

vidaensalud

EDUCACIÓN AL PACIENTE

Septiembre 2023 | Edición 6 Revista educativa



¡Alerta! La contaminación ambiental afecta tu salud cardiovascular

Pág. 9

Salud masculina, lo que todo hombre debe saber

Pág. 12

Señales de estados de ánimo y suicidio que debes atender

Pág. 16

Editorial

Un compromiso con nuestra calidad y con tu seguridad

En el ámbito de la salud, la calidad y la seguridad son aspectos fundamentales para garantizar el bienestar de los pacientes. En este sentido, y luego de una ardua labor de todo nuestro equipo, obtuvimos la acreditación de la **Joint Commission International (JCI)**, una certificación internacional que evalúa estos aspectos de los servicios de salud.

Pero, ¿qué significa que tengamos esta acreditación? ¿Cómo impacta en cada uno de nuestros pacientes, sus familias y nuestros colaboradores? La acreditación JCI representa el compromiso de una organización de salud con la excelencia en la atención al paciente, la seguridad del personal y la mejora continua. Se centra en garantizar prácticas seguras en los centros de salud, como la gestión adecuada de medicamentos, prevención/control de infecciones y la identificación correcta de pacientes. Fomenta esa búsqueda constante de aprender de las mejores prácticas a nivel internacional y a adaptarlas a nuestro contexto local, mejorando así la calidad y la seguridad de la atención.

Además de compartir detalles de las buenas nuevas, en esta edición, abordaremos la razón de ser de nuestro centro, el cuidado integral de la diabetes, su prevención y recomendaciones de nuestros especialistas.

Asimismo, estaremos profundizando sobre la salud masculina, factores de riesgo y cuidados, señales de atención en cuanto a salud mental, entre otros temas de interés desde nuestras distintas áreas y especialidades que esperamos te inspiren a tomar decisiones saludables.






Efemérides

Septiembre

- 10 Día internacional para la prevención del suicidio
- 15 Día mundial del linfoma
- 17 Día mundial de la seguridad del paciente
- 21 Día mundial del Alzheimer



Contacto

Avenida Luperón esq. Clara Pardo,
San Gerónimo, Santo Domingo, D.N.
Tel.: 809-741-0000 | www.cemdoe.com
[@cemdoe](https://www.facebook.com/cemdoe)     



Accede a nuestra página web

Equipo editorial

Directora en jefe: Monika Harel
Editora general: Nelisa Ogando
Coordinación y edición de contenido: Muriel C. Soriano
Diseñador gráfico: Edward Abreu

Colaboradores: Dres. Willian de Jesús, Laura Rodríguez, Jenny Cepeda, Claudia Almonte, Gustavo Rojas, Ylsa Quero, Lizbeth Candelier, Alberto Flores, Liliana Reynoso, Wally Abreu.



¡Visita nuestra

Unidad de Cardiología!

Contamos con los servicios de:

- Consultas especializadas
- Prueba de esfuerzo en banda y cicloergómetro
- Electrocardiografía
- Ecocardiograma
- Holter
- MAPA
- Eco transesofágico
- Ecocardiograma stress con Dobutamina
- Ecocardiograma Strain

¡Y muchos procedimientos más!

Agenda una cita llamando

al **809-741-0000**

@cemdoe     



CEMDOE

CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES

DIABETES

cuando la prevención puede
salvarte la vida

Dra. Jenny Cepeda | Diabetóloga

La conciencia en la diabetes está en que la mitad de las personas que tiene este diagnóstico no lo sabe. La historia natural de la diabetes es que afecta todos los órganos, lo que reduce de 5 a 10 años la esperanza de vida de estos pacientes, lo cual se puede tratar con cuidado y prevención.

Cuando se refiere de factores de riesgo, las personas que sufren de obesidad, con trastornos asociados al sobrepeso, dislipidemia e hipertensión, llevan a un diagnóstico de prediabetes, puesto a que ya hay alteraciones de los niveles de glicemia.

En el caso de los pacientes con diabetes tipo 2, que tienen un antecedente importante de familiar directo o primario, como papá o mamá diagnosticado, saberlo a tiempo evita las complicaciones. Esta es la más común, que es cuando se tiene un déficit de la función de la



hormona y de la insulina (la que lleva el azúcar que produce las comidas o los hidratos de carbono a los órganos).

En la tipo 1, las personas no producen ningún tipo de insulina, por lo general no tienen un factor hereditario, aunque si genético. Puede ser ocasionada por un daño autoinmune, es decir, nuestro propio cuerpo está dañando sus células, ya sean las que producen la insulina o donde se forma.

También está la diabetes gestacional, la cual se da cuando una mujer sale embarazada con sobrepeso u obesidad, sin antecedente de diabetes anterior; de las 24 a las 28 semanas se le realiza la prueba de la glicemia para determinar el diagnóstico de diabetes. Además, se da con un antecedente importante de diabetes de un familiar directo.

Otro tipo es la diabetes MODY, la cual puede tener trastornos genéticos y disminución de alguno de los lugares donde se produce la insulina.

La diabetes afecta órganos vitales como el corazón; asimismo, las personas con diabetes tienen de 2 a 4 veces mayor probabilidad de padecer un evento cardíaco, también produce daños a nivel cerebrovascular, oftalmológico y en los riñones.

Personas con familiares con diabetes deben realizarse che-

queos de rutina para evitar tener un diagnóstico avanzado con daño a órganos; la prediabetes se cura, se puede revertir o enlentecer su desarrollo con el tratamiento oportuno, multidisciplinario, bajar de peso, entre otros.

Cabe destacar que tanto la diabetes como la prediabetes suele ser asintomática, pero el peso, la obesidad y un familiar diagnosticado son señales de alarma. También puede haber signos de acantosis (datos de acúmulo de la insulina en la piel o de la resistencia a la insulina). En cambio, la diabetes tipo 1 tiene síntomas muy clásicos y muy sintomáticos; pueden presentar una triada de síntomas que son las 3P: pérdida de peso, poli-dipsia (deseo de tomar mucha agua porque se deshidrata) y poliuria (el cuerpo tratando de eliminar el excedente de azúcar, orina más).

Nuestros especialistas recomiendan comer saludable, hacer 250 minutos de ejercicios a la semana o practicar actividad física como bicicleta, patines, deportes. Consumir víveres, arroces, pan y pastas integrales o al vapor y en pocas cantidades, no utilizar sazónadores artificiales, no empanizar las carnes, que sean al horno, a la plancha o al vapor, nada frito; consumir carnes o proteínas bajas en grasas, como leche y queso semidescremados o descremados; carne magra, colocar muchas verduras como le-

chuga, tomate, repollo, brócoli, coliflor, zanahoria; no consumir jugos, malta, refrescos, miel de abeja y bizcochos, entre otros.

Otras tres especialidades que debes visitar

Nefrología: El riñón es uno de los órganos que, con más frecuencia, y que más severamente afecta la diabetes. Desde etapas relativamente tempranas, la función renal comienza a comprometerse lenta y progresivamente. Actualmente, la diabetes es la causa más frecuente de enfermedad renal crónica.

Cardiología: La diabetes acelera la aparición de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, accidentes cerebrovasculares y enfermedad arterial periférica. Si hay hipertensión o cardiopatía, se recomienda visitar al especialista cada 6 meses como mínimo.

Oftalmología: Puede ocasionar retinopatía diabética, la cual, en ocasiones es asintomática, puesto que los vasos sanguíneos se van dañando poco a poco y van filtrando punticos de sangre o de grasa.



¡Cuida tus pies:

visita nuestra unidad de pie diabético!

Contamos con los servicios:

- Consulta de pie preventivo (no ulcerado)
- Consulta de pie diabético
- Cirugía Podiátrica:
 - Tratamiento de uñas encarnadas
 - Eliminación de callosidades
 - Eliminación de hongos en uñas por láser
- Análisis de la huella plantar, trastornos en la pisada y riesgo de potenciales úlceras.
- Análisis de la marcha
- Confección de plantillas personalizadas
- Cuidado de heridas / úlceras

Agenda una cita llamando

al **809-741-0000**

@cemdoe     

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

Acreditación JCI, un logro de todos



El sistema de salud dominicano vislumbra actualizaciones favorables de cara a la calidad en los servicios que recibe el paciente y su familia. De la mano de CEMDOE, se abre una nueva puerta para continuar trabajando en la mejora y fortalecimiento de nuestro sector de atención médica, tras la obtención de la acreditación Joint Commission International (JCI).

Reconocida como una marca de calidad y excelencia en el sector, JCI es un referente mundial que mide los resultados de los servicios sobre el paciente, su familia y acompañante, no solo en la creación de procesos sino también su implementación.

Con este sello, CEMDOE se convierte en el primer centro de salud ambulatorio de la República Dominicana en obtener esta rigurosa acredi-

tación internacional que demuestra su cumplimiento con altos estándares de calidad y seguridad del paciente implementados a través de prácticas y políticas que promueven un entorno seguro, esto basado en 5 pilares estratégicos: innovación, talento y cultura, institucionalización, centralidad en el paciente ampliado, investigación y educación.

Cabe destacar que este logro promueve la mejora del sistema de salud dominicano en su conjunto. Al cumplir con los estándares JCI, apoyamos al sector a identificar áreas de mejora y desarrollar políticas y prácticas que se extiendan más allá del ámbito individual, lo que puede traducirse en un impacto positivo en la calidad y seguridad de la atención médica en todo el país.

Además, motiva a prestar mayor atención a establecer po-

líticas de calidad y seguridad, nos comprometemos a garantizar la excelencia y la mejora continua; garantiza prácticas seguras en los centros de salud.

Esta acreditación, resultado del trabajo y vocación de servicio de nuestros colaboradores, es un primer paso a la promoción de la calidad y seguridad de los servicios en la atención de salud, a generar confianza en la atención médica y fomentar una relación más sólida y colaborativa entre los pacientes, sus familias y los profesionales de la salud.

JCI es un logro de todos.



¿Qué puede pasar

si no me hidrato?

Dra. Liliana Reynoso | Nutrióloga

El agua es considerada un macronutriente, es decir, se necesita en grandes cantidades para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo, ya que la misma forma la sangre, fluye por el cuerpo, transporta oxígeno y nutrientes a las células, nos ayuda a eliminar los productos de desecho del cuerpo y contribuye a mantener la temperatura corporal, entre otros.

La poca ingesta de agua puede conllevar a no absorber de manera adecuada vitaminas y minerales; favorece a la formación de cálculos renales y alteración del funcionamiento de nuestros riñones; causa es-

treñimiento, piel seca, fatiga y migrañas.

A través de la alimentación, con frutas y vegetales tales como la sandía, fresa, melón, piña, naranja, pepino, lechuga, tomate, apio y berenjena, entre muchos más, podemos conseguir hidratarnos y elevar el consumo de agua.

Algunos consejos para mantenerte hidratado y optimices tu salud:

- Comienza el día con un vaso de agua y una ración de frutas. A lo largo de la jornada, bebe al menos otros dos vasos de agua,

fuera de las comidas y aunque no tengas sed.

- Disminuye el consumo de bebidas con alcohol y cafeína.
- Si vas a realizar deporte o alguna actividad que demande esfuerzo físico, no olvides tener a mano una botella de agua.
- Apuesta por una dieta rica en frutas y verduras.
- Evita comidas copiosas y alimentos con mucha sal.



¡Alerta! la contaminación ambiental afecta tu salud cardiovascular

Dra. Claudia Almonte | Cardióloga

La contaminación ambiental representa un factor de riesgo en la salud cardiovascular debido a que puede acelerar la aterosclerosis, engrosamiento y cúmulo de grasa en arterias.

Según la Federación Mundial del Corazón, la American College of Cardiology (ACC), la American Heart Association (AHA) y la Sociedad Europea de Cardiología, la mitad de los 6,7 millones de personas fallecidas para el 2019 fue a causa de enfermedades cardiovasculares atribuidas a la contaminación.

Y es que esta aumenta el riesgo de infartos; las partículas pueden ir desde los pulmones a la sangre, dañar las arterias, producir coágulos y accidentes cerebrovasculares (ACV), así como reducir la capacidad

de vasodilatación de las arterias, provocar arritmia, cáncer, cardiopatía isquémica, insuficiencia cardíaca e infección de las vías respiratorias, entre otros.

Cabe destacar que la polución ambiental, a nivel cardiovascular, afecta más a pacientes con enfermedades respiratorias, ancianos, pacientes con otros factores de riesgos cardiovasculares y mujeres embarazadas, quienes tienen probabilidades de descompensación de patología de base, empeoramiento, aparición de otras enfermedades o eventos.

Entre los factores modificables de impacto de la contaminación ambiental en la salud cardiovascular se encuentran el tabaquismo, la

hiperlipidemia, la contaminación misma, el alcoholismo, la obesidad, la diabetes y la hipertensión arterial; mientras que los no modificables incluyen el sexo, la edad, la raza y aspectos genéticos.

A raíz de ello, nuestra cardióloga Claudia Almonte aconseja a la población evitar exponerse a tráfico intenso, así como verificar cuándo y dónde realizar ejercicios al aire libre debido a que las personas pueden aspirar partículas nocivas que afectan la salud cardiovascular; consumir frutas y verduras, usar bicicletas para transporte o caminar, evitar los autos, no fumar, las embarazadas deben evitar vivir en lugares de alto impacto de contaminación.

Lactancia, gotas de vida



Dra. Lizbeth Candelier | Ginecóloga

La lactancia materna es la forma más eficaz de garantizar la salud y supervivencia de los niños. La Organización Mundial de la Salud recomienda iniciar en las primeras horas del nacimiento, calostro, y durante los primeros 6 meses, lactar de manera exclusiva, para luego continuar, como mínimo, hasta los dos años de edad complementando adecuadamente con la alimentación correcta.

Aportando beneficios tanto para la madre como el recién nacido, la leche materna es 80% agua, rica en probióticos, oligosacaridos, carbohidratos, lípidos y proteínas (macronutrientes), así como vitaminas y minerales (micronutrientes).

La lactancia es individualizada y cambia de un día a otro según las necesidades del bebé. Está el calostro, primera leche, rica en anticuerpos, proteínas y carbohidratos; la leche de transición, que es más aguada y que aumenta

su contenido de grasa y azúcares, ayudando al instante al sistema digestivo y riñones a que se adapten a la leche madura. También está la leche madura, la cual contiene la mezcla esencial de nutrientes, anticuerpos y enzimas. Es más espesa y puede cambiar según las necesidades del bebé.

Los bebés deben ser alimentados tan a menudo como quieran. La principal causa por la cual disminuye la producción es la baja de estimulación y succión, mal agarre o no se está supliendo a demanda.

La leche materna es la práctica más importante para el desarrollo del ser humano, con un papel principal en el neurodesarrollo, trabaja en el cierre del tubo neural en la cognición, puesto que se involucra con la neurotransmisión colinérgica y sinaptogénesis, relacionándose con la memoria y el aprendizaje.

Beneficios a la madre:

- Acelera la recuperación debido a la liberación de oxitocina.
- Disminuye el riesgo de hipertensión arterial y depresión post parto.
- Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y mama.

Beneficios del bebé:

- Protege el sistema inmunitario.
- Disminuye el riesgo de asma y alergias.
- Previene el síndrome de muerte súbita del lactante.
- Mejora la digestión.
- Disminuye la tasa de obesidad y diabetes tipo 2, así como las enfermedades asociadas a dicha patología.

Cabe destacar que en la República Dominicana existe la Ley 8-95 que fomenta y apoya la lactancia materna. Para el 2025, la meta global es lograr que el 50% de los menores de 6 meses reciban lactancia materna exclusiva.



¡Realiza hoy tu **evaluación oftalmológica** en CEMDOE!

Contamos con procedimientos y cirugías de:

- Cataratas
- Glaucoma
- Estrabismo
- Blefaroplastia
- Retina

¡Consulta con nosotros!

Para más información

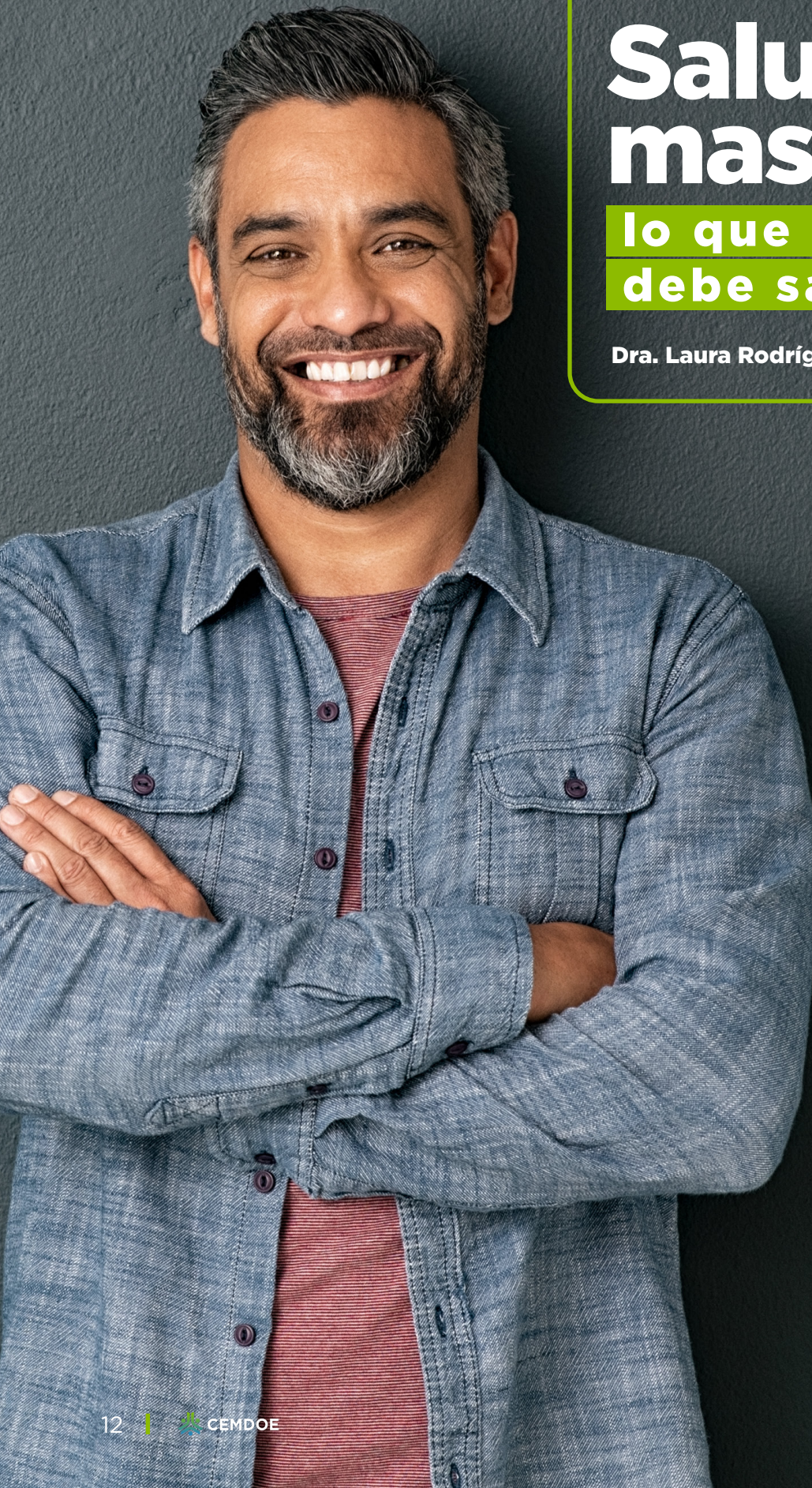
al **809-741-0000**

@cemdoe     



CEMDOE

CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES



Salud masculina, lo que todo hombre debe saber

Dra. Laura Rodríguez | Medicina interna

Uno de los aspectos más importantes en la salud es la prevención de enfermedades. En esta existen tres niveles: primaria, secundaria y terciaria.

La prevención primaria es aquella donde, antes de padecer una enfermedad, se trata de evitarla (ejemplo: la vacunación); en la secundaria es donde se realizan revisión o tamizajes en busca de detección temprana, y en la terciaria se busca prevenir, reducir y mitigar los daños causados por una enfermedad cuando ya está presente y produciendo manifestaciones en el individuo.

Acorde a nuestros especialistas, a partir de los 18 años, los pacientes deben ser evaluados para hipertensión arterial, en algún momento tienen que realizarse screening para enfermedades de transmisión sexual, específicamente VIH, hepatitis C, entre otros, y a los 35 años de edad, evaluados



por ciertos factores de riesgo como la obesidad, diabetes y cáncer de colon.

En esta ocasión, nos centraremos en la salud masculina, pues actualmente, los hombres están más interesados en lo que es prevenir enfermedades por su sexo y por su edad.

Los pacientes de 45 años tienen que realizarse una colonoscopia o cualquier tipo de método que vaya a utilizar para screening de cáncer de colon. Lo recomendable es que todo adulto se realice una consulta anual de seguimiento.

Los factores de riesgo ligados al sexo apuntan a la próstata, la obesidad y el sobrepeso para riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica, y otros que son modificables, para ambos sexos, como el

consumo de alcohol que genera riesgo de esteatosis hepática o daño hepático, o el tabaquismo.

Pasos a seguir

El paciente debe elegir médico de cabecera, internista, cardiólogo o urólogo, quien le realiza un examen físico y determina, según la edad, qué necesita: chequeo urológico, screening de cáncer de próstata, colonoscopia con un gastroenterólogo, laboratorio, entre otros. Según los factores de riesgos vistos en la consulta, se toma el peso y se calcula el índice de su masa corporal y se procede.

Además, todo paciente masculino adulto debe ser sometido, por lo menos una vez, a pesquizaje de depresión.



¿Por qué debo ir al urólogo?

El urólogo es el especialista encargado de prevenir las enfermedades urinarias de ambos sexos, así como de cuidar el aparato reproductor masculino.

Este realiza una evaluación general de abdomen, genitales y examen rectal, el cual dura de 3 a 5 segundos para identificar distintas características o síntomas de patologías. Este último no es doloroso y se recomienda a partir de los 40 años en nuestra población de pacientes.

Calidad y seguridad del paciente,

factores clave en la atención del paciente

Los estándares de calidad y seguridad del paciente en una organización sanitaria son la base para la elaboración e implementación de un sistema de gestión de calidad, el cual contiene indicadores y otras herramientas de gestión que garanticen una práctica homogénea, centrada en el paciente y basada en la evidencia y experiencia.

Implementar un programa de calidad y seguridad de forma exitosa en el sistema de salud propicia, sin limitarse, diferentes beneficios para el paciente y su familia. Tratamientos adecuados y resolución de los problemas de salud a partir de servicios de calidad apropiados desde el punto de vista científico y médico; mejora e incrementa la disponibilidad de los servicios de salud, así como de programas específicos dirigidos a atender la comunidad, familia y personas,

de acuerdo con el perfil de salud y prioridades vigentes.

Entre las principales señales que permiten garantizar una atención segura de calidad al paciente y que corresponden a las seis metas internacionales de calidad y seguridad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se encuentran: la correcta identificación del paciente; comunicación efectiva entre el equipo de salud y los pacientes y las familias; seguridad en la administración de los medicamentos de alto riesgo; cirugía segura; reducción del riesgo a infecciones asociadas a la atención de salud, y reducción del riesgo de daños por caídas.

Es por ello que para CEMDOE es de vital importancia brindar el más elevado nivel de calidad posible en su servicio de salud, considerando este enfoque como un pilar en la estrategia de servicios.





Contamos con guías de prácticas clínicas y protocolos médicos que se adhieren rigurosamente a las normativas del Ministerio de Salud Pública, así como a los estándares tanto nacionales como internacionales. Para fortalecer aún más nuestro compromiso con la seguridad y la calidad, hemos instaurado un completo sistema de gestión integral basado en las pautas reconocidas a nivel global por la Joint Commission International (JCI).

Nuestro enfoque principal es la seguridad del paciente, considerándola como el pilar fundamental de la atención que ofrecemos. Nos esforzamos por organizar la atención teniendo siempre en mente las necesidades de los pacientes, priorizándolas. Nuestro equipo humano se compromete a brindar atención mediante el desarrollo de sistemas y procesos diseñados para minimizar la probabilidad de fallos en el sistema y riesgos humanos. Nos esforzamos por aumentar la detección temprana de estos errores y mitigar sus consecuencias.

Estados de ánimo y suicidio,

señales que debes atender

Dra. Ysla Quero | Psiquiatra

La salud mental es un tema que cada día cobra más auge. Durante décadas, ha estado rodeado de tabúes y mitos que dificultan el camino hacia la búsqueda de ayuda de quienes lo necesitan. En esta edición te compartimos algunas informaciones a tomar en cuenta sobre los trastornos de estados de ánimo y del suicidio.

Quitarse la vida no es un pensamiento que se instaura inmediatamente, sino que se va instalando día a día donde sientes tanto dolor y angustia que lo único que quieres es dejar de sentirlo.

Lo primero es saber que, por lo general, el suicidio es secundario a otro trastorno. La causa más frecuente es el trastorno del estado de ánimo, principalmente la depresión mayor, un síndrome caracterizado por la anhedo-

nia o pérdida de placer en la que también se puede sentir tristeza, culpa, tener pensamientos negativos, pérdida de peso, entre otros que llevan a evaluar la depresión.

Cuando esta se convierte en crónica, comienzan a llegar pensamientos en torno a la muerte, y el suicidio se convierte en un especie de alternativa que encuentra el ser humano para acabar con ese dolor con el que no sabe qué hacer, y por el que se siente desesperado. También pueden aparecer síntomas de ansiedad como intranquilidad, ataques de pánico y palpitaciones; es muy frecuente que la depresión esté acompañada de ansiedad.

Otros trastornos del estado del ánimo son la bipolaridad, donde el paciente presenta cuadros de hipomanía o manía así como de depresión,

y distimia, en esta última las personas pueden presentar síntomas depresivos y de desesperanza la mayor parte del tiempo, pero son funcionales y aun no tienen ideas suicidas.

Algunas señales de alerta de cara al suicidio que no puedes ignorar son: el aislamiento, actitudes que no tenía antes a su alrededor (habla que ya todo le da lo mismo, deja pasar cosas importantes y cumplir asignaciones, hacer actividades como de despedida), conductas parasuicidas como cortarse a sí mismo.

Acércate a nosotros, estamos para ayudarte.

Línea de intervención de crisis 809-200-1400

Departamento de Salud Mental Ministerio de Salud Pública: 809-544-4223

¡No te olvides del Alzheimer!

¿Sabes por qué muchos pacientes y familiares se desconciertan cuando se les diagnostica un síndrome demencial?

Dr. Willian De Jesús | Neurólogo



Muchos pacientes y familiares se desconciertan cuando se les diagnostica un síndrome demencial puesto a que asumen que siempre se han mantenido en salud y que su memoria era prodigiosa hasta hace unos pocos meses o años. Sin embargo, se ha demostrado que cuando los signos y síntomas son muy evidentes, hace más de 10 años que ha iniciado el proceso fisiopatológico de la enfermedad.

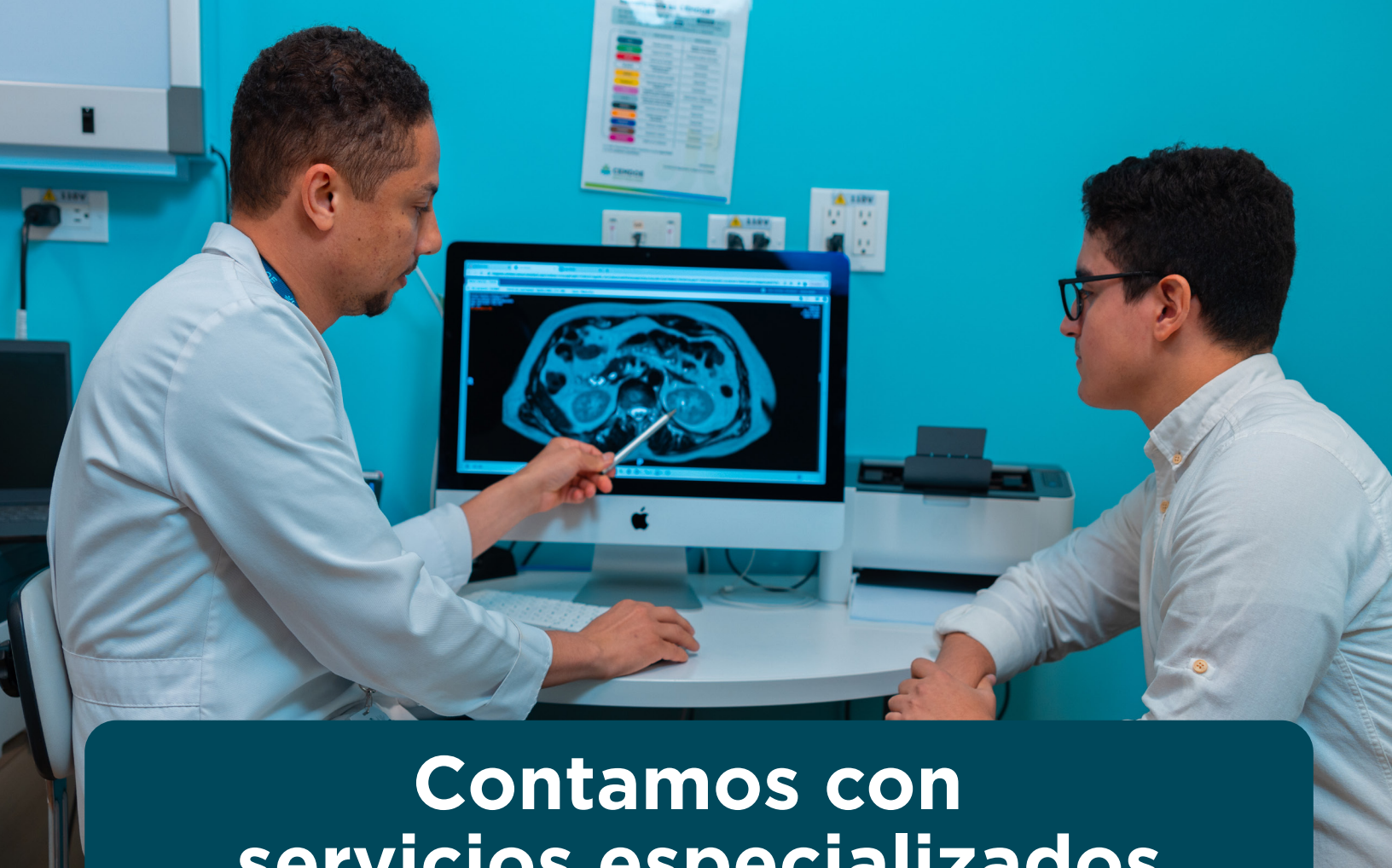
El Alzheimer es la principal causa de deterioro de la memoria a nivel mundial. Se caracteriza por la presencia de signos y síntomas progresivos de trastornos conductuales, memoria, dificultad para realizar tareas diarias, cambios en sus costumbres y disminución de la independencia e irritabi-

lidad, entre otros. El principal factor de riesgo es la edad mayor a 65 años. Las mujeres tienen mayor probabilidad debido a que tienen más esperanza de vida, además de otras razones que aún se investigan.

De los factores de riesgo modificables están la diabetes mellitus, hipotensión ortostática, hipertensión en la mediana edad, traumas craneales, depresión, obesidad en la mediana edad, injerto de la arteria coronaria e hiperhomocisteinemia. También se ha asociado la infección por virus del herpes 1 y 2, así como el de varicela zóster.

Para mejorar la salud de nuestro cerebro, te recomendamos estar en contacto con la natu-

raleza, realizar ejercicio físico y mental; respetar el tiempo de sueño, alimentación adecuada, tomar en cuenta la salud sexual, pues impacta en la salud cerebral; interacción social, no encierro; en momentos de estrés, buscar una distracción; poner a trabajar el cerebro con cosas nuevas: dibujar, pintar, cantar, bailar, leer, escribir, tejer, manualidades, bricolaje; promover en las empresas asistencia al empleado que está sometido a sobrecarga; antes de jubilarse, pensar en qué hacer después; compartir con amigos; hacer un resumen por escrito de telenovelas y series que consume y luego compartirlo con algún familiar; no subestimar las alteraciones del estado de ánimo ni el de los demás.



Contamos con servicios especializados DE UROLOGÍA

- **Cirugías ambulatorias:** vasectomía y circuncisión, entre otras.
- **Estudios diagnósticos:** penescopía y uroflujometría

Agenda una cita llamando

al **809-741-0000**

@cemdoe



CEMDOE

CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES

ENCUENTRA LAS 8 DIFERENCIAS





¡PUEDES AHORRAR **TIEMPO DE ESPERA!**

Pre-factura 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.**