

Revista SaludDiaria

Número 31

Mayo 2026

Revista Salud Diaria es una producción de Imagen y Media

Ensenada, Baja California, México.



Atención Oncológica Especializada en Ensenada



phoenix
CANCER MEDICAL GROUP

Medios Digitales
Salud Diaria



En Interiores:

Fisioterapia

Clave después de una cirugía ortopédica

Donación de Vida

Todo lo que debes saber sobre donación de sangre

Renvida Abre sus Puertas

Un nuevo espacio para tu salud renal

Ejemplar Gratuito


¡Haz tus pedidos!



Si está en tu receta
está en Cosmo



CALL CENTER

 (646) 177 0077

SUCURSAL CENTRO

📍 Av. Moctezuma y 9na.

NUEVA

SUCURSAL CHAPULTEPEC

📍 Chapultepec 101,
Jardines de Chapultepec

SUCURSAL MATRÍZ

📍 Blvd. Ramírez Méndez y
Av. Vicente Guerrero

SUCURSAL SAN QUINTÍN

📍 Plaza "El Florido"
Tel: (616) 166 9500 Wa: (616) 112 1379



Medicamentos
de Patente

Salud con seguridad



Servicio
a Domicilio

Envío gratuito



Servicio
Pick Up

Llama, pide y recoge



Calidad
Cosmo

Lo mejor en medicamentos





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**



FRACTURAS MÚLTIPLES

EL RETO DE UNA RECUPERACIÓN CORRECTA

EL DIAGNÓSTICO ESPECIALIZADO ES CLAVE PARA EVITAR SECUELAS PERMANENTES

Un paciente con múltiples fracturas enfrenta mucho más que dolor físico. Este tipo de lesiones representan una condición compleja que requiere experiencia, precisión diagnóstica y un manejo integral desde los primeros minutos posteriores al accidente. Caídas de altura, accidentes automovilísticos o traumatismos de alta energía suelen provocar lesiones simultáneas en diferentes partes del cuerpo, comprometiendo huesos, articulaciones, músculos e incluso órganos vitales.

En estos casos, el diagnóstico correcto es fundamental. No todas las fracturas son visibles a simple vista y muchas lesiones pueden pasar desapercibidas si no se realiza una valoración especializada acompañada de estudios de imagen adecuados. Una fractura mal diagnosticada o tratada incorrectamente puede ocasionar deformidades, dolor crónico, limitación de movimiento e incapacidad permanente.

El manejo de un paciente politraumatizado requiere establecer prioridades. Desde el punto de vista del traumatólogo ortopedista, primero se busca estabilizar al paciente y posteriormente planificar el tratamiento de cada fractura de manera individualizada. No todas las

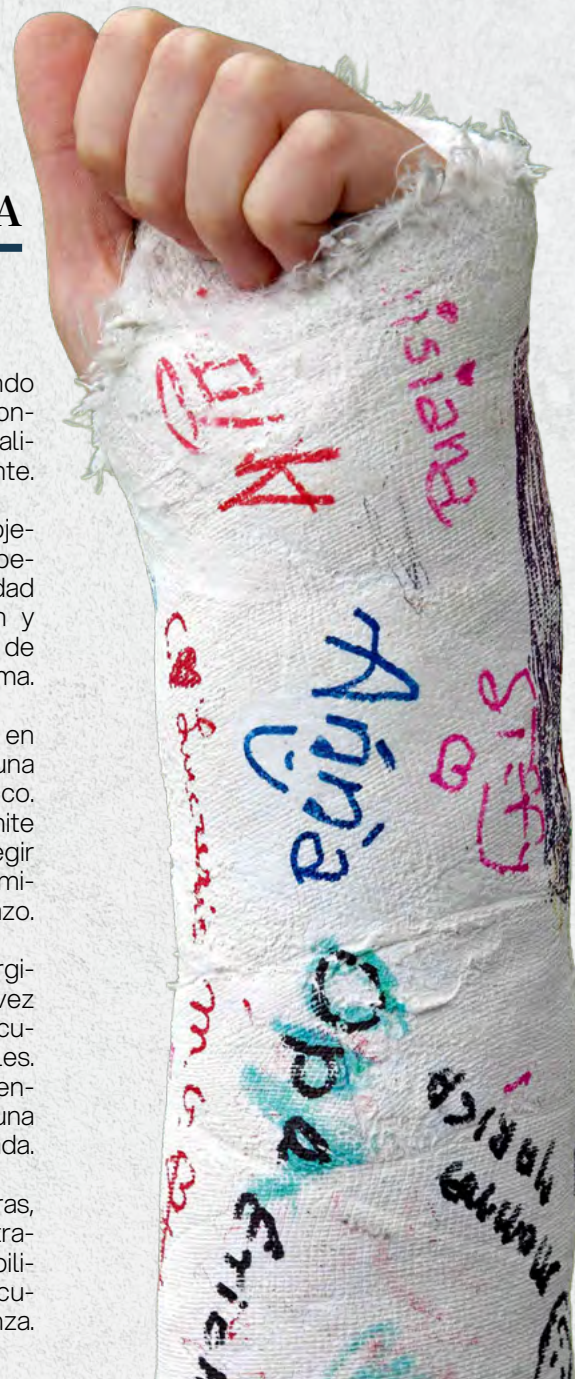
lesiones necesitan cirugía, pero cuando esta es necesaria, debe realizarse considerando la biomecánica, funcionalidad y recuperación futura del paciente.

Además de reparar el hueso, el objetivo es lograr que la persona recupere movilidad, independencia y calidad de vida. Para ello, la rehabilitación y el seguimiento médico son igual de importantes que la cirugía misma.

Acudir con un médico certificado en traumatología y ortopedia marca una diferencia significativa en el pronóstico. La experiencia del especialista permite identificar lesiones complejas, elegir el tratamiento más adecuado y disminuir riesgos de secuelas a largo plazo.

Hoy en día existen técnicas quirúrgicas y métodos de fijación cada vez más avanzados que permiten recuperaciones más rápidas y funcionales. Sin embargo, el éxito del tratamiento depende en gran medida de una atención oportuna y especializada.

Quando se trata de múltiples fracturas, no solo se trata de sanar huesos; se trata de devolverle al paciente la posibilidad de volver a caminar, trabajar y recuperar su vida con seguridad y confianza.



¡Tu salud y movilidad
en manos expertas!



**Dr. César Arturo
Méndez Rodríguez**

ESPECIALIDAD EN TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEEDIA
CIRUJANO DE PELVIS Y ACETÁBULO

Un diagnóstico preciso y una
intervención oportuna,
pueden **restaurar tu calidad
de vida.**

646 173 4676

Calle Arenas 151-A Fraccionamiento Playa
Ensenada. Torre de Especialidades Velmar.



LO QUE COMES DEJA HUELLA

El cáncer puede comenzar mucho antes de presentar síntomas

Especialistas señalan que sí existen asociaciones estadísticas importantes que no deben ignorarse, especialmente cuando el consumo es constante durante años.

plásticos o empaques. Estos compuestos pueden imitar hormonas naturales del cuerpo y alterar procesos biológicos importantes. Este tipo de estímulo constante puede favorecer cambios celulares relacionados con cánceres hormonodependientes como mama, ovario, próstata o endometrio.

El problema no suele ser un alimento aislado, sino el hábito repetitivo. Consumir productos ultraprocesados de manera frecuente favorece fenómenos como obesidad, diabetes, inflamación crónica y estrés oxidativo, condiciones que aumentan considerablemente el riesgo de daño celular.

Además, muchos de estos químicos generan procesos de oxidación dentro del organismo. La oxidación no solo afecta el envejecimiento celular; también puede alterar directamente las cadenas de ADN y favorecer errores durante la reproducción celular.

Vivimos rodeados de productos ultraprocesados, colorantes artificiales, conservadores y sustancias químicas que forman parte de la alimentación cotidiana. Muchos de ellos parecen inofensivos porque se consumen desde hace años, pero la realidad es que algunos compuestos presentes en alimentos y productos de uso diario han sido relacionados con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, incluyendo distintos tipos de cáncer.

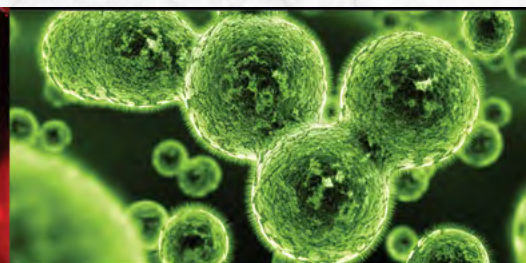
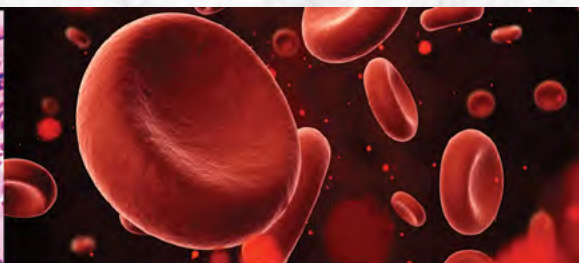
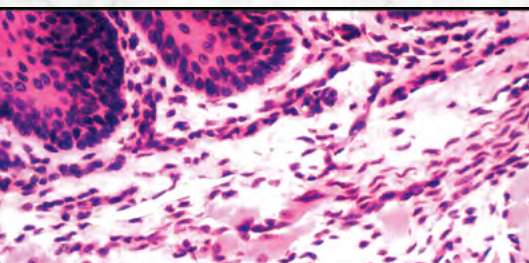
Sin embargo, el desarrollo de cáncer no ocurre de un día para otro. En la mayoría de los casos es un proceso silencioso que puede tardar años. Precisamente por eso, la prevención y la detección temprana son fundamentales. Cuando aparecen síntomas como sangrado, pérdida de peso inexplicable o dolor persistente, muchas veces la enfermedad ya se encuentra en etapas avanzadas.

Uno de los ejemplos más comentados recientemente es el colorante Rojo 40, utilizado en cereales, bebidas, dulces y alimentos ultraprocesados. Aunque en algunos casos todavía no existe una relación completamente definitiva entre ciertos químicos y el cáncer, es-

Para entenderlo de forma sencilla, nuestras células contienen ADN, una especie de "manual de instrucciones" encargado de controlar el funcionamiento del cuerpo. Algunas sustancias químicas pueden alterar ese ADN, dañarlo o modificar la manera en que las células lo interpretan. Cuando esto ocurre repetidamente, pueden aparecer mutaciones. Algunas células dañadas mueren, pero otras sobreviven y comienzan a multiplicarse de manera descontrolada.

Por ello, los especialistas recomiendan moderar el consumo de alimentos ultraprocesados, mantener un peso saludable, realizar actividad física y acudir a chequeos médicos periódicos, especialmente después de los 40 años. **En temas de cáncer, detectar a tiempo puede marcar una diferencia enorme.**

También existen sustancias conocidas como disruptores hormonales, presentes incluso en productos cotidianos como algunos tickets térmicos,



BIOPAT

DR. FRANCISCO ALVARADO ASTORGA
ANATOMÍA PATOLÓGICA
U. DE G. - C.M.N.O.

Contamos con procedimientos de rutina y técnicas especializadas de histoquímica e inmunohistoquímica
PARA UNA MAYOR CONFIABILIDAD EN LOS DIAGNÓSTICOS

Tel. 173. 21. 48

Cel. (646) 117. 61. 49

email: biopat.labs@gmail.com

Avenida Pedro Loyola No. 154

Hospital San Fernando, Ensenada, B.C.

Vuelve a tus actividades

La fisioterapia transforma cirugías y accidentes en recuperación

Una cirugía ortopédica puede cambiar la vida de una persona en cuestión de horas. Una fractura de tibia y peroné, una prótesis de cadera, una lesión de tobillo o incluso una luxación de hombro representan mucho más que dolor físico: significan miedo, limitaciones y la incertidumbre de no saber cuándo se podrá volver a caminar, trabajar o recuperar la independencia.

Sin embargo, existe una etapa igual de importante que la cirugía misma y que muchas veces pasa desapercibida: la fisioterapia.

Después de procedimientos como fracturas de tibia y peroné, prótesis de rodilla o cadera y lesiones de muñeca o tobillo, el cuerpo necesita reaprender movimientos, recuperar fuerza y volver a confiar en sus propias capacidades. Y aunque para muchos pacientes el panorama parece largo y complicado, la realidad es que una rehabilitación adecuada puede acelerar enormemente el proceso de recuperación.

En lesiones importantes como las fracturas de tibia y peroné, muchos pacientes comienzan a volver poco a poco a sus actividades cotidianas en aproximadamente uno o dos meses. De hecho, algunos dejan las muletas mu-

cho antes de lo que imaginaban. La clave está en la constancia.

La fisioterapia no consiste únicamente en acudir a una sesión y esperar resultados inmediatos. Se trata de un tratamiento integral donde el compromiso del paciente juega un papel fundamental. Las terapias suelen realizarse varias veces por semana y además incluyen ejercicios específicos para continuar en casa. La combinación entre disciplina, seguimiento y técnica adecuada es lo que permite avanzar de forma segura y efectiva.

Uno de los errores más frecuentes es retrasar el inicio de la rehabilitación. Cuando un paciente tarda demasiado en comenzar terapia después de una cirugía, pueden aparecer complicaciones como fibrosis, inflamación severa y pérdida de movilidad.

En muchos casos, las articulaciones comienzan a endurecerse y movimientos tan simples como flexionar la rodilla o mover el tobillo se vuelven difíciles y dolorosos.

Pero la fisioterapia no solamente trabaja músculos y articulaciones; también trabaja emociones.

Pacientes que han sufrido eventos cerebrovasculares enfrentan procesos todavía más complejos, donde la frustración, la ansiedad y la depresión suelen acompañar la pérdida de movilidad. Ahí, la rehabilitación se convierte en un acompañamiento físico y emocional. Cada pequeño movimiento recuperado representa una victoria enorme.

La experiencia demuestra que la recuperación sí es posible cuando existe perseverancia, atención profesional y un enfoque humano. Ver a un paciente pasar de una cama hospitalaria a volver a caminar, bailar o recuperar movimientos que parecía haber perdido para siempre, es una prueba de que el cuerpo tiene una enorme capacidad de adaptación cuando recibe el tratamiento correcto.

Porque detrás de cada cirugía exitosa, siempre existe una rehabilitación bien hecha.





Giovanna Acosta

FISIOTERAPIA & REHABILITACIÓN

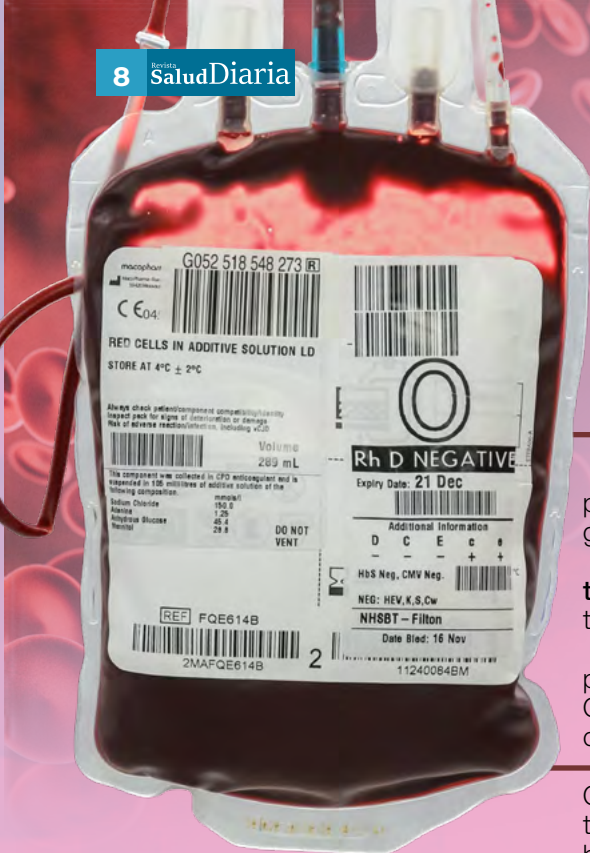


VOLVER A **MOVERTE** CON CONFIANZA TAMBIÉN
FORMA PARTE DE TU **RECUPERACIÓN**.

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

LA SANGRE QUE SALVA VIDAS

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA DONACIÓN



Cada transfusión que se realiza en un hospital representa, casi sin excepción, una vida en riesgo. Así lo afirma el Centro de Hematología de Ensenada, institución fundada en 1998 por el doctor Cristian Alvarado y la señora Graciela Prado, que lleva 28 años brindando servicios de alto nivel en medicina transfusional a la comunidad bajacaliforniana.

¿Qué es la medicina transfusional?

La medicina transfusional es la rama de la medicina dedicada al uso de la sangre y sus componentes con fines terapéuticos. Aunque su historia se remonta a rituales antiguos que atribuían a la sangre poderes místicos, no fue sino hasta el siglo XVII cuando médicos ingleses, austriacos y franceses realizaron los primeros intentos de transfusión. El punto de inflexión llegó en 1900, cuando la clasificación formal de los componentes sanguíneos permitió hacer de esta práctica una opción terapéutica segura y eficaz.

¿Para qué sirve una transfusión?

Las transfusiones no son exclusivas de pacientes con enfermedades hematólogicas. Cualquier persona puede llegar a necesitarlas: desde alguien que sufre un accidente automovilístico, una madre con complicaciones durante el parto, hasta pacientes con cáncer u otras enfermedades graves. A partir de una sola donación de sangre se pueden obtener hasta cuatro componentes distintos:

-Concentrado eritrocitario: para pacientes con anemia, ya que los glóbulos rojos transportan oxígeno.

-Concentrado plaquetario: para personas con plaquetas bajas y riesgo de sangrado.

-Plasma fresco congelado: para tratar problemas de coagulación. Crioprecipitados: para deficiencias específicas de fibrinógeno.

o que hayan recibido una transfusión pueden donar después de 12 meses. Quienes viven con diabetes o hipertensión bien controladas también son candidatos. La diversidad sexual no es un impedimento; lo que importa es no tener conductas de riesgo.

Un llamado a la conciencia.

Cada uno de estos componentes actúa como una "terapia puente": estabiliza al paciente mientras se trata la causa de fondo. Una vez transfundida, la sangre es eliminada naturalmente por el organismo en cuestión de días, por lo que la demanda es constante.

El problema de México: penúltimo lugar en donación altruista

Uno de los datos más alarmantes que comparte el Centro de Hematología es la posición de México en donación voluntaria. Hasta 2020-2021, el país se ubicaba en el penúltimo lugar de América Latina en donaciones altruistas, con apenas un 3%, cifra que ha subido modestamente a un 8%. Sin embargo, los organismos internacionales, incluida la Organización Mundial de la Salud, recomiendan que al menos el 90% de las donaciones sean de carácter altruista.

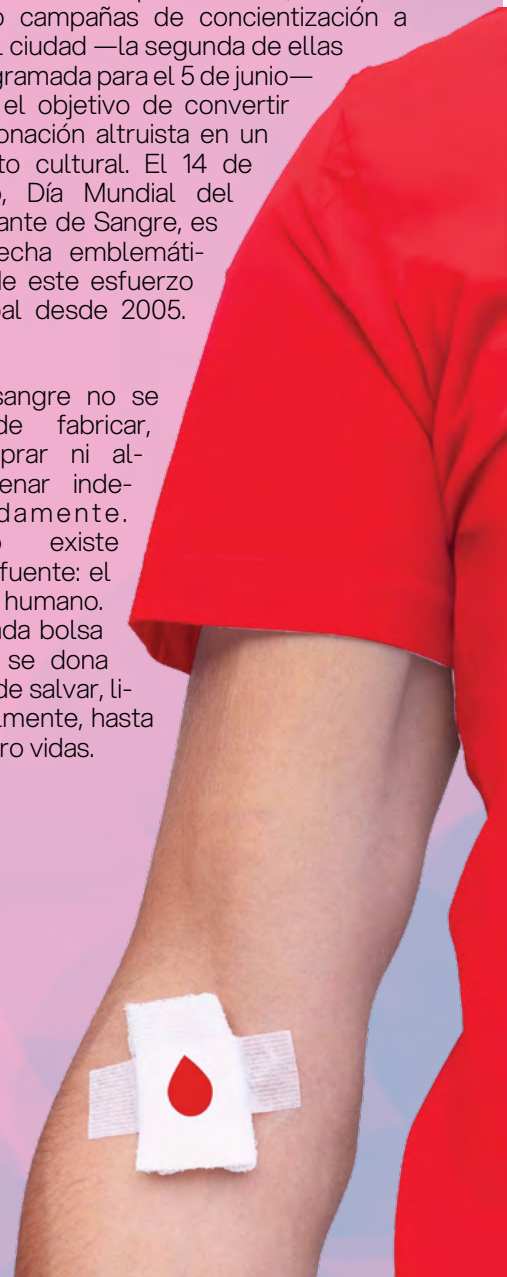
La razón es sencilla: la sangre donada voluntariamente es tres o cuatro veces más segura que la obtenida por reposición familiar, esquema que actualmente representa más del 90% de las donaciones en México. Quien repone sangre por obligación, a veces omite información de salud relevante para poder cumplir con el requisito; quien dona libremente, lo hace en las condiciones más transparentes posibles.

¿Quién puede donar?

Casi cualquier persona. Los requisitos básicos son: tener entre 18 y 65 años, pesar más de 50 kilos y gozar de buen estado de salud general. Personas con tatuajes, cirugías recientes

El Centro de Hematología de Ensenada, junto con el Hospital General, ha impulsado campañas de concientización a nivel ciudad —la segunda de ellas programada para el 5 de junio— con el objetivo de convertir la donación altruista en un hábito cultural. El 14 de junio, Día Mundial del Donante de Sangre, es la fecha emblemática de este esfuerzo global desde 2005.

La sangre no se puede fabricar, comprar ni almacenar indefinidamente. Solo existe una fuente: el ser humano. Y cada bolsa que se dona puede salvar, literalmente, hasta cuatro vidas.





CENTRO DE HEMATOLOGÍA DE ENSENADA

DR. ALEJANDRO ALVARADO

646 178 3437

TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES SANGUÍNEAS:

- ANEMIAS
- LEUCEMIAS
- LINFOMAS
- MIELOMA MÚLTIPLE
- PROBLEMAS DE COAGULACIÓN

SERVICIOS DE BANCO DE SANGRE:

- RECAMBIO PLASMÁTICO
- TRANSFUSIONES A DOMICILIO
- TRANSFUSIONES AMBULATORIAS EN NUESTRAS INSTALACIONES
- SERVICIO A HOSPITALES 24 HRS.
 - AFÉRESIS PLAQUETARIA
- RECOLECCIONES DE CÉLULAS MADRE.

AV. OBREGÓN #918 ENTRE CALLE NOVENA Y DÉCIMA
ZONA CENTRO

FALLA MULTIORGÁNICA

Cuando el cuerpo empieza a apagarse

Una de las situaciones más graves en medicina es cuando varios órganos vitales fallan al mismo tiempo. Entender qué es, por qué ocurre y cómo se trata puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte.

¿Qué es exactamente la falla multiorgánica?

La falla multiorgánica (FMO), conocida en medicina como Síndrome de Disfunción Multiorgánica (SDMO), ocurre cuando dos o más órganos vitales dejan de funcionar correctamente de manera simultánea o en cascada. Riñones, pulmones, hígado, corazón y cerebro pueden verse comprometidos en cuestión de horas. No es una enfermedad en sí misma, sino la consecuencia final de una agresión severa al organismo que éste ya no puede controlar.

¿Cómo y por qué ocurre?

El cuerpo humano responde a cualquier agresión grave —una infección generalizada (sepsis), un traumatismo severo, una cirugía mayor o un estado de choque— activando una respuesta inflamatoria masiva. En condiciones normales, esta respuesta nos protege. Sin embargo, cuando la agresión es demasiado intensa, el sistema inmune reacciona de forma descontrolada y comienza a dañar los propios tejidos y órganos. Es como un incendio que, al querer apagarse, termina consumiendo la casa entera.

Según la Sociedad Europea de Medicina Intensiva (ESICM), la sepsis es la causa más frecuente de falla multiorgánica y representa una de las principales razones de ingreso a las Unidades de Cuidados Intensivos (UCI) a nivel mundial. Otras causas comunes incluyen el trauma grave, quemaduras extensas, pancreatitis severa e insuficiencia cardíaca aguda.

¿Qué señales debemos de reconocer?

La falla multiorgánica rara vez aparece de la nada. Generalmente viene precedida por señales que, reconocidas a tiempo, pueden salvar una vida. Algunos de los síntomas que deben alertarnos son: fiebre alta o temperatura muy baja, confusión mental o desorientación repentina, dificultad para respirar sin causa aparente, disminución importante en la producción de orina, presión arterial muy baja que no responde al tratamiento, coloración amarillenta de piel y ojos (ictericia) y frecuencia cardíaca muy elevada de forma sostenida. Ante cualquier combinación de estos síntomas, la atención médica urgente es indispensable.

¿Cómo se trata en terapia intensiva?

El tratamiento de la FMO requiere atención especializada en una UCI. El objetivo principal es identificar y tratar la causa que desencadenó el proceso mientras se sostienen artificialmente las funciones de los órganos comprometidos. Esto puede incluir ventilación mecánica para apoyar los pulmones, hemodiálisis para sustituir la función renal, medicamentos vasopresores para mantener la presión arterial y nutri-

ción especializada. El trabajo en equipo —médicos intensivistas, anestesiólogos, enfermeros especializados y otros profesionales— es fundamental para mejorar las probabilidades de supervivencia.

La prevención comienza por tratar oportunamente cualquier infección, acudir al médico ante síntomas que empeoran rápidamente y no automedicarse. En medicina crítica, las primeras horas son decisivas: reconocer una emergencia a tiempo es, muchas veces, la diferencia entre vivir y no vivir.



DR. JOSÉ LUIS GALICIA GONZÁLEZ

ESPECIALISTA EN
ANESTESIOLOGÍA

SUBESPECIALIDAD EN
**MEDICINA CRÍTICA/
TERAPIA INTENSIVA**

MANEJO EN
ÁREAS AFINES COMO
**MEDICINA
INTERNA
Y URGENCIAS**

**AMPLIA
EXPERIENCIA**

EN MANEJO DE PACIENTES
CON ESTADO **GRAVE Y
DELICADO**

medicinacritica.com

Consultas:
+52 646 241 0331

Atención Emergencias
Hospital Velmar

 **Ensenada**
Clínica Valle Dorado



Universidad Veracruzana





Atención Oncológica Especializada

al Alcance de Ensenada

El cáncer representa uno de los desafíos de salud pública más urgentes en México. Baja California, como entidad fronteriza con altos índices de urbanización e industrialización, se ubica entre los estados con mayor carga oncológica: registra una tasa de mortalidad por cáncer de 86.9 por 100,000 habitantes

Ensenada, la tercera ciudad más grande de Baja California con más de 279,000 habitantes, históricamente ha carecido de una infraestructura oncológica especializada de carácter privado que permita a sus residentes recibir diagnóstico y tratamiento integral sin necesidad de desplazarse a Tijuana, Mexicali o incluso a los Estados Unidos.

Phoenix Cancer Medical Group, es el primer centro oncológico privado especializado de la ciudad de Ensenada, la clínica nació de la iniciativa de un grupo de especialistas ensenadenses que, formados en las disciplinas oncológicas, decidieron retribuir a su ciudad natal con infraestructura médica de alto nivel.

La filosofía institucional de Phoenix Cancer Medical Group se fundamenta en tres pilares: la esperanza como actitud terapéutica, el rigor científico como estándar de práctica y el acompañamiento humano como compromiso irrenunciable con el paciente y su familia.

La clínica opera bajo un modelo de atención por fases de desarrollo progresivo, lo que le permite escalar su capacidad instalada conforme crece la demanda asistencial. En su fase actual de operación, cuenta con múltiples consultorios especializados distribuidos por área de atención, todos bajo un esquema de trabajo multidisciplinario en el que cada especialista cumple un rol definido dentro del proceso diagnóstico-terapéutico del paciente oncológico.

Uno de los elementos diferenciadores de Phoenix Cancer Medical Group es la conformación de un equipo médico especializado en oncología, diseñado para operar de manera coordinada. En oncología moderna, el abordaje unidisciplinario ha demostrado ser insuficiente; el consenso científico internacional señala que la atención oncológica de calidad requiere la participación articulada de múltiples especialistas que evalúen al paciente desde distintas perspectivas clínicas.

Phoenix Cancer Medical Group representa un avance cualitativo significativo en la oferta de servicios de salud de Ensenada, Baja California. Su modelo de atención oncológica integral que combina oncología médica, ginecología oncológica, cirugía, radiología, patología, nutrición y psicología en un espacio diseñado específicamente para el paciente con cáncer — responde a una necesidad históricamente insatisfecha en esta región.

El modelo clínico adoptado, basado en el trabajo en equipo multidisciplinario, el acompañamiento psicoemocional y la atención centrada en el paciente, es coherente con los estándares internacionales de calidad en oncología. Phoenix Cancer Medical Group no solo atiende una demanda médica: contribuye a transformar la cultura de atención al cáncer en la región, acercando a la comunidad ensenadense la esperanza de un diagnóstico oportuno y un tratamiento de calidad en su propia ciudad.

Phoenix Cancer Medical Group ofrece una cartera integral de servicios oncológicos agrupados en las siguientes áreas de atención:



Dr. Daniel Sánchez
Ginecólogo Oncólogo



Dr. Obed Fernández
Ginecólogo Oncólogo



Dr. Oscar Valenzuela
Médico Radiólogo



Dr. Manuel Azuara
Médico Patólogo



Dra. Lorena Galvez
Oncología Médica



Dr. Gustavo Zárate
Médico Oncólogo



Dr. Saul Dicochea
Cirujano Oncólogo



Psic. Paola Olachea
Psicología Oncológica

-Oncología Médica:

Constituye el núcleo terapéutico sistémico de la clínica. El oncólogo médico evalúa al paciente, confirma el diagnóstico y diseña el plan de tratamiento farmacológico, que puede incluir quimioterapia, inmunoterapia, terapia hormonal o terapias moleculares dirigidas, según el tipo y estadio del cáncer. Este servicio es el eje articulador del equipo multidisciplinario.

-Ginecología Oncológica:

Área dedicada al diagnóstico y tratamiento de tumores malignos del aparato reproductor femenino: cáncer de cérvix, cáncer de ovario, cáncer de endometrio y neoplasias vulvares, entre otros. Dada la alta prevalencia de estas patologías en la población femenina de Baja California, este servicio tiene un impacto directo y significativo en la salud de la mujer ensenadense.

-Cirugía Oncológica:

El servicio de cirugía oncológica atiende los casos en los que la resección quirúrgica del tumor forma parte del plan terapéutico. Los cirujanos oncológicos trabajan en coordinación con el oncólogo médico para garantizar que la intervención quirúrgica se integre coherentemente en la estrategia de tratamiento global del paciente.

-Radiología Oncológica:

El área de radiología provee diagnóstico por imagen de apoyo a la confirmación diagnóstica y al seguimiento de los tratamientos. Los estudios radiológicos permiten valorar la extensión del tumor, su respuesta al tratamiento y la detección temprana de recurrencias o metástasis.

-Patología Clínica:

La patología es el pilar del diagnóstico oncológico definitivo. El análisis histológico e inmunohistoquímico de biopsias y piezas quirúrgicas realizado por el patólogo clínico permite identificar con precisión el tipo de tumor, su grado de diferenciación y sus características moleculares, información indispensable para personalizar el tratamiento.

-Nutrición Oncológica:

El soporte nutricional especializado es fundamental durante el tratamiento del cáncer. La malnutrición es una complicación frecuente en pacientes oncológicos que puede comprometer la tolerancia al tratamiento y la calidad de vida. El nutriólogo oncológico diseña planes alimentarios individualizados que minimizan los efectos adversos de la quimioterapia y la radioterapia, y optimizan el estado nutricional del paciente a lo largo de todo el proceso.

-Psicología Oncológica:

Quizás el servicio más diferenciador de Phoenix Cancer Medical Group en el contexto local. El impacto psicoemocional del diagnóstico de cáncer sobre el paciente y su entorno familiar es profundo y frecuentemente subestimado.

**Ubicación: Av. Juárez #1949 Altos B, Zona Centro. Ensenada
Telefono: 646 455 3379**



Un nuevo espacio para tu salud renal

Ensenada continúa creciendo en opciones enfocadas en el bienestar y la atención integral de la salud. Recientemente abrió sus puertas Renvida, un nuevo espacio creado con la visión de brindar atención profesional orientada al equilibrio físico, emocional y funcional de las personas, apostando por un concepto moderno que prioriza la calidad humana y el acompañamiento personalizado.

La apertura de este nuevo proyecto representa una propuesta innovadora dentro de la ciudad, reuniendo servicios enfocados en mejorar la calidad de vida de los pacientes a través de atención especializada y un entorno diseñado para generar confianza, comodidad y cercanía.



Dr. Juan Manuel Jiménez
Dra. Jazmín Coto Cortés



Dra. Cynthia Beltrán
Dr. Abel Álvarez



Dr. Felipe Humberto Villegas
Morat Villegas Gómez

Durante la inauguración, familiares, amigos e invitados especiales pudieron conocer las instalaciones y formar parte de este importante momento para el equipo de Renvida, quienes destacaron la importancia de crear espacios donde la salud pueda abordarse desde una perspectiva integral y preventiva.

Uno de los aspectos más destacados del proyecto es su enfoque centrado en el paciente. Más allá de ofrecer únicamente servicios médicos o terapéuticos, Renvida busca convertirse en un lugar donde las personas encuentren orientación, seguimiento y herramientas que les permitan recuperar bienestar y funcionalidad en distintas etapas de su vida.

Con instalaciones modernas y una filosofía basada en la atención cercana y profesional, Renvida inicia operaciones con el objetivo de consolidarse como una alternativa confiable para quienes buscan mejorar su bienestar integral.

La apertura de proyectos como este refleja también el crecimiento de Ensenada en materia de salud y servicios especializados, respondiendo a las necesidades de una comunidad que cada vez busca más opciones enfocadas en prevención, rehabilitación y calidad de vida.



David Omar Cisneros
Alan Manriquez
María de los Angeles Soto
Dr. José Alberto Cisneros



Ing. Luís Rodríguez, Dra. Karla Pacheco, Paul Barraza



Dr. Humberto Villegas Coto
Dra. Anahí Fonseca



Dra. Jazmín Coto Cortés
América Goldbaum
Padre Carlos Alberto Aviña



Dra. Mariana Delgado



Ing. Luís Rodríguez
Dra. Berenice Bautista



SALUD PROSTÁTICA DURANTE JUNIO

Prevención, diagnóstico oportuno y tecnología que transforma la calidad de vida

Cada 11 de junio se conmemora el **Día Mundial del Cáncer de Próstata**, una fecha dedicada a crear conciencia sobre una de las enfermedades más frecuentes en hombres y que, detectada a tiempo, puede tener un tratamiento altamente exitoso. Además, durante todo junio se impulsa el Mes de la Salud Prostática, una campaña que busca fomentar la prevención, la revisión médica oportuna y el conocimiento sobre otros padecimientos prostáticos que afectan la calidad de vida masculina.

La próstata es una glándula pequeña ubicada debajo de la vejiga y alrededor de la uretra. Con el paso de los años, especialmente **después de los 40 o 50 años**, pueden comenzar a aparecer cambios importantes en su funcionamiento. Dos de los problemas más comunes son el cáncer de próstata y el crecimiento prostático benigno, también conocido como hiperplasia prostática benigna.



El cáncer de próstata **suele avanzar silenciosamente** en sus etapas iniciales. Muchos pacientes no presentan síntomas evidentes, razón por la cual las revisiones preventivas son fundamentales. Estudios como el antígeno prostático y la valoración urológica permiten detectar alteraciones antes de que el problema avance. Cuando el **diagnóstico se realiza de manera temprana**, las probabilidades de control y tratamiento exitoso aumentan considerablemente.

Por otro lado, el **crecimiento prostático benigno** afecta a millones de hombres y puede provocar síntomas que alteran significativamente la vida diaria. Entre los más frecuentes se encuentran **dificultad para orinar, chorro débil, sensación de vaciamiento incompleto de la vejiga, levantarse varias veces por la noche al baño y urgencia urinaria constante**. Aunque muchas personas consideran estos síntomas "normales por la edad", en realidad representan una condición médica que puede progresar y generar complicaciones importantes si no se atiende.

Actualmente, uno de los **tratamientos más avanzados y efectivos para el crecimiento prostático** es la enucleación prostática con láser Magneto, tecnología desarrollada para ofrecer una solución definitiva y mínimamen-

te invasiva. Este procedimiento permite retirar el tejido prostático obstructivo con gran precisión, logrando una **mejoría importante en el flujo urinario** y en la calidad de vida del paciente.

Tecnología Magneto:

A diferencia de técnicas tradicionales, esta tecnología ofrece múltiples beneficios: menor sangrado, recuperación más rápida, menor tiempo de hospitalización y una reducción considerable en el riesgo de complicaciones. Además, permite tratar próstatas de gran tamaño con excelentes resultados y una recuperación mucho más cómoda para el paciente.

La evolución de la tecnología médica ha cambiado la manera en que se abordan las enfermedades prostáticas. Hoy, los hombres cuentan con opciones más seguras, menos invasivas y altamente efectivas que permiten recuperar bienestar y tranquilidad.

Junio representa una oportunidad para recordar la importancia de la prevención y dejar atrás el miedo o la desinformación. La salud prostática no debe ignorarse. Detectar a tiempo cualquier alteración puede marcar una gran diferencia en la calidad y expectativa de vida.

Deja de normalizar problemas al **orinar**

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

QUANTA
((MAGNETO))
TECHNOLOGY



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



Cuando la noche se vuelve una

EMERGENCIA

Síntomas que nunca deben ignorarse durante la madrugada

Dolor intenso en el pecho, dificultad para respirar, pérdida del conocimiento o un fuerte dolor abdominal son situaciones que pueden aparecer en plena noche o madrugada y que jamás deben minimizarse. Muchas personas optan por esperar "a que amanezca" pensando que los síntomas desaparecerán por sí solos, cuando en realidad podrían tratarse de una urgencia médica que requiere atención inmediata.

Durante las noches y madrugadas es común que los servicios de urgencias reciban pacientes con cuadros que evolucionaron rápidamente y que, de haber sido atendidos antes, pudieron evitar complicaciones mayores. Reconocer las señales de alarma puede marcar la diferencia entre una recuperación favorable y una situación crítica.

Entre las urgencias más frecuentes se encuentran los problemas cardiovasculares. Un dolor opresivo en el pecho que se extiende hacia el brazo, cuello o mandíbula puede ser un infarto. En estos casos, cada minuto cuenta. También son motivo de atención inmediata la falta de aire repentina, palpitaciones intensas o una elevación severa de la presión arterial.

material acompañada de dolor de cabeza, mareo o alteraciones visuales.

Otro motivo frecuente de consulta nocturna son los dolores abdominales intensos. Apendicitis, problemas de vesícula, pancreatitis o infecciones abdominales pueden comenzar con síntomas aparentemente leves y empeorar rápidamente durante la madrugada. Cuando el dolor es persistente, incapacitante o se acompaña de fiebre, vómito o distensión abdominal, es fundamental acudir a valoración médica.

Las emergencias neurológicas también requieren acción inmediata. Pérdida de fuerza en alguna parte del cuerpo, dificultad para hablar, desviación del rostro o alteraciones repentinas de conciencia pueden indicar un evento cerebrovascular. En estos casos, actuar rápidamente puede reducir secuelas permanentes.

En niños y adultos mayores, las deshidrataciones severas, crisis respiratorias y fiebre elevada durante la noche también representan situaciones de riesgo. Del mismo modo, accidentes domésticos, caídas, fracturas y heridas profundas suelen ocurrir con frecuencia en horarios nocturnos.

La madrugada no detiene las enfermedades ni las emergencias. Por ello, contar con acceso a atención médica oportuna y personal capacitado resulta fundamental

para actuar de manera rápida y segura.

Escuchar al cuerpo y reconocer cuando un síntoma deja de ser "normal" puede salvar vidas. Ante dolor intenso, dificultad respiratoria, pérdida de conciencia, sangrado abundante o síntomas neurológicos repentinos, lo más importante es no esperar. Buscar atención médica inmediata puede hacer toda la diferencia.





CLÍNICA MÉDICO QUIRÚRGICA

VALLE DORADO

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

Tu salud es nuestra prioridad!



 **Whatsapp (646) 151 8965**

Blvd Lago Victoria #758, Fraccionamiento Valle Dorado

Teléfono: 646-120-2236

Flamenco

para todas las edades



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

[f /FlamencoSacromonteEnsenada](https://www.facebook.com/FlamencoSacromonteEnsenada) [@sacromonteensenada](https://www.instagram.com/sacromonteensenada)

INAUGURACIÓN 3^{RA} SUCURSAL

El pasado 11 de abril de 2026 se llevó a cabo la inauguración de la tercera sucursal de La Casita del Queso Artesanal, consolidando así el crecimiento de una marca que se ha convertido en referente de productos regionales en Ensenada. Esta nueva apertura representa además la segunda ubicación de la empresa dentro de la zona de Los Globos, reuniendo a familiares, amigos, clientes y público en general, quienes disfrutaron de un ambiente de celebración y convivencia durante este importante acontecimiento.



Sucursal Globos
Benito Juárez #931
entre Coral y Novena

Nueva Sucursal
C. Benito Juárez #933
Frente Sucursal Globos

Plaza Calafia
Calle 10 esq Obregon Local 6
Zona Centro

Vacunarse hoy puede prevenir enfermedades graves en el futuro.

VACUNA CONTRA EL VPH

Prevención temprana para proteger la salud de mujeres y hombres

Hablar del Virus del Papiloma Humano (VPH) es hablar de prevención. Aunque se trata de una de las infecciones de transmisión sexual más frecuentes en el mundo, actualmente existe una herramienta capaz de reducir de manera importante el riesgo de desarrollar lesiones de alto grado y distintos tipos de cáncer relacionados con este virus: la vacunación.

Especialistas señalan que algunos subtipos del VPH, particularmente el 16 y el 18, están asociados con la mayoría de los casos de cáncer cervicouterino. Sin embargo, el virus también puede relacionarse con lesiones en otras áreas del cuerpo tanto en mujeres como en hombres. Debido a esto, la prevención ha tomado un papel cada vez más importante dentro de la salud pública.

La vacuna más utilizada actualmente es Gardasil 9, diseñada para proteger contra nueve subtipos del virus, incluyendo aquellos considerados de mayor riesgo. Su aplicación se recomienda desde edades tempranas, idealmente antes del inicio de la vida sexual, ya que en ese momento el organismo puede desarrollar una mejor respuesta inmunológica frente al virus.

En niñas y niños, la vacunación puede iniciarse desde los nueve años de edad mediante un esquema de varias dosis. En adultos también puede aplicarse como medida preventiva, dependiendo de cada caso y valoración médica.

Uno de los principales retos sigue siendo la desinformación. Todavía existen padres de familia que consideran erróneamente que vacunar a sus hijos podría fomentar el inicio temprano de la vida sexual, cuando en realidad la vacuna representa una estrategia de protección a largo plazo frente a enfermedades que pueden aparecer años después.

La vacunación no sustituye las revisiones médicas. En las mujeres, estudios como el Papanicolaou y la colposcopia continúan siendo fundamentales para detectar lesiones de manera oportuna, incluso en pacientes vacunadas. La combinación entre prevención, revisiones

periódicas y hábitos saludables ofrece mayores posibilidades de proteger la salud.

El VPH puede permanecer silencioso durante años antes de presentar síntomas, por lo que esperar señales visibles no es una estrategia segura. La prevención sigue siendo la herramienta más efectiva.

Informarse, acudir a revisiones médicas y considerar la vacunación a tiempo puede marcar una diferencia importante en la salud futura de millones de personas.



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

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



Tus pies te llevan por la vida... cuídalos como se merecen

El cuidado oportuno de los pies: una prioridad en la salud

Pocas partes del cuerpo trabajan tanto y reciben tan poca atención como los pies. Día tras día nos sostienen, nos impulsan y nos llevan a donde necesitamos ir, cargando el peso de nuestra vida entera. Sin embargo, los relegamos al último lugar cuando hablamos de salud preventiva. Un error que, con el paso de los años, puede cobrar un precio muy alto.

A partir de los 40 años, los pies comienzan a experimentar cambios significativos: la almohadilla grasa natural de la planta se adelgaza, la piel pierde elasticidad y las callosidades se vuelven más frecuentes y profundas. En adultos mayores de 60 años, estos cambios se aceleran. La circulación disminuye, la sensibilidad puede verse afectada y problemas que antes eran menores, como una callosidad mal atendida o una uña encarnada, pueden derivar en infecciones serias o dificultades para caminar.

La buena noticia es que la mayoría de estos problemas son prevenibles. El cuidado profesional y periódico de los pies no es un lujo estético, es una decisión de salud. La remoción adecuada de callosidades, la hidratación profunda, el

corte correcto de uñas y los masajes de estimulación circulatoria son intervenciones simples que marcan una diferencia enorme en la calidad de vida, la movilidad y el bienestar general de las personas.

Más allá de la apariencia, unos pies sanos influyen directamente en la postura, el equilibrio y la seguridad al caminar, factores críticos para prevenir caídas en adultos mayores, una de las principales causas de hospitalización en este grupo de edad. Cuidar los pies hoy es invertir en autonomía, independencia y calidad de vida mañana.

No esperes a que el dolor aparezca para actuar. El momento ideal para comenzar a cuidar tus pies es ahora, independientemente de tu edad. Busca atención profesional, escucha lo que tu cuerpo te dice desde la base y da ese primer paso, literal y figuradamente, hacia una vida más saludable y plena.



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

Servicio de Spa Podológico a domicilio

Citas: 646 343 7229

Adriana Castañeda



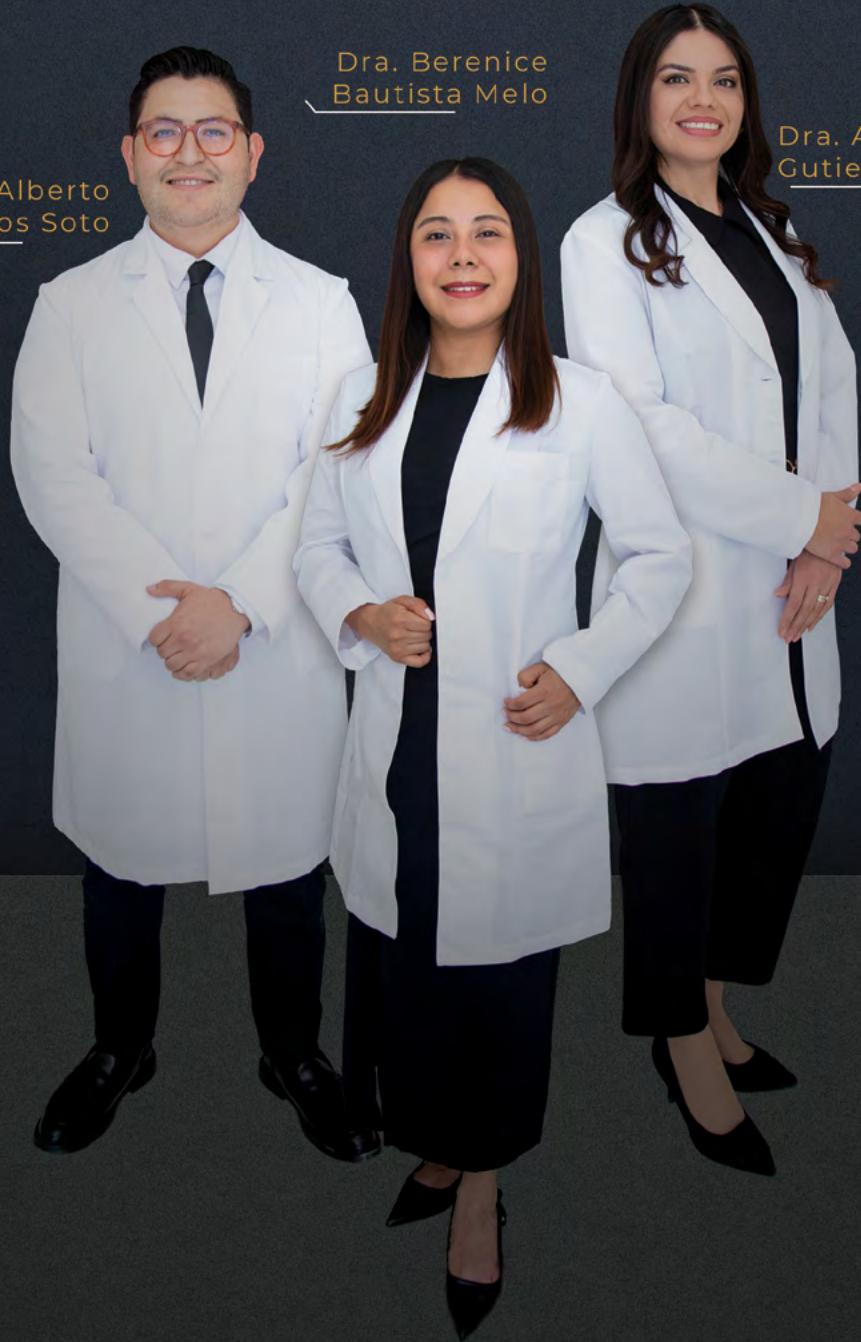
Unidad Médica Especializada en Nefrología

La salud de tus riñones en manos expertas. En Renvida brindamos detección oportuna y seguimiento profesional de enfermedades renales.

Dr. José Alberto
Cisneros Soto

Dra. Berenice
Bautista Melo

Dra. Anahí Fonseca
Gutierrez



C. Abelardo L Rodriguez #111 L B,
Colonia Nueva Ensenada.

646 111 8180



Renvida Ensenada
renvida.ensenada