

The background of the page features a close-up of a silver stethoscope on the left and a red awareness ribbon on the right. The text is overlaid on this background.

# MEDICAL CARE

## MAGAZINE

### **FASES DE LA INVESTIGACIÓN CLÍNICA**

Conozca las fases  
detrás de un estudio de  
investigación

### **NIVELES DE COLESTEROL**

Lo que usted debe saber  
acerca del colesterol y sus  
niveles

### **EL EJERCICIO TERAPÉUTICO**

En mujeres con cáncer de  
mama

### **CUIDA DE TU DIABETES EN EL TRABAJO**

Recomendaciones para vivir  
con diabetes en el mundo  
laboral

### **RECETA DE COCINA SALUDABLE**

Milanesa de pollo  
empanizada con amaranto

**VOL. III**  
**OCTUBRE - NOVIEMBRE**

# Índice



## 01 ¡BIENVENIDO!

Tomo Tres. Carta de editorial

## 02 FASES DE LA INVESTIGACIÓN

Las fases detrás de un estudio de investigación clínica

## 04 COLESTEROL

Lo que debe saber acerca de los niveles de colesterol

## 05 INVITACIÓN

¿Toma Atorvastatina o Rosuvastatina? ¡Acérquese a nosotros!

## 06 FELIZ DÍA DEL MÉDICO

## 07 CUIDA TU DIABETES EN EL TRABAJO

## 08 INVITACIÓN

Pacientes con Enfermedad Cardiovascular

## 09 EJERCICIO TERAPÉUTICO

En mujeres con cáncer de mama



## **10 RECETA SALUDABLE**

Milanesa de pollo empanizada con amaranto

## **11 ACTIVIDADES DE DETECCIÓN**

## **12 EFEMÉRIDES**

Octubre - Noviembre

## **13 PACIENTES DISTINGUIDOS**

Pacientes sobresalientes en MCR

## **14 CUPONERA DE DESCUENTOS**

Obtenga descuentos y promociones con nuestros aliados estratégicos

# T O M O T R E S

Bienvenido paciente y comunidad Medical Care a un tomo más del volumen Octubre - Noviembre de esta revista pensada en usted.

Nos encontramos en el último bloque del año y nos complace mucho su compañía a lo largo de este año 2022.

Queremos agradecerle su recomendación con otros pacientes, su apoyo en difundir la información que le compartimos y sobre todo la gran aceptación de esta magazine.

Esperamos que en estas fechas se le pase muy bien junto con sus seres queridos y que no olvide de cuidar de su salud.

**¡Que la disfrute!**



**LMEP. Julieta Rodríguez Salinas**

*Coordinadora de Marketing y*

*Publicidad.*





Medical Care cuenta con más de 16 años de experiencia participando en estudios de fase II, III, IV

# FASES DE LA INVESTIGACIÓN CLÍNICA



La investigación clínica es investigación científica que incluye personas. Los científicos la hacen para aprender más acerca de enfermedades y tratamientos.

Las reglas de la investigación científica indican a los científicos que hagan estudios de investigación clínica en un orden determinado. Esto hace que usted y las demás personas que participan en estudios de investigación clínica se mantengan seguras. También ayuda a que los estudios tengan resultados más precisos.

La mayoría de los estudios de investigación clínica tienen 4 fases. Algunos estudios son una combinación de 2 fases, tales como la fase 2 y la fase 3. A continuación comentaremos cada una:

## INVESTIGACIÓN CLÍNICA FASE I

Los estudios de Fase I son tratamientos experimentales que se realizan por primera vez. Pueden incluir voluntarios sanos o personas con determinada enfermedad o afección.

La mayoría de los estudios de investigación clínica de Fase I proporcionan el tratamiento experimental a solo un grupo de personas. Solo hay un grupo en el estudio y todos reciben el mismo tratamiento. Una cantidad bastante reducida de personas participa en los estudios de Fase I. La mayoría de los estudios de Fase I tienen entre 10 y 80 personas.

Los científicos desean responder las siguientes preguntas en un estudio de Fase I:

- ¿El tratamiento es seguro?
- ¿Qué dosis, o cantidad, de tratamiento es segura?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios?

## INVESTIGACIÓN CLÍNICA FASE II

Los estudios de Fase II son para tratamientos que ya se han probado en la Fase I. Los científicos desean aprender qué tan bien funciona el tratamiento nuevo en usted y en otras personas con una enfermedad determinada. Pueden estudiar el tratamiento nuevo frente al tratamiento regular para ver cuál funciona mejor. También pueden estudiar las diferentes dosis (cantidades) del tratamiento nuevo.



Los estudios de Fase II tienen más personas que los estudios de Fase I. Los científicos estudian el tratamiento por un período de tiempo mayor que en la Fase I. Desean saber a qué pacientes ayuda más el tratamiento y si deberían hacer más estudios.

## INVESTIGACIÓN CLÍNICA FASE III

Los estudios de investigación clínica de Fase III comparan el tratamiento nuevo con el tratamiento regular en una gran cantidad de personas. También observan los efectos secundarios del fármaco o tratamiento nuevo. Pueden comparar estos con los efectos secundarios del fármaco o tratamiento regular.

Un estudio de Fase III usualmente tiene más de 300 personas en varios grupos diferentes. Los científicos usan una computadora para asignar a las personas en diferentes grupos, para asegurarse de que la investigación sea justa.

## INVESTIGACIÓN CLÍNICA FASE IV

Los científicos hacen estudios de investigación clínica de Fase IV después de que la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. aprueba un fármaco, tratamiento o equipo médico para su uso.



Los científicos que hacen ensayos de Fase IV desean saber:

- Más acerca de los efectos secundarios y la seguridad del tratamiento nuevo,
- Cuáles son los riesgos y beneficios a largo plazo, y
- Qué tan bien funciona el tratamiento para una cantidad muy grande de personas.

# Colesterol

## ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia cerosa y parecida a la grasa que se encuentra en todas las células de su cuerpo. Su hígado produce colesterol. También se encuentra en algunos alimentos, como la carne y los productos lácteos. Su cuerpo necesita algo de colesterol para funcionar bien. Pero si tiene demasiado colesterol en la sangre, tiene un mayor riesgo de enfermedad arterial coronaria.

## ¿Cómo se miden sus niveles de colesterol?

Si tiene 20 años o más, debe medir su colesterol al menos una vez cada cinco años con una prueba de sangre llamada **perfil de lípidos**. Antes de la prueba, necesitará ayunar (no comer ni beber nada excepto agua) por mínimo 8 horas. La prueba brinda información sobre su:



Los niveles de colesterol se miden en miligramos por decilitro (mg / dL). Estos son los niveles saludables de colesterol:

TIPO DE COLESTEROL	NIVEL SALUDABLE
Colesterol total	125 a 200 mg/dL
No - HDL	Menos de 130 mg/dL
LDL	Menos de 100mg/dL
HDL	40 mg/dL o mayor

- **Colesterol total:** Cantidad total de colesterol en la sangre. Incluye ambos tipos: El colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL, por su sigla en inglés) y el colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL, por su sigla en inglés)
- **Colesterol malo (LDL):** El que se acumula en sus arterias y las obstruye
- **Colesterol bueno (HDL):** Ayuda a eliminar el colesterol de sus arterias
- **No-HDL:** Este número es su colesterol total menos su colesterol bueno (HDL). Su colesterol no-HDL incluye el colesterol malo (LDL) y otros tipos de colesterol, como la lipoproteína de muy baja densidad (VLDL)
- **Triglicéridos:** Otro tipo de grasa en su sangre que puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca (del corazón), especialmente en mujeres.



¿TOMA

# **ATORVASTATINA O ROSUVASTATINA**

COMO PARTE  
DEL CONTROL  
DE SU **COLESTEROL?**

**Contamos con opciones de  
tratamiento a su alcance**

**¡Llámenos!**

**999.442.98.53**





23 de Octubre  
• FELIZ DÍA DEL •

# *Médico*





## CUIDA DE TU DIABETES EN EL TRABAJO



### Recomendaciones:

- Cuida tus horarios de comida y apégate lo más posible a tu plan de alimentación.
- Hidrátate, bebe al menos dos litros de agua al día y prefiere agua simple sobre los refrescos, jugos y bebidas azucaradas.
- Establece recordatorios para medir glucosa, para tomarte tus medicamentos o aplicarte tu insulina.
- Intenta mantenerte activo en la oficina, levántate para hacer estiramientos o aprovecha tu horario de comida para caminar un poco.
- Evita saturarte con actividades extra, recuerda que el estrés influye en tus niveles de glucosa.
- Mantén una actitud positiva ante cualquier eventualidad y si así lo requieres, no dudes en ir con un psicólogo (a).

Vivir con diabetes nos desafía a cada momento en nuestras actividades laborales, especialmente cuando las jornadas de trabajo pueden ser extensas y abrumadoras. En medio de tanto trabajo será necesario tomar elecciones importantes como son revisar nuestros niveles de glucosa, aplicar insulina, tomar el medicamento, seguir el plan de alimentación, hacer ejercicio y estar emocionalmente estables.

Sabemos que la vida misma y tu desarrollo como trabajador no se va a detener por un diagnóstico, será necesario seguir las indicaciones del equipo de profesionales de la salud para que tengamos condiciones más saludables y aplicarlas en nuestro entorno laboral.

Llevar un buen control implica un compromiso personal. Recuerda que es importante compartir con tu jefe y compañeros información de la condición con la que vives, que en algún momento puedes llegar a sentirte mal y qué hacer en un caso de emergencia.



# **Pacientes con Enfermedad Cardiovascular,**

**Contamos con oportunidades de  
tratamiento sin costo**

**Requisitos:**

**(Cualquiera de los siguientes  
diagnósticos confirmados)**

- Diabetes Tipo 2
- Colesterol y triglicéridos altos
- Sobrepeso u obesidad
- Hipertensión
- Riesgo Cardiovascular (embolia, infarto, amputación, cateterismo, colocación de stent, neuropatía, enfermedad arterial periférica)
- Enfermedades del corazón

**¡Llámenos! 999.442.98.53**



## EL EJERCICIO TERAPÉUTICO COMO HERRAMIENTA PARA EVITAR LA FATIGA, DISMINUIR EL DOLOR Y AUMENTAR LA CALIDAD DE VIDA EN MUJERES CON CÁNCER MAMA

*Elaborado por L.R. Alejandra Natali Cardeña Ley*

La OMS define el cáncer como un término genérico que designa un amplio grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo. El cáncer puede dañar tejidos cercanos, pero también tejidos lejanos si la enfermedad progresa, que eventualmente, puede llevar a la muerte a una un organismo.

El riesgo de padecer cáncer se eleva al estar expuesto a estilos de vida genotóxicos, como fumar, ingesta calórica excesiva y baja actividad física, estos factores aceleran la patogénesis del cáncer.

Al realizar ejercicio el metabolismo se acelera, el aparato respiratorio y cardiovascular se coordinan para mantener la perfusión sanguínea a los órganos e incrementar la llegada de oxígeno y nutrientes a los músculos-esqueléticos metabólicamente activos.

El ejercicio terapéutico es una herramienta utilizada en la rehabilitación cuyo objetivo es mejorar las capacidades funcionales de un sujeto, se sabe que el ejercicio es necesario para la población en general, pero para la **población con padecimientos crónicos** en los que su calidad de vida se ha visto reducida es **esencial**.

En personas con cáncer se ha encontrado que entre los beneficios del ejercicio se encuentran **efectos positivos durante y después del tratamiento del cáncer de mama**.

El ejercicio brinda una oportunidad para mejorar la resistencia a los efectos del tratamiento contra el cáncer, aumentando la calidad de recuperación y permitiendo vivir la vida tan plenamente antes, durante y después del tratamiento.






# MILANESA DE POLLO

*empanizada con amaranto*

## Información nutrimental por porción

	<b>RACIONES</b> 4	<b>ENERGÍA</b> 280 KCAL	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b> 15 G	<b>PROTEÍNA</b> 23 G	<b>GRASA</b> 14 G	<b>FIBRA</b> 1 G	<b>SODIO</b> 70 MG
--	----------------------	----------------------------	------------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------

### INGREDIENTES

- 2 piezas de huevo
- 4 milanesas de pechuga de pollo
- 1 taza de amaranto
- Aceite en spray
- Sal y pimienta

#### **Tip:**

Acompañe con ensalada verde de lechugas mixtas y un agua de jamaica natural.

### ELABORACIÓN

#### **Paso 1:**

Bata los huevos en un plato extendido y salpimiente. Pase la milanesa sobre el batido de huevo y cubra la mezcla.

#### **Paso 2:**

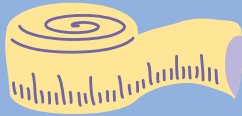
En un plato hondo haga una cama con el amaranto. Coloque la milanesa sobre el amaranto y con ayuda de un tenedor cúbrala toda hasta que quede empanizada por ambos lados

#### **Paso 3:**

Rocíe la milanesa con aceite en spray por ambos lados y cóloquela en el horno a una temperatura de 180° durante 30 minutos.



## ACTIVIDADES DE DETECCIÓN



# Efemérides

## Octubre



- 01 Día Internacional de las Personas Mayores
- 02 Día Internacional de la No Violencia
- 08 Jaque Mate a las Drogas
- 10 Día Mundial de la Salud Mental
- 14 Día Mundial de la Visión
- 15 Día Mundial del Lavado de Manos
- 16 Día Mundial de la Alimentación
- 19 Día Mundial contra el Cáncer de Mama
- 23 Día del Médico



## Noviembre

- 12 Día Mundial contra la Obesidad
- 14 Día Mundial de la Diabetes
- 17 Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- 25 Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer á



# Pacientes distinguidos

¡GRACIAS POR SU LEALTAD!







# 50%

DE DESCUENTO EN LA PRIMERA VISITA

# B•H

Un cupón por cliente.  
Oferta no válida con otras promociones.  
Vence el 12/12/22

Citas: 999 370 3216

# GRATIS

LIMPIEZA FACIAL HIDRATANTE AL  
ADQUIRIR MASAJE  
DESCONTRACTURANTE

Un cupón por cliente.  
Oferta no válida con otras promociones.  
Vence el 15/12/22  
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 15/12/22

Citas: 55.34.66.02.02

# 20%

DESCUENTO EN HEMOGLOBINA  
GLUCOSILADA Y/O PERFIL DE  
LÍPIDOS

Un cupón por cliente.  
Oferta no válida con otras promociones.  
Vence el 30/10/22

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 15/12/22

Tel: (999) 289.55.16

\*Consulte restricciones. Sujeto a disponibilidad.

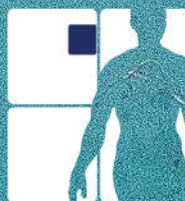
# 10%

DE DESCUENTO EN  
PEDICURE

Cuidado del Pie

Un cupón por cliente.  
Oferta no válida con otras promociones.  
Vence el 15/12/22

Tel: (999) 953.58.91



# 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 4 4 29853

☎ 999203879

📍 Medical Care & Research

📧 @medicalcaremerida

✉ reclutamiento.medicalcare@gmail.com

🌐 www.medicalcareandresearch.mx