



GALENOS

EL SALVADOR.

Salud, Vida en Equilibrio.

Edición XXXVIII - Diciembre

EJEMPLAR GRATIS



CONTENIDO

2



03

Saludo de
Navidad



04-05

Riesgos de usar
Tacón Alto



06

Saludo del Doctor
Rolando Aguirre M.



07

Farmacia Virgen de
Guadalupe Salud



08-09

Receta de Pavo



10-11

Disfunción Eréctil



12-13

Dolores de
Cabeza



14-15

Talalgia (Dolor en el talón)
Síntomas y Tratamientos



16-17

Consejos para mantener
la vagina limpia y saludable



18-19

Beneficios del Yoga



20-21

Beneficios del
champú de caballo



22-23

Beneficios de
la Uva



24-25

Compras
Compulsivas



26-27

Publicidad Médica



28

Publicidad Médica



Créditos

El contenido de cada artículo es responsabilidad del médico que lo redacta.



Editores Propietarios

RED MARKETING PUBLIC

Editora

Licda. Brenda Rodríguez

Diseño

Erika Marcela Durán

Lincey Michelle Cañas

Fotografía

Michelle Mancía

Escríbenos a:

magazine@galenoselsalvador.com

Encuentra tu revista On Line:

www.galenoselsalvador.com



La Navidad es la época más mágica del año, ya que en todos los hogares, reina la alegría y paz por la llegada del Niño Jesús al mundo, con lo que Dios nos curó del pecado.

Navidad está siempre dentro de nosotros. Siempre que estrechemos una mano con cariño, siempre que escuchemos a un hermano, siempre que trabajamos por los demás desinteresadamente, siempre que luchamos por una sociedad mejor, siempre que compartimos nace Jesús, nace Dios.

Que el próximo año esté lleno de bendiciones, de sueños por soñar, de nuevos caminos por recorrer, de salud para brindar, de amor para llenar el alma, de canciones que enriquezcan el sonido de la vida, de amaneceres llenos de sol y anocheceres llenos de luna, de abrazos que abracen la vida.





LOS RIESGOS DE USAR TACÓN ALTO



El 48% de las mujeres admiten que están dispuestas a soportar dolor con tal de lucir sus tacones y no renunciar al glamour de los tacones, los expertos alertan de que su uso prolongado también provoca lesiones como juanetes, durezas, tendinitis, o artrosis de rodilla.

Los efectos que provocaban a las extremidades al caminar con tacones altos con el tiempo estos causas problemas en las articulaciones, digamos que la altura del tacón es proporcional al daño que se ejerce sobre la rodilla y articulaciones. Es decir que cuanto más alto sea el tacón más daño va a recibir la pierna. Estas mujeres sufrirían artrosis de rodilla y el deterioro de las articulaciones a largo plazo. Así manifestó el especialista Dr. Álvaro Guillermo Sánchez Ortopeda y traumatólogo. Director médico de Mediclinicas escalón.

LESIONES PROVOCADAS POR EL USO DE TACONES

Las mujeres padecen hasta cuatro veces más problemas en sus pies que el hombre, el especialista lo atribuyen al uso de tacones. Pero no solo los pies sufren las consecuencias de llevar un calzado inadecuado, también las rodillas y la espalda resultan afectadas, porque los tacones desplazan el peso del cuerpo hacia delante, aumentando así la presión sobre los dedos y obligando a adoptar una postura corporal que compense este desequilibrio, de forma que todas las articulaciones se resienten.

ENTRE LAS PRINCIPALES LESIONES QUE SE PUEDEN SUFRIR POR EL USO DE TACONES DESTACAN:

ARTROSIS DE RODILLA:

esta patología es dos veces más frecuente en las mujeres, y el exceso de peso, que sobrecarga la articulación, es uno de sus factores de riesgo. Por ello, no es de extrañar que los tacones altos, provocando un aumento de la presión sobre las superficies articulares de la rodilla, y facilitan el desgaste de los cartilagos, se hayan asociado en numerosos estudios con la aparición de artrosis de rodilla.

NEUROMA DE MORTON:

Este afecta a los dedos y provoca dolor, hormigueo y ardor, que empeoran al caminar. Se debe al exceso de presión sobre la punta del pie, que comprime los nervios plantares, causa inflamación, y dificulta el riego sanguíneo.

JUANETES O HALLUX VALGUS:

cuanto más estrecho sea el zapato y más alto el tacón más posibilidades de que se desarrollen juanetes, una afección que se caracteriza por la desviación hacia dentro del dedo gordo del pie, que puede incluso llegar a superponerse sobre el dedo más cercano.

DEDOS EN MARTILLO:

también llamado dedo en garra, se trata de una deformidad que hace que los dedos del pie se encorven hacia arriba.

INFLAMACIÓN DEL TENDÓN DE AQUILES:

el uso continuado de tacones obliga a adoptar una postura que aumenta la tensión del tendón de Aquiles y acorta los músculos de los gemelos, de forma que utilizar después un calzado plano puede causar dolor, e incluso se puede producir un desgarro o rotura del tendón.

ESGUINCE DE TOBILLO:

caminar con tacones altos disminuye la capacidad de rotación del tobillo y su flexibilidad, lo que aumenta el riesgo de sufrir esguinces o microtraumas en el tobillo



DR. AMARO GUILLERMO SÁNCHEZ
ORTOPEDA Y TRAUMATÓLOGO.





“ Paz a los hombres de buena voluntad ”

Escuchaba un día de estos un villancico con esta frase... Solo me puse a pensar que, realmente, son cosas que necesitamos en estos días de cambio y de altos y bajos en nuestro país. Como siempre he creído, el bien se genera dentro de nosotros mismos y ahí es donde debemos empezar.

Nuestro gremio médico no es la excepción, tenemos que lograr mantenernos unidos ante una época turbulenta que puede acercarse. Recordar que nuestra misión es hacer el bien a nuestro prójimo, ayudar a quien lo necesita. No caer en el egoísmo y vernos mal como profesionales dándonos a conocer “hablando mal del colega”, esto nos desgasta y nos denigra a todos.

Y mi deseo para todos nosotros este 2017, es que tengamos más oportunidades de crecimiento familiar, laboral, económico y espiritual. Un abrazo a todos.

Dr. Rolando Aguirre Mayorga

Dr. Rolando Aguirre Mayorga

Cirujano Plástico, Estético y Reconstructivo.



Dr. Rolando Aguirre Mayorga
Cirujano Plástico
Tel. 2542-5975

Aumento de Busto.
Levantamiento y reducción de busto.
Liposucción y Lipoescultura.
Aumento de Glúteos.
Rinoplastia - Blefaroplastia

Rejuvenecimiento Facial - Lifting.
Corrección de Ginecomastia.
Eliminación cosmética de Arrugas.
Rellenos Faciales.
Lipoabdominoplastia.



Facebook: <https://www.facebook.com/CirurgiaPlasticaRolandoAguirre>
Email: aguirrecirurgiaplastica@gmail.com.

Telefonos: (503) 2542-5975 y (503) 2250-9432 Celular (whatsapp): (503) 7150-9099

Clínica en Centro de Cirugía Ambulatoria CECIAM, final 85 av Sur, colonia Escalón, San Salvador, El Salvador, Centro América.

“ En FARMACIAS VIRGEN DE GUADALUPE CELEBRAMOS LA NAVIDAD Y AÑO NUEVO EN GRANDE.

Farmacias Virgen de Guadalupe, la cadena farmacéutica de los Salvadoreños, hace la diferencia y lanza su nueva Campaña en sus 77 sucursales a nivel Nacional.

¡Hagamos Magia esta Navidad Y Año nuevo 2017! E invita a todo EL PAÍS a compartir la magia de la navidad, Ayudando al Hogar Padre Vito Guarato.

Agradecemos a FANTA COLITA y a las marcas participantes, por ser parte de esta gran campaña. Durante Todo el mes de Diciembre hasta el 15 de Enero del 2017, podrán adquirir una CUPONERA DE DESCUENTOS. Donde encontrarán muchos beneficios atractivos y exclusivos de nuestros Aliados Estratégicos al presentar tu cupón: Dentro de los establecimientos, contamos con la participación: Dominos Pizza, Krisppy's, Benihana, Soho, D'elote, El Charrua, Los Parados, CLUB LPG, Hospital de Diagnostico, Brito Mejia Peña, Asistencia Italiana, Platinum Orquesta, Prisma Moda, Footcenter, Galaxy Bowling, ArteFacto, Musicarte academia.



La cuponera, la podrán obtener en cualquiera de nuestros 77 puntos de ventas de Farmacias Virgen de Guadalupe.



APOYA Al Hogar Padre Vito Guarato

El valor es de \$1.00, contarán con exclusivos beneficios en Los establecimientos que anteriormente se mencionaron, al presentar el cupón. Al adquirir tu cuponera de descuentos, se estará ayudando al Hogar, a brindar a todos sus internos; los insumos médicos necesarios que requiere cada niño.

Adicionalmente contaremos en todas nuestras Sucursales, con atractivas promociones, todo el mes de diciembre hasta el 15 de enero del 2017 donde encontraras descuentos especiales en medicamentos seleccionados, Vitaminas, los Productos para el Cuidado personal, suplementos, articulo de conveniencia y muchas MÁS. Esta promoción se encuentra disponible en la modalidad de servicio a domicilio, llamando GRATIS 800-7006, sin ningún recargo adicional.

Farmacias virgen de Guadalupe con 35 Años, cuidando la Salud de todo El Salvador. ¡A TU LADO, EN TODOS LADOS!

**FARMACIAS
VIRGEN DE
GUADALUPE**



Cuidamos de tu SALUD
y la de tu FAMILIA

LLAMA GRATIS Servicio a domicilio 800-7006



RECETA: PAVO HORNEADO CON NARANJA Y MANZANA

EL PAVO EN LA CENA DE NAVIDAD O AÑO NUEVO ES TRADICIÓN PONERLO EN NUESTRA MESA Y COMPARTIR CON NUESTROS SERES AMADOS.



El sabor es muy distintivo, lo dulce de la manzana y lo ácido de la naranja son la combinación perfecta. El aroma llenará sus cocinas.

Muchas personas lo preparan de diferentes maneras y poniéndole su toque personal a la hora de cocinar, en esta ocasión les traemos a nuestros lectores una excelente receta que puedes tomar en cuenta para esa noche tan especial pavo horneado a la naranja y manzana.



INGREDIENTES:

- 1 pavo de aprox. 12 libras
- 2 manzanas
- 2 naranjas dulces
- 1 cebolla
- 2 ramas de apio
- 1 barra de mantequilla
- 1 cucharada de Tomillo
- 1 cucharada de Romero
- ½ cucharada de Picante dulce
- ½ cucharada de ajo en polvo
- 2 Hojas de Laurel
- Sal y Pimienta al gusto para sazonar



PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 350°F (180°C).

Primero vamos a hacer ralladura de naranja, después se exprime el jugo y se coloca en un tazón. Luego se agrega la mantequilla derretida, romero, tomillo, picante dulce, ajo, sal y pimienta. Se mezcla todo bien y se deja reposar a un lado para que las aromas y sabores se mezclen bien.

En una charola para hornear, se coloca la naranja restante, las dos manzanas, el apio y la cebolla. (Cortadas en rodajas). También poner las hojas de laurel. Deben de quedar de manera que hagan como una "cama" para el pavo.

Se coloca el pavo en la charola y hay que bañarlo con la salsa que se preparó al inicio con el jugo de naranja, cuida que todo el pavo se bañe con la salsa. Recuerda que el pavo debe de estar limpio y seco con una toallita de cocina.

Después se tapa la charola con papel aluminio, que no quede destapado de ningún lado. Hornea el pavo por aproximadamente 2 horas.

Después de las 2 horas de hornear, se saca con cuidado el pavo y hay que bañarlo con la misma salsa y el jugo que está en la charola. Luego con cuidado se voltea el pavo para que se hornee de la parte de abajo, sazón muy poco con sal y pimienta si es necesario.

En este paso si deseas puedes retirar las rodajas de naranjas. Si notas que los jugos quedaron un poco agrios, puedes agregarle un poco de azúcar morena. Hornea el pavo por 30 minutos o hasta que el pavo se dore a tu gusto.

Antes de sacar el pavo del horno, déjalo reposar en el horno por unos 20 minutos, después puedes servirlo y decorarlo a tu gusto.

Para checar con un termómetro cuando el pavo ya está cocido, inserta el termómetro en la parte más gruesa del muslo del pavo y debe de marcar 165F.

¡Listo A DISFRUTAR SE HA DICHO!



20 ANOS

Gastroclinica
Instituto de enfermedades digestivas

¡Queremos desear a nuestros apreciados pacientes, proveedores y amigos que pasen una...

Feliz NAVIDAD

Colonia Médica
PBX 2132-3700

Plaza Villavicencio
PBX 2263-5454

Colonia Escalón
PBX 2521-0000

www.gastroclinica.com.sv

DISFUNCIÓN ERÉCTIL

¿TENEMOS UNA EDAD?

La gran mayoría de hombres con problemas de erección pueden recibir diferentes tratamientos, todos ellos eficaces y seguros bajo las indicaciones del médico, y pueden llegar a solucionar el problema así **nos comentó el especialista en urología Dr. Ricardo Pineda Cirujano Urólogo**

¿QUÉ ES LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL?

La disfunción eréctil es la incapacidad persistente para conseguir y mantener una erección suficiente para llevar a cabo una relación sexual satisfactoria. 1 de cada 5 hombres tendrá en algún momento de su vida este problema.

Se habla de disfunción eréctil cuando la incapacidad para conseguir y mantener una erección suficiente no es solo un hecho puntual sino que se repite durante un periodo de aproximadamente 6 meses.

¿ES COMÚN LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL?

En estudios realizados en muchos países alrededor del mundo, se ha indicado que la disfunción eréctil afecta a más del 50% de hombres de más de 40 años, en esta edad la disfunción eréctil afecta al 25% de ellos.

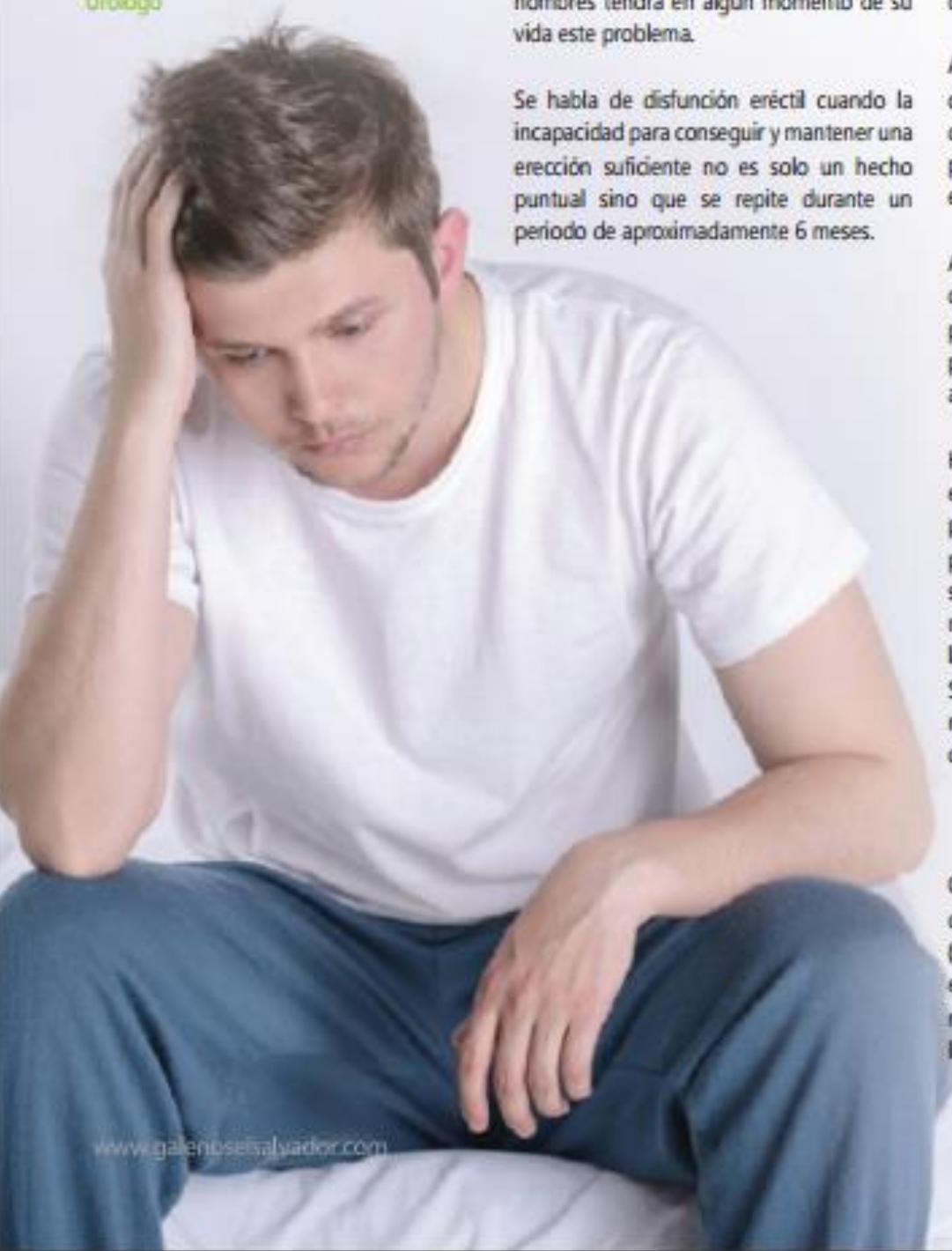
Además esta puede ser desencadenada por otras enfermedades como obesidad, diabetes (aumenta el riesgo en un 50%), presión arterial alta (hipertensión), colesterol elevado o déficit de testosterona.

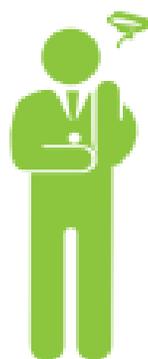
A veces un simple cambio en los fármacos que se están tomando para controlar otras patologías puede ser suficiente para que la persona no funcione en su vida sexual como antes.

Hay que tomar en cuenta que la testosterona es la principal hormona masculina, producida por los testículos, y juega un papel clave en el desarrollo de los caracteres sexuales masculinos. Interviene en el mantenimiento de la masa ósea y muscular, la sensación de bienestar y la función sexual. Su nivel fisiológico disminuye de forma natural a partir de los 30 años y continúa decreciendo con la edad.

¿CÓMO SE PRODUCE LA ERECCIÓN?

Cuando existe un estímulo sexual, el cerebro del hombre envía la información (neurotransmisores) a través de la médula espinal hasta los nervios. Los neurotransmisores alcanzan la musculatura lisa de las paredes de los espacios





sinusoidales en los cuerpos cavemosos del pene y éstos, al liberarse, producen la relajación del músculo que se expande dejando entrar sangre en el pene. La expansión produce a su vez la compresión de las venas reteniendo la sangre en el interior de los cuerpos cavemosos lo que produce el aumento de longitud y grosor del pene que se conoce como erección.

¿SE PUEDEN MEJORAR LAS ERECCIONES SIN NINGÚN TRATAMIENTO?

Aunque muchos hombres piensan que sus problemas de erección mejorarán por sí solos, eso no siempre es posible.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Primero hay que evaluar al paciente y realiza exámenes para dar un diagnóstico.

¿QUÉ TIPOS DE TRATAMIENTOS EXISTEN?

En el tratamiento de disfunción los inhibidores de la fosfodiesterasa 5 (POES) que son medicamentos orales, son los indicados en primera línea, estos medicamentos facilitan la dilatación de arterias aumentando la entrada de sangre al pene así facilitan la erección.

La medicina ha evolucionado y hoy en día existen medicamentos y diferentes alternativas para mejorar este problema en cualquier hombre.

• Inyecciones en el pene: la sustancia que es inyectada tiene una acción local que facilita la erección.

• Dispositivos de vacío: provocan un vacío haciendo que el pene se llene de sangre y se produzca la erección.

• La cirugía: en general y cuando los métodos anteriores no son eficaces, se recomienda la colocación de una prótesis de pene.

• Tratamiento hormonal: en caso que los problemas de erección sean de causa hormonal como puede ser por Déficit de Testosterona.

• Tratamiento psicológico: está indicado en aquellos hombres con problemas de erección de causa psicológica o mixta.



DR. RICARDO PINEDA
URÓLOGO







URÓLOGO | Dr. Ricardo Antonio Pineda

Hospital Ramón y Cajal, Madrid, España
Es jefe de Residentes de Urología, Hospital Rosales

- Medicina y Cirugía de vías urinarias, riñones, óstros, 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

Teléfono: 2226-1906 / 2525-9980 / Fax: 2225-6873

www.medicosdelsalvador.com/doctor/rapineda email: rapineda.a@gmail.com

¿QUÉ ES EL DOLOR DE CABEZA O MIGRAÑA?



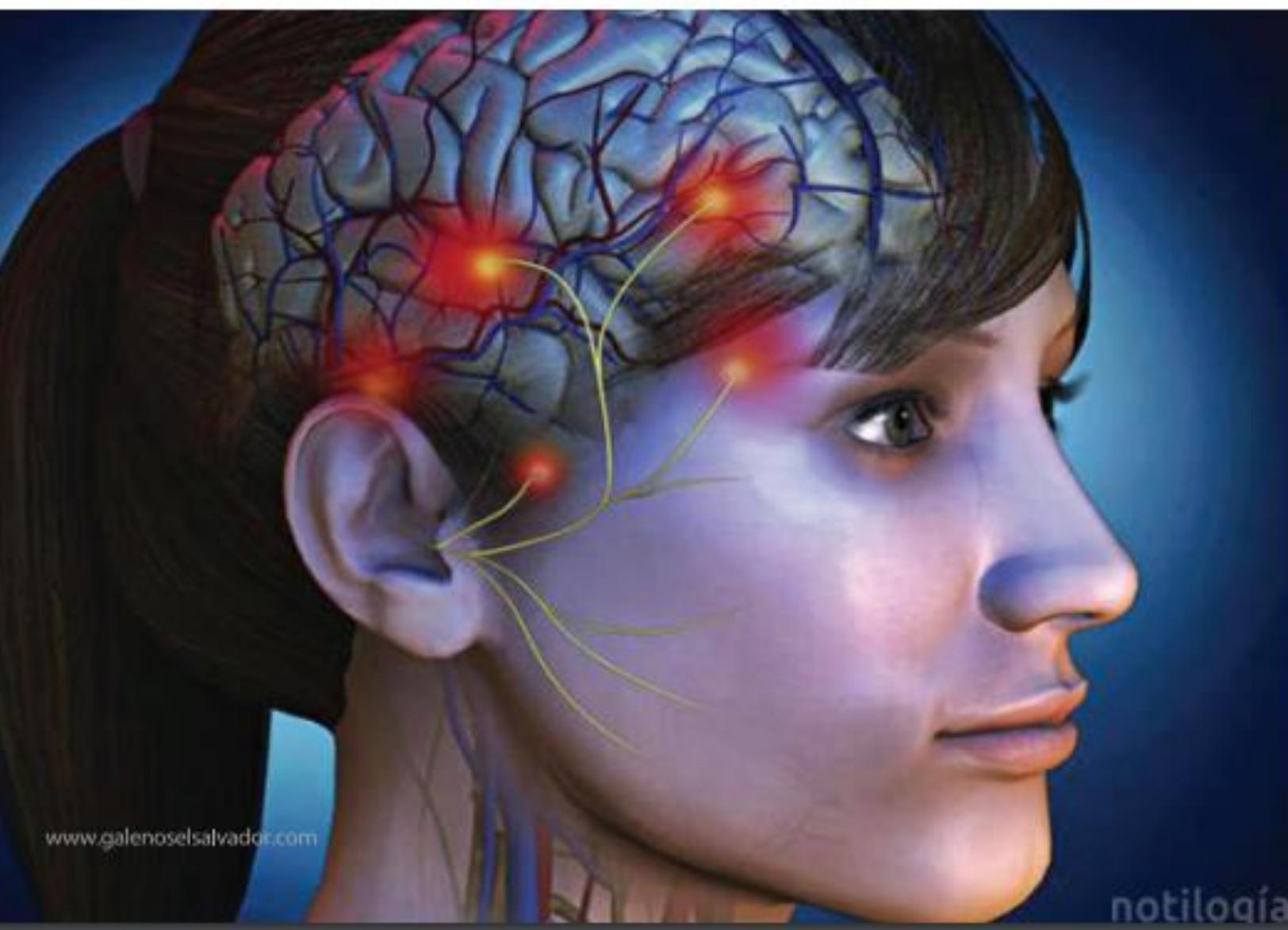
La mayoría de las personas en todo el mundo tienen en algún momento de su vida dolor de cabeza. En muchas ocasiones, el dolor de cabeza tiene una causa bastante, como haber trasnochado demasiado, pasar demasiado tiempo al sol o el estrés. Pero algunas personas tienen dolores de cabeza frecuentes o duraderos.

ANATOMÍA DEL DOLOR DE CABEZA

Aunque dé esa sensación de dolor, el cerebro tiene la facultad de decir cuándo nos duele alguna parte de nuestro cuerpo, pero es incapaz de experimentar dolor.

En la mayoría de dolores de cabeza, lo que duelen son los nervios, vasos sanguíneos y músculos que cubren la cabeza y el cuello.

Los músculos o vasos sanguíneos se inflaman, se tensan o experimentan cambios que estimulan los nervios circundantes o ejercen presión sobre ellos. Esos nervios envían mensajes de dolor al cerebro, lo que provoca el dolor de cabeza en diferentes zonas



TIPOS DE DOLORES DE CABEZA

1

Cuando el dolor es especialmente agudo y pulsátil, puede ser un signo de migraña y este puede ser lo bastante fuerte para afectar las actividades diarias.

2

El tipo más frecuente de dolor de cabeza es el tensional, provocado por contracciones musculares fuertes y sostenidas. En este tipo de dolor de cabeza, el dolor suele ser sordo y constante. Se siente como si algo nos estuviera apretando o comprimiendo la frente, el cuello o ambos lados de la cabeza.

3

Las personas que toman muchas bebidas con cafeína pueden tener dolor de cabeza por abstinencia de la misma o por el efecto secundario de determinados fármacos.

4

Es importante conocer la diferencia entre el dolor de cabeza tensional y la migraña esta última a veces provoca malestar general o incluso vómitos. La mayoría de las migrañas duran entre 30 minutos y 6 horas, aunque algunas pueden durar hasta un par de días. El dolor de cabeza tensional no suele provocar náuseas ni vómitos y no suele empeorar con la actividad física

Sinusitis
dolor detrás del
hueso, ceja y/o
pómulos.



Por tensión
Gran presión en
la cabeza



**Cefalea en
racimos**
El dolor se concentra en
y alrededor de un ojo.



Migraña
Dolor, náuseas y
cambios visuales son
algunos de sus síntomas.



CAUSAS DEL DOLOR DE CABEZA:

- El estrés.
- La deshidratación por distintos motivos.
- Ver la televisión o mirar la pantalla de una computadora durante demasiado tiempo sin descanso.
- La música fuerte (estridente).
- Fumar, alcohol y cafeína.
- Saltarse comidas y Falta de sueño.
- Un golpe en la cabeza

Además hay infecciones que pueden desencadenar este tipo de dolor en algunas personas:

- Gripe (Virales)
- Infecciones de los senos nasales (Sinusitis)
- Faringoamigdalitis estreptocócica
- Infecciones del aparato urinario
- Infecciones de oído
- Enfermedad de Lyme
- Tumores cerebrales

En algunos adolescentes, los cambios hormonales también pueden provocar dolores de cabeza. Por ejemplo, algunas señoritas sufren de dolor de cabeza justo antes de tener el periodo o con cierta regularidad en determinados momentos del ciclo menstrual.

Las migrañas suelen ser hereditarias, si un miembro de la familia las padece, se tiene más probabilidades de presentarlas. Además hay factores que contribuyen a desencadenarlos entre esos algunos alimentos, el estrés, cambios en los patrones de sueño o incluso las condiciones climatológicas.

CUÁNDO IR AL MÉDICO

Los dolores de cabeza fuertes pueden asustar a una persona si no los ha experimentado previamente; para muy pocos estos síntomas es algo grave, cuando algo va mal lo ideal es visitar al especialista para llevar un control adecuado de nuestro cuerpo, ya que los dolores solo son una alerta de algo que puede estar sucediendo en el organismo.



DRA. NORMA SÁNCHEZ
NEUROCIJILIANA



TEL. 2502-9527

www.galenoselsalvador.com

TALALGIA: DOLOR EN EL TALÓN

SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

El dolor suele agudizarse por las mañanas, al ejecutar los primeros movimientos al levantarnos. Una rutina de ejercicios y una serie de estiramientos adecuada nos ayudará a recuperar movilidad y aliviar los dolores así nos explica el especialista en ortopedia y traumatología el Dr. David Ernesto Matamoros.

Es una realidad muy común, ocasionada por una inflamación fascia plantar en nuestro talón. Produce dolor y nos impide realizar actividades cotidianas.

Una de cuatro personas, presentara dolor, todos tenemos una alta probabilidad de experimentar talalgia en alguna ocasión.

¿Por qué aparece? Básicamente surge a causa de la edad, sobrepeso, el calzado, algunas rutinas del trabajo es lo más habitual. Pero es común a su vez en personas jóvenes que se ven obligadas a pasar mucho tiempo de pie.

¿QUÉ SÍNTOMAS PRESENTA LA TALALGIA?

- La talalgia presenta ante todo unos dolores punzantes cuya intensidad, dependen del esfuerzo que se haga.
- El dolor es más fuerte por las mañanas, sobre todo cuando apoyamos el talón por primera vez. Al estar tantas horas inactivo, ese primer paso es siempre bastante doloroso.
- El dolor está localizado en un punto en concreto del talón, y lo identificamos muy bien.
- Otro aspecto a tener en cuenta es que, debido a la presión que ejerce el calzado sobre el talón, es muy común que la zona aparezca inflamada. El dolor es muy elevado.



Dependiendo de la anatomía y de las características del pie, puedes tener mayor o menor riesgo de sufrir el molesto la talalgia.

TRATAMIENTOS

1

protección en zapatos por medio del uso de las taloneras de gel.

4

Esta lesión suele tratarse con éxito mediante el uso de plantillas ortopédicas que alivian la tensión sobre la zona haciendo que los movimientos sean menos dolorosos

2

Las férulas nocturnas y los ejercicios de estiramientos también son efectivos para eliminar o disminuir el dolor.

5

Cambio de calzado a uno con mayor confort, con el tacón se recomienda una altura de 2-5 cm

3

En caso de que aparezcan inflamaciones, se pueden tratar mediante infiltraciones de fármacos antiinflamatorios

6

Bajar de peso para minimizar las lesiones en rodillas y la aparición de talalgia o dolor de talón.

PREVENCIÓN

"Para prevenir el espolón es necesario prevenir antes la fascitis plantar. Para ello se lleva a cabo un estudio minucioso del pie y de la huella plantar; en caso de existir una desestructuración del mismo, se debe realizar un soporte plantar, más conocido como plantilla, la cual debe ser personalizada. Esta plantilla neutralizará cualquier desequilibrio de la pisada y optimizará los apoyos", sostiene el especialista

El avance en las técnicas quirúrgicas ha propiciado que el espolón calcáneo pueda corregirse, mediante una intervención quirúrgica, se hace una resección o eliminación del espolón con una mínima incisión de dos o tres milímetros en la piel hasta llegar a la prominencia ósea; también se puede realizar fasciotomía plantar.



DR. DAVID ERNESTO MATAMOROS
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. Tel: 2226-3040, cel: 7160-7718, 7883-0741

CONSEJOS PARA MANTENER LA VAGINA LIMPIA Y SALUDABLE

La vagina está diseñada para mantenerse limpia mediante sus secreciones naturales. Sin embargo, el cuidado diario puede mejorar la salud del sistema reproductivo, según explica la Dra. Flor de María de Ramírez, especialista en ginecología y colposcopista.

Secreciones vaginales

Es normal que la vagina tenga secreciones claras o blancas. Este flujo se produce naturalmente en el cuello de la matriz, conocida como el cuello del útero.

“El flujo vaginal no es siempre una mala señal. Existe el mito de que el flujo copioso claro o blanco se asocia con infecciones de transmisión sexual. Los cambios en la cantidad de flujo pueden ser 100% hormonales, relacionados con el ciclo menstrual, el embarazo o la menopausia”, explica la especialista.

La vagina contiene más bacterias que cualquier otra parte del cuerpo después del intestino. El flujo normal no tiene olor o color fuerte, no debe generar dolor ni picazón.

Si se experimenta algún cambio de este tipo, se recomienda visitar al ginecólogo.

¿Existen bacterias en la vagina?

La vagina contiene muchas bacterias buenas y que están ahí para proteger a la vagina.

- Estas proporcionan “superioridad numérica” superan en número a otras bacterias que son potencialmente dañinas al pueden entrar en la vagina
- Ayudan a mantener el equilibrio del pH de la vagina (el grado de acidez de la vagina), lo que ayuda a mantener el equilibrio de las bacterias saludables
- Pueden producir bacteriocinas (antibióticos de origen natural) para reducir o matar a bacterias dañinas.
- Producen una sustancia la cual detiene la invasión de bacterias dañinas.
- Si el equilibrio de las bacterias se altera, esto puede conducir a la infección y la inflamación. Las bacterias llamadas lactobacilos ayudan a mantener el equilibrio del pH de la vagina en su nivel normal bajo (menos de pH 4,5). Si el pH de la vagina aumenta, otras bacterias pueden multiplicarse. Esto puede resultar en infecciones como vaginosis bacteriana, que causan picazón, irritación y secreción anormal.

¿SE RECOMIENDA LA LIMPIEZA VAGINAL?

Se aconseja evitar los jabones perfumados, los geles y los antisépticos ya que pueden afectar el equilibrio saludable de las bacterias y los niveles de pH de la vagina. Se recomienda usar jabones sin perfume para lavar el área alrededor de la vagina (vulva) con cuidado todos los días. La vagina se limpiará interiormente con las secreciones vaginales naturales.

"Durante el período, el lavado debe ser más de una vez al día, ya que una buena higiene perineal es necesaria."

¿Aconseja las duchas?

Algunas mujeres usan una ducha para "limpiar" su vagina, pero esta puede interrumpir las bacterias vaginales normales por lo que no se recomienda su uso.

"No puedo pensar en una circunstancia en que las duchas vaginales sean útiles, porque lo único que hacen es lavar todo lo que está en la vagina, incluyendo todas las bacterias sanas", explica la especialista.

Hoy en día encontramos muchos productos para limpieza íntima "Toallitas perfumadas y desodorantes vaginales". ¿Las recomienda a sus pacientes?

Estos productos perfumados pueden alterar el equilibrio de la vagina. "Si la naturaleza hubiera tenido la intención de que la vagina huelera a rosas o lavanda, lo habría hecho", menciona la ginecóloga. Además que ese olor es a base de alcoholes que son altamente irritantes.

El lavado con agua y un jabón común debería ser todo lo que se necesita para mantener una vagina saludable. Es normal que la vagina tenga olor. "El olor vaginal puede cambiar en diferentes momentos del ciclo reproductivo y no debe ser considerado siempre como un signo de infección o enfermedad".

La causa más común del flujo vaginal anormal es la vaginosis bacteriana, que puede causar un olor desagradable. Se trata fácilmente con antibióticos.

"El sexo seguro es lo aconsejable para evitar enfermedades de transmisión sexual". Algunas bacterias y virus pueden entrar en la vagina durante las relaciones sexuales. Estos incluyen microorganismos que causan la clamidia, la gonorrea, el herpes genital, las verrugas genitales, la sífilis y el HIV. Se puede proteger la vagina contra estas infecciones mediante el uso de un condón.



DRA. FLOR DE MARÍA DE RAMÍREZ
GINECÓLOGA Y COLPOSCOPISTA



DRA. FLOR DE MARÍA AGUILAR DE RAMÍREZ
· Ginecología · Ultrasonografía · Colposcopia

Centro Ginecológico 1ra planta floritaguitar@gmail.com
Tel. 2238-1908 2247-1248 7871-1008

SERVICIOS
· Control Prenatal · Citología · Cirugía ginecológica · Colposcopia
· Tasa de Ultrasonografía de mama · Atención de partos y cesárea
· Tasa de Ultrasonografía pélvica y de embarazo

HORARIOS
Lun, Mier y Vier Lun, a vier Sábados
10:00am a 12:00 m 4:00 pm a 6:00pm 11:00am a 1:00pm

PREVIA CITA



BENEFICIOS DEL YOGA

DISMINUYE LA ANSIEDAD, EL ESTRÉS Y MEJORA LA TONIFICACIÓN MUSCULAR.

El yoga ha ganado mayor popularidad durante los últimos años. Algunas personas comienzan la práctica de yoga con el objetivo de mantener su cuerpo en forma, por recomendación médica, buscando estabilidad emocional o mental, o por un tema espiritual. Lo cierto es que cualquiera que sea la razón que los impulse a iniciar, el yoga tiene múltiples beneficios para la salud, y los que lo practican de forma constante y disciplinada, han manifestado sentir un cambio positivo en su cuerpo y salud.

El yoga consiste en una práctica que busca tomar consciencia de la unión que existe entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Esta práctica tiene varios componentes esenciales.

Ejemplo de ellos son sus principios o reglas de vida (yamas y niyamas), el control de la respiración (pranayama), la meditación (dhyana), entre otros. Sin embargo, en Occidente, el más popular de estos componentes, son las posturas o asanas. Se trata de una serie de posturas que se realizan con el cuerpo y que usualmente se efectúan en forma fluida, pasando de una postura a otra, y en conexión con la respiración.

Estos ejercicios tienen un enorme impacto en el cuerpo y la salud de las personas que los practican, lo que ha generado curiosidad en muchas de las más prestigiosas universidades del mundo, que cada vez realizan más investigaciones sobre los beneficios de la práctica del yoga.

Mejora la tonificación muscular, la coordinación motora, la postura y la flexibilidad.

Las personas que padecen ansiedad, estrés, depresión, problemas de sueño, y concentración ayuda a la relajación.

Ayuda en el manejo del estrés que producen los tratamientos en personas con cáncer y otras enfermedades.

Mejora el funcionamiento del sistema digestivo.

Apoyo en el tratamiento de padecimientos del corazón. Hay estudios que indican que en combinación con una dieta adecuada, los pacientes con padecimientos del corazón y que además practican yoga, mejoran sustancialmente su condición. Ya que logran disminuir el colesterol en la sangre, el estrés, baja la presión sanguínea,

así como la frecuencia y severidad de los dolores en el pecho.

También se ha utilizado en pacientes hipertensos favoreciéndolos a estos para poder controlar dicha enfermedad.

Beneficia a personas con problemas respiratorios como por ejemplo el asma.

También se ha demostrado que ayuda en el tratamiento de lesiones, dolores de espalda, problemas hormonales, entre otros. . A pesar de los mitos que hay sobre el yoga, se debe adarar que no tiene tintes religiosos, es para personas de cualquier edad, y no es una práctica desconectada de la realidad. Todo lo contrario, el yoga ayuda a enfrentar la realidad, los problemas y situaciones diarias de una manera más tranquila y controlada.

Sin embargo, para obtener los beneficios físicos, mentales o emocionales, se debe practicar de forma constante y disciplinada.

Es fundamental que la práctica sea guiada por profesores que estén certificados como tales, con suficientes estudios y experiencia que garanticen una enseñanza y aprendizaje responsable.

Adicionalmente, el estudiante debe contar con el aval de su médico, en caso de padecer alguna enfermedad o condición física especial, misma que debe informar a su maestro de yoga.



LA VERDAD SOBRE EL POPULAR CHAMPÚ DE CABALLO QUE ES FUROR ENTRE LAS FAMOSAS.

Hemos visto a famosas promocionar los grandes beneficios que tiene el champú que está creado para el uso en caballos. Para conocer de primera mano se entrevistó al Dr. Ramón Campos, representante de este maravilloso producto en nuestro país que es exportado desde su origen Barcelona.

Represento varias marcas del laboratorio José collado y una de ellas es el champo que

cabe aclarar fue en primero en Barcelona donde está la planta de fabricación de este producto.

Los departamentos de investigación y desarrollo de los laboratorios JOSE COLLADO S.A de Barcelona, fundados en 1925, desarrollaron un champú a base de Biotina para la higiene y cuidado de las crines, colas y pelaje, en general, de los caballos de deporte bajo la marca CRIN BLANCA, siendo pioneros en ese país en la

fabricación y comercialización de un producto de tales características.

Las propiedades de anticaída, antiseborreica y a su acción revitalizadora y estimulante del crecimiento de nuevo cabello, al uso provocó una gran demanda. Dicha realidad llevó a los laboratorios JOSE COLLADO S.A, a comercializar la misma fórmula de su división equina en el sector cosmético bajo el amparo sanitario correspondiente para uso humano.



El producto inicialmente fue creado para los caballos de carrera, mas tarde paso a ser consumido en cabello por muchas mujeres, especialmente en las mujeres de etnia gitana eso ya hace más de 10 años, particularmente para ellas tener un cabello hermoso es rendir a la belleza de su cabello, al ver los beneficios que obtenian al utilizarlo se fue difundiendo de boca a boca.



BENEFICIOS



NUTRE: Proporciona las sustancias que necesita el organismo de todo ser vivo para completar lo que pierde al crecer.

FORTALECE: Para vigorizar todos los tipos de cabello, lo mejor es utilizar productos naturales en su cuidado

REGENERA: Usada en el crecimiento celular, produciendo ácidos grasos y en el metabolismo de grasas y aminoácidos.

Son décadas de experiencias que avalan las propiedades del Champú a la Biotina CB, la solución preferida por miles de usuarios para proporcionar belleza y volumen a su cabello y en definitiva un aspecto más sano.

Las conocidas propiedades de la Biotina (vitamina H) así como la equilibrada composición de su fórmula confieren al Champú a la biotina CB una acción nutritiva y regeneradora del cabello, a nivel de las raíces, manifestándose al cabo de pocos días de su utilización, deteniendo el proceso de caída del cabello y reactivando de nuevo su crecimiento.

FORMA DE EMPLEO

No es un champú de uso diario, se recomienda una o dos veces por semana. Y la forma correcta es hacer dos enjuagues, el objetivo del primero es limpiar el cabello este es bajo la ducha con agua corriendo y luego en el segundo se deja de 30 segundos a 1 minuto, para que haga su función. Y luego si es de su preferencia el uso de un rinse. Y a esperar resultados, en un par de semanas, vera menor caída de cabello, más brillante y con crecimiento más rápido, esto gracias a la acción de la BIOTINA (VITAMINA H). CHAMPU CRIN BLANCA Se creó en España, desarrollado para caballos de alta gama donde el CRIN (pelaje) es un factor importante para ganar concursos equinos y llamar la atención.

Como empresa ICAMEL somos el único autorizado para distribuir este producto en este país, es muy importante recalcar que existen muchos que se hacen llamar Champú de caballo que son copias y que al final no dan el mismo resultado.

CONTÁCTANOS

empresa ICAMEL
Tel. 2242-4087
icamel445@hotmail.com.

LOS BENEFICIOS DE COMER UVA



La uva, por la facilidad que ofrece para ser consumida y el dulzor que proporcionan sus granos, constituye un postre ideal para las personas de todas las edades, que además de su exquisito sabor se favorecerán de sus propiedades nutritivas.

1

En primer lugar la uva es un poderoso antioxidante natural, ya que contiene proantocianidinas. Además es una fuente alcalinizante, por lo que purifica la sangre.

2

Debido a su particular composición, estas frutas poseen un efecto diurético beneficioso en caso de hiperuricemia o gota y litiasis renal (favorece la eliminación de ácido úrico y sus sales), hipertensión arterial u otras enfermedades asociadas a retención de líquidos.

3

Su consumo puede evitar el desarrollo de células cancerígenas, ya que un compuesto que se encuentra en la piel de las uvas llamado resveratrol ayuda al control de la enfermedad.

4

Las uvas contienen taninos y ácidos cafeicos, potentes bactericidas.

5

Otra de las propiedades de la uva es su poder para limpiar los intestinos y evitar el estreñimiento, por lo cual es un laxante suave natural.



6

Es una fuente de azúcares y carbohidratos útiles para todos aquellos que necesiten energía extra: estudiantes, deportistas, personas con bajos niveles de azúcar en sangre. Esta propiedad de la uva aumenta cuando la consumimos en forma de pasa.

7

Las propiedades del vino, debido a la presencia de alcohol y fenoles, ayuda a reducir el colesterol en sangre, mejorando la circulación y previniendo los problemas cardiovasculares.

8

Aplicadas tópicamente, las uvas son ideales para la belleza de la piel, ya que permiten una correcta hidratación.

9

Si utilizamos la pulpa en el rostro durante media hora elimina arrugas, marcas de expresión y la sequedad de la piel. Por su parte, el jugo puede ayudarte a tratar eczemas, picazón, granos o conjuntivitis.

10

Las uvas son buenas para la hipertensión arterial, así como para prevenir la formación de cataratas, protegiendo la visión, y ayudando a prevenir la inflamación.

¿SOY UNA PERSONA QUE TIENE PROBLEMAS DE COMPRAS COMPULSIVAS?

“

La Navidad es uno de los periodos del año donde se produce un consumo masivo, esto lo convierte en el momento perfecto para enmascarar el trastorno de las compras compulsivas, un problema psiquiátrico que se incrementa poniendo en peligro la economía familiar, para conocer de este problema se entrevistó a la especialista en psiquiatría Dra. Laura Elizabeth Canales.



¿Qué son las compras compulsivas?

Tenemos que diferenciar, no es igual que las compras excesivas que se producen durante los periodos de rebajas. "Tienen una dependencia", una necesidad de comprar superior a su voluntad y son incapaces de controlarse.

El 80 por ciento de los casos se da en mujeres, muchas de ellas amas de casa de entre 40 y 60 años, que han perdido la motivación y suelen padecer un trastorno obsesivo, ansiedad o depresión.

A este tipo de consumidores, "no le importa lo que se adquiera, lo fundamental es el deseo de satisfacer el impulso de compra".



NO RECONOCEN EL PROBLEMA

Con la compra el paciente siente "un deseo irresistible" hacia el objeto a comprar, acompañado de una gran tensión interna que sólo se alivia con la compra; sin embargo, al "pasajero" sentimiento de bienestar le sigue "frustración y enfado", al darse cuenta de "lo inútil de la compra y la insatisfacción personal por no haber sido capaz de contenerse".

Estos episodios se pueden llegar a repetirse varios días a la semana "y la personas afectadas tienden a ocultarlo a su allegados, que solo son conscientes de la situación en contadas ocasiones", los afectados "no reconocen el problema" y, por tanto, "no solicitan ni buscan ayuda de forma voluntaria".

Es importante consultar a un especialista en Salud mental en el momento en que no se puede controlar el impulso de comprar y este sea más fuerte que nuestra voluntad.

Los mejores resultados en el tratamiento se obtienen con la combinación de un medicamento que permita mejorar la sintomatología junto con la psicoterapia cognitiva-conductual y el apoyo social.



DRA. LAURA ELIZABETH CANALES

PSIQUIATRA



laura_canales@hotmail.com

Info@espemedic.com

www.espemedic.com

ESPEMEDIC

**DRA. LAURA ELIZABETH CANALES
PSIQUIATRA**

· Insomnio
· Depresión
· Ansiedad

· Trast. Bipolar
· Esquizofrenia
· Trast. obsesivo compulsivo

· Pánico
· Fobias
· Hiperactividad

Cel: 7450-4397 Tel: 2225-1717

1a. Diagonal "Dr. Arturo Romero" N° 301, Colonia Médica, San Salvador

www.galenoselsalvador.com



DR. ÁLVARO GUILLERMO SÁNCHEZ Ortopeda Traumatólogo

Hospital Nacional Rosales Post-Grado: INR DF México



- **ARTROSCOPIA**
- **FRACTURA**
- **CIRUGÍA DE REEMPLAZO ARTICULAR DE CADERA Y RODILLA**

E-MAIL: alvasan5@yahoo.com.mx
AV. Juan José Cañas, No. 451, Colonia escalón,
y media del Hosp. De la Mujer.

TEL: (503) 2235-6906
(503) 2263-2605

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: sanchezotoniel@hotmail.com
Centro de Especialidades, Médicos Santa Gertrudis 9 Av. Sur #201. Bo. La Merced, San Miguel.

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

CIRCULACION
CIRUGIA POR
VIDEOLAPAROSCOPIA

- Apendicitis
- Cálculos de Vésicula Biliar y sus diferentes enfermedades
- Carga de Hérnias
- Carga 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 oídos

TRATAMIENTOS CON LASER ND YAO Y FOX II

- Terapia Fotodinámica de Vírulas de miembros inferiores de todos los tamaños
- Ablación Endovascular de Vírulas
- Botarino de Lipoma (Unions de Goad)
- IPLASER
- Tratamiento de hongos en uñas
- Eliminación de tatuajes
- Mochoas en la piel

EMERGENCIAS
24 Hr

Cirugía Subespecializada, Calle El Pinar #20 Col Escalón, entre 91 y 92 avenida Norte, zona nueva y centro sur de San Salvador, El Salvador. Tel: 2263-9222, 2263-9223, 7189723



Face Page:
Dr. Fernando Javier Martínez Trigo San Salvador - El Salvador

Dr. Hugo Eduardo Iraheta Martí

- Cirugía y Medicina del Riñón
- Uretra, Vejiga y Próstata
- Extracción de Cálculos sin Herida
- Genitales Masculinos
- Cirugía Láser de Próstata y Cálculos

URÓLOGO



CENTRO CARDIOVASCULAR ESCALÓN
HOSPITAL DE LA MUJER

81 Av. Sur Colonia Escalón, San Salvador, El Salvador
Tel: 2263-8222 y 2263-8223

COLONIA MEDICA

27 Av. Nte. # 1331, entre 23 y 25 C. Pte. Col. Modica S.B. El Salvador.
Tel: 2226-9416 Cel: 7863-1333 FAX: 2235-4851

Horarios de Atención:

Lunes a Viernes 9:00 a.m. a 12:30 p.m. y 3:00 p.m. a 6:30 p.m.
Sábados 8:30 a.m. a 1:00 p.m.
irahetamarti@hotmail.com

Firma sovieta, Avenida Sur, Edificio Médico, La Paz, Sexto nivel, Local 6-3.

ESPECIALISTA EN ENFERMEDADES DE JÓVENES Y ADULTOS

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

DR. NELSON ENRIQUE GARCÍA ALVAREZ
MÉDICO INTERNISTA, J.V.P.M. 41505

TEL: 2661-8313

Dr. Miguel Ángel Ruiz Rivas
NEUMÓLOGO-BRONCOSCOPISTA-INTERNISTA.

- Tos, Cansancio; Chillido de pecho; Asma; bronquitis; enfisema.
- Cáncer de Pulmón, 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, pleuracant y pleurodesis.
- Evaluaciones Neumológicas y cardiovasculares.



Consultas por citas - Lunes - Viernes: 9:30 p.m. a 6:30 p.m. - Sábado: 9:00 a.m. - 12 mid.
Visita domiciliar y emergencias 7672-7672 Clínica: 2263-0888 1ª calle pte.No 4001
entre 77 y 79 Av. Norte Col. Escalón, San Salvador.



Especialista en Enfermedades de colon, recto y ano.

Servicios

- Anoscopia.
- Colonoscopia (total o completa).
- Sigmoidoscopia (total o parcial).
- Fleuras y clones anales.
- Sedor Anal.
- Fisioterapia y abscesos anales.
- Verrugas Anales.

- Hemorroides.
- Enfermedad gástrica.
- Colgajos cutáneos.
- Prolapso rectal.
- Extrínsecos.
- Diarrea crónica.
- Síndrome del colon irritable (pséfit).

- Cáncer de colon.
- Cáncer de recto.
- Cáncer de ano.
- Manejo de diverticulitis.
- Enfermedad inflamatoria intestinal (CUCI) y enfermedad de Crohn.

Tel.: (503) 2562-5168

Pasaje Dordelli #4413 entre 85 y 87 Av. Norte contiguo a Restaurante Oja Escalón Colonia Escalón San Salvador

VISITA NUESTRO DIRECTORIO MÉDICO

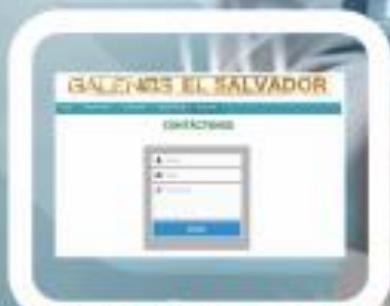
INFORMES MÉDICOS



REDES SOCIALES



GALENOS



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