

vidaensalud

Febrero - Marzo 2023 | Edición 5

Revista educativa



CEMDOE

CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES

RENUEVA CONTRATO

con tu Salud





Editorial

Renovemos contrato con nuestra salud

Monika Harel
Directora de Mercadeo y Comunicaciones

Por naturaleza, el ser humano requiere de cuidado en diversos aspectos de su vida, su entorno y su propia persona. Por eso, cada día nos enfocamos en cuidar nuestras relaciones con familiares y amigos, cumplir metas personales y profesionales, renovar la póliza del seguro, contratos de alquiler y hasta el marbete. Sin embargo, en ocasiones nos olvidamos de renovar el contrato más importante de nuestras vidas, el de la salud.

De ahí la importancia de reflexionar en el cuidado de la misma, puesto que sin su buen funcionamiento no podremos cumplir con los otros aspectos. Por esto en CEMDOE nos sentimos comprometidos contigo, con tu bienestar y estabilidad; recordándote que este nuevo año es el momento perfecto para que renueves contrato con esa parte primordial de cada ser, convirtiéndola en tu objetivo principal de este año que recién inicia.

Cuidar de tu salud debe ser una prioridad durante todas las etapas de tu vida, siempre teniendo en cuenta los cinco pilares que te permitirán tener un año lleno de bienestar y plenitud solo alimentando tu cuerpo y tu mente, buscando bienestar diariamente, cuidando tu salud, descansando y ejercitándote.

En este 2023, te invitamos a asumir el mayor compromiso de tu vida, cuidar tu salud. Nosotros estamos listos para ayudarte y acompañarte, ¿y tú?.

Efemérides

FEBRERO

- 04 Día Internacional contra el Cáncer
- 11 Jornada Mundial del Enfermo
- 27 Día de la Independencia Dominicana
- 28 Día Mundial de las Enfermedades Raras

MARZO

- 04 Día Mundial de la Obesidad
- 08 Día Internacional de la Mujer
- 11 Día Mundial del Riñón
- 12 Día Mundial del Glaucoma
- 14 Día Internacional de la Prevención ante el Riesgo Vascular
- 20 Día Mundial del Sueño
- 21 Día Mundial del Síndrome de Down
- 22 Día Mundial del Agua
- 23 Día Mundial de la Rehabilitación del Lisiado
- 24 Día Mundial de la Tuberculosis
- 26 Día Mundial de la Epilepsia
- 26 Día Mundial de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino
- 30 Día Mundial del Trastorno Bipolar
- 31 Día Mundial contra el Cáncer de Cólon

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



Accede a nuestra
página web

Equipo editorial

Directora en jefe: Monika Harel
Editora: Nelisa Ogando
Coordinadora de contenido: Walkiria Saldaña
Mercadeo e Imagen: Betsy Almonte
Diseñador gráfico: Edward Abreu

Colaboradores: Licda. Clara Sánchez;
Dra. Claudia Almonte y Licda. Ana Cabrera;
Dra. Sabrina Núñez; Dra. Gricely Pozo



CEMDOE

CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES

PLANES PREVENTIVOS DE SALUD

Detectar a tiempo las enfermedades y su desarrollo es posible a través de nuestros planes preventivos de salud.

Contamos con 4 novedosos planes diseñados para cuidar de ti, basados en las mejores prácticas de salud preventiva y tomando en cuenta las condiciones de quienes acceden a ellos.



PLAN MUJER

PLAN MUJER 40+

Servicios

- Consulta de medicina especializada
- Consulta de seguimiento y entrega de resultados
- Educación en salud

Apoyo Diagnóstico

- Electrocardiograma
- Ecocardiograma
- Prueba de esfuerzo
- Citología vaginal (PAP) base líquida
- Radiografía de tórax
- Sonografía de mamas
- Sonografía de abdomen total
- Bioimpedancia
- Perfil renal
- Perfil hepático
- Perfil tiroideo
- Perfil viral
- Química sanguínea
- Mamografía *
- Densitometría *
- Doppler carotideo *

*Solo aplica para _____
Plan Mujer 40+



PLAN HOMBRE

PLAN HOMBRE 40+

Servicios

- Consulta de medicina especializada
- Consulta de seguimiento y entrega de resultados
- Educación en salud

Apoyos Diagnóstico

- Electrocardiograma
- Ecocardiograma
- Prueba de esfuerzo
- Radiografía de tórax
- Sonografía de abdomen total
- Bioimpedancia
- Perfil renal
- Perfil hepático
- Perfil tiroideo
- Perfil viral
- Química sanguínea
- Doppler carotideo *
- Antígeno prostático específico, o PSA *

*Solo aplica para _____
Plan Hombre 40+

¡Un turno, un día y un lugar!

Agenda tu cita llamando al 809-741-0000 ext. 2422, celular: 809-467-3394

Horarios de atención: lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. y sábados de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.

@cemdoe



Un nuevo año de salud y bienestar

Un nuevo año inicia y con él se estrena un paquete de 365 días que despierta en muchos la esperanza de un presente mejor y deciden embarcarse en una serie de metas que, en ocasiones, llegan apenas al mes de marzo.

no será de forma alguna sostenible. El primer paso para no desistir es recordar que 1 siempre será mayor que 0, es decir, que en ocasiones, al no poder lograrse el ideal se prefiere no hacer nada, quitándole el peso y el



Clara Sánchez
Psicóloga Clínica



Como reza la frase del filósofo Lao-Tse, “un viaje de mil millas comienza con un solo paso”, y aquí se hace necesario poner énfasis en “un solo paso”, pues el mayor reto ante nuevas metas está en que la ambición mata la constancia.

Si una persona lleva meses o años sin hacer ejercicios, la idea de ir al gimnasio todos los días

impacto a los pequeños pasos. Es por esto que, para evitar la frustración de otro año más en el que se dijo que se haría y no se hizo, lo primero a lo que debemos aspirar para tener salud y bienestar es a metas realistas, alcanzables y bien definidas asociadas a estos conceptos.

Los objetivos mal formulados o poco específicos impiden que

el cambio sea posible y sostenible. Por ejemplo, si una persona busca cambios en su alimentación, un objetivo específico podría ser incluir vegetales verdes en cada uno de sus almuerzos en lugar de “comer más saludable”. De igual forma con la actividad física, evitar metas como “hacer más ejercicio” y cambiarlas por “caminar 30 minutos tres veces a la semana a las 6:30 a.m.”.



En esencia, se trata de ponerle fecha, hora, frecuencia y propósito a esas metas que se piensan llevar a cabo.

A la hora de tener un estilo de vida saludable podrían llegarlos incontables hábitos a la cabeza, la esencia de la meta podría resumirse en “haz cada vez más de lo que te da salud y cada vez menos de lo que te

enferma”; para cada uno de nosotros eso lucirá distinto.

Para iniciar el año, en CEMDOE te sintetizamos los hábitos fundamentales para vivir en salud en lo que llamamos el “ABCDE para un estilo de vida saludable”. ¡Seguramente ya lo has escuchado en los pasillos!

Aquí te compartimos este pequeño recordatorio para que lo lleves contigo:



A. Mantener una alimentación balanceada (usa el método del plato).



B. Buscar el equilibrio a través de cultivar tu **bienestar emocional**.



C. Cuidar activamente la salud acudiendo a la citas de rutina y tomando los tratamientos indicados.



D. Descansar en la calidad y cantidad óptimas.



E. Ejercitarse de forma recurrente.

5 recomendaciones para implementar nuevos hábitos en el 2023

1. Inicia con un paso y mantente constante. Si lo que puedes comenzar haciendo es darle dos vueltas a la manzana, con eso estará bien y será suficiente para iniciar con buen pie.

2. Aumenta de forma gradual, no intentes pasar de 0 a 100 en una semana. Los resultados que se ven en las redes sociales son el fruto de esfuerzo mantenido por mucho más tiempo del que uno puede imaginarse.

3. Recuerda que no necesitas motivación, sino disciplina. La motivación es una consecuencia de accionar y si esperas que aparezca primero nunca vas a iniciar.

4. Evita las comparaciones, son innecesarias, inútiles y no contribuyen a tu meta.

5. Disfruta el proceso, recuerda que la idea es que se convierta en parte de tu estilo de vida.

Cuídate de las fuertes emociones.

¡Sí existe el corazón roto!



Dra. Claudia Almonte
Cardióloga



Lic. Ana Cabrera
Psicóloga Clínica y de la salud

¿Cuántas veces has escuchado la frase “tengo el corazón roto”, relacionándolo automáticamente con el amor? Lo cierto es que esta es una afección real del corazón, que surge principalmente por estrés o por emociones fuertes en la vida de una persona.

El Síndrome del corazón roto o Síndrome de Tako-Tsubo se trata de una cardiopatía o alteración del miocardio, que afecta en un 85% a las mujeres, sobre todo aquellas que han llegado a la etapa post menopáusica. Entre sus principales causas está el estrés.

También existen otras causas como la pérdida de un ser querido, por ejemplo un hijo, un esposo o un padre, entre otras, siendo un síndrome transitorio que puede tardar en la perso-

na entre dos o tres semanas con el tratamiento adecuado indicado por el cardiólogo. Sin embargo, no se debe minimizar su impacto en las personas que lo presentan; a raíz del mismo pueden desarrollar fallas cardíacas y arritmias.

Sus principales síntomas son parecidos a los de un infarto como son el dolor de pecho, dificultad respiratoria, fatiga, palpitaciones, falta de aire, sudor frío, ausencia de obstrucción coronaria, arritmia cardíaca y disfunción del ventrículo izquierdo, estos últimos tres determinados a través de estudios de electrocardiograma, ecocardiograma y cateterismo cardíaco.

El tratamiento para el “síndrome del corazón roto” debe estar centrado en aquellos



factores de riesgo como estrés, sobrepeso u obesidad, el tabaquismo y colesterol alto, así como tratamiento médico adecuado y visitas periódicas al especialista.

A nivel psicológico, está determinado que el ser humano, de manera inconsciente, actúa mucho en base a una rutina o ritmo automático que lleva en el día a día, y cualquier cambio en este puede tener como resultado un desequilibrio en la sensación de bienestar general de la persona, lo que conocemos como estrés, y que representa un detonante para el síndrome del corazón roto.

Por tanto, se debe tener en consideración que el manejo adecuado del estrés y el dolor es una habilidad que se va adquiriendo a través de la prác-

tica, esfuerzo, consciencia y constancia con uno mismo a lo largo de nuestra vida.

Asimismo, es importante contar con fuentes de apoyo como amigos, familia, visitar un lugar relajante, disponer de tiempo libre y una rutina de autocuidado, llevar buenos hábitos de salud (dormir lo suficiente, tener alimentación balanceada, evitar el sedentarismo y consumo de sustancias tóxicas, etc.) y contar con el apoyo de especialistas de la salud mental.

Ante cualquier situación de la vida, es importante priorizar la salud mental, aprender a establecer límites, saber cuándo dejar ir y recibir, así como trabajar en crear una versión más sana, madura, responsable y compasiva contigo y con los demás.

¿Por qué se le llama Síndrome del Tako-Tsubo?

La afección conocida como “síndrome del corazón roto”, “abombamiento apical” o “miocardiopatía por estrés”, fue descrito por primera vez en la década de 1990 en Japón y se nombró “Síndrome del Tako-Tsubo: en honor a la vasija abombada y con cuello estrecho que utilizan en dicho país para la pesca de pulpos, guardando un estrecho parecido con el ventrículo izquierdo del corazón humano cuando se dilata por el síndrome.



Dormir bien es salud



Dra. Sabrina Núñez
Neumóloga

El sueño es un proceso activo y complejo, fundamental para mantener un correcto estado de salud física-mental y de bienestar. Las investigaciones muestran que pasamos hasta un tercio de nuestra vida durmiendo, ya que es una necesidad biológica básica, esencial, crucial para funciones vitales como el desarrollo neural, el aprendizaje, la memoria, la regulación emocional, la función cardiovascular, metabólica y la eliminación de toxinas celulares.

Las necesidades de sueño varían a lo largo de la vida, fundamentalmente en relación con la edad, pero también en relación con diversos factores interindividuales y genéticos. Necesitamos dormir

para pensar con claridad, reaccionar con rapidez y crear recuerdos. De hecho, las rutas del cerebro que nos ayudan a aprender y recordar están muy activas mientras dormimos.

Por esta razón, cada año, el viernes previo al equinoccio de primavera, se conmemora el Día Mundial del Sueño como una forma de concientizar a la población sobre la existencia de los trastornos del sueño y prevenirlos. El lema para este 2023 es: "Dormir es esencial para la salud. ¡El sueño es esencial e impacta múltiples dimensiones de la salud, incluyendo el estado físico, la nutrición, la salud cardiovascular, la salud mental y mucho más! ¡Únase a noso-

tros este año para promover la importancia de la salud del sueño en todo el mundo!".

Dormir adecuadamente es primordial para tener buena salud y bienestar, ya que la falta de sueño está asociada con accidentes automovilísticos, desastres industriales, errores profesionales, así como baja productividad.

Además, no dormir lo necesario puede ser un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes y depresión, así como cáncer. Dormir las horas adecuadas es igual de importante que llevar una alimentación saludable o realizar actividad física. Entre los beneficios de

dormir se encuentra el mantener en equilibrio los sistemas inmunológico, cardiovascular, metabólico y neurológico. Otras funciones conocidas del sueño son un importante rol

en la regulación inmunológica, el proceso de reparación de ADN y la remoción de desechos por el sistema linfático. En reiteradas ocasiones escuchamos decir que una per-

sona debe dormir ocho horas diarias, sin embargo, es importante destacar que las horas que se recomiendan dormir cambian de acuerdo con la edad de las personas.

Edad	Horas de sueño recomendadas
Recién nacidos (0 a 3 meses)	14-17 horas
Lactantes (4-11 meses)	12-15 horas
Niños pequeños (1-2 años)	11-14 horas
Pre-escolares (3-5 años)	10-13 horas
Escolares (6-13 años)	9-11 horas
Adolescentes (14-17 años)	8-10 horas
Adultos jóvenes (18-25 años) y adultos de edad media (26-64 años)	7-9 horas
Ancianos (mayores de 65 años)	7-8 horas

Cuando sientes que no estas durmiendo adecuadamente es momento de recurrir a un especialista. Algunos trastornos del sueño indicativos son:

- Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido (Insomnio).
- Problemas para permanecer despierto (somnolencia diurna excesiva).
- Ronquidos frecuentes y apneas durante el sueño.
- Problemas para mantener un horario regular de sueño.
- Comportamientos inusuales durante el sueño o parasomnias.

La apnea obstructiva del sueño (AOS), se ha convertido en un importante problema de salud pública, con una pre-

valencia informada de 6% en mujeres y un 13% en hombres.

Su principal factor de riesgo es la obesidad, así como defectos craneofaciales, antecedentes familiares, y una circunferencia de cuello mayor de 40cm.

Estos trastornos del sueño pueden ser diagnosticados a través de una evaluación por un médico especializado, el cual considerará si es pertinente realizar un estudio del sueño como es la polisomnografía o poligrafía respiratoria ambulatoria.

Cabe destacar que un sueño de muy corta o muy larga duración puede ser contraproducente y pone en riesgo de

muerte a la persona. También existe una clara evidencia de que la somnolencia, independientemente de su causa, es un importante factor de riesgo para los accidentes de tráfico.

Etapas del sueño

En el sueño se distinguen dos etapas: NREM (sueño de no movimientos rápido en los ojos) y fase REM (sueño de movimiento rápido de los ojos) compuestos de cuatro a cinco ciclos con duración entre 90 y 120 minutos.

Fase I: 5%
 Fase II: 50%
 Fase III y IV: 20%
 Fase REM: 25%

FASE 1

(NREM)

- Dura pocos minutos.
- Corresponde con el grado más ligero de sueño.
- La actividad fisiológica disminuye empezando con una caída gradual de las constantes vitales y del metabolismo.
- La persona se despierta fácilmente con estímulos sensoriales, como el ruido.
- Cuando se despierta, la persona cree haber estado soñando despierto.

FASE 2

(NREM)

- Dura de 10 a 20 minutos.
- Período de sueño más profundo.
- Relajación progresiva.
- Las funciones corporales continúan enlenteciéndose.
- La persona se despierta con relativa facilidad.

FASE 3

(NREM)

- Dura de 15 a 30 minutos.
- Implica las etapas iniciales de sueño profundo.
- Los músculos están completamente relajados.
- Las constantes vitales descienden, aunque permanecen regulares.
- Es difícil despertar a la persona y raramente se mueve.

FASE 4

(NREM)

- Dura aproximadamente de 15 a 30 minutos.
- Es la etapa del sueño más profundo.
- Si hay falta de sueño, esta etapa ocupará la mayor parte de la noche.
- Las constantes vitales están significativamente más bajas que durante las horas de vigilia.
- Puede aparecer sonambulismo y enuresis (mojar la cama).
- Es muy difícil despertar al paciente.

SUEÑO

REM

- Empieza alrededor de 90 minutos después de haberse quedado dormido.
- La duración aumenta con cada ciclo y tiene una media de 20 minutos.
- Pueden tener lugar sueños vívidos a todo color; en las otras etapas se dan menos sueños vívidos.
- Se caracteriza por el movimiento rápido de los ojos, frecuencias cardíacas y respiratorias fluctuantes, el aumento y la fluctuación de la tensión arterial.

Cada una de estas fases del sueño tiene su función, en general los niveles más profundos (sueño Delta) cumplen la función de descanso físico o corporal, mientras la fase REM tendría más que ver con la recuperación mental y el equilibrio emocional.

La posición ideal para lograr un sueño más placentero es decúbito lateral (dormir de lado), lo que ayuda a que las vías aéreas (se extiende desde las fosas nasales anteriores hasta la laringe) se mantengan abiertas, reduzca los ronquidos y alivie la apnea leve.

Medidas de higiene del sueño

1. Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, incluidos los fines de semana y vacaciones.

2. Permanecer en la cama el tiempo suficiente, adaptándolo a las necesidades reales del sueño.

3. Evitar las siestas prolongadas durante el día. En casos concretos se puede permitir una siesta después de comer, con una duración no más de 30 minutos.

4. Evitar las bebidas que contienen cafeína como café, té y refrescos, durante la tarde o cerca de la hora de sueño.

5. Evitar el consumo de alcohol y el tabaco varias horas antes de dormir.

6. Realizar ejercicio regularmente, durante al menos una hora al día, con luz solar, preferiblemente al menos 3 horas antes de ir a dormir.

7. En la medida de lo posible, mantener el dormitorio a una temperatura agradable y con unos niveles mínimos de luz y ruido.

8. Evitar realizar ejercicios intensos o utilizar la computadora o aparatos electrónicos en las dos horas previas al sueño nocturno.

9. Evitar el uso constante del celular estando en la cama, pues su iluminación puede alterar el ciclo circadiano.

10. Evitar realizar en la cama actividades como ver televisión, leer, escuchar radio, usar el celular, entre otras. De esta manera el cuerpo se acostumbra a que la cama es nuestro lugar de descanso.





¿Conoces tus derechos y deberes?



Dra. Gricely Pozo
**Directora Administrativa
de Servicios Médicos**

Disfrutar del máximo grado de salud es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), por lo que en Cemdoe garantizamos el cumplimiento de tus derechos como paciente; contando con un proceso colaborativo e inclusivo basado en políticas y procedimientos conforme a las leyes y reglamentos nacionales, así como, estándares

internacionales que incluye a los pacientes y sus familias. Desde Cemdoe nos ocupamos de garantizar una atención respetuosa centrada en el paciente, promoviendo y protegiendo la dignidad y autoestima de éstos.

De esta manera protegemos y promovemos los derechos de nuestros pacientes y sus familias, otra forma de demostrar nuestro #AmorCemdoe.

Derechos de los pacientes

- Ser identificado correctamente y llamado por su nombre.
- Recibir atención idónea, oportuna, social y culturalmente aceptable y sin discriminación de ninguna clase, e independientemente de su capacidad adquisitiva.
- Ser atendido con respeto y esmero en función de su dignidad humana.

- Conocer los nombres de las personas que cuidan de usted y qué hacen.

- Privacidad y confidencialidad durante su atención, protegiendo su integridad social y psicológica.

- Queja o sugerencia que tenga sobre la atención recibida que pueda contribuir a mejorar la calidad del servicio que se presta.

- La información sobre su estado será hecha en forma profesional y reservadamente, y evitando que su historia clínica sea manejada o conocida por personas ajenas a la atención del paciente.

- A que el médico asignado a su atención le informe a él y, si es su deseo, a sus familiares sobre el curso de su atención y problema de salud.

- A consentir o no en la realización de los procedimientos y tratamientos.

- Cuando sea factible y pertinente, participar en las decisiones y acciones de su tratamiento.

- Solicitar ser acompañado por una persona de su mismo sexo o un familiar, en donde esto sea posible o pertinente, durante un examen médico o tratamiento, cuando éste sea

realizado por un profesional del sexo opuesto o cuando el paciente así lo desee.

- Consultar con otros especialistas, a petición y por su cuenta, cuando desee opiniones alternativas, sin que esto sobrevenga en acciones discriminatorias contra el paciente.

- Todo ciudadano (a) tiene el derecho de solicitar su salida voluntaria, para lo cual, el o sus familiares deberán solicitarla formalmente a través del formulario.

- Elevar al departamento correspondiente cualquier queja o sugerencia que tenga sobre la atención recibida que pueda contribuir a mejorar la calidad del servicio que se presta.

- Tener acceso al soporte espiritual.

Deberes de los pacientes

- Cumplir y respetar los reglamentos internos del CEMDOE, los cuales le serán explicados a él o sus familiares al ingresar.

- Suministrar la información correcta y verídica sobre su padecimiento y sobre cualquier aspecto social y epidemiológico (su dirección, sus familiares, posibles riesgos para el personal de salud, entre otros).

- Cumplir con su tratamiento y asistir a las citas de seguimiento.

- Respetar al personal de salud.

- Cuidar y proteger las instalaciones y pertenencias de CEMDOE.

- Respetar y ser solidario con los demás pacientes.

- Mantener una higiene personal adecuada y contribuir a mantener el ambiente.

- Cuidar y conservar los recursos que en CEMDOE ponemos a su servicio.



CONOCE NUESTRAS ÚLTIMAS ACTIVIDADES



AGOSTO - Entrega de pin “Conciencia por la diabetes”.



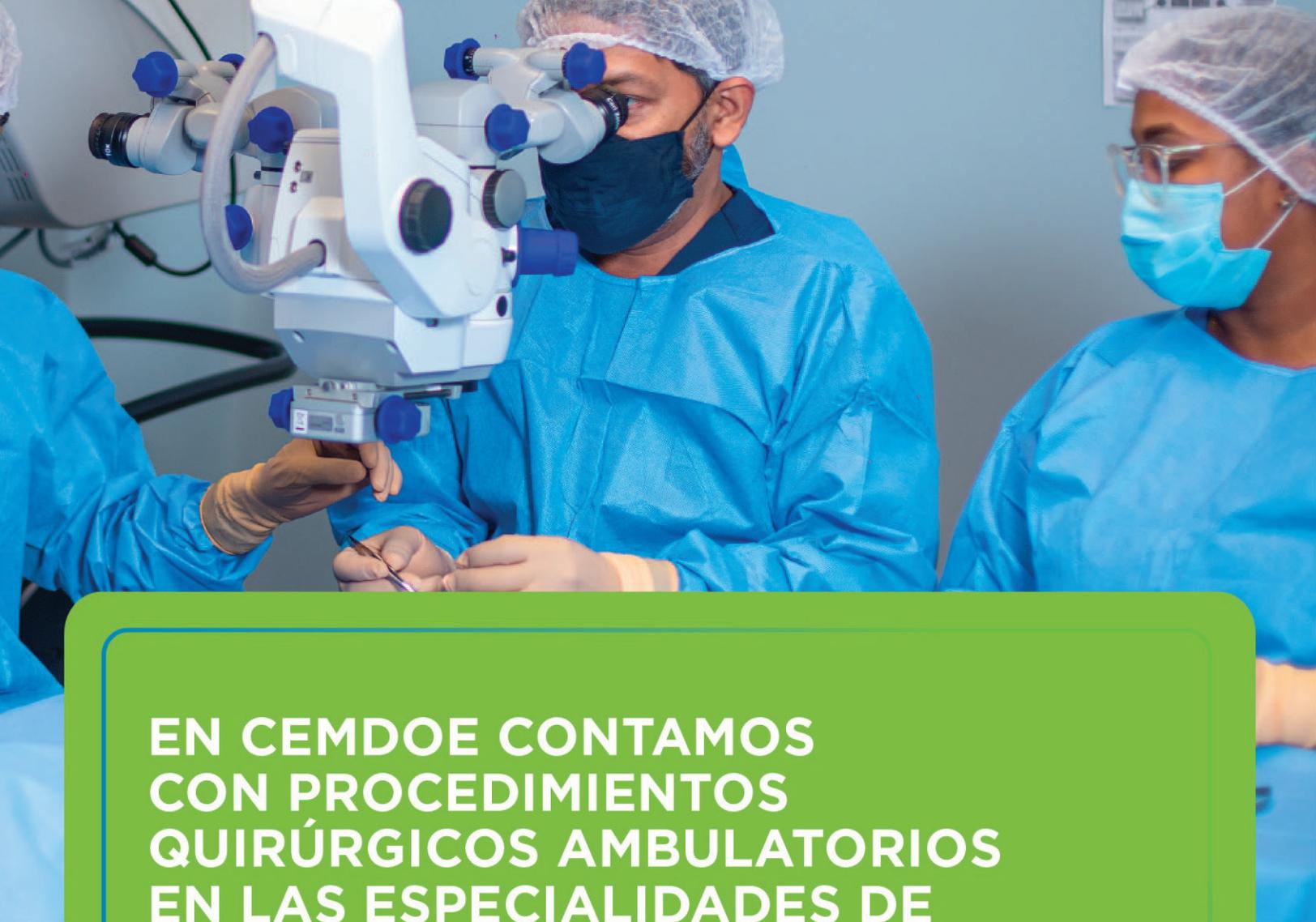
OCTUBRE - Charla “Complicaciones de la diabetes e hipertensión”.



NOVIEMBRE - Ruleta de premios para "Un viaje por tu salud".



SEPTIEMBRE - Jornada de detección temprana de riesgos cardiovasculares.



EN CEMDOE CONTAMOS
CON PROCEDIMIENTOS
QUIRÚRGICOS AMBULATORIOS
EN LAS ESPECIALIDADES DE

**OFTALMOLOGÍA,
UROLOGÍA,
DERMATOLOGÍA
Y EN LA UNIDAD
DE PIE DIABÉTICO.**

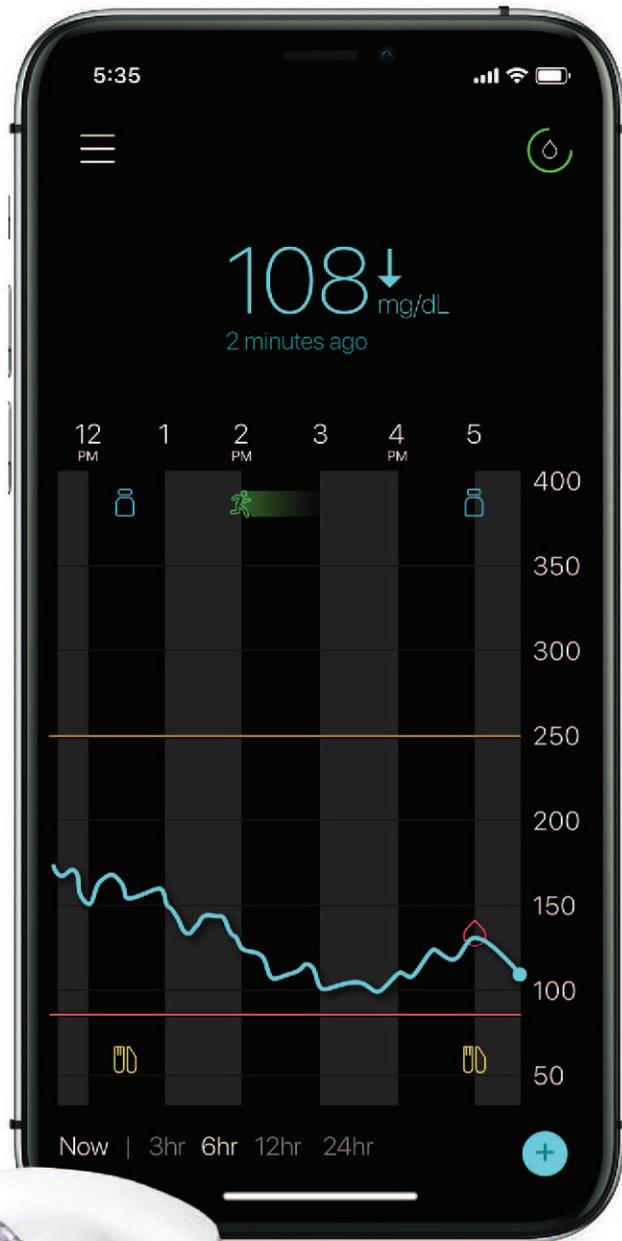
Consulta tu médico
y agenda tu cita
llamando al 809-741-0000



CEMDOE

CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES

 @cemdoe



GUARDIAN CONNECT™

ÚNICO SISTEMA
DE MONITOREO
CONTINUO CON
ALARMAS
PREDICTIVAS EN
BAJAS Y ALTAS
DE GLUCOSA.

Medtronic

 **Macrotech**

¡ACTIVA TU MENTE!

Así como ejercitas tu físico es importante ejercitar tu mente. Para esto existen actividades y ejercicios cognitivos que te permiten estimular el cerebro, ayudándolo a mejorar el procesamiento de información en tu mente.

Actividades como escuchar música, colorear, encontrar y formar palabras, la lectura comprensiva y la escritura, son algunos ejemplos que puedes poner en práctica para activar tu mente.

Desafío de lógica ¡Descubre la respuesta!

$$\text{Heart} + \text{Heart} + \text{Heart} = 75$$

$$\text{Heart} + \text{Lungs} + \text{Lungs} = 37$$

$$\text{Lungs} + \text{Kidneys} + \text{Kidneys} = 24$$

$$\text{Heart} + \text{Kidneys} + \text{Lungs} = \boxed{?}$$



Farmaconal



21 TIENDAS DISTRIBUIDAS
EN TERRITORIO NACIONAL

Suministros | Equipos Médicos | Ortopedia y Especialidades

SANTO DOMINGO

- La Esperilla
- Las Caobas
- Bella Vista
- Los Prados
- San Martín
- Lincoln
- Sabana Larga
- Arroyo Hondo
- Plaza Duarte
- San Isidro
- Ciudad Juan Bosch
- Independencia
- Boca Chica
- Villa Mella

ZONA NORTE

- Villa Progreso (Santiago)
- Puerto Plata
- Moca

ZONA SUR

- Baní

ZONA ESTE

- La Romana, Multiplaza
- Bávaro
- Higüey

¡Comunícate con nosotros!



809-547-5000

Síguenos: @farmaconal



www.farmaconal.com



¡PUEDES AHORRARTE EL TIEMPO DE ESPERA!

Prefactura tu consulta antes de venir.

Llámanos al **809-741-0000 opción 4** y uno de nuestros agentes te asistirá.

Cuando vengas a **CEMDOE** solo tienes que tomar el turno de **PACIENTE PREFACTURADO**.