

vidaensalud

Noviembre - diciembre 2022 | Edición 4 Revista educativa

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

UN VIAJE POR
TU SALUD



Durante el mes de noviembre
viaja hacia el mejor destino:
una vida saludable

Editorial

¡Nos importa tu seguridad y la calidad en tu atención!

Dirección de operaciones de CEMDOE

Los estándares de calidad y seguridad del paciente en una organización sanitaria como la nuestra son la base para la elaboración e implementación de un sistema de gestión de calidad.

Desde el personal de seguridad que te indica dónde estacionar, el colaborador que te da una sonrisa antes de subir el ascensor, el trato de las personas que te brindan información; hasta la enfermera que te guía y el doctor que te consulta, todo está centrado en ti, en garantizar tu bienestar, impactar de manera positiva en tu salud y que te sientas cómodo y a gusto.

Para CEMDOE es de vital importancia brindarte el más elevado nivel de calidad. Día a día nos esforzamos para tener una mejora constante. Contamos con programas, planes y políticas orientadas a garantizar un entorno favorable y seguro para ti, tu familia y nuestro personal médico.

Tenemos protocolos médicos con los más altos estándares nacionales, avalados por el Ministerio de Salud Pública de la República Dominicana, y con un sistema de gestión de Calidad y Seguridad integral, basado en los estándares mundiales más altos.

Nuestro compromiso es seguir ofreciéndote un servicio de calidad garantizando tu seguridad, es nuestro norte y lo hacemos con esmero, responsabilidad y #AmorCEMDOE.

Efemérides

NOVIEMBRE

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 6 | Día de la Constitución | 12 | Día Mundial contra la Obesidad |
| 12 | Día Mundial de la Neumonía | 14 | Día Mundial de la Diabetes |
| 16 | Día Mundial de la Enfermedad Obstructiva Crónica (EPOC) | 18 | Día Mundial del Paciente Anticoagulado |
| 20 | Día Mundial de la Infancia | 21 | Día Internacional de la Espina Bífida |

DICIEMBRE

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 01 | Día Mundial de la Lucha contra el SIDA | 03 | Día Internacional de las Personas con Discapacidad |
| 18 | Día Nacional de la Esclerosis Múltiple | 21 | Día Nacional del Niño con Cáncer |
| 25 | Navidad | | |

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: Muriel Cuesta
Mercadeo e imagen: Betsy Almonte
Diseñador gráfico: Edward Abreu

Colaboradores: Dra. Gricely Pozo,
Dra. Berniza Calderón,

¡NUEVOS SERVICIOS! ¡Estamos creciendo contigo!

Enfocados en ofrecerte un mejor y más completo servicio, sumamos nuevas especialidades para ti. ¡Conócelas!



Uroflujometría

Especialidad: Urología



Audiología

Especialidad: Otorinolaringología



Poligrafía ambulatoria respiratoria (estudio diagnóstico de apnea del sueño)

Especialidad: Neumología



Odontología

Especialidad: Odontología



Colonoscopia

Especialidad: Gastroenterología



Endoscopia

Especialidad: Gastroenterología

En CEMDOE nos preocupamos por tu bienestar y seguimos creciendo por y para tí.

Agenda tu cita



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



Día Mundial contra la Obesidad



Dr. Luis Betances
**cirujano General,
Bariátrico
y Metabólico**



Raúl Ubiñas
**cirujano General,
Laparoscopista
Avanzado, Bariátrico
y Metabólico**



Philippe García
**Cirujano General
y Laparoscópico**

En el marco del Día Mundial contra la Obesidad, nuestros doctores explican que, para ayudar a los pacientes a perder peso, existe una variedad de opciones como los balones gástricos, la manga gástrica, el bypass gástrico y la combinación de procedimientos como la manga y el bypass.

Cada uno de estos procesos tiene su función y dependerá de lo que se necesite lograr; si es una persona en sobrepeso, en el que no se requiere cortar su estómago, puede utilizar el balón; si es una obesidad tipo dos o tres se le recomienda otro método.

Es importante que el paciente reciba un abordaje integral del sobrepeso o la obesidad, y que sea supervisada por uno o varios profesionales de la salud, desde el nutricionista y el cirujano hasta el área de psicología. Un paciente con obesidad que

desea realizarse algún procedimiento, debe primero pasar por una serie de evaluaciones, analíticas, y estudios, que indicarán si califica y entonces se procede. Debe estar en un rango de edad entre los 18 años y los 65 años, aunque en ocasiones hay mayores que tienen una genética apropiada para el procedimiento.

Asimismo, el proceso post operatorio puede variar según la condición del paciente. Es importante realizar ejercicios, no importa cual, el que mejor se adapte a sus gustos; la cantidad de libras dependerá del sobrepeso que se tenga y hay que cuidar la alimentación. Es significativo tener el acompañamiento de un nutricionista que ayude a entender lo que puede comer y las cantidades, pues excederse podría ocasionar vómitos y otras condiciones.



Alimentación saludable



Dra. Berniza Calderón
**Endocrinóloga
y Nutricionista**

Empieza la cuenta regresiva para terminar el año, y con ello la celebración de las fiestas navideñas. Las personas con diabetes pueden disfrutar de los almuerzos y cenas acostumbradas durante estas fechas, pero con moderación y evitando los excesos que puedan alterar sus niveles de glucosa.

Una alternativa para controlar las cantidades es pesar la comida; usar vasitos medidores o incluso las manos como referencia, aunque método del plato es el más sencillo. Es una manera fácil de visualizar las proporciones que se van a comer en ese momento.

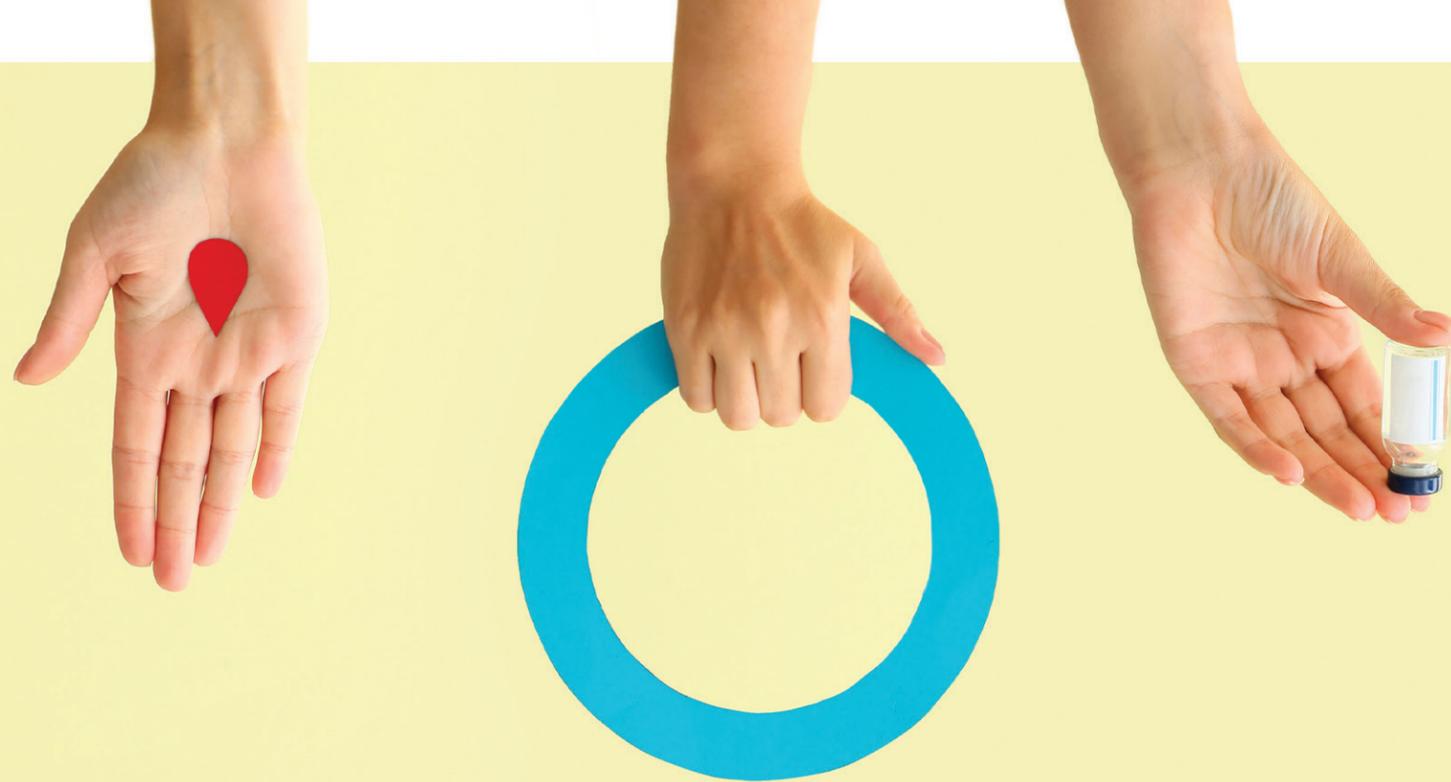
Para ello se divide el plato en un 25% para carbohidratos con almidón (plátano verde y maduro, yuca, yautía, ñame, auyama, papa, batata, pan, pasta, harinas, cereales, etc.) que son los

que los pacientes deben controlar más estrictamente. De los carbohidratos sin almidón, donde están incluidos los vegetales o ensaladas y las frutas, se puede consumir el 50% del plato. El 25% restante es para colocar las proteínas (huevo, carne, pescado), lo que habitualmente le llamamos compañía. Este método promueve que los pacientes con diabetes consuman la cantidad de fibra recomendada para su organismo.

Además, se sugiere evitar los alimentos con azúcares simples (dulces, postres y bebidas azucaradas), y no es sustituirlos, sino controlar la ingesta de carbohidratos y grasas y complementar las comidas con ensaladas o vegetales para aumentar la saciedad, lo cual contribuye a prevenir los excesos.

En el caso de seguir con hambre luego de su cena, puede controlar la ansiedad con un puñado pequeño de frutos secos (nueces, almendras, avellanas, etc.) y, aunque está demostrado que el alcohol no es beneficioso para la salud de las personas con o sin diabetes, la recomendación para la población en general es no consumir o consumirlo en muy poca cantidad ocasionalmente. Lo ideal es no sobrepasar dos copas de alcohol.

Si necesita ayuda para controlar su diabetes, CEMDOE cuenta con un equipo de profesionales de la salud enfocados en proporcionarle al paciente con diabetes una atención integral,



El trayecto de la Diabetes.

La endocrinología es una de las ciencias médicas que estudia las hormonas. Estas son parte importante para la vida y una de ellas es el páncreas, donde se produce la insulina.

Si ha sido diagnosticado con diabetes, es importante mantener un control adecuado del metabolismo, lo que incluye poner atención a distintas partes del cuerpo y se recomienda la visita a las siguientes especialidades:



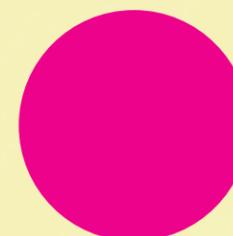
Nefrología

La causa más frecuente de enfermedades renales en el país son la diabetes mellitus y la hipertensión, para las que se recomienda la prevención. Las enfermedades renales secundarias por lo general no presentan síntomas, lo que causa retraso en el diagnóstico y dejando pocas posibilidades de recuperación dependiendo la etapa de detección.



Cardiólogo

Debido a los altos y sostenidos niveles de glucosa que tienen los pacientes con diabetes en la sangre, a largo plazo pueden presentar daños a nivel de vasos sanguíneos que llevan la sangre al corazón, provocando enfermedades cardiovasculares como insuficiencia cardíaca, cardiomiopatía diabética y enfermedad coronaria.



Psicología

*Ipsae quaero quos ea porest as qui corepud istrum nihil et arupta-
tinis vollent et et aut exerfer enditatur? Cum volor sum nem abore
nonsendit labo. Nequid et, et, nonse idit acepreium harit everferat
laccabo repraee nobis qui voles molor adit quam que int maionsed
el ipsapis adipitas restium quamenducit, consediciet, core qui alis
expersped quo volestiur molori custibea*



Pie diabético

Hay diferentes mecanismos por los que la diabetes puede causar lesiones en los miembros inferiores. El azúcar va deteriorando la capacidad del nervio y su funcionamiento, lo que puede provocar distintos tipos de úlceras.

Se recomienda a todo paciente diabético realizarse una evaluación preventiva mínimo una vez al año.



Oftalmología

En los ojos hay muchos cambios por el azúcar, tales como visión borrosa, glaucoma y retinopatía diabética, la cual afecta la microvasculatura. Se recomienda consulta anual en el paciente diabético y aumentar la frecuencia acorde a sus resultados.



Frutas y diabetes:

¿cómo lograr la armonía sin afectar la salud?



Dra. Gabriela Báez
Endocrino internista

El consumo de frutas es importante para un buen control metabólico de los enfermos con diabetes, ya que, al contener fibras, estas promueven la saciedad y el control glucémico y lipídico, control de peso, entre otros, siendo beneficiosas por su contenido de antioxidantes y disminución de riesgo cardiovascular.

Existe la percepción de que, una vez se es diagnosticado con diabetes, se deben abandonar las frutas por completo por su contenido de azúcar, pero no es así, es decir, solo están prohibidas aquellas en conserva con azúcares agregados.

Se deben considerar las porciones como un factor fundamental para el adecuado control glucémico, tomando en consideración las frutas (las cuales se recomienda consumir lo más saludable posible,

naturales y sin procesar), vegetales bajos en almidón, nueces y legumbres, pues no elevan en pico el nivel de glucosa en sangre, manteniéndolo estable por más tiempo.

También se puede implementar añadir otro alimento que tenga alto contenido de proteína, como la mantequilla de maní o almendras en sus opciones bajas en azúcar.

Cabe destacar que en la diabetes el factor genético es muy importante. Se estima que el tener un pariente de primer grado con diabetes, padre o madre, incrementa el riesgo de padecer diabetes hasta tres veces más, en comparación con quienes no tienen ningún familiar afectado por la enfermedad.



El estrés, el sedentarismo y los patrones de alimentación en los que se incluye con más frecuencia comidas rápidas, bocadillos y bebidas azucaradas, el riesgo de desarrollar diabetes se ha incrementado en la población.

Además, la diabetes mellitus tipo 1 actualmente no tiene forma de prevenirla, mientras que para la diabetes mellitus tipo 2 sí existe formas de prevención por medio de cambios en el estilo de vida, combinando alimentación saludable y ejercicios.

Se recomienda, también, alcanzar y mantener un peso corporal adecuado, frenar el hábito de fumar, ya que varios estudios han demostrado que fumar cigarrillos aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, así como tener un buen manejo del estrés e higiene de sueño.



Enfermedades diabéticas del ojo



Dr. Gustavo Rojas
Oftalmólogo

La diabetes es una patología que causa daños a los ojos, ya que esta, con el paso del tiempo, afecta principalmente los pequeños vasos sanguíneos en su retina, la pared posterior de su ojo. Esta afección se denomina retinopatía diabética, la cual tiene entre sus principales factores de riesgos la ceguera.

Es posible que el paciente no note que sus ojos presentan daño hasta que el problema sea muy grave, y ahí está la importancia de realizar diagnósticos certeros y con tiempo, pues, en las etapas iniciales no causa cambios en la visión y el paciente no tendrá síntomas, solo un examen of-

talmológico puede detectar el problema. Esto se da por el descontrol metabólico, también pudiera llegar a desarrollar opacidades en el cristalino, conocidas como catarata, y la presencia de edema macular diabético.

Se recomienda un cheque oftalmológico mínimo anual y, según el hallazgo de su primera consulta, las siguientes pudieran variar desde el año de la visita o hasta en dos o tres meses, dependiendo de la gravedad de la patología.

De cara a esto, CEMDOE cuenta con múltiples subespecialidades tales como Retina y Vitreo, Segmento Anterior y Ojo

Seco, Glaucoma, Estrabismo y Pediatría, Oculoplastia, Cornea e Imagen Ocular; con un quirófano con tecnología de punta, en el cual se efectúan la gran mayoría de las cirugías oculares descritas en el mundo y principalmente las de afección por diabetes.

Hoy en día, los avances tecnológicos permiten realizar cirugías de cataratas con resultados que hace unos años atrás no eran alcanzados, desde un buen cálculo de lente intraocular, hasta la calidad de ellos. Igualmente con el glaucoma, a través de diferentes nuevas técnicas que permiten controlarlo.

Sexualidad y diabetes:

mitos y realidades



Dra. Omar de la Rosa
**Ginecólogo y coordinador
de la unidad de Ginecología**



Dra. Gabriela Báez
Endocrino internista

Muchos tabúes rodean la sexualidad y la diabetes, pues esta afecta a nivel hormonal que invita a poner atención y precavidos.

En el aspecto ginecológico hay datos de neuropatías pélvicas que afectan los nervios del tracto genital, mientras que en la parte psicológica hay que recordar el impacto que produce en una mujer ser diagnosticada con diabetes, lo que mueve no solamente su esfera clínica, sino también el estado psicológico tanto de ella como de su pareja, pues entiende que es una enfermedad crónica, que no va a poder comer, que va a afectar su físico, y todo eso incide de manera directa en su sexualidad.

Por otro lado está la diabetes de larga evolución, o larga data, es decir, el paciente que tiene muchos años con la enfermedad. Esto, sumado a un mal control glucémico, pue-

den ser la causa principal por las cuales se ve afectada la sexualidad, tanto en el hombre como en la mujer.

Esto lleva a complicaciones crónicas de la enfermedad, es decir, las dificultades microvasculares que pueden afectar múltiples órganos de nuestro sistema, como los riñones, el corazón, los ojos y los nervios. La disfunción sexual entraría en las complicaciones neuropáticas o neuropatías autonómicas, específicamente del tracto genital.

Esto afecta incluso a hombres menores de 30 años, cuando están vinculados a la diabetes tipo 1 y 2, mientras que, cuando existe un padecimiento de más de cinco años, se comienza a ver afectación directamente con eyaculación precoz, eyaculación retrógrada y, asimismo, se lastima la fase del deseo sexual y la excitación.

En las mujeres es un poco más marcado. Se afecta primero la fase del deseo, luego la fase de la excitación, más adelante se ve lastimada la lubricación y posteriormente padece de anorgasmia.

El tener diabetes afecta de por sí toda la parte hormonal, más los cambios nerviosos, y además se añade la posmenopausia, creando un conjunto para desmejorar la sexualidad en la mujer.

Para prevenir daños a la sexualidad se recomienda acudir a un especialista de manera regular, no suspender los tratamientos sin antes consultar con su médico de cabecera o su endocrinólogo, tener un control adecuado de la diabetes adoptando estilos de vida saludables a través de la alimentación, incluir grasas buenas, carbohidratos complejos, evitar la comida procesada, rápida y bebidas azucaradas.



¿TENGO MENOPAUSIA

○ ANDROPAUSIA?

La menopausia es la etapa de la vida de una mujer donde los ovarios dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona.

La andropausia es el proceso que el hombre atraviesa al envejecer en el que se produce un descenso progresivo de sus niveles de testosterona, la hormona sexual masculina.

● Para ti mujer:

1. ¿Tus periodos menstruales ya no son regulares o son nulos?
a. Sí b. No
2. ¿Sientes con frecuencia una sensación de calor en la parte superior o en todo el cuerpo?
a. Sí b. No
3. ¿Has visto la aparición de manchas rojas en el pecho, espalda y brazos?
a. Sí b. No

4. ¿Ha sentido sequedad vaginal o has tenido infecciones vaginales más frecuente?
a. Sí b. No
5. ¿Suele aguantar menos la orina que antes?
a. Sí b. No
6. ¿Te cuesta conciliar el sueño? ¿Te levantas en las noches o muy temprano?
a. Sí b. No
7. ¿Sientes cambios bruscos de humor o que estás irritable?
a. Sí b. No

8. ¿Has perdido masa muscular y has ganado grasa corporal?
a. Sí b. No
9. ¿Se te olvidan las cosas?
a. Sí b. No
10. ¿Te duelen los músculos y articulaciones?
a. Sí b. No
11. ¿Se te cae el pelo o sientes sequedad en tu cuero cabelludo?
a. Sí b. No
12. ¿Sientes menos deseo sexual?
a. Sí b. No

● Para ti hombre:

1. ¿Sientes menos deseo sexual?
a. Sí b. No
2. ¿Tienes disfunción eréctil?
a. Sí b. No
3. ¿Tienes problemas de fertilidad?
a. Sí b. No
4. ¿Te sientes fatigado y con menos energía?
a. Sí b. No

5. ¿Te dan escalofríos o calores repentinos?
a. Sí b. No
6. ¿Has perdido masa muscular y has ganado grasa corporal?
c. Sí d. No
7. ¿Te estriñes con facilidad?
a. Sí b. No
8. ¿No puedes dormir bien?
a. Sí b. No
9. ¿Se te olvidan las cosas?
c. Sí d. No

10. ¿Te duelen los músculos y articulaciones?
c. Sí d. No
11. ¿Te sientes ansioso o deprimido?
a. Sí b. No
12. ¿Tienes osteoporosis, diabetes o hipertensión?
a. Sí b. No

*Si la mayoría de las respuestas fueron la **A**, favor acudir a un ginecólogo o urólogo.

Dato: Desde el año 2000, el 18 de octubre se celebra el Día Mundial de la Menopausia.

ENCUENTRA LA MEJOR RUTA
PARA UNA VIDA SALUDABLE





CEMDOE

CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES

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