

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Junio de 2017 / Año XXIII / No. 272 / Distribución Gratuita

Enfermedades no transmisibles



Las enfermedades no transmisibles, también conocidas como padecimientos crónicos, les quitan la vida a más de cuarenta millones de personas cada año en todo el mundo. Si bien los trastornos cardiovasculares, el cáncer, los males respiratorios y la diabetes han alcanzado proporciones de epidemia, el número de casos podría reducirse significativamente combatiendo los factores de riesgo, así como aplicando métodos de detección precoces y tratamiento oportunos.

Atentamente / Comité Editorial

Panorama mundial

Las enfermedades no transmisibles o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan los trastornos cardiovasculares, el cáncer, los males respiratorios crónicos y la diabetes.



De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, estos cuatro padecimientos son responsables del 81% de todas las muertes provocadas por las enfermedades no transmisibles:

- Los **males cardiovasculares**, como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares, con 17.7 millones cada año.
- El **cáncer**, con 8.8 millones cada año.
- Las **enfermedades respiratorias crónicas**, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma, con 3.9 millones cada año.
- La **diabetes**, con 1.6 millones cada año.

Éstas afectan a personas de todas las edades, regiones y países. Con frecuencia, suelen asociarse a los grupos de edad más avanzada, sin embargo los datos muestran que más de 17 millones de las muertes atribuidas a ellas se

producen antes de los setenta años. Además, el 87% de estos decesos ocurren en países de bajos y medianos ingresos.

Cabe señalar que un alto porcentaje de las enfermedades no transmisibles puede prevenirse mediante la reducción de los cuatro principales factores de riesgo conductuales: El tabaquismo, el abuso del alcohol, el sedentarismo y la alimentación no saludable.

El tabaquismo. Alrededor de 6 millones de personas mueren cada año a causa del tabaco, tanto por el consumo directo como por el pasivo. Hacia el año 2030, esta cifra podría aumentar hasta los 7.5 millones, lo que representará el 10% del total de muertes.

Se estima que el tabaquismo es el origen de aproximadamente el 71% de los casos de cáncer de pulmón, el 42% de las enfermedades respiratorias crónicas y alrededor del 10% de los males cardiovasculares.

El sedentarismo. Aproximadamente 3.2 millones de personas mueren a causa de este problema cada año. Los individuos con poca actividad física tienen un riesgo entre 20 y 30% mayor que los demás de morir por cualquier causa.

La práctica de actividad física de manera regular reduce el riesgo de padecer depresión, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y cáncer de mama o colon.

El abuso del alcohol. Se estima que 2.3 millones de personas mueren anualmente por el uso nocivo del alcohol, lo que representa alrededor del 3.8% de todas las muertes que tienen lugar en el mundo. Más de la mitad de dichos decesos son provocados por diversas enfermedades crónicas, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la cirrosis hepática.

La dieta no saludable. El consumo de frutas y verduras en cantidades suficientes reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer de estómago y colon.

Además, la mayoría de las poblaciones en el mundo consumen niveles de sal mucho más elevados que los recomendados por la Organización Mundial de la Salud para la prevención de enfermedades, ya que una ingesta elevada de sodio es un factor determinante que incrementa el riesgo de padecer hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Asimismo, los trastornos del corazón están relacionados con un consumo elevado de grasas saturadas y ácidos grasos trans, presentes en dietas poco saludables.

La Organización Mundial de la Salud estima que un 70% de las muertes prematuras en adultos son producto de comportamientos iniciados en edades tempranas. Sus investigaciones indican que dos de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas -el consumo de tabaco y alcohol-, tienden a iniciarse o arraigarse en la adolescencia. Además, es durante esta etapa de la vida que se presenta la mejor oportunidad para reforzar en los jóvenes los beneficios a la salud de la práctica de actividad física de manera regular y seguir una alimentación correcta.



Históricamente, se ha prestado mayor atención a los comportamientos de riesgo y mucho menos a los factores de protección que ayudan a explicar el por qué algunos jóvenes son capaces de tomar decisiones saludables a pesar de las circunstancias adversas. Entre estos se encuentran tener una autoestima positiva, la participación en actividades deportivas y escolares, así como la promoción de vínculos estrechos con compañeros y familiares, los cuales se han relacionado con niveles considerablemente más bajos de consumo de tabaco y alcohol, así como un inicio más tardío de la actividad sexual.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 01375-758-1213, Chapala: 01376-765-5152, Cd. Guzmán: 01341-413-8376, Colima: 01312-313-7597, Lagos de Moreno: 0147-474-11011, Manzanillo: 0131-4333-6936, Tepatlán: 0137-878-16160, Ocotlán: 01392-9254130, Puerto Vallarta: 013-22-29-91-594, Autlán: 013-17-38-13-403, E-mail: revista_familia@yakult.com.mx

Enfermedades respiratorias

Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, en 2011 alrededor de 235 millones de personas padecían asma, 64 millones enfermedad pulmonar obstructiva crónica (también conocida como EPOC) y muchos millones más rinitis alérgica y otros trastornos que a menudo nunca se diagnostican correctamente.



Cómo funciona el aparato respiratorio

Cada vez que respiramos el aire ingresa por la nariz y pasa por la tráquea hasta llegar a las vías aéreas más pequeñas, denominadas "bronquios", lo cuales se ramifican en tubos aún más estrechos llamados "bronquiolos" y finalmente en pequeñísimos sacos frágiles conocidos como "alvéolos". Al inspirar estos se llenan de aire y entonces se produce el intercambio de oxígeno (presente en el aire) por dióxido de carbono (transportado por los glóbulos rojos de la sangre).

Estas células sanguíneas absorben el oxígeno que se encuentra en los alvéolos, mientras que liberan el dióxido de carbono, un producto de desecho. Después, al espirar, se desprende este gas del cuerpo. La sangre rica en oxígeno se desplaza después al corazón, donde es bombeada nuevamente al organismo y el proceso se repite infinidad de veces.

El asma

Es una enfermedad crónica e inflamatoria de las vías aéreas, caracterizada por un

estrechamiento de éstas en respuesta a diferentes estímulos, lo que da lugar a una obstrucción de los bronquios, generalmente reversible y de intensidad variable, además de diversos síntomas.

Dicha inflamación provoca que las vías aéreas generen una secreción mucosa, se endurezcan y estrechen demasiado. Esta combinación de inflamación, mucosidad y estrechamiento provoca que sea muy difícil llevar el aire dentro y fuera de los pulmones.

Los **síntomas** más comunes son la falta de aire, sibilancias (sonidos que se producen en cada exhalación), opresión en el pecho y tos. Las crisis de asma varían en frecuencia e intensidad, algunos pacientes no presentan señales la mayor parte del tiempo, solo episodios de ahogo leves, breves y ocasionales.

Otros en cambio tosen y tienen sibilancias casi continuamente y además sufren crisis graves después de una infección viral, hacer ejercicio o exponerse a ciertos agentes disparadores.

Las vías aéreas de las personas con asma son más sensibles de lo normal, por lo que se pueden irritar y endurecer muy fácilmente a raíz de una serie de elementos conocidos como "**disparadores**", tales como alergias (al polen de las plantas, el moho y la caspa de animales domésticos), infecciones respiratorias (de hecho, los virus son la causa más común de crisis graves) y otros irritantes (humo vehicular y de tabaco; olores fuertes provenientes de pinturas, perfumes o productos de limpieza; cambios en el clima y la temperatura; así como ejercicio y estrés, entre otros).

El asma es por lo general una enfermedad que dura toda la vida y no se puede curar, pero un **tratamiento** eficaz puede aliviar los síntomas. Los medicamentos inhalados representan la piedra angular para su alivio. Cuando se utilizan adecuadamente pueden disminuir la gravedad y frecuencia de los síntomas, de igual forma reducen la necesidad de inhaladores de rescate y la frecuencia de episodios graves que requieran atención médica urgente.

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Se trata de una afección altamente prevenible que dificulta la expulsión de aire de los pulmones, originando falta de aire o sensación de cansancio debido al esfuerzo realizado para respirar. Incluye la bronquitis crónica, el enfisema y una combinación de ambas. Además, es común que un paciente con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) también padezca cierto grado de asma.

La **bronquitis crónica** es una enfermedad provocada por una creciente inflamación y mucosidad de las vías respiratorias, lo que conduce a que el interior de dichos conductos sea más pequeño de lo normal. En tanto, el **enfisema** es un padecimiento caracterizado por un daño en las paredes de los alveolos, perdiendo su flexibilidad y atrapando aire, contribuyendo así a que los pulmones no se vacíen de forma eficaz y tener una sensación de falta de aire.

Existen muchos **factores** que causan la EPOC, aunque el más común es el humo de tabaco. Sin embargo, los agentes ambientales y la genética también pueden jugar un papel importante. Por ejemplo, la exposición prolongada a ciertos polvos en el trabajo, químicos y aire contaminado puede contribuir a la enfermedad. Por otra parte, no está del todo clara la razón por la que algunos fumadores nunca la padecen y algunas personas que nunca fumaron sí, por lo que es probable que los factores hereditarios influyan en su aparición.

Para el **tratamiento** de EPOC en pacientes fumadores lo primero y más importante es dejar de fumar. En general, se recetan medicamentos para ampliar las vías aéreas (broncodilatadores), reducir la inflamación y combatir las infecciones (antibióticos). Con frecuencia la enfermedad también puede causar un descenso en el nivel de oxígeno en la sangre. Si esto sucede, el paciente necesitará de una fuente adicional.



Cuando estamos sanos damos por hecho que respiramos y rara vez valoramos la importancia de los pulmones. Sin embargo, las enfermedades respiratorias crónicas representan una realidad dolorosa para cientos de millones de personas alrededor del mundo. A veces no pueden prevenirse, como en el caso del asma, aunque otras, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, son altamente evitables mediante el abandono del hábito de fumar. Nunca es demasiado tarde para hacerlo.

La diabetes

Según la Organización Mundial de la Salud, el número de personas con diabetes ha aumentado de 108 millones en 1980 a 422 millones en 2014 y la prevalencia en adultos mayores de dieciocho años se ha visto incrementada del 4.7% al 8.5% en este mismo período.



La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no crea insulina suficiente o el organismo no utiliza eficazmente la que produce. Dicha hormona es la encargada de regular los niveles de glucosa en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es el aumento de este azúcar, lo que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos (OMS).

Además, los adultos con diabetes tienen una probabilidad dos a tres veces mayor de tener un infarto al corazón o un accidente cerebrovascular. El daño a los nervios en los pies, combinado con la reducción del flujo sanguíneo, incrementan el riesgo de úlceras, infecciones y en última instancia de amputación.

Por otra parte, la retinopatía diabética es una causa importante de ceguera, consecuencia del daño de los pequeños vasos sanguíneos de la retina que se va acumulando a lo largo de los años. De hecho, el 2.6% de los casos en el mundo de ceguera es consecuencia de esta enfermedad crónica. Finalmente, cabe destacar que la diabetes se encuentra entre las principales causas de insuficiencia renal.

La prevención es la clave

Es posible retrasar el comienzo de la diabetes o incluso prevenirla a pesar de tener sobrepeso o un elevado riesgo de padecerla, siguiendo un plan de acción, propuesto por National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases de Estados Unidos, cuyos puntos más importantes son la pérdida de peso y la realización de actividad física de manera regular.

Primer paso: Conozca el riesgo que tiene de sufrir diabetes

Existen diversos factores que pueden incrementar el riesgo de desarrollar esta enfermedad, por eso es importante identificarlos:

- Tengo más de cuarenta y cinco años.
- Me encuentro por encima de mi peso ideal.
- Uno de mis padres o hermanos tiene diabetes.
- Sufrí de diabetes durante el embarazo o uno de mis bebés pesó más de cuatro kilogramos al nacer.
- Con anterioridad me han dicho los médicos que mi nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal.
- Sufro de presión arterial elevada.
- Mis niveles de colesterol y triglicéridos no son los mejores.
- Hago ejercicio menos de tres veces a la semana.
- La piel alrededor de mi cuello o las axilas parece "sucias", sin importar cuánto la limpie.

Si cuenta con uno o más de los anteriores factores de riesgo, debería evaluar la posibilidad de consultar a un médico, quien después de analizar su caso decidirá si es necesario o no que se practique una prueba de detección de la diabetes.

Segundo paso: Siga una alimentación más sana

Para perder peso, los tres puntos fundamentales dentro de una alimentación saludable son:

1. Consumir menos calorías de las que quema durante el día.
2. Comer menos grasas de las que consume actualmente, especialmente las saturadas o de tipo trans.
3. Ingerir porciones más pequeñas de los alimentos con muchas grasas o calorías.

Tercer paso: Aumente su nivel de actividad física

Existen muchas cosas que se pueden hacer en casa o la calle para realizar más ejercicio durante el día. Contrario a lo que se cree con frecuencia, no es necesario practicar un deporte o ir a un gimnasio para perder peso, a menos que eso le agrade.

Algo tan sencillo como caminar a paso rápido durante treinta minutos, cinco veces a la semana, puede ser suficiente para alcanzar su objetivo de bajar de peso. Sin embargo, antes de comenzar cualquier programa de actividad física, hable con un médico para asegurarse de que no corre ningún riesgo.



Cuando se realizan cambios en el estilo de vida para prevenir la diabetes, también se reduce el riesgo de posibles complicaciones causadas por esta enfermedad, como males del corazón, derrame cerebral, insuficiencia renal, pérdida de la vista, daño a los nervios y otros problemas a la salud. No se desanime ni se rinda si le cuesta trabajo cambiar los hábitos poco saludables que ha seguido durante tantos años. Hágalo poco a poco, recuerde que cada paso, por pequeño que sea, lo llevará hacia una gran recompensa: Una vida más saludable sin diabetes.

El cáncer

“Cáncer” es un término que se utiliza para nombrar a un amplio grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo. Su característica más importante es la multiplicación rápida de células anormales que se extienden más allá de sus límites habituales y que pueden invadir órganos cercanos o incluso propagarse a otros lejanos a través del sistema sanguíneo o linfático, un proceso conocido como “metástasis”.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, el cáncer es la segunda causa de muerte en el mundo. En 2015, ocasionó 8.8 millones de defunciones, es decir, casi una de cada seis muertes se debe a esta enfermedad, pero además se prevé que el número de casos nuevos aumente aproximadamente en un 70% en los próximos veinte años.



Cómo hacer frente a la enfermedad

Tener cáncer cambia la vida del paciente y sus familias. Los síntomas y efectos de la enfermedad y el tratamiento pueden causar ciertos cambios físicos, pero también una amplia variedad de sentimientos con los que frecuencia no se está acostumbrado a enfrentar. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para ayudar a los pacientes o las personas cercanas a ellos a sobrellevar sus inquietudes.

Angustia

Es natural que ante el diagnóstico de cáncer la persona se sienta abrumada y sienta que su vida se sale de control, debido a que se pregunta si va a vivir o si su rutina normal se verá interrumpida por las visitas al médico y los tratamientos, además con frecuencia los doctores usan términos que no entiende. Sin embargo, es importante retomar el control de la vida, informándose tanto como pueda acerca del cáncer y preguntar al médico cuando no entienda algo.

Además, muchas personas se sienten mejor si se mantienen ocupadas, ya sea con su antigua rutina o participando en actividades nuevas, como clases de música, idiomas o talleres de manualidades, entre muchas cosas más.

Miedo

El diagnóstico de cáncer viene acompañado muchas veces por temor, ya sea al dolor, al tratamiento, a verse diferente, por el futuro de la familia, las cuentas médicas por pagar, a conservar el trabajo y por supuesto a morir. No obstante, algunos de los temores se basan en rumores o información equivocada. Generalmente, es de ayuda estar bien informado para hacerle frente y la mayoría de la gente tiene menos miedo cuando conoce la realidad, ya que saben qué esperar.

Asimismo, algunos estudios indican que las personas que están bien informadas sobre su enfermedad y el tratamiento son más propensas a seguir los planes y se recuperan más rápidamente que quienes no lo están.

Tristeza y depresión

Muchas personas con cáncer se sienten tristes ante la sensación de pérdida de su salud y de la vida que tenían antes de enterarse de que tenían la enfermedad. Esta es una respuesta normal ante cualquier enfermedad grave, por lo que es posible que lleve tiempo superar y aceptar todos los cambios que están ocurriendo. Si el médico considera que sufre de depresión, quizás pueda recetarle al paciente medicamentos para ayudarlo a que sienta menos tensión o remitirlo a otros expertos. Nunca sienta que tiene que controlar estos sentimientos por su propia cuenta, ya que obtener la ayuda que necesita es importante para recuperar su salud.

Expresa sus sentimientos

Una vez que las personas con cáncer expresan sus fuertes emociones como enojo o tristeza, les es más sencillo liberarse de ellos. Algunos ordenan sus sentimientos hablando con amigos o familiares, otros supervivientes con un grupo de apoyo o un consejero. Pero si prefiere no hablar de su cáncer con otros, puede ordenar sus sentimientos anotándolos en una libreta y reflexionar acerca de ellos.

No se culpe y busque lo positivo

Algunos pacientes creen que tienen este mal como resultado de algo que hicieron o dejaron de hacer, sin embargo cualquiera puede sufrir la enfermedad, incluso llevar una vida sana no es en absoluto una garantía de que nunca tendrá cáncer. Algo que también es primordial es buscar el lado bueno de la situación, como por ejemplo “la oportunidad de valorar más la vida” o de “reconciliarse con la familia”. Trate de usar su energía para enfocarse en el bienestar y en lo que puede hacer para mantenerse lo más saludable posible.

Determine lo que puede controlar

Algunas personas mencionan que ordenar sus vidas es de ayuda para hacer frente a la enfermedad. Participar en la atención médica, asistir a las citas y hacer cambios en el estilo de vida son cosas que están bajo el control de los pacientes. Además, si bien es cierto que nadie puede controlar todos sus pensamientos, sí se podría tratar de no pensar obsesivamente en las cosas que les causan temor.

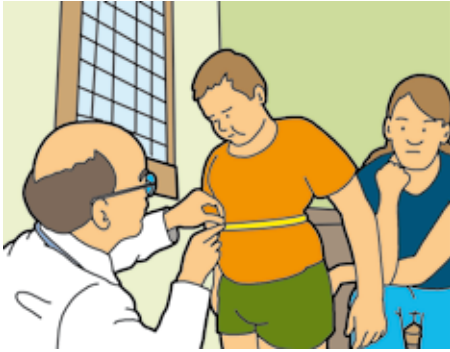


Una vez que los pacientes aceptan que tienen cáncer, a menudo tienen más esperanza y es que de verdad hay razones para tenerla, ya que gracias a los avances de la medicina millones de personas se han recuperado por completo y las probabilidades de sobrevivencia son mejores ahora que nunca antes, además las personas con cáncer pueden llevar vidas activas, incluso durante el tratamiento.

Síndrome metabólico

El síndrome metabólico es un conjunto de condiciones, desórdenes metabólicos y médicos que ponen en riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2.

- Hipertensión arterial (elevación de la presión arterial).
- Glucosa alta en la sangre (un tipo de azúcar).
- Niveles sanguíneos elevados de triglicéridos (un tipo de grasas).
- Bajos niveles sanguíneos de HDL, conocido también como colesterol "bueno".
- Exceso de grasa alrededor de la cintura.



Cuatro de estos (la obesidad, especialmente la obesidad central; la alteración del control de la glucosa en la sangre; el nivel alto de grasas en la sangre y la hipertensión), se desarrollan a un mismo tiempo con mayor frecuencia de la que puede explicar la casualidad.

¿Cuál es la causa del síndrome metabólico?

Los investigadores creen que el síndrome metabólico es una enfermedad genética, es decir, que se transmite en los genes de una familia, de una generación a la siguiente.

En las personas que padecen enfermedades que se caracterizan por la resistencia a la insulina, tales como la diabetes y la hiperinsulinemia, son mayores las probabilidades de tener síndrome metabólico.

La diabetes es una enfermedad en la que el organismo no puede producir ni responder bien a la hormona insulina. La hiperinsulinemia es una enfermedad en la que se bombean grandes cantidades de insulina a la corriente sanguínea.

Cuando hay mucha insulina en la corriente sanguínea se aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, debido a que la insulina:

- Eleva los niveles de triglicéridos.
- Reduce los niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL o colesterol "bueno").
- Eleva los niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL o colesterol "malo").
- Hace más difícil que el organismo elimine las grasas de la sangre después de comer.
- Eleva la presión arterial.
- Aumenta el riesgo de que se formen coágulos.

¿Cuáles son los síntomas del síndrome metabólico y cómo se diagnostica esta enfermedad?

Los pacientes que tienen síndrome metabólico rara vez presentan síntomas. Sin embargo, ciertos signos pueden conducir al médico al diagnóstico.

Pueden revisar los niveles de colesterol HDL y triglicéridos, la presión arterial y el peso corporal, que son signos de advertencia del síndrome metabólico. También pueden solicitar análisis de sangre para medir los niveles de glucosa e insulina en la sangre.

¿Cómo se trata el síndrome metabólico?

Puesto que el síndrome metabólico es un conjunto de afecciones, el tratamiento se inicia atendiendo los padecimientos que lo caracterizan. Por lo tanto, si el paciente tiene diabetes, hiperinsulinemia, colesterol alto o presión arterial alta, se deben controlar estas enfermedades.

Hacer ejercicio y bajar de peso son fundamentales para mejorar la sensibilidad a la insulina, reducir la presión arterial y los valores de colesterol.

En ciertas ocasiones, el síndrome metabólico se puede tratar con medicamentos, pero el médico le pedirá al paciente que haga modificaciones en su estilo de vida, entre ellas, consumir una alimentación adecuada, evitar los dulces, dejar de fumar y consumir menos alcohol.

¿Cómo se puede prevenir el síndrome metabólico?

Mantenga un peso saludable. El médico o nutriólogo puede medir su índice de masa corporal para determinar un peso saludable para su estatura.

Haga más actividad física. No hacerlo es uno de los mayores factores de riesgo de las enfermedades cardíacas. Por ello, es importante hacer algún tipo de ejercicio en forma regular. Es posible comenzar con caminar, luego puede aumentar en forma gradual la intensidad del ejercicio y su duración. Un mínimo de 120 minutos a la semana es lo mejor para una buena salud. Su médico puede ayudarlo a fijar una meta que sea adecuada para usted.

Siga una dieta saludable. Cuando se combina con ejercicio, una dieta saludable puede ayudarlo a bajar de peso, a reducir su nivel de colesterol y a mejorar la manera en la que funciona su cuerpo. Además, limite la cantidad de grasas saturadas y trans, sodio (sal) y azúcar agregada en su dieta.

No fume. Si fuma su médico puede ayudarlo a elaborar un plan para dejar de hacerlo y brindarle asesoramiento sobre cómo empezar nuevamente. Si no fuma, ¡no empiece a hacerlo!

Podemos estar seguros de una cosa: El aumento en todo el mundo del consumo de alimentos y bebidas con un alto contenido en grasas y azúcares, así como el descenso de la actividad física, seguirán provocando un aumento dramático en el número de personas de todos los grupos de edad enfermas del síndrome metabólico.



Dra. Mercedes Reyes Robles.
Servicio médico.
Universidad Marista de Guadalajara.

Obesidad mórbida

Durante el México prehispánico varias civilizaciones veían a los cuerpos delgados como símbolo de enfermedad y a la obesidad se le relacionaba con un estado de bienestar social, económico y físico. Ahora sabemos que la obesidad es una enfermedad y que aporta riesgo para desarrollar otras.

En 1988, la incidencia de sobrepeso y obesidad en México llegó al 35% de la población; mientras que los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2016 muestran resultados de 68.25% de sobrepeso y obesidad (un aumento con respecto al 2012 del 65.25%), en menos de treinta años los porcentajes han aumentado más del doble, colocando a México en los primeros lugares de obesidad a nivel mundial.

Según la ENSANUT 2016, la prevalencia de obesidad abdominal (exceso de grasa en los órganos vitales), el tipo de obesidad más peligrosa, fue del 76.6%, siendo mayor en mujeres con 87.7%, que en hombres con 65.4%. Tanto la prevalencia de obesidad como obesidad mórbida (máximo grado de obesidad), es 2.4 veces mayor en mujeres que en hombres. 3 de cada 100 mexicanos tienen obesidad mórbida. El sobrepeso y la obesidad son un gran problema epidemiológico en México debido a que aportan el 60% del riesgo para desarrollar una enfermedad crónico-degenerativa. La obesidad es una enfermedad crónica y con múltiples causas, se relaciona con alto consumo de calorías y bajo gasto de energía, lo cual se traduce como una

dieta inadecuada y poca actividad física. El diagnóstico de obesidad se suele realizar con el uso del Índice de Masa Corporal (IMC), que resulta de dividir el peso (kg) sobre la estatura (m) al cuadrado $[IMC = \text{peso kg} / (\text{estatura m})^2]$.

Es importante tomar en cuenta que el diagnóstico puede ser erróneo para personas con alta masa muscular; es por eso que es indispensable evaluar la composición corporal, es decir, qué cantidad de tu peso es grasa, músculo, agua y masa ósea. El resultado del IMC se clasifica en bajo peso, normopeso, sobrepeso, obesidad I, obesidad II y obesidad III (obesidad mórbida).

En México, un IMC entre 25 y 27 kg/m² se clasifica como sobrepeso y mayor a 27 kg/m² como obesidad. Esto es debido a que las medidas de un mexicano promedio son muy diferentes a las que toma la Organización Mundial de la Salud. Además del IMC, también se utiliza la circunferencia de cintura para evaluar obesidad mórbida y el riesgo cardiovascular. Los valores deberán ser menores a 83 cm en mujeres y 93 cm en hombres para descartar riesgo cardiovascular. Las personas con sobrepeso y obesidad tienen 60% mayor riesgo de tener otras enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, esteatosis hepática y cáncer, enfermedades crónico-degenerativas que son las principales causas de muerte en México y el mundo.

Tratamiento y prevención

Cuando ya se diagnosticó la obesidad mórbida, se debe indicar un plan nutricional personalizado, actividad física, tratamiento psicológico, farmacológico y en algunos casos cirugía. El tratamiento dependerá del grado de obesidad, la presencia de comorbilidades, factores individuales y debe estar bajo la supervisión de un profesional de la salud, siendo la pieza clave la alimentación y la actividad física.

De acuerdo con la OMS, algunas medidas para ayudar a reducir el sobrepeso y la obesidad son: Aumentar el consumo de verduras, frutas, agua natural, cereales integrales y frutos secos; evitar alimentos ricos en grasa y azúcar,

como son los refrescos, jugos, comida procesada, comida empanizada o frita; y realizar ejercicio cardiovascular por lo menos cinco días a la semana durante treinta minutos.

Nuestra mejor opción en el panorama de la obesidad es apostar por la prevención, evitando así todas las complicaciones que se asocian con la enfermedad, incluso la muerte. La obesidad es un problema que no distingue de raza, género, edad o situación económica. Es importante generar conciencia de que las consecuencias de un sobrepeso no tratado y los aumentos de peso desmedido pueden llevarnos a padecer de obesidad afectando nuestra salud de manera seria.



Mireya Siller Payán, mimi-sipa@hotmail.com
Ana Victoria Monreal Lugo, vicoria.1@gmail.com
Alumnas de la Licenciatura en Nutrición y Bienestar Integral del Tecnológico de Monterrey, Campus Guadalajara.

L.N. Arturo Gibran Ramírez Ramos
gibran.ramirez@itesm.mx
Especialista de Carrera de Nutrición y Bienestar Integral del Tecnológico de Monterrey, Campus Guadalajara

Síguenos en Facebook: LNB-Tec Campus GDL.



RECETAS
Yakult

Albóndigas de pescado (6 porciones)

Ingredientes

- 1 kg Pescado entero, cocido con cebolla, sal y hierbas de olor.
- 4 Tomates rojos asados.
- 2 Huevos.
- 2 Chiles chipotle.
- 2 Dientes de ajo.
- 1/2 Cebolla.
- 1 1/2 Taza de harina.
- 1 Taza de pan molido.
- 3 Cucharadas de aceite.
- Hierbas de olor.
- Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

- Desmenuce el pescado cocido, eliminando cuidadosamente las espinas.
- Mezcle el pescado con el pan molido, la harina, los huevos y sal al gusto.
- Aparte, muele los tomates rojos con un trozo de cebolla, los ajos y el chile chipotle.
- En una cacerola honda caliente el aceite y sofría la salsa previamente colada.
- Cuando la salsa se haya oscurecido un poco, agregue agua al gusto y sazone con sal y pimienta. Deje a fuego medio hasta que el caldillo hierva completamente.
- Mientras, forme las bolitas de pescado y váyalas agregando directamente al caldillo. Deje al fuego hasta que todas las albóndigas estén bien cocidas.



PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Hábitos que favorecen tu salud renal

La enfermedad renal crónica, antes conocida como insuficiencia renal, es parte de los padecimientos denominados crónico-degenerativos y no solo eso, sino que la mayoría de las personas que la padecen, la presentan a causa de otros males crónico-degenerativos, como la diabetes y la hipertensión.

La enfermedad renal crónica cumple con la característica de ser un mal silencioso que avanza sin presentar generalmente algún síntoma, por lo cual todos debemos adoptar una cultura de prevención para hacerle frente, esto incluye llevar una vida saludable, comiendo sanamente, realizando actividad física y disminuyendo el nivel de estrés.

En seguida, te presentamos algunas estrategias para prevenir la enfermedad renal crónica:

- Tomar suficiente agua natural todos los días, alrededor de 1.5 a 2.5 litros, para evitar la deshidratación.
- Mantenerse activo todos los días, evitando estar largas horas frente al televisor y realizar actividad en casa o fuera de ella.
- Dejar de fumar.
- Evitar el consumo excesivo de carnes y el uso sin prescripción de suplementos alimenticios a base de proteínas y anélgésicos.
- Preferir alimentos caseros preparados con poca grasa y sal.
- Comer a diario frutas y verduras, alrededor de cinco al día.
- Si te gusta comer botanas entre comidas, es preferible elegir cosas simples sin empaquetar, como cacahuates naturales, almedras, nueces, jícama, pepino o alguna fruta de temporada.

Otro tema importante es la detección temprana, ¿qué significa esto? La enfermedad

renal crónica, a diferencia de otras enfermedades de su tipo, tiene varias etapas según el nivel de daño en los riñones.

Detectar el daño en las primeras etapas (cuando aún es muy silenciosa), hace una gran diferencia en el tratamiento, haciéndolo mucho más fácil de llevar, es por esto que se recomienda tener el hábito de llevar a cabo revisiones constantes.

- Si se conoce como una persona libre de enfermedades, acérquese ocasionalmente a algún centro de salud y solicite la revisión de su presión arterial y la glucosa capilar, esto es un hábito saludable.
- Las personas que viven con diabetes, hipertensión, infecciones frecuentes en vías urinarias, obesidad o tienen algún familiar que padece enfermedad renal crónica, presentan mayor riesgo de enfermarse, por lo cual se recomienda que mínimo de manera anual se realicen una revisión para la detección de problemas renales (que puede incluir exámenes de orina o sangre).

Ahora bien, cuando la enfermedad ya está presente, es de gran importancia acercarse al médico y a otros profesionales, como el psicólogo y nutriólogo. Llevar un buen control evitará que la enfermedad siga avanzando y degenerando más las funciones de nuestro cuerpo.

Algunas de las estrategias para evitar que la enfermedad renal avance cuando ya está presente son:

Cuidar nuestro peso

Tener un exceso de peso es algo perjudicial, sobretodo en las primeras etapas de la enfermedad. Sin embargo, conforme la enfermedad avanza, es común que haya cambios en el apetito, ocasionando bajo peso y desnutrición, es por esto que debemos estar atentos a mantener un peso dentro del rango normal.

Dejar el cigarro

Fumar es un hábito que enferma no solo a los pulmones, sino que el cigarro ocasiona que la enfermedad renal avance con mayor rapidez y aumente el riesgo de enfermedades del corazón. Uno de los primeros cambios más recomendados, si vive con enfermedad renal crónica, será eliminar el tabaquismo.

Llevar a cabo una alimentación baja en proteínas

Es tarea de los riñones eliminar los desechos de nuestro cuerpo, no excederse en el consumo de alimentos altos en proteínas (como carnes, leche, huevo, pollo y queso), ayudará a que los riñones que ya presentan cierto daño disminuyan su carga de trabajo.

Por eso, es importante asesorarse con un nutriólogo especialista para llevar a cabo una alimentación controlada en proteínas, que incluya disminuir el consumo de carnes y leche o incluso optar por volvernse vegetarianos, ésta es una de las maneras más saludables de atacar el avance de la enfermedad.

Evitar los remedios herbolarios

Una práctica común es explorar en el uso de diversos remedios herbolarios, de los cuales no siempre es bien conocido su efecto, por lo cual existe un alto riesgo de ocasionar un daño mayor, especialmente en los riñones ya que son los encargados de su eliminación. Evita el uso de extractos, raíces y demás hierbas que no sean recomendadas por tu médico.

Reducir el consumo de sodio

El sodio no solo se encuentra en la sal de mesa, de hecho los alimentos empaquetados y listos para comer son la principal fuente de sodio de nuestra dieta. Procurar los alimentos hechos en casa, moderando el uso de la sal y evitando consumir productos procesados, ayudará a enlentecer el progreso de la enfermedad renal crónica, además evitará la presencia de hinchazón en los pies.

Por último, se debe tomar en cuenta que la enfermedad renal crónica, al igual que las otras enfermedades crónico-degenerativas, no tiene cura conocida, pero tomar el control de ella nos permitirá llevar la vida con bienestar. El primer paso siempre es la prevención.



Ari Cisneros Hernández.
aricisneroshernandez@gmail.com
Nutrióloga especialista en nutrición renal.
NIN Institute.

Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte a nivel mundial, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, siendo las responsables de 17 millones de muertes, representando un 29.82%.

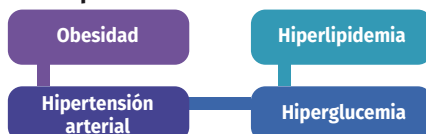
En México, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en ancianos y la segunda en la población general. En 2013, éstas fueron las responsables de 42,070 muertes en hombres y 33,054 en mujeres.

Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de desórdenes del corazón y los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen:

- **Cardiopatía coronaria:** Enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco.
- **Enfermedades cerebrovasculares.** Enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan al cerebro.
- **Arteriopatías periféricas.** Enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores.
- **Cardiopatía reumática.** Lesiones del músculo cardíaco y las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas "estreptococos".
- **Cardiopatías congénitas.** Malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento.
- **Trombosis venosas profundas y embolias pulmonares.** Coágulos de sangre (trombos) en las venas de las piernas, que pueden desprenderse (émbolos) y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones.



Los cuales pueden manifestarse como:



Síntomas

No suelen presentar síntomas y su primera manifestación puede ser un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.

Ataque al corazón

- Dolor o molestias en el pecho, brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda.*

También se pueden presentar:

- Dificultad para respirar.*
 - Náuseas o vómitos.*
 - Mareos o desmayos.
 - Sudores fríos y palidez.
- * Más común en las mujeres.

Accidente cerebrovascular

- Pérdida súbita, unilateral de la fuerza en los brazos, piernas o cara (más común).
- Aparición súbita, unilateral de entumecimiento en la cara, brazos o piernas.
- Confusión, dificultad para hablar o comprender lo que se dice.
- Problemas visuales en uno o ambos ojos.
- Dificultad para caminar, mareos, pérdida del equilibrio o coordinación.
- Dolor de cabeza intenso de causa desconocida.
- Debilidad o pérdida de conciencia.

En los últimos años, se ha relacionado a la alimentación con la prevención de enfermedades cardiovasculares, por su capacidad de modular la inflamación y el estrés oxidativo. Una alimentación saludable tiene como objetivo mantener y mejorar el estado de salud.

A continuación, se describen algunas directrices basadas en evidencias para llevar una alimentación saludable:

Kcal totales	De acuerdo a requerimientos individuales, manejando un aproximado de 25-35 kcal/kg.
Hidratos de carbono	50-55% del gasto energético total, <5% deben ser de hidratos de carbono simples.
Proteínas	15-20% del gasto energético total. 0.8-1.2 g/kg/día.
Grasas	30-35% del gasto energético total, el cual se debe distribuir de la siguiente manera: <7% de saturadas. <10% de poliinsaturadas. 10-15% de monoinsaturadas.
EPA	400 mg.
DHA	1000 mg.
Colesterol	200 mg/día.
Sodio	2000 mg/día.

Recomendaciones para una alimentación saludable:

- Incluir de dos a tres veces todos los días, frutas, verduras y alimentos integrales (como avena y salvado de trigo).
- Consumir tres veces a la semana leguminosas (frijoles o garbanzos).
- Limitar a una vez a la semana productos con alto aporte de hidratos de carbono refinados, como galletas, pan dulce, papas, etc.
- Reducir a una vez al día el uso de endulzantes calóricos, como azúcar (miel, fructuosa, etc.). Como opción puede usar los no calóricos (aspartame, estevia, sacarina, etc.).
- Preferir lácteos bajos en grasa: Leche descremada, quesos frescos, jocoque o queso cotagge.
- Cocinar los alimentos preferentemente con aceite de oliva o canola a temperaturas moderadas. Variar la preparación de alimentos: Cocidos, asados, al vapor, etc.
- Incluir todos los días aguacate y oleaginosas, como cacahuates, nueces, almendras (naturales, no fritos, ni salados).
- Limitar el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, manteca y crema), así como aceites vegetales a altas temperaturas.
- Reducir el consumo de cortes grasos de origen animal (costillas, chuletas, etc.), además de los embutidos, ya que son muy ricos en grasas saturadas.
- Preferir cortes magros de pollo (pechuga), res (centro de paloma) o cerdo (lomo y pierna).
- Consumir tres veces a la semana pescado, procurar una de estas veces pescado graso (atún fresco o salmón).
- Limitar la ingesta de productos procesados (alimentos enlatados y/o precocinados), por su alto contenido en sodio, azúcares y grasas trans (aceites parcialmente hidrogenados o aceites vegetales).
- Preferir agua natural como bebida diaria y limitar las bebidas dulces (jugos, refrescos y tés comerciales).
- Condimentar los alimentos con chile, ajo, cebolla, jitomate y especias de olor, en lugar de consomés industrializados.
- Leer las etiquetas de información nutricional de los alimentos para vigilar los contenidos de grasas saturadas y trans, colesterol, azúcar y sodio.
- Limitar a una copa al día el consumo de bebidas alcohólicas (vino tinto o blanco).



M.N.H. Malva Guadalupe Valle Anaya.
M.N.C. Angélica Ramírez Peredo.
Docentes de la Universidad Enrique Díaz de León.

Centro de Atención a Clientes **Yakult**

Ansiedad y su tratamiento integral

Viernes 16 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo dejar de sufrir por codependencia

Lunes 19 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Lunes 26 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Taller de pensamiento positivo

Lunes 19 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Lunes 3 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo ser, sentirme y saberme útil

Martes 20 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 21 de junio. De 1:00 a 2:30 p.m.

Taller "Mi salud y bienestar dependen de mí"

Jueves 22 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Jueves 6 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Jueves 13 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Maternidad y posparto

Viernes 23 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

La comunicación familiar

Martes 27 de junio. De 10:00 a 11:30 a.m.

Elaboración de repelente para mosquitos

Martes 27 de junio. De 11:30 a.m. a 12:30 p.m.

Proyecto de vida

Jueves 29 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Miedo y ataques de pánico

Viernes 30 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Reconstruir y fortalecer lazos afectivos

Martes 4 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Gimnasia física y cerebral

Miércoles 5 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Multimarketing para personas que hacen mercadeo en red

Viernes 7 de julio. De 11:00 a.m. a 2:00 p.m.

Alimentación funcional

Lunes 10 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

¿Será necesario pedir perdón y perdonar?

Martes 11 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Fortaleciendo tu autoestima

Miércoles 12 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Osteoporosis y su tratamiento integral

Viernes 14 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

JUNIO

JULIO



CURSOS DE VERANO

Del 24 de julio al 11 de agosto.
Ven, diviértete y aprende.

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 / CUPO LIMITADO
Av. Chapultepec No. 451 / Esquina Montenegro / Colonia Obrera

Testimonio de salud

Hace aproximadamente seis meses que la **Sra. Martha Morales Delgadillo** comenzó a tomar **Yakult** y a dárselo a su niño, ya que éste se enfermó de diarrea y le dijeron que se lo diera para que se recuperara más rápido. Así lo hizo y efectivamente notó una gran mejoría.

Actualmente, lo siguen tomando ella y su hijo, pues sabe que **Yakult** tiene un gran beneficio para el restablecimiento de la microbiota intestinal, por lo tanto lo recomienda ampliamente.



Consumo de probióticos en vacaciones

El consumo de probióticos es una de las mejores técnicas para restablecer la microbiota intestinal y mantener un estado de salud adecuado, esto debido a la gran influencia que ejerce sobre el aparato digestivo y el sistema de defensa.

Es común que durante la etapa de vacaciones escolares los niños y jóvenes aumenten los factores que desequilibran la microbiota intestinal, como lo es una alimentación alta en azúcares, harinas y grasas, así como el sedentarismo, aumentando así el riesgo de padecer enfermedades.

Los productos **Yakult** contienen microorganismos probióticos en cantidades adecuadas que al consumirlos diariamente proveen beneficios que ayudan a mantener una apropiada salud intestinal.

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

SOLICITA

Zona Metropolitana de Guadalajara

Asesor de ventas

Requisitos: Preparatoria en adelante / Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

Sucursal Ciudad Guzmán

Chofer de reparto

Requisitos: Secundaria en adelante / Mayor de 20 años
Licencia de chofer vigente

Sucursal Puerto Vallarta / Lagos de Moreno

Asesor de ventas

Requisitos: Preparatoria en adelante / Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

Ofrecemos

Prestaciones superiores a las de Ley / Seguro de vida
Fondo de ahorro / Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.com.mx o presentarte con solicitud elaborada a:

Sucursal Pto. Vallarta: Josefa Ortiz de Domínguez #481, Col. El Coapinole / **Sucursal Lagos de Moreno:** Río Nazas #149 Col Ceibas

Sucursal Ciudad Guzman: Pihuamo #113 Col. Colinas del Sur

ZMG: Periférico Poniente #7425, Vallarta Parque Industrial, Zapopan. Jalisco. / Tel: 3134 5300 / Ext. 6502, 6503 y 6504 / 01 800 830 0030

Vida Sana
105.9 FM
Yakult

Tema

Enfermedades crónicas

Fecha

16 de junio

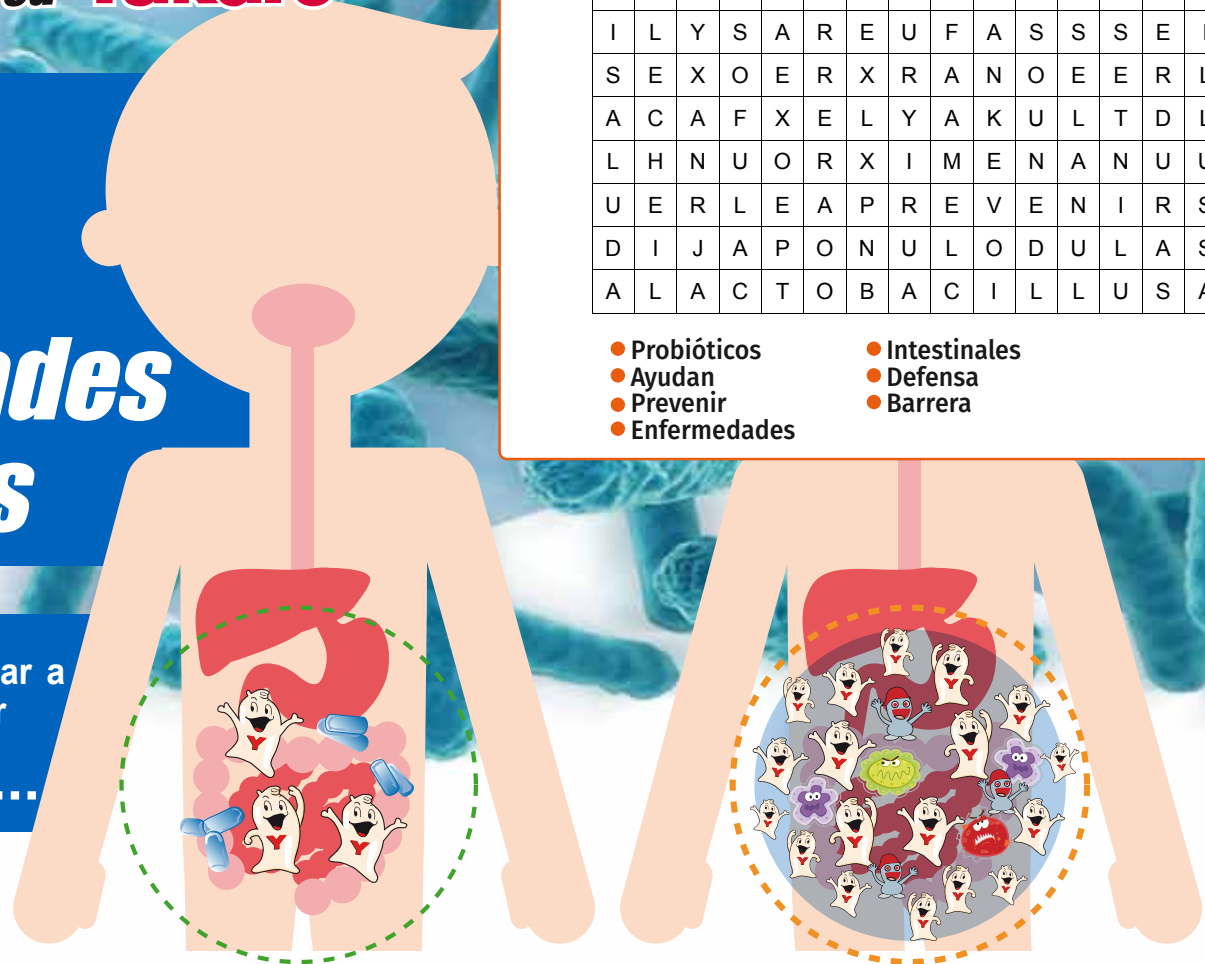
Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".

Lactobacillus casei Shirota

➔ **Bacteria láctica y probiótica capaz de llegar viva a los intestinos.**
Exclusiva de la marca Yakult

➔ **Ayuda a prevenir enfermedades intestinales**

Los probióticos pueden ayudar a prevenir las enfermedades por dos mecanismos principales.



1 Estimulan el sistema de defensa

2 Crean un efecto barrera

Yakuamigo, te invitamos a encontrar las palabras ocultas en la siguiente sopa de letras:

E	L	S	A	L	U	D	I	E	F	E	C	T	O	L
I	O	P	R	O	B	I	O	T	I	C	O	S	O	A
L	A	C	T	E	O	S	S	O	L	U	E	E	T	C
E	R	Y	A	K	U	L	T	E	I	D	F	L	C	T
C	I	U	S	H	I	R	O	T	A	E	R	A	E	O
A	S	N	E	F	E	D	U	D	Y	F	U	N	F	B
S	N	A	O	R	B	O	E	R	U	E	T	I	E	A
E	A	T	R	N	A	M	O	A	D	N	A	T	V	C
I	L	Y	S	A	R	E	U	F	A	S	S	S	E	I
S	E	X	O	E	R	X	R	A	N	O	E	E	R	L
A	C	A	F	X	E	L	Y	A	K	U	L	T	D	L
L	H	N	U	O	R	X	I	M	E	N	A	N	U	U
U	E	R	L	E	A	P	R	E	V	E	N	I	R	S
D	I	J	A	P	O	N	U	L	O	D	U	L	A	S
A	L	A	C	T	O	B	A	C	I	L	L	U	S	A

- Probióticos
- Ayudan
- Prevenir
- Enfermedades
- Intestinales
- Defensa
- Barrera



AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
3826 0094 / 3825 1880



CIRUGÍA OCULAR
AVANZADA



En junio festejamos a
Papá con un
15% de descuento
en su cirugía de catarata

(con lente intraocular de laboratorio de prestigio)

La **CATARATA** se corrige mediante técnica quirúrgica extrayéndola e implantando un lente intraocular monofocal o multifocal de última generación; solucionando su catarata y corrigiendo la vista cansada.

085108R



CUPÓN 50%

DE DESCUENTO EN CONSULTA EN
EL MES DE JUNIO AL
PRESENTAR ESTE CUPÓN
(PREVIA CITA).

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No. 140
Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com

www.seemaxlaser.com