

Revista Vida y Salud Diaria

Julio-Agosto 2026

Número 32

Ejemplar Gratuito



Nefrología con propósito

Un nuevo concepto en salud renal



renvida

Unidad Médica Especializada en Nefrología

Solución al bloqueo urinario P.10

Salud Femenina temprana P.14

Tecnología en medicina estética P.26

¡Haz tus pedidos!



*Si está en tu receta
está en Cosmo*



Medicamentos
de Patente

Salud con seguridad



Servicio
Pick Up

Llama, pide y recoge



Calidad
Cosmo

Lo mejor en medicamentos

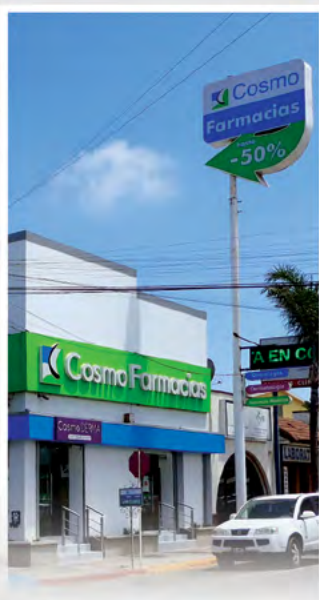
COMUNICATE CON NUESTRO

CALL CENTER



(646) 177 0077

SERVICIO
A DOMICILIO
ENVIO GRATUITO



MATRIZ

Bld. Ramírez Méndez
y Vicente Guerrero



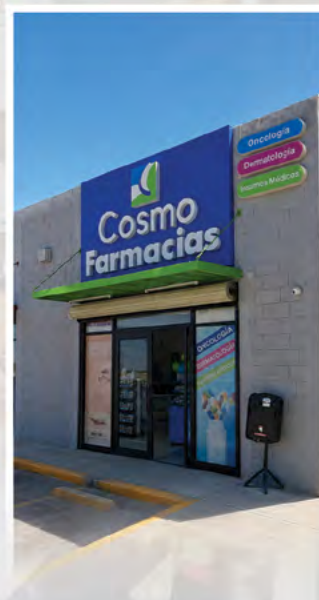
SUCURSAL CENTRO

Av. Moctezuma y 9na.



SUC. CHAPULTEPEC

Chapultepec 101,
Jardines de Chapultepec



SAN QUINTIN

Plaza "El Florido"
Tel: 616 1669500



MÁS QUE UN SERVICIO
UNA TRADICIÓN

Expertos EN LAVANDERÍA Y LIMPIADURÍA

SERVICIO PROFESIONAL DE
LAVADO EN SECO, EL MEJOR
CUIDADO PARA TUS
PRENDAS FAVORITAS

MÁS DE **55 AÑOS**
DE EXPERIENCIA NOS RESPALDAN

 (646) 468 2924  (646) 210 8638

CALLE 2DA Y ESPINOZA #1302 COL. OBRERA



**ROPA LIMPIA Y FRESCA
LISTA PARA USARSE**



UNA NUEVA ETAPA

REVISTA VIDA Y SALUD DIARIA

Hace diez años iniciamos este proyecto con la convicción de acercar a nuestra comunidad información de salud clara, útil y respaldada por la experiencia de profesionales. Desde entonces, cada edición ha representado un puente entre los especialistas que comparten sus conocimientos y los lectores que buscan tomar mejores decisiones para su bienestar.

oportunidades editoriales, pero no modifica la esencia que nos ha guiado durante una década. Mantendremos nuestro compromiso de publicar información certera, veraz y basada en evidencia real, respaldada por especialistas y profesionales en cada área. Crecer significa explorar nuevos horizontes, pero conservar la responsabilidad y la confianza que hemos construido junto a nuestros lectores.

Hoy emociona anunciar el comienzo de una nueva etapa. Revista Salud Diaria evoluciona para convertirse en Revista Vida y Salud Diaria, un nombre que refleja nuestra intención de ampliar la conversación e incorporar temas relacionados con el bienestar, el estilo de vida y áreas que enriquecen nuestra experiencia cotidiana. Esta transformación abre nuevas

Comenzamos este nuevo capítulo con entusiasmo, gratitud y la certeza de que existen muchas historias, conocimientos y perspectivas valiosas por compartir. Gracias por acompañarnos durante estos diez años y por seguir formando parte de esta evolución.



Sasha Granados
Directora General

Indice

5.- Educar en equipo

6.- Diagnóstico y recuperación

8.- Cáncer y su desarrollo

10.- Solución al bloqueo urinario

12.- Renvida: Atención con proposito

14.- Salud femenina temprana

16.- Fisioterapia deportiva

20.- El chequeo que salva vidas

22.- Donación de sangre, mitos y verdades

24.- Blanqueamiento dental

26.- Tecnología en medicina estética

28.- Danza flamenco para la salud

30.- Reconstrucción de acrípié

32.- Clínica Valle Dorado

34.- Clínica Althea

EDUCAR EN EQUIPO:

LA CLAVE PARA FORMAR NIÑOS MÁS SEGUROS Y PREPARADOS

La educación de un niño no depende únicamente de lo que sucede en el aula ni exclusivamente de lo que ocurre en casa. El verdadero desarrollo infantil se construye cuando familia y escuela trabajan como un solo equipo, con objetivos claros, comunicación constante y estrategias compartidas.

Aunque los padres son los primeros educadores, es natural que enfrenten retos para transmitir conocimientos o manejar ciertas conductas. La carga emocional que implica criar a un hijo puede dificultar la forma de enseñar o establecer límites. En este punto, el papel de docentes y especialistas consiste en traducir conocimientos complejos en **herramientas prácticas** que las familias puedan comprender y aplicar en la vida diaria.

Uno de los conceptos más importantes en educación es la **transposición didáctica**: convertir información especializada en explicaciones sencillas y útiles. Cuando los padres entienden mejor cómo aprende un niño, pueden acompañarlo con mayor confianza y fortalecer el trabajo realizado por la escuela.

Sin embargo, también es importante reconocer cuándo se necesita ayuda. Si un niño presenta conductas intensas o repetitivas, dificultades para regular sus emociones o cambios persistentes en su comportamiento, no basta con corregir lo que se observa. Lo verdaderamente importante es **identificar el origen** de esas conductas. Para ello puede ser necesario el apoyo de un equipo multidisciplinario integrado por psicólogos, neuropsicólogos, pediatras o terapeutas, quienes determinarán la intervención más adecuada.

Pedir orientación no significa que los padres hayan fallado, sino que están tomando una decisión responsable para favorecer el desarrollo de sus hijos. La educación no debe entenderse como una competencia entre escuela y familia, sino como una **alianza** en la que cada parte aporta desde su experiencia. Cuando ambos entornos comparten información, objetivos y estrategias, los niños reciben mensajes coherentes, desarrollan **mayor seguridad emocional** y cuentan con **mejores herramientas para enfrentar los desafíos de su crecimiento**.



FAMILIA
Amor, límites
y acompañamiento



ESCUELA
Enseñanza,
estructura y guía



COMUNICACIÓN
Diálogo constante para
un mismo objetivo



RESULTADO
Niños seguros,
felices y preparados



M.E.E. Ernesto A. González Castillo

fb.com/neurobica.entrenamiento.gimnastico.cerebral



Un buen diagnóstico puede cambiar tu recuperación

Una fractura no se define únicamente por la presencia de un hueso roto. Su ubicación, el grado de desplazamiento, la estabilidad, la afectación de la articulación y el estado de los tejidos vecinos determinan tanto el tratamiento como el pronóstico. Por eso, un diagnóstico preciso desde el inicio puede cambiar de manera importante el proceso de recuperación.

La valoración comienza con la historia del accidente y una exploración física cuidadosa. El traumatólogo revisa dolor, inflamación, deformidad, movilidad, piel, circulación y función nerviosa. Las radiografías suelen ser el primer estudio; sin embargo, algunas lesiones son difíciles de observar o requieren mayor detalle. En esos casos pueden indicarse **tomografía computarizada o resonancia magnética**, especialmente cuando existe compromiso articular, ligamentario o una posible fractura oculta.

Con esta información se decide si el hueso puede consolidar adecuadamente con inmovilización y vigilancia, o si necesita reducción y fijación quirúrgica. **No todas las fracturas requieren cirugía**, pero tampoco todas deben tratarse solamente con yeso. La elección depende del tipo de lesión, la alineación, la edad, el estado general de salud y las actividades habituales de cada paciente.

El seguimiento es tan importante como el diagnóstico inicial. Las revisiones clínicas y radiográficas permiten confirmar que el hueso conserva una posición adecuada y avanza hacia la consolidación. Cuando corresponde, **la rehabilitación ayuda a recuperar movilidad, fuerza, equilibrio y seguridad** para regresar gradualmente a las actividades diarias.

En una fractura, identificar con precisión el tipo de lesión permite elegir el tratamiento adecuado y prevenir complicaciones



Una fractura mal alineada puede consolidar en una posición anormal; si no consolida, se denomina **seudoartrosis**. Ambas situaciones pueden provocar dolor, limitación funcional y tratamientos adicionales.

Ante una caída o golpe con dolor intenso, deformidad, incapacidad para apoyar, entumecimiento o una herida sobre la zona lesionada, es importante buscar **valoración médica oportuna**.

Atender bien una fractura desde el comienzo no garantiza una recuperación inmediata, pero sí ofrece mejores condiciones para sanar con seguridad.

Atender bien una fractura desde el comienzo
ofrece mejores condiciones para sanar con seguridad.



**Dr. César Arturo
Méndez Rodríguez**

Traumatología y Ortopedia

Recupera tu movilidad, *recupera tu vida.*

Atención especializada en lesiones óseas
y articulares para ayudarte a volver a lo
que más te importa.

**ESTOY ESPECIALIZADO EN
EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE:**



Pelvis, Acetábulo y Cadera

- Fracturas de pelvis y acetábulo
- Lesiones de cadera
- Reconstrucción articular



Extremidades Inferiores

- Fracturas de fémur, tibia y peroné
- Lesiones de rodilla
- Lesiones deportivas



Extremidades Superiores

- Fracturas de hombro, húmero
codo, radio y cúbito
- Lesiones de mano y muñeca



Pie y Tobillo

- Fracturas y esguinces
- Lesiones deportivas
- Deformidades y dolor crónico



Atención personalizada
y basada en evidencia



Tecnología moderna
y técnicas quirúrgicas
avanzada



Enfoque integral para
una recuperación segura
y funcional

MI COMPROMISO:

Devolverte tu movilidad,
tu independencia y tu calidad de vida.



AGENDA TU CONSULTA

y da el primer paso hacia tu recuperación



Arenas 151A, Playa Ensenada
Torre de Especialidades Velmar



646 173 4676
Agenda tu cita



drcamendez@gmail.com
Sígueme en redes sociales

El Cáncer

NO APARECE DE LA NOCHE A LA MAÑANA:

la detección temprana puede cambiarlo todo



La mayoría de los cánceres comienza con cambios pequeños en las células que se acumulan con el tiempo. **Detectarlos a tiempo puede marcar la diferencia** entre un tratamiento complejo y una vida plena.

UN PROCESO QUE LLEVA TIEMPO

Aunque existen casos raros en los que el cáncer aparece de forma repentina, lo más común es que sea el resultado **de una suma de cambios celulares acumulados durante años**. Primero surgen lesiones precancerosas o alteraciones microscópicas que, si se detectan a tiempo, son tratables y curables.

“ *En etapas tempranas, el cáncer no se ve, no se siente y no duele. Por eso existen estudios de detección que pueden salvar muchas vidas.* **”**



Acude a tus revisiones periódicas y realiza los estudios recomendados. **Tu salud lo vale.**

ESTUDIOS CLAVE PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA

CÁNCER DE MAMA

La mastografía detecta microcalcificaciones en los conductos mamarios, cuando el cáncer aún es microscópico y altamente curable. La exploración física diaria sigue siendo importante.

CÁNCER CERVICOUTERINO

El Papanicolaou (citología cervical) identifica cambios celulares causados por el Virus del Papiloma Humano (VPH) antes de que se conviertan en cáncer.

CÁNCER DE PRÓSTATA

El antígeno prostático específico (en sangre) y el tacto rectal permiten detectar alteraciones. Si hay sospecha, se realiza una biopsia para confirmar.

CÁNCER DE COLON

La prueba de sangre oculta en heces es el primer filtro. Si resulta positiva, se indica una colonoscopia para buscar lesiones o pólipos precancerosos.

¿A PARTIR DE QUÉ EDAD?

En general, las detecciones empiezan a partir de los 40–45 años.

Si hay antecedentes familiares de cáncer, los estudios deben iniciarse mucho antes, incluso desde los 25 años.

FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO

No todos los factores se pueden evitar, pero algunos sí. Estos son los más importantes:

- Tabaquismo (especialmente en cáncer de pulmón)
- Obesidad
- Virus del Papiloma Humano (VPH)
- Exposición excesiva al sol
- Consumo excesivo de alcohol
- Alimentación poco saludable y sedentarismo. Si hay sospecha, se realiza una biopsia para confirmar.



¿Y EN LOS NIÑOS?

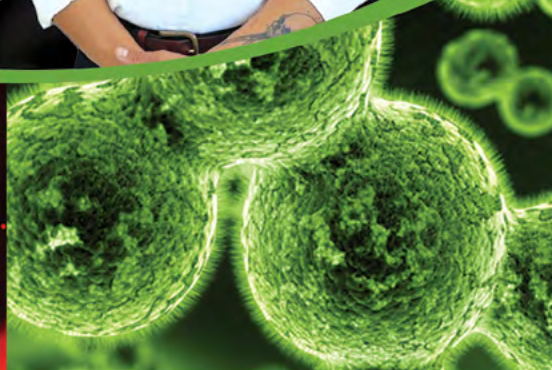
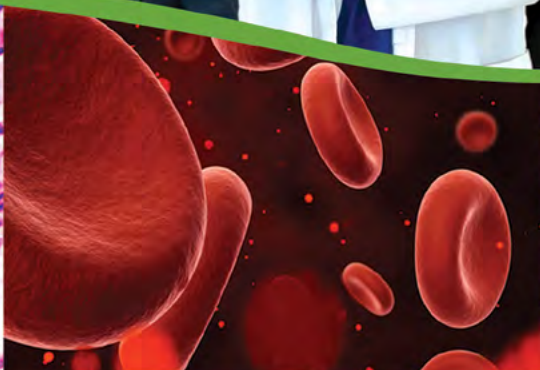
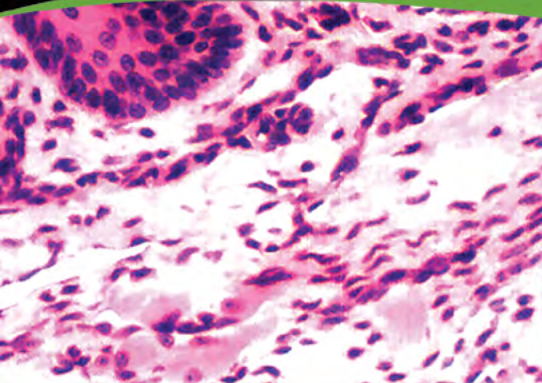
Los cánceres infantiles son menos frecuentes y no existen estudios de detección temprana como en adultos. Por eso, es clave estar atento a señales de alarma:

- Pérdida de peso inexplicable
- Fiebre persistente o nocturna
- Disminución del crecimiento

Ante cualquiera de estos síntomas, consulta a tu pediatra

BIOPAT

EXPERIENCIA, PRECISIÓN Y CONFIANZA
AL SERVICIO DE TU SALUD



CONTAMOS CON PROCEDIMIENTOS DE RUTINA Y TÉCNICAS
ESPECIALES DE HISTOQUÍMICA E INMUNOHISTOQUÍMICA

**ESPECIALIZADOS PARA UNA MAYOR
CONFIABILIDAD EN LOS DIAGNÓSTICOS**

SOBRE NOSOTROS

En BIOPAT nos dedicamos al análisis e interpretación de muestras con los más altos estándares de calidad. Nuestro compromiso es brindar diagnósticos confiables que apoyen a médicos y pacientes en la toma de decisiones oportunas.

 **TEL. 646 173. 21. 48**

 **CEL. 646 117. 61. 49**

 **BIOPAT.LABS@GMAIL.COM**



**AVE. PEDRO LOYOLA #154 RINCÓN DEL MAR
HOSPITAL SAN FERNANDO, ENSENADA B.C.**

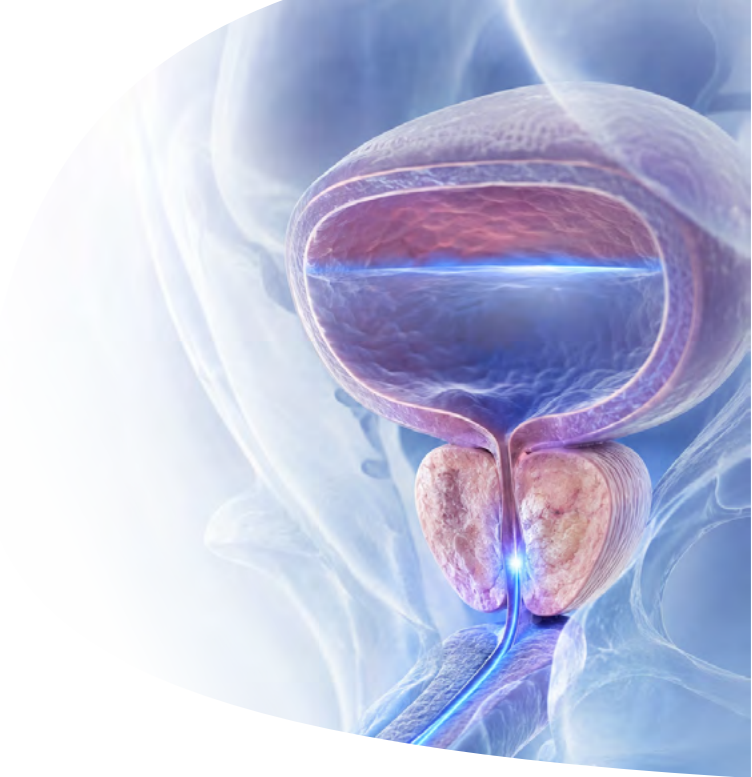
HoLEP: una solución moderna para volver a orinar con libertad

La enucleación prostática con láser de holmio permite tratar el crecimiento benigno de la próstata sin realizar incisiones externas.

Con el paso de los años, la próstata puede aumentar de tamaño y comprimir la uretra, el conducto por donde sale la orina. Esto puede provocar chorro débil, dificultad para comenzar a orinar, sensación de vaciado incompleto, urgencia y múltiples visitas al baño durante la noche.

La enucleación prostática con láser de holmio, conocida como HoLEP, es una cirugía de mínima invasión diseñada para retirar el tejido prostático que causa esta obstrucción.

El procedimiento se realiza bajo anestesia. Primero, el urólogo introduce por la uretra un instrumento delgado equipado con una cámara, por lo que **no es necesario hacer cortes en la piel.** Después utiliza el láser de holmio para separar cuidadosamente la parte interna y crecida de la próstata, conservando su cápsula externa. Al mismo tiempo, el láser ayuda a **sellar los vasos sanguíneos y disminuir el sangrado.**



El tejido separado se lleva hacia la vejiga. Ahí se divide en fragmentos pequeños mediante un instrumento especial y se extrae por la misma vía urinaria. Finalmente, se coloca temporalmente una sonda para facilitar la salida de la orina mientras disminuye la inflamación. El tejido retirado puede enviarse al laboratorio para su análisis.

El objetivo es liberar el paso de la orina, mejorar la fuerza del chorro, favorecer un vaciado más completo de la vejiga y reducir las molestias cotidianas. Puede utilizarse incluso en próstatas de gran tamaño y generalmente ofrece resultados duraderos.

HoLEP puede considerarse cuando los medicamentos ya no controlan los síntomas o existen retención de orina, infecciones frecuentes, cálculos vesicales, sangrado o afectación de la vejiga y los riñones. No todos los pacientes necesitan cirugía: la decisión debe tomarse después de una **valoración urológica completa** y de hablar sobre sus beneficios y posibles efectos, como la eyaculación retrógrada.

Menos molestias.
Más calidad de vida

Consulta con tu urólogo
para conocer si HoLEP es la
opción adecuada para ti.

*Deja de normalizar problemas al **orinar***

Integramos
la mejor
tecnología al
tratamiento
más efectivo
para el
**crecimiento
prostático.**

QUANTA
((MACNETO))
TECHNOLOGY



Más precisión, menos sangrado y mejor recuperación.
Ya disponible en Ensenada | 646 977 1166



ATENCIÓN CON PROPÓSITO

Un nuevo concepto para transformar el cuidado de la salud renal.

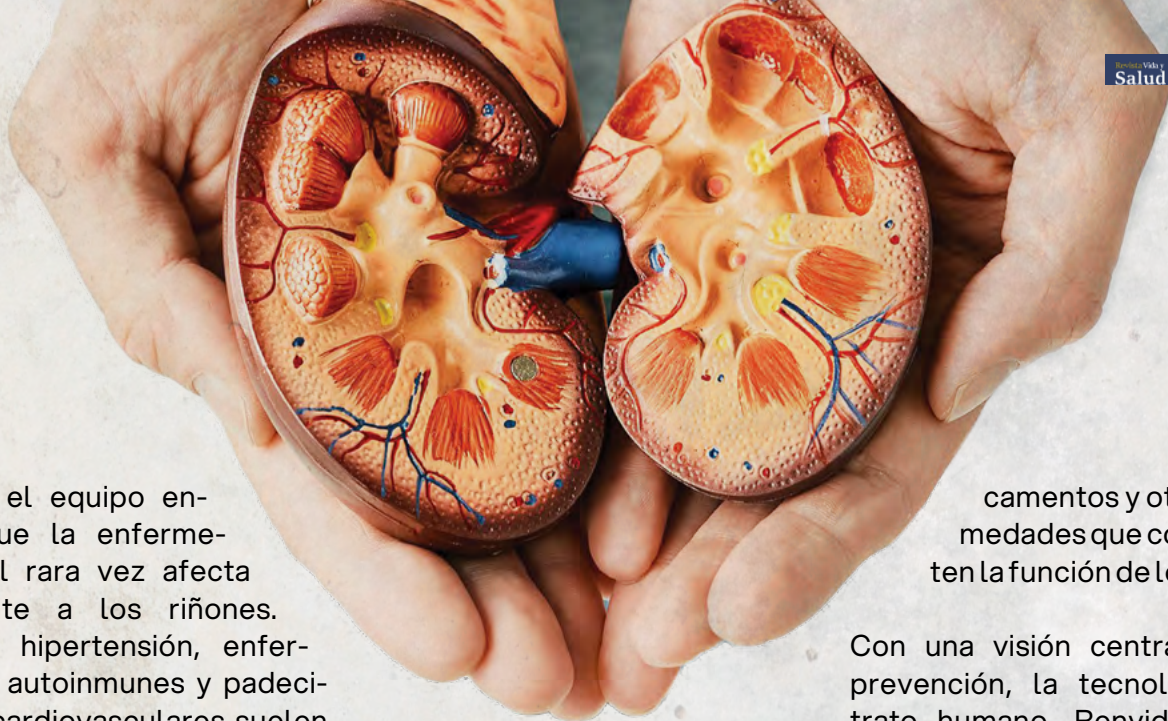
Un equipo que apuesta por la prevención, el diagnóstico oportuno y el acompañamiento integral.

La enfermedad renal suele avanzar de forma silenciosa y, cuando aparecen los primeros síntomas, el daño puede encontrarse en etapas avanzadas. Con esa realidad en mente nació Renvida, un gabinete de salud renal en Ensenada que busca cambiar la manera en que los pacientes enfrentan estos padecimientos.

El proyecto surgió de la experiencia compartida de tres nefrólogos que se conocieron durante su formación como especialistas y que, después de años de trabajo conjunto, decidieron reunir conocimientos, experiencia y calidad humana en un mismo espacio. Más que una clínica, Renvida representa una filosofía de atención basada en el trabajo en equipo y el acompañamiento cercano del paciente.

Su enfoque va más allá del tratamiento de la enfermedad. La prioridad es detectar los problemas renales a tiempo, establecer diagnósticos precisos y ofrecer tratamientos sustentados en evidencia médica antes de que el daño sea irreversible. Para lograrlo, cuentan con herramientas diagnósticas especializadas, procedimientos como biopsias renales y un seguimiento continuo que permite brindar atención personalizada en cada etapa.





Además, el equipo entiende que la enfermedad renal rara vez afecta únicamente a los riñones. Diabetes, hipertensión, enfermedades autoinmunes y padecimientos cardiovasculares suelen formar parte del mismo escenario clínico. Por ello, Renvida trabaja de manera multidisciplinaria con especialistas de distintas áreas para ofrecer una atención integral que responda a las necesidades de cada paciente.

El gabinete atiende desde personas con factores de riesgo hasta pacientes con enfermedad renal crónica, lesiones renales agudas, litiasis, complicaciones por medi-

camentos y otras enfermedades que comprometen la función de los riñones.

Con una visión centrada en la prevención, la tecnología y el trato humano, Renvida llega a Ensenada para ofrecer una nueva alternativa en el cuidado de la salud renal, demostrando que un diagnóstico oportuno y un equipo comprometido pueden marcar la diferencia en la calidad de vida de sus pacientes.

Renvida | Centro de atención de enfermedades renales.

Av. Abelardo L. Rodríguez 111, Nueva Ensenada

646 111 8180

   renvida.ensenada

Dra. Anahí Fonseca Gutiérrez

Dr. José Alberto Cisneros Soto

Dra. Berenice Bautista Melo



La salud femenina comienza hablando sin miedo

La atención ginecológica no comienza con la vida sexual. Empieza mucho antes, cuando una niña aprende a reconocer su cuerpo, expresar una molestia y comprender los cambios que acompañan su crecimiento. Hablar de estos temas con naturalidad puede evitar miedo, vergüenza y años de dudas silenciosas.

Durante la infancia, síntomas como irritación genital, comezón, flujo inusual o infecciones urinarias recurrentes merecen valoración médica. La consulta debe ser respetuosa y adaptada a la edad: escuchar, explicar cada paso y generar confianza resulta tan importante como la revisión. También brinda a las madres herramientas para orientar sobre higiene íntima, hábitos al ir al baño y productos apropiados.

La adolescencia abre nuevas conversaciones. La menstruación, el desarrollo corporal, la sexualidad y la prevención requieren información clara, sin regaños

ni prejuicios. Una primera consulta ginecológica puede ser principalmente educativa y no siempre necesita una exploración pélvica. Además, la vacunación contra el virus del papiloma humano, recomendada prioritariamente entre los 9 y 14 años, ofrece mayor protección cuando se aplica antes de la exposición al virus.

El acompañamiento continúa durante la vida adulta, la etapa reproductiva, el climaterio y la menopausia. Cada momento presenta necesidades distintas, desde anticoncepción y detección oportuna hasta cuidado del hueso, la masa muscular y el bienestar emocional.

Acudir a consulta no debería reservarse para cuando aparece un problema serio. Enseñar a nuestras hijas a cuidar su cuerpo, y permitirnos hacer lo mismo, convierte la información en prevención. Perder el miedo a preguntar también es una forma de cuidarnos con libertad.

Hablar del cuerpo con naturalidad desde la infancia puede transformar el miedo y la desinformación en prevención para toda la vida.



Prevención y tratamiento VPH
Climaterio + Menopausia
Rejuvenecimiento vaginal
Sangrado fuera del periodo
Lesiones de mama



DRA. CYNTHIA PINEDO
GINECOLOGA - COLPOSCOPISTA

Cédula: 4795211
D.G.P. 2775262



646 204 4396

Bld. Ramírez Méndez y
Matamoros 507 int 4.
Fracc. Bahía, Ensenada, B.C.

Conecta. Comparte. Haz crecer tu negocio.

Con nuestra tarjeta y stand NFC, tus clientes acceden a toda tu información en un solo toque.



Toca



Conecta



Comparte



¿CÓMO FUNCIONA?



1 ACERCA

Tu smartphone al stand o tarjeta NFC.



2 CONECTA

La tecnología NFC abre tu perfil digital al instante.



3 COMPARTE

Tus clientes acceden a toda tu información, en un solo lugar.



4 CRECE

Más conexiones, más clientes, más oportunidades.

TODO LO QUE NECESITAS, EN UN SOLO PERFIL

Personalizamos tu perfil digital con los enlaces y acciones más importantes para tu negocio.



Redes sociales



WhatsApp



Google Reviews y más



Correo electrónico



Guardar contacto



WiFi



Transferencias electrónicas



Reservaciones



Menú / Catálogo de productos o servicios



Funciona con cualquier smartphone con NFC

Y también mediante código QR.

Ideal para negocios, profesionales, restaurantes, hoteles, tiendas y más.

Moderno. Profesional. Efectivo. Así de simple.

CONTÁCTANOS

 www.tapnsharemx.com

 646 246 6171

 contacto@tapnsharemx.com



Volver bien también es parte del entrenamiento

Una recuperación guiada permite retomar la actividad deportiva con mayor seguridad y reducir el riesgo de una nueva lesión.

Practicar deporte fortalece el cuerpo, pero lo expone a movimientos, impactos y cargas repetidas. Las lesiones habituales afectan músculos, tendones y ligamentos. Los esguinces aparecen en tobillos, rodillas y muñecas; las distensiones musculares comprometen la espalda, el cuello, los isquiotibiales o las pantorrillas. En adolescentes, las lesiones por sobreuso pueden representar hasta la mitad de los problemas deportivos, cuando se entrena durante todo el año sin descanso.

Ante dolor, inflamación, pérdida de movilidad o disminución del rendimiento, continuar entrenando no es una prueba de fortaleza. Puede ampliar el daño, alterar la técnica y sobrecargar otras zonas del cuerpo. Una valoración médica permite establecer qué estructura está lesionada, su gravedad y si requiere estudios de imagen, inmovilización, medicamentos o, en casos seleccionados, cirugía.

La fisioterapia forma parte esencial de la recuperación. Su propósito no consiste únicamente en aliviar el dolor. Mediante ejercicios progresivos, ayuda a recuperar movilidad, fuerza, estabilidad, coordinación y propiocepción: la capacidad de reconocer la posición del cuerpo y reaccionar ante cambios de apoyo. También corrige compensaciones y prepara los movimientos específicos de cada disciplina.

Volver al deporte debe ser una decisión basada en criterios funcionales, no en el tiempo transcurrido. En una lesión articular, por ejemplo, se busca ausencia de dolor e inflamación, movilidad completa y fuerza comparable con el lado sano. Después se incorporan carreras, saltos, cambios de dirección

o gestos técnicos de manera gradual y supervisada.

Apresurar el regreso puede favorecer una recaída; prolongar demasiado la inactividad también ocasiona pérdida de condición y confianza. Por ello, cada plan debe adaptarse al diagnóstico, al deporte y a los objetivos de la persona.

La recuperación correcta no promete eliminar todo riesgo, pero sí permite reducirlo y regresar con mejores condiciones físicas, mayor seguridad y confianza. Escuchar al cuerpo, respetar las etapas y completar la rehabilitación también es entrenar.



Recuperarte bien no retrasa tu regreso:
te prepara para volver con seguridad.



Giovanna Acosta

FISIOTERAPIA & REHABILITACIÓN



VOLVER A **MOVERTE** CON CONFIANZA TAMBIÉN
FORMA PARTE DE TU **RECUPERACIÓN**.

646 226 3429 AV. ITURBIDE, 354-A COL. OBRERA, ENSENADA



10

Aniversario

Revista Vida y
Salud Diaria



RIVIERA
GRILL

Elegancia costera
Raíces mexicanas

*Frente al mar,
el lujo tiene sabor*

UNA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA
EN CONSTANTE EVOLUCIÓN...



UBICADO EN LAS INSTALACIONES DE
HOTEL TORRE LUCERNA ENSENADA.

www.hoteleslucerna.com

El chequeo que salva vidas: porqué revisarte aunque te sientas bien



Es fácil pensar que si no hay dolor ni síntomas, todo está bien. Sin embargo, muchas de las enfermedades más comunes —como la diabetes, la hipertensión o el colesterol alto— pueden **desarrollarse en silencio durante años** antes de mostrar señales visibles. Cuando finalmente aparecen los síntomas, en ocasiones el daño **ya es más difícil de revertir**.

Aquí es donde entra el valor de un chequeo preventivo: un conjunto de análisis de laboratorio que permite conocer el estado real de tu salud, más allá de cómo te sientas en el día a día.

¿Qué revisa un chequeo básico?

 **Una biometría hemática** muestra si hay anemia, infecciones o alteraciones en las células de la sangre.

 **Una química sanguínea** evalúa el funcionamiento de órganos como el riñón y detecta niveles de glucosa, clave para identificar diabetes antes de que se presente.

 **Un perfil de lípidos** mide colesterol y triglicéridos, factores de riesgo directamente relacionados con enfermedades cardiovasculares, la principal causa de muerte en México.

¿Por qué hacerlo aunque te sientas bien?

Porque la prevención cambia por completo el pronóstico. Detectar a tiempo una alteración permite corregirla con cambios de hábitos, alimentación o tratamiento oportuno, evitando que se convierta en una enfermedad crónica o una urgencia médica



Un chequeo anual es, en muchos casos, más económico y menos invasivo que tratar una complicación avanzada.

¿Quién debería hacerse un chequeo preventivo?

- ✓ Se recomienda a partir de los 20 años realizarlo al menos una vez al año.
- ✓ Con mayor frecuencia si existen antecedentes familiares de diabetes, hipertensión o enfermedades cardiovasculares.
- ✓ También es especialmente importante para personas con sobrepeso, sedentarismo, o hábitos como el tabaquismo.



Un pequeño hábito anual puede ser la diferencia entre **prevenir** y **lamentar**.



ROMO-SANFER

Laboratorio de Especialidades

Clínicos - Alimentos - Forenses

**PRECISIÓN,
CONFIANZA
Y CALIDEZ**
EN CADA RESULTADO



 **MATRIZ C. 9na**
646 175-7182
646 174-0206

 **VALLE DORADO**
646 978-9304

 **RAMÍREZ MÉNDEZ**
646 978-9709

 **CALLE SEGUNDA**
646 596-3549

 646 270-6100

 646 210-3042

 info@romosanfer.com

 www.romosanfer.com

Síguenos:

 /RomoSanfer

 @romosanfer

 @romosanfer



**Tu salud,
en manos
de expertos.**

**Agenda tu estudio
hoy mismo.**

NUESTROS SERVICIOS



ANÁLISIS CLÍNICOS

Estudios confiables
para tu diagnóstico
y bienestar



ANÁLISIS DE ALIMENTO

Calidad y seguridad
para lo que
consumes



ANÁLISIS FORENSES

Evidencia científica
confiable para la
justicia



SERVICIO A DOMICILIO

La misma calidad en
la comodidad de tu
hogar



URGENCIAS 24 HORAS

Atención inmediata
cuando más lo
necesitas



SERVICIOS PARA EMPRESAS

Soluciones de salud
para tu equipo
de trabajo

Mitos y verdades sobre donar sangre: lo que nadie te dijo antes de tu primera vez



Donar sangre es uno de los actos más sencillos que puede salvar una vida, pero también uno de los más rodeados de mitos. Aquí aclaramos las dudas más comunes.



MITO:

"Donar sangre duele mucho."



VERDAD:

solo se siente un pequeño piquete al inicio, similar a un análisis de sangre común. El proceso completo dura entre 10 y 15 minutos y no requiere anestesia.



"Después de donar me va a dar anemia."



VERDAD:

El cuerpo repone el volumen de sangre donado en cuestión de horas, y los glóbulos rojos se regeneran en pocas semanas. Un adulto sano puede donar sin ningún riesgo para su salud.



MITO:

"Mi tipo de sangre no es tan necesario."



VERDAD:

Todos los tipos de sangre son necesarios. Cada tipo tiene un rol específico en transfusiones, cirugías y tratamientos, y la demanda es constante en hospitales y clínicas.



MITO:

"Donar sangre engorda o adelgaza."



VERDAD:

no existe relación alguna entre donar sangre y el peso corporal. Es un mito sin sustento médico.



MITO:

"Puedo contagiarme alguna enfermedad al donar."



VERDAD:

Todo el material utilizado es estéril, de un solo uso y se desecha después de cada donación. No hay ningún riesgo de contagio para el donador.



Donar sangre es seguro, rápido y accesible para la mayoría de los adultos sanos.

Además del beneficio para quien la recibe, el donador obtiene un pequeño chequeo de salud (presión, pulso, hemoglobina) antes de donar. **Una sola donación puede ayudar hasta a tres personas distintas. Un gesto simple, con un impacto que puede durar toda una vida.**

DONAR SANGRE ES UN ACTO SIMPLE CON UN IMPACTO QUE PUEDE DURAR TODA UNA VIDA

LA DONACIÓN DE SANGRE PUEDE SER LA DIFERENCIA ENTRE LA VIDA Y LA MUERTE

Donación segura, confiable y
con calidez humana en *Ensenada*



**DONA SANGRE,
SALVA VIDAS.**

AGENDA TU CITA HOY MISMO.



UNHE[®]
BANCO DE SANGRE
Unidad Hematológica Especializada



SERVICIOS
HEMATOLÓGICOS



SERVICIOS
INMUNOHEMATOLÓGICOS



ANÁLISIS
CLÍNICOS

 (646) 596-3549
TELÉFONO

 (646) 270-6100
WHATSAPP

 (646) 210-3042
EMERGENCIAS 24H

 INFO@UNHE.COM.MX
CORREO

CALLE SEGUNDA #1765 INT 2A, TORRE IMPERIAL, COL. OBRERA, ENSENADA, B.C.

Síguenos:



/UNHE.ensenada



@unhe.bancodesangre



@unhebancodesangre

Blanqueamiento dental:

el arte de iluminar una sonrisa

La sonrisa es uno de los rasgos que más influyen en la forma en que nos relacionamos con los demás. Refleja **salud, seguridad y bienestar**. Con el tiempo, factores como la alimentación, el consumo de café, té, vino tinto, tabaco y el envejecimiento natural pueden hacer que los dientes pierdan parte de su brillo y luminosidad.

El blanqueamiento dental profesional es un tratamiento diseñado para devolver claridad al color natural de los dientes de forma **segura, conservadora y predecible**. Más que un procedimiento estético, representa una alternativa respaldada por criterios clínicos que permite realzar la sonrisa sin modificar la estructura dental.

Antes de iniciar cualquier tratamiento, es indispensable realizar una **valoración completa** para conocer el estado de los dientes y las encías, identificar posibles restauraciones y determinar si el paciente es candidato al procedimiento. Este paso es fundamental para obtener **resultados armónicos** y preservar la salud bucal.

Cuando el tratamiento es realizado por un cirujano dentista, utilizando materiales de alta calidad y protocolos clínicos adecuados, es posible lograr una sonrisa más luminosa con **resultados naturales y duraderos**. Además, el acompañamiento profesional permite controlar la sensibilidad y ofrecer recomendaciones personalizadas para mantener el color obtenido durante más tiempo.

Una sonrisa bien cuidada nunca pasa de moda. Invertir en su salud y estética es también invertir en **confianza, bienestar y calidad de vida**. Porque una sonrisa que refleja naturalidad siempre será la mejor carta de presentación.



Dr. Eduardo Rivera
smileBOX
DENTAL

Odontología estética e implantología con técnica digital y atención personalizada

smileBOX

DENTAL

DONDE CADA PACIENTE ES ÚNICO



DR. LUIS EDUARDO RIVERA | Cirujano Dentista
NOVENA ESQUINA CON MIRAMAR 646 977 3244



Medicina estética: cuando la tecnología y los buenos hábitos trabajan juntos

La medicina estética moderna ha evolucionado hasta ofrecer soluciones altamente efectivas para el rejuvenecimiento facial, el control del peso y la recuperación capilar. Sin embargo, el verdadero objetivo no es transformar por completo a una persona, sino potenciar su belleza natural de forma armónica, segura y personalizada. Para lograrlo, tan importante como el tratamiento es elegir a un médico estético con la preparación, experiencia y entrenamiento necesarios para realizar un diagnóstico adecuado y seleccionar la mejor opción para cada paciente.

Un procedimiento bien indicado puede ofrecer resultados extraordinarios, pero su duración depende en gran medida de los hábitos cotidianos. En el rejuvenecimiento facial, por ejemplo, la protección solar diaria es el mejor aliado para conservar una piel sana. La radiación ultravioleta acelera la degradación del colágeno y la elastina, favoreciendo manchas, arrugas y flacidez. A esto se suma la importancia de mantener una rutina de cuidado de la piel, una adecuada hidratación y evitar el tabaquismo, que acelera el envejecimiento cutáneo.

En el manejo del sobrepeso ocurre algo similar. Los tratamientos médicos actuales son herramientas muy eficaces, pero necesitan acompañarse de una alimentación equilibrada, ejercicio —especialmente entrenamiento de fuerza—, buen descanso y control del estrés para mantener los resultados a largo plazo y reducir el riesgo del efecto rebote.

La salud capilar también depende del equilibrio general del organismo. Una dieta rica en proteínas, hierro, zinc y vitaminas, junto con un adecuado descanso y el control del estrés, favorecen el crecimiento del cabello. Además, evitar el exceso de calor, los peinados con demasiada tensión y los tratamientos químicos agresivos ayuda a preservar la salud del folículo.

Finalmente, la constancia es clave. Los tratamientos de medicina estética requieren seguimiento y mantenimiento para adaptarse al proceso natural de envejecimiento y a los cambios del organismo.

Cuando un especialista experimentado combina tecnología de vanguardia con un plan personalizado y el paciente mantiene hábitos saludables, los resultados no solo duran más tiempo, sino que conservan una apariencia natural, equilibrada y acorde con la esencia de cada persona.

Tu mejor Versión no se cambia,
se potencia con inteligencia y cuidado



NEONE

AESTHETICS & SPA

Medicina estética *con propósito*

En Neone creemos que la verdadera belleza no se transforma, se revela.

A través de tratamientos personalizados y tecnología avanzada, potenciamos tu esencia con seguridad, precisión y elegancia.

Excelencia médica *Experiencia que transforma*

Nuestro compromiso es ofrecerte una experiencia segura, profesional y cómoda, donde cada detalle está pensado para tu bienestar.

Dr. Javier Duarte
Médico estético



TRATAMIENTOS

REJUVENECIMIENTO
FACIAL



CONTROL DE
PESO



RESTAURACIÓN
CAPILAR



ARMONIZACIÓN
FACIAL



MEDICINA
REGENERATIVA



NEONE
AESTHETICS & SPA

📍 Av. López Mateos 515-5
Zona Centro

☎ 646 386 8680

📷 /NEONE_CLINIC

Danza flamenco:

disciplina que revitaliza

cuerpo y mente

Movimiento, memoria y emoción: una disciplina que puede comenzar en cualquier etapa de la vida.

El flamenco es una expresión artística, pero también una forma completa de actividad física. Durante una clase, el cuerpo combina desplazamientos, giros, elevación de brazos, control postural y secuencias rítmicas. Según la intensidad, puede compararse con ejercicio aeróbico moderado, como caminar a paso rápido, mientras incorpora fuerza, coordinación y movilidad.

El zapateado activa piernas, pantorrillas y glúteos; sostener el torso erguido exige participación del abdomen y la espalda. Los movimientos de brazos y manos favorecen la movilidad de hombros, codos y muñecas, mientras los cambios de peso entrenan equilibrio, agilidad y conciencia corporal. Practicado regularmente y con técnica adecuada, el flamenco puede contribuir a mejorar resistencia, postura y capacidad para reaccionar ante variaciones del apoyo.

Su beneficio no termina en lo físico. Aprender coreografías obliga a recordar secuencias, reconocer ritmos y coordinar diferentes partes del cuerpo, como un ejercicio que entrena simultáneamente atención y memoria. La música, la expresión emocional y la convivencia grupal pueden favorecer el ánimo, disminuir la percepción de estrés y fortalecer la confianza. Un estudio de 12 semanas con mujeres mayores de 60 años encontró mejoras en el ánimo y el bienestar subjetivo después de practicar flamenco.

No es necesario comenzar durante la infancia. Ni la edad ni la falta de experiencia impiden aprender, siempre que la enseñanza se adapte a la condición de cada persona. En adultos mayores puede iniciarse con pasos sencillos, menor impacto, apoyo para el equilibrio y pausas suficientes; después, la intensidad aumenta gradualmente.

Como en cualquier ejercicio, conviene respetar el calentamiento, usar calzado apropiado y comunicar dolores o limitaciones. Quienes tienen problemas articulares, cardiovasculares o de equilibrio deben solicitar orientación profesional. Más que aprender pasos, practicar flamenco es mantener el cuerpo activo, estimular la mente y encontrar una forma personal de expresión que puede acompañarnos en cualquier etapa de la vida.



ESCUELA DE FLAMENCO

El flamenco no tiene edad.

Tradición, disciplina y expresión
en cada etapa de la vida.



SACROMONTE
ESCUELA DE FLAMENCO

Formación Profesional de Flamenco y Danza Española

Ave. Espinoza #339 - 2 entre 3ra y 4ta
Zona Centro, Ensenada.
646 189 3698



/FlamencoSacromonteEnsenada



@sacromonteensenada

Acripié

reconstruir sin ocultar el problema

Una técnica estética que exige valoración, higiene, seguimiento y preparación profesional.

El acripié no es una enfermedad ni un medicamento. Es una técnica de reconstrucción estética que permite mejorar la apariencia de una uña del pie incompleta, quebrada, irregular o dañada. **Una pedicurista capacitada, tiene como prioridad no cubrir el problema,** sino determinar primero si la zona puede trabajarse con seguridad.

La alteración suele comenzar después de un golpe, presión del calzado, desprendimiento parcial, corte incorrecto o crecimiento deformado. Antes de aplicar cualquier material, **se revisa el color, grosor y adherencia de la uña,** además del estado de la piel. Si existe dolor, inflamación, secreción, mal olor, una herida abierta o sospecha de hongos, no realiza la reconstrucción: recomendando valoración con podología, dermatología o medicina.

Cuando la superficie está sana, el procedimiento comienza con higiene, desinfección y preparación cuidadosa, sin lastimar la cutícula ni el lecho ungueal.

Después se modela una extensión ligera con material profesional, respetando la forma natural del dedo y dejando que la uña continúe creciendo. **El resultado debe sentirse cómodo dentro del calzado, nunca grueso, apretado o doloroso.**

El acripié necesita mantenimiento conforme avanza el crecimiento. También requiere pies limpios

y secos, calzado amplio y evitar arrancar o pegar nuevamente el material en casa.

Ignorar una uña dañada o mantener una reconstrucción levantada puede retener humedad, favorecer bacterias u hongos, provocar molestias y agravar el desprendimiento. **En personas con diabetes, mala circulación o poca sensibilidad, cualquier lesión debe ser evaluada profesionalmente.** Un buen acripié embellece, protege y acompaña el crecimiento; nunca sustituye el diagnóstico ni el tratamiento médico.



"Da el primer paso hacia tu bienestar. Tus pies merecen un trato especial."

Servicio de Spa Podológico a domicilio

PODILUX
CUIDADO INTEGRAL DE TUS PIES



Citas: 646 343 7229





phoēnix
CANCER MEDICAL GROUP

El 90% de los casos detectados a tiempo tienen un **mejor pronóstico**

Sabemos que enfrentar un **diagnóstico de cáncer** puede ser abrumador. Por eso reunimos un equipo integral de especialistas para brindarte un acompañamiento y tratamiento completo, coordinado y humano.

- Radiología Intervencionista
- Ginecología Oncológica
- Patología
- Oncología Médica
- Psicología Oncológica
- Nutrición Oncológica
- y más..



@PHOENIX.CANCERMEDICALGROUP
TEL. 646 455 3379

AV. JUÁREZ 1949, ZONA CENTRO, 22800 ENSENADA, B.C.

COFEPRIS: 2502032002A00002

Atención integral en un solo lugar

Clínica Médico Quirúrgica Valle Dorado

Desde la década de los noventa, la Clínica Médico Quirúrgica Valle Dorado se ha consolidado en Ensenada como una opción confiable para quienes buscan atención médica con visión integral. Fundada por el **Dr. Gerardo Lugo Beraud y la Dra. Rosa Guadalupe Álvarez Torres**, la clínica ha crecido hasta convertirse en un referente de atención hospitalaria y servicio de ambulancias.

Todo en un mismo espacio

Uno de sus mayores atributos es reunir en un solo lugar consulta médica, atención hospitalaria, procedimientos quirúrgicos y apoyo para distintas necesidades de salud. Esto permite a los pacientes encontrar seguimiento, continuidad y atención oportuna sin salir de la misma institución.

Atención respaldada

Actualmente cuenta con un amplio catálogo de especialidades médicas y con el respaldo del servicio de ambulancias Pacific Critical Care, fortaleciendo su capacidad de respuesta y acompañamiento para pacientes y familias.

Una opción para Ensenada

Más que un centro médico, representa una propuesta de atención pensada para brindar confianza, cercanía y soluciones médicas en un entorno profesional. Para muchas personas, esto significa poder resolver diferentes necesidades de salud en un solo sitio.



“Una clínica que integra atención, experiencia y confianza para la comunidad.”

Consulta médica
Urgencias 24 horas
(646) 177 6620 (646) 120 8578

Pacific Critical Care

Servicio de Urgencias 24HRS

• Médicos Certificados por consejo
y avalados por amplia experiencia

• Ambulancias equipadas para
cuidados intensivos

• Atención médica
bilingüe Inglés-
Español 100%

• Búsqueda
y rescate

- Hospitalización
- Traslados
- Consultas
- Urgencias
- Laboratorio
- Rayos X
- Quirófano

Tu salud es nuestra prioridad!



 **Whatsapp (646) 151 8965**

Blvd Lago Victoria #758, Fraccionamiento Valle Dorado

Teléfono: 646-120-2236

Althea

cinco especialidades, una visión experta

Experiencia clínica, comunicación directa
y una forma profundamente humana
de comprender la medicina.



EL VALOR DE MIRAR EN CONJUNTO

Althea nace en Ensenada con una idea esencial: detrás de cada diagnóstico existe una persona que necesita ser escuchada, comprendida y atendida de manera integral. Su nombre evoca el acto de sanar y representa la filosofía que une a sus integrantes: ejercer una medicina profesional sin perder la empatía, la cercanía y el trato humano.

Antes que colegas, sus integrantes comparten una amistad construida durante años. Esa confianza favorece la comunicación directa, el análisis conjunto de los casos y la posibilidad de brindar una atención multidisciplinaria cuando una enfermedad involucra diferentes órganos o sistemas.

Una persona con diabetes, por ejemplo, puede desarrollar complicaciones renales, respiratorias o cardiovasculares. De igual manera, enfermedades autoinmunes como la artritis reumatoide o el lupus pueden requerir la participación coordinada de reumatología, nefrología, neumología, medicina interna y, en determinados casos, cirugía.

Esta cercanía entre especialistas permite orientar al paciente con mayor agilidad y evitar una atención fragmentada. Cada integrante aporta su experiencia para observar el problema desde diferentes perspectivas y establecer un abordaje más completo.



Entre los padecimientos atendidos se encuentran diabetes, hipertensión, trastornos tiroideos, hígado graso, asma, EPOC, apnea del sueño, enfermedades renales, alteraciones de electrolitos, artritis reumatoide, lupus y padecimientos que pueden necesitar valoración quirúrgica.

Con aproximadamente un año de trabajo como grupo y muchos más de amistad, Althea inicia una nueva etapa en Ensenada. Su propósito es ofrecer una medicina coordinada, responsable y cercana, donde distintas especialidades trabajan juntas para que cada paciente se sienta verdaderamente escuchado y acompañado.

“
*Dos cabezas
piensan mejor
que una.
Cinco especialidades
pueden ver
todavía más.*”

Dra. Elizabeth Rodríguez
Medicina Interna

Dra. Victoria Obiala
Reumatología

Dr. Sergio Grave
Neumología

Dr. Fernando Murillo
Cirugía General

Dra. Michelle Heredia
Nefrología

BODEGÓN
FARMACÉUTICO

La nueva tradición en salud de Ensenada

LLÁMANOS A NUESTRO

CALL CENTER



646 900 9595



**Haz tu pedido por teléfono y te lo llevamos
hasta la puerta de tu casa.
¡Rápido, seguro y confiable!**

Esríbenos por Whatsapp



**SERVICIO A
DOMICILIO**
EN TODA LA CIUDAD



**MEDICAMENTOS
DE PATENTE
GENÉRICOS Y MÁS**



**PRECIOS
COMPETITIVOS
TODOS LOS DÍAS**



Bodegón
Ramírez Méndez



646 111 5347



Bodegón
Cortez



646 288 7596



Bodegón 
Obregón y Novena



646 286 1387



SERVICIO DE DRIVE THRU

**CONSULTORIO MÉDICO
SUCURSAL RAMÍREZ MÉNDEZ**



Althea.

GRUPO MÉDICO

Salud con excelencia, atención con corazón

Dr. Sergio Grave
Neumólogo

Dra. Michelle Heredia
Nefrologa

Dra. Victoria Obiala
Reumatología

Dr. Fernando Murillo
Cirugía General

Dra. Elizabeth Rodríguez
Medicina Interna



Torre Imperial. Calle Segunda 1765.
3er Piso, Colonia Obrera, Ensenada.

646 977 3529
646 173 4242

Grupo Médico Multidisciplinario
Experiencia y Visión Humana