

NO. 32 | AÑO 2019

RELEVANCIA[®]

MÉDICA

RENOVANDO
A MAMÁ
EDICIÓN ESPECIAL

Vogue
CIRUGÍA PLÁSTICA





No solo se cambian
cuerpos, se transforman
vidas, recuperando el
amor propio, sin dejar
metas fallidas. 

Carta Editorial

Dr. Eriberto R. Orellana Morales
Cirujano Plástico Estético y
Reconstructivo Cirujano de Mano



Es un verdadero honor que se haya dedicado una Edición Especial para abordar uno de los temas más importantes en mi práctica clínica, donde se busca informar a las mujeres que, luego de su papel de madres y amas de casa, desean reorientar el curso de sus vidas.

La cirugía plástica ha tenido un auge importante en los últimos años con el advenimiento de nuevas técnicas y la introducción de tecnología, así como la masificación por los medios de comunicación y redes sociales, sin embargo sigue manteniendo la esencia principal, en la que se concibe que **“no solo se cambian cuerpos sino se transforman vidas”**.

Aunque aún se considera que la rama estética de la Cirugía Plástica, solo está reservada para hombres y mujeres que no están conformes con su cuerpo y hasta cierto punto solo es por vanidad, donde se visualizan cuerpos perfectos, áreas del cuerpo muy prominentes y a veces hasta exageradas o bien cirugías repetidas en la misma área que demuestra que no hay límite.

Esta práctica de la medicina va más allá de estos conceptos y maneja un fondo más humano, donde si bien lo que más se conoce es la cirugía cosmética, también es muy importante la parte reconstructiva donde se pueden evaluar deformidades congénitas, reconstrucción de quemaduras o de accidentes.

Una de las áreas importantes que se maneja en la práctica clínica estética, es la reincorporación física y emocional de aquellas mujeres que, luego de los embarazos, han tenido cambios importantes en su cuerpo y que, aunque están muy complacidas con su rol de madre y el cuidado de sus hijos, existe la contraparte con el aspecto físico del mismo como mujeres.

El concepto de **RENOVANDO A MAMÁ**, incluye todos los procedimientos quirúrgicos y no quirúrgicos, para lograr esos objetivos y que aquellas mujeres que han dado sus vidas por su familia, ahora tienen una razón para estar bien con ellas mismas.

En este número de Relevancia Médica se aborda el manejo multidisciplinario de este concepto y se da un enfoque de las especialidades médicas y no médicas que intervienen en la atención de nuestras pacientes.

Director General

Dr. René Fonseca Borja

Directora Comercial

Mónica Icuté Velásquez

Gestión Comercial

Ángel Bardales

Consejo Editorial

Dr. René Fonseca Borja /
Mónica Icuté Velásquez /
Wanda de Morales

Diseño Gráfico

Andrés González Paz

**Marketing Digital &
Social Media**

Alejandra Soto

Redacción & Ortografía

Alejandra Soto /
Margarita Velásquez

Carta Editorial

Dr. Eriberto R. Orellana Morales

Autores

Dr. Eriberto R. Orellana Morales
Dr. Joel Falla
Dr. Rodny Olivares Bermúdez
Dr. Otto Roberto Cabrera
Dr. Eriberto R. Orellana Morales
Licda. Aurora Linga Smith
Dra. Ana Lucía Orellana Morales
Dr. Jenner O. Argueta Zepeda
Dra. Ericka Alarcón Meléndez.
Licda. Diana Acevedo de Alarcón

Contacto

Tel: + (502) 2255-8744
Cel: + (502) 5327-3988
rm@revistarelevanciamedica.com

Impresión Visión Digital

Los artículos y materiales publicitarios incluidos representan la opinión de sus autores y anunciantes quienes son responsables de los mismos.

Todos los derechos están reservados incluyendo derechos de autor, creatividad y diseño.

Revista Relevancia Médica es propiedad de R&M Integral Services Corporation, S.A. (INSECO,S.A.) impresa en Guatemala, C.A. El 20 de Agosto de 2019

05 PROCEDIMIENTOS QUIRÚRGICOS
PARA RENOVAR A MAMÁ
Dr. Eriberto R. Orellana Morales

RELEVANCIA DE LA EVALUACIÓN
PREOPERATORIA EN CIRUGÍA
ESTÉTICA **14**
Dr. Joel Falla

18 PRÁCTICA DE ANESTESIA SEGURA EN
CIRUGÍA PLÁSTICA
Dr. Rodny Olivares Bermúdez

INCIDENCIA DE HERNIAS
ABDOMINALES DURANTE EL
EMBARAZO **24**
Dr. Otto Roberto Cabrera

30 PROCEDIMIENTOS NO QUIRÚRGICOS
PARA MEJORAR EL ASPECTO FÍSICO Y
EMOCIONAL DE LA CARA
Dr. Eriberto R. Orellana Morales

FISIOESTÉTICA PARA
LA MUJER ACTUAL **38**
Licda. Aurora Linga Smith

42 TU SONRISA, REFLEJO
DE SALUD Y BIENESTAR
Dra. Ana Lucía Orellana Morales
Dr. Jenner O. Argueta Zepeda

MAMÁ LIBRE....
MAMÁ SIN GAFAS **48**
Dra. Ericka Alarcón Meléndez.

54 ¿CÓMO LLEVAR UN ESTILO DE VIDA
SALUDABLE LUEGO DE LA CIRUGÍA?
Licda. Diana Acevedo de Alarcón

PROCEDIMIENTOS QUIRÚRGICOS PARA RENOVAR A MAMÁ

Dr. Eriberto R. Orellana Morales

Cirujano Plástico Estético y Reconstructivo

Cirujano de Mano

“Mi más grande bendición ha sido tener a mis hijos, pero mi cuerpo ha pagado un precio muy alto con los embarazos”

Es un sentimiento manifestado por muchas madres y que la mayoría de las veces lo transmiten a las personas cercanas en diferentes maneras.

Estos cambios corporales causan inconformidad estética y baja autoestima que puede ser mejorada. Los más frecuentes a los que hacemos referencia, podría ser, entre otros:

- **Flacidez de piel abdominal**, debido al estiramiento que implica el embarazo y el posterior desgarro de fibras dérmicas trae como consecuencia este problema.
- **Separación de los músculos rectos abdominales**, teniendo una ruptura de la unión de los mismos en la parte central, por el aumento rápido de volumen abdominal durante el embarazo.
- **Pérdida de volumen y caída de las mamas**, por la lactancia y los cambios hormonales y posteriormente cambio en la distribución de tejido mamario y flacidez de piel.
- **Depósitos de grasa** acumulados en diferentes

partes del cuerpo con un cambio de distribución de la misma.

- **Marcas de estiramiento cutáneo (estrías)**, lo cual no permite que la piel se reacomode como era originalmente, antes del embarazo

La experiencia de estar embarazada es única, la transformación del cuerpo y los sentimientos acerca de esos cambios, son diferentes en cada mujer.

Luego de cuidar a su familia, muchas mujeres, eventualmente, buscan encontrar el tiempo para redireccionar su cuidado personal, el cual puede incluir el deseo de retornar sus cuerpos muy cercano a la forma de los mismos, previo al embarazo.



¿QUÉ ES RENOVANDO A MAMÁ?

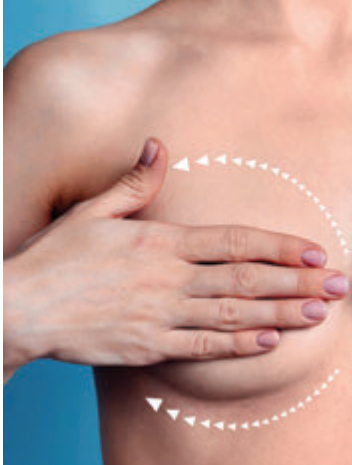
Es una combinación de procedimientos que son individualizados con las necesidades específicas de cada paciente, en el orden de retomar su cuerpo a la figura previa al embarazo.

Estos procedimientos pueden incluir:

AUMENTO MAMARIO CON IMPLANTES

Mediante esta cirugía se puede aumentar el tamaño de las mamas por medio de implantes de silicón cohesivo o solución salina (estos últimos ya en desuso), siendo los primeros de última generación con un material que no se derrama ni se estalla.





TIPOS DE IMPLANTES POR SU FORMA:

- **Anatómicos:** en forma de gota. Indicado para las pacientes que su tejido mamario es muy escaso. Se busca dar un aspecto natural a la mama.
- **Redondos:** es para los casos que si se tiene volumen mamario y se busca dar proyección en la parte superior de la mama.

ESPACIO DONDE SE PUEDE COLOCAR EL IMPLANTE MAMARIO

- **Retroglandular:** por detrás de la glándula pero por delante de los músculos pectorales.

Tiene indicaciones específicas como el caso de las mamas en forma tubular (mamas tuberosas), tiene el inconveniente que ceden más rápido al efecto gravedad.

- **Retromuscular:** es la vía preferida, ya que el músculo pectoral le da cierto soporte extra al implante para disminuir el efecto gravedad.



TIPOS DE INCISIÓN O ABORDAJE DE LOS IMPLANTES MAMARIOS:

- **Periareolar:** es la más utilizada y se realiza como semiluna en la parte inferior de la areola, en el cambio de coloración entre esta y la piel de la periferia.
- **Inframamaria:** está indicada para aquellas pacientes que el tamaño de areola es muy pequeño y no es posible la introducción del implantes por esa vía o para aquellas pacientes que no han dado lactancia, ya que la glándula mamaria queda intacta.
- **Axilar:** es muy aceptada ya que no queda cicatriz en la glándula mamaria, pero tiene sus indicaciones específicas. Es la menos utilizada.

MASTOPEXIA

(levantamiento mamario)

La ley de la gravedad unida al relajamiento de la piel y de las demás estructuras de fijación, ejercen sus inexorables efectos. Los senos, como cualquier otro órgano, sufren modificaciones con el paso del tiempo, tanto en su función, como en su forma. Esto se ve incrementado con pérdidas excesivas de peso y luego de embarazos asociados a lactancia.

Podemos diferenciar tres tipos de intervenciones quirúrgicas dependiendo del grupo al que pertenezcan las mamas:

Grupo I: mamas grandes o Hipertróficas.

La ptosis (caída) es debida a un exceso de glándula y/o de tejido adiposo y la operación se denomina mamoplastia reductora.

En realidad, prácticamente toda mama hipertrófica (agrandada) presenta un mayor o menor grado de ptosis, salvo en los casos de hipertrofias virginales, aquellas que aparecen en la pubertad y son tratadas antes de que el peso repercuta sobre la piel.

Grupo II: el volumen de los senos es el adecua-



do al cuerpo de la mujer pero existe un exceso de piel. Para su corrección será necesario retirar dicho excedente de manera que el sostén cutáneo se adapte al tamaño de la mama en la posición adecuada.

Pero esta cirugía no es tan simple como pudiera imaginarse, puesto que no basta con quitar lo que sobra de piel, sino que también ha de ser tratado el contenido mamario con la finalidad de impedir, o al menos atrasar, una posterior caída.

Grupo III: son los senos caídos cuyo volumen no alcanza el tamaño normal o

el deseado por la paciente. Cuando sucede esto es necesario recurrir a la colocación de unas prótesis para aumentar su volumen.

Si la flacidez es importante puede ser necesario resecaer el excedente de piel.

La técnica a utilizar para esta cirugía depende del grado de ptosis que tenga la paciente y la cicatriz puede ir desde una circular alrededor de la areola hasta una cicatriz en forma de ancla (circular alrededor de la areola, vertical en medio de la mama y horizontal en todo el surco inframamario).

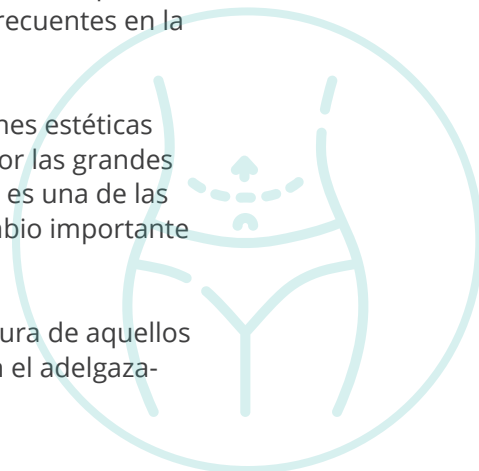
ABDOMINOPLASTÍA O LIPECTOMÍA ABDOMINAL

Luego de los embarazos en las mujeres o pérdidas excesivas de peso, la flacidez cutánea abdominal se hace evidente, así como el daño en la pared muscular, en especial los músculos rectos abdominales.

La abdominoplastia o dermolipsectomía abdominal consiste en la resección de un segmento de piel y grasa abdominal al mismo tiempo que se repara la tensión normal de la pared muscular. Es una de las intervenciones más frecuentes en la especialidad.

Este procedimiento es una de las intervenciones estéticas que más desazón causa al cirujano estético por las grandes dimensiones de la cicatriz y al mismo tiempo, es una de las que más satisfacen a las pacientes por el cambio importante que determina en su silueta.

Frecuentemente se combina con la lipoescultura de aquellos acúmulos de grasa que no se disminuyen con el adelgazamiento.



LIPOSUCCIÓN

Es un procedimiento que mejora el contorno de su cuerpo mediante la aspiración del material de grasa en regiones que por diferentes razones presenta acúmulo de los mismos.

Por medio de incisiones de 5 mm en la piel, se utilizan cánulas con punta roma conectadas a un succionador (Liposuctor) que mediante presión negativa aspiran el tejido adiposo.

Es importante mencionar que dicha cirugía no sirve para bajar de peso sólo para contornearlo.

El refinamiento técnico ha llevado en los últimos años a concebir la liposucción como **LIPOESCULTURA**, lo cual define de alguna manera, las características de la técnica.

Es comparable a la del escultor, que va desbastando la madera con su gubia, de forma que modela tridimensionalmente unas superficies que, para aumentar la dificultad, no ve, ya que están cubiertas por la piel.

Como evolución de la cirugía estética tenemos el

advenimiento de la tecnología con lo introducción de la **LIPOSUCCIÓN LÁSER**, teniendo como gran ventaja una mejor definición del contorno corporal sobre todo en áreas donde hay más flacidez, pero tiene el inconveniente que al quemar la grasa, como parte de su mecanismo de acción, esta última no puede ser utilizada para inyectarla en otra parte del cuerpo.





AUMENTO DE GLÚTEOS

El aumento de glúteos es una de las inquietudes más frecuentes en el consultorio.

Se pueden utilizar dos técnicas ampliamente aceptadas, que son la inyección de grasa autóloga (del mismo paciente) y la colocación de implantes de silicón.

Con respecto a la inyección de grasa (lipoinyección) glútea es una alternativa muy llamativa para la

paciente, ya que dicha grasa se obtiene luego de la liposucción y luego de un proceso especial, es colocada en el músculo glúteo para lograr un aumento armonioso.

La otra alternativa son los implantes de silicón, que da resultados más prominentes, que normalmente no se alcanzan con la lipoinyección, siendo la técnica más indicada cuando la paciente desea un volumen mayor.

Siempre se recomienda que para los implantes de glúteos se asocie la liposucción, para darle una mejor definición a esta región del cuerpo.

Bajo ningún punto de vista se recomienda la inyección de otras sustancias en los glúteos, ya que ello llevaría a resultados desastrosos a largo plazo, por la reacción a cuerpo extraño.

¿Quiénes son buenas candidatas para todos estos procedimientos?

- Mujeres que han perdido volumen mamario o variación en su posición.
- Exceso de piel en región abdominal.
- Debilidad muscular en la pared abdominal.
- Depósitos de grasa localizados en la cadera, flancos, espalda y muslos que no responden a dieta y ejercicio.
- No tener planes de futuros embarazos.
- Buena condición de salud.
- No fumadoras.
- No consumidoras de drogas y estupefacientes.
- Expectativas reales de los resultados.

A close-up, side-profile photograph of a woman with dark, wavy hair pulled back. She is smiling broadly, showing her teeth, and her right hand is raised to her mouth, with her index finger touching her upper teeth. The background is a solid, warm, light-brown color. The lighting is soft and directional, highlighting the texture of her skin and hair.

Quality you can feel

POLYTECH



RELEVANCIA DE LA EVALUACIÓN PREOPERATORIA EN CIRUGÍA ESTÉTICA

Dr. Joel Falla

MSc. Medicina Interna

MSc. Medicina crítica y cuidados intensivos del adulto



La cirugía estética ha ganado mucho auge en nuestra sociedad en los últimos años, convirtiéndose en parte de un camino hacia la salud como lo integra la OMS en su definición de 1948, la cual no ha sido modificada, «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»

Y en ese orden de ideas, es importante saber que los procedimientos estéticos quirúrgicos o reconstructivos poseen, en conjunto, un riesgo global de tan solo 1% como se establece la revista *Annals of Internal Medicine*.

Sin embargo por todos es conocido que existen casos en que después de alguna intervención hay complicaciones y en esto cobra importancia la evaluación pre operatoria (no solo en la que se definen las intervenciones a realizar y en donde se explican los riesgos), sino en la que se somete a juicio clínico los factores de riesgo individuales de cada paciente, estos riesgos se basan en la minuciosa investigación de antecedentes familiares, médicos patológicos como: diabetes mellitus, obesidad, dislipidemias, hipertensión arterial, hipotiroidismo, enfermedades hematológicas o inmunológicas, pulmonares, hepáticas o cardiopatías, que solo por el hecho de tenerlas ofrece ya un

riesgo importante de sufrir complicaciones y si, aunado a esto, no se ha tenido un control adecuado de las mismas, el riesgo es aún mayor.

Es importante que la población que se va a someter a este tipo de procedimientos entienda que entre más estrictos sean en el control de sus factores de riesgo, mejores resultados obtendrán.

Esto implica que si logran mantenerse disciplinados los resultados estéticos serán mejores, por ejemplo, si implica un riguroso plan nutricional, que impactará en la mejora de la calidad de vida y mantener su inversión.

El punto es tratar de disminuir la posibilidad de complicaciones al máximo, por lo tanto la evaluación también incluye:

- ¿Qué medicamentos se deben suspender y con cuánto tiempo de anticipación? o **¿con qué medicamentos iniciar?**
- Prevenir el trombo embolismo venoso y trombosis venosas profundas.
- Uso racional de antibióticos profilácticos.
- Minimizar el tiempo de estancia hospitalaria de existir complicaciones.
- Control estricto de glicemia en paciente diabéticos para evitar hiperglicemia o hipoglicemia.
- Monitoreo de signos vitales durante los procedimientos y de arritmias.



En Vogue les asesoramos y damos seguimiento a la diversidad de patologías médicas que son necesarias mantener en control, no solamente para la cirugía, sino para mantener una calidad de vida.

- *Annals of internal medicine* 165 (6): ITC6-1, 2016
- *Identification of Best Practices for Resident Aesthetic Clinics in Plastic Surgery Training: The ACAPS National Survey* Hultman, C. Scott MD, *Plastic and Reconstructive Surgery – Global Open*: March 2015 - Volume 3 - Issue 3S-2 - p e370
- *Preoperative Risk Assessment—From Routine Tests to Individualized Investigation* Andreas B Böhmer, *Dr. Med Dtsch Arztebl Int.* 2014 Jun; 111(25): 437–446.



PRÁCTICA DE ANESTESIA SEGURA EN CIRUGÍA PLÁSTICA

Dr. Rodney Olivares Bermúdez

Magister y especialista en
anestesiología y medicina del dolor

Anestesiólogo para Cirugía Plástica



La especialidad de Anestesiología y Reanimación, **Les** una especialidad médica que ofrece atención integral a los problemas de salud de pacientes quirúrgicos, pacientes en situación crítica y pacientes con dolor.

Los anestesiólogos tienen la gran capacidad para trabajo en equipo y para la adaptación a los frecuentes cambios del entorno y de las condiciones de los pacientes, aportando su visión integradora y su polivalencia en todas las áreas clínicas, especialmente en los pacientes críticos en las urgencias médicas y en los que sufren dolor agudo y crónico.

Estas características le confieren un papel fundamental en el entorno hospitalario.

Si bien ningún procedimiento quirúrgico anestésico está libre de complicaciones, la cirugía plástica estética ocupa un apartado especial en cuanto a las reclamaciones legales debido a varios factores, como los siguientes:

- La mayoría de pacientes son "sanos".
- Se busca una satisfacción más subjetiva que objetiva.
- A diferencia de una cirugía terapéutica, se valoran los resultados, más que los medios.
- Pocos seguros cubren este tipo de procedimiento y algunos pacientes consideran la demanda como una forma de obtener dinero.

Frecuentemente las cirugías son programadas en clínicas pequeñas con personal con poca experiencia.



Los medios de comunicación, por su parte, difunden estándares de belleza y abundante información acerca de resultados mágicos, así como accidentes y presuntas mala praxis de los médicos, lo que favorece la generación de reclamos, nos coloca en una situación más vulnerable ante alguna complicación, y expone al profesional a que sea demandado.

Hay que tomar en consideración, que si es cierto que la mayoría de los pacientes son somáticamente sanos, pero muchos pueden presentar trastornos de personalidad tipo narcisismo, neurosis, hipersensibilidad a los fracasos y frustración, trastorno dismórfico corporal con una incidencia entre 0.5 y 0.7%, o, inclusive, compulsiones a realizarse procedimientos estéticos hasta el 40%, como en la aplicación de botox.

Si se presenta un juicio médico legal y el cirujano plástico pretende defender la necesidad de la cirugía como parte de la terapéutica de afecciones psíquicas del paciente, el diagnóstico debe estar establecido por un profesional en el ámbito de la salud mental, ya que el cirujano plástico no puede establecer un diagnóstico psiquiátrico.

Los errores humanos en la práctica de la medicina constituyen una amenaza para la seguridad de los pacientes, desde errores leves que pueden pasar inadvertidos, tanto como por el personal, como por

el propio paciente, hasta errores graves que pueden terminar en lesiones, discapacidad o muerte de los pacientes, que se estima de 100,000 a 400,000 mil muertes al año en Estados Unidos.

Los errores con el personal de enfermería pueden conducir a efectos adversos prevenibles, como propósito para minimizar errores se deben tener a mano etiquetadores de colores con los nombres de los fármacos, hacer un reporte de incidentes, sin buscar culpables y brindar apoyo para ayudar a cambiar actitudes y hábitos de quien administra medicamento.

Para evitar complicaciones anestésicas y quirúrgicas como la formación de hematomas en cirugía facial es importante una emersión anestésica suave, evitar la tos y la náusea y vomito postoperatorio, así como un tiempo razonable de recuperación con rápido retorno de estado de conciencia y protección de la vía aérea con reflejos de protección adecuados.





Debe existir comunicación y cooperación entre cirujano y anestesiólogo ya que quizás se requiera disminuir la concentración de epinefrina en pacientes hipertensos.

Los pacientes fumadores crónicos y que consumen alcohol pueden presentar interacción con el sistema enzimático p450 e incrementar los requerimientos de opioides, bloqueadores neuromusculares y generación de metabolitos potencialmente tóxicos de los agentes halogenados, pudiendo complicar la recuperación del paciente.

Mantener normotermia, los pacientes con SAOS (Síndrome de Apnea Obstruktiva de Sueño) no deben someterse a procedimientos ambulatorios a menos que sus comorbilidades estén optimizadas, ya que hay una fuerte correlación con la obesidad, síndrome metabólico, hipertensión sistémica y pulmonar, arritmias, falla cardíaca e infarto.

El expediente clínico completo con historia clínica, valoración anestésica, consentimiento informado, registro transanestésico, atención en recuperación, así como descripción y tratamiento de complicaciones en caso de presentarse, ayudarán al equipo médico en caso de una demanda, a demostrar que se hizo lo correcto en tiempo y forma, y que quizás los resultados adversos fueron debido a situaciones particulares de cada paciente, y no a nuestra falta de integración de todos los elementos necesarios para un procedimiento quirúrgico.

Como parte del protocolo de anestesia segura en nuestra clínica, para el paciente quirúrgico el anestesiólogo evalúa preoperatoriamente al paciente, verifica evaluación preoperatoria de otras especialidades en caso de ser necesario, evalúa exámenes de laboratorio y se establece un plan anestésico individualizado para cada paciente, contamos con un sistema de monitorización adecuado para el tipo de cirugía, se evalúa al paciente en el postoperatorio y el egreso de la unidad, se realiza en concordancia con el cirujano.

SOLUCIONES *integrales* en oxigenación hiperbárica

LLÁMANOS
PBX: 2421-0400





Productos del Aire

Somos el oxígeno
de Guatemala

Beneficios para el paciente

- Reduce el tiempo de recuperación postoperatoria de cirugías reconstructivas
- Reduce hematomas
- Produce el efecto vasoconstrictor
- Reduce la inflamación
- Mejora la cicatrización
- Reduce el riesgo de infección (acción antimicrobiana)
- Revitaliza el tejido
- Acelera el metabolismo



INCIDENCIA DE HERNIAS ABDOMINALES DURANTE EL EMBARAZO

Dr. Otto Roberto Cabrera
Cirujano General



Una hernia durante el embarazo no es esperada pero puede ocurrir y es una condición médica en la cual un órgano interno sobresale externamente a través de una abertura en el músculo.

Los lugares más comunes en estado gestacional son en el ombligo y en la ingle; regularmente no es una preocupación inmediata a menos que provoque dolor.

CAUSAS: es una debilidad en la pared de un músculo, muchas veces presente desde el nacimiento o que, con el paso del tiempo, se desarrolla.

Durante el embarazo los músculos se estiran, adelgazan y se debilitan, por lo tanto las mujeres son más susceptibles a la formación de una hernia.

Otras causas son: cargar cosas pesadas, líquido en el abdomen, esfuerzo durante la defecación (estreñimiento), exceso de peso y estornudo o tos crónica.

Durante el embarazo la más frecuente es la hernia umbilical y muchas veces se diagnostica por primera vez en este período, sobre todo en la segunda mitad de gestación por el crecimiento del útero.

SÍNTOMAS:

generalmente la hernia umbilical no da dolor apreciando así, aumento del volumen del ombligo o salida de una masa en dicha área y que tiende a distinguirse más al realizar esfuerzos.

Las hernias en sí no son peligrosas, pero en algunas ocasiones las estructuras del abdomen, como los intestinos, pueden atorarse o torcerse dentro de la misma. Si esto sucede se debe consultar inmediatamente con el cirujano.

Otra de las hernias que puede aparecer o molestar durante el embarazo, son las hernias inguinales.

Como su nombre lo indica se encuentran en la región inguinal y pueden mostrarse como las umbilicales (protrusión o apareamiento de una masa o bulto) en dicha área.

Al igual que las hernias umbilicales el apareamiento se debe a un aumento de la presión del abdomen y en la mayoría de los casos, dicha hernia ya se encuentra antes del embarazo pero se desarrolla durante el mismo. Un abdomen agrandado estira los ligamentos que se convierte en la causa de la enfermedad.



Tratamiento de una hernia:

la cirugía es el único tratamiento de una hernia ya que la pared del músculo debe repararse quirúrgicamente. Sin embargo esta cirugía no se recomienda durante el embarazo, a menos que imponga un riesgo entre la madre o su bebe. El tratamiento definitivo se recomienda luego de 6 meses de concluido el mismo.

El pronóstico de una hernia durante el embarazo es bueno, no afecta la evolución normal de este proceso.

Es importante mencionar que durante la gestación se debe evitar la cirugía ya que implica riesgos y una alta reincidencia de la hernia por el continuo estiramiento de la pared abdominal hasta llegar el parto.

CÓMO PREVENIR UNA HERNIA:

es muy poco lo que se puede hacer para prevenir una hernia, se recomienda dar soporte físico en el sitio de la hernia al estornudar,

toser o reír colocando la mano y hacer presión en la misma para evitar el agravamiento de las molestias.

Es útil practicar yoga, ejercicios para fortalecer el cuerpo en general, controlar la dieta para evitar un aumento de peso excesivo, así como evitar el estreñimiento.

CON- CLU- SIÓN:

durante el embarazo es muy común que se puedan desarrollar hernias, la principal es en el ombligo seguida de la inguinal, y siempre el factor común en el desarrollo de la misma es el crecimiento abdominal que separa los músculos, los adelgaza y debilita, dejando dichas zonas vulnerables para la formación o protrusión de la hernia.

Por estas razones, si una mujer desarrolla una hernia durante el embarazo o si tiene una hernia y pretende embarazarse, es recomendable una evaluación por un cirujano.



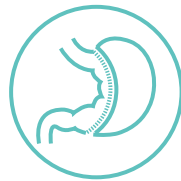


UN MOTIVO INSPIRADOR PARA
RENACER EN UNA VIDA SANA



Nos especializamos en cirugía para la **obesidad**

El propósito de los procedimientos bariátricos es: ayudar a las personas a recuperar su salud, alcanzando su peso ideal conforme a sus propias características.



MANGA GÁSTRICA

Procedimiento en donde la capacidad del estómago disminuye. La persona come el **80%** menos de lo que solía comer.



BYPASS GÁSTRICO

Procedimiento en donde se reduce la capacidad del estómago y se modifica el sistema digestivo para absorber menos calorías.



REVISIÓN BARIÁTRICA

Procedimientos en donde se modifica un procedimiento bariátrico anterior, para corregir o mejorar el proceso de pérdida de peso.



PROCEDIMIENTOS NO QUIRÚRGICOS PARA MEJORAR EL ASPECTO FÍSICO Y EMOCIONAL DE LA CARA

Dr. Eriberto R. Orellana Morales
Cirujano Plástico Estético y Reconstructivo
Cirujano de Mano



Cuando mamá todavía no toma la decisión de realizarse algún procedimiento quirúrgico o bien por falta de tiempo, se puede tener acceso a alternativas que no impliquen entrar a quirófano y que pueden mejorar la apariencia facial y verse más frescas y rejuvenecidas.

Es muy importante hacer ver que, probablemente, los resultados no son igual que una cirugía pero si modifican los signos de envejecimiento, o bien pueden también ser útiles como complemento a la cirugía para lograr un mejor resultado y más duradero.

ULTHERAPY®

Es el tratamiento más revolucionario en el rejuvenecimiento estético facial **NO QUIRÚRGICO**. Consiste en un ultrasonido microfocalizado que actúa por medio de Termo-coagulación (descarga de calor) que destruye el colágeno ya envejecido estimulando su regeneración mediante un proceso biológico, lo que mejora la elasticidad del tejido.

Este ultrasonido actúa a diferentes niveles siendo el tejido musculofascial, hipodermis y dermis lo que reciben el efecto y que provoca un resultado más profundo y completo.

Es un método sin cicatrices, sin dolor y sin tiempo de

recuperación. El tiempo para realizar el procedimiento va a depender de las áreas a trabajar, pero oscila entre 2 a 3 h.

El resultado empieza a notarse a los 2 meses de realizado el procedimiento y se confirma completamente a los 6 meses.

Está indicado como mantenimiento para los pacientes que se efectuaron la cirugía facial, para quienes tienen temor a la cirugía, para aquellos que no disponen de tiempo de recuperación por sus labores cotidianas o los pacientes que, por sus enfermedades coexistentes, no son candidatos a la cirugía.





TOXINA BOTULÍNICA

Una forma purificada de la toxina botulínica tipo A, actualmente se considera que es el procedimiento cosmético más realizado a nivel mundial y es uno de los métodos preferidos, que ofrece buenos resultados para el tratamiento de las líneas de expresión y arrugas.

Esta forma de toxina botulínica, tras su infiltración con una aguja extra fina en el músculo o por debajo de la piel de la zona que se desea tratar, actúa relajando el movimiento muscular.

Con este efecto se pretende que desaparezcan las líneas de expresión y, por tanto, proporcionar un aspecto más juvenil en la piel. Tiene una duración temporal, **entre 3 a 6 meses**, la cual depende de la fuerza de la expresión facial (reírse, enojarse) o si la expresión es más frecuente.

Luego de este lapso debe renovarse la dosis. Rara vez se han dado casos de efectos secundarios como reacciones alérgicas, rigidez facial o náuseas.

Es muy importante buscar un profesional calificado para la manipulación e inyección de este medicamento, ya que con el advenimiento de tantos **“charlatanes de la medicina”** las complicaciones son mucho más frecuentes.

Las marcas comerciales más reconocidas de esta forma de toxina botulínica cosmética es **BOTOX® (Allergan)** y **XEOMIN® (Merz)** aunque existen otras marcas en el mercado que pueden ser opción de tratamiento.

LÁSER CO2 FRACCIONADO (Deep Renu)

Es un tratamiento innovador para el rejuvenecimiento cutáneo teniendo como ventaja, al no ser método invasivo, el permitir la incorporación en poco tiempo a la actividad cotidiana.

Es importante indicar que el tratamiento actúa a nivel de piel, tanto en la epidermis, como la capa superficial de la dermis, siendo la mejor alternativa sobre el peeling químico o la dermoabrasión. También hay que recalcar que el tratamiento debe ser realizado exclusivamente por un médico capacitado, ya que al ser el láser más agresivo se debe tener un control total del procedimiento.

Las indicaciones básicas de este procedimiento son:

- **Rejuvenecimiento facial.**
- **Secuelas de acné.**
- **Mejoramiento de cicatrices en cualquier parte del cuerpo.**
- **Mejoramiento de las líneas de expresión y arrugas.**
- **Pigmentos cutáneos provocados por el sol.**
- **Mejora la textura cutánea.**

Un efecto a mediano plazo es el recambio de colágeno, lo que conlleva a un aspecto cutáneo rejuvenecido.

En los casos de secuelas de acné, los pigmentos solares de la piel como el léntigo o cambio de textura cutánea, siempre es la primera línea de tratamiento.

Así como para el rejuvenecimiento facial, cuando las estructuras de soporte facial no han perdido su elasticidad y sin embargo presentan signos de daño cutáneo por exposición solar asociado a un tipo de piel más sensible.

En el caso de complemento de una cirugía, es ideal luego de un lifting facial, para coadyuvar a mejores resultados donde la cirugía tiene sus límites, por ejemplo en el área peribucal y en líneas de expresión alrededor de los ojos (patas de gallo).



RELLENOS FACIALES INYECTABLES

Son aquellos materiales que pueden ser introducidos en el organismo mediante inyección.

Según su origen se clasifican en biológicos (de origen orgánico) y no biológicos (de origen sintético) y según su duración en: reabsorbibles y no reabsorbibles.





RELLENOS REABSORBIBLES

Los rellenos inyectables temporales, rápidamente biodegradables, poseen una duración limitada entre los 6 y los 14 meses, según lo innovador del producto.

Los productos que son utilizados son los derivados del colágeno (autólogo o bovino) o del **ÁCIDO HIALURÓNICO** (de origen animal o de síntesis). Este último es el que se utiliza con más frecuencia. Otro producto con las características de reabsorbible es la Hidroxiapatita de Calcio (RADIESSE®) cuya duración oscila entre los 18 y 24 meses.





RELLENOS NO REABSORBIBLES

Son definitivos, es decir, no reabsorbibles y entre ellos cabe destacar: Metacrilato, Acrilamidas y Polialquilimidias.

La silicona líquida, en forma de microgránulos o biopolímeros pertenece al grupo de los compuestos inorgánicos, irreabsorbibles y su utilización con fines estéticos está prohibida en nuestro país.

Los rellenos inyectables son empleados, la mayoría de las veces, en la región facial, aunque también pueden ser beneficiosos en otras partes del cuerpo y son utilizados para corregir imperfecciones:



- Arrugas y líneas de envejecimiento: faciales, en labios, comisuras de la boca, entreceja, cuello o alrededor de los ojos (perioculares).
- Surcos profundos: naso-labial (desde la nariz hasta la boca) o glabellares (líneas entre las cejas).
- Cicatrices de acné u otros tipos de deficiencias del tejido

O para dar volumen:

- En labios, pómulos, mentón, mandíbula, ángulos mandibulares, etc.
- En pacientes con tratamiento VIH.
- En las atrofas y asimetrías faciales.



Ultherapy®

Usando el poder del ultrasonido
microfocalizado para

levantar y reafirmar

la piel de la cara, el cuello
y mejorar las líneas y
arrugas del escote^{1,2}

- No quirúrgico ^{1,2}
- Sin tiempo de recuperación ^{3,4}
- Una sola sesión ^{3,4}
- Resultados naturales ^{5,6}



1. FDA Approval K121700. Agosto 2012

2. FDA approval K134032 2014

3. MacGregor J.L. and Tanzi, E.L. Microfocused Ultrasound for Skin Tightening. Semin Cutan Med Surg 32:18-25.

4. Ultrasound tightening of facial and neck skin: A rater-blinded prospective cohort study Alam Murad, MD, MSCI, a, b, c
Lucile E. White, Chicago, Illinois

5. Intense Focused Ultrasound Tightening in Asian Skin: Clinical and Pathological Results

6. Ulthera White Paper Mechanism of Action (MOA) Suh Dong Hye MD, Min Kyung Shin, MD Dermatol Surg 2011;37:1-8

FISIOESTÉTICA PARA LA MUJER ACTUAL

Licda. Aurora Linga Smith
Fisioterapeuta



La Fisiostética es una de las especialidades de la fisioterapia, nuestro principio en fisiostética es el mismo que en la salud: combinación de trabajo manual, tecnología, producto funcional y un profesional altamente calificado. Esto nos permite obtener resultados muy satisfactorios en un tiempo corto.

Una valoración previa para personalizar el tratamiento y conseguir los resultados deseados.

Hablamos de los roles de la mujer en la sociedad actual: madre, esposa o pareja, trabajadora, administradora y sostén emocional del hogar, pero no debemos olvidar que el primer rol de la mujer en la sociedad es justamente ser mujer, con su identidad y su femineidad, es no adoptar características masculinas para ser más aceptada en un mundo en el que todavía existe desigualdad de oportunidades.

El buscar la satisfacción personal no es nada malo, y cada mujer tendrá sus motivos para realizarse una cirugía o tratamiento estético, es importante que sepan que los cambios exteriores pueden ayudar y satisfacer pero también son necesarios los cambios interiores.



La fisioestética tiene como objetivo mejorar aquellas imperfecciones estéticas provocadas por diversos factores tales como la edad, enfermedades, problemas de peso.

La fisioestética va un paso más allá en los tradicionales tratamientos de belleza, ya que incorpora no solamente beneficios a nivel estético, sino también a nivel de salud, bienestar y mejora de la autoestima en las mujeres.

Ideal como complemento para mujeres que siguen algún tipo de dieta reductora y quieren acelerar el proceso, o aquellas que simplemente deseen mejorar el aspecto de alguna parte de su cuerpo.

Los tratamientos con equipos de radiofrecuencia selectiva obtienen los mejores resultados en los procesos de regeneración de la piel, disminución del edema, desaparición de hematomas y alivio del dolor, tanto corporal, como facial, además de una amplia gama de tratamientos que van desde la lucha contra la flaccidez, a la colaboración más eficaz del moldeamiento corporal.



La Radiofrecuencia selectiva de alta potencia que mejora ostensiblemente el aspecto de la piel, disuelve grasa localizada y mejora el sistema circulatorio y linfático.

Termo-terapia:

tratamiento que trabaja sobre la adiposidad generalizada, el calor generado se transmite por los fenómenos físicos de conducción y radiación hasta la intimidad del tejido, y especialmente al panículo adiposo estimulando a este a la elevación de la tasa metabólica local y como consecuencia de ello promoviendo mecanismo de lipólisis (degradación de

triglicéridos almacenados en los adipocitos).

El ultrasonido en medicina estética sirve para combatir la celulitis más dura y la grasa localizada, las estrías, cicatrices, el acné y las varices.

Además mejora el drenaje linfático, ayudando a eliminar líquidos, esto se logra a través de un método no invasivo e indoloro que rompe las células grasas mediante ondas sonoras de alta frecuencia, rompen el adipocito y promueven la eliminación y liberación de su contenido, es similar a la cavitación o ultra cavitación que también funciona mediante onda, pero de baja frecuencia.

La electro estimulación es uno de los tratamientos estéticos no invasivos más usados a la hora de tonificar y dar firmeza a los tejidos en pocas sesiones y sin esfuerzos ni efectos secundarios, además este tratamiento favorece al sistema circulatorio al permitir un mejor retorno venoso y linfático, como consecuencia ayuda a eliminar la retención de líquidos, aumentar la circulación y eliminar toxinas.

Laser terapéutico ofrece un efecto reparador sobre el tejido nervioso, el músculo esquelético, el tejido blando y la piel.

Desde el punto de vista bioquímico su acción fundamental radica en la modulación de la fosforilación oxidativa a nivel mitocondrial donde se estimula la síntesis de adenosin trifosfato (ATP), que es la forma fundamental de energía de la célula, de ahí que ocurra la normalización de las funciones celulares y/o funcionales.

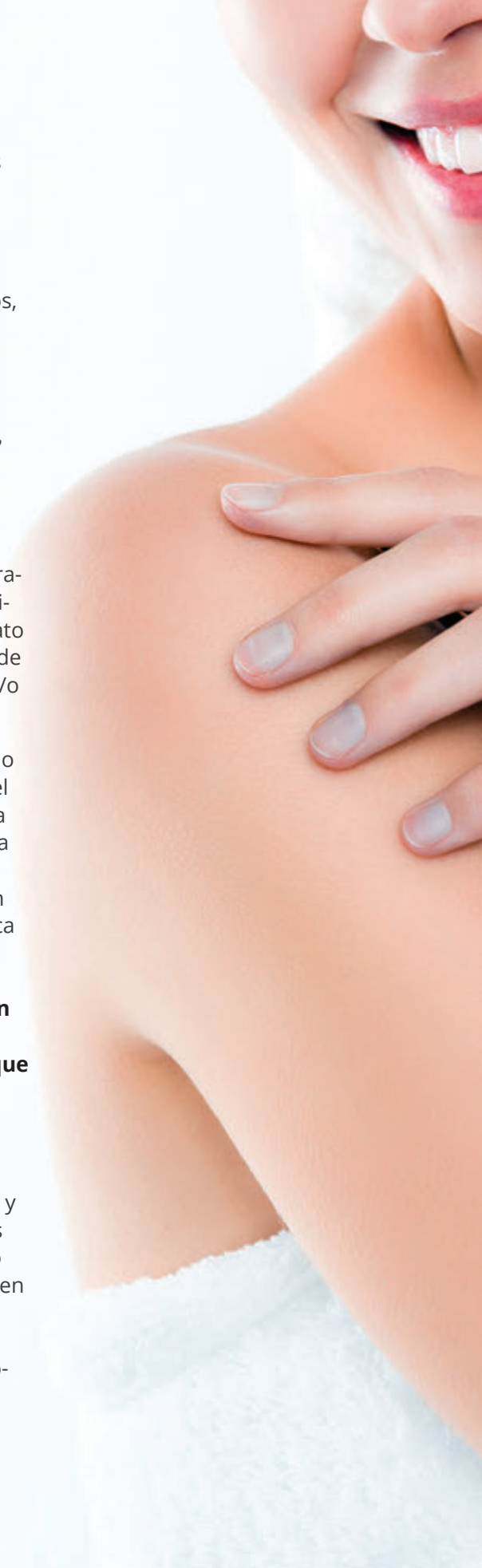
El drenaje linfático manual es una técnica que tiene diferentes funciones, la más conocida es el tratamiento o mejoras en los edemas de diferente origen (tras cirugía, postraumatismo, insuficiencia venosa) además el drenaje linfático manual actúa sobre el sistema venoso vegetativo, de manera que va a tener efecto disminuyendo el dolor, también se ha comprobado que mejora el sistema inmunológico de las personas, en cirugía estética el drenaje linfático manual ayuda a la eliminación de líquido, combatir la celulitis y tensar la piel.

Vacumterapia es un tratamiento no invasivo que busca, a través de aparatos seccionadores, drenar el

tejido adiposo movilizándolo la grasa localizada hacia el sistema linfático, se utiliza como una alternativa para eliminar la grasa localizada, y habitualmente es un complemento de la técnica de cavitación.

La belleza es parte de un todo y del conjunto de estas herramientas es que aparecen los resultados esperados.

Tanto las dietas, como la alimentación, hidratación y los tratamientos estéticos forman parte de este tipo de cuestiones que se deben realizar para mejorar al máximo el cuerpo de una persona y con ello la autoestima.



TU SONRISA, REFLEJO DE SALUD Y BIENESTAR

Dra. Ana Lucía Orellana Morales
Cirujana Dentista

Dr. Jenner O. Argueta Zepeda
Cirujano Dentista, Máster en Endodoncia



La sonrisa es una expresión que generalmente refleja alegría, placer o bienestar y que comúnmente observamos como gesto de amabilidad o agradecimiento. Forma parte de la boca, que junto a otras estructuras, cumple funciones indispensables para la vida diaria como la masticación, la respiración y el habla.

El buen estado de salud en la cavidad oral y estructuras relacionadas, es fundamental para gozar de bienestar general y de una buena calidad de vida. Muchas enfermedades bucales se deben a la falta de cuidado en la limpieza diaria y al alto consumo de azúcar en la dieta, estando entre las más comunes la enfermedad periodontal y la caries.

La enfermedad periodontal se refiere a la enfermedad de los tejidos que rodean al diente, es decir las encías y el hueso de soporte.

Es provocada por la acumulación de placa bacteriana sobre la superficie dental que no es eliminada de manera correcta.

Esta enfermedad puede pasar desapercibida porque generalmente no causa dolor, pero es fácilmente detectable ya que es común que se presente inflamación y/o sangrado de las encías y mal aliento.

Puede catalogarse, según el grado de la enfermedad, en Gingivitis, cuando el daño está únicamente en la encía, y en Periodontitis, cuando aparte de haber daño en la encía, también se encuentra afectado el hueso y puede haber movilidad dental. El tratamiento, al igual que el pronóstico, depende del grado de enfermedad que tenga el paciente en el momento de ser tratado.



La caries es la enfermedad dental probablemente más conocida.

Es causada por múltiples factores, entre ellos la dieta diaria, las bacterias y el tiempo que pasen estas en la boca por no ser eliminadas eficientemente.

La caries se caracteriza por la destrucción de los tejidos del diente, debido a la desmineralización que causan los ácidos que producen las bacterias de la placa dentobacteriana, cuando esta no es eliminada adecuadamente con la higiene diaria.

Las caries generalmente si causan dolor o algún tipo de sensibilidad dental, que puede ser provocada, o puede darse de manera espontánea.

El tratamiento depende del tipo y extensión de la caries que se presente, y puede ser desde una restauración convencional hasta la extracción dental, en el peor de los casos.

En la actualidad existe una gran variedad de materiales y recursos tecnológicos que permiten tratar estos problemas, sin sacrificar la función o la estética de la sonrisa.

Las bacterias relacionadas, tanto a los problemas periodontales, como a las caries, cuando no son tratadas de manera oportuna, pueden expandirse al torrente sanguíneo o a través de la cavidad bucal, y generar enfermedades que afecten otros sistemas del cuerpo, deteriorando de esta manera la salud en general.



Existen también distintos hábitos que afectan directamente la salud bucal, como por ejemplo: **fumar, morder objetos o morderse las uñas, y muy comúnmente el Bruxismo.**

El Bruxismo es un movimiento no funcional de la mandíbula, en el cual se rechinan o se aprietan los dientes de manera consciente o inconsciente, por el día o por la noche.



Esto produce desgaste en las superficies dentales, pudiendo provocar sensibilidad dental, dolor en los músculos relacionados con la masticación y dolores de cabeza.

Algunas de las causas que pueden provocar el bruxismo son: el estrés, el tipo de alimentación, los hábitos de sueño, la alineación de los dientes, entre otros.

El tratamiento está orientado en reducción del dolor y la prevención del desgaste de las piezas dentales, así como daños permanentes en la mandíbula, mediante protectores o guardas dentales, fabricados para que el paciente duerma con ellos, o los utilice en momentos específicos del día, además del seguimiento de las causas que, aparentemente, lo están provocando.

Es importante tener presente la necesidad de controles periódicos, principalmente para prevenir estas enfermedades, y también para poder diagnosticar cualquier problema oportunamente y darle solución a la brevedad.

Todos estos problemas, al no ser tratados adecuadamente, pueden provocar la pérdida prematura de piezas dentales, afectando de esta manera, las funciones antes mencionadas.

La sonrisa es actualmente una de las principales cartas de presentación del ser humano y, por lo tanto, es fundamental el cuidado que a esta se le brinde. Además de mantener los dientes sanos, existen tratamientos que ayudan a mejorar la estética de los mismos.



Entre ellos podemos mencionar la **Ortodoncia**, que ayuda a mejorar la posición de los dientes, tanto para la perfecta alineación, así como también para corregir problemas funcionales que puedan existir en la cavidad bucal.

Otro tratamiento que ayuda a mejorar el aspecto de la sonrisa es el blanqueamiento dental.

El procedimiento de blanqueamiento dental es un tratamiento dental estético que logra reducir varios tonos del color de los dientes.

Permite eliminar la mayoría de las manchas producidas por alimentos o causas externas como café, té, cigarro, vino tino, entre otros. Existen dos tipos de blanqueamiento dental, el ambulatorio, de baja concentración que se realiza en casa, y el blanqueamiento clínico, de alta concentración, realizado por el odontólogo en el consultorio dental.

El tipo de blanqueamiento ideal para cada paciente es determinado en una evaluación inicial realizada por el profesional.

A pesar de que en la actualidad existe un sinfín de tratamientos, tanto restaurativos, como estéticos, siempre lo más importante será el mantenimiento en casa con hábitos correctos de higiene bucal, incluyendo en la limpieza diaria, el uso de un cepillo dental adecuado, de preferencia con cerdas suaves, pasta dental con flúor, el uso diario de hilo dental, y complementar la limpieza con un enjuague dental con flúor y de preferencia sin alcohol.

No hay que olvidar que las visitas al odontólogo deben realizarse cada 6 meses, para garantizar con esto, la salud y el bienestar de nuestra sonrisa.

Nutre

Protégete
transforma ⁺vidas



Hagamos posible la

Lactancia Materna



Amamantar es el primer regalo de vida

Encuentra más consejos en



www.igssgt.org

#IGSS2019AñoPrevención

#LactanciaMaternalGSS



Política Reventiva
de la Seguridad Social en Guatemala

MAMÁ LIBRE.... MAMÁ SIN GAFAS

Dra. Ericka Alarcón Meléndez.

Oftalmóloga. Segmentóloga; cirujana de catarata, córnea y cirugía refractiva.





Durante mucho tiempo hemos tenido que soportar estereotipos, afortunadamente hoy en día la mujer puede tomar la decisión que quiera acerca de su vida, tanto para dedicarse a su familia, como para ser una profesional. Las palabras independencia y libertad se volvieron únicas para poder describir el motivo por el cual la cirugía refractiva era una decisión tomada.

A continuación te mostraremos algunos de los datos interesantes sobre la cirugía refractiva que la mujer moderna solicita.

La Cirugía Refractiva se ha constituido en una desafiante subespecialidad que solo un Oftalmólogo Segmentólogo puede ofrecer y Guatemala cuenta con el equipo que cumple con los avances tecnológicos que permiten este tratamiento quirúrgico.

Llamada por los pacientes la cirugía que **“Quita los lentes o gafas”**, “cirugía que cura la miopía, astigmatismo e hipermetropía” o “el procedimiento que me hizo ver sin anteojos”.

¿Pero qué es la cirugía refractiva?

Este procedimiento se hizo famoso por ser poco invasivo por medio de laser Excimer el cual moldea la córnea a favor del ojo para corregir defectos y así lograr excelentes resultados en eficacia, estabilidad y seguridad; permitiendo reducir o eliminar la dependencia de anteojos y lentes de contacto; **En cuestión de minutos!** Con una recuperación muy rápida muchos pacientes entran y salen de sala de operaciones desafiando el defecto que la córnea o el tamaño de sus ojos padecen.

Las técnicas más utilizadas son la queratomileusis in situ con láser (LASIK) y la queratectomía fotorefractiva (PRK), cirugías que se han utilizado para la corrección de defectos refractivos leves y moderados.

Ambas técnicas se realizan con el mismo aparato LASER, sin embargo el abordaje es muy diferente, al igual que su recuperación, pero los resultados son excelente en ambos.

Lasik o Femtolasik es el procedimiento más de moda ya que al día siguiente la visión da un efecto wow!!! Por su rapidez y pocas molestias; sin embargo, de los dos, el más invasivo ya que se realiza un corte en la córnea para poder trabajar debajo de la superficie.

Por otro lado el PRK es el procedimiento más noble, menos invasivo y pro seguridad de la córnea pero un poco más lento en

dar el efecto que quieren los pacientes y con mayor molestia los primeros días postoperatorios, entre ellos lagrimeo, ardor y molestia a la luz. **Al final el resultado... el mismo.**

Estos procedimientos se realizan con anestésicos en gotas por lo que no es en ayunas, no se realizan estudios preoperatorios y, el paciente, puede irse a casa inmediatamente y es un procedimiento NO doloroso.

Pero ¿cómo sé qué procedimiento escoger...? Y esta es la pregunta de muchos, antes de dar el siguiente paso.

No todos son candidatos a estos procedimientos por ejemplo:

- Córneas muy delgadas Donde podemos trabajar sin dañar.
- Enfermedades de la córnea como el queratocono....
CUIDADO no puedes operarte.
- Defectos refractivos muy altos.... El tipo de procedimiento es muy diferente, salvaguardamos la córnea y colocamos un lente con la graduación adentro del ojo.
- Embarazo... Disfrútalo... 6 meses a un año posterior, puedes optar a la cirugía ya que pueden variar tu graduación

- Tener menos de 20 años o variación de graduación en un lapso de tiempo de 1 año... El crecimiento corporal y desarrollo en mujeres termina a lo 18 y en hombres a los 20, tienes que esperar.
- Enfermedades propias del ojo o de tu cuerpo...
cuídate!!! Es más importante tu salud y la de tu ojo.
- Ojo seco... NO hay problema pero se debe tratar antes.
- **Mayores de 40 años... Tenemos otras alternativas pero puedes alcanzar tu objetivo. Ser independiente de la gafas.**

Haremos algunos estudios en los ojos para poder saber que el paciente es un candidato ideal y evitar cualquier complicación previa a la cirugía, al igual que algunas citas oftalmológicas para conocer tu graduación y el estado de tu ojo y poder tratar cualquier problema previo a la cirugía para que sea un éxito.

OJO si usas lentes de contacto blando debes suspender este por 3 días y si es "rígido gas permeable" 3 semanas a un mes para que los estudios y el examen sean muy confiables.





Complicaciones

aunque sea la técnica más segura y eficaz, cualquier procedimiento por menor que sea siempre se corren riesgos, afortunadamente, estadísticamente son muy poco frecuentes.

Lo primordial es conocer bien a tu ojo con estudios, saber qué graduación necesitas y decidir bien la técnica.

La más temida de ambas es la infección la cual siempre será preventiva, tanto antes de la cirugía, como durante y posterior a la cirugía con buenos métodos antisépticos y de higiene.

Cuando se valora en cada caso la relación entre riesgo y ventajas y se indica un tipo de procedimiento, es porque las ventajas son muy elevadas y el porcentaje de riesgo es mínimo.

Tras la cirugía en la actualidad y la nueva tecnología hacen que las correcciones sean muy estables, sin

embargo un 3% de los pacientes operados necesitarán tratamientos adicionales para mejorar todavía más los resultados y con el paso de los años un pequeño porcentaje puede presentar de nuevo variaciones en la graduación que no mantiene relación alguna con la operación; y es acá donde se deberá investigar de otras enfermedades oftalmológicas o de tu cuerpo para poder mejorar tu calidad visual.

¿Y después de la cirugía? Los cuidados son sencillos como: no frotar los ojos, mantener buena higiene, aplicar el tratamiento como se le indique y su alimentación y sus actividades visuales no estarán restringidas, para buena evolución se mantendrán citas periódicas hasta su recuperación. Lo mejor es que las actividades diarias las hará a la brevedad posible.

Es un procedimiento que va de la mano con la tecnología y la innovación, con protocolos de manejo equiparados al resto del mundo, un procedimiento que va acorde con el modo de vida de la mujer moderna.

Recuerda que independencia será libertad y libertad será la capacidad de actuar, hacer y elegir por ti misma.

DIRECTORIO MÉDICO

**DR. ERIBERTO R.
ORELLANA MORALES**

Cirujano Plástico Estético y
Reconstructivo Cirujano de Mano

✉ dr.orellana@clinicavogue.com
📍 Vogue Cirugía Plástica
📞 dr.eribertoorellana

**DRA. ERICKA
ALARCÓN MELÉNDEZ**

MSc. Oftalmología
Especialidad en Segmento Anterior
Cirujana de Catarata, Córnea y Cirugía Refractiva.

✉ ivision.gt@gmail.com
Aplicación SmartPhone: E-Médica

DR. JOEL FALLA

MSc. Medicina Interna
MSc. Medicina Crítica y Cuidados Intensivos
del Adulto

✉ falla.joel@asomigua.org

LICDA. AURORA LINGA

Medicina Física y Rehabilitación

✉ auroralinga@gmail.com

DR. JENNER O. ARGUETA ZEPEDA

Cirujano Dentista
MSc. Endodoncia

✉ jennerargueta@gmail.com

DRA. ANA LUCÍA ORELLANA

Cirujana Dentista

✉ analucia.orellana@hotmail.com

LICDA. DIANA ACEVEDO

Nutrición Clínica

✉ dmam27@gmail.com

DR. OTTO ROBERTO CABRERA

MSc. Cirugía General
Cirugía Videolaparoscópica
Manejo del Pie Diabético

✉ drocabrera.cirugia@gmail.com

DR. RODNY OLIVARES BERMUDEZ

MSc. Anestesiología y Medicina del Dolor

✉ ocrodnyolivares@gmail.com




1ª AVENIDA 13-29 ZONA 10 EDIFICIO DUBAI CENTER, OFICINA 501
CITAS: 23329444 Y 23341724
E-MAIL: info@clinicavogue.com

¿CÓMO LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE LUEGO DE, LA CIRUGÍA?

Licda. Diana Acevedo de Alarcón
Nutricionista Clínica, Colegiado No. 3562





Lo que todos esperamos luego de la cirugía estética son resultados maravillosos y vernos espectaculares, y probablemente pensemos que nuestro cirujano ya hizo todo y nosotros no tengamos que hacer nada más que esperar para obtener el resultado tan deseado.

La gran pregunta sería ¿cómo lograr que este resultado sea perdurable en el tiempo? y que todo nuestro esfuerzo valga la pena. La respuesta es con un estilo de vida saludable.

Y entonces la siguiente pregunta podría ser ¿qué conlleva un estilo de vida saludable después de la cirugía?, si bien es cierto que la intervención realizada por el cirujano plástico hará un cambio positivo en nuestro cuerpo, los mejores resultados no se logran mágicamente, nuestro estilo de vida determinará el mejor resultado.

Todo inicia con comer sano, nutrirnos adecuadamente es primordial para tener un estilo de vida saludable, esto traerá múltiples beneficios a nuestra salud y permitirá un equilibrio psicológico y emocional, ya que nos sentiremos bien y proyectaremos vernos bien.

No se pueden esperar cambios radicales si no hay un cambio real.

La cirugía puede ser la oportunidad perfecta para cambiar hábitos y adoptar una dieta sana por medio de una nutrición adecuada.

No está de más recordar que la nutrición se define como el proceso en el que el organismo asimila los nutrientes que le damos a través de los alimentos.

Los absorbe mediante la digestión para que lleguen a la sangre y a las células, así puedan llevarse a cabo procesos metabólicos importantes como la cicatrización de heridas.

Por lo tanto, tener una nutrición adecuada dependerá de la introducción y consumo de todos los grupos de alimentos, es decir, el organismo necesita diariamente proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua.

Lo importante es comprender que luego de toda cirugía, nuestro cuerpo estará en un período de convalecencia, por lo tanto, no podemos prescindir de nutrientes esenciales para una pronta y óptima recuperación, así se evitará más tiempo en reposo y largas estadías intrahospitalarias.



Y es que comer adecuadamente fortalece nuestro sistema inmunológico, disminuye la posibilidad de contraer enfermedades y/o infecciones, y disminuye el impacto de los síntomas que la misma cirugía conlleva.

En el período luego de la cirugía, la dieta postoperatoria, puede comprender de dos a cuatro semanas y es parte del proceso de adaptación a un régimen de alimentación más saludable, los principales objetivos en este período son:

- **Contribuir a la cicatrización y evitar pérdida de masa muscular**, por medio de un consumo adecuado de proteínas, tanto de origen animal, como vegetal, las fuentes alimenticias más recomendadas en estos casos son carnes blancas y magras como el pollo y pescado, huevos y también proteínas de origen vegetal como la quinoa, leguminosas, y garbanzos.

Así mismo son necesarios los micronutrientes como: **las vitaminas A, E y C, las vitaminas A y E** las encontramos en el aceite de oliva, aguacate y semillas como: almendras, manías y marañón; la **vitamina C** se encuentra en muchas frutas y verduras como: naranja, limón, fresa, kiwi, tomate, chile dulce, entre otros.

También los minerales como el zinc, selenio, magnesio y el hierro contenidos en estas frutas y verduras contribuirán positivamente en el proceso.

- **Evitar estreñimiento**, debido a los días en reposo y la poca actividad, el paciente tiende a padecerlo, por lo que se aconsejan alimentos ricos en fibra como frutas, tales como: papaya, ciruela, piña, pera y cereales integrales, para lograr una digestión saludable y mejorar tránsito intestinal.



- **Evitar retención de líquidos o edema**, se aconseja una ingesta baja en sodio, por lo que no se debe agregar sal extra a los alimentos, se deben evitar los alimentos enlatados, las bebidas artificiales y los enlatados.
- **Evitar anemia**, debido a la pérdida de sangre en la cirugía, es necesario incluir en la dieta alimentos ricos en hierro como: los vegetales de hoja verde, por ejemplo; la espinaca, el berro y la acelga, frutos secos, nueces o semillas, proteínas animales y leguminosas.
- **Adecuada hidratación**, el consumo de agua es vital y es indispensable en todo proceso de recuperación, pero no se deben incluir bebidas artificiales que contengan azúcar, para no agregar calorías vacías a la dieta. Pueden ser bebidas naturales como Jamaica.

En complemento a los objetivos anteriores, cabe mencionar que no hay alimentos prohibidos, pero si se recomienda evitar, en este período, algunos alimentos que puedan provocar gases, como: lácteos, las coles y bebidas carbonatadas.



“SOMOS LO QUE COMEMOS”

Ludwig Feuerback



Es necesario hacer énfasis en que cada persona tiene necesidades diferentes, todo depende de su peso, edad, sexo, patologías asociadas, el tipo de actividad física que realice con regularidad, sus hábitos y preferencias alimentarias.

Es aquí donde radica la importancia de la evaluación nutricional, donde la valoración clínica, de ingesta, antropométrica y bioquímica, se hacen esenciales para determinar el tipo de régimen nutricional de cada paciente.

La evaluación nutricional va a servir para identificar carencias o excesos que

puedan influir negativamente en la recuperación postoperatoria, por ejemplo, en la calidad de la cicatrización y según esto se debe realizar un plan de alimentación adecuado a las necesidades de cada paciente para que este logre conseguir los efectos esperados y por medio de una educación alimentaria lograr mantenerlos en el tiempo.

Tanto antes de la cirugía como después, la nutrición se vuelve esencialmente importante.

Dicho lo anterior, tomaré una frase muy famosa, que dice **“SOMOS LO QUE COMEMOS”** de Ludwig

Feuerback, en este contexto, se podría entender de la siguiente manera: si comemos bien estamos bien, por el contrario, si comemos mal estamos mal. Por lo que darle lo mejor a nuestro cuerpo es una decisión.

En conclusión, es muy importante que nos asesoremos con un profesional licenciado (a) en nutrición, para alimentarnos correctamente, respetar y amar nuestro cuerpo, procurando una alimentación completa, equilibrada y adecuada, una hidratación suficiente y acompañar de ejercicio regular y programado, para lograr un estilo de vida saludable.

Visión Digital

Tu punto de impresión

SER VI CIOS

IMPRESIONES

- Impresiones Full Color
- Fotocopias Color, B/N
- Material de empaque
- Afiches
- Bifolios
- Trifolios
- Flyers
- Postales
- Tarjetas de Presentación
- Revistas
- Catálogos
- Folletos
- Manuales
- Menús
- Libros
- Invitaciones
- Marbetes
- Calendarios
- Material personalizado

IMPRESIONES ESPECIALES

- Stickers
- Cubiertas de libros
- Tesis
- Adhesivos
- Diplomas
- Vales
- Membrete
- Separadores
- Carpetas
- Tarjetas de regalo
- Material impreso para eventos
- Fotografías
- Planos Color, B/N
- Copia de Planos
- Canvas

ACABADOS

- Encuadernados
- UV Mate
- UV Brillante
- Laminado Soft Touch
- Foil

CONTAMOS CON LA MEJOR
TECNOLOGÍA EN NUESTRAS
MÁQUINAS PARA TUS IMPRESIONES

llegá con

waze



Visión Digital



vision.digital

#TuPuntoDeImpresión

PBX: 2320-3000

TIENDA CAYALÁ

Boulevard Rafael Landívar, 10-05 local A1. zona 16
visiondigitalcayala@gmail.com

TIENDA MAJADAS

Diagonal 12 25-85 Parque Comercial
Las Majadas zona 11 L11-12
visiondigitalmajadas@gmail.com

TIENDA VISTA HERMOSA

2a 17-88 zona 15 VHII, CC. Pacific Vista Hermosa
visiondigital11@gmail.com



VIVE TU MEJOR DESCANSO



DÉJANOS SER CÓMPLICE DE TU
EVENTO DONDE LO NECESITES

Teléfono: +(502) 2413-4444

Email: inter.gua@r-hr.com

14 calle 2-51, Zona 10, Ciudad de Guatemala

www.intercontinental.com

Live the InterContinental Life



REAL
INTERCONTINENTAL®
GUATEMALA