

vidaensalud

Enero - Febrero 2022 | Edición 1

Revista educativa



CEMDOE

CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES



**CENTRADOS
EN EL PACIENTE**

■ Página 3

**UN 2022 MÁS
SALUDABLE**

■ Página 6

**DE NUESTROS
PACIENTES**

■ Página 10

Editorial

Empieza por ti

Dr. Gastón Gabin
CEO de CEMDOE



El inicio de un año es un buen momento para proponerse metas, trazar sueños y definir planes. Nada como tener propósito en cada ámbito de nuestra vida. Sin embargo, no siempre empezamos por lo más importante que es nuestra salud y bienestar.

El llamado es que en este 2022 empieces por ti, por cuidarte, por pensar en tu plenitud física y mental. Esta es la principal razón por la que nace “Vida en salud”, una revista educativa que tiene la finalidad de hablar de temas que eviten enfermedades o disminuyan los factores de riesgos, y que te acerques cada día más a nuestro centro. En esta primera entrega queremos que conozcas las herramientas de cómo planificar metas saludables, que lleguen a convertirse en hábitos y terminen siendo todo un estilo de vida.

“En CEMDOE no tratamos enfermedades, sino pacientes, para quienes nuestro principal objetivo es su salud y bienestar.”

Efemérides

Enero

01 - Año Nuevo

06 - Santos Reyes

10 - Día Nacional del Cirujano.

En CEMDOE abarcamos diferentes especialidades quirúrgicas con excelentes estándares de calidad, las cuales son lideradas por un equipo médico altamente calificado.

21 - Día de la Altagracia

Febrero

04 - Día Internacional contra el Cáncer

En la Región de las Américas, el cáncer es la segunda causa de muerte. Se estima que 4 millones de personas fueron diagnosticadas en 2020 y 1,4 millones murieron por esta enfermedad. Hay factores de riesgos que se pueden evitar con una vida saludable.

11 - Jornada Mundial del Enfermo

27 - Independencia Nacional

28 - Día mundial de las Enfermedades Raras.

Hay un porcentaje de personas que padecen rarísimas condiciones. Muchas, con el oportuno diagnóstico y tratamiento, pueden mejorar sus vidas.

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



Accede
a nuestra
página web



UN DISEÑO

CENTRADO EN EL PACIENTE

**El concepto del
diseño de CEMDOE
es paciente-céntrico:
todos los espacios y
procesos se trabajaron
priorizando a
la persona.**

La construcción de CEMDOE inició en el 2017, terminando de abrir sus puertas en el 2021.

El centro tiene una superficie aproximada de 16,630 m² de construcción, de los cuales 7,000 m² corresponden al edificio. 9000 m² fueron destinados para el parqueo.

Los fundadores del proyecto estuvieron involucrados activamente en cada paso, desde su concepto hasta cada uno de los detalles de su ejecución.

Las instalaciones están ampliamente iluminadas, optimizando el uso de luz natural, de forma que la naturaleza se percibe como un continuo con el interior, por lo que la decoración emplea colores y materiales que evocan la sensación de estar en un espacio al aire libre.

NUESTRAS

ESPECIALIDADES



Nuestro centro está construido con los más altos estándares internacionales, cuenta con un personal altamente calificado y tecnología de última generación. Nos enfocamos en un

modelo de atención integral centrado en la seguridad, calidad y experiencia del paciente y su familia a través de nuestras especialidades y servicios de apoyo:

- Anestesiología y alogología
- Cardiología
- Cirugía general
 - Cirugía bariátrica
 - Cirugía endocrinológica
 - Cirugía maxilofacial
 - Cirugía oncológica
 - Cirugía oncológica y mastología
 - Cirugía pie diabético - cirugía laparoscópica y manejo de heridas
 - Cirugía vascular periférica
- Coloproctología
- Diabetología
- Dermatología
- Endocrinología
- Fisiatría y rehabilitación
- Gastroenterología
- Geriatria
- Ginecología y obstetricia
- Hematología
- Infectología
- Medicina familiar
- Medicina interna
- Nefrología y hemodiálisis
- Neumología
- Neurocirugía
- Neurología
- Nutrición
- Oftalmología y cirugías oftalmológicas
- Oncología clínica
- Ortopedia y traumatología
- Otorrinolaringología
- Pie diabético preventivo

- Podiatría
- Psicología
- Psiquiatría
- Radiología
- Reumatología
- Urología

SERVICIOS DE APOYO

- Laboratorio clínico
- Imágenes diagnósticas
 - Densitometría
 - Mamografía
 - Radiografía
 - Resonancia magnética
 - Sonografía
 - Tomografía
- Apoyo diagnóstico oftalmológico
- Apoyo diagnóstico cardiovascular
 - Ecocardiograma contraste con burbuja
 - Eco modo M bidimensional
 - Eco stress con cicloergómetro
 - Eco stress con dobutamina
 - Eco strain
 - Eco transesofágico
 - Holter
 - Monitoreo Ambulatorio Presión Arterial (MAPA)
 - Prueba de esfuerzo en banda
 - Prueba de esfuerzo cicloergómetro



Aceptamos planes básicos y complementarios

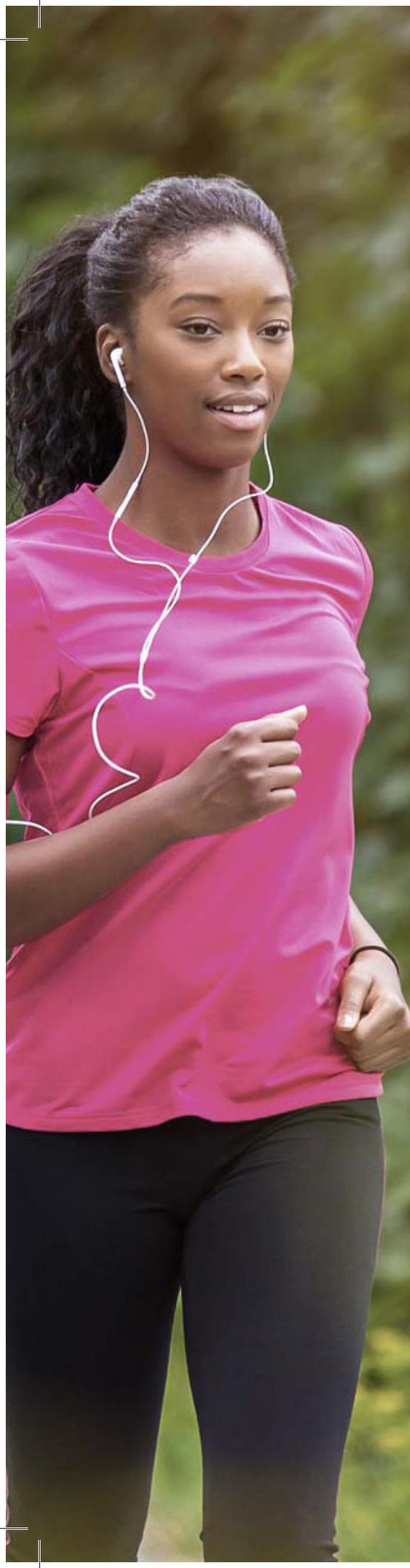
- › MÁS DE 35 ESPECIALIDADES A TU DISPOSICIÓN
- › UNIDAD DE PIE DIABÉTICO MÁS INNOVADORA DE LA REGIÓN
- › UNIDAD DE NEFROLOGÍA Y HEMODIÁLISIS CON DISPONIBILIDAD INMEDIATA
- › SERVICIOS DE IMÁGENES DIAGNÓSTICAS Y LABORATORIO EN UN MISMO LUGAR

**QUEREMOS SER
PARTE DE TU BIENESTAR**



CEMDOE

CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES



C Ó M O T E N E R

UN 2022 SALUDABLE EN SOLO 5 PASOS



Clara
Sánchez

Psicóloga
Clínica

Inicia un año nuevo, el número final en la fecha cambió hace unos días y es bastante frecuente que una parte de nosotros desee que otras cosas más cambien con este nuevo comienzo... Ante la posibilidad de “perder esas libras de más” o “comenzar a hacer esto o aquello” es probable que recuerdes las veces que se te ha hecho difícil iniciar o mantener un estilo de vida saludable.

Para ayudarte a hacer una realidad en tu vida estos hábitos que anhelas, hemos agrupado una lista de 5 pasos sencillos que te ayudarán a tener un estilo de vida saludable.

A Aliméntate saludable

Los alimentos representan la principal fuente de energía para que nuestro cuerpo fun-

cione optimamente. Aquí algunos pequeños pasos que puedes dar para una alimentación más saludable:

- Come más vegetales, frutas, legumbres (granos) y frutos secos.
- Ingiere menos sal, azúcar, carnes rojas, alimentos ultra procesados como galletas y comidas precocinadas.
- Cambia los refrescos y jugos, aunque sean naturales, por agua.
- Sustituye los alimentos no integrales por alimentos integrales para consumir más fibra.
- Elige los alimentos locales y de temporada.
- Planifícate para hacer tus compras, programa un horario, elige el lugar y elabora la lista de los productos que necesitas antes de acudir.

B Bienestar emocional

Bienestar emocional no es únicamente la ausencia de malestar, sino la presencia de una serie de elementos que llevan a que te sientas pleno. Hay cuatro pilares que pueden

ayudarte a evaluar y ajustar tu nivel de bienestar.

1. Conocer tus propias fortalezas, es decir, poder identificar y utilizar esas habilidades para relacionarte y enfrentar las situaciones.

2. Ser capaz de afrontar las presiones normales de la vida. En ocasiones se tiene la impresión de que gozar de bienestar es “estar siempre felices”, cuando en realidad, uno de los pilares del mismo es poder enfrentar dificultades sin quebrarse.

3. Poder trabajar de forma productiva y fructífera. Sentirte útil y con propósito, ser capaces de abrazar proyectos y desarrollarlos independientemente de la naturaleza de los mismos es parte importante de “estar bien”.

4. Aportar a la comunidad. Finalmente, para estar bien precisas conectar con tu comunidad de forma que contribuyas con las personas a tu alrededor.

Si notas que nada de esto es posible en el presente, asistir a psicoterapia podría ser de gran ayuda para vivir un 2022 más pleno.

C Cuida tu salud

Cuidar de la salud no es solamente curar un padecimiento o enfermedad puntual, sino

detectar de manera oportuna cualquier factor de riesgo que pueda provocar en un futuro algún tipo de condición que interfiera con tu bienestar. Algunas ideas:

- Realiza cambios en tu estilo de vida que disminuyan los riesgos de enfermedades cardiovasculares.
- Dile no al autodiagnóstico y la automedicación.
- Acude a tus citas médicas.
- Conoce los antecedentes médicos de tu familia.

D Descansa de forma apropiada

¿Cuándo piensas en cuánto dormir te pasa el número ocho por la mente? Esto se debe a que a lo largo de los años se ha establecido este número como el promedio aconsejable para dormir y reponer energía.

Sin embargo, un promedio no es más que un número aproximado de lo que le funciona a la mayoría. Por eso es importante conocerte y aprender a escuchar tu cuerpo, si te levantas cansado con frecuencia, quizás sea hora de revisar el tiempo que duras durmiendo.

Tan importante como la cantidad es la calidad del tiempo de descanso. Puede ayudarte

con esto establecer un horario regular para dormir y despertarte y reducir el consumo de cafeína y alimentos pesados cerca de la hora de dormir.

La forma en que descansas afecta tu peso, energía, capacidad de recordar, aprender y concentrarte, y en muchas ocasiones tu estado de ánimo. A pesar de que descansar no solo implica dormir, los retos más frecuentes se encuentran en esta acción.

E Ejercítate

Hemos llegado a la última letra y es hora de hablar sobre moverse. Usaremos la E para hablar sobre actividad física, aquellos movimientos que haces con tu cuerpo y que implican que consumas energía. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas. Se recomienda que realices actividades de leves a moderadas de tres a cinco veces por semanas de 30 a 60 minutos con aumento gradual.



CONOCE

NUESTRO CENTRO:

Unidad de Oftalmología

En nuestra Unidad de Oftalmología brindamos un cuidado integral y preventivo a patologías oculares, considerando las necesidades individuales de cada paciente.

Con el propósito de ofrecer consultas personalizadas, exploraciones diagnósticas y cirugías de alta complejidad, hemos estructurado la combinación perfecta entre capital humano, recursos tecnológicos y experiencia. La Unidad cuenta con:

Consultas especializadas:

- Vítreo - retina - mácula
- Uveítis
- Córnea
- Órbita y oculoplastia
- Oftalmología pediátrica: estrabismo y visión binocular
- Glaucoma y catarata
- Superficie ocular

Estudios de apoyo diagnóstico:

Disponemos de un amplio espacio con equipos de última generación para un diagnóstico oportuno, con el fin de llegar a una conclusión en la consulta.

Cirugías oftalmológicas:

Nuestra área de cirugía oftalmológica cuenta con modernos equipos y un personal especializado, quienes forman el apoyo ideal ante las cirugías complejas y mínimamente invasivas.



NUESTROS ESPECIALISTAS :



EXPERIENCIAS
DE NUESTROS
PACIENTES



Juan
Antonio
Polanco
Cruz:

En 1990 dejé de inyectarme por tres días y me llevaron al médico con un principio de coma diabético, y duré una semana entera interno. Cuando desperté a mi lado estaba mi esposa, el doctor me dijo que estuve a punto de morir.

Los próximos días me volví loco, tuve que cambiar radicalmente mis controles, mi rutina de ejercicios y mi alimentación. Me lo tomé en serio y ahí comencé a ver los cambios, bajé mucho de peso.

De esa experiencia **aprendí que hay que convivir con la diabetes, no es tenerle miedo, es respetarla.** Mientras más uno se controla más puede durar con vida.

Soy un ejemplo de que sí se puede adoptar hábitos saludables, tengo 83 años y 39 años con diabetes y mírame aquí.

“Sí se puede cambiar el estilo de vida y combatir la diabetes.”

El bienestar empieza por ti

Encuentra las palabras relacionadas a tu salud.

L A K R M I D R E G D A E W
N U J H É X P E J Y A G A B
U V U A D L W L E M L D M V
T G N S I Y A A R E I E N M
R B M V C Y H J C D M S C O
I D I L O G P A I I E C S V
E I C E S F A C C C N A A I
N S G C N P Z I I A T N L M
T F B T C E A Ó O C A S U I
E R L U E S S N S I C O D E
S U Z R M O S T Y Ó I S T N
E T K A D N T R A N Ó Z U T
O E U D O W Z V B R N D C O
Q A N A E S W J Y C A G U A

Agua Bienestar Descanso Ejercicios Medicación
Médicos Paz Relajación Alimentación CEMDOE
Disfrute Lectura Movimiento Nutrientes Salud
Peso

EMPIEZA EL AÑO TOMANDO DECISIONES SALUDABLES

HAZ UN CAMBIO EN
TUS HÁBITOS PARA MEJORAR
TU SALUD, **EMPIEZA POR TI.**



CEMDOE

CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES

www.cemdoe.com | [@cemdoe](https://www.instagram.com/cemdoe)     