospital y Clínicas San Francisco 4o Nivel No 47, San Miguel, El Salvador, C.A.. Tel: (503) 2635-0330 (503) 7838-3039.



ACEPTAMOS PAGOS CON TARJETAS DE CRÉDITO O DÉBITO

Laboratorio Clínico Especializado Jordán

Laboratorio Clínico Especializado Jordán

PRECIOS ESPECIALES A EMPRESAS

SERVICIO A DOMICILIO

25 AV NTE, EDIFICIO COLONIAL #1558,
SAN SALVADOR EL SALVADOR
TEL: 2563-6553/7585-980

¡Servicios de Excelencia!

¡Mejores Resultados!

- Exámenes Especializados
- Exámenes Rutinarios
- Barteriología

Email: bettyalvarez94@yahoo.es

DRA. BETTY IDALIA REYES DE ÁLVAREZ

NEUMÓLOGA E INTERNISTA

<p>ENFERMEDADES BRONQUIALES PULMONES Y PLEURALES</p> <ul style="list-style-type: none"> -TOS -BRONQUITIS -NEUMONIA -ASMA/ EPOC/ EPID/ -TUBERCULOSIS -DERRAMES PLEURALES -CÁNCER PULMONAR Y OTROS 	<p>PROCEDIMIENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> -ESPIROMETRÍA -BRONCOSCOPÍA -BIOPSIAS DE PULMÓN Y PLEURA -EVALUACIONES NEUMOLÓGICAS -PREOPERATORIAS -OXIGENOTERAPIA, OTRAS
--	--



ESPECIALIDADES Nuestra Señora de La Paz

TEL: 2661-4203 EMERGENCIAL: 7256-6007/7729-7145

Clínica de especialidades "Nuestra señora de la paz"
Edificio médico La Paz, Local 2-1/ San Miguel

diferenciales de confort
Tecnologías desarrolladas para todos los tipos de pies.



Dirección: Calle El Mirador y 91 av. Norte, local #4. 91 Plaza. Dos cuadras arriba del semáforo de Hotel Crowne Plaza. Teléfono: 7938-5003

ABIERTO LAS 24 HORAS

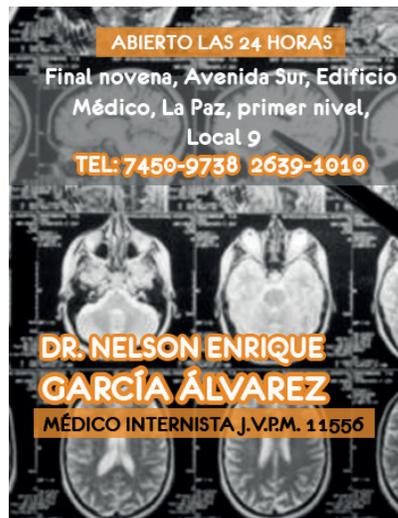
Final novena, Avenida Sur, Edificio Médico, La Paz, primer nivel, Local 9

TEL: 7450-9738 2639-1010

DR. NELSON ENRIQUE GARCÍA ÁLVAREZ
MÉDICO INTERNISTA J.V.P.M. 11556

ESPECIALISTA EN ENFERMEDADES DE JÓVENES Y ADULTOS

- DIABETES
- TIROIDES
- CORAZÓN
- ASMA
- ESTOMAGO
- HIPERTENSIÓN
- RIÑÓN
- PULMÓN
- SANGRE
- SISTEMA NERVIOSO



VISITA NUESTRO DIRECTORIO MÉDICO

INFORMES MÉDICOS



REDES SOCIALES



GALENOS

GALENOS EL SALVADOR

CONTACTENOS

CONTÁCTANOS

CUPONES DE DESCUENTO

✓ **Búscanos en Facebook:** GALENOS EL SALVADOR

✓ **RESERVAS:** a través del portal web de galenos puedes reservar tus citas

✓ www.galenoselsalvador.com