



# PROTEGEMOS G.C

*bienestar para su familia*

Año 6 Edición 10 - Mayo de 2014

ISSN 2011-8597

clínica  
**Smileart**  
by: Alvaro Delgado Ruíz

Odontología  
vs. Gastronomía  
**osteoporosis**

**Disfunción eréctil**  
un marcador de riesgo  
**Cardiovascular**

**"Seamos  
como el lápiz"**





## Pasión por la **Excelencia**

- ▶ Rehabilitación e Implantología Oral
- ▶ Estética Dental
- ▶ Ortodoncia
- ▶ Periodoncia
- ▶ Endodoncia
- ▶ Cirugía Oral y Maxilofacial



Modelo: Dayana Ortiz







De experiencia en Pasto  
 Más de 15.000 estudios Duplex  
 Color realizados.  
 Más de 3.000 Cirugías realizadas



# Dr. Ernesto Córdoba Chamorro

Especialista en Angiología y Cirugía Vasculare

Universidad del Rosario  
 Fundación Universitaria de  
 Ciencias de la Salud (FUCS)  
 Hospital San José Bogotá

Miembro Activo de la Asociación Colombiana  
 de Angiología y Cirugía Vasculare

International Membership  
 Society of Vascular Surgery (U.S.A.)



— Consulta especializada en Cirugía Vasculare

Laboratorio vascular no invasivo: Dúplex scan color venoso y arterial, carótidas, aorta.  
 Pletismografía arterial y foto Pletismografía

— Cirugía de várices convencional y estética.  
 Cirugía de várices con espuma Eco guiada.

— Escleroterapia venosa de miembros inferiores  
 Cirugía arterial compleja, de revascularización, Cirugía carotídea.

— Cirugía de aneurisma aórtico abdominal y torácico. Endovascular y abierta  
 Estudios vasculares invasivos (arteriografía)

— Cirugía endovascular arterial y venosa (angioplastias + colocación de Stents)

Clínica los Andes - Carrera 42 N° . 18A - 56 - Consultorio 806  
 Teléfono: 731 55 95 - San Juan de Pasto

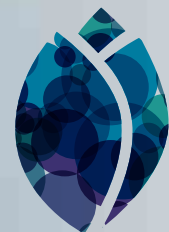


Miembro fundador de la Unidad Cardioquirúrgica de Nariño,  
 la única clínica especializada en procedimientos Cardiovasculares  
 en Nariño con más de 10 años de experiencia.



Ponemos a su servicio nuestra nueva  
 infraestructura, la más moderna  
 clínica con el equipo de angiografía  
 más avanzado del país





ANA MARÍA  
REBOLLEDO  
centro dermatológico

Pontificia Universidad Javeriana  
Universidad El Bosque

## DERMATOLOGÍA CLÍNICA

Enfermedades de la piel  
Enfermedades de las uñas y el pelo  
Dermatología pediátrica  
Cirugía dermatológica

## DERMATOLOGÍA ESTÉTICA

Biorrevitalización: metaterapia  
Botox  
Ácido hialurónico  
Dermoabrasión  
Peeling  
Skinlight

## LÁSER

Depilación definitiva (láser diodo)  
Rejuvenecimiento personalizado  
de cara, cuello, escote y manos  
Tratamiento de cicatrices  
Cirugía láser

## eMax: TECNOLOGÍA eLos

Radiofrecuencia, luz pulsada y láser

## YOULÁSER

CO<sub>2</sub> fraccionado/Er:Glass  
Nueva y exclusiva tecnología

**Solicite hoy una consulta**

Clínica López / Cra 26 # 19 – 61 Of 209 B  
San Juan de Pasto / Teléfono: 7 23 36 68

# Biorrevitalización: Un nuevo concepto en rejuvenecimiento cutáneo

El ácido hialurónico es uno de los componentes fundamentales de la piel, captura las moléculas de agua con el fin de mantener un buen nivel de hidratación de la dermis y proporciona una textura suave a la piel, actúa también sobre la firmeza, restaurando los volúmenes, dando una apariencia cutánea tensa y renovada. Sin embargo, diversos factores ambientales como el sol, el tabaco, la contaminación, el estrés, y los factores genéticos y hormonales hacen que con el transcurrir de los años, el ácido hialurónico, así como otros componentes de la piel se reduzcan y pierdan sus cualidades. La piel se hace más delgada, más seca y menos elástica, se va perdiendo el volumen, se deforma el contorno y las arrugas se hacen visibles.

La biorrevitalización es una alternativa para recuperar y preservar la calidad de la piel, restaurando su hidratación, su firmeza y su resplandor.

La biorrevitalización estimula la piel desde adentro, sin cambiar la forma o expresiones de la cara. El producto usado proporciona ácido hialurónico a la dermis, así como otros elementos nutritivos para la piel como vitaminas, aminoácidos, coenzimas, minerales y antioxidantes. Nutriendo la piel a profundidad, suavizando las líneas de expresión y reviviendo el resplandor de la piel.

La biorrevitalización a través de metaterapia es la última innovación en la batalla contra el envejecimiento cutáneo, y se trata de un procedimiento sencillo e indoloro que se puede realizar en zonas como la cara, el cuello, el escote y las manos. Este método actúa produciendo microperforaciones en las capas superficiales de la piel haciendo que el producto de biorrevitalización penetre hasta las capas donde realmente se necesita, sin ningún riesgo de daños en la piel, activando los mecanismos de reparación natural, estimulando la producción de colágeno y elastina, duplicando el efecto del ácido hialurónico y los nutrientes aplicados sobre la piel.

La biorrevitalización a través de metaterapia es un tratamiento que requiere de 3 a 5 sesiones cada 8 a 15 días, cada sesión tarda aproximadamente 20 a 30 minutos, es prácticamente indoloro. Después del procedimiento la piel puede estar un poco enrojecida temporalmente, este enrojecimiento desaparece espontáneamente al día siguiente, por lo que no genera ninguna incapacidad y la persona puede reincorporarse a sus actividades normalmente.

La biorrevitalización es un método no quirúrgico, sin inyecciones, natural y bien tolerado, para el rejuvenecimiento facial y se constituye en una alternativa para la hidratación profunda de la piel, suavizándola y redensificándola sin modificar su estructura ni las expresiones propias de cada persona, mejorando la calidad de la piel.



Antes



Después



Antes



Después



# Nuestros Anunciantes



**PROTEGEMOS G.C**  
bienestar para su familia

Alergología	Santiago López	CRA 26 N 19-61	7232467
Centro de Estética Integral	Cime	CRA 35ª N 20-10 CENTRO MEDICO LA RIVIERA CONSULTORIO 403	7317215
Clínica Oncológica	Aurora	CRA 34 N 11ª 12	7361256
Cirugía Oncológica	Mauricio Melo	CRA 42 N 18ª 56 PISO 9	7314300 EXT 900
Cirugía Maxilofacial	Juan Manuel Díaz del Castillo	CALLE 20 N 42-36 MORASURCO	7312164-3155604512
Cirugía Maxilofacial	Carlos Andrés Marroquín	E.D. CAMARA DE COMERCIO OF.701	7310367
Cirugía Plástica y Estética	Álvaro Noguera	CRA 34 N 8-34 ACACIAS	7293053
Cirugía Vasculat	Ernesto Córdoba	CRA 42ª N 18ª 56 PISO 7	7315595
Cirugía Vasculat	Juan Carlos Muñoz	CRA 35ª N 20- 10 CENTRO MEDICO LA RIVIERA CONSULTORIO 406	7316892
Dermatología	Ana María Rebolledo	CRA 26 N 19-61 CLINIC ALOPEZ	7233668
Endodoncia	Margarita Villamil	CRA 25 N 20-65 LOCAL 205ª	7225025
Endodoncia	Smile Art	CALLE 20 N 42-36 MORASURCO	7312164-3155604512
Fisiatría	Fernando Alirio Enríquez	CRA 42 N 18 A 94 C.C VALLE DE ATRIZ OF.605	7315099
Gastroenterología	Marino Coral	CALLE 16 N 29 – 63	7222491-3206325548
Gastroenterología	Sandra Cifuentes	CRA 35ª N 20- 10 CENTRO MEDICO LA RIVIERA CONSULTORIO 407	
Geriatría	Alexander Morales	CRA 35 A N 20-10 CONSULTORIO 408	3188167467
Ginecología	Jaime Vallejo	CRA 35ª N 20-10 CONSULTORIO 309	7313309
Ginecología	Germán Velásquez	CRA 35ª N 20- 10 CENTRO MEDICO LA RIVIERA CONSULTORIO 411	7361666
Ginecología	Henry Bolaños	CRA 35ª N 20-10 CONSULTORIO 210	7310238
Ginecología	Martha Paredes	CRA 42 N 18ª 94 C.C. VALLE DE ATRIZ OF. 226	7336800-3182998718
Ginecología	Javier Salas	CRA 42 N 18 A 56 PISO 6	7314300 EXT 600
Ginecología	Nacer	CRA 42 N 18ª 94 C.C. VALLE DE ATRIZ OF. 226	7336800-3182998718
Ginecología	Nacer	CRA 42 N 18ª 94 C.C. VALLE DE ATRIZ OF. 226	7336800-3182998718
Ginecología y Obstetricia	Rodrigo Pantoja	CRA 35ª N 20-10 CONSULTORIO 306	3176246647
Imagenología	Instituto Radiologico del Sur	CRA 38 N 18-123	7314674
Imagenología	Medinuclear	CRA 42 N 18 B 94 C.C VALLE DE ATRIZ	7314785
Imagenología	Medinuclear	CRA 34 N 11ª 12	7361256
Imagenología	Palermo Imagen	CRA 40 N 16 D 95	7299184
Implantología Oral	Carlos Andrés Marroquín	E.D. CAMARA DE COMERCIO OF.701	7310367
Implantología Oral	Margarita Villamil	CRA 24 N 19-33 ED PASTO PLAZA OF. 318	7222238
Implantología Oral	Periodental	CALLE 18 N 28-84 ED. CAMARA DE COMERCIO CONSULTORIO 608	7310554
Internista	Alexander Morales	CRA 35 A N 20-10 CONSULTORIO 408	3188167467
Laboratorio Clínico	Medgroup	CRA 34 N 11ª 12	7361256
Medicina Alternativa	Edgar Erazo	CALLE 20 N 26-20	3206338017
Medicina Estética	Marina Navarro	CRA 35ª N 20-10 CENTRO MEDICO LA RIVIERA CONSULTORIO 403	7317215

Medicina General	Marina Navarro	CRA 35ª N 20-10 CENTRO MEDICO LA RIVIERA CONSULTORIO 403	7317215
Medicina General	Roviro Cajigas	CRA 35ª N 20-10 CENTRO MEDICO LA RIVIERA OF. 203	7310238
Medicina Familiar	Paola Villota	CRA 36 N 19-56 CENTRO DE MEDICINA INTEGRAL	7364313
Medicina Materno Fetal	Rodrigo Pantoja	CRA 35ª N 20-10 CENTRO MEDIC O LA RIVIERA CONSULTORIO 306	3176246647
Neumología	José Mier	CRA 33 N 19-46	7312727
Neurología	Silvio Chávez	CRA 26 N 19-61 CLINICA LOPEZ	7232467-7291589
Neuropsicología	Constanza Maya	CRA 35ª N 20-10 OF 308B	7209479
Nutrición	María Ximena Matta	CRA 35ª N 20-10 CONSULTORIO 403	7317215
Odontología Especializada	Dermoplástika	CALLE 10 N 30 A 14 LA AURORA	7364616
Optometría	Global Vision Center	CRA 29 N 19-25 ED. PUNTO CENTRO	7311173
Optometría	Life”S Colors	CRA 35ª N 19-113	7227616
Optometría	Global Vision Center	CRA 26 N 19-61 CLINICA LOPEZ	7291562
Optometría	Teresa Viveros	CRA 26 N 17-16 OPTICA IMAGEN	7235024
Ortodoncia	Patricia Rosero	CALLE 19 N 29-27	7314601
Ortodoncia	Clínica Smile	CRA 25 N 20-65 LOCAL 205ª	7225025
Patología	Fernando Sanzon	CRA 35ª N 20-10 CONSULTORIO 205	3006035623
Pediatra	Alejandro Bravo	CRA 33 N 19-46 UNIDAD MEDICA EL BOSQUE	7312727-7314667
Pediatra	Francisco Jaramillo	CRA 35ª N 20-10 CENTRO MEDICO LA RIVIERA	3027313309
Periodoncia	Margarita Villamil	CRA 24 N 19-33 ED PASTO PLAZA OF. 318	7222238
Periodoncia	Jhon Edwar Martínez-Periodental	CALLE 18 N 28-84 ED. CAMARA DE COMERCIO CONSULTORIO 608	7310554
Periodoncia	Smile Art	CALLE 20 N 42-36 MORASURCO	7312164-3155604512
Rehabilitación Oral	Smile Art	CALLE 20 N 42-36 MORASURCO	7312164-3155604512
Terapias Alternativas	Edgar Erazo	CALLE 20 N 26-20	3206338017
Traumatología	Héctor Fernando Díaz	CRA 35ª N 20-10 CENTRO MEDICO LA RIVIERA CONSULTORIO 206	7310238
Urología	Eudoro Villota	CRA 42 N 18 A 56 PISO 8	7314300 EXT 800
Urología	Eudoro Villota	CRA 33ª N 20-42	7311524
Droguería	Prevensur 1	CALLE 20 N 30-05	7317109-7316894
Droguería	Prevensur 2	C.C. VALLE DE ATRIZ LOCAL 139	7314565-7312816
Droguería	Prevensur 3	CALLE 20 N 30-05	7314840-7316942
Droguería	Drogas Pasteur	CALLE 18 A N 4 E 31 BARRIO LORENZO	7303938
Droguería	Drogas Pasteur	CALLE 18 N 30-74	7313255
Droguería	Drogas Pasteur	CRA 4 N 12 C 52 EL PILAR	7204483
Droguería	Drogas Pasteur	CALLE 22 N 14-04 AV. COLOMBIA	7205892
Restaurante	Tulpacinga	AV. PRINCIPAL CATAMBUCO	7217702
Restaurante	Tipicuy	TOROBAJO	7317604
Restaurante	Ramón Tragón	CRA 39 N 16 B 36 SANTA ANA	7222017
Veterinaria	Sabuesos	CALLE 18 N 31-58	7316470



Entrevista, ver pág 25

...Rolando Raymundo Muñoz

7	Biorrevitalización: Un nuevo concepto en rejuvenecimiento cutáneo
14	Exámenes de laboratorio: ¿un diagnóstico o una ayuda diagnóstica?
15	Odontología VS Gastronomía
19	Disfunción eréctil, un marcador de riesgo cardiovascular
20	Ejercicio para tratamiento de la osteoporosis
24	Verdades sobre los implantes
28	Cáncer de estómago
29	Osteoporosis y salud
32	Manifestaciones atípicas de la enfermedad en ancianos.
34	¡Usted! puede cambiar el curso de la hemorragia intracerebral
36	Aprenda sobre lentes de contacto
38	Lo que su mascota necesita y usted no puede olvidar
39	La Radiación Uv (Ultravioleta)
40	Cambios en el estilo de vida de la población hipertensa
41	Trastornos del aprendizaje
46	Club Deportivo Javeriano
53	El contentamiento
54	“Seamos como el lápiz”
58	Salud Integral y Equilibrio



7



15



19



36

28



**Dirección general:**

**EDISON MADROÑERO MORA**

**Publicidad y mercadeo:**

**Dayra Villota Belalcázar**

**EDITORIAL Y REDACCIÓN:**

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| Carlos Marroquín          | Rubén Darío Serna         |
| Alvaro Delgado            | Fernando Alirio Enríquez  |
| Paola Villota             | Edgar Erazo               |
| Juan Carlos Muñoz         | Sandra Patricia Cifuentes |
| Ana María Rebolledo       | Alexander Morales         |
| Ernesto Córdoba           | William Flórez            |
| Jaime Vallejo             | Germán Velásquez          |
| Juan Manuel de los Ríos   | Maritza Ortíz             |
| Gestión de calidad I.R.S. | Javier Escobar            |
| Eudoro Villota            | Martha Paredes            |
| Henry Bolaños             | Margarita Villamil        |
| Roviro Cajigas            | Héctor Fernando Díaz      |
| Edwar Martínez            | Teresa Viveros            |
| Santiago López            | Silvio Chávez             |
| Constanza Maya            | Grupo Medinuclear         |
| Marina Navarro            |                           |

**Fotografía**

**Concepto Grafic**

**Impresión:**

**Impresora Feriva S.A**  
[www.feriva.com](http://www.feriva.com)

**Centros de distribución:**

**PASTO**  
Centro Médico La Riviera  
Cra 35 A N 20-10 Of. 105  
PBX (2) 7313100 Cel: 320 694 45 98

**NEIVA**  
Calle 17 A No. 5 A -49 B/Quirinal  
PBX 8721009 – Cel: 320 694 45 54

**TUMACO**  
Calle Sucre Paseo Cruz Roja  
Edificio Tío Lobo Local 3  
Tel: 7276919 Cel: 320 694 45 84

**LA UNIÓN**  
Calle 12a No. 7-31 Barrio San Carlos  
Cel: 312 896 53 03

**CALI**  
Cra 4 No. 14-50 Edificio Atlantis Of. 378-379  
Tel: 8855806 Cel: 3217015752

**BOGOTÁ**  
Calle 63 No 13-12 Of. 302 Chapinero  
Edificio Rueda  
Tel: 3465897 Cel: 3128965307

**IPIALES**  
Cra 6 No. 7 -01 Ed. Juan Pablo II Local 5  
Tel: 7731598- Cel: 3206944537

**PUERTO ASÍS**  
Barrio San Nicolás  
Tel: 4221202 Cel: 312 257 52 62

Ya hace varios años que nació la idea de crear un beneficio a la comunidad, que apoyara al núcleo familiar en sus necesidades; hoy veo que hemos avanzado mucho pero aún falta por hacer.

Nuestra organización ha contribuido a mejorar las condiciones de vida de los nariñenses y estamos comprometidos en seguir construyendo proyectos que benefician a la comunidad en general.

Gracias a los diferentes convenios que realizamos con instituciones, profesionales médicos y comercio en general, hemos logrado beneficiar a muchas familias en el departamento y a nivel nacional.

Uno de los proyectos de la organización GRUPO CRECER S.A, y que particularmente veo con satisfacción es nuestra REVISTA PROTEGEMOS, ya que su distribución se hace en más de cinco departamentos a través de nuestros asesores comerciales, cabe anotar que la distribución se realiza puerta a puerta y este es uno de los componentes del éxito de nuestra publicación, otro componente es el compromiso, profesionalismo y amor con el cual los profesionales elaboran sus artículos.

Nuestra revista está llena de temas de interés social, nuevos aportes científicos y en un lenguaje sencillo para ser comprendido por los lectores en general.

En esta nuestra edición número 10, quiero resaltar y agradecer a todos los profesionales e instituciones que publicaron sus artículos en nuestra revista, tengan la plena seguridad que la distribución de ella se hará con los mejores resultados para ustedes que nos apoyan.

En cada edición de nuestra revista hay un artículo especial, en esta ocasión hemos querido dedicarlo a una institución que tiene ya casi 60 años de historia, que se preocupa por la formación deportiva, la familia y sobre todo por el ser; esta institución es la escuela de fútbol CLUD DEPORTIVO JAVERIANO. Entrevistamos a su presidente, el docente JAVIER ESCOBAR, analizamos su historia, el compromiso que tiene el club con el futuro, la comunidad, en especial con nuestros niños y jóvenes que se están formando cada día.

No me queda más que agradecerles a ustedes, nuestros lectores, por la confianza puesta en nuestra revista y los beneficios que a través de ella podemos brindarles, estén completamente seguros de que seguiremos trabajando por ustedes y para ustedes. “Esto solo es el principio”. GRACIAS.





**Veniláser**

Salud y Belleza en tus Piernas

**NUESTRA TECNOLOGÍA**



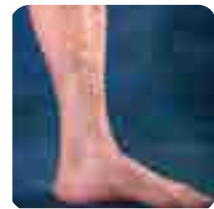
Equipo de radiofrecuencia VNUS



DUPLEX SCAN COLOR



Manejo estético de várices y arañas.  
Escleroterapia, Escleroespuma.



Manejo quirúrgico de úlceras  
de origen venoso.



Ecografía DUPLEX COLOR  
(diagnóstico de todos los territorios  
vasculares especializados)



Procedimientos realizados en quirófanos  
habilitados por la Secretaría de Salud.



Cirugía venosa convencional.  
Cirugía arterial abierta y endovascular.



THE VNUS  
**Closure**  
PROCEDURE



**mindray**

Cra. 35A No 20-10. Centro Médico la Riviera.  
Consultorio 406. Pasto. Tel: 7316892. Cel: 3043934096  
venilaser@gmail.com - www.venilaser.com



**Veniláser**

Salud y Belleza en tus Piernas



**JUAN CARLOS MUÑOZ ZAMBRANO**

ESPECIALISTA EN CIRUGIA VASCULAR Y ANGIOLOGIA  
FELLOW ENDOVASCULAR SURGERY



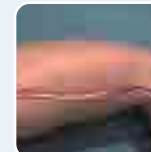
Universidad del Cauca  
Universidad Nacional de Colombia  
Universidad Militar Nueva Granada  
Southwestern Medical Center at Dallas. U.S.



Cirugía mínimamente invasiva de várices.



Ablación endovascular  
con radiofrecuencia.



Incisiones mínimas, recuperación en 24 horas.  
Anestesia localizada, sin hospitalización.



Resultados garantizados superiores  
a cirugía convencional.



Cra. 35A No 20-10. Centro Médico la Riviera.  
Consultorio 406. Pasto. Tel: 7316892. Cel: 3043934096  
venilaser@gmail.com www.venilaser.com



Jaime Vallejo Cruz  
Ginecólogo

ECOGRAFÍA - INFERTILIDAD - COLPOSCOPÍA - CRIOTERAPIA



## Exámenes de laboratorio: ¿un diagnóstico o una ayuda diagnóstica?

Es común en nuestra práctica diaria ver pacientes que llegan al consultorio con un sobre de resultados, o con un folder, lleno de una colección de resultados, unos recientes otros antiguos, obtenidos en varios meses o años de consulta, con la intención de que el médico los LEYERA; escúcheme, a veces pagan la consulta para que el médico les “lea” esos resultados, sin detenerse a pensar que esos reportes no representan más que unos números, o unas posibilidades que el laboratorio clínico, el radiólogo u otro profesional opinan en cuanto a un diagnóstico, de una paciente que en muchas ocasiones ni conocen.

La consulta médica o ginecológica en la práctica diaria tiene lugar mediante un protocolo que lleva muchos años realizándose, y que en su orden constan de un interrogatorio o anamnesis, un examen físico con lo cual se elabora un diagnóstico de una patología en particular, los exámenes de laboratorio en muchos casos sirven como una ayuda diagnóstica para comprobar o descartar un diagnóstico presuntivo.

A su vez, el interrogatorio, se detiene en preguntar los antecedentes personales, familiares, toxicológicos, farmacológicos, quirúrgicos, ginecológicos y obstétricos de la paciente; se interroga sobre la enfermedad actual,

sus síntomas, sus signos, período de evolución, medicamentos utilizados, revisión de síntomas de otros sistemas del organismo, etc., tratando de elaborar un diagnóstico con todos esos elementos, y ya finalmente, se realiza un examen físico completo, en Ginecología, que incluye cabeza, cuello, tórax, mamas, axilas, abdomen, genitales externos, examen especular del cuello uterino, tacto vaginal, en ocasiones tacto rectal, extremidades, examen neurológico, etc. Es allí, donde terminado el examen se decide por si es necesario o no la realización de exámenes de Laboratorio

Así que si usted decide acudir al médico para un chequeo, es importante que hable con el profesional de su interés de realizarse un tamizaje para descartar alguna enfermedad que haya afectado a la familia, o que por la edad signifique estar en un grupo de riesgo de padecerla, o preguntarle cuáles exámenes se debe realizar, porque también es común ver llegar a muchas pacientes, con una carpeta de resultados innecesarios que no aportan nada a un verdadero tamizaje de enfermedades prevenibles y que no han hecho otra cosa más que menoscabar su bolsillo.

**Jaime Vallejo Cruz**  
Ginecólogo, Centro Médico La Riviera,  
Teléfono 7313309

Centro Médico la Riviera  
Av. Los Estudiantes Cra. 35A N°. 20 - 10 Consultorio 309  
Teléfonos: 731 52 02 - 731 33 09 Celular: 318 397 71 54  
jaimevac@hotmail.com  
San Juan de Pasto - Nariño

## Odontología VS Gastronomía

**Margarita Villamil Cerón**

Los profesiones que van tomadas de la mano porque requieren conocimientos, habilidades y destrezas para elaborar una verdadera obra de arte como producto final.

De los alimentos que ingerimos depende nuestra salud integral, para eso debemos tener en perfecto estado nuestro sistema masticatorio, ya que es la puerta de entrada para que el alimento pueda ser masticado, degustado y digerido para aprovechar al máximo todos los nutrientes que nuestro organismo necesita para vivir en armonía.

En el proceso de elaboración de alimentos, así como en odontología, es de suma importancia tener en cuenta operaciones de limpieza, desinfección y esterilización que tendrán gran influencia sobre la calidad del producto entregado.

Al aplicar un programa de saneamiento se debe considerar la influencia, método y material a utilizar en cada una de estas profesiones en función de posible riesgo de contaminación del alimento o del procedimiento odontológico que el individuo recibe como tal.



Este programa debe ser desarrollado por personal altamente capacitado que tenga compromiso de responsabilidad sobre los temas de higiene, limpieza, desinfección y esterilización tanto en el área de salud oral como en manipulación de alimentos; deben conocer el manejo de equipos, su correcto funcionamiento y mantenimiento que son herramientas que sirven para alcanzar nuestros propósitos y así garantizar a las personas un excelente servicio.

La manipulación de alimentos, medicamentos e instrumentos de trabajo deben seguir parámetros, normas y leyes internacionales que son adaptadas en cada país de acuerdo con sus necesidades, como en nuestro caso serán dadas por el Gobierno colombiano y el Ministerio de la Protección y Seguridad Social.

**Dr. Francisco Jaramillo**  
Médico Pediatra  
U. Central de Quito

Centro Médico la Riviera Consultorio 302  
Cra. 35A N°. 20 - 10 Av. Los Estudiantes  
Tel: 731 33 09  
San Juan De Pasto

**Margarita Villamil Cerón**  
ODONTÓLOGA C.O.C.

ENDODONCIA CIRUGÍA ORAL  
PERIODONCIA RESTAURACIÓN  
ORTODONCIA

margantavillamil@yahoo.com  
Tel: 722 22 38 - Cel: 300 862 5517  
Cra. 24 N. 19 - 35 Edificio Pastor Plaza Of. 317  
San Juan de Pasto - Colombia

UNICAMP - BRASIL  
2870 ICIES





CLÍNICA DE CIRUGÍA  
**MAXILOFACIAL**  
 DR. CARLOS ANDRÉS MARROQUÍN

IMPLANTES DENTALES



CIRUGÍA ORTOGNÁTICA



Porque la Cirugía  
**NO** es un Juego  
 Confíe sólo en  
**Manos Expertas**

Dr. Carlos Andrés Marroquín  
 Cirujano Maxilofacial  
 Universidad Nacional de Colombia  
 Pontificia Universidad Javeriana

Implantes Dentales

Cirugía Ortognática  
 Para Corrección de Anomalías  
 Dentofaciales

Manejo de Dientes Incluidos

Cirugía Oral

Manejo de Disfunciones  
 de la Articulación  
 Temporomandibular

Manejo de Infecciones  
 Faciales y Odontogénicas

Manejo de trauma  
 Fracturas faciales  
 Dentoalveolar

Manejo de patología  
 Benigna y Maligna de la  
 Cavidad Oral y de los Maxilares

Edificio Cámara de Comercio de Pasto  
 Consultorio 701 -702  
 Teléfono: 731 03 67 - Celular: 300 568 2372  
 San Juan de Pasto - Colombia



CLÍNICA DE CIRUGIA  
**MAXILOFACIAL**  
 DR. CARLOS ANDRÉS MARROQUÍN

# Dr. Eudoro Villota Paredes

Universidad Nacional de Colombia

## Especialista en:

Urología, Citoscopia, Urodinamia, Litotripsia, Enfermedades Renales, Cálculos, Próstata, Infertilidad y todo lo relacionado con su especialidad



## Procedimientos Diagnósticos y Terapéuticos

- Ecografía de Próstata.
- Biopsia de Próstata Ecodirigida.
- Programa de prevención de Cáncer de Próstata.
- Estudio de Uro dinamia con prueba de medicamento.
- Uroflujometría.
- Citoscopia trasuretral con calibración uretral.
- Manejo de incontinencia urinaria en hombres y mujeres.
- Electro estimulación de piso pélvico.
- Manejo de infecciones urinarias en Niñ@s, mujeres y hombres.
- Manejo de la impotencia sexual en hombres.
- Administración de medicamentos especiales en Urología.

### Urolan: Clínica Los Andes

Cra. 33A N°. 20 - 42 - Av. Los Estudiantes Cra. 42 N°. 18A - 56 - PBX. 731 43 00 Ext. 800  
Tel: 731 15 24 - 731 08 88 Cel: 320 705 1362 - 8° piso Cons. 805

San Juan de Pasto - Nariño - Colombia

# Disfuncion eréctil, un marcador de riesgo cardiovascular

**E**n la presente entrega se hace referencia a diferentes estudios que relacionan a la disfunción eréctil como un marcador de riesgo cardiovascular, publicados en las revisiones realizadas por el Laboratorio Bayer.

El Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, define la disfunción eréctil como la incapacidad para lograr o mantener la erección del pene para un desempeño sexual adecuado, durante un período igual o mayor a seis meses. Es una enfermedad multifactorial y su etiología engloba causas vasculares, neurogénicas, hormonales, anatómicas, psicológicas y emocionales. Tiene una alta prevalencia, con reportes de aproximadamente 140 millones de hombres que la padecen en el mundo.

La incidencia de la disfunción eréctil se ha determinado en varios estudios, como el Massachusetts Male Aging Study, realizado entre 1987 y 1989, que incluyó a varones entre 40 y 70 años y mostró una prevalencia de 52% de disfunción eréctil. Se han encontrado como factores de riesgo para la disfunción eréctil la diabetes, la hipertensión arterial, el tabaquismo, la dislipidemia, la depresión, el sedentarismo, el síndrome metabólico y la edad. Las causas vasculares de la disfunción eréctil se encuentran en un 60% de los pacientes; la enfermedad microvascular se asocia principalmente a la aterosclerosis y diabetes.

Por otra parte en la actualidad la evidencia muestra que la disfunción eréctil no solamente tiene factores de riesgo cardiovascular, sino que hace parte del riesgo cardiovascular de los pacientes que la padecen. De hecho, los factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares son los mismos para la disfunción eréctil, y es por esta relación que la disfunción eréctil se considera hoy en día como un factor a tener

en cuenta en el riesgo cardiovascular, siendo un marcador prospectivo independiente.

El tratamiento de la disfunción eréctil debe ir encaminado a su etiología, teniendo en cuenta las causas más frecuentes como la aterosclerosis y el déficit de testosterona.

La tasa de incidencia anual de eventos cardiovasculares en personas con edades entre 50 y 59 años es de 4.1/1000 y de 15.8/1000 en personas con edades entre los 70 a 78 años. Incidencia que se aumenta dependiendo de la severidad de la disfunción eréctil que puede determinar el factor de riesgo de infarto agudo de miocardio, accidente cerebrovascular o muerte súbita.

La disfunción eréctil se hizo evidente antes del inicio de los síntomas de cardiopatía isquémica en 65 de 200 hombres (32.5%). El 68% de estos pacientes comenzó a presentar angina de pecho o infarto agudo de miocardio en promedio de 53.4 meses después de presentar disfunción eréctil.

Estas son razones suficientes para un manejo interdisciplinario de esta patología, que involucra en su etiología a múltiples especialidades: urología, cardiología, endocrinología, psicología, cirugía vascular entre otras.





**Dr. Fernando Diaz**  
ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGIA

- Ortopedia
- Traumatología
- Ortopedia infantil

- Tratamiento de Fracturas
- Enfermedades de Huesos
- Articulaciones
- Cirugía de cadera
- Cirugía de pie y tobillo
- Cirugía de rodilla

Centro Médico La Riviera Consultorio 306  
Carrera 35A No. 20-10 Tel: 317 624 6647 Cel: 317 579 3141  
E-mail: fernandodiaz@protegemos.com  
San Juan de Pasto

HOSPITAL SAN JOSÉ  
UNIVERSIDAD DEL ROSARIO  
INSTITUTO NACIONAL DE CANCEROLOGÍA  
PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
SANTA FE DE BOGOTÁ

**Dr. A. Marino Coral Bedoya**

**CIRUGÍA GENERAL Y GASTRO INTESTINAL**  
**CIRUGÍA VASCULAR**  
**LAPAROSCOPIA DIAGNÓSTICA Y TERAPÉUTICA**  
**(COLECISTECTOMÍA LAPAROSCÓPICA)**  
**ENDOSCOPIA DIGESTIVA (ALTA Y BAJA)**  
**ESCLEROTERAPIA**

TEL. 722 24 91  
CEL. 310 824 4800 - 317 591 0094  
Calle 16 N°. 29 - 63 - Piso 2 / San Andrés - San Juan de Pasto  
E-mail: marcoral51@yahoo.es - www.azul.cc/drmarinocoral

## Ejercicio para tratamiento de la osteoporosis

Héctor Fernando Díaz

La osteoporosis es una enfermedad sistémica de los huesos que consiste en una disminución de la masa ósea y deterioro de la microarquitectura del tejido óseo. Esto conduce a una debilidad de los huesos y a un riesgo elevado de fracturas.

La osteoporosis suele ser silenciosa y se hace evidente cuando por algún trauma, por lo general leve, se produce una fractura. Los sitios que más frecuentemente se afectan son la columna vertebral, las caderas y las muñecas. Estas fracturas aumentan la morbilidad y mortalidad de los pacientes, sobre todo las ocurridas en la columna vertebral y en las caderas. Su tratamiento es también causa de grandes incapacidades para los pacientes y de un alto costo para el sistema de salud.

La osteoporosis puede ser primaria o secundaria. La primaria a su vez puede ser idiopática, como la ocurrida en niños y adultos jóvenes; y la involutiva que puede ser postmenopáusica (tipo I) que afecta generalmente mujeres y es de evolución acelerada, o sea que se produce una pérdida rápida de hueso y ocurre en mujeres entre 50 y

70 años de edad; y la senil (tipo II) en edades superiores a los 75 años y se caracteriza por una pérdida lenta de hueso.

La osteoporosis secundaria es aquella causada por otras enfermedades (hipogonadismo, alteraciones endocrinas o genéticas, enfermedades gastrointestinales), o por medicamentos. La causa más común es el consumo excesivo de glucocorticoides, por ejemplo para el tratamiento de enfermedades reumatológicas o respiratorias.

En el hombre la causa más común de osteoporosis es la secundaria a consumo excesivo de glucocorticoides, el alcohol y el hipogonadismo. En la mujer el tipo más común es la postmenopáusica.

Como muchas enfermedades que nos aquejan, la mejor manera de tratarla es previniéndola. Esta prevención se inicia en la infancia y consiste en una dieta adecuada como la ingesta abundante de calcio (lácteos), evitar el

(Continúa en la página 24)

*¡ Porque quien está por venir  
cambiará tu vida...  
queremos que esté  
en las mejores manos !*



ECOGRAFÍAS 3D Y 4D

**Dr. Rodrigo Pantoja**

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA  
PERINATOLOGÍA

Universidad Nacional de Colombia - Pontificia Universidad Javeriana  
Fundación Universitaria Ciencias de la Salud - Hospital San José

MANEJO DEL EMBARAZO DE ALTO RIESGO

**GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA - PERINATOLOGÍA**

ECOGRAFIA 11 - 13.6 SEMANAS

(ECOGRAFIA DE TAMIZAJE GENÉTICO)

PRUEBAS ESPECIALES

ECO DE NIVEL III

PRUEBAS INVASIVAS



CENTRO DE DIAGNOSTICO INTEGRAL FETAL

Centro Médico La Riviera Av. Los estudiantes. Consultorio 306 - Cra. 35A No. 20-10 - Cel: 317 624 6647 San Juan de Pasto (N) Col.



# Dr. Gerardo Germán Velásquez

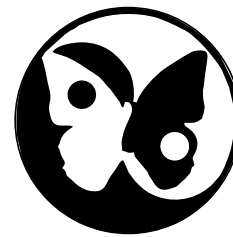
Universidad del Cauca - Universidad de Antioquia **Ginecólogo**

El 100% de los casos de cáncer de cuello del útero están relacionados con la infección por el Virus del Papiloma Humano VPH. Una mujer que nunca ha estado infectada por VPH no sufrirá del cáncer de cuello uterino. Si vacunamos a nuestras niñas antes de que inicien su actividad sexual, las estaremos protegiendo de este tipo de cáncer ginecológico tan frecuente en nuestra población. Durante la época reproductiva, la forma más fácil de detectar la presencia del Virus del Papiloma Humano es la Citología Vaginal tomada periódicamente desde el momento en que la mujer ha comenzado a tener sus relaciones sexuales.



asociación nariñense de  
**Ginecología**  
y Obstetricia

Cra. 35A N°. 20-10 - Avda. Los Estudiantes - Centro Médico La Riviera - Consultorio 411 - Tel: 7361666  
Cel.: 300 603 5929 - E-mail: bikeboy005@gmail.com - San Juan de Pasto



Alternativas  
**Médicas**  
Biomedicina y Bioterapia

**Calle 20 N°. 26 - 20 - Pasto**  
**cerca al Comando Policía Nacional**  
**Cel: 317 341 81 34 - 320 633 80 17**



**Dr. Edgar Erazo Mora**  
Médico Cirujano / Biomedicina - Bioterapia

## FÓRMULAS MAGISTRALES DEL DOCTOR ERAZO



**O.M.S.**  
Oxygeno Molecular Saludable

**Mecanismo de acción**  
OMS al unirse con las catalasas (enzimas de todos los tejidos del cuerpo) se descomponen en agua y oxígeno molecular.

**Presentación:**  
Frasco liquido 240c.c.  
Gotas ópticas  
Spray nasal  
Atomizador bucal.

**Usos Terapéuticos**  
Cáncer, Artritis, Artrosis, Alzheimer, Párkinson, Otitis, Rinitis, Sinusitis, Amigdalitis, Aftas, Esclerosis Lateral Amiotrófica, Diabetes, Lupus, Arterioesclerosis, Elimina Bacterias, Virus, Hongos Y Parásitos, Acné Alergias, EPOC, Enfisema Pulmonar, Herpes, Cefalea, Migraña, Asma, Falta De Memoria. . .  
**coadyuvante para todas las enfermedades que cursen con deficiencia de oxígeno.**

## Optimus

Árnica, ajo concentrado, sulphur, agua estéril, rehabilitador celular, dilución 1-2 y 3.

### Usos terapéuticos

Coadyuvante del dolor leve a severo de hueso, músculo, nervio y tendón.  
Aplicar tópico en el área del dolor 3 veces al día

### Presentación

**Optimus 2 :** Neuralgia del Trigemino - Parálisis Facial

**Optimus 1-3 :** Dolores Moderados a Severos

**Gotas Nasales:** Rinitis y Sinusitis

La Cura  
DEL DOLOR  
Existe



## MEGAFIB

La fibra más vendida en Colombia  
**20.000 Unidades Vendidas**

400 g. Por Sólo: \$ 15.000  
600 g. Por Sólo: \$ 20.000

**USOS:** Colon irritable, gases, llenuras, distensión abdominal, sobrepeso, desintoxicación del organismo, estreñimiento crónico.







**Dr. Álvaro Delgado Ruiz** Profesional en Odontología, Colegio Odontológico Colombiano. Especialista en Rehabilitación Oral, Universidad Militar Nueva Granada C.I.E.O. Curso de Postgrado en Implantología Oral, Universidad Maimónides y Escuela de Implantología y Rehabilitación Oral E.I.R.O. Buenos Aires, Argentina. Curso intensivo de Implantología y Rehabilitación Oral, Fundación Escuela de Implantología y Rehabilitación Oral, E.I.R.O., Buenos Aires, Argentina. Diplomado en Implantología Oral, Training Center Nobel Biocare. Residente de la Especialidad de Implantología Oral y Reconstructiva, Universidad U.N.I.C.I.E.O. Bogotá, Colombia.

# Verdades Sobre los Implantes

Por: **Dr. Álvaro Delgado Ruiz**  
Especialista en Rehabilitación Oral.  
Residente de Implantología Oral y Reconstructiva.

## >> ¿Qué es un Implante Dental?

Un implante es un aditamento aloplástico, es decir es un material diferente al del organismo, que va dentro del hueso, y cuya función es reemplazar el diente que se ha perdido.

Con la técnica de implantes, se busca brindar al paciente una correcta función masticatoria y devolver a la persona la posibilidad de comer, generando un bienestar y a la vez devolverle la sonrisa.

Se recomienda que el implante dental sea colocado por un odontólogo especialista en Implantología oral, que tenga la suficiente pericia y experiencia en el tema, acompañado de los conocimientos y la profundidad en el área de Rehabilitación Oral. Ya que el procedimiento no se trata solamente de colocar los implantes, sino que éstos van a soportar los dientes, los cuales van a devolver la posibilidad de morder y sonreír; de tal manera que el profesional debe tener la idoneidad para poder obtener un resultado satisfactorio en los pacientes.

También es importante, que para poder colocar los implantes, se realice una valoración clínica en donde se determinen las condiciones de salud de la persona, ya que alguna alteración en su salud puede comprometer la integración de los implantes al hueso.

Para ello es indispensable tener fotografías, modelos de estudio, radiografías, exámenes clínicos y una tomografía, en donde se puede determinar la calidad de hueso, la altura y el espesor, para así poder ubicar el sitio preciso donde se colocarán los implantes. Con los medios de diagnóstico y exámenes complementarios, podemos prevenir daños irreparables a estructuras anatómicas que se deben cuidar.

Muchas veces con los exámenes podemos determinar qué procedimientos adicionales se necesitan para el éxito de los implantes en boca, en diferentes ocasiones se obvia este tipo de elementos de ayuda diagnóstica, pero hay que tener en cuenta que se puede estar comprometiendo la salud o la vida de la persona.

Recordemos que el implante dental va a proporcionar una función estética similar a los dientes naturales, permitiendo al paciente volver a comer, poder reírse sin tener el miedo o la angustia de que la prótesis se vaya a caer, por ello es importante tener presente qué elementos le van a colocar en su boca, lastimosamente en nuestro medio se ha comenzado a comercializar los implantes, solo teniendo en cuenta el tema precio y no la calidad de los productos o la idoneidad del profesional, esa manera de pensar no debe regir nuestra salud, el paciente debe evaluar qué implante es, su calidad, los estudios que soportan esos implantes y quién es el profesional que los va a colocar, ya que está en juego la salud.

También es muy importante saber o tener presente que el éxito de los implantes depende casi en un 90% del cuidado y la higiene oral de los pacientes.

**“..el paciente debe evaluar qué implante es, su calidad, los estudios que soportan esos implantes y quién es el profesional que los va a colocar, ya que está en juego la salud”**



## ¿Quién es ROLANDO RAYMUNDO MUÑOZ ?

Nací en Nariño (Nariño), tengo 62 años, hasta los 18 años viví en esta región, después me radiqué en el Valle del Cauca y en el Departamento de Cundinamarca, luego regresé a Pasto y estoy radicado en esta ciudad. Mi profesión es trabajar con equinos (cuidado de los caballos), labor que he realizado por 14 años.

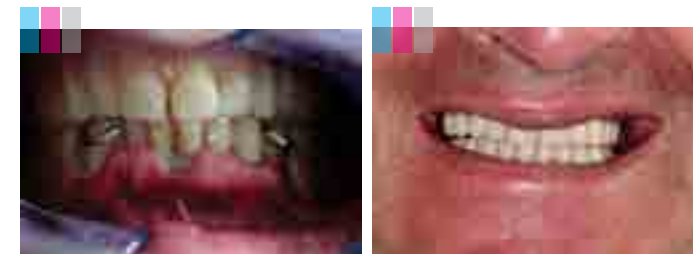


### ¿Cómo aprendió este oficio de los caballos?

Aprendí del tema de los caballos por el contacto con algunas personas conocidas que tenían caballos y aprendí el oficio. Me dediqué a ello, y esto me ha permitido conocer muchas personas, de todas las profesiones.

### ¿Cómo conoció la Clínica Smile Art, y al doctor Álvaro Delgado?

Era muy acomplejado con mi imagen, porque mis dientes estaban en muy mal estado, había perdido algunos dientes, y me dolían mucho al comer, al cepillarme, me sentía incómodo al hablar. Me hice tratar en varias ocasiones pero la molestia no cesaba. Un día conocí al doctor Álvaro Delgado Ruiz, me valoró y me indicó el tratamiento más recomendable para mis problemas dentales. Me sugirió la colocación de implantes dentales. Llegamos a un acuerdo e inicié el tratamiento.



### ¿Cómo le fue con el tratamiento de implantes dentales?

Me siento como si fueran dientes naturales, muy cómodos, no me ha causado ningún dolor, me siento totalmente mejor presentado, seguro e higiénico. Antes me acomplejaba reírme, ahora sonrío, puedo comer con tranquilidad, y sobre todo tengo más seguridad en mi apariencia física.

Los años causan mucho deterioro de los dientes, y las molestias son muy grandes, pero con este tratamiento de colocación de implantes dentales, siento como si tuviera mis propios dientes, ninguna diferencia, y estoy muy contento

### ¿Recomienda la colocación de implantes dentales a las personas, que como usted, están padeciendo molestias y dificultades con su dentadura?

Lo recomiendo todo el tiempo a mis conocidos, les he comentado mi experiencia, y la satisfacción que siento. Es un cambio total, estoy muy agradecido con el doctor Álvaro Delgado Ruiz, porque mi apariencia física ha mejorado notablemente, estoy muy contento con el tratamiento.

**Gracias por tu tiempo, y por ser parte de esta familia CLINICA SMILE ART**



**Dr. Álvaro Delgado Ruiz**  
Especialista en Rehabilitación Oral.  
Residente de Implantología Oral y Reconstructiva.





www.losprofesionales.net

## Henry Bolaños

### Ginecología y Obstetricia

Universidad del Cauca

**Video Laparoscopia • Infertilidad • Embarazo de Alto Riesgo  
Colposcopia • Crioterapia**

Centro Médico La Riviera • Cra 35A No. 20 -10 • Consultorio 210  
Tel: 729 31 00 • San Juan de Pasto

Cel: 300 616 7932 • 317 230 6452

## Fernando Sanzón Guerrero

Médico General Universidad del Cauca  
Médico Patólogo Universidad del Valle  
Patología Gastrointestinal  
Universidad Tsukuba - Japón

**PATOLOGIA QUIRURGICA  
HISTOQUIMICA  
CITOLOGIA  
CITOPATOLOGIA  
BIOPSIA POR CONGELACION  
INMUNOHISTOQUIMICA  
FACTOR PRONOSTICO BIOLOGICO  
BIOPSIA RENAL CON  
INMUNOFLUORESCENCIA.**

Carrera 35A N° 20-10 Consultorio 205  
Edificio La Riviera • San Juan de Pasto  
Tel: 7310238 • Cel:300 603 5623



# nacer

UNIDAD MATERNO INTEGRAL

### NUESTROS SERVICIOS:

- Consulta ginecológica
- Consulta obstétrica
- Ecografía pélvica
- Ecografía endovaginal
- Ecografías 3D y 4D
- Monitoria fetal
- Perfil biofísico fetal
- Ecografía obstétrica
- Seguimiento folicular
- Consulta materno fetal – Perinatología
- Ecografía detalle anatómico
- Consejería preconcepcional
- Control prenatal en embarazo de alto riesgo
- Ecografía tamizaje genético - Sonolucencia

Escoja su horario y su Ginecólogo de preferencia

Lunes a Viernes : 8 a.m - 6 p.m  
Sabados: 8 a.m -1 p.m



*Dra. Andrea Paredes*  
Gineco-Obstetra

*Dra. Ximena Insuasty*  
Gineco-Obstetra

*Dra. Sandra Milena Sánchez*  
Medicina materno fetal-Perinatología  
Gineco-Obstetra

*Dr. Javier Salas Bolaños*  
Director General  
Gineco-Obstetra

*Dr. Luis Fernando de los Rios*  
Gineco-Obstetra

 C.C Valle de Atriz. Cr 42 N° 18A-94. Oficina 226 Segundo Piso.  
Call Center: 733 68 00 – Cel: 318 299 8718. Pasto (N) Colombia.

(Viene de la página 20)

# osteoporosis

Héctor Fernando Díaz

consumo excesivo de alcohol, cigarrillo y café. El ejercicio físico desde la infancia es también un factor muy impor-

tante para desarrollar una masa ósea adecuada y llegar con huesos de buena calidad a la edad adulta.

Se ha demostrado en diversos estudios que la inmovilidad o el reposo prolongado, rápidamente conducen a eliminación abundante de calcio por la orina, balance negativo de calcio y pérdida ósea. En individuos paralizados, la sobrecarga con peso sin actividad muscular, no disminuye la pérdida de calcio por la orina ni previene el deterioro de la masa ósea. Esto demuestra que la duración y la fuerza de la actividad muscular sobre el hueso son importantes para mantener la masa ósea.

En personas con osteoporosis establecida es importante, además del tratamiento farmacológico indicado y las medidas higiénico-dietéticas, instaurar un plan de actividad física de inicio paulatino pero constante. Los ejercicios que han demostrado tener un mejor efecto en el hueso son los de alto impacto como la marcha, la carrera, el baloncesto, la danza, la bicicleta y el levantamiento de pesas. Ejercicios de bajo impacto como la natación no tienen un buen efecto sobre el hueso.







## CENTRO DE ENDOSCOPIA & GASTROENTEROLOGÍA

Dra. Sandra Patricia Cifuentes Amórtégui

MEDICINA INTERNA  
GASTROENTEROLOGÍA

Universidad Javeriana  
Universidad del Rosario

Carrera 35 A 20 - 10 Av. de los Estudiantes  
Ed. La Riviera Consultorio 407.

Tels. 7 31 21 94 - 318 3308101

SAN JUAN DE PASTO .- COLOMBIA



PALERMO

IMAGEN LTDA.

www.palermoimagen.com

Nueva Resonancia 1.5 T.



Tomografía Multicorte



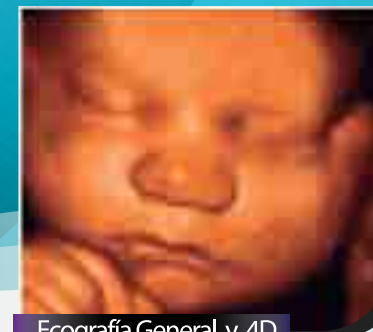
Densitometría



Radiología Digital



Ecografía General y 4D



¡Diagnóstico Médico!

Av. Panamericana - Cra. 40 N°. 16D -95 Tel: 729 91 84 - 736 45 22  
San Juan De Pasto - Nariño - Colombia



Resonancia Magnética de Rodilla



Mamografía Digital

# Cáncer de estómago

Sandra Cifuentes

Médica Internista Gastroenteróloga  
Universidad Javeriana, Universidad del Rosario.

El cáncer de estómago, también conocido como **cáncer gástrico**, con frecuencia pasa desapercibido hasta que ha alcanzado una etapa terminal. Para muchos individuos, el cáncer de estómago ya **ha dado metástasis** (se ha diseminado a otros órganos del cuerpo) antes de que sea descubierto. Por estos motivos, tiene una tasa de supervivencia más baja que muchos otros tipos de cáncer. Sin embargo, durante la última década, la **incidencia** (cantidad de casos nuevos) ha disminuido en la mayoría de los grupos poblacionales, y las probabilidades de una persona de fallecer por el cáncer de estómago han disminuido.

## FACTORES DE RIESGO

- Los hombres tienen aproximadamente el doble de probabilidades que las mujeres de tener cáncer de estómago durante su vida.
- Cada día son más los menores de 50 años con diagnóstico de cáncer gástrico.
- Los individuos asiáticos tienen una tasa más alta de cáncer de estómago que las personas de otras razas pero su diagnóstico es en etapas tempranas. En Colombia Túquerres y La Cruz Nariño tiene una prevalencia de 150 por 100.000 habitantes, una de las más altas del mundo y su diagnóstico es tardío, es decir cuando la enfermedad se halla en estadios avanzados y no es mucho lo que se le pueda ofrecer a estos pacientes.

(Continúa en la página 44)

# Osteoporosis y salud



Cambios en el estilo de vida, como la dieta y el ejercicio  
Tomar calcio y vitamina D

La osteoporosis es una alteración en la dureza ósea que lleva a un incremento en el riesgo de fractura. La osteodensitometría es la prueba diagnóstica recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que permite la identificación de pacientes con baja densidad mineral ósea u osteoporosis. La OMS recomienda hacerse una Densitometría a todas las mujeres mayores de 40 años. Este examen le ayuda al médico a detectar osteoporosis y predecir su riesgo de fracturas óseas.

De acuerdo con la OMS, entre un 13% y un 15% de las mujeres mayores de 50 años sufre de osteoporosis. Los estudios nacionales han demostrado una prevalencia en Colombia similar a la reportada a escala mundial, lo que podría indicar que en el país 500.000 mujeres se encuentran en riesgo de padecer esta patología. La osteodensitometría es un estudio diagnóstico, que permite la obtención de la densidad mineral ósea en gramos de mineral por área.

La Densitometría permite un contraste real del hueso, independientemente del grosor de los tejidos blandos. Es un método disponible, de bajo costo, con buena exactitud y precisión.

El tratamiento para la osteoporosis puede abarcar:

Se utilizan medicamentos para fortalecer los huesos cuando se ha presentado una fractura de hueso o una Densitometría que demuestre osteoporosis, estos medicamentos deben ser formulados por su médico.

El ejercicio juega un papel clave en la preservación de la densidad ósea. Algunos de los ejercicios recomendados para reducir la probabilidad de una fractura son:

Ejercicios de soporte de peso: caminar, trotar, jugar tenis, bailar  
Pesas libres, máquinas de pesas, bandas elásticas

Ejercicios de equilibrio: tai chi, yoga

Evite cualquier ejercicio que ofrezca riesgo de caídas. Tampoco realice ejercicios de alto impacto que pueda causar fracturas.

Su cuerpo necesita calcio y vitamina D para mantener los huesos fuertes. Suspenda los hábitos malsanos:

Deje de fumar, si es fumador.

Reduzca el consumo de bebidas alcohólicas. Demasiado alcohol puede dañar los huesos y ponerlo en riesgo de caerse y romperse un hueso.

*Alvaro Noguera*  
Cirujano Plástico

*Franco Noguera*  
Anestesiólogo



CARRERA 34 No. 8-34 LAS ACACIAS  
TELÉFONOS: 7293053  
CELULAR: 3122986988 - 3168733837  
dermoplastikasas@gmail.com  
PASTO - Colombia.

Sede Odontológica  
CALLE 10 No- 30A - 14 LA AURORA  
TELÉFONOS: 7364616 - 3104999956  
PASTO - Colombia.

Cirugía Estética Corporal

- Lipólisis Láser
- Abdominoplastia
- Mamoplastia de Aumento y Reducción

- Rinoplastia
- Rejuvenecimiento facial
- Blefaroplastia

- Cirugía Estética Facial

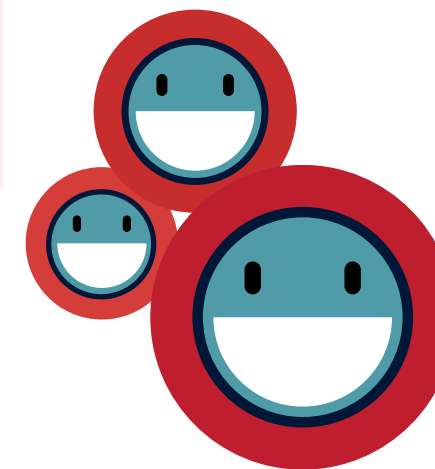
Centro de Estética

- Post operatorio
- Plasma autólogo
- Láser
- Lipocavitación
- Radio frecuencia

Odontopediatría

**Odontología Especializada**

Ortodoncia



Endodoncia

Cirugía Oral

Odontología Integral



**DROGUERIAS PREVENSUR** 

Medicamentos de marca y genéricos a los mejores precios

C.C. Valle de Atriz Local 139  
Domicilios: 731 45 65  
731 28 16

1 Calle 20 N°. 30-05 Las Cuadras  
Domicilios: 731 71 09  
731 68 94

3 Calle 20 N°. 35-29 Av. Los Estudiantes  
Domicilios: 731 69 42  
731 48 40

Afiliados a:



 Instituto de Salud & Envejecimiento 

 **Dr. Alexander Morales Erazo**  
Medicina Interna - Geriatria  
Especialidad en enfermedades de la tercera edad

- Demencias
- Caídas
- Úlceras de Presión
- Deterioro Funcional
- Depresión de Anciano
- Inmovilidad
- Rehabilitación
- Clínica de Memoria
- Valoración Geriátrica Integral
- Medicina Interna General
- Medicina Interna Geriátrica CONSULTAS DOMICILIARIAS



**CENTRO MÉDICO LA RIVIERA**  
Carrera 35A N°. 20-10 Av. Los Estudiantes  
Consultorio 408 - Cel: 318 816 7467 San Juan de Pasto

## Manifestaciones atípicas de la enfermedad en ancianos.

El fenómeno del envejecimiento poblacional hace que cada vez más personas alcancen edades avanzadas. No es raro que en la consulta diaria, se presenten pacientes de 90 años, 100 años e inclusive más.

En el individuo añoso se presentan cambios fisiológicos dados por el envejecimiento, que en mayor o menor grado se potencian por la enfermedad y hacen al anciano más o menos frágil.

De esta forma, en los ancianos que son más vulnerables, las manifestaciones usuales de las distintas enfermedades muchas veces no se presentan y por el contrario, los signos y síntomas atípicos son la norma. Esto hace los diagnósticos más complicados y por lo tanto retarda el tratamiento, lo cual puede ensombrecer el pronóstico.

Por ejemplo, el cuadro clínico de una neumonía se caracteriza por fiebre, dificultad para respirar, tos con flema abundante. Un anciano frágil podría no presen-

tar ninguno de estos síntomas y la neumonía solo manifestarse por alteraciones mentales, o por caídas o por postración.

Entre los cuadros más frecuentes que producen manifestaciones atípicas en algunos ancianos, se puede mencionar el infarto del corazón que no produce dolor torácico, diferentes infecciones que no dan fiebre, trombosis cerebrales que no producen parálisis de las extremidades, etc.

Conociendo lo anterior, es importante que para la valoración de las enfermedades del anciano, se cuente con un especialista entrenado en esta área, médico GERIATRA, el cual orientará de forma adecuada los estudios diagnóstico, el tratamiento y sobre todo la rehabilitación que permita que el anciano no pierda su funcionalidad y continúe activo en su entorno.

**ALEXANDER MORALES ERAZO**  
MD. Internista subespecialista  
en Geriatria Clinica.

## POR QUÉ CUIDAR MIS OJOS

Dos o tres de cada 100 personas tienen ambliopía. El mejor momento para corregir la ambliopía es durante la infancia o la niñez temprana.

Los recién nacidos tienen la facultad de poder ver, pero a medida que usan sus ojos durante los primeros meses de vida, su visión mejora. Durante los años de la primera infancia, el sistema visual cambia rápidamente y la vista continúa desarrollándose.

Para tener una visión normal, es importante que ambos ojos desarrollen una visión igual. Si un niño tiene ambliopía y no puede usar sus ojos normalmente, la visión no se desarrolla adecuadamente y puede inclusive disminuirse. Después de los primeros nueve años de vida, el sistema visual suele estar completamente desarrollado y por lo general, no puede cambiar.

Si el tratamiento de ambliopía no se inicia tan pronto como sea posible, se pueden desarrollar varios problemas que pueden afectar seriamente la transición de la visión entre la infancia y la edad adulta:


Un ojo ambliópico puede desarrollar un daño visual serio y permanente; La percepción de profundidad (la facultad de ver en tres dimensiones) se puede perder, ya que para esto es necesario tener una buena visión en ambos ojos;

Si el ojo sano se enferma o es lesionado, esto puede significar tener una mala visión de por vida. No permitas que tus hijos vean mal toda la vida, llévalos al examen optométrico a tiempo.


 EXAMEN CLÍNICO VISUAL, PEDIÁTRICO Y POBLACIÓN ADULTA

 ADAPTACIÓN PERSONALIZADA DE LENTES DE CONTACTO

 TRATAMIENTOS DE ORTOPTICA Y PLEOPTICA

 SALUD VISUAL PEDIÁTRICA

 SERVICIO DE ÓPTICA MOVIL

 VENTA DE MONTURAS Y LENTES PERSONALIZADOS

**DR. LUIS FERNANDO IBARRA**  
OPTOMETRA CLINICO



Salud Visual Pediátrica y Familiar

Cra. 35A No. 19 - 113 Palermo ☎ 7227616 - 321 705 9136  
✉ lifescolors1@gmail.com 🌐 lifescolors - San Juan de Pasto





*Dr. Silvio G. Chávez Huertas*

Neurólogo Universidad de La Habana-Cuba



# ¡USTED!

PUEDA CAMBIAR EL CURSO DE LA HEMORRAGIA INTRACEREBRAL

La hipertensión arterial crónica daña las arterias penetrantes o perforantes, llamadas así por irrigar zonas cerebrales de la profundidad del cerebro; llevando finalmente a la ruptura de ellas; ocasionando la **HEMORRAGIA INTRACEREBRAL ESPONTÁNEA DEL HIPERTENSO**, que desde la antigüedad, se ha visto rodeada por un "aura de misterio e inevitabilidad". La presentación clínica es un varón obeso, hipertenso que cae al suelo, insensible a los gritos, las sacudidas y los pellizcos, respira mal y no responde al llamado.

Ocurrida la hemorragia intracerebral (HIC); la salida de sangre forma una lesión (coágulo) que ocupa espacio en el tejido cerebral, de forma oval o circular, y progresivamente va aumentando su tamaño, desplazando y comprimiendo centros vitales, como los **centros activadores reticulares (formación reticular activadora) y centro respiratorio**; llevando al paciente a un estado de **COMA** (inconsciencia), y finalmente a la muerte, por aumento de la presión intracerebral.

El traslado oportuno a un hospital de III NIVEL, y a una unidad de cuidados intensivos (UCI) dentro de las primeras tres horas de ocurrido el **accidente vascular cerebral (avc)**

La hemorragia intracerebral (HIC), constituye la tercera causa más frecuente de accidente vascular cerebral (ACV). Su incidencia en el mundo oscila en 10 a 20 casos por cada 100.000 habitantes y por año.

Aumenta el riesgo de padecerla con la edad por encima de los 55 años; siendo más frecuente en la raza negra y en hombres que en mujeres.

El principal factor de riesgo de padecer **HEMORRAGIA INTRACEREBRAL (HIC)**, es la **HIPERTENSIÓN ARTERIAL ESENCIAL** (primaria o heredofamiliar) en un 60%.

**hemorrágico**; para evitar y tratar las complicaciones neurológicas y medicas por el aumento del volumen del hematoma, Mejora ,el pronóstico y la mortalidad elevada ,siendo entre el 32 al 51%.

Después de ocurrido un accidente vascular cerebral (AVC) hemorrágico, lo que quedan son secuelas neurológicas o en el peor de los casos la muerte.

Recuerde:

"SOLO USTED PUEDE CAMBIAR EL RUMBO DE LA HEMORRAGIA INTRACEREBRAL " con la adecuada prevención y promoción de la hipertensión arterial, que se encuentra en su centro de salud primer nivel de atención (EPS) ACUDE PRONTO.

**Cra. 26 N° -19 - 61 Consultorio 206 Tels: 729 15 89 - 723 24 67 - 729 27 78**  
**San Juan de Pasto**



Unidad de **FISIATRÍA** &  
Electrodiagnóstico

**Dr. Fernando Alirio Enríquez Torres**

Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación  
Universidad Nacional de Colombia

Consulta Especializada en Fisiatría  
Estudios de Electrodiagnóstico ó Neurofisiológico

-Neuroconducciones -Electromiografía EMG -Reflejo H y Onda F

Potenciales Evocados

-Somatosensoriales -Visuales -Auditivos

Manejo de Dolor

- Además Tratamiento con Ondas de choque -Infiltraciones y bloqueos

Rehabilitación

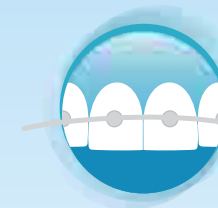
- Manejo de Discapacidad

- Aplicación de toxina Botulínica



**Pasto:** Centro Comercial Valle de Atriz / Cra. 42 No. 18A-94 / Consultorio 507.

Tel. 7 31 5099 / Cel. 300 778 0587 - 310 508 8766 / E-mail: info@unidadfisiatria.com



Unidad de **ortodoncia**  
especializada

**DRA. PATRICIA ROSERO**

Colegio Odontológico Colombiano  
Miembro Center For Functional Occlusion  
Santiago - Chile. - Filosofía de ROTH

Técnica SWING  
Universidad Militar - CIEO

**Ortodoncia**  
**Ortopedia Maxilar**

Tratamientos con excelente calidad  
tecnología de última generación

Calle 19 No. 29-27/ Of.203 Edificio Sindamanoy

Tel: 731 46 01 - Cel: 300 787 7475  
San Juan de Pasto



Dr. Mauricio Melo Yépez

CIRUJANO ONCÓLOGO

ESPECIALISTA EN:

DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO  
Y SEGUIMIENTO DE CÁNCER

CLÍNICA LOS ANDES

Cra. 42 No. 18A - 56 . San Juan de Pasto  
Tels.: 731 4300 • 731 4470 • 731 4355 • 731 4474

Extensión: 900

Consultorio 903 . Celular: 310 505 3092

jorgemauriciomelo@gmail.com



Pontificia Universidad  
JAVERIANA

Instituto Nacional de Cancerología  
Bogotá

MIDANDERSON  
CANCER CENTER

Global  
Visión Center

Calle 19 No. 29 - 20 Ed. Punto Centro Local 101 Tel: 731 1173  
Carrera 26 No. 19 - 63 Tel: 729 15 62  
Carrera 21A No. 15 - D7 Tel: 7 20 50 99

San Juan De Pasto - Nariño Colombia

Dr. Santiago López Ortega  
ESPECIALISTA EN ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA  
Universidad Sao Paulo - Brasil

DIAGNÓSTICO CON PRUEBAS CUTÁNEAS PARA:  
ASMA , RINITIS Y ALERGIA A ALIMENTOS

TRATAMIENTO CON VACUNAS PARA:  
ASMA Y RINITIS

Consultorio: Carrera 26 No. 19-61 - 2do. Piso - San Juan de Pasto  
Teléfonos: 7232467 - 7292778 - Cel: 320 698 6840 - santiagoalergia@gmail.com

# Aprenda sobre lentes de contacto

JUAN MANUEL DE LOS RÍOS. O.D. Esp.  
Global Vision Center

Mucha gente piensa que los lentes de contacto no sirven más que para realzar la apariencia. Sin embargo, ¿sabías que los lentes de contacto son en realidad productos sanitarios con los que se corrigen numerosos trastornos? Por ejemplo, en Estados Unidos, el 72% de los adultos necesita algún tipo de corrección visual. De todos ellos, uno de cada siete lleva lentes de contacto.

La corrección visual que necesite una persona es un factor que determinará el tipo de lentes de contacto que le adapte su Optómetra. Es posible que escuches hablar de alguno de estos términos:

**Miopía:** Trastorno visual en el que se pueden ver con nitidez los objetos que están cerca, pero no los que están lejos.

**Hipermetropía:** Trastorno visual en el que se pueden ver con nitidez los objetos que están lejos, pero no se llegan a enfocar los que están cerca.

**Presbicia:** Trastorno visual asociado al envejecimiento en el que se sufre una pérdida gradual de la capacidad del ojo de enfocar objetos cercanos.

**Astigmatismo:** Trastorno visual en el que la vista se vuelve borrosa debido a que la córnea (la cubierta frontal del ojo, de color claro) tiene una forma irregular, o que puede deberse también a la curvatura del lente dentro del ojo.

**Lentes de contacto de colores:** Este tipo de lentes cosméticos están tintados y sirven para que los ojos parezcan tener un color diferente. También sirven para corregir la falta de coloración del iris.

**Tipos de lentes de contacto**

Gracias a la tecnología de materiales disponible hoy día, hay más personas que nunca que pueden llevar lentes de contacto. Entre las innovaciones más recientes en lentes de contacto se pueden encontrar los lentes multifocales para corregir la presbicia, los lentes tóricos para la corrección del astigmatismo y los lentes desechables, fabri-

cados para uso diario, semanal o mensual. No obstante, por lo general los dos tipos más básicos de lentes de contacto son los **blandos** y los **duros**:

Los **lentes de contacto blandos** se fabrican con un plástico flexible que absorbe el agua. También se conocen como «hidrogeles». Los hidrogeles de silicona (que constituyen la tecnología de más reciente aparición en lentes de contacto blandos) **Air Optix** reaccionan de forma diferente ante la solución para lentes de contacto que los hidrogeles tradicionales. **Las soluciones para lentes de contacto OPTI-FREE® Pure Moist** sirven para todos los tipos de lentes de contacto blandos.

Los **lentes de contacto duros** se fabrican con un plástico más rígido (a estos lentes se les denomina también RPG, rígidos permeables a los gases).

Los lentes de contacto blandos son más populares que los RPG, ya que suele resultar más cómodo llevarlos. No obstante, los lentes de contacto blandos duran menos que los RPG y hay que manejarlos con más cuidado.

Hoy en día, la mayor parte de los lentes de contacto blandos se pueden clasificar en una de las categorías siguientes:

**Para uso diario convencional (tradicional):** Hechos de plástico flexible y blando que permite el paso del oxígeno hacia los ojos. Se utilizan a diario o durante la noche. Deben cambiarse cada año.

**Desechables de un día:** Estos lentes se emplean un máximo de 24 horas y luego se cambian.

**Desechables de uso diario:** Estos lentes se emplean cada día durante dos semanas y luego se cambian.

**Lentes desechables de uso prolongado:** Se pueden llevar durante la noche, se usan durante periodos prolongados (entre uno y seis días) y luego se desechan.

**De recambio programado:** Estos lentes blandos de uso diario se cambian transcurrido un cierto tiempo, que por lo general suele ser de dos semanas, un mes o tres meses.

**Combinación ideal entre moda y salud visual.**

En el pasado se pensaba que los lentes de contacto de color solo se utilizaban para

tener ojos diferentes en una noche especial, o cambiar radicalmente de imagen en épocas de Halloween. Su uso cosmético fue muy explotado, pero el problema era que los usuarios con problemas de visión, tenían que utilizar lentes Oftálmicos, lo que no les permitía lucir sus ojos de color al máximo. La mayoría de personas que desean utilizar lentes de contacto de color buscan aquellos que no tienen ningún tipo de aumento, siendo utilizados con el único objetivo de modificar la tonalidad de sus ojos, sin ninguna finalidad de mejorar la visión; sin embargo, los profesionales de la salud visual pueden ofrecer a los pacientes la posibilidad de corregir sus problemas de visión y mejorar su apariencia utilizando lentes de color con graduación, pues en el mercado ya existen una serie de posibilidades que son adaptables al estilo de vida de los usuarios y que ofrecen comodidad hasta el final del día, visión nítida y mirada natural

**Recuerda que solamente tu Optómetra puede determinar qué lentes de contacto y qué solución de limpieza te convienen.** Los ojos de cada cual poseen características únicas, que pueden influir en el tipo de lentes que a cada uno le van mejor. Pide más información a tu profesional de la salud visual.







# Sabuesos

Centro Veterinario y Odontológico

**Rubén Darío Serna R.**  
M.V.Z. Universidad de Caldas - VEPA  
Especialista en Medicina Interna

Ecografía - Laboratorio Clínico - Rayos X - Electrocardiografía  
Terapia Respiratoria - Consulta - Cirugía - Odontología  
Hospitalización - Medicina Interna - Cardiología

**Medicina Preventiva:** Nutrición, vacunas, Desparasitaciones

## Lo que su mascota necesita y usted **NO** puede olvidar

**1 Desparasitación:** Todo cachorro felino o canino debe desparasitarse junto con su madre a los 20 días de nacido, posteriormente cada mes hasta el tercer o cuarto mes. Todo perro y gato mayor de 4 meses debe desparasitarse cada 2-3 meses, preferiblemente con desparasitantes de amplio espectro y que ofrezcan buen margen de seguridad para el animal. Cuando viven varios animales en una misma casa, deben desparasitarse todos al tiempo. Las madres gestantes también deben desparasitarse antes del parto para asegurar que los cachorros nazcan libres de parásitos.

**2 Vacunación:** Si la madre del cachorro presenta sus vacunas vigentes (menos de 1 año) el cachorro se podrá vacunar a los 43 días de nacido; si la madre no presenta vacunas vigentes se deberá iniciar su plan vacunal al mes de edad. En el caso de los gatitos, estos deben vacunarse a partir de las 9 semanas. Para cada caso su veterinario decidirá la mejor vacuna con la edad, entorno y hábitat de la mascota.

**3 Control de Ectoparásitos (Pulgas, piojos y garrapatas):** Es muy importante, tanto para la salud del animal como del propietario el control de parásitos internos y externos en sus mascotas. Para este caso en el mercado existen actualmente los denominados productos de acción residual que brindan protección por al menos 1-2 meses dependiendo del principio activo y de la marca. Estos productos, además, tienen la ventaja de que actúan durante largo tiempo, así el animal se moje o lo bañen.

**4 Revacunación anual de los adultos:** Todo perro o gato adulto (mayor de 1-2 años) debe ser revacunado cada año contra parvovirus, moquillo, hepatitis, leptospira, parainfluenza y rabia en el caso de los perros, y en el caso de los gatos contra rinotraqueitis, panleucopenia, calicivirus y rabia, la vacuna de leucemia se debe decidir con base en el riesgo-beneficio y las condiciones individuales de cada gato.

**5 Chequeo médico de rutina:** Es muy importante que su mascota sea evaluada por un médico veterinario cada 3-4 meses, para identificar posibles patologías de origen precoz y poder curarlas o darles un manejo adecuado y a tiempo. Recuerde que el enfoque actual de la medicina veterinaria es la medicina preventiva y no la curativa.

**6 Exámenes de laboratorio:** Es primordial que a su mascota se le realicen, al menos una vez al año, exámenes básicos de función renal y hepática; con mayor razón y al menos dos veces al año si su mascota es geriátrica (mayor de 6-7 años) ya que estos permiten detectar tempranamente patologías inherentes a la edad y al darles un manejo precoz se podrá alargar la vida de su mascota. Sobre recordar que a todo paciente enfermo sería ideal realizarle exámenes de laboratorio, para optimizar su diagnóstico y tratamientos.

RECUERDE QUE SU MASCOTA DEBE ESTAR EN MANOS DE UN MÉDICO VETERINARIO TITULADO QUE SE CAPACITE Y ACTUALICE PERMANENTEMENTE Y QUE TENGA LA INFRAESTRUCTURA Y LOS EQUIPOS NECESARIOS PARA PRESTAR DE MANERA EFICIENTE EL SERVICIO QUE OFRECE.

**Venta de Accesorios y Concentrados - Peluquería y Guardería**

Calle 18 N° 31 - 58 Parque Infantil - Tel.: 731 64 70 - Pasto

**URGENCIAS**  
**3148507581**



**Optica Imagen**  
**Dra. Teresa Viveros E.**  
Optómetra Universidad de la Salle

**Cuando de atención se trata:**

Somos Experiencia y Garantía Profesional



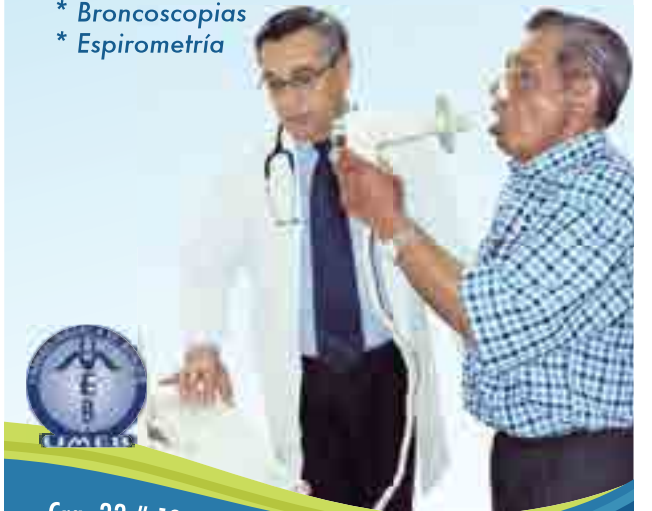
- Adaptación de lentes de contacto
- Examen pre y post quirúrgico: Cirugía refractiva láser
- Examen Pediátrico por Prevención
- Control de queratocono
- Lentes transitions

Carrera 26 N° 17 - 16 / Tel: 723 50 24- Pasto  
Edificio El Liceo - Diagonal a la Catedral

**Dr. Jose Ezequiel Mier Osejo**

Neumólogo - Neumopediatría

- \* Consulta
- \* Punción Biopsia Pleural
- \* Broncoscopias
- \* Espirometría



Cra. 33 # 19-46 Tels. 731 2727 - 731 4667  
Unidad Médica el Bosque

## La Radiación UV (Ultravioleta)

Dra. Teresa Viveros E. Optómetra U. de la Salle.

El tema de la radiación ultravioleta cobra cada vez más importancia dentro de los hábitos de prevención. "Cuidar sus ojos con lentes fotosensibles a la luz" para proporcionar confort y protección, éstos oscurecen en forma inmediata de acuerdo con la intensidad de la luz, conocidos como **lentes transitions**, que se deben adaptar también a los niños.

### El sistema solar

El planeta Tierra pertenece al sistema solar y la radiación solar es la fuente última de energía para todas las formas de vida terrícolas la cual llega a través de radiaciones manifestadas en el espectro electromagnético.

### La capa de ozono

Absorbe el UV pero se está debilitando por no cuidar el medio ambiente; el ozono es un potente filtro solar, evita el paso de una parte de la radiación UV.

### Educación al público

Es de conocimiento por parte del público, la relación entre exposición a la radiación UV y el cáncer de piel.

Se asocia también la radiación UV con enfermedades de los ojos que son riesgos potenciales del UV en el ojo, ocasionan efectos en el tejido ocular y ponen en riesgo la visión.

**En córnea y en conjuntiva:** La apariencia de **pterigión y pinguéculas** por radiación UV.

**En cristalino:** Recientes estudios establecen que la radiación de luz solar produce **cataratas**.

**En retina:** Aunque no es definitivo la principal complicación de la toxicidad se da en la retina y con daño macular que afecta gravemente la capacidad visual.

Por el uso de los computadores en todas las actividades, los ojos se exponen a condiciones de iluminación que además de variar permanentemente, no son las ideales para su salud.

**La protección ocular contra la radiación UV** debe ser un campo preventivo importante por parte del profesional de la salud visual, que incluya esfuerzos educativos para una visión saludable.

Referencias; Educación Transitions Opticals América Latina, Franja Visual Vol 21 No. 121 Vol. 15 No. 84



Dr. Roviro Armando Cajigas Gómez

Medicina general  
Universidad Tecnológica de Pereira

## Cambios en el estilo de vida de la población hipertensa

La Hipertensión Arterial es un problema de salud de primera importancia, ya que se estima que ocurre entre el 26% al 42% de la población adulta en Latinoamérica. La cifra de presión arterial que representa riesgo de daño orgánico son aquellas por arriba de 140 mmHg para la presión sistólica y de 90 mmHg para la diastólica, cuando éstas se mantienen en forma sostenida. Por lo tanto, se define como Hipertensión Arterial cuando en 3 o más ocasiones diferentes se demuestran cifras mayores de 140/90 mmHg en el consultorio.

La meta de la prevención y manejo de la presión es reducir la morbilidad y la mortalidad por cualquier medio posible. Esto puede ser logrado manteniendo la presión arterial sistólica en menos de 140 mmHg, y la diastólica menor de 90 mmHg, y a la vez controlando los factores de riesgo modificables para enfermedad cardiovascular. De esta forma se previene la enfermedad coronaria, cerebral, se preserva la función renal y se previene o se retarda la progresión de la falla cardíaca. Esta meta puede lograrse con cambios en el estilo de vida solamente o acompañado del tratamiento con medicamentos.

Los cambios en el estilo de vida ofrecen un potencial para prevenir la hipertensión; se ha demostrado que

son efectivos en bajar la presión arterial y que pueden reducir otros factores de problemas cardiovasculares a un bajo costo y con un mínimo riesgo, sin embargo, los cambios en el estilo de vida **no deben retrasar de forma innecesaria el inicio del tratamiento farmacológico, especialmente en los pacientes con riesgo añadido alto o muy alto.**

Cambios en el estilo de vida que reducen la PA	Cambios de estilo de vida que reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reducción de peso</li> <li>Restricción del consumo de sal</li> <li>Limitación del consumo de alcohol</li> <li>Aumento de la actividad física</li> <li>Aumento del consumo de frutas y verduras</li> <li>Reducción del consumo de grasa total y grasa saturada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abandono del tabaco</li> <li>Reducción del consumo de grasa total y grasa saturada</li> <li>Adopción de una dieta saludable</li> </ul>

Cambio	Recomendación	Disminución estimada de la PA
<b>Reducción del peso</b>	Mantener el peso ideal (IMC 20-25 kg/m <sup>2</sup> )	Entre 5 y 20 mmHg por una reducción de 10 kg de peso
<b>Restricción del consumo de sal</b>	Reducir la ingesta a cifras por debajo de 6 g de sal (una cucharada al día). Es importante reconocer el contenido de sodio de algunos antiácidos y medicamentos. Por ejemplo el Alka-Seltzer contiene más de 500 mg de sodio.	2-8 mmHg
<b>Moderar consumo de alcohol</b>	Limitar el consumo por debajo de 210 g semanales (30 g/día) en hombres y 140 g semanales (20 g/día) en mujeres	2-4 mmHg
<b>Dieta saludable</b>	Dieta rica en frutas, verduras y productos lácteos desnatados con reducción de la grasa total y especialmente saturada.	8-14 mmHg
<b>Ejercicio físico</b>	Práctica habitual (al menos 5 días a la semana) de ejercicio aeróbico (por ejemplo, caminar deprisa durante al menos 30-45 minutos).	4-9 mmHg
<b>Otros</b>	El fumar un cigarrillo produce un incremento significativo en la presión arterial. El consumo de ajo disminuyó la presión diastólica en 4 de 7 ensayos clínicos comparado contra placebo. El estrés puede incrementar la presión arterial en forma aguda y la exposición crónica en el área de trabajo puede estar asociada a niveles más altos de presión arterial. Una revisión de 26 reportes de varias formas de relajación tales como meditación, yoga, retroalimentación, psicoterapia, mostró que no fueron efectivas en bajar la presión arterial.	

## Trastornos del aprendizaje

El aprendizaje es el producto de los intentos realizados por el hombre para enfrentar y satisfacer sus necesidades. Consiste en cambios que se efectúan en el sistema nervioso, a consecuencia de hacer ciertas cosas con las que se obtienen determinados resultados.

Las acciones llevadas a cabo y sus efectos constituyen asociaciones que provocan estímulos en el cerebro que las refuerzan, positiva o negativamente, convirtiéndolas en estructuras cognitivas; es decir, conocimientos que se emplearán a partir de ese momento en los procesos del pensamiento y que, llegado el caso, podrán ser relacionados con nuevas situaciones. Son muchos los factores que deben tomarse en cuenta para el aprendizaje; el desarrollo de la percepción (gnosias), la interrelación entre los distintos sistemas sensoriales, el impacto de los defectos sensoriales en el rendimiento escolar, la inteligencia, la influencia del medio y la herencia, así como el desarrollo intelectual y afectivo.

Todos los que estamos involucrados en el desarrollo del proceso educativo manejamos habitualmente la expresión "problemas de aprendizaje", un tema bastante controvertido y probablemente menos comprendido de la educación y que reviste cada vez mayor importancia. En términos generales se entiende como problemas de aprendizaje, el trastorno de uno o más procesos psicológicos básicos, relacionados con

la comprensión o uso del lenguaje, sea hablado o escrito, y que puede manifestarse como una deficiencia para escuchar, hablar, pensar, leer, escribir, deletrear o realizar cálculos aritméticos. Se origina por problemas perceptuales, lesión cerebral, disfunción cerebral mínima, dislexia, afasia, discalculia del desarrollo, entre otras causas.

Desde la Neuropsicología infantil se han realizado numerosos estudios e intervenciones en niños que padecen esta agonía escolar, en donde son rotulados por sus compañeros y clasificados como niños "torpes", "incapaces" e "ignorantes", desconociendo la base fundamental de sus deficiencias. Es importante que los padres de familia y los profesores detecten estos tipos de problemas en los niños y se tomen medidas preventivas a tiempo, como realizar en los menores un estudio neuropsicológico de coeficiente intelectual y otras pruebas que el neuropsicólogo infantil evalúa para determinar si se trata de un trastorno de aprendizaje o no. A partir del diagnóstico se establecerá para cada niño un protocolo de intervención que favorezca el desarrollo del proceso alterado.

**María Constanza Maya Apráez**

Psicóloga Clínica – Neuropsicóloga Infantil

Pontificia Universidad Javeriana- Consultorio 308 B - Centro Médico La Riviera.





### Consultorio Integral de Medicina Estética

- Consulta Médica
- Consulta Nutricional
- Peeling
- Escleroterapia
- Implantes
- Cosmetología
- Vacumterapia
- Gimnasia Pasiva
- Masajes Relajantes
- Descontracturantes
- Drenaje Linfático
- Crioterapia
- Termoterapia
- Lipocavitación
- Carboxiterapia
- Mesoterapia medicinal

Cra. 35 A No. 20-10 Of. 403  
 Centro Médico La Riviera  
 Av. Los Estudiantes

Teléfono: 731 7215  
 San Juan de Pasto  
 Nariño



CONSULTORIO INTEGRAL DE MEDICINA ESTÉTICA. Teléfono 7317215. Centro Médico la Riviera – Consultorio 403

Dra. Marina Navarro

Médica - Universidad de Cartagena - Especialista en Salud Familiar

- Fundación Juan N. Corpas Médica Estética - Estética Docente.

En los tratamientos estéticos se emplean diferentes aparatologías para la recuperación y mejoría del aspecto físico, tanto en Estética facial como Corporal, dirigidos siempre a combatir el envejecimiento, tonificar, reducir, drenar etc, basados en fundamentos de las funciones que tienen estos aparatos. Colocamos al servicio de los pacientes del Consultorio Integral de Medicina General y Estética, entre otras aparatologías:

- La aparatología estética con tecnología de cavitación, consigue romper la estructura de los depósitos grasos localizados que suelen resistirse a las dietas y el ejercicio. Una vez rotos estos depósitos, al convertir la grasa en líquido, la grasa se puede eliminar fácilmente a través del sistema linfático o la orina.

- La *vacumterapia* actúa por succión a nivel hipodérmico mediante unas ventosas especialmente diseñadas que se aplican en el cuerpo y cuyo efecto es facilitar el drenaje del líquido retenido en las células. Es uno de los métodos más populares en tratamientos anticelulíticos
- La *electro estimulación o gimnasia pasiva*, es una técnica que actúa produciendo contracciones musculares a través de impulsos eléctricos. La utilización de aparatología de electroestimulación es muy eficaz como reafirmante y para remodelar la figura, ya que funciona como un entrenamiento muscular.
- Por sus características, la *Carboxiterapia* es un procedimiento indicado para tratar problemas estéticos como la celulitis o la grasa localizada, además de los siguientes: celulitis, obesidad localizada (ayuda a reducir medidas), flacidez, estrías, entre otras.



# PerioDental

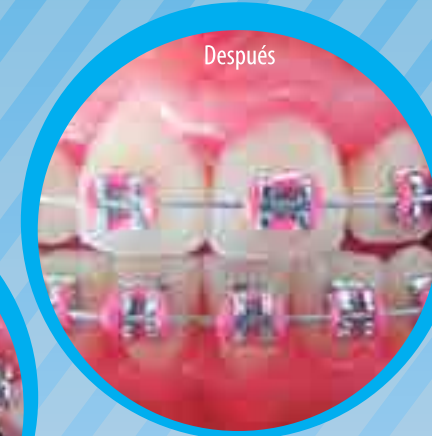
Periodoncia y Estética Dental

## PERIODONCIA:

- IMPLANTES DENTALES
- AMBIENTACIÓN PERIODONTAL
- INJERTOS ÓSEOS
- INJERTOS GINGIVALES
- CIRUGÍA PLÁSTICA PERIODONTAL.



**Dr. John E. Martínez S.**  
 Periodoncia-Implantología Oral  
 Universidad San Martín-U.C.C



## IMPLANTES DENTALES



## ESTÉTICA DENTAL Y REHABILITACIÓN ORAL:

- DISEÑO DE SONRISA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL
- RESINAS DE ALTA ESTÉTICA
- CORONAS EN ZIRCONIO
- CORONAS INCERAM
- CORONAS SOBRE IMPLANTES
- PRÓTESIS FIJAS
- PRÓTESIS REMOVIBLES.



**Dra. Clara Santacruz M.**  
 Universidad Autónoma de Manizales  
 SCOES,  
 REGISTRO 52-982-99



Calle 18 N°. 28-84 Ed. Cámara de Comercio Consultorio 608  
 Teléfonos: 731 05 54 Celular: 300 779 13 50  
 Pasto - Nariño - Colombia



# Cáncer de estómago

(Viene de la página 28)



- Las dietas con alto contenido de sal contribuyen a un riesgo mucho más alto de cáncer de estómago.
- Fumar cigarrillos aumenta el riesgo de padecerlo. Las personas que dejan de fumar pueden hacer que sus probabilidades de tener cáncer de estómago disminuyan al nivel de riesgo de una persona que no fuma.
- Se ha demostrado que la bacteria responsable de muchas úlceras de estómago, *Helicobacter pylori*, aumenta las probabilidades de una persona de tener cáncer de estómago. Estas bacterias pueden ser tratadas con antibióticos. Esta infección actualmente es menos frecuente que en el pasado, lo que posiblemente explique en parte la disminución del cáncer gástrico.

Las dietas ricas en nitratos y nitritos son carcinogénicas y están contenidos en alimentos quemados y ahumados.

El alto consumo de alcohol también puede aumentar el riesgo.

Algunos estudios han demostrado que las frutas y los vegetales sin almidón, particularmente los ve-

getales de la familia de las liliáceas (p. ej. el ajo, las cebollas, los puerros), protegen contra el cáncer de estómago.

Algunas vitaminas y el Selenio también prevendría el cáncer de estómago (por esto es recomendable consumir dietas ricas en frutas y verduras)

## SÍNTOMAS

- Dolor abdominal
- Náuseas, vómitos y vómitos con sangre
- Indigestión o sensación de plenitud después de comidas pequeñas
- Pérdida del apetito, pérdida de peso

Adicionalmente es muy importante el antecedente familiar de carcinoma gástrico.

## DIAGNÓSTICO

Para detectar el cáncer de estómago el examen de elección es la **endoscopia** de vías digestivas altas (gastroscopia) La endoscopia utiliza un tubo especial con luz que se inserta por la boca y se lo pasa al esófago y luego al estómago, lo que permite que el médico examine el recubrimiento del estómago y tome **biopsias** (muestras de tejido de áreas sospechosas). A los pacientes que tienen cáncer de estómago en etapa temprana se les ofrece cirugía para reseca la parte afectada del estómago lo cual es curativo. También se puede utilizar la **quimioterapia** (utilizando medicamentos potentes para matar las células cancerosas) y la **radioterapia** (haces de rayos X concentrados dirigidos a las áreas cancerosas) para tratar el cáncer o para aliviar los efectos de la diseminación del cáncer. Con frecuencia se ofrecen **cuidados paliativos**, tratando el dolor y disminuyendo otros síntomas al final de la vida, a personas que tienen cáncer de estómago en etapa terminal o metastásico, dado que la quimioterapia, la radioterapia y la cirugía posiblemente no sean útiles en este punto.

Lo más importante es tener claro que si existen síntomas o antecedentes familiares de carcinoma gástrico debe asistir al gastroenterólogo para la realización de la endoscopia digestiva alta, tratar de alimentarse adecuadamente (frutas y verduras) y evitar los factores de riesgo.



Dr. Javier Salas Bolaños

Universidad Nacional de Colombia - Santafé de Bogotá

Consultorio preconcepcional

Control prenatal

Control de embarazo de alto riesgo

Cirugía de incontinencia

Patología cervical

Colposcopia

Cirugía de cáncer de cérvix y ovario

Infertilidad

Laparoscopia

Ecografía ginecológica y obstétrica

Reconstrucción vaginal  
y cirugía estética vaginal.

Carrera 40 A No. 19A - 87 Av. Panamericana  
Clínica Bellatrix Consultorio 202 piso 2 - Tel: 318 299 8717

Carrera 42 No. 18A - 56 | Teléfonos:  
Clínica Los Andes | 731 4473 - 731 4474  
Consultorio 607 | San Juan de Pasto



# Club Deportivo Javeriano

## Reseña Histórica

El Club Deportivo Javeriano cumplirá el 15 de mayo sus 55 años de vida deportiva, institución que nació en el colegio San Francisco Javier cuando una de las figuras de esa década de los 50, no solo como jugador sino como entrenador: **Miguel Ángel Quiroz** fue el gestor de la idea para que dicho colegio se convirtiera en Club y participara en los diferentes eventos de la Liga de fútbol de Pasto, el equipo Javeriano no tenía rivales y ganó la gran mayoría de los eventos.

La propuesta de Miguel Ángel Quiroz y la aprobación de los padres Vélez y Celestino, llevaron a cristalizar la fundación del Club Javeriano. La primera Junta Directiva fue presidida por el doctor Luis Díaz Del Castillo, Joaquín Ortega y Jorge Vélez, desde esa época Javeriano en forma destacada ha participado en todos los eventos logrando innumerables títulos a nivel local, departamental y actuaciones destacadas en la categoría primera C.

No podríamos desconocer la labor desempeñada por el sacerdote Jesuita Ángel Merino, quien dejó y llevó muy en alto los colores de la institución, ocupando siempre los primeros lugares hasta consagrarlo en la rama semiprofesional de ese entonces.

En los años 80 Javeriano participó en forma acertada en la segunda división, posteriormente en la primera C, ya que prácticamente en Pasto y Nariño no tenía rivales en la categoría primera especial y primera. El gestor de esta idea fue el doctor Jaime Torres Enríquez y brillaron con mucha propiedad jugadores de la talla de: **Carlos Rendón, Carlos Meza, Geovany Mármol, William Flórez, Ricardo Melo, Orlando Delgado, Jorge Vidal, Juan Carlos España, Jorge Moncayo y Alberto Santacruz** entre los más destacados.

Por falta de patrocinio Javeriano dejó de participar en la primera C y encaminó su trabajo y cambió de filosofía con la creación de la Escuela de Fútbol en el año 1998, idea de los profesores José Luis Murillo y Javier Escobar, fruto de ese trabajo se promocionaron jugadores al fútbol profesional como: **Carlos Daniel Hidalgo, Luis Eduardo Lora, Bryan Maya, Alberto Santacruz, Mauricio Enríquez**, entre los más importantes.

*Hoy presentamos a la nueva sangre del futbol pastense y nariñense como es la categoría Sub 17.*





# Entrevista Profesor Javier Escobar



## ¿Con que categorías cuenta el Club Deportivo Javeriano?

- Preescolar, escolar, pre infantil, infantil, pre juvenil y categoría libre.

## ¿Hasta qué categoría maneja el Club?

- Hasta la categoría sub 23

## ¿Cómo ha sido la vinculación de Protegemos con el Club?

-El apoyo económico por parte de la entidad nos ha permitido reforzar el equipo en la categoría pre juvenil del campeonato nacional organizado por la Federación Colombiana de Fútbol. En el año anterior gracias al apoyo de Protegemos el Club ocupó el primer puesto como el mejor representante del Departamento de Nariño, también se obtuvo el segundo puesto en el campeonato Departamental Copa Claro y actuaciones destacadas y títulos en compromisos locales como: Seven Eleven, campeonato El Calvario, campeonato Departamental pre juvenil e infantil y varios jugadores seleccionados para representar al departamento de Nariño.

## ¿Qué expectativas tiene el Club con Protegemos?

-La idea es conformar un excelente equipo en la categoría pre juvenil y que supere la actuación del año anterior, ir sacando una base importante de jugadores para que en el 2015, año en que la institución cumplirá sus 60 años de vida deportiva se pueda participar en la categoría sub 20, evento organizado por DIFÚTBOL, ir promocionando jugadores tanto pastenses como de la costa nariñense al fútbol profesional tanto para Deportivo Pasto como para otros equipos, como ya lo ha hecho la institución, continuar promoviendo jugadores y ocupar sitios destacados en los diferentes eventos a nivel municipal, departamental y nacional.

La Junta Directiva, en cabeza de su presidente JAVIER ESCOBAR agradece la vinculación del señor EDISON MADROÑERO y su empresa PROTEGEMOS por su apoyo económico, social y de salud para nuestra entidad e invita a los padres de familia a retribuir el apoyo de dicha entidad afiliándose a esta importante empresa, ya que es la única entidad que está apoyando el fútbol aficionado en nuestro departamento ante la falta de colaboración de los entes gubernamentales y del comercio en general.

## ¿Cuántos niños inscritos tiene la escuela?

- 150 niños.

## ¿Cuál es la filosofía de la institución?

- Formar personas antes que futbolistas, pero si dentro de ello un futbolista posee condiciones para el fútbol profesional como ya se ha dado, también contribuimos con un trabajo específico de jugador profesional como: Jorge Vidal, Carlos Daniel Hidalgo, Luis Eduardo Lora, Brayan Maya, Alberto Santacruz, Luis Enrique Becerra entre los más destacados.

## ¿Por qué considera usted que falta apoyo en Nariño a la institución?

-Porque los entes gubernamentales, la industria y el comercio solo centran su apoyo al Club Deportivo Pasto; olvidando el trabajo de las divisiones menores y además la Liga de Fútbol carece de un trabajo planificado para proyectar a futbolistas de nuestro Departamento y Club.

## ¿Cuáles son los colores institucionales del Club? ¿Por qué?

Amarillo: expresa la alegría, grandeza y riqueza de nuestros futbolistas.

Negro: personifica la elegancia poder y fuerza de nuestros deportistas.

Rojo: representa el fuego y sangre de nuestros atletas.

## ¿Que lo motiva para seguir con la escuela?

-La satisfacción de formar deportistas integrales y más tarde ciudadanos de bien; la proyección desde categorías menores hasta la sub-20 integrando diferentes seleccionados de nuestro departamento.





# Javeriano Embajador del Fútbol Nariñense

Próximo a cumplir 60 años de vida deportiva, el Club Deportivo Javeriano se ha constituido en una de las instituciones más representativas del departamento de Nariño a nivel nacional.

Sus gestas han dejado recuerdos imborrables en la mente de todos sus aficionados, hasta convertirse en el embajador del fútbol nariñense.

Llegan a mi memoria momentos felices, por allá en los años 1980 – 81 cuando tuve el privilegio de conformar un equipo destacado que participó con lujo de condiciones y se coronó campeón en varias ocasiones en la categoría elite en ese entonces del fútbol pastuso: la Primera Especial.

Luego en los años 1983-84, participamos en el campeonato nacional de la segunda división, realizando una excelente campaña en la Copa Expreso Palmira.

Mi vida siguió unida al Club, pero esta vez ya como director técnico, en la participación del torneo nacional de la Primera C, donde se formaron jugadores que más tarde serían figuras del Deportivo Pasto, como Jorge Vidal, Juan Carlos España, Oscar Darío Martínez, Luis Eduardo Lora, Carlos Daniel Hidalgo, entre otros.

Esta verdadera escuela de formación que es el Club Deportivo Javeriano, fue la base para mi iniciación como deportista, entrenador y dirigente deportivo. Para luego desempeñar en el Club Deportivo Pasto profesional diferentes roles: Director Técnico, Gerente Deportivo y Gerente General y más recientemente como Gerente Deportivo del Club Atlético Bucaramanga.

Quiero hacer un reconocimiento especial a aquellos directivos que hicieron del Club Javeriano una gran institución como don Oscar Colombo Salazar, el doctor Omar Coral Quintero, el señor Javier Enríquez Ocaña, el señor Marco Guerrero (q.e.p.d.), entre otros, los cuales establecieron las bases para que la institución se fortaleciera en el tiempo y siga adelante.



**William Flórez**  
Gerente Deportivo

Hoy JAVERIANO es una institución seria y progresista como lo soñaban sus fundadores, y como lo dice su misión: "Antes que formar Campeones formamos Personas" ha seguido formando en sus deportistas valores y virtudes para construir una sociedad mejor.

Las personas que en la actualidad acertadamente dirigen al Club Javeriano, como el profesor Javier Escobar Zamora, el señor Álvaro Matabanchoy Pérez, son verdaderos líderes, los cuales merecen todo nuestro reconocimiento y felicitación por la ardua labor que realizan para que la institución se mantenga grande y activa, aplicando el eslogan: Javeriano vive y es el mejor como lo corroboran los reconocimientos que ha tenido la institución por la ACORD (Asociación Colombiana de Periodistas) en los últimos tres años.

Enhorabuena aparece para la vida del club, una de las empresas más prometedoras en todo el departamento de Nariño, GRUPO CRECER S. A. - PROTEGEMOS, representada legalmente por el señor. Edison Giovanni Madroñero, la cual apoya este valioso proyecto deportivo, para que el Club Javeriano forme sus jugadores y además pueda participar a nivel nacional en el torneo pre juvenil, campeonato Pony Fútbol y Copa de las Américas en la ciudad de Cali

Con esta importante alianza estratégica que hoy comienza, en un mediano y largo plazo aparecerán verdaderas figuras, que brillen en el fútbol profesional nacional e internacional.

Por último quiero citar unas frases de Jorge Valdano en su libro *Los 11 poderes del líder*: "Solo aquellas organizaciones que convierten los valores y la ética en unos de sus pilares fundamentales estarán fomentando un ambiente de confianza, responsabilidad y respeto que, a la larga, será un indiscutible potenciador del éxito".

## Jugadores Destacados Club Javeriano



**Juan Camilo Madroñero**

**Edad:** 19 años  
**Posición:** volante de creación o volante carrillero  
**Record deportivo:** Club Deportivo Javeriano, Club Deportivo Zamorano Semilleros, Club Deportivo Pasto, Orsomarso Sporting Club, Club Generaciones Palmiranas.



**Jaime Enríquez Urbano**

**Edad:** 16 años  
**Posición:** Arquero  
**Récord deportivo:** Varios trofeos como valla menos vencida, jugador Selección Nariño y Campeón Nacional Intercolegiado, formado desde la categoría escolar; tres campeonatos nacionales Sub-17



**Carlos Quiñones Caicedo**

**Edad:** 17 años  
**Posición:** Volante  
**Récord deportivo:** tres campeonatos nacionales Sub-17, jugador de gran proyección y condiciones técnicas



**Santiago Gómez Realpe**

**Edad:** 16 años  
**Posición:** Volante Creativo  
**Récord deportivo:** goleador en diferentes campeonatos, jugador de Selección Nariño, Campeonato Nacional Sub-17 formado desde la categoría escolar.



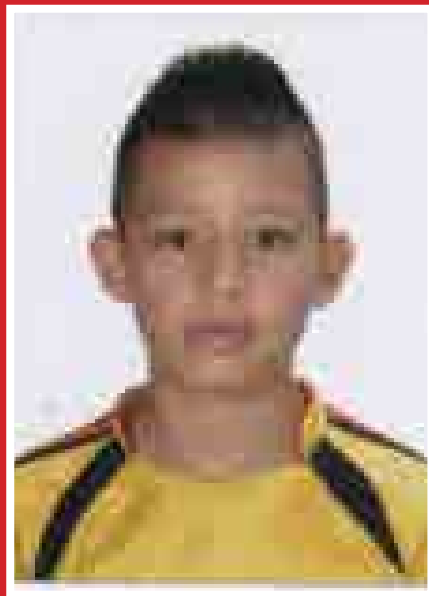




**PROTEGEMOS G.C.**  
*bienestar para su familia*



Siempre pensando en el bienestar de la comunidad; se hace presente con el apoyo a los jóvenes deportistas promesas del fútbol, hijos de nuestros colaboradores.



**Farith Camilo Coral Solano**

**Fecha de nacimiento:** 04/10/2002  
**Posición:** volante  
**Estatura:** 1.46 m  
**Edad:** 11 años



**David Andrés Zambrano Rosero**

**Fecha de nacimiento:** 29/10/1998  
**Posición:** Delantero  
**Estatura:** 1.78 m  
**Edad:** 15 Años



**Darío Alexander Zambrano Rosero**

**Fecha de nacimiento:** 09/10/2003  
**Posición:** Defensa  
**Estatura:** 1.50 m  
**Edad:** 10 Años

**¡Vincúlate tú también!**

Tus hijos pueden ser parte de la Escuela de Fútbol  
Club Javeriano

Obtén grandes descuentos



- Medicamentos
- Productos de Belleza
- Aseo Personal
- Inyectología Gratuita
- Pago de Facturas Servicios Públicos
- Recargas
- Recibimos Tarjetas de Crédito

**Precios Justos**  
**Servicio a Domicilio**



**AV. COLOMBIA:** Calle 22N° 14 - 04 Esquina (Frente al Batallón de Boyacá). Tel: 720 58 92

**LORENZO:** Calle 18A N° 4E - 31 Tel: 730 39 38

**PILAR:** Carrera 4A N° 12C - 52 Tel: 720 44 83

**PARQUE INFANTIL:** Calle 18 N° 30 - 74 Tel: 731 32 55

## El contentamiento

Es hora de hablar de principios que nos ayudarán a tener una salud financiera excelente. En esta oportunidad citaremos "El principio del contentamiento".

"El principio del contentamiento dice que cada uno de nosotros debe aprender a ser feliz en el lugar económico en el que la vida le ha colocado".

Tanto empresarios como familias en la actualidad muestran como común denominador el no estar satisfechos: no se sienten felices, no viven contentos con lo que tienen. Por estar concentrando su vida en las cosas que no tienen, pierden el poder disfrutar lo que tienen. La falta de contentamiento los lleva a tomar decisiones que atentan contra la salud financiera, como comprometerse por encima de sus posibilidades y terminar endeudándose, siendo esclavos de los acreedores y de las instituciones de préstamos. Por otro lado, también afecta la madurez de nuestro carácter, dependiendo de lo que tenemos y no de lo que somos. Es decir, nuestra identidad estaría en las cosas. Por tal razón cuando llegan los tiempos malos resulta tan difícil deshacerse de ellas, pues estamos emocionalmente pegados a su accionar. No se toman decisiones sabias porque nuestros sentimientos no nos permiten ser objetivos.

Para poder romper con esto debemos mirarnos como administradores de los bienes que tenemos y no como los dueños. Eso permitirá tomar decisiones con la frialdad de un administrador y no con el corazón del que es dueño.

Contentamiento no es conformismo. El contentamiento nos vuelve agradecidos con lo que tenemos y sabios para formar un capital, administrando lo que tenemos en el presente sin necesidad de acudir a préstamos para bienes de consumo. Recurramos a estos, siempre y cuando los rendimientos de nuestras inversiones superen los costos financieros del crédito.

**Edward Martínez A.**

edwardmartinezarteaga@gmail.com



# “Seamos como el lápiz”



Día a día buscamos ser mejores, tratando de corregir nuestras imperfecciones, reparar el daño que hicimos y procurando no volver a cometer los errores del día anterior, lo que sin duda alguna es una tarea difícil.

Hay una historia que a través de algo tan común y sencillo como un lápiz nos enseña cinco cualidades que debemos tener.

Cuentan que un niño miraba a su abuelo escribir una carta. En un momento dado le preguntó:

–Abuelo, ¿estás escribiendo una historia que nos pasó a los dos? ¿Es, por casualidad, una historia sobre mí?

El abuelo dejó de escribir, sonrió y respondió:

–Estoy escribiendo sobre ti, es cierto. Sin embargo, más importante que las palabras es el lápiz que estoy usando. Me gustaría que tú fueses como él cuando crezcas.

–¿Qué tiene de especial? –preguntó el nieto, mientras observaba el lápiz intrigado, sin encontrar nada en particular.

El abuelo le contestó:

–Todo depende del modo en que mires las cosas. Hay en él cinco cualidades que, si consigues mantenerlas, harán siempre de ti una persona en paz con el mundo.

- **Primera cualidad:** Puedes hacer grandes cosas, pero no olvides nunca que existe una mano que guía tus pasos. Esta mano la llamamos Dios, y Él siempre te conducirá en dirección a su voluntad.
- **Segunda cualidad:** De vez en cuando necesitas dejar lo que estás escribiendo y usar el sacapuntas. Eso hace que el lápiz sufra un poco, pero al final, estará más afilado. Por lo tanto, debes ser capaz de soportar algunos dolores, porque te harán mejor persona.

- **Tercera cualidad:** El lápiz siempre permite que usemos una goma para borrar aquello que está mal. Entiende que corregir algo que hemos hecho no es necesariamente algo malo, sino algo importante para mantenernos en el camino de la justicia.

- **Cuarta cualidad:** Lo que realmente importa en el lápiz no es la madera ni su forma exterior, sino el grafito que hay dentro de él. Por lo tanto, cuida siempre de lo que sucede en tu interior.

- **Quinta cualidad:** Siempre deja una marca. De la misma manera, has de saber que todo lo que hagas en la vida dejará trazos. Por eso, intenta ser consciente de cada acción.

Recuerda siempre que Dios es quien dirige tu vida. A veces pasamos por momentos difíciles porque necesitamos tener una punta más afilada para dejar mejores trazos. Intenta corregir lo que hiciste mal y no mires las apariencias; a Dios le interesa tu corazón y eso es lo que realmente importa. Finalmente, siempre dejaremos una marca, por eso debemos pensar bien y actuar correctamente.

Seamos ejemplo dondequiera que vayamos y que la gente pueda ver a Cristo reflejado en nuestras vidas.

“Y sé tú mismo un ejemplo para ellos, al hacer todo tipo de buenas acciones. Que todo lo que hagas refleje la integridad y la seriedad de tu enseñanza. Enseña la verdad, para que no puedan criticar tu enseñanza. Entonces los que se nos oponen quedarán avergonzados y no tendrán nada malo que decir de nosotros”. (Tito 2: 7,8)

Extractado del devocional conexión vertical de [www.youversion.com](http://www.youversion.com)

Ana María Frege I.  
Coordinadora Call Center

**www.ramontragen.com**  
**ramon-tragon@hotmail.com**

**Tel: 722 20 17 Col: 315 258 64 34**  
Av. Panamericana  
Cra. 30N° 102 - 38 Santa Ana

**Ramón Tragón**  
CARNES Y MARISCOS

**El sitio de encuentro con tus buenos amigos y el mejor punto para pasar en familia**

- Deliciosas y jugosas carnes a la parrilla.
- Exquisitos pescados y mariscos.
- Almuerzo para ejecutivo de lunes a sábado.
- Domingo Sancocho de Gallina y Ajaco Santaterano.
- Ahora nuestro nuevo menú comida típica nazarense.

Show musical en vivo los fines de semana  
Atendemos eventos sociales, familiares y empresariales

¡EL AUTENTICO sabor del cuy sin salir de la ciudad!

**TIPICUY®**  
COMIDAS TÍPICAS Y CERVEZA

www.tipicuy.com

Contamos con un amplio salón para eventos sociales y empresariales

- Cuy asado al carbón
- Frito paitava
- Lapingachos
- Hervidos
- Picadas
- Cerveza
- Canchas de sapo
- Salón de eventos
- Parqueadero privado
- Proyector y pantalla gigante

Show musical fines de semana  
Servicio de karaoke

A 100 mts de la universidad de Nariño  
tel: 731 76 04 Col: 317 514 10 84

**Tulpacinga®**  
La Tienda del Cuy

Tel: 721 77 02 - 317 514 1083  
Av. Principal Catambo  
www.tulpacinga.com

- Delicioso cuy asado
- Frito paitava
- Hervidos de frutas
- Domingos sancocho de gallina
- Nuevas canchas de sapo
- Proyector y pantalla gigante

Show musical fines de semana  
Exclusivo salón de eventos



**GRUPO  
MEDINUCLEAR**

Somos un grupo de IPS dedicadas a satisfacer necesidades de salud, asumiendo una integralidad asistencial especializada en oncología, imágenes diagnósticas y laboratorio clínico, a través de la Clínica Aurora, Medinuclear y MedGroup Lab.

Cada una de nuestras empresas trabaja con sentido humano, generando valor para maximizar la satisfacción de nuestros pacientes. Todo esto respaldado con un grupo de expertos profesionales comprometidos en una infraestructura física y tecnológica que respaldan tanto a los diversos niveles del sector.



**CLÍNICA AURORA**  
Cra. 127 # 127-23, Bogotá Occidental  
Tel: 311 4427 1000 / 311 4254  
PISO:  
**GRUPO MEDINUCLEAR**  
Cra. 127 # 127-23  
Tel: 311 4427 1000 / 311 4254  
PISO:

grupo medinuclear.com



CLÍNICA ONCOLÓGICA  
**AURORA**

"Primero los pacientes"



Busca dar solución con alta calidad y sentido humano a la demanda de atención médica relacionada con patologías cancerígenas en las fases de prevención, estudios diagnósticos, tratamiento de quimioterapia, inmunoterapia y hormonoterapia.

Además se brindará un manejo integral de todas las enfermedades hematológicas, incluyendo leucemias agudas y crónicas, de linfomas; aplicando tratamientos convenientes para cada caso. **Resultados óptimos:** Consulta externa especializada en oncología clínica, cirugía oncológica, hematología, medicina interna, gastroenterología, endoscopia, cuidados paliativos.

También contamos con hospitalización especializada unipersonal (14 salas), sala de quimioterapia para adultos y niños, central de mezclas, unidad de cuidados intensivos, servicios médicoquirúrgicos, central de esterilización y sala de procedimientos ambulatorios.



Somos una IPS de imágenes diagnósticas y medicina nuclear comprometidos en la prestación de servicios de excelencia, contamos con modernos equipos y tecnología de punta; herramientas que le permite al médico hacer diagnósticos más exactos y a menor tiempo, lo que traduce para los usuarios tranquilidad y salud.

Profesionales con calor humano que apoyan con su conocimiento y educación continua, ofreciendo un valor agregado a los servicios en beneficio de los pacientes, brindándole a la sociedad la posibilidad de acceder a servicios diseñados integralmente, que le permitan a los usuarios mayores beneficios y mejores resultados logrando cumplir objetivos de desarrollo económico - social y conservación ambiental sostenible.

**Servicios:** Resonancia Magnética 1.5T / Tomografía computarizada TAC / Medicina Nuclear - Gamagrafía / Mamografía Digitalizada Esterotaxia / Ecografía 4D - Tejidos blandos - Doppler - Dúplex / Rayos X - Fluoroscopia / Radiología Vascular Intervencionista.



**MEDINUCLEAR**

Imágenes. Diagnósticas

Mejores imágenes, Mejores resultados



MedGroup Lab es una organización especializada en servicios de ayudas diagnósticas, comprometidas con resultados de verdad y vida para nuestros usuarios.

Nuestro propósito es evolucionar permanentemente para estar siempre a la vanguardia de la tecnología, la seguridad y el conocimiento técnico-científico, soportando nuestra operación en profesionales comprometidos con la calidad, la seguridad y el humanismo para garantizar resultados confiables y oportunos.

Somos conscientes de la importancia y el valor que representa un diagnóstico certero, por esto, tanto los muestras de nuestros pacientes en el laboratorio clínico, como los diferentes procedimientos o exámenes diagnósticos, son manejados con los más estrictos controles y protocolos de bioseguridad. Conocimiento, calidad, tecnología y un equipo humano calificado, son el soporte de una operación segura y confiable para el procesamiento de exámenes diagnósticos.

**medGroup lab**

Laboratorio Clínico y de Especialidades



**Dr. Porfirio Muñoz**

Neurocirujano - Medicina Del Dolor

**Dra. Paola Villota Revelo**

Medicina Familiar Integral - Medicina Del Dolor

**Dra. Diana Guerrero**

Psicóloga Clínica - Terapias Alternativas

**Dra. Adriana Sanchez.**

Medicina Estética Antiedad-antiobesidad

Medicina Alternativa

## Centro de Medicina Integral Ofrece Servicios en:

Diagnóstico precoz y efectivo de patologías dolorosas crónicas (cefalea, fibromialgia, radiculopatías,)rehabilitación algiesiologica integral.

### Técnicas avanzadas en relajación:

para manejo de estrés, depresión, ansiedad y adicciones.

### Manejo integral de obesidad:

laselipolisis, estética facial y corporal, rejuvenecimiento

**Dirección: Cra. 36 N°. 10-56 Barrio Palermo**

**Tel.: 736 4313 Cel.: 317 431 7380**

Contamos con equipos de última tecnología para ozonoterapia, bioescanner molecular, casco neurorelajante, detoxificador iónico, colonterapia, laser ML02

# Salud Integral y Equilibrio

La salud integral es un estado de bienestar ideal que solo se logra cuando existe un balance adecuado entre los factores físicos, emocionales, espirituales y biológicos. De esta manera el ser humano crece en todos los ámbitos de la vida y, por consiguiente se siente sano y feliz.

A pesar de las diferencias que existen entre cada ser humano, la salud integral permite impulsar nuestras habilidades y capacidades como personas únicas. De hecho, la individualidad es uno de los factores más importantes dentro del concepto de salud integral. Se trata de hacer conciencia de que ninguna persona puede compararse a otra porque cada uno de nosotros hemos crecido en circunstancias diferentes, con más o menos oportunidades, condiciones físicas y emocionales distintas, factores ambientales específicos e, incluso, acceso a medicinas y tratamientos médicos diversos, sin embargo todos tenemos claro que estar sano significa estar bien, verse bien, sentirse bien, actuar bien, ser productivos y relacionarse adecuadamente con los demás.

En la actualidad, varios problemas afectan nuestra salud integral. A nivel físico-biológico, la obesidad, los problemas cardiovasculares, el dolor, la diabetes y el cáncer son las principales barreras para conseguir el estado de bienestar. Las adicciones también merman nuestra salud física y mental. Tabaquismo, alcoholismo, drogadicciones, dependencias, obsesiones, compulsiones trastornos de la alimentación, son otro obstáculo. Y los males del siglo XXI: estrés, ansiedad, depresión, insomnio también afectan de forma directa nuestra calidad de vida.

Quizá, el primer paso para estar sano sea dar gracias a la vida por todo lo que disfrutamos, Cuando no tienes salud, reír, andar, respirar, comer, hablar,

dormir, ver... esos actos que por rutinarios ya no parecen ser importantes se pueden convertir en verdaderos privilegios. A veces, la enfermedad llega para que recordemos las cosas verdaderamente importantes. Y otras veces llega para poner a prueba nuestra capacidad de superación frente a la adversidad. A veces hasta límites insospechados, difíciles de abarcar con la razón.

Debemos responsabilizarnos de nuestro propio bienestar, El papel del terapeuta y del médico es importante y necesario, Pero no nos olvidemos que quien mejor conoce nuestro organismo somos nosotros mismos y el terapeuta es un guía que nos acompaña en los tramos en los que la enfermedad nos visita. Por eso es muy importante que recuperemos la responsabilidad sobre nuestra salud. Que hagamos un ejercicio de autoconocimiento y aprendamos a sentir qué cosas nos hace bien y que nos hace mal Y seamos capaces de encontrar nuestro propio equilibrio, sin olvidarnos de pedir ayuda en el momento adecuado.

Ya sabemos que nuestras creencias tienen muchas posibilidades de manifestarse, y esto también es cierto en relación a la salud. Una actitud optimista, alegre y abierta frente a la vida es sin duda la mejor prevención. Y esa actitud se cimenta en una vida con sentido. El psiquiatra Viktor Frankl nos mostró en su colosal obra "El hombre en busca de sentido", que alguien que tenía un motivo para vivir era capaz de transitar por el túnel de la enfermedad y la locura y volver a ver la luz. El mejor motor para salir de la enfermedad es tener una motivación, un sueño por cumplir ¿Cuáles son sus sueños?



Instituto Radiológico del Sur



## No dejes que el cáncer de seno te tome ventaja

Durante muchos años, ha sido una prioridad para el Instituto Radiológico del Sur S.A.S, la participación activa en programas de promoción y prevención en la lucha contra el cáncer de mama; mediante la orientación de actividades educativas que permitan sensibilizar a las mujeres en la importancia de realizarse la Mamografía, como método diagnóstico que permite la detección temprana de la enfermedad que permita salvar SU VIDA.

## Examen Visual

Colócate frente a un espejo y examina tus senos en las siguientes tres posiciones.



Manos sobre la cadera.



Brazos levantados



Agachándote observa la forma, tamaño, textura y color de piel.

## ¡Un diagnóstico a tiempo puede salvar tu vida!

Centro Especializado en Mamografías

Cra. 35 A No. 20-10 La Riviera Tel: 7228799 Cel: 3154992457

## Triada

Auto examen mensual  
Visita anual al médico con exploración clínica mamaria.  
Mamografía anual a partir de los 40 años

## Examen Mensual

1



Colócate en posición: Acostada, parada o en la regadera.

2



Con los tres dedos centrales y planos de la mano derecha realiza movimientos circulares alrededor de la mama izquierda y viceversa, presionando suave pero de manera firme en cada punto, palpando desde la periferia, hasta el pezón y en el sentido de las agujas del reloj.

3



Realiza movimientos en forma de cruz. Horizontalmente: desde la axila hasta la parte interna del seno. Verticalmente: Traza una línea de arriba hacia abajo del seno. Presiona el pezón, observa si existe algún tipo de secreción.





Instituto Radiológico del Sur



# Líderes en Imágenes Diagnósticas

## El Mejor Equipo Humano al Servicio de Nuestros Usuarios



### SEDES DEL INSTITUTO

- Pasto  
Cra. 38 No. 18-123 /Tel. 7314674  
7315226 Cel. 318 2854801
- Túquerres  
Cra. 14 No. 20-21 /Tel. 7282492 Cel.  
318 2854792
- La Unión  
Cra. 2 No. 17-21 Barrio Eduardo  
Santos. Tel. 7442014 Cel. 318  
2854787
- Clínica de Especialidades las  
Américas  
Cra. 32 No. 17-32 Servicio 24 Horas  
(RX y TAC) Cel. 318 3665712
- Ipiales  
Cra. 5 No. 9-28 Tel. 7737115  
Cel. 318 3104770
- IRS Centro Especializado  
en Mamografías  
Cra. 35a No. 20-10 La Riviera  
Tel. 7228799 - Cel. 3154992457
- IRS & Diagnóstico Fetal S.A.S  
Cra. 35 No. 20-10 Av/ Los Estudiantes  
Tel. 7313230 Cel. 315 2843011
- IPS CALI  
Cra. 43 No. 5C-87 B/Tequendama  
Tel/ 5548231 Cel. 317 4402320
- IRS Sandoná  
Calle 7ª No. 05-31 B/ Obrero  
Tel/ 7288256 Cel/ 316 8336032
- IRS Sibundoy- Putumayo  
Calle 16 No. 15-65 Cel. 320 7305638

#### Mamografía



Permite la detección precoz del cáncer de seno. ¡Un diagnóstico a tiempo puede salvar tu vida!

#### Escanografía(TAC)



Mediante la combinación de computadores y Rayos X, se obtienen múltiples imágenes detalladas.

#### Ecografías 3D y 4D



Permite ver al embrión o al feto en tres dimensiones en volumen.

#### Radiología



Un buen diagnóstico a tiempo es esencial en la detección y prevención de enfermedades.

#### Ecografías Convencionales



Control en cualquier mes del embarazo. Por el bienestar tuyo y el de tu bebé.

#### Doppler, Dúplex y Triplex a Color



Permite el estudio dinámico de los vasos sanguíneos para formular diagnósticos seguros

#### Procedimientos Intervencionistas



Permite generar diagnósticos confiables que orientan al tratamiento de diferentes patologías

[www.irsur.com](http://www.irsur.com)