

MEDICAL CARE MAGAZINE

TESTIMONIO MCR

Los pacientes hablan por nosotros

ARTICULO DE INVESTIGACIÓN

Límites de los efectos del Aloe Vera

HÍGADO GRASO

Una enfermedad silenciosa

COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

El papel del CEI en los ensayos clínicos

ETIQUETADO DE ALIMENTOS

4 tips para elegir alimentos empaquetados

VOL. II

AGOSTO - SEPTIEMBRE

Índice

01 ¡BIENVENIDO!

Tomo Dos. Carta de editorial

02 TESTIMONIO MCR

Mauricio nos cuenta su experiencia como paciente en Medical Care

03 COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

El papel del comité de ética en investigación en los ensayos clínicos

04 ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Los límites de los efectos del Aloe vera

06 CONOCE A TU MÉDICO

El investigador principal de los protocolos de Gastroenterología

07 HÍGADO GRASO

Una enfermedad silenciosa

08 ETIQUETADO DE ALIMENTOS

4 tips para elegir alimentos empaquetados

09 MIS RECETAS MCR

Nopales tricolor



10 JORNADAS DE SALUD

1° Jornada de Salud Visual y Diabetes
Detección en Chichí Suarez

12 EFEMÉRIDES

Agosto - Septiembre

14 ENTRETENIMIENTO

Crucigrama de vacaciones

16 CUPONERA DE DESCUENTOS

Obtenga descuentos y promociones con nuestros aliados estratégicos

T O M O D O S

¡Bienvenido paciente y comunidad Medical Care! Gracias por acompañarnos en un tomo más de esta su revista, esperamos que la primera edición haya sido de su agrado y que esta edición de Agosto - Septiembre la disfrute igual.

Ya estamos en periodo de vacaciones y muy cerca de las fiestas patrias, por lo que le recordamos no dejar los buenos hábitos de alimentación y actividad física.

Hemos preparado con mucho gusto para usted, artículos interesantes en el área de la salud e investigación, una receta de cocina que en esta ocasión viene muy mexicana y saludable, nuestra cuponera de descuentos en la que se suma un aliado más, y además le compartimos fotografías de los eventos y jornadas que estuvimos realizando.

¡Que la disfrute!

LMEP. Julieta Rodríguez Salinas

Coordinadora de Marketing y Publicidad.



TESTIMONIO MCR

Nuestros pacientes



En esta ocasión tuvimos una visita muy especial; nuestro paciente Mauricio quién acompañado de su mami Lucely, nos contó un poco acerca de su experiencia desde que es paciente en Medical Care en el protocolo de Artritis Idiopática Juvenil.

Si tú como Mauricio deseas ser paciente Medical Care, ¡solicita más información!

Les dejamos la entrevista que pueden encontrar también en nuestro Facebook:



M: Hola, mi nombre es Mauricio Acosta, tengo 17 años y soy paciente de Medical Care.

L: Hola, buenos días, me llamo Lucely y soy la mamá de Mauricio.

E: ¿Cómo se enteraron de Medical Care?

M: Me enteré de ustedes gracias al Doctor Barrera, ya que estábamos buscando alternativas para la enfermedad que tengo y él nos recomendó y pues decidimos venir.

E: ¿Qué es lo que más te gusta venir a Medical Care?

M: La verdad las instalaciones están muy lindas, muy cómodas, al igual que el personal. Cuando llegas, la verdad te reciben muy bien y te hacen sentir como en casa.

E: ¿Ha mejorado tu salud desde que llegaste a Medical Care?

M: Absolutamente, bastante, ya que al principio llegue aquí en silla de ruedas, al día de hoy ya hasta practico un deporte y hasta puedo llegar a hacer mi vida como era antes.

L: Sí, Mauricio, ha tenido completamente mucha mejoría desde que llegamos aquí. Sus primeros tratamientos fueron de gran avance y de una esperanza para su salud de que Mauricio ya podrá hacer su vida normal, hoy en día ya la está haciendo gracias a Medical Care. La verdad sí lo recomendamos.

<https://fb.watch/eutOORkVyJ/>

COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

EL PAPEL DEL COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN EN LOS ENSAYOS CLÍNICOS

A través de la participación de seres humanos en los estudios y la investigación clínica se han hecho descubrimientos importantes para mejorar la salud de los individuos. En este sentido, la labor de los Comités de Ética en Investigación (CEI) es fundamental.

CUANDO DESEAS PARTICIPAR EN UNA INVESTIGACIÓN CLÍNICA EL COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN VIGILA LAS CONDICIONES Y RIESGOS

¿QUÉ ES Y QUÉ HACE UN CEI?

El Comité de Ética en Investigación es un órgano colegiado autónomo, institucional, interdisciplinario, plural y de carácter consultivo, creado para evaluar y dictaminar protocolos de investigación en seres humanos.

Revisa de manera detallada estos protocolos, con la finalidad de asegurar que cumplan con los estándares científicos y éticos más altos y



que tengan valor y beneficio para la sociedad. Además vigila que se realicen en las mejores condiciones y con el menor riesgo posible.

LOS ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN CLÍNICA SE REALIZAN CON EL RESPALDO DE UN EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO, EXPERTO Y PROFESIONAL

¿QUIÉNES FORMAN UN CEI?

Los CEI están conformados por profesionales de diversas disciplinas, como médicos, enfermeras, trabajadores sociales, abogados y un representante de los usuarios de servicio de salud, que puede ser el paciente o un familiar.



Límites de los efectos del Aloe vera

"El siguiente artículo es responsabilidad y se concede únicamente a los Autores originales; por lo que no expresan propiamente la opinión de Medical Care and Research".

LN. María Fernanda Tovar Cetina^{1,2}

LN. Alan Espinosa Marrón¹

1.- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

2.- Medical Care and Research

"Planta cuya sangre proporciona belleza"; es así como los antiguos egipcios se referían al Aloe Vera, que fue utilizada por Nefertiti y Cleopatra (1379 a.C y 69 a.C, respectivamente) en sus cuidados diarios de higiene y "divinidad" y empleado para embalsamar cuerpos por la creencia de que esta planta originaria del norte de África y Arabia, impedía su descomposición y permitía alcanzar la vida eterna (en un contexto corporal y espiritual).

Las primeras referencias del "uso medicinal" de esta planta datan del siglo V.I a.C, y los documentó Dioscórides (médico, farmacólogo y botánico destacado alrededor del siglo I a.C). A partir de entonces, su uso se extendió por diferentes pueblos, culturas y épocas, hasta que los árabes decidieron transformarlo en extracto comercial que fue empleado en ocasiones como alimento.(1,2)

"En la actualidad, los avances de la industria farmacéutica y alimentaria han permitido el desarrollo de una extensa gama de productos, desde cosméticos hasta productos alimenticios que tienen como componente principal algún extracto de Aloe Vera. Dichos productos prometen diferentes soluciones relacionadas con un mejor estado de salud. Su publicidad y su consecuente demanda ha propiciado que éstos se encuentren con gran facilidad en el mercado; por lo tanto, es relevante analizar acotar y dimensionar el posible beneficio que ofrece al ser ingerido como alimento, "complemento" o usado con fines cosméticos, así como describir las legislaciones y normativas nacionales e internacionales en torno a su elaboración(...)

Popularmente el Aloe vera se ha empleado en forma equívoca para perder peso y grasa corporal, disminuir las concentraciones de glucosa en sangre y mejorar el estado de salud en general. No obstante, la evidencia científica de mejor calidad existente no sustenta estos supuestos beneficios. La COFEPRIS y la FDA han trabajado en la regulación de productos que contienen Aloe vera (infusiones, tés y aceites comerciales comestibles) de modo que estos no excedan las 10ppm de antraquinonas y se evite su uso durante etapas de embarazo o lactancia.

Por el contrario, el Aloe vera pudiera ser beneficioso si se aplica de manera tópica en quemaduras leves por sus efectos cicatrizantes, y es fuente de ciertos nutrimentos inorgánicos que pudieran tener actividad antioxidante, aunque no mayor a la de otras verduras y frutas. Es importante acotar los beneficios del Aloe vera dentro de estos márgenes.



Por su parte, los autores del meta análisis concluyeron que, a pesar de la significancia estadística, la magnitud del efecto clínico del consumo del *Aloe vera* es pequeña y su relevancia es incierta, siendo necesaria más información y estudios de mejor diseño que contemplen un número mayor de participantes en uniformidad de condiciones. Mientras tanto la razón y justificación de su consumo para fines terapéuticos se atribuye a la propagación masiva de información limitada y no concluyente sobre la "efectividad" clínica de este producto.



Referencias:

- 1.- Moreno VA, López GM, Álvarez JL. *Aloe Vera (Sábila): cultivo y utilización*. Primera edición. Madrid, Editorial Mundi-Prensa. 2012.
- 2.- Cedillo CA, Gastélum A, Soto GM. Desarrollo tecnológico de remoción de aloína en sistema continuo de adsorción en columna. Diseño y perspectivas de monitoreo. *Revista de la Universidad del SABES*; 1: 1-5; 2015.

CONOCE A TU MÉDICO

¡Conócelo! El Doctor Axel Mena es investigador principal de nuestros protocolos de investigación en el área de Gastroenterología, brindando atención a pacientes que padecen Hígado Graso no Alcohólico, Enfermedad de Crohn, Colitis Ulcerosa, Varices Esofágicas, entre otros.



HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO

Causas

- El hígado acumula el exceso de azúcares y grasas que consumimos.
- Se forma grasa en el interior.
- El hígado deja de funcionar adecuadamente.

Factores de Riesgo

- Obesidad
- Diabetes Tipo 2
- Dislipidemias
- Genética

Detección

- Exámenes para medir niveles de grasas y funcionamiento del hígado.
- Procedimiento por imágenes para diagnosticar la enfermedad del hígado graso no alcohólico.
- Biopsias hepáticas.

Prevención

- Disminución en el consumo de alcohol.
- Dieta baja en azúcares.
- Actividad física



***Si presenta alguno de estos síntomas o tiene sospecha de padecerlo puede contactarnos (999.442.98.53) para más información*.**

4 Tips

para escoger
**ALIMENTOS
EMPAQUETADOS**



El etiquetado de los alimentos aporta información sobre la identidad y contenido del producto, y sobre cómo manipularlo, prepararlo y consumirlo de manera inocua. A continuación, les compartimos algunos tips a la hora de elegir alimentos empaquetados.

①

Directo a la lista de ingredientes, si el producto tiene más de 5 ya se considera ultra procesado, por lo que mientras menos ingredientes tenga mejor.

②

Los ingredientes siempre están ordenados de mayor cantidad a menor cantidad presente en el producto, esto quiere decir que si aparece aceite o azúcar en primer lugar en la lista de ingredientes, la cantidad que tendrá el producto será bastante elevada. Es mejor que estos elementos aparezcan después de los primeros 3 ingredientes.

③

En la parte superior de la etiqueta aparece la porción y las cantidades de porciones que incluye el empaque. Las porciones se estandarizaron a 100gr para que sea más fácil comparar los componentes entre el mismo tipo de alimento. Por ejemplo, el contenido de azúcar entre cereales de hojuelas.

④

Los mini sellos están en los productos que tienen una presentación más pequeña y solo aparece un numero del 1 al 5, para saber qué significa se debe revisar la presentación original donde vienen los sellos con los nombres.

Nopales Tricolor

INGREDIENTES:

- 1 pieza de aguacate pequeña.
- ¼ de bola de queso fresco/panela.
- Tomate, cebolla, pimienta, orégano.
- 1 pechuga de pollo deshebrada.
- 3 nopales.
- ½ taza de frijol refrito de bolsa.
- Queso para espolvorear, media crema y lechuga/romanita.



PREPARACIÓN:

- Poner a la plancha los 3 nopales hasta que queden doraditos.
- Untar el frijol en los 3 nopales, 1 cucharada por cada uno.
- Para el primer nopal machacar el aguacate hasta formar una pastita, sazonar con un poco de pimienta.
- Cortar en cubos pequeños el queso fresco/panela y poner en el segundo nopal.
- Para el tercero preparar una salsa, asar los tomates y licuarlos con 1 taza de caldo de pollo, sazonando con pimienta y orégano, en una sartén saltear cebolla y agregar la salsa, al primer hervor agregar el pollo deshebrado y dejar por cocinando por 10min aproximadamente, se tendrá un guiso estilo tinga.
- Adicional se puede aderezar con un poco de media crema, queso y lechuga o romanita finamente picada.



1º JORNADA DE SALUD VISUAL Y DIABETES

En colaboración con la Óptica Visión Plus Avilés, se llevó a cabo nuestra primera Jornada de Salud Visual y Diabetes, dónde realizamos toma de muestras capilares para medir niveles de glucosa, triglicéridos y colesterol; así como exámenes de la vista sin costo. Los participantes también pudieron adquirir su paquete de lentes completo a bajo costo.

¡Síguenos en nuestras redes sociales para conocer nuestros próximos eventos!





MEDICIONES DE GLUCOSA PARA DETECTAR DIABETES EN CHICHÍ SUAREZ

*¡Muchas gracias a todos los
participantes!*



*"Al servicio de la práctica
clínica".*



Efemérides

Agosto - Septiembre

Agosto

- 01 al 07 Semana Mundial de la Lactancia Materna
- 26 Día Internacional contra el Dengue

Septiembre

- 10 Día Mundial de los Primeros Auxilios
- 12 Día Internacional de Acción contra la Migraña
- 17 Día Mundial de la Seguridad del Paciente
- 21 Día Mundial del Alzheimer
- 23 Día Internacional de las Lenguas de Señas
- 24 Día Mundial de Investigación contra el Cáncer
- 25 Día Internacional de la Sordera
- 29 Día Mundial del Corazón



DEL 01 AL 07 DE AGOSTO SEMANA DE LA LACTANCIA MATERNA



**MEDICAL CARE
LABORATORIO**

Análisis Clínicos donde TÚ elijas

Sucursal Móvil

Lunes a Viernes:
07:00 hrs a 21:00 hrs

Sábado y Domingo:
07:00 hrs a 18:00 hrs

Teléfono:
9991-55-52-53

Ubicación:
Calle 21 x 60, No. 371,
Col. Miguel Hidalgo

Matriz

Lunes a Viernes:
07:00 hrs a 15:00 hrs

Teléfono:
9991-72-55-04

Ubicación:
Calle 32, No. 217,
Col. García Ginerés

Sucursal Caucel

Lunes a Viernes:
07:00 hrs a 14:00 hrs

Sábado:
07:00 hrs a 14:00 hrs

Teléfono:
9992-72-99-91

Ubicación:
Calle 51 A, No. 689 N,
Col. Almendros,
Ciudad Caucel



Entretención

1		2				3		4	5	
				6	7					
8	9			10			11			
12				13					14	
			15							16
	17									
18							19			
						20		21		
		22			23			24		
25	26									
				27						28

Horizontales:

1. El lugar más frecuente para ir de vacaciones.
3. La brisa marina es un suave...
6. Si las vacaciones fueran perfectas y cuando quisiéramos, entonces serían...
8. Se eleva cuando tomamos mucho alcohol, se encuentra en el hígado y significa aspartato aminotransferasa.
10. Segunda nota de la escala musical.
11. Grado académico que se obtiene después de una tesis doctoral (abreviatura).
12. El niño se golpeó la cabeza en el parque; el médico dijo que tuvo un trauma cráneo-encefálico, pero abrevió el diagnóstico ¿Cómo se abrevia?
13. Usualmente se come en los parques aunque no estemos de vacaciones.
15. Conjunto de monedas que entrega el novio a la novia durante la boda (singular).
16. "Señor" traducido al inglés.
17. El macramé es un tipo de...
18. No se debe hacer dentro de una piscina.
19. Ceremonia religiosa.
20. Si la radiación es muy fuerte decimos que es...
21. Abunda en el mar.
22. Si te deshidratas, por esta vía te reponen líquidos (abreviatura).
23. Las personas siempre tienen un "... " bajo la manga cuando quieren tomar vacaciones.
24. Otra forma de decir "tres".
25. Es común que muchos quieran ir de vacaciones allí.
27. Si el crucero se queda varado, lo tienen que remolcar, o en otras palabras, lo tienen que...
28. Abundan en las montañas y suelen escalarse (singular).

Verticales:

1. Se requiere mucha de ésta para viajar.
2. Cuando no te alcanza para ese viaje, buscas uno...
3. "Así" traducido al inglés.
4. Hasta ellos tienen vacaciones; se encargan de las noticias.
5. Artículo femenino en singular.
7. Lo que se hace en vacaciones.
9. Es una marca de bloqueador solar, "Sun ..."
13. Viajé a la costa para cambiar de ...
14. Es un buen tipo de ejercicio que puede hacerse en el parque o la playa.
15. Nadie se "... " a salir cuando había cuarentena.
16. El mar puede ser muy "... " si tiene mucha sal (invertido).
18. Lo que hace un ave cuando llega el invierno.
19. Es otra forma de describir el olear del océano, el...
20. En un domingo de vacaciones es usual "... " las carnes con los amigos.
26. No es usual ver esta película en verano; trata sobre un payaso terrorífico (en inglés).
27. Muchos verbos en español tienen esta terminación de dos letras.
28. Es el árbol que da aceitunas



Cuidado del Pie

10%

DE DESCUENTO EN PEDICURE

Un cupón por cliente.
Oferta no válida con otras promociones.
Vence el 15/10/22

Tel: (999) 953.58.91

GRATIS

LIMPIEZA FACIAL HIDRATANTE AL ADQUIRIR MASAJE DESCONTRACTURANTE

Un cupón por cliente.
Oferta no válida con otras promociones.
Vence el 15/10/22
Tel: 999.331.49.09

Del interior a tu piel

25%

DE DESCUENTO EN EXTRACCIÓN DE TERCEROS MOLARES

Un cupón por cliente.
Oferta no válida con otras promociones.
Vence el 15/10/22

Citas: 55.34.66.02.02

10%

DESCUENTO EN LABORATORIOS DE RUTINA BÁSICA

Un cupón por cliente.
Oferta no válida con otras promociones.
Vence el 15/10/22

Tel: 9991.72.55.04

20%

DE DESCUENTO EN TODOS* LOS ARMAZONES EN TIENDA

Un cupón por cliente.
Oferta no válida con otras promociones.
Vence el 15/10/22

Tel: (999) 289.55.16

*Consulte restricciones. Sujeto a disponibilidad.

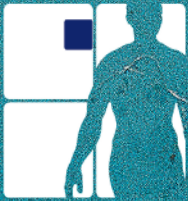
MEDICAL CARE & RESERVA

\$100

PARA CONSULTA NUTRICIONAL CON VALOR DE \$200 CON LA LN. MARÍA LUISA NIC EN MEDICAL CARE

Un cupón por cliente.
Oferta no válida con otras promociones.
Vence el 15/10/22

Tel : (999) 920.38.79



MEDICAL CARE

& RESEARCH

TO THE SERVICE OF THE CLINICAL PRACTICE



Calle 32 x 11 y 13 #217 Col. García
Ginerés CP.97070 Mérida, Yucatán.

☎ 999 4429853

999203879

📍 Medical Care & Research

📧 @medicalcaremerida

✉ reclutamiento.medicalcr@gmail.com

🌐 www.medicalcareandresearch.mx