

SUPLEMENTO

SaludTotal

EDICIÓN ESPECIAL | SEPTIEMBRE 2022

Diabetes Tipo 2

¿Qué es lo que debes saber?

Además: Apps aliadas
en el control de la diabetes

La endodoncia

Tabaquismo y cáncer

Deficiencia visual en el mundo

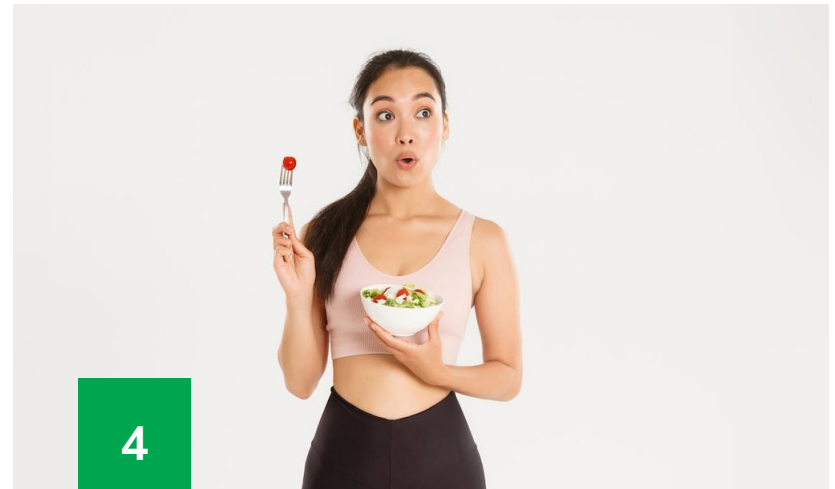


eXPRESO

#SomosTodos www.expreso.com.mx

Contenido

- 6 Apps aliadas en el control de la diabetes**
Son útiles para un mejor seguimiento o para facilitar la adaptación a un nuevo estilo de vida.
- 7 Cáncer en la actualidad**
Sonora registra una de las mayores tasas de defunción por tumores malignos a nivel nacional.
- 8 La endodoncia**
Permite salvar un órgano dental aún y cuando el escenario parezca desfavorable.
- 12 El tabaquismo y el cáncer**
Fumar es el factor de riesgo más importante para desarrollar cáncer de vejiga y de riñón.



Lo que debes saber si tienes diabetes tipo 2

La nutrióloga Karen Vázquez nos comparte tres puntos claves en el control de este padecimiento.

Medios y Editorial de Sonora S. A. de C. V.

EXPRESO

Luis Felipe Romandía Camacho
Director General
luis.romandia@expreso.com.mx

Luis Alejandro Bernal García
Director General Adjunto
alejandro.bernal@expreso.com.mx

Jesús Ballesteros Aguilar
Jefe de Fotografía
jesus.ballesteros@expreso.com.mx

Alan Murillo Castillo
Gerente de Plataformas Digitales e Innovación
alan.murillo@expreso.com.mx

Ariel Suárez Salazar
Gerente de Comercialización
ariel.suarez@expreso.com.mx

Oficinas, talleres y distribución: Blvd. Abelardo L. Rodríguez #16, esquina con Luis Encinas, Col. San Benito, C. P. 83190, Hermosillo, Sonora, México, (662) 108-3000

Clasificados: (662) 108-3000, Ext. 1043

Suscripciones: (662) 108-3000, Ext. 1034

Publicidad: (662) 108-3000, Ext. 1049

www.expreso.com.mx

Obregón, Sonora: Allende #321 Oriente, Col. Centro, (644) 415-8887 y 89
Guaymas, Sonora: Blvd. Luis Encinas y Lateral, Fracc. Villa del Mar, (662) 221-1417
Navjoa, Sonora: Matamoros #204-B, Col. Centro, (642) 421-0208
Nogales, Sonora: Ave. Obregón #636, local 15 y 16, Col. Fundo Legal, (631) 312-5940



Todos
podemos dar
nuestra mejor
sonrisa.

ENDODONCIA • ODONTOLOGÍA • ORTODONCIA • PERIODONCIA • ODONTOPEDIATRÍA • CIRUGÍA DENTAL

"En Otsuka's Clinic estamos comprometidos con la salud dental y en ofrecer un servicio seguro y cómodo a todos nuestros pacientes".


Dr. Fernando Otsuka Aragón

Especialista en Endodoncia

 Doctoralia



No. de Cédula: 8524773 061693

 Blvd. Juan Navarrete #84, Col. Valle Escondido,
C. P. 83207, Hermosillo, Sonora | (662) 396-2031

LO QUE DEBES SABER SI TIENES DIABETES TIPO 2

TRES PUNTOS CLAVE

La diabetes tipo 2 está sumamente asociada con los hábitos alimenticios, por lo que seguramente la primera sugerencia será: mejora tu alimentación.

Lic. Karen Vázquez

Es aquí donde entro yo como nutrióloga, para brindarte 3 consejos que te ayudarán a mejorarla. Actualmente existe una gran cantidad de mitos sobre la alimentación, y es que redes sociales ha sido un gran amigo, o bien enemigo para alimentar esta situación.

Si presentas diabetes tipo 2, enfermedad en la que los niveles de glucosa o azúcar en la sangre son demasiado altos y que hoy en día “mata lentamente” siendo muy cruda, seguramente te has informado, quizá bien, o quizá mal, así que déjame compartirti 3 puntos clave de la alimentación que debes saber y te ayudaran a mejorar si tienes diabetes tipo 2

El punto más importante y que la gran mayoría de mis pacientes le tienen miedo, son a los carbohidratos, dicen ser los “enemigos” del juego, te comentan que debes de dejar de consumir ciertas frutas, ciertos panes, tortillas entre otros. Sin embargo, no todos los carbohidratos son malos. Los carbohidratos son la principal fuente de energía, aquí el problema radica en que tipo de carbohidrato estoy consumiendo.

Las fuentes más apropiadas de carbohidratos son las verduras, frutas, granos enteros y legumbres debido a su contenido de fibra dietética.

Uno de los papeles más importantes para mejorar la diabetes tipo 2 es la fibra, tu gran amiga para no generar picos de glucosa (por picos de glucosa entendemos las subidas o bajadas repentinas y descontroladas del nivel de azúcar en sangre). La fibra, junto con otros macronutrientes, es quien te ayudará a mejorar ese pico repentino de presentarse.

Primer punto clave:

"Escoge carbohidratos con bajo índice glucémico y altos en fibra"

¿Cuáles son éstos? Verduras, vegetales de hojas verdes, granos enteros, frutas como manzana, fresa, naranja, lentejas, frijoles, chocolate negro, etc En ese sentido, eso significa que ¿NUNCA podre consumir, pan, arroz, sandía, mango, porque tienen más azúcar? No, para nada. “la correcta combinación de alimentos” de ayudará a disfrutar de ciertos alimentos y no generar desequilibrios en tu glucosa. Así que déjame explicarte: Cada alimento que nosotros consumimos tiene un efecto en el organismo y metabolismo, cumpliendo una función importante. Esos alimentos se conforman de distintos macronutrientes (sustancias que proporcionan energía al organismo) siendo 3 los principales; carbohidratos, proteínas y grasas, ¿los has escuchado? **Hablando de personas con diabetes tipo 2, no te recomendaría consumir un carbohidrato solo (una fruta, una tortilla, pasta, pan etc), sino que lo combines con alguna fuente de grasa saludable o bien proteína (como por ejemplo frutos secos, aguacate, quesos bajos en grasa, chocolate amargo, yogur griego).** Al combinar tu fruta con grasa y/o proteína, podrás mejorar tu azúcar. Así que no temas en comer menos: come mejor; eso te podrá llevar a un buen “control glucémico”.

Segundo punto clave:

"Combina correctamente los alimentos"

Muchos de mis pacientes entran bien contentos al consultorio, diciéndome: Karen, de snack/colación, nomás me comí la manzana, ya ves que me habías puesto manzana

con chocolate amargo y almendras, pues fíjate que logré comerme nomás la manzana. Y es un gran error, les digo... por algo estamos consumiendo más, porque al tener mejor control glucémico, más estable tu glucosa, más energía, y mejor metabolismo. Recuerda: No se trata de comer menos, sino de comer mejor.

Tercer punto clave:
"Es el magnesio"

Segundo mineral más deficiente a nivel mundial, ya que éste se encuentra en frutos secos como las nueces, en el chocolate amargo, en el pescado, en los aguacates o en vegetales de hoja verde como las espinacas, pero dime ¿Qué sonense consume una gran cantidad de verduras en su día? Pocos. Por eso tanto énfasis de aumentar el consumo de verduras principalmente de hoja verde en su día para poder aumentar este mineral. **Una dieta rica en magnesio podría ayudar a reducir el riesgo de diabetes tipo 2, según los resultados de un gran estudio que se han presentado recientemente, así que intenta que tu plato el 50% de él provenga de ensaladas.** Ahora, te has preguntado ¿por qué en ocasiones, "como bien" y aún así presento diabetes tipo 2? La respuesta es sencilla: somos seres íntegros, donde no solo la alimentación juega un papel importante, sino también mi salud mental, el ejercicio físico y sin duda mi metabolismo funcional.

Al ser seres íntegros, somos como una orquesta, donde todo se va desarrollando poco a poco, así que no trates de culparte, sino controla aquello que está en tus manos. Porque, así como se va desarrollando poco a poco... poco a poco va acabando con tu salud si no accionas ahora.

Recuerda que el conocimiento es poder, y una vez conociendo sobre el tema, podrás mejorar, si no es que hasta revertir, tu diabetes, porque es posible llevando un estilo de vida saludable. Y quien crea que no, no dude en contactarme.

La autora es **Nutrióloga.**
 Consulta particular
 No. de Cédula: 12145052



Cada alimento que nosotros consumimos tiene un efecto en el organismo y metabolismo, cumpliendo una función importante.

APPS Y SALUD

Aliadas en el control de la diabetes

Te mostramos algunas de las apps más usadas para vigilar la diabetes, pues son útiles para un mejor seguimiento o para facilitar la adaptación a un nuevo estilo de vida, si vas iniciando en este camino.

● Redacción

SocialDiabetes

www.socialdiabetes.com

Es quizá el “diario digital” más famoso para llevar el control de la diabetes. Permite registrar la dieta, los alimentos ingeridos y la insulina suministrada para una mejor vigilancia. Toda la información está a la mano, atractivamente graficada y lista para ser consultada o compartida en la misma red social de la app o donde gustes.

COSTO:

Gratuita, con compras dentro de la app

DISPONIBLE EN:

App Store, Google Play

gluQUO

www.quohealth.com/es

Al igual que nuestro anterior caso, es un diario digital, solo para iOS, que se ha vuelto una de las opciones más populares por su alta integración con Apple Health y otras herramientas de salud. Su calculadora de insulina es una de las funciones más aplaudidas, así como su concepto general de control tan detallado.

COSTO:

Gratuita, con compras dentro de la app

DISPONIBLE EN:

App Store

myDiabeticAlert

www.mydiabeticalert.com

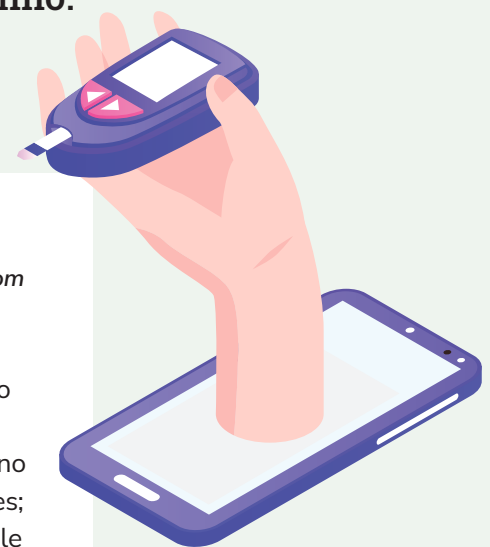
A diferencia del resto, está diseñada a que no solamente el usuario con diabetes la use, sino también sus cuidadores; por ello, es configurable en tres opciones: adultos, menores y adultos mayores, la cual estará ligada a un cuidador que tendrá información en tiempo real del paciente en su propio móvil.

COSTO:

Gratuita, con compras dentro de la app

DISPONIBLE EN:

App Store, Google Play



Más opciones

Otras aplicaciones de tipo "diario digital", o bitácora, a considerar:

- **mySugr**
(www.mysugr.com)
- **Bant**
(diabetes.bantapp.com)
- **Diabetes:M**
(www.diabetes-m.com)
- **One Drop**
(onedrop.today)

CÁNCER EN LA ACTUALIDAD

Un problema que persiste

Sonora registra una de las mayores tasas de defunción por tumores malignos, ocupando el segundo lugar a nivel nacional en tan preocupante rubro.

● Redacción

Para el cirujano oncólogo Samuel Hiram Farias Castañeda, la clave para llevar un mejor control de una de las enfermedades más letales a nivel mundial, el cáncer, sigue, y seguirá siendo, la detección temprana.

“Es muy importante realizar una concientización acerca de la prevención del cáncer, conocer los factores de riesgo conocidos”, comentó el cirujano oncólogo certificado por el Consejo Mexicano de Oncología.

“Un buen ejemplo son las campañas acerca del consumo de tabaco, así como ser más conscientes de nuestro cuerpo y, ante cualquier duda o sospecha, acudir con un profesional para recibir valoración”, agregó.

Y es que nuestro Estado no está exento de la situación: “En Sonora tenemos una de las mayores tasas de defunción registradas por tumores malignos, ocupando el segundo lugar a nivel nacional”, indicó el médico.



Es importante realizar una concientización acerca de la prevención del cáncer, conocer los factores de riesgo conocidos y actuar a tiempo.

“Para México, no es menos preocupante”, enfatizó, “el Inegi reportó en 2020 que el cáncer fue la cuarta causa de muerte en el País, siendo los más comunes los de mama, próstata, colorrectal y cervicouterino”.

Por tal motivo, el especialista reiteró que es primordial incorporar en la cultura de la población el estar atentos a lesiones

o bultos sospechosos para diagnosticar la enfermedad, incluso, antes de existir síntomas.

“Actualmente, los servicios de salud, tanto públicos, como particulares, cuentan con programas de detección oportuna de distintos tipos de cáncer, como lo son el de mama o el cervicouterino o el colorrectal. Acérquense”, finalizó. **e**



Dr. Samuel Hiram Farias Castañeda

Centro de Alta Especialidad, Oncología Hospital San José

Cirugía General avalado por la UAEMex, certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía General, Miembro de la Asociación Mexicana de Cirugía General, Miembro del Colegio de Cirujanos de Sonora, Cirugía Oncológica avalado por la UNAM, certificado por el Consejo Mexicano de Oncología, Miembro de la Sociedad Mexicana de Oncología, Certificado en Cirugía Robótica en Houston, Texas.

Ave. Juárez #463, Col. Las Colinas, C. P. 83148

**(662) 689.3292
(662) 148-5510 (WA)**

drsamuefariasoncologia@gmail.com

**FB: @drsamuefarias1
IG: @drsamuefarias**

LA ENDODONCIA

Respeto a lo natural

Este procedimiento permite salvar un órgano dental aún y cuando el escenario parezca desfavorable, evitando extracciones totales y reemplazos costosos.

● **Enrique Ban**

Así como la práctica médica se divide en especialidades para tener mejor aproximación a un padecimiento, en el área de la salud bucal sucede lo mismo: tienen sus expertos, como los endodoncistas.

“La endodoncia es el área y la especialidad de la odontología que se encarga de tratar los padecimientos pulpaes. La pulpa es el tejido que se encuentra dentro de los dientes”, explicó Fernando Otsuka Aragón.

El especialista en endodancias por parte de la Facultad de Odontología de la Universidad De la Salle Bajío añadió que, en el 90% de los casos, los daños en la pulpa generan dolorosas molestias e infección.

“Y es ahí cuando entra el endodoncista, para tratar este tipo de padecimientos. En México tenemos la idea de que el dentista hace todo, te hace endodoncia, te pone braquets, te hace periodoncia; y no, es un error.



La endodoncia es de los pilares para que las otras áreas puedan entrar y realizar su tratamiento. Si tenemos un órgano dental enfermo, todo lo demás está mal.

“No vas con el médico general a que te trate del corazón, vas con el cardiólogo. Es importante, primero, el diagnóstico que hace el dentista general para que después entre el especialista, de ser necesario”, indicó.

Sobre la importancia de su área, Otsuka Aragón subrayó que la endodoncia ofrece la posibilidad de rescatar órganos dentales afectados de manera natural, evitando que sean sustituidos por reemplazos que pudieron haberse evitado.

“Es muy importante, porque ahorita está el ‘boom’ de los implantes, que es un tratamiento bastante rentable, pero, como en todas las demás áreas de la salud, la mercadotecnia también está jugando su papel.

“Hay que buscar salvar el diente, que se mantenga en su estado, en su posición y en su función. Aquí es cuando tenemos que hacer equipo con otras especialidades, buscar esa parte biológica de la odontología.

“La endodoncia es de los pilares para que las otras áreas puedan entrar y realizar su tratamiento. Si tenemos un órgano dental enfermo, todo lo demás está mal, aunque se vean bonitos tus dientes, blancos”.

Sobre los procedimientos

Sobre el procedimiento de la endodoncia, el especialista explicó que es efectuado con anestesia local, y que las molestias que genera no son mayores



IMPORTANTE IR AL ESPECIALISTA

“En México está muy poco regulado sobre quién debe, o no, realizar un procedimiento dental. El dentista de pronto se aventura a realizar tratamientos que no le corresponden, y es ahí cuando pueden ocurrir accidentes”.

Dr. Fernando Otsuka Aragón
Especialista en Endodoncias

a las de otras intervenciones, como pueden ser las resinas, los rellenos o las amalgamas.

“Son tratamientos minuciosos, largos, de hasta 1 hora; en cuanto al dolor, no se debe sentir absolutamente nada. Si logramos un buen efecto en la anestesia, el paciente estará cómodo”, señaló el endodoncista.

En cuanto al éxito de la intervención, aclaró que ha cambiado en los últimos 30 años, pues “antes eran muy poco exitosos por las técnicas, la filosofía y el poco avance científico que tenían en ese momento”.

“Hoy, el porcentaje de éxito varía del 95 al 98%”, agregó, “y eso nos ayudará a que la recuperación también sea bastante

buena, aunque varía según el caso. En general, las molestias sí son mínimas”, expresó.

Con esto en mente, el doctor Otsuka reveló que el procedimiento más común es el tratamiento de conductos: “es el clásico, donde retiramos tejido pulpar inflamado o infectado, para después sellar el espacio interno resultante”.

“Asimismo, están los recubrimientos pulpares cuando hay caries muy avanzadas e inflamación; ahí solo hay un corte parcial del tejido para que el resto se mantenga sobre el diente llevando a cabo su función.

“Y en lo que respecta a situaciones más complejas, en una etapa quirúrgica, la cirugía apical es cuando es efectuada una disección parcial de la raíz para buscar mantener ese diente funcional”, puntualizó.

“En la cuestión de la prevención”, retomó, “y esto todavía es un tabú entre los odontólogos: pensamos que la endodoncia no es no es un tratamiento preventivo; y resulta que es totalmente lo contrario.

“Está dentro de su naturaleza que no necesariamente nos afrontemos a la necesidad de eliminar un tejido pulpar, de retirar el nervio, existen medidas que podemos tomar para sortear ese escenario”.

Para finalizar, el especialista recomendó acercarse a endodoncistas con cédula, certificados, ya que esto evitará acciden-

¿Para qué sirve?

Una endodoncia tiene varios objetivos, pero todos ellos se basan en conservar una sonrisa natural, ya que el tratamiento sirve para:

- **Mantener la dentición natural**
- **Mantener el hueso y la encía que rodean a la pieza dental**
- **Mantener la funcionalidad del diente o muela**

Con el cuidado adecuado, el diente con endodoncia puede durar tanto como el resto de los dientes sanos.

tes o tratamientos muy caros. Asimismo, invitó a estar atentos a las siguiente señales:

“Lo signos más comunes de daño pulpar son la presencia de sensibilidad a los cambios de temperatura, lo frío, lo caliente; o al oscurecimiento de los dientes ante un golpe o trauma. Estos son los clásicos.

“La inflamación de encías o alguna parte externa, como el cachete o el labio, así como lesiones posteriores a una restauración o una caries profunda, también son señales de visita al endodoncista”, concluyó. **e**

EL TABAQUISMO COMO CAUSA DE CÁNCER DE VEJIGA Y DE RIÑÓN

RIESGO AL DOBLE

Muchas personas no se han percatado de que el fumar es el factor de riesgo más importante para desarrollar cáncer de vejiga y de riñón.

Dr. Alfonso José Fernández C.

El humo del tabaco se ha asociado con mutaciones genéticas, inflamación y daño celular, mismos que estimulan el desarrollo del cáncer. Los carcinógenos del humo del cigarro abandonan el organismo a través de las vías urinarias y cuando la orina está en contacto con la vejiga ésta se expone a muy altas concentraciones de toxinas del humo del cigarro. De acuerdo con los resultados de las investigaciones más recientes, los fumadores tienen un riesgo mayor de cáncer de vejiga de lo que se pensaba con anterioridad. Los estudios también han encontrado que la proporción de cáncer de vejiga por fumar en mujeres es ahora igual a la de los hombres, alrededor de un 50%. **Cada año mueren unas 15,000 personas por cáncer de vejiga, y el fumar es el factor de riesgo más importante para padecerlo.** Se ha notado que el incremento en los casos de cáncer de vejiga en mujeres está ligado al incremento del número de mujeres fumadoras. También se ha notado que las personas que dejaron de fumar tienen un riesgo dos veces mayor que aquellas personas que nunca han fumado, pero los que fuman regularmente tienen cuatro veces más probabilidades. Es importante que en general, pero sobre todo las personas fumadoras, busquen una evaluación médica si notan la presencia de sangrado en la orina, aunque ésta se resuelva espontáneamente; así mismo si presentan infecciones urinarias de repetición o ardor y frecuencia al orinar. Cuando se identifica en etapas tempranas el cáncer de vejiga es curable y los tumores superficiales pueden ser tratados con métodos poco invasivos y con inmunoterapia local. Sin embargo, en etapas más avanzadas, cuando el tumor invade la capa muscular

de la vejiga puede ser necesario removerla quirúrgicamente y administrar quimioterapia. El humo del cigarro es responsable también del 17.4% de los casos de cáncer de riñón, pelvis renal y uretero. El tumor renal más común que se asocia al cigarro es el carcinoma de células renales. El fumar duplica el riesgo de desarrollar este tipo de cáncer y el riesgo también depende del tiempo que la persona lleve fumando y el número de cigarrillos que se fuman al día. **El tabaquismo causa inflamación en los vasos sanguíneos incrementando la aterosclerosis, un proceso que causa bloqueos en los vasos sanguíneos empeorando la hipertensión y la enfermedad renal que puede conllevar al desarrollo de tumores.** Además del incremento de desarrollar cáncer, el fumar también estimula un incremento en tumores renales más agresivos y avanzados; los tumores más avanzados son más letales que los tumores en etapas iniciales. Además, los pacientes diagnosticados con un tumor renal que continúan fumando reducen de manera muy significativa su tasa de supervivencia, y su expectativa de vida es más corta que la de los no fumadores. En la actualidad se pueden remover quirúrgicamente tumores renales pequeños por cirugía laparoscópica o robótica sin necesidad de remover el riñón por completo. En conclusión, el dejar de fumar reduce considerablemente el desarrollo de múltiples cánceres, incluidos los de riñón y de vejiga. Los factores más importantes en la prevención y tratamiento de cáncer de vejiga y cáncer renal son la información, reducir el riesgo dejando de fumar y el diagnóstico temprano.

El autor es Urólogo-Oncólogo.
 Centro de Oncología de Hospital San José Hermosillo
 No. de Cédula: 2634516 5907231

EL DATO

17.4%

Porcentaje de casos de cáncer de riñón, pelvis renal y uretra relacionados al humo de cigarro.



 An advertisement for V BOXING FITNESS. The background is a gym with several black punching bags hanging from the ceiling. Each bag has a logo consisting of a stylized 'V' inside a circle. The text 'VICARVALDEZO' is visible on the bags.

V BOXING
▪ FITNESS ▪

 (662) 325-2299

Segundo Piso
Grand Kino Hermosillo

DEFICIENCIA VISUAL A NIVEL MUNDIAL

Afecciones a la vista

La OMS estima que 1 mil 300 millones de personas viven con alguna forma de deficiencia visual alrededor del mundo, siendo la población adulta la más afectada.

● Redacción

En su último informe sobre ceguera y discapacidad visual, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que, a nivel mundial, existen al menos 2 mil 200 millones de personas con deterioro de la visión cercana o distante.

El reporte también calcula que, en casi la mitad de todos esos millones de casos referidos, el deterioro todavía no ha sido atendido o, lamentablemente, ya no fue tratado.

Sobre los padecimientos más comunes que experimentan las personas afectadas, desglosa los siguientes: deterioro moderado o grave de la visión distante o ceguera debido a errores de refracción no corregidos (88.4 millones), cataratas (94 millones), glaucoma (7.7 millones), opacidades corneales (4.2 millones), retinopatía diabética (3.9 millones) y tracoma (2 millones), así como deterioro de la visión cercana causado por presbicia no corregida (826 millones).

Las causas varían considerablemente de un país a otro y dentro de un mismo país en función de la disponibilidad de servicios de atención oftálmica, su asequibilidad y los conocimientos de la población en materia de atención oftálmica, explica.

De esta manera, y para ampliar el panorama, refiere que la proporción del deterioro de la visión atribuible a las cataratas es mayor en los países de ingresos bajos y medianos que en los de ingresos altos.

Por su parte, en los países que presentan ingresos altos son más frecuentes las enfermedades como la retinopatía diabética, el glaucoma y la degeneración macular relacionada con la edad.

En cuanto a las acciones realizadas para seguir atendiendo la situación, el organismo señala que, aunque un gran número de enfermedades oculares pueden prevenirse, cada afección ocular requiere una respuesta diferente y adecuada:

EL DATO

244 mil millones de dólares

Costo anual debido a la pérdida de productividad asociada a la miopía en todo el mundo.



Con **29 años de experiencia y más de 30 mil operaciones de Cirugía Oftalmológica**, el **Dr. Mark A. Swanson** es Médico e Investigador especializado en Oftalmología.

Esta especialidad médica tiene como objetivo el tratamiento de afecciones del ojo y región ocular, además de correcciones para los distintos trastornos de la visión. De modo que, durante su estancia en Agua Prieta, gracias al apoyo y confianza de sus pacientes, el Dr. Swanson se ha posicionado como uno de los mejores por sus servicios profesionales.

De esto nace **Clínica Swann Láser, Visión y Spa**, pioneros en México del uso de la tecnología robótica aplicada a la Oftalmología donde se utilizan las técnicas más avanzadas a nivel mundial.

Su pasión por la investigación lo ha llevado a innovaciones, en el 2002 el Dr. Swanson **crea una nueva técnica para el tratamiento del Queratocono** (deformación de la córnea), propuesta que revolucionó a nivel mundial ya que evita la necesidad del trasplante de córnea.

Visítanos en:

Agua Prieta, Sonora
Calle Primera Avenida 5 y 6
(633) 338 22 29

Hermosillo, Sonora
Blvd. Morelos No. 13
Esq. Benito Quintana
Col. Constitución
(662) 210 90 88

Cananea, Sonora
Avenida Obregón No. 211
(645) 332 57 13

Puerto Peñasco, Sonora
Simon Morúa No. 199
Plaza Mar de Cortéz
(638) 383 17 50

“ Ha participado en más de 50 conferencias alrededor de Norte América y Sudamérica. ”



COBERTURA ESPECIAL

Licudo de

Papaya y piña

La mezcla de papaya y piña con leche de coco da como resultado un delicioso licudo lleno de vitaminas, minerales y antioxidantes.

Incluir licuados en nuestro desayuno es una forma sencilla y deliciosa de obtener todo tipo de nutrientes, ya que podemos incluir ingredientes de uso diario para adaptarlos a nuestras necesidades.

Rinde: 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rodajas de papaya
- 1 rodaja de piña
- 1 taza de leche de coco (250 ml)

PREPARACIÓN

1. Pela y corta la fruta para que, una vez en la licuadora, sea más fácil procesarla.
2. Añade la leche de coco con los otros ingredientes a la licuadora y procesa hasta que no queden grumos.
3. Puedes añadir hielo para un efecto frapé y un poco de miel para añadir dulzura.

BENEFICIOS

Estos ingredientes contribuyen a equilibrar la actividad de las bacterias saludables del intestino y, por si fuera poco, disminuyen los episodios de ansiedad.

MARTES
DE
LA COSECHA


santovalle
GRAN MERCADO



SABER QUE VAN A CUIDAR BIEN DE ELLA

Cuando necesites saber, Hospital CIMA está contigo.

En cada momento que lo requieras, **Hospital CIMA** cuenta con el equipo más innovador y los mejores especialistas para acompañarte, ofreciendo altos estándares de calidad, seguridad y calidez humana que por más de 25 años le hemos brindado a nuestros pacientes.

Esa, es la tranquilidad que te da estar en **Hospital CIMA**.

Acércate a nosotros (662) 259 0900 | cimahermosillo.com |    @CIMA HMO