

MiMundoSalud

Edición: **5**
Marzo 2024





UNIDAD DE SALUD FEMENINA

Le ofrecemos los siguientes servicios, siempre pensando en cuidar de su salud:

CONSULTA DE GINECOLOGIA

- Consulta de ginecología
- Consulta sobre cancer ginecológico
- Consulta de infertilidad o esterilidad
- Tamizaje de virus del Papiloma Humano

CIRUGIA GINECOLOGICA

- Cirugía por patología ginecológicas como: miomas, quistes, tumores, etc
- Cirugía laparoscópica
- Colocacion de dispositivos para anticoncepción

CONSULTA DE OBSTETRICIA

- Control prenatal
- Control de embarazos de alto riesgo

ESTÉTICA VAGINAL :

- Corrección de defectos de piso pélvico, desgarras de periné, alteraciones de vulva y labios mayores, desgarras posteriores a los partos.

CONSULTA DE FERTILIDAD

- Evaluación de la pareja infértil
- Estimulación de la ovulación
- Técnicas de fertilización asistida Fertilización in Vitro.

ODONTOLOGÍA GENERAL :

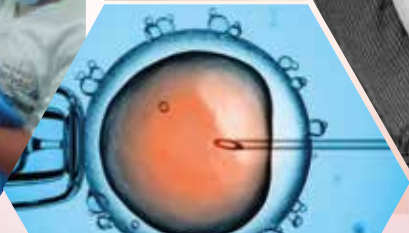
- Atención en odontología integral

ODONTOLOGÍA ESPECIALIZADA :

Atención de especialidades odontológicas

ECOGRAFIAS

- Ecografía obstétrica
- Ecografía endovaginal
- Ecografía de tamizaje genético o sonoluscencia
- Ecografía de detalle anatómico o de tercer nivel o rastreo de malformaciones fetales
- Ecografía doppler fetoplacentario
- Ecografía doppler de arterias uterinas
- Cervicometría
- Tamizaje para riesgo de Síndrome de Down



Calle 20 A No 43B-46
Barrio Morasurco - Cel. 3224963943
San Juan de Pasto , Nariño, Colombia
f Unidad de Salud Femenina
www.unidaddesaludfemenina.com.co

Editorial



A

lo largo de la historia de la humanidad, las mujeres han estado llevando la responsabilidad de administrar o controlar el hogar, la mayoría de las comunidades giran alrededor de la mujer como líder o eje de la familia y de la sociedad.

Las mujeres son las responsables de la maternidad, del cuidado inicial de los bebés, en muchos casos son las responsables de las labores dentro de casa, de la educación temprana, de los valores para los niños y adolescentes.

Es por esto, que este mes, debemos esforzarnos por cumplir con lo básico de los cuidados de la mujer.

El Día Internacional de la Mujer se conmemora el 8 de marzo de cada año y tiene sus raíces en las luchas históricas de las mujeres por la igualdad de derechos y la justicia social. La importancia de este día radica en varios aspectos:

1. Conciencia sobre la igualdad de género: El Día Internacional de la Mujer es un recordatorio anual de la persistente desigualdad de género en todo el mundo. Sirve como una plataforma para sensibilizar a la sociedad sobre las cuestiones relacionadas con las mujeres, incluyendo la discriminación, la violencia de género y la falta de oportunidades equitativas.
2. Celebración de logros: También es una ocasión para celebrar los logros de las mujeres en diversos campos, desde la ciencia y la tecnología hasta la política y las artes. Destacar las contribuciones de las mujeres ayuda a desafiar estereotipos y a reconocer la diversidad de talentos y habilidades que poseen.
3. Lucha por los derechos: El Día Internacional de la Mujer tiene sus raíces en las luchas históricas de las mujeres por derechos básicos como el sufragio, la igualdad salarial y la participación plena en la sociedad. Recordar estas luchas pasadas sirve como inspiración para seguir abogando por los derechos de las mujeres en el presente y el futuro.

► Pasa sig. pag.

Revista MiMundoSalud

DE BUEN VIVIR TEAM S.A.S

AGENCIA DE PUBLICIDAD

ARIADNA MORAN ARCINIEGAS

CEO BUEN VIVIR TEAM

EDITOR

VLADIMIR MORAN

COMITÉ EDITORIAL

DISEÑO

RICARDO HUERTAS AUX

COLABORADORES

ODONTOLOGIA

LILIANA ARCINIEGAS

Edición N° 5

Marzo de 2024

mimundosalud@gmail.com

Calle 20A N° 43B-46

Barrio Morasurco

Cel.: 322 4963943

San Juan de Pasto - Nariño - Colombia



En resumen, la conmemoración del Día Internacional de la Mujer es crucial para mantener viva la conversación sobre la igualdad de género, destacar los desafíos que enfrentan las mujeres e inspirar acciones positivas hacia un mundo más justo e igualitario para todas las personas, independientemente de su género. La importancia de este día se extiende a las generaciones futuras al sentar las bases para un cambio cultural y social duradero

La salud femenina no solo se debe pensar en la maternidad se debe pensar en la integralidad en las diferentes etapas de la vida de la mujer; su niñez, su adolescencia, su edad fértil, su adultez, su edad post menopausia, su ser como adulta mayor. La salud femenina no solo debe ser enfocada a la consulta por ginecología, es una salud que abarca muchas especialidades, nutrición, psicología, odontología, clínica, pediatría, endocrinología, etc.

Un mínimo de cuidados en la mujer no embarazada

- Inspiración para las generaciones futuras: Al conmemorar este día, se envía un mensaje poderoso a las generaciones futuras sobre la importancia de la igualdad de género y el respeto por los derechos de las mujeres. Se fomenta la idea de que todas las personas, independientemente de su género, merecen oportunidades iguales y deben ser tratadas con justicia y equidad.
- Mobilización y activismo: El Día Internacional de la Mujer a menudo sirve como un catalizador para la movilización y el activismo en torno a cuestiones de género. Es un momento en el que las personas se unen para abogar por cambios positivos y trabajar hacia sociedades más inclusivas y equitativas.

La salud femenina no solo se debe pensar en la maternidad se debe pensar en la integralidad, en las diferentes etapas de la vida de la mujer.

Control con su ginecólogo, de preferencia anual, ideal cada seis meses. En esta consulta se identifican riesgos durante los ciclos menstruales, se identifica manejo para los cólicos, para los sangrados abundantes, recordando que los ciclos de sangrado no deben ser dolorosos, no debe sangrar más de cinco días y no debe sangrar en cantidad, se estima que lo normal no debería ser

más que cuatro toallas al día x 5 días.

Las adolescentes no deben padecer de acné muy marcado, en ocasiones ese acné se debe a desarreglos hormonales de manejo por ginecología.

Las mujeres en edad fértil deben planificar el momento ideal para su embarazo, deben hacer con su ginecólogo la consulta PRECONCEPCIONAL, para

► Pasa sig. pag.

definir en que tiempo planear su embarazo, o que método utilizar para no embarazarse.

Las mujeres deben consultar con su ginecólogo, para detección temprana de cáncer de cérvix, de patologías de los ovarios o de las mamas, recordar que no solo es pensar en cáncer también hay otras enfermedades que afectan a las damas, En este especial de marzo, BUENVIVIRTEAM, hace un especial en la salud femenina, recordando que este mes es muy especial para las damas. La salud femenina es un reto para todos los servicios de salud, las mujeres están tan involucradas en la actividad diaria que hacen que olviden sus atenciones básicas de salud.

Los diferentes momentos de la vida de la mujer hace que la posibilidad de enfermar es diferente, así:

En su infancia debe estar cumpliendo su esquema de vacunación, debe recibir una excelente alimentación balanceada y acorde a su zona de residencia, debe estar con sus controles programados por pediatría.

En la pubertad, los cambios hormonales hacen que aparezcan los famosos barros o acné, los cambios en las menstruaciones, los cólicos menstruales, las molestias de dolor en los senos, esto obliga que las púberes o adolescentes visiten a su ginecólogo al menos una vez cada seis me-

ses, y deben tener su ecografía de útero y ovarios una vez al año, si todo está dentro de lo normal.

Las mujeres en edad fértil deben asistir a su ginecólogo, para definir el momento adecuado para programar su embarazo o para no embarazarse, hacer su estudio de patología cervical y descartar o diagnosticar cáncer de cérvix, debe acudir para su chequeo semestral, hacerse su ecografía pélvica y descartar o confirmar la presencia de miomas, de quistes o de otras patologías.

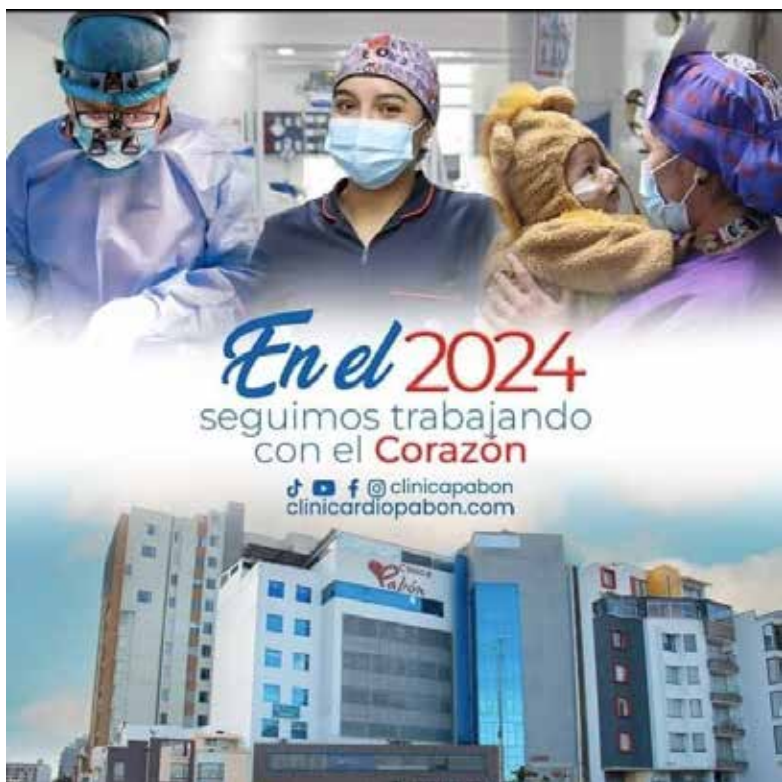
Las damas que se acercan a los cincuenta años deben tener cambios en su dieta, ejercicio, controles médicos, control ginecológico, para poder adaptarse a su nueva etapa de la vida

Las metas en salud femenina son: evitar las alteraciones del ciclo menstrual, proteger sus huesos para evitar la osteoporosis, evitar la pérdida de su masa muscular, programar sus embarazos, disfrutar su sexualidad con planificación, disminuir la pérdida de memoria, mejorar su vida para poder envejecer.

Recordemos que la esperanza de vida aumenta y las damas van a vivir más de 70 años.

La salud femenina se debe controlar con un grupo de especialistas de las diferentes áreas.

Cuando termine de leer esta revista, por favor programe su cita de chequeo médico.



UNIDAD DE MASTOLOGÍA
Gilberto Enrique Benítez España
Cirujano en Oncología Mamaria y Ginecología

La Detección Temprana
es la mejor manera
de luchar contra el **cáncer de mama**

Agenda tu cita

¡TE ESPERAMOS!
Cra 33 # 20-27 Consultorio 704
Edificio V1501 Pasto.

316 619 26 90
302 290 17 11

UNIDAD DE MASTOLOGÍA
Gilberto Enrique Benítez España
Cirujano de seno y tumores de glándulas mamarias

CONSULTA DE GINECOLOGIA

L

La ginecología es una especialidad que se enfoca en la atención de las patologías femeninas relacionadas con el aparato hormonal femenino y las alteraciones de los órganos sexuales femeninos.

La salud femenina en su área ginecológica amerita cuidados periódicos y especiales, atención en las alteraciones del ciclo menstrual, de los cólicos menstruales o dismenorreas, de alteraciones en la fisiología de los flujos genitales, alteraciones en el tejido mamario, etc.

Todas las damas al inicio de su etapa de fertilidad, cuando inicia su menstruación pueden presentar cambios: dolor, distensión de abdomen, malestar general, sangrado abundante y doloroso, irregularidades en el tiempo de sangrado, etc., estos cambios son inicialmente aceptados como normales hasta que ocurra la maduración del eje hormonal femenino, pero no se consideran normales si afectan la calidad de vida de la mujer.

Si el dolor es intenso que obliga a la incapacidad, al ausentismo escolar o laboral, eso no es un cólico normal. Todas estas afecciones que alteren la calidad de vida de la mujer deben ser consultadas con su ginecólogo.

El ginecólogo le dará las recomendaciones necesarias para estudiar la alteración y el manejo de esta. Los ciclos menstruales no deben ser dolorosos ni deben ser incapacitantes.

Es por esto por lo que las damas deben consultar a su ginecólogo mínimo dos veces al año, si todo está dentro de la normalidad, de lo contrario deben consultar al presentar molestias.

CONTROL GINECOLOGICO DOS VECES AL AÑO, SI ESTA TODO DENTRO DE LA NORMALIDAD. Solicite su cita en UNIDAD DE SALUD FEMENINA.

No olvidemos compartir con las damitas de la casa, que deben visitar a su ginecólogo como chequeo preventivo, dos veces al año.

CANCER DE CÉRVIX

El cáncer de cérvix es una de las enfermedades más aterradoras y devastadoras de la mujer.

El cáncer del cuello del útero o cáncer de cérvix es una enfermedad que se presenta en algunas mujeres, desde edades tempranas 15 años, hasta edades avanzadas 80 años, eso significa que toda mujer debe estar en control y tamizaje, tamizaje es búsqueda activa de cáncer de cérvix a realizarse en toda su vida.

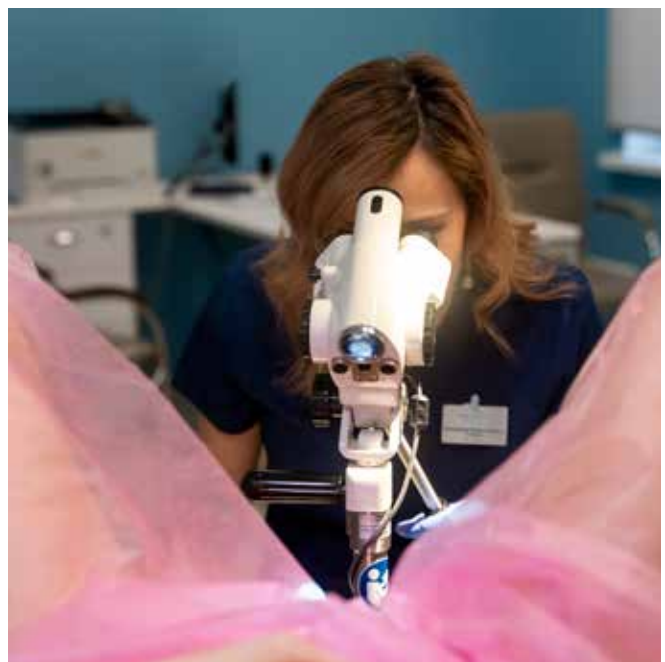
El cáncer de cérvix es una alteración de las células del cuello del útero que se puede detectar en forma temprana mediante tres procedimientos básicos:

1. Chequeo anual ginecológico del cuello del útero
2. Citología anual del cérvix
3. Tipificación del virus del papiloma humano en cérvix.

Chequeo anual ginecológico del cuello del útero:

en la consulta que realice con su ginecólogo, comúnmente sobre la patología cervical y su ginecólogo le realizará un examen físico del cuello uterino, donde podrá visualizar alteraciones o aparente normalidad, la aparente normalidad, se da porque puede tener alteraciones celulares de su cérvix, sin ser todavía visualizadas al examen físico, por eso se requiere de los siguientes pasos.

► Pasa sig. pag.



Citología anual del cérvix : la citología cervical, es un examen en el que se hace una toma de muestra de células del cérvix y se las visualiza al microscopio esto permite detectar células normales o células anormales, si las células se ven normales, su ginecólogo interpreta el examen y le indica cuando volver a tamizar el cérvix, usualmente la frecuencia de toma citológica debe hacerse cada año, iniciándose desde que empezó a tener relaciones sexuales o a los 3 años, de haber iniciado vida sexual.

Si la citología reporta alteraciones su ginecólogo le explicara qué tipo de alteraciones son y que conducta se debe seguir de tratamiento.

Tipificación del virus del papiloma humano en cérvix. En la actualidad se tiene esta ayuda de diagnóstico, que consiste en tomar una muestra de células del cérvix, para hacer un análisis en equipos de última tecnología que van a identificar si hay el virus del papiloma humano en el cérvix y lo clasifican en que tipo esta.

El virus del papiloma humano es un virus que puede encontrarse en el cérvix y que puede estar relacionado con mayor riesgo de hacer cáncer de cuello del útero, esto no significa que siempre que se identifique el virus hay riesgo de cáncer, no, lo que significa es que si está presente y el tipo de virus es el más relacionado con cáncer de cérvix se puede establecer el tratamiento y seguimiento que comente con su ginecólogo.

La tipificación del virus del papiloma humano se debe hacer en las mujeres que tienen más de 30 años, no se recomienda hacerla de rutina en las mujeres menores de 30 años.

Como podemos darnos cuenta el cáncer de cérvix es fácil de poder diagnosticar en etapas tempranas, etapas tempranas que permiten tratamientos curativos definitivos.

El no hacer esta rutina de tamizaje, puede llevar a que se diagnostique tarde el cáncer de cérvix y al ocurrir esto, la posibilidad de tratamiento es menor.



No lo olvide recomiendo que toda mujer debe tener tamizaje de patología o cáncer de cérvix.

RECUERDE EL CANCER DE CERVIX ES UNA PATOLOGIA O ENFERMEDAD DE FACIL DIAGNOSTICO, SI CONSULTA Y SOLICITA LOS TRES PASOS DE TAMIZAJE.

CONTROL GINECOLOGICO DOS VECES AL AÑO SI ESTA TODO DENTRO DE LA NORMALIDAD. Solicite su cita en UNIDAD DE SALUD FEMENINA.

OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad que está presentándose con más frecuencia, a nivel mundial, afectando a todos los grupos de edad. La obesidad es la ganancia exagerada de peso. A nivel mundial la obesidad se relaciona con patologías de muerte o de enfermedad. La obesidad eleva las posibilidades de enfermedades de corazón, de pulmones, aumenta el riesgo de presentar diabetes, de enfermar de las articulaciones y de la musculatura. La obesidad limita los movimientos, altera el patrón del sueño y genera más cansancio.

A la organización mundial de la salud define como obesidad a la presencia de peso que en relación con la estatura de la persona da un índice mayor de 28, es decir al calcular la relación de peso con talla, da un valor mayor a 28. Esto es importante porque hay personas que en apariencia se ven gordas, pero al realizar ese índice están dentro de lo normal.

Las principales causas de obesidad son dos: comer demasiado y hacer poca actividad física.

Comer demasiado: dentro de los placeres de la vida, la alimentación va de primera, no hay cosa más sabrosa y placentera que poder disfrutar de un buen plato.

¿Cómo hace el cuerpo para limitar la alimentación exagerada? Hay algunas teorías, que nos pueden explicar porque comemos sin control o con control. Los efectos de los alimentos sobre nuestros sentidos estimulan el deseo de comer y de comer más o comer menos, si vemos, olemos un plato que sea agradable a nuestros sentidos, nos da un estímulo para comer más y al contrario si el plato se ve feo o huele mal o sabe desagradable, nos genera un estímulo de no comer. Difícil esto, la mayoría de los alimentos son muy pero muy agradables.



El otro estímulo de control de la alimentación es la saciedad, esta se da cuando nuestro estómago se siente lleno, nuestro estómago al sentirse lleno envía unos estímulos a nuestro cerebro para que no de más deseo de comer, hasta ahí fácil, el problema es que es nuestros hábitos, comemos mucho: plato de sopa, plato seco, postre y jugo y para rematar tinto, todo esto hace que nuestra cámara gástrica se vuelva grande, más grande y para enviar ese estímulo de saciedad, necesitamos llenar más nuestro estómago, pero en ocasiones reemplazamos los alimentos con abundantes líquidos y tomamos mucha agua o jugos o tes o líquidos, todos esos líquidos hacen que nuestro estómago se vuelva cada vez más grande y cada vez es más grande y por esto vamos a tener dificultad de este estímulo para dejar de comer, entre más grande nuestro estómago más difícil estar sin deseos de dejar de comer.

Esa es una mala acción, tomar líquidos para reemplazar los alimentos, eso no ayuda a disminuir el tamaño de nuestro estómago y no disminuye los deseos de comer, al contrario entre más líquidos tomamos, más grande nuestro estómago y más difícil estar con sensación de no querer comer más.

Actividad física: si comemos más de lo que necesitamos, que es lo que ocurre en la mayoría

de las personas, comemos más de lo requerido, el exceso de los alimentos que comemos se transforma en reserva grasa en nuestro cuerpo, y se va acumulando en nuestros famosos gorditos.

Para evitar ese acumulo de gordos debemos evitar comer mucho o debemos hacer actividad física, para transformar esa grasa en energía y así eliminar esos depósitos de gordos, en resumen si como mas, engordo más, o si como mas y hago actividad física no engordo. Es un juego como una alcancía, si ahorro se llena y se llena la alcancía (los gorditos) si sacó el dinero de la alcancía cada vez, la alcancía no se llena fácil (actividad física)

La obesidad debemos prevenirla, debemos aprender a comer lo necesario, debemos evitar ingerir muchos alimentos con azúcares o mucha grasa, debemos evitar que nuestros niños tomen muchas bebidas azucaradas, mucha comida no saludable, debemos estimular que hagan actividad física.

La actividad física debe ser mínimo 30 minutos al día, correr, caminar rápido, evitar el ascensor y subir por las gradas, ir a la escuela, al colegio, a la universidad caminando, actividad física no significa deporte extremo.

**SI HACEMOS ACTIVIDAD
FISICA DIARIA Y
COMEMOS SALUDABLE,
EVITAMOS LA OBESIDAD**



En la historia el mejor alimento para el recién nacido, hasta los seis meses, es la leche materna exclusiva, todas las especies de mamíferos alimentan a sus crías con leche materna, es así que en la especie humana el mejor alimento debe ser siempre la leche materna.

La leche materna es el alimento más completo, natural sin químicos, sin elementos extraños, es un alimento lo más natural, para alimentar a los recién nacidos y bebés, es lo mejor. La leche materna tiene todo lo que requiere el recién nacido y el bebé hasta los seis meses de edad, después debe ser complementada.

Como se produce esa leche materna ¿ la leche materna se produce desde las glándulas mamarias, solo se requieren dos condiciones para esa producción: que la madre piense que si puede dar de lactar y que el bebé se pegue al pecho a lactar, no se necesita de nada más.

Es solo un mito o una creencia que para producir más leche se requiere coladas, agua de panela, cremas, medicamentos, eso es FALSO no se requiere nada de eso.

Solo se requiere pegar al bebé al pecho y que la mamá piense que puede dar de lactar a su bebé.

Los beneficios para la mujer es disminuir el riesgo de cáncer de seno, mejorar la estructura de los huesos y perder el tejido adiposo que gana durante el embarazo, la lactancia materna permite que la mujer pierda más peso que en otras actividades físicas.

Una buena alimentación, un ambiente tranquilo colabora con la producción de leche materna.

► Pasa sig. pag.



Tecnología en Salud

TIPOS DE ECOGRAFIAS OBSTETRICAS EN CONTROL PRENATAL

L

La ecografía es la mejor ayuda para aproximarnos a conocer como esta el bebe o feto dentro del útero.

FALSO que las ecografías son malas, las ecografías no son rayos x, no son radiactivas, no afectan al feto .

CIERTO , es cierto que se pueden hacer las ecografías que sean necesarias, durante el embarazo, sin ningún riesgo para el bebe.

Para que sirven las ecografías ¿ son ayudas que permiten ver el feto o bebe , ver el estado de su anatomía y como esta dentro del útero.

Estas ecografías se realizan en las mujeres embarazadas para visualizar el feto o los fetos, buscando según el tipo de ecografía bienestar fetal

o patologías fetales que se expresan ecográficamente, recordemos que las ecografías no detectan todas las malformaciones fetales y no detectan todas las alteraciones funcionales del feto y lo mas importante no sirven para pronostico de vida fetal, las ecografías son solo una ayuda de diagnostico .

Las ecografías en el embarazo reciben algunos nombres especiales:

- Ecografía básica o nivel uno
- Ecografía de tamizaje genético: se evalúan algunos parámetros en el feto que nos aproximan a la búsqueda de la normalidad, como: sonolucencia nucal, huesos nasales, doppler. Ductus venoso y otros, se realiza entre semana 11 y semana 13. 6.
- Ecografía de detalle anatómico o tercer nivel: se realiza en búsqueda de la normalidad fetal, se evalúan las estructuras visibles al rastreo, se realiza idealmente entre semana 20- 24 de

gestación, pero es posible en ciertos casos realizarla a edades más avanzadas. imagen 3,

- Ecografía doppler feto placentario: se usa para evaluar los flujos a nivel de algunos vasos del feto y de la madre, depende mucho de la indicación y solicitud del ginecólogo.
- Perfil biofísico fetal: se evalúan 4 parámetros para aproximarnos a determinar bienestar fetal.
- Ecografía de 3-4 -D o cuarta dimensión: permite la evaluación reconstruyendo imágenes para dar la apariencia en volumen o perfil de visión real, se puede realizar desde edades gestacionales tempranas. Estas ecografías se pueden grabar en CD.
- Ecografía 4-D visión cerca a la real: se realiza la evaluación ecográfica del embrión o del feto, con la última tecnología en reconstrucción volumétrica. tecnología VSI.
- Ecocardiografía fetal: evaluación del corazón fetal para determinar normalidad o alteraciones, se realiza idealmente entre semana 20 a 24 de gestación. Imagen 11 y 12

TIPOS DE ECOGRAFIAS GINECOLOGICAS

- Ecografía pélvica: se realiza para la evaluación de las estructuras pélvicas, útero, ovarios, vasos, por vía abdominal, se requiere tener vejiga llena, se realiza por el abdomen.
- Ecografía endovaginal: se realiza para la evaluación de las estructuras pélvicas, útero, ovarios, vasos, se realiza por vía vaginal.

PROCEDIMIENTOS OBSTETRICOS DE DIAGNOSTICO PRENATAL COMPLEMENTARIOS.

- Marcadores séricos para alteraciones cromosómicas: consiste en tomar una muestra de sangre materna y se envía para analizar y detectar sustancias que sugieran el riesgo de que el feto venga con alteraciones en su estructura. Es estudio laboratorio, que se le realiza a la mujer embarazada a las 14- 15
- Amniocentesis: según indicación médica se procede a pinchar el abdomen y útero materno para sacar una cantidad de líquido amniótico (agua de fuente) y enviarlo a estudio de cariotipo, para análisis de alteraciones cromosómicas, como síndrome de Down.



Alimentación en el Embarazo



L

a alimentación durante el embarazo debe ser adecuada y balanceada, debe adecuarse a los cambios propios del embarazo.

Lo ideal es que la mujer inicie a mejorar el aporte de ácido fólico antes de buscar el embarazo, por lo menos 3 meses antes de la concepción.

En las primeras semanas se debe restringir la comida muy condimentada para disminuir la posibilidad de náuseas y vómitos.

En el segundo y tercer trimestre debe alimentarse con alimentos que aporten la proteína necesaria.

La alimentación saludable durante el embarazo es esencial para el bienestar tanto de la madre como del bebé. A medida que el embarazo progresa, las necesidades nutricionales cambian, y es importante adaptar la dieta para satisfacer estas demandas. Aquí hay algunas pautas generales para una alimentación saludable en cada trimestre del embarazo:

PRIMER TRIMESTRE:

1. **Ácido fólico:** Desde el inicio del embarazo, se recomienda aumentar la ingesta de ácido fólico para prevenir defectos del tubo neural en el feto. Fuentes incluyen vegetales de hojas verdes, legumbres y suplementos recomendados por el médico.
2. **Pequeñas comidas frecuentes:** Muchas mujeres experimentan náuseas durante el primer trimestre. Consumir pequeñas comidas frecuentes y alimentos ricos en carbohidratos puede ayudar a aliviar este síntoma.
3. **Hidratación:** Beber suficiente agua es fundamental para mantenerse bien hidratada y apoyar el desarrollo del líquido amniótico.

SEGUNDO TRIMESTRE:

1. **Proteínas . hierro:** El segundo trimestre es crucial para el crecimiento del bebé. Aumenta la ingesta de proteínas magras y alimentos ricos en hierro, como carne magra, legumbres y espinacas.

2. Calcio y vitamina D: Estos nutrientes son fundamentales para el desarrollo de los huesos del bebé. Fuentes incluyen productos lácteos, pescado y alimentos enriquecidos.
3. Fibra: Para combatir el estreñimiento, es importante consumir alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y granos enteros.

TERCER TRIMESTRE:

1. **Ácidos grasos omega-3:** Contribuyen al desarrollo del cerebro y los ojos del bebé. Fuentes incluyen pescados grasos, nueces y semillas de lino.
2. **Calorías adicionales:** A medida que el bebé crece, se necesitan más calorías. Sin embargo, es esencial elegir alimentos nutritivos en lugar de simplemente aumentar la cantidad de comida.
3. **Colina:** Importante para el desarrollo del cerebro fetal. Fuentes incluyen huevos, carne magra y nueces.
4. **Hidratación continua:** Mantener una hidratación adecuada sigue siendo esencial para prevenir la deshidratación y garantizar un volumen adecuado de líquido amniótico.

CONSEJOS GENERALES:

1. **Suplementos prenatales:** Tomar suplementos prenatales, bajo la supervisión de un profesional de la salud, puede ayudar a cubrir las necesidades nutricionales específicas del embarazo.
2. **Evitar ciertos alimentos:** Se deben evitar alimentos crudos o mal cocidos, pescados de alto contenido en mercurio y productos no pasteurizados para reducir el riesgo de infecciones alimentarias.
3. **Controlar el aumento de peso:** Aunque se espera un aumento de peso durante el embarazo, es importante hacerlo de manera controlada y bajo la supervisión del médico.

Es fundamental que las mujeres embarazadas se comuniquen con su profesional de la salud para obtener orientación personalizada sobre sus necesidades nutricionales específicas durante cada trimestre. Cada embarazo es único, y las recomendaciones dietéticas pueden variar según la salud de la madre y las necesidades del feto



UNIDAD DE SALUD
FEMENINA

ODONTOLOGÍA

LILIANA ARCINIEGAS

Odontóloga

Le ofrecemos los siguientes servicios,
siempre pensando en cuidar de su salud:

ODONTOLOGÍA GENERAL :

- Atención en odontología integral

ODONTOLOGÍA ESPECIALIZADA :

- Atención de especialidades odontológicas

Calle 20 A No 43B-46

Barrio Morasurco - Cel. 3224963943

San Juan de Pasto , Nariño, Colombia

  Unidad de Salud Femenina

www.unidaddesaludfemenina.com.co



clínica
Delgado
Odontología Especializada

☎ 317 658 3646

NUEVA SEDE
EDIFICIO HITO
AV. LOS ESTUDIANTES

Carrera 37 No. 19B 35 Parque de Palermo
Edificio HITO Of. 601



Espacios para salud oral

La salud oral es fundamental para el bienestar general, ya que la boca es una parte integral de nuestro cuerpo y desempeña un papel crucial en la digestión y la comunicación. Aquí hay algunos aspectos importantes sobre la salud oral, que incluyen la alimentación, los cuidados y los controles necesarios para mantener una buena salud bucal y una dentadura saludable:

Alimentación:

- 1. Equilibrio nutricional:** Una dieta equilibrada y rica en nutrientes es esencial para la salud oral. Asegúrate de obtener suficientes vitaminas y minerales, como calcio, vitamina D y vitamina C, que son fundamentales para la salud de los dientes y las encías.
- 2. Limita el consumo de azúcares:** El exceso de azúcar en la dieta puede contribuir a la caries dental. Reduce la ingesta de alimentos y bebidas azucaradas y opta por opciones más saludables, como frutas y verduras.
- 3. Hidratación:** Beber suficiente agua es beneficio-

so para la salud oral. El agua ayuda a mantener la boca hidratada, estimula la producción de saliva y ayuda a prevenir la sequedad bucal, que puede contribuir a problemas dentales.

Cuidados Diarios:

- 4. Cepillado regular:** Cepíllate los dientes al menos dos veces al día con un cepillo de dientes suave y pasta dental con flúor. El cepillado elimina la placa bacteriana y ayuda a prevenir la caries y las enfermedades de las encías.
- 5. Uso del hilo dental:** El uso del hilo dental es crucial para eliminar la placa y los restos de alimentos que el cepillado no puede alcanzar. Debe hacerse al menos una vez al día.
- 6. Enjuague bucal:** Utiliza un enjuague bucal recomendado por tu odontólogo para ayudar a reducir las bacterias y mantener un aliento fresco.
- 7. Cambio regular de cepillo de dientes:** Cambia tu cepillo de dientes cada tres meses o antes si las cerdas están desgastadas.

Cuidados Profesionales:

- 8. Revisiones dentales regulares:** Programa revisiones dentales periódicas con tu odontólogo. Estas visitas permiten la detección temprana de problemas dentales y la limpieza profesional.
- 9. Limpiezas dentales:** Realiza limpiezas dentales profesionales periódicas para eliminar la acumulación de placa y sarro, incluso si mantienes una buena higiene oral en casa.
- 10. Tratamientos preventivos:** Considera tratamientos preventivos, como selladores dentales y aplicaciones de fluoruro, para fortalecer los dientes y prevenir la caries.
- 11. Atención a problemas emergentes:** Si experimentas dolor, sensibilidad o cualquier problema oral, busca atención dental de inmediato en lugar de posponer la visita al odontólogo.

En resumen, una buena salud oral requiere un enfoque integral que incluya una alimentación equilibrada, cuidados diarios adecuados y revisiones regulares con un odontólogo. Adoptar estos hábitos puede contribuir significativamente a mantener una dentadura sana y prevenir problemas dentales a largo plazo.



Lo más importante para elegir el método ideal es tener claro que tiempo esperarías para buscar un embarazo. Si el periodo es menor a 3 años, se tiene unos métodos y si es mayor a 3 años, el tiempo para encargar un bebe, hay otras alternativas de planificación.

Los métodos pueden ser métodos denominados naturales como el del ritmo, el del moco cervical, el de la temperatura basal, hormonales como las tabletas combinadas, las inyecciones mensuales, las inyecciones trimestrales, los parches, los anillos vaginales, los métodos subdérmicos o denominados en forma coloquial “pilas”, los dispositivos intrauterinos, todos estos métodos son ideales en las condiciones adecuadas para cada mujer, debe consultar con su ginecólogo el método ideal para USTED. La planificación familiar en adoles-

centes es un tema crucial para abordar de manera integral y proporcionar a los jóvenes opciones seguras y efectivas. Es fundamental educar a los adolescentes sobre la importancia de la salud sexual y reproductiva, así como brindarles acceso a métodos de planificación familiar de bajo riesgo. Aquí hay algunos aspectos clave a considerar:

- **Educación Sexual Integral (ESI):** La ESI es esencial para proporcionar a los adolescentes información precisa y completa sobre su salud sexual y reproductiva. Esto incluye la comprensión del ciclo menstrual, la fertilidad y la prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- **Comunicación abierta:** Fomentar un ambiente en el que los adolescentes se sientan cómodos discutiendo temas relacionados con la sexualidad y la pla-

La planificación de los embarazos es un derecho de toda mujer, que le permite planear el mejor momento para tener un bebe.

nificación familiar con padres, educadores y profesionales de la salud.

Métodos de Bajo Riesgo:

- **Anticonceptivos de barrera:** Métodos como el condón ofrecen una protección efectiva contra ITS y son de bajo riesgo. Los condones también están disponibles de forma gratuita o a bajo costo en muchos lugares.
- **Anticonceptivos hormonales de baja dosis:** Las píldoras anticonceptivas son una opción para muchas adolescentes, siempre que sean recetadas por un profesional de la salud. Se deben utilizar bajo supervisión médica para minimizar riesgos.
- **Dispositivos intrauterinos (DIU):** Los DIU son métodos de larga duración y de bajo riesgo que pueden ser apropiados para algunas adolescentes. Es importante que sean insertados por un profesional de la salud.
- **Anticoncepción de emergencia:** También conocida como la “píldora del día después”, puede ser una opción en situaciones de emergencia. Sin embargo, no debe usarse como método regular y se recomienda que las adolescentes consulten a un profesional de la salud.

Acceso a Servicios de Salud:

- **Confidencialidad:** Garantizar la confidenciali-

dad en los servicios de salud sexual y reproductiva para adolescentes puede ayudar a superar barreras de acceso y fomentar la búsqueda de ayuda cuando sea necesario.

- **Centros de salud amigables para adolescentes:** Establecer lugares de atención médica que sean accesibles y respetuosos con las necesidades específicas de los adolescentes puede facilitar el acceso a información y servicios relacionados con la planificación familiar.

- **Consejería:** Brindar servicios de consejería que aborden tanto los aspectos físicos como emocionales de la salud sexual y reproductiva puede ser beneficioso para los adolescentes.

- **Programas de prevención:** Desarrollar programas educativos que promuevan el uso responsable de métodos anticonceptivos y aborden las consecuencias del comportamiento sexual no protegido.

En resumen, la planificación familiar en adolescentes debe basarse en la educación, el acceso a métodos de bajo riesgo y la promoción de entornos de atención médica que respeten la confidencialidad y las necesidades únicas de este grupo demográfico. La colaboración entre padres, educadores y profesionales de la salud es esencial para garantizar la salud sexual y reproductiva de los adolescentes de manera segura y responsable.

RECUERDE SU GINECÓLOGO ES QUIEN LE PUEDE INDICAR Y APOYAR EN LA ELECCIÓN DEL MEJOR MÉTODO DE PLANIFICACIÓN.



Estética

Vaginal



L

a anatomía ginecológica, es diferente entre todas las damas, hay diferentes tipos de anatomía sin que eso signifique anomalías o anomalías.

¿Cuándo los genitales se consideran alterados? Cuando afecten la imagen corporal de la mujer, eso

aplica para cada mujer.

Tenemos alteraciones que pueden ser manejadas por cirugía o por métodos no quirúrgicos, el tratamiento igual: es para cada mujer, lo que es bueno para una, no es lo mejor para otra, lo importante es que consulten a un especialista en manejo de estas alteraciones.

Los tejidos en genitales alterados pueden ser: cambios en vulva, cambios en los labios mayores, cambios en los labios menores, cambios en

el canal vaginal, cambios de soporte pélvico.

La estética vaginal y la corrección de las alteraciones genitales ginecológicas, es del campo de la ginecología, no es del campo de otras áreas, respetar la anatomía y la parte funcional de esta zona es fundamental.

La hipertrofia de los labios menores, que cada vez es más frecuente en presentación es de fácil corrección.

Los desgarros del canal del parto o canal vaginal también son de manejo ginecológico.

La sensación de amplitud vaginal es de manejo, farmacológico, con equipos de tensado vaginal y con manejo quirúrgico.

Después de tener un parto via vaginal, algunas damas, pueden presentar alteraciones de la anatomía que cambia su vida, si se sienten

**TODAS LAS
ALTERACIONES DE
LA PARTE GENITAL
PUEDEN SER
CORREGIDAS POR
SU GINECOLOGO
CON EXPERIENCIA
EN MANEJO
DE ESTAS
PATOLOGIAS.**

incomodas deben consultar, se puede corregir.

Explorando la Estética Vaginal Humana: Más Allá de los Estigmas y la Belleza Exterior

La estética vaginal humana es un tema que ha estado rodeado de mitos, estigmas y malentendidos a lo largo del tiempo. A medida que la sociedad evoluciona y se vuelve más abierta a discutir temas relacionados con la salud y el bienestar se puede consultar.

1. **Diversidad Anatómica:** La estética vaginal es inherentemente diversa, al igual que cualquier otra parte del cuerpo humano. La anatomía vaginal puede variar considerablemente entre individuos, y la diversidad es completamente normal. La educación y la conciencia sobre esta diversidad son esenciales para superar estigmas y promover una apreciación más saludable de la variabilidad natural.
2. **Impacto de los Estándares Culturales:** Los estándares culturales de belleza a menudo han influido en la percepción de la estética vaginal. La presión social para cumplir con determinadas expectativas estéticas puede tener repercusiones en la autoestima y la salud mental. Es crucial cuestionar estos estándares y fomentar una cultura que celebre la diversidad en lugar de imponer normas inalcanzables.
3. **Salud y Bienestar:** La estética vaginal no solo se trata de apariencia externa, sino también de



la salud y el bienestar de la región genital. El cuidado adecuado, la higiene y la atención a la salud ginecológica son aspectos fundamentales para garantizar el bienestar general. La aceptación y el amor propio deben basarse en la salud y el respeto por el propio cuerpo.

4. **Influencia de los Medios de Comunicación:** Los medios de comunicación desempeñan un papel significativo en la formación de percepciones estéticas. Es necesario fomentar una

representación más realista y diversa en los medios para contrarrestar la perpetuación de ideales poco realistas que pueden afectar la autoimagen y la autoestima.

5. **Educación Sexual y Empoderamiento:** La educación sexual adecuada es esencial para empoderar a las personas y desmitificar la anatomía genital. El entendimiento de la propia sexualidad y cuerpo contribuye a una apreciación más positiva de la estética vaginal.

La estética vaginal humana es un tema multidimensional que va más allá de la superficie y los estándares tradicionales de belleza. La diversidad anatómica es natural y hermosa, y es vital desafiar los estigmas asociados con la apariencia genital.



Espacio para hablar de ordenamiento social y legislación.

La Importancia de las Leyes en el Ordenamiento de la Sociedad Colombiana

Las leyes son el pilar fundamental que sustenta la estabilidad y el desarrollo de cualquier sociedad. En el caso de Colombia, la importancia de un sistema legal sólido y bien estructurado no puede subestimarse. Las leyes no solo definen derechos y responsabilidades, sino que también establecen los cimientos para la justicia, la igualdad y el progreso. La función de las leyes en el ordenamiento de la sociedad colombiana, destacando su impacto en la protección de los ciudadanos, la resolución de conflictos y la construcción de un entorno propicio para el crecimiento.

- 1. Protección de los Derechos Individuales:** Las leyes en Colombia están diseñadas para salvaguardar los derechos fundamentales de cada ciudadano. Estas normativas constituyen una barrera protectora contra cualquier forma de discriminación, asegurando que todos los individuos gocen de igualdad de oportunidades, independientemente de su origen étnico, género, religión u orientación sexual. La Constitución Política de 1991, por ejemplo, es un hito que ha establecido un marco jurídico que promueve la diversidad y garantiza la protección de los derechos humanos.
- 2. Establecimiento de un Orden Social:** Las leyes establecen un marco para el comportamiento social aceptable y definen las consecuencias para aquellos que infringen las normas. Este ordenamiento legal fomenta la convivencia pacífica, reduciendo la probabilidad de conflictos y promoviendo la armonía en la sociedad. El Código Penal y el Código de Policía y Convivencia son ejemplos de legislación que busca mantener el orden social y prevenir



la comisión de delitos.

- 3. Resolución de Conflictos:** Un sistema legal efectivo proporciona mecanismos para la resolución de disputas. Los tribunales y las instituciones judiciales en Colombia desempeñan un papel vital en la aplicación imparcial de la ley y la solución de controversias. La existencia de leyes claras y procedimientos judiciales justos contribuye a la confianza en el sistema legal y garantiza que los ciudadanos puedan buscar justicia en casos de agravios.
- 4. Desarrollo Económico y Social:** Las leyes también son instrumentos para el desarrollo económico y social. La normativa en áreas como el comercio, la inversión y la propiedad intelectual crea un ambiente propicio para el crecimiento económico. Asimismo, las leyes que regulan la educación, la salud y el bienestar social son esenciales para construir una sociedad más equitativa y sostenible.



ABOGADOS
Soluciones Jurídicas

📍 Cra 24 No. 19 - 33
Edificio Pasto Plaza Ofi. 305

☎ 310 897 5251

La elección de un teléfono celular

Depende en gran medida de las necesidades y preferencias individuales del usuario. En Colombia, como en cualquier otro lugar, algunos aspectos específicos pueden ser particularmente relevantes para evaluar la utilidad de un teléfono. Aquí hay algunos criterios clave que puedes considerar al buscar un teléfono celular y algunas recomendaciones generales:

1. Rendimiento del Hardware:

- Procesador y RAM: Busca teléfonos con procesadores potentes y suficiente RAM para garantizar un rendimiento fluido, especialmente si utilizas aplicaciones exigentes.
- Almacenamiento: Considera la capacidad de almacenamiento interno y la posibilidad de expansión mediante tarjetas microSD.

2. Calidad de la Cámara:

- Resolución y características: La calidad de la cámara es crucial. Evalúa la resolución, la

apertura del lente, la estabilización y otras características que puedan mejorar la calidad de las fotos y videos.

3. Duración de la Batería:

- Capacidad de la batería: Una batería de mayor capacidad tiende a ofrecer una mayor duración. Busca teléfonos con una batería que se adapte a tus necesidades diarias.

4. Sistema Operativo y Actualizaciones:

- Versión del sistema operativo: Asegúrate de que el teléfono utilice una versión reciente del sistema operativo. Además, la capacidad para recibir actualizaciones futuras es esencial para la seguridad y el rendimiento a largo plazo.

5. Conectividad y Redes:

- Compatibilidad con redes: Asegúrate de que el teléfono sea compatible con las redes y tecnologías utilizadas en Colombia para obtener un rendimiento óptimo.

► Pasa sig. pag.



6. Calidad de la Pantalla:

- Resolución y tecnología: La calidad de la pantalla es importante para la experiencia visual. Busca pantallas con buena resolución y tecnologías como AMOLED o IPS.

7. Seguridad y Privacidad:

- Sensores biométricos: La presencia de sensores de huellas digitales, reconocimiento facial u otras tecnologías de seguridad puede ser un factor importante.

8. Precio y Relación Calidad-Precio:

- Presupuesto: Considera tu presupuesto y busca teléfonos que ofrezcan un equilibrio entre precio y características. En muchos casos, hay opciones de excelente calidad a precios razonables.

9. Resistencia y Certificaciones:

- Resistencia al agua y polvo: Si la resistencia a elementos como agua y polvo es importante para ti, busca teléfonos con certificaciones IP.

10. Servicios Posventa y Garantía:

- Servicio técnico y garantía: Evalúa la disponibilidad y calidad de los servicios posventa, así como la duración de la garantía ofrecida por el fabricante.

Recuerda que estas son solo sugerencias generales, y la elección final debe basarse en tus necesidades específicas y preferencias. Además, es aconsejable verificar la compatibilidad con las redes locales y considerar las ofertas de los proveedores de servicios en Colombia al elegir un teléfono.



Cuidar la salud mental es fundamental para lograr un bienestar integral y una vida plena. La salud mental no solo se refiere a la ausencia de trastornos mentales, sino también a la capacidad de manejar el estrés, las emociones y los desafíos de la vida cotidiana. Aquí se presentan algunas razones por las que es importante cuidar la salud mental, junto con recomendaciones para promover un bienestar mental positivo:

Importancia de Cuidar la Salud Mental:

- 1. Bienestar General:** La salud mental contribuye significativamente al bienestar general y a la calidad de vida. Una buena salud mental permite enfrentar los desafíos diarios con resiliencia y adaptabilidad.
- 2. Relaciones Saludables:** El estado mental influye en la calidad de las relaciones interpersonales. El cuidado de la salud mental promueve la empatía, la comunicación efectiva y la construcción de relaciones saludables.
- 3. Rendimiento Académico y Laboral:** Un buen estado mental está vinculado al rendimiento académico y laboral. La concentración, la toma de decisiones y la productividad suelen mejorar cuando se cuida la salud mental.
- 4. Prevención de Enfermedades Físicas:** Existe una conexión entre la salud mental y la salud física. El estrés crónico y la ansiedad pueden contribuir al desarrollo de enfermedades físicas, por lo que cuidar la salud mental puede tener un impacto positivo en el cuerpo.
- 5. Manejo del Estrés:** Una buena salud mental proporciona habilidades efectivas para manejar el estrés. La capacidad de afrontar situaciones estresantes de manera saludable es crucial para evitar consecuencias negativas en la salud.

Recomendaciones para Mantener una Buena Salud Mental:

1. Cuidado Personal:

- Prioriza el descanso adecuado y establece rutinas de sueño regulares.
- Realiza actividades que disfrutes y que te relajen, como practicar hobbies o ejercicios.

2. Conexiones Sociales:

- Cultiva relaciones positivas y mantén una red de apoyo.
- Comparte tus sentimientos y preocupaciones con amigos cercanos o familiares.

3. Establecimiento de Límites:

- Aprende a decir “no” cuando sea necesario para evitar el agotamiento.
- Establece límites saludables en el trabajo y en las relaciones.

4. Ejercicio Regular:

- La actividad física regular contribuye al equilibrio mental y emocional.
- Encuentra una forma de ejercicio que disfrutes, ya sea caminar, correr, practicar yoga, entre otros.

5. Prácticas de Mindfulness y Meditación:

- La atención plena y la meditación pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración.
- Dedica tiempo a la meditación o a prácticas de relajación.

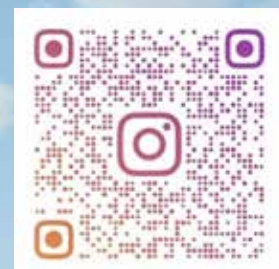
6. Autocuidado Emocional:

- Reconoce y valida tus emociones.
- Aprende a manejar el estrés a través de técnicas de respiración y otras prácticas de autocuidado emocional.

7. Búsqueda de Ayuda Profesional:

- Si es necesario, no dudes en buscar ayuda de profesionales de la salud mental, como psicólogos o psiquiatras.
- La terapia puede ser beneficiosa para abordar problemas específicos o mejorar el bienestar general.

Cuidar la salud mental es un proceso continuo que implica tomar medidas proactivas para promover el equilibrio emocional y la resiliencia. Incorporar estas recomendaciones en la vida diaria puede contribuir significativamente a mantener una buena salud mental a lo largo del tiempo.



Directorio Especialidades



ABOGADOS

Andrea Marcela Charfuelan Tobar
Abogado / Derecho Médico y Psicología jurídica y forense
Crr 33 n 2 48 3186295869

SG ABOGADOS "Soluciones Jurídicas"
Derecho Laboral y Seguridad Social.
Derecho Corporativo y Empresarial.
Derecho Penal y Disciplinario.
Violencia Basada en Género - VBG.
Derecho Médico.Derecho Administrativo.
Derecho Civil.
Mecanismos Alternativos de Resolución de Conflictos.
Derecho de Familia.
Negociación de deudas- Recuperación de Cartera.
Cra. 24 # 19 - 33 Edificio Pasto Plaza oficina 305 3108975251

CM Sociedad Jurídica
Derecho Privado, Derecho Familia, Derecho Civil, representación de víctimas, Contratación Estatal, Derecho Laboral
Calle 20#23-19 oficina 203A 3003989861

PEÑARANDA MENDEZ ABOGADOS
Derecho administrativo
Carrera 25 # 15-62 oficina 216..... 602 733 7852

Actio Legis
Edificio Pasaje Liceo oficina 424 3024651211

Grupo Empresarial Malaius S.A.S.
Derecho civil y comercial
Carrera 24 No 17 - 75 oficina 603 3136893631

Juan Carlos Pazmiño Acosta
Penal.Laboral.Administrativo.Civil.
Calle 19 No 23-69 Edificio San Francisco.Of.303 3216365306

ANESTESIOLOGÍA

Hooper Andrés Narvaez Bacca
Anestesiología Cardiovascular
Clínica Pabón consultorio..... 3162216646

CIRUJANOS

Carlos Basuri
Clínica Pabón consultorio..... 315 4867766

COMUNICADOR SOCIAL

Alina Constanza Silva R.
Comunicador social -Periodista - Marketing Digital
Calle 19 No 29 11 318 2502466

DERMATOLOGÍA

María Carol Chamorro Chamorro
Dermatología y Tricología
Cra 25 # 16-37 Centro Médico la Casona
Consultorios 103 y 104..... 3117046971

ECOGRAFIA OBSTÉTRICA Y GINECOLÓGICA

Filipo Morán
Ecografía ginecológica, ginecología, enfermería
Calle 20A#43b -46 3224963943

María Alexandra SantaCruz Torres
Enfermera, urgencias, cuidado intensivo, sueroterapia
Cra. 42a # 16b - 106 La Colina 3146688650

GINECOLOGÍA

Ana Lucia Guevara Martinez
Valle de atriz piso 5 consultorio 1 3162972278

Tania Melissa Chapal Narvaez
Clínica proinsalud - servicio ginecológica 3215704551

Filipo Vladimir Morán Montenegro
Calle23 3224963943

Claudia Lorena Solis Garcia
Condominio Aquine II Casa 18 3026952723

Diana Milena Moncayo
Ginecología y Obstetricia Especialista en Fertilidad
Pasto 3204332146

Jaime Vallejo Cruz
Cra 35 A No 20 10 Pasto, Nariño 3183977154

Buen Vivir Team
Ingeniera de sistemas - Sistemas
Calle 20A#43b -46 3013818122

MASTOLOGIA Y TEJIDOS BLANDOS

Faustino Bastidas
Mastólogo, Cirujano Oncólogo, Cirujano Oncoplástico y Recon-
structivo de Mama, Medicina Critica
Clínica Bellatrix Consultorio 201 3167805950

MEDICINA CRÍTICA

Dario Ricardo Mármol Escobar
Medicina crítica y cuidado intensivo
Intensiva SAS..... 3165274488

José Miguel Guerrero Carrion
Medicina Crítica y Terapia intensiva
Carrera 34 8-24 3122986988

MEDICOS DOMICILIARIOS

Ana Camila Benavides Diaz
Carrera 18A N° 19A-58 3107320891

MEDICINA INTERNA

Jose Leonel Zambrano Urbano
Cra 32 A # 13-36 Centro Médico Terra, cons. 506 3001125785

MEDICINA LABORAL

Flor Catherine Diaz Córdoba
Calle 21 # 30-23 Las Cuadras 3154965045

MÉDICO GENERAL

Adriana Cristina Ruiz Madroñero
Médico, Master VIH - Auditoria en Salud
Siessalud Pasto 3113329378

Manuel Sebastián Araujo Salgar
Calle 32 # 16-41 Maridiaz 3224406090

Javier Orlando Bravo Guerrero
Manzana 15 casa 8 villa Docente 3168253899

Evelyn Damaris Muñoz Jiménez
Especialista en gerencia de la calidad y auditoría en salud
Calle 2 numero 7-27 3163465833

Vitalmedical Droguerías
Medicina General y Alternativa
Cumbal 3145907026

Camila Moran Arciniegas
Calle 20A#43B-46 3186195295

Camilo Villota
Medicina Funcional y Estética
CC Valle de Atriz Consultorio 246 3016049121

Ximena Realpe Arcos
Carrera 5 e 16/ 117 3116246197

Liliana Taimal
Fátima 3107437456

Liliana Isabel Ramirez Guerrero
Consulta externa maternoperinatal
Pasto salud ESE 3014260556

Juliana Santacruz
Centro médico valle de atriz 3197805328

Clínica Virtuosa Pasto
Estética
Calle 20#42-36. Barrio Morasurco 3027213333

Alvaro Bravo Gonzalez
Cra 25 #5-36 barrio Obrero. 3012161651

Gerson Rico Martínez
Medicina tradicional china y medicina canabica
Condominio los Andes manzana C casa 5 3167527645

Paola Andrea Sierra Romero
Medicina general terapia alternativa suero terapia.
Cra 5n.7-37 Municipio de Gualmatan 3188397268

Lina Unigarro Benavides
Medicina del dolor y cuidados paliativos
Centro comercial Valle de Atriz, oficina 261 3154497006

NEUMOLOGÍA

Claudia Lúcia Mier Iñiguez
Cra 33#19-46..... 3104203023

NUTRICIÓN

María Mercedes Zarama Medina
Carrera 26#18-28 6027235614

ODONTOLOGÍA

Liliana Arciniegas Lopez
Calle 20A#43B-46 3004235882

Alvaro Delgado Ruiz
Implantología Oral
Carrera 37 # 19B-35) consultorio 601 3162812683

Juan Guillermo Martínez
Rehabilitación Oral - Odontología estética - implantología
Kra 33 # 20-27 Ed. V1501 Piso 1102 3147779452

ORTOPEDIA

María Elisa Novillo Betancourt
Cirugía de Mano y Miembro Superior, Ortopedia y Traumatología
Carrera 34 8-24 3122986988

PEDIATRÍA

María Mercedes Dominguez Palacios
Carrera 35 A numero 20-10 La Riviera Cons. 204 3162921873

Andres Felipe Torres Fajardo
Calle 18, N 36-24 Edificio Asturias, consultorio 205... 3052206353

Dra Zuleima España Coral
Calle 18, N 36-24 Edificio Asturias, consultorio 205... 3052206353

Luis Fernando Bolaños Aparicio
Pediatra Neonatólogo
Centro de Cuidados Cardionerosvasculares Pabón .. 3196423790

Nydiacamila Suárez A.
Cra 32 A # 13-36 Edificio Terra consultorio 506 3001125785

PSICOLOGÍA

NEUROPSICOLÓGICA INFANTIL
Psicólogo - Neuropsicología Infantil
Calle 8 #6-12 CAE Barrio Unión Pupiales 3226530029

REHABILITACIÓN

SOMA Ortopedia y Rehabilitación
Terapia, Rehabilitación de mano y miembro superior, ortopedia, traumatología, cirugía de mano, fisioterapia, rehabilitación oncológica
Centro empresarial valle de Atriz consultorio 225 3105175704

UROLOGÍA

Luis Gabriel Portilla Burbano
Carrera 33A # 20-91. Urolan 7310888



BUEN *vivir*

A G E N C I A

Diseñamos sus perfiles profesionales
Creamos su imagen corporativa
Visualizamos sus deseos e ideas y las plasmamos en imagen.

Celular: 317 727 0909

San Juan de Pasto - Nariño - Colombia
buenvivirteam@gmail.com