

vidaensalud

Junio - julio 2022 | Edición 3

Revista educativa

 **CEMDOE**
CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES

UN CORAZÓN EN ÓPTIMAS CONDICIONES

■ Pág. 4

¡DONA SANGRE, DONA VIDA!

■ Pág. 8

PAPÁ SALUDABLE

■ Pág. 10



TÚ ERES NUESTRO CENTRO



Editorial

¡Te cuidamos con el corazón!

Dra. Gricely Pozo
**Directora administrativa
médica**

En este número abordamos la hipertensión arterial, una enfermedad crónica que va en aumento en el mundo; siendo prevalente en países de ingresos bajos a medianos. República Dominicana se incluye como uno de los países que registra tasas más altas, reportando una prevalencia de 31 % en la población mayor de 18 años, esto, según estudio publicado en el año 2021 que analiza las tendencias de preponderancia, detección, tratamiento y control de la hipertensión.

Las personas con hipertensión arterial mal controlada o que padecen de hipertensión sin conocer su diagnóstico, tienen mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, renales y cerebrales. Por lo que, es importante un diagnóstico oportuno, el cual se puede realizar fácilmente midiendo la tensión arterial, indicando un tratamiento eficaz que incluya medicamentos y cambios saludables en el estilo de vida.

En CEMDOE cuidamos tu corazón, disponiendo en un solo lugar de una estructura de atención integral protocolizada, compuesta por un equipo de expertos profesionales de varias especialidades, apoyados por servicios de laboratorios y estudios complementarios coordinados en conjunto, para cuidar y mejorar tu salud, que es nuestra prioridad.

Nuestro modelo de atención se enfoca en mejorar el acceso a los servicios, preservar la salud de las personas, educando e influyendo en cambios y adopción de estilos de vida saludables, así como también en la detección temprana de enfermedades y su tratamiento oportuno a fin de evitar complicaciones.

Aquí te espera un equipo empático, comprometido con la calidad y seguridad de la atención y con gran pasión por el servicio. Así es como cuidamos tu corazón y te demostramos día a día nuestro #AmorCEMDOE.

Efemérides

JUNIO

Mes Internacional del Cuidado de la Fertilidad






- 06** Día Mundial de los Trasplantados
- 11** Día Internacional del Cáncer de Próstata
- 14** Día Internacional del Donante de Sangre Voluntario
- 15** Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez
- 15** Día Nacional del Bioquímico
- 16** Corpus Christi (No laborable)
- 21** Día Mundial Contra la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica)
- 21** Día Nacional de la Ancianidad

JULIO

- 28** Día Mundial de la Hepatitis
- 31** Día del Padre



Accede a nuestra página web

Avenida Luperón esq. Clara Pardo,
San Gerónimo, Santo Domingo, D.N.
Tel.: 809-741-0000 | www.cemdoe.com
@cemdoe     

Equipo editorial

Directora en jefe: Monika Harel

Editora: Saiury Calcaño

Mercadeo e imagen: Betsy Almonte

Diseñador gráfico: Edward Abreu

Colaboradores: Dra. Gricely Pozo
y María Laura Dargam.

LO NUEVO EN CEMDOE

Sumamos más especialidades y servicios para ti



Alergología

Tratamos tus alergias y sus manifestaciones. Ya sea por alimentos, fármacos, asma alérgica, dermatitis atópica, poliposis nasal, rinitis alérgica u otros.



Servicios de electromiografías y vídeo-electroencefalograma

Tenemos a tu disposición la electromiografía, una prueba que mide la actividad eléctrica de los músculos y nervios; y el vídeo-electroencefalograma, una prueba neurofisiológica que graba un vídeo para analizar el comportamiento clínico y estudiar la actividad cerebral.



Geriatría

Brindamos atención integral al adulto mayor con un enfoque en prevención y orientado a la educación de los familiares durante el proceso.



Andropausia

Tenemos especialistas que tratan la disminución de los niveles de testosterona en hombres, lo que provoca la disminución de las capacidades sexuales. Está disponible dentro de la Unidad de Ginecología y Obstetricia.



Agenda
tu cita



CEMDOE

CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES



¡UN CORAZÓN EN SALUD!



Dra. Claudia Almonte
Jefe médico de la Unidad de Cardiología

La hipertensión arterial es una enfermedad frecuente y crónica en la población (32 %), en la cual aumenta la fuerza que ejerce la sangre circulante por todo el cuerpo.

Las causas de la hipertensión son: antecedentes familiares, obesidad o sobrepeso, diabetes, falta de actividad física, consumo de tabaco, alta ingesta de sal, alcohol, cantidad insuficiente de potasio en la dieta, uso de drogas ilícitas, enfermedad renal, problemas de tiroides, defectos congénitos, apnea del sueño y estrés.

La hipertensión arterial es llamada también la **enemiga silenciosa**, puede cursar sin síntomas de aviso. Por ello es necesario las evaluaciones cardiovasculares o reconocimientos temprano.

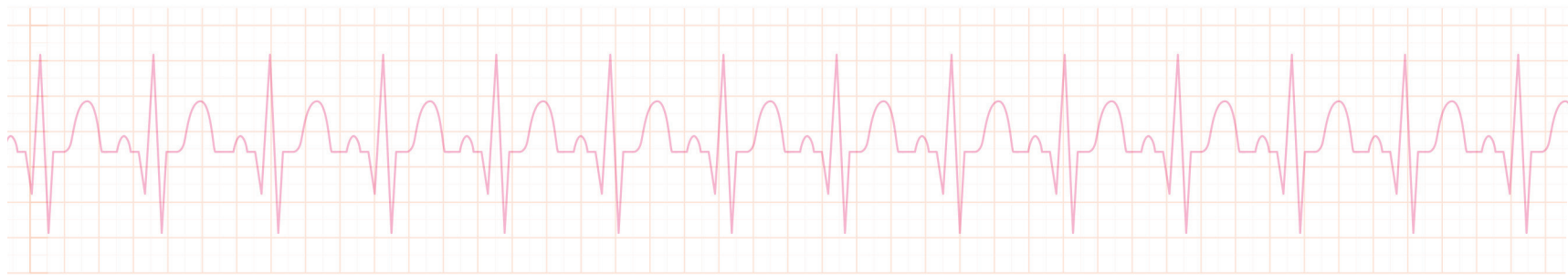
Además, de conocer tus números de tensión arterial, no importando la edad; cada día vemos mayor incidencia de hipertensión en jóvenes.

Cuidados del paciente con hipertensión

Todo paciente con hipertensión debe realizarse un examen **oftalmológico**, ya que los vasos sanguíneos y la retina pueden verse afectados por dicha enfermedad.

Si usted es hipertenso, debe llevar estas recomendaciones unidas a evaluaciones periódicas, al menos dos veces al año con su cardiólogo, y la toma de sus medicamentos antihipertensivos.

Este especialista debe controlar todos sus factores de riesgos o empeoramiento de su diagnóstico por lo que puede solicitar interconsulta con nutrición para guiarle a mantener un peso y lípidos (colesterol y triglicéridos adecuados), endocrinología si se han en-



contrado niveles de glicemia o perfil tiroideo alterados, o si posee ya el diagnóstico de diabetes.

Cómo prevenir la hipertensión arterial:

- Lleva una dieta saludable (baja en sal y azúcares).
- Mantén un peso adecuado.
- Evita malos hábitos como fumar.
- Disminuye el consumo de alcohol.
- Controla el estrés, y aprende a manejarlo.

Nefrología para revisión preventiva o detección de afectación renal, **psicología** si detecta cierto nivel elevado de estrés o desbalance emocional, y **vascular** porque en ocasiones el paciente puede tener datos de insuficiencia venosa o arterial de miembros inferiores.

La no detección temprana o descontrol de la hipertensión puede conllevar a complicaciones como falla cardíaca, arritmias, falla renal, accidente cerebrovascular, aneurisma de aorta, demencia y síndrome metabólico.

Es importante prevenir complicaciones, si presenta algún síntoma acude o comunícate con tu médico.

El bienestar de los riñones repercute en el corazón, y viceversa



Dr. Alberto Flores
Jefe médico de la Unidad de Nefrología

Existe una interacción importante entre las enfermedades renales y las cardíacas.

Muchas disfunciones agudas o crónicas de riñón o de corazón pueden inducir una disfunción aguda o crónica el en otro órgano. Además, tanto la función cardíaca como la renal pueden verse afectadas por un trastorno sistémico agudo o crónico. Esta corrección es altamente conocida y definida como síndrome cardiorenal.

La hipertensión secundaria es la elevación sostenida de la presión arterial originada por una condición médica establecida, y que de manera complicada genera el aumento de los niveles de presión arterial.

Las enfermedades renales, ateroscleróticas, vasculares, del sistema endocrino y fármacos, pueden causar hipertensión por eso es llamada secundaria.

¿Cuándo debemos sospechar de hipertensión secundaria?

- Hipertensión en jóvenes menores de 25 años, y con una historia familiar de presión arterial alta.
- En cualquier caso de hipertensión severa o resistente.
- Elevación persistente de la presión alta en hipertensos previamente estables.
- Pacientes con episodios recurrentes de crisis hipertensiva.
- Hipertensión no controlada en pacientes con apnea del sueño.
- Hipertensión diagnosticada antes de la pubertad.
- Uso crónico de algunos medicamentos como son esteroides anabólicos, antiinflamatorios no esteroides y anticonceptivos orales.

Con frecuencia producen presiones arteriales muy altas y de difícil manejo. En muchos casos la hipertensión puede ser revertida al retirar o tratar lo que lo causó.

¿Sabes quién trata

los dolores musculares y de las articulaciones?



Dra. Rayma Peña
Reumatóloga



Dr. Raúl García
Reumatólogo

De vez en cuando, sentir dolor en los músculos y las articulaciones puede ser normal.

Cuando ese dolor no se resuelve de manera inmediata, es posible que se necesite una evaluación adicional.

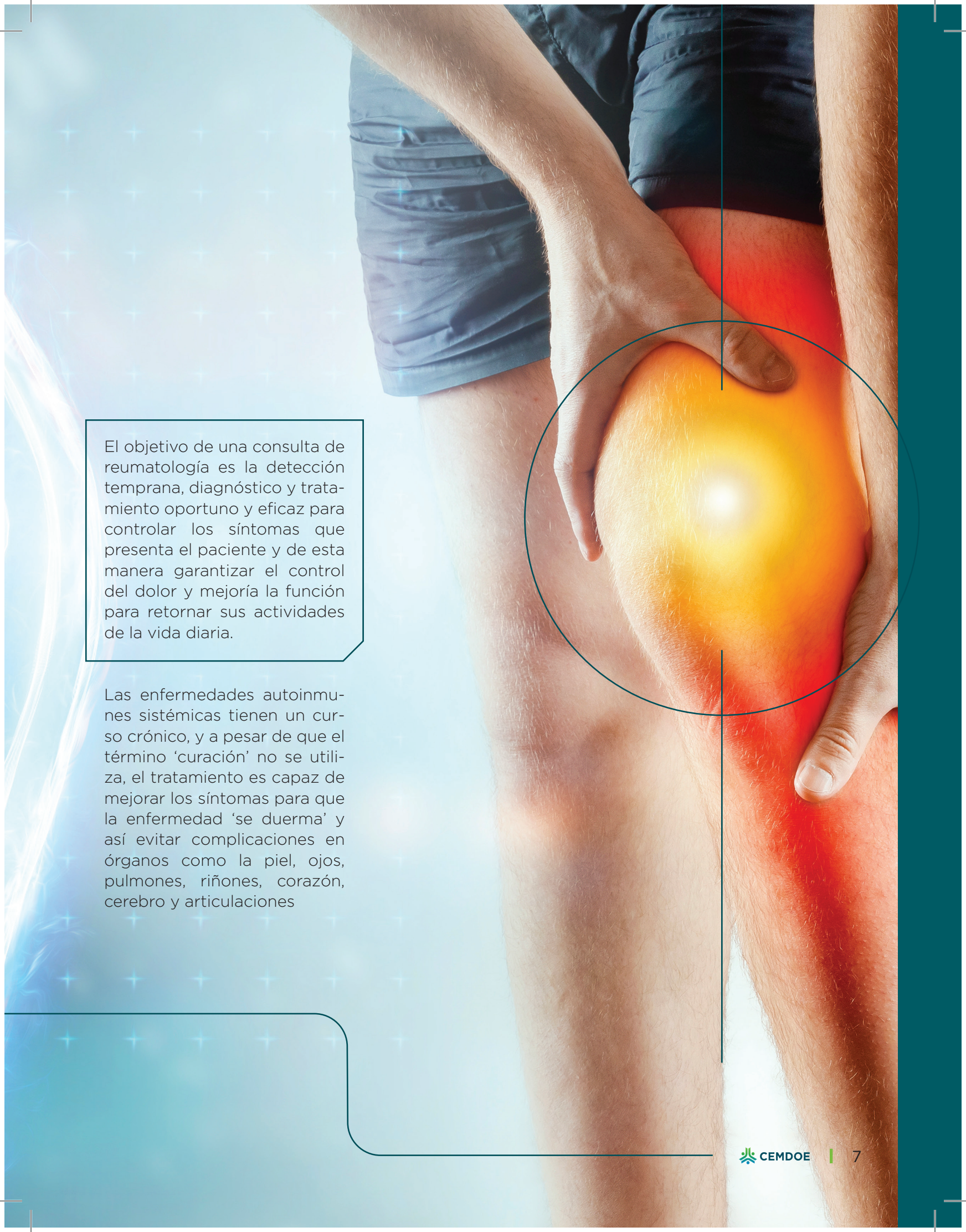
Si el dolor articular se presenta sin traumatismo y en especial cuando se acompaña de inflamación (las articulaciones rojas, calientes, alteradas en tamaño o con dificultad para poner y/o quitar anillos) es importante la evaluación del paciente por parte de un reumatólogo.

La reumatología es una especialidad, rama de la medicina interna y la pediatría. Un reumatólogo se encarga de la detección y tratamiento de las enfermedades muscu-

loesqueléticas (del aparato locomotor), algunas de ellas conocidas como enfermedades autoinmunes sistémicas, es decir, que afectan a varios órganos o sistemas provocadas por alteraciones en nuestro sistema inmunitario, que en condiciones normales se encarga de protegernos de agresiones e infecciones, pero en este tipo de dolencias nos ataca.

Las más comunes

Las enfermedades autoinmunes sistémicas más vistas en consulta de reumatología incluyen: artritis reumatoide, artritis psoriásica, lupus eritematoso sistémico, enfermedad de Sjögren, polimiositis, esclerosis sistémicas y un gran grupo de dolencias clasificadas como vasculitis.



El objetivo de una consulta de reumatología es la detección temprana, diagnóstico y tratamiento oportuno y eficaz para controlar los síntomas que presenta el paciente y de esta manera garantizar el control del dolor y mejoría la función para retornar sus actividades de la vida diaria.

Las enfermedades autoinmunes sistémicas tienen un curso crónico, y a pesar de que el término 'curación' no se utiliza, el tratamiento es capaz de mejorar los síntomas para que la enfermedad 'se duerma' y así evitar complicaciones en órganos como la piel, ojos, pulmones, riñones, corazón, cerebro y articulaciones



DONA SANGRE, DONA VIDA



Saiury Calcaño

Coordinadora de comunicación
y educación al paciente

El 14 de junio se celebró el Día Mundial del Donante de Sangre, la ocasión fue perfecta para tomar consciencia de que este tejido vivo formado por líquidos y sólidos, puede salvar vidas.

La doctora Deniss Díaz, hematóloga, habla de los mitos y datos curiosos sobre la donación de sangre que debes conocer.

Mitos sobre la donación de sangre

“No puedo donar sangre si sufro de la presión o diabetes”.

Falso: si tiene niveles tensionales controlados, y estás en tratamiento con diabetes que no utiliza insulina, puedes donar.

“No puedo donar si soy mujer, o tengo el período menstrual”.

Falso: la mayoría de las mujeres pierden aproximadamente de 40-50 mL de sangre en cada menstruación, y el promedio de pérdida anual normalmente no excede los 650 mL de sangre.

Estos son recuperados y no se produce anemia. Si presenta valores hemáticos por encima de los requeridos para donar y no tiene flujo abundante, la persona puede donar.

“Si tengo perforaciones o tatuajes no puedo donar”.

Falso: es cierto que existe un rechazo temporal al momento de evaluar un posible donante, sin embargo, desde

que la persona cumple un año con una perforación o tatuaje puede donar, igual aplica para pacientes que han estado en procedimientos quirúrgicos.

Datos que debes conocer:

- 1. Como mujer se recomienda donar cada cuatro meses, en caso de no tener anemia.
- 2. No se recomienda donar sangre cuando una mujer está lactando.
- 3. Un hombre puede donar cada tres meses.

4. Luego de donar, la sangre puede durar de 31 a 42 días en buenas condiciones, dependiendo del componente que tenga, para ser donada a otra persona.

- 5. El grupo donador universal es el grupo O negativo.
- 6. Los centros principales para la donación de sangre en el país son: la Cruz Roja, banco de referencia de Laboratorio de Referencia, centros oncológicos y algunos hospitales.

7. La sangre está formada por la parte líquida, llamada plasma, que contiene agua, sales y proteínas. Más de la mitad del cuerpo es plasma; la parte sólida de la sangre contiene glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

8. La Asamblea Mundial de la Salud de la Organización Mundial de la Salud OMS, designó que el 14 de junio de cada año se celebra el Día Mundial del Donante de Sangre como muestra de reconocimiento y agradecimiento hacia los donantes de sangre de todo el mundo.

¿A quién puedes donarle y quién puede donarte?

Conocer el tipo de sangre es importante para que, si en algún momento se amerite una transfusión sanguínea o se requiera un trasplante, ya sea de riñón o hepático, puedas ser donante voluntario.

Grupo sanguíneo	Reacciona contra...	Puede dar sangre a...	Puede recibir sangre de...
A	B	A AB	A O
B	A	B AB	O B
AB	Ninguno	AB	A A A A
O	A B	A B AB O	O

Tipos sanguíneos, reacción, donación y recepción de tipos sanguíneos





PAPÁ SALUDABLE

El regalo ideal para papá es su salud. Saber que su cuerpo está en óptimas condiciones es la mejor forma de celebrarlo.

Cada padre es diferente, pero en general hay dos especialidades que son vitales para cualquier hombre adulto: urología y cardiología.



Urología

Visitar con regularidad al urólogo constituye una de las medidas más importantes para la prevención de enfermedades y patologías masculinas.

El urólogo Erick Grullón relata cómo los pacientes llegan a la consulta preocupados e, incluso, con cierto pudor.

“Es un error común pensar que los hombres solo necesitan acudir al urólogo cuando están enfermos. todo hombre debería realizarse revisiones médicas y prestar más atención a esa parte de su anatomía. Los órganos masculinos,

al igual que las mujeres, son muy delicados y merecen un cuidado esmerado durante toda la vida”, enfatiza el doctor.

Las enfermedades o trastornos urológicos más comunes son: las infecciones urinarias, los cálculos renales, los problemas de control miccional de la vejiga, y la hiperplasia prostática benigna (o agrandamiento de la próstata), disfunción eréctil y cáncer de próstata.



Cardiología

El corazón de papá debe estar saludable. La cardióloga Claudia Almonte explica que las enfermedades cardiovasculares más comunes en el hombre son: cardiopatía isquémica (infarto), insuficiencia cardíaca, hipertensión arterial, valvulopatías, accidente cerebrovascular y arritmias (latido muy rápido o muy lento).

Los principales factores de riesgos de estas patologías

son tabaquismo, colesterol elevado, obesidad, sedentarismo, diabetes y factor hereditario.



Edades para los chequeos rutinarios

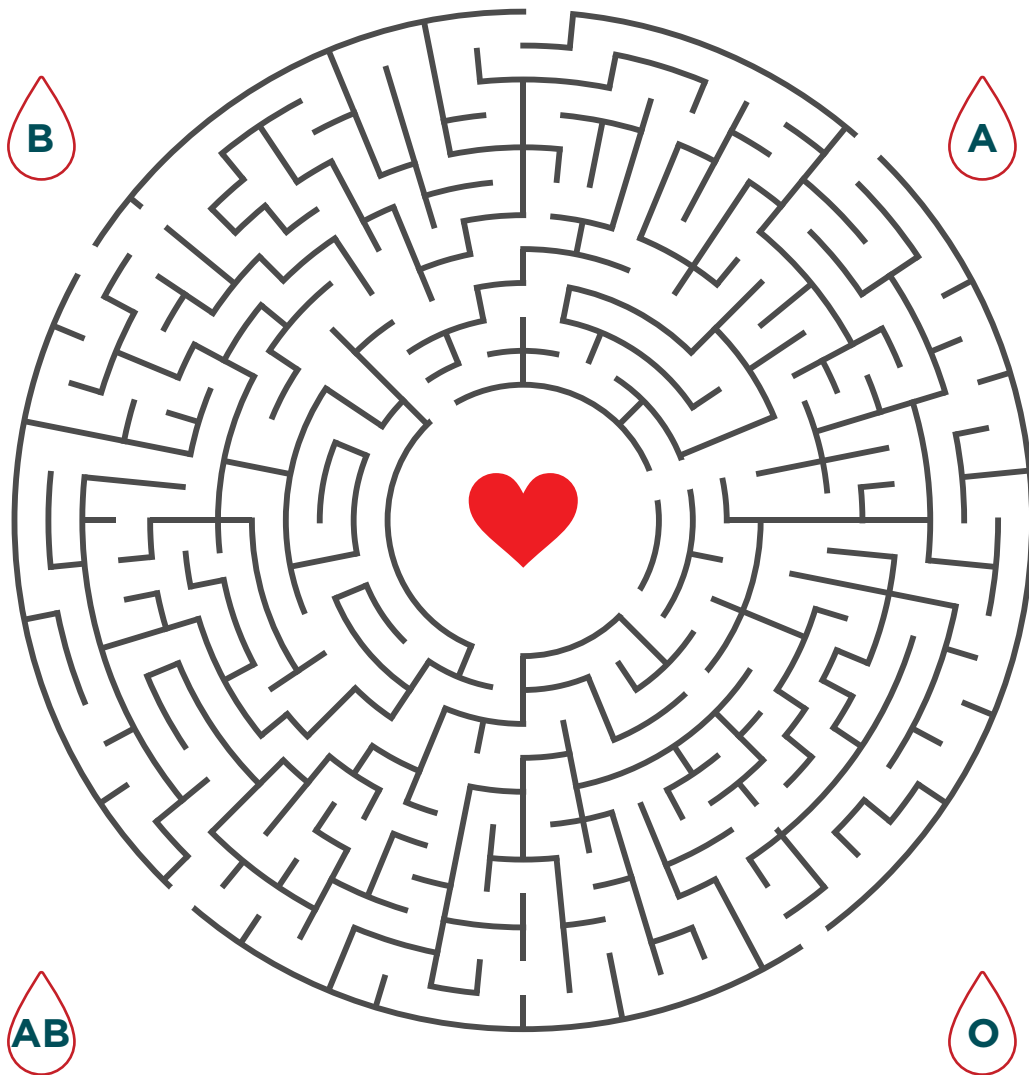
Con la tendencia de aparición temprana de afección cardiovascular es importante los chequeos en distintas edades.

Desde los 20 años, el hombre debe hacer un reconocimiento cardiovascular.

Luego de los 35 años, la evaluación cardiovascular debe ser anual (electrocardiograma, ecocardiograma y prueba de esfuerzo), conocer sus niveles de lípidos (grasas en sangre) y glicemia.

A partir de los 40 años los hombres deberían plantearse la primera consulta al urólogo, para evaluar el estado general de la próstata para la detección oportuna del cáncer de próstata.

**HAY MUCHAS VÍAS PARA
EXPRESAR AMOR,
DONAR SANGRE ES UNA DE ELLAS**





**Visita nuestra óptica
en el 2do. piso**