

Guía Médica

AÑO 04. No. 15 / MAYO 2025

EL SIGLO

DE DURANGO



JESÚS EMMANUEL DÍAZ VÁZQUEZ
NEUROCIRUJANO

**DR. JESÚS EMMANUEL
DÍAZ VÁZQUEZ**

ESPECIALISTA EN NEUROCIRUGÍA, COLUMNA
VERTEBRAL Y MEDICINA REGENERATIVA.
TÉCNICA DE CASPAR, ALTERNATIVA EFICAZ



Todos los caminos llevan al cuidado de tu salud

PERMISO COFEPRIS 241001201A0001



Análisis Clínicos.

*Toma de muestras
a domicilio,
a empresas, minas
GRATIS
(con previa cita).*



Medicina Laboral.

*Exámenes médicos
laborales completos*

**Aceptamos tarjeta
de crédito o débito.**



Rayos x.

**-Podemos facturar.
-Ofrecemos crédito a empresas.**



Análisis de Alimentos.



**Blvd. Durango #120, Fracc. Lomas
del Guadiana, Frente al Colegio Fray Diego**



618.167.74.74

"Fácil acceso y amplio estacionamiento"

Índice

Guía Médica

Jorge Pérez Arellano Romero

Director Gerente

Judith Rosales

Gerente Comercial

Alejandro Gómez

Arianna Herrera

Jesús Chacón

Asesores Comerciales

Verónica Félix Díaz

Administración y Circulación

Varenka Pérez Arellano R.

Diseño Gráfico

El Siglo de Durango

Dinora G. Solís

Editora

José A. Rodríguez

Fotografía

José Antonio Rodríguez

Fotografía Portada

SÍGUENOS EN



El Siglo de Durango
El Siglo recomienda



@SigloDurango



elsiglodedurango

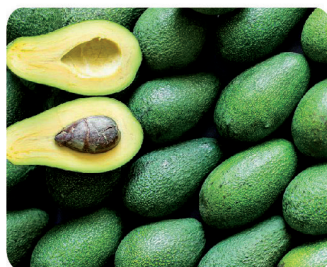


@siglodurango

VENTAS

618 813-70-80 al 87, lada
sin costo 800 711-91-88
o consulta nuestra página:
www.elsiglodedurango.com.mx

EL SIGLO
DE DURANGO



06

Nutrición

Beneficios del aguacate.



12

EN PORTADA

*Técnica de Caspar,
alternativa eficaz.*

Dr. Jesús Emmanuel
Díaz Vázquez



08

**Dr. Manuel de
Jesús Ríos.**

*Neurocirugía: revoluciona
la ciencia*



18

**Dr. Alberto Saucedo,
reumatólogo.**

*Claves para detectar a tiempo
enfermedades reumáticas.*



24

Salud

*¿A qué edad
somos más
felices, según Harvard?*

**RADIÓLOGOS
EXPERTOS EN
RESONANCIAS
MAGNETICAS
EN DURANGO**

SERVICIOS

- Resonancias.
- Tomografías.
- Rayos X.



**Médicos Radiólogos y
técnicos expertos
y certificados.**



f Centro de Diagnóstico Vizcaya

☎ 618 299 2256

**☎ 618-818-0977
618-818-5263**

📍 Blvd. Dolores del Río 116, Valle del Guadiana

www.centrodediagnosticovizcaya.com

--- Previa cita ---

SSD20EVI053

191001201A0011

SV Centro
**Salud
Victoria**



SV Centro
**Salud
Victoria**

IG @SALUD VICTORIA
FB SALUD VICTORIA
LLAMADAS: 618.426.32.06
WHATSAPP 618.426.32.06

NUESTROS SERVICIOS



CONSULTA MÉDICA.



**MANEJO AVANZADO DE HERIDAS,
QUEMADURAS Y ESTOMAS.**



ACUPUNTURA.



**ENFOQUE EN EL ADULTO
MAYOR**



DIABETES

ATENCIÓN MÉDICA INTEGRAL



AV. GÓMEZ PALACIO #100
(ENTRE ZARCO Y RAMÍREZ)



618.426.32.06



SALUD VICTORIA



SALUDVICTORIADGO



DR. JESÚS EMMANUEL DÍAZ VÁZQUEZ

CENTRO NEUROQUIRÚRGICO

NEURO-SPINE



Especialista en Neurocirugía,
Columna Vertebral y
Medicina Regenerativa

Ced. Prof. 7468822 Ced. Esp. 13682509

Neurocirugía

- Cirugía de cerebro y columna vertebral.
- Trauma craneoencefálico y raquimedular.
- Neurocirugía oncológica (tumores cerebrales y de columna).
- Hernias discales, lumbares y cervicales.
- Hidrocefalia.
- Epilepsia.
- Manejo del dolor de columna vertebral.
- Discolisis intradiscal y peridural sacra con ozonoterapia.
- Cirugía de nervios periféricos (túnel del carpo).
- Neuralgia del trigénimo.
- Neurocirugía vascular.
- Patologías de columna degenerativa.





CENTRO NEUROQUIRÚRGICO
NEURO-SPINE

Medicina Regenerativa

- **Hernia de disco.**
- **Ciático.**
- **Dolor de rodillas.**
- Hombro y espalda.
- Artritis reumatoide.
- Diabetes.
- Hipertensión arterial.
- Alergias, sinusitis, asma.
- Várices.
- Pie diabético.
- Gastritis y colitis.



Evite cirugía - ¡No sufra más!



Calle José del Campo #248 Col. Nueva Vizcaya



neurospinedgo



Centro Neuroquirúrgico Neuro-Spine



618.804.20.00

5 beneficios del aguacate

Descubre los beneficios más potentes que aporta.

Desde una piel más radiante hasta ojos sanos, el cuerpo no puede evitar sentirse bien cuando comes lo que algunos llaman la “mantequilla de la naturaleza”. A continuación, se incluyen cinco de los beneficios.

1. Fuente excelente de potasio

Como informa Healthline, una porción de 100 gramos de aguacate contiene el 14 por ciento de la cantidad diaria recomendada de potasio. Dado que consumir alimentos ricos en potasio es importante para regular la presión arterial y respaldar la función celular del cuerpo, intenta incluir medio aguacate en el batido del desayuno.

2. Contribuye a una buena visión

“Los aguacates contienen luteína y zeaxantina, dos fitoquímicos que se concentran especialmente en los tejidos de los ojos, donde brindan protección antioxidante para minimizar daños, lo que incluye la luz ultravioleta”, de acuerdo con Medical News Daily .

3. Bajos en azúcar

Una de las (muchas) razones por las que las frutas son tan deliciosas es por los azúcares naturales que contienen. El arma secreta del aguacate es que no solo tiene un sabor excelente, sino que también tiene bajo contenido de azúcar. Intenta decorar la ensalada con cubos de aguacate.

4. Mantiene feliz al corazón

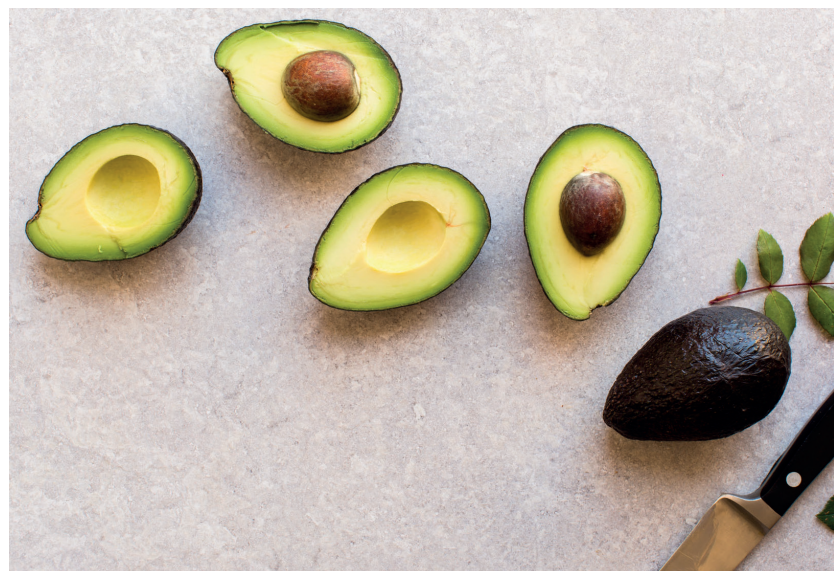
Los estudios demuestran que reemplazar el ácido graso insaturado con grasa saturada puede reducir



el riesgo de enfermedades cardíacas. Asegurarte de que el corazón esté feliz es solo un motivo más para añadir el aguacate a la pasta de mantequilla y untarlo en una tostada.

5. Sirve para evitar lesiones

Sus grasas monoinsaturadas que son saludables sirven para más que solo mantener al corazón fuerte: los efectos antiinflamatorios también pueden ser esenciales para mantener controlados los músculos lesionados y los tendones fatigados.





Análisis las 24 horas

Laboratorio
QUIMAR - HOSPITAL SAN JORGE
Lázaro Cárdenas #249 Sur.

 **Tel. 618 455 57 11**

QUIMAR
SCOP #130 Col. Burócrata.

 **Tel. 618 817 22 56**

QUIMAR HIDALGO
#432 Sur. Zona Centro.

 **Tel. 618 812 79 32**

Microbiología de Alimentos

toplabquimar@gmail.com

**Q.F.B. EDUARDO
QUIÑONES MARTÍNEZ**
CÉD. PROF. 6590215

**QUÍMICO RESPONSABLE
EDUARDO QUIÑONES
MARTÍNEZ**
**CÉD. PROF. 659978
REGISTRO S.S.A. 003899**



Avances en Urología: mínima invasión, excelente resultado

El Dr. Manuel de Jesús Ríos guía a sus pacientes hacia un tratamiento eficaz, seguro y de rápida recuperación.

El Dr. Manuel de Jesús Ríos Hernández, especialista en urología, ha dedicado su carrera a transformar la manera en que se atienden los padecimientos urológicos, apostando por técnicas de mínima invasión que representan una verdadera revolución en el ámbito quirúrgico.

Desde sus años como médico general, el doctor Ríos se sintió atraído por la urología por ser, según sus palabras, "la subespecialidad quirúrgica más completa", al ofrecer un amplio abanico de tratamientos, desde cirugía abierta hasta técnicas endoscópicas, laparoscópicas y robóticas.

BENEFICIOS PARA LOS PACIENTES

Hoy, el especialista promueve con firmeza las cirugías de mínima invasión, procedimientos que permiten tratar enfermedades urológicas complejas a través de incisiones diminutas, o incluso sin necesidad de cortar. "Los beneficios para los pacientes son muchos: menos dolor, recuperación más rápida, menos sangrado y una estancia hospitalaria mucho más corta", señala.

Entre los padecimientos que se abordan a través de laparoscopia, están los distintos tipos de cáncer del sistema urinario como: riñón, próstata y vejiga, así como malformaciones congénitas.

Uno de los procedimientos más desafiantes que ha realizado con éxito es la cistoprostatectomía radical por laparoscopia, una cirugía que implica remover vejiga y próstata para crear una nueva vejiga con parte del intestino. "Todo esto lo hacemos por mínima invasión, con excelentes resultados", destaca.

TECNOLOGÍA AL SERVICIO DE LA SALUD

El avance tecnológico también ha sido crucial, especialmente con la llegada de la cirugía robótica, una herramienta que también ofrece a sus pacientes, al tener entrenamiento especial. A quienes aún tienen dudas sobre estas nuevas técnicas, el Dr. Ríos les ofrece un mensaje de confianza: "Deben tener menos miedo a lo nuevo. Solo asegúrense de acudir con médicos certificados y entrenados en este tipo de procedimientos".



Para terminar, hace un llamado a la prevención: "Lo ideal es realizar chequeos anuales con su urólogo de confianza. La salud urológica no debe dejarse para después, y siempre es mejor elegir una cirugía de mínima invasión antes que una abierta".

**Dr. Manuel de
Jesús Ríos Hernández**

Cáncer Urológico

CÉD. PROF. 7234152

CED. ESP.11068782

UJED/ UDEM



618 333 61 76



Urólogo Dr Manuel de Jesús Ríos Hernández



AMCCI. Pereyra 404. Clínica de Oftalmología.
Consultorio 5. Planta Alta.





**DR. JOSÉ DOMINGO
SANTAMARÍA VELÁZQUEZ**

NEUROCIRUGÍA • CIRUGÍA DE COLUMNA

CERTIFICADO POR EL CONSEJO MEXICANO DE CIRUGIA NEUROLÓGICA A.C.

NEUROCIRUGÍA

SERVICIOS:

- Cefaleas.
- Tumores cerebrales y de columna.
- Espondilosis, espondilolistesis y hernias de columna cervical, dorsal y lumbar.
- Neuralgia del nervio trigémino y de Arnold.
- Traumatismo craneoencefálico.
- Traumatismo raquímedular.
- Evento vascular cerebral isquémico y hemorrágico.
- Aneurisma cerebral; malformaciones arteriovenosas.



618 817 7112



744 225 3680



Centro Médico Vizcaya - Consultorio 1
Calle Francisco Castañiza #127;
Col. Nueva Vizcaya.
Entre Ginés Vázquez y Negrete

CÉD. PROF. 8437617
CÉD. ESP. 13224294
IPN / UDEM

BIO TEST

ANÁLISIS CLÍNICOS



ANÁLISIS
ginecológicos



CLÍNICOS
de rutina



CLÍNICOS
de urgencia



CLÍNICOS
especializados



SERVICIO
a domicilio



Bld. Felipe Pescador, 835.
Victoria de Durango Centro.
Durango, Dgo, C.P. 34000

Sucursal Central Plaza, Blvd. Domingo Arrieta
906 Local 6, C.P. 34150 Durango, Dgo.



contacto@biotestanalisisclinicos.com



618.455.11.76



618.100.12.49

Por tu salud y bienestar



www.biotestanalisisclinicos.com



Técnica de Caspar, alternativa eficaz

Siempre interesado en tratamientos de vanguardia, el Dr. Jesús Emmanuel Díaz Vázquez ofrece solución mediante la cirugía mínimamente invasiva.

El Dr. Jesús Emmanuel Díaz Vázquez, neurocirujano especializado en cirugía de columna, ha consolidado su práctica en torno a procedimientos de mínima invasión, destacando la microdissectomía por técnica de Caspar como una alternativa eficaz y menos agresiva frente a las cirugías tradicionales. Motivado por la necesidad de estar a la vanguardia en tratamientos médicos y por la influencia de su padre, el Dr. Díaz Vázquez comenzó a interesarse en los padecimientos de columna al identificar la urgencia de avances tecnológicos en este campo. Fue así como descubrió el potencial de las técnicas mínimamente invasivas. "La cirugía mínimamente invasiva ha demostrado ser un tratamiento eficaz para diversos problemas de columna, ofreciendo una recuperación más rápida y menos dolor que las cirugías tradicionales", afirmó.

TÉCNICA DE CASPAR

Uno de los procedimientos que el Dr. Díaz Vázquez emplea con frecuencia es la microdissectomía por técnica de Caspar, la cual permite tratar con precisión problemas como hernias de disco, estrechamiento del canal espinal y espondilolistesis.





Esta técnica se enfoca en reducir la estenosis de la médula con el menor daño posible a los tejidos y músculos, lo que se traduce en incisiones más pequeñas, menor dolor posoperatorio y una recuperación más rápida. Además, los pacientes disfrutan de una mejor estética y menor riesgo de complicaciones.

A pesar de sus múltiples ventajas, esta técnica aún no es común en México. Sin embargo, cuando los pacientes conocen que pueden ser operados mediante un procedimiento de mínima invasión, la respuesta suele ser positiva. "Lo aceptan con mayor agrado y seguridad por todos los testimonios", explicó el especialista.

EVOLUCIÓN

La tecnología juega un papel clave en la evolución de estos procedimientos. El Dr. Díaz Vázquez visualiza un futuro en el que estas cirugías puedan realizarse completamente por vía endoscópica, ampliando aún más los beneficios para los pacientes.

Finalmente, doctor, si alguien en casa tiene dolor de espalda crónico o ha sido diagnosticado con un problema de columna, ¿qué le recomendaría hacer como primer paso? "El primer paso es acudir con nosotros como neurocirujano, para evaluar el mejor tratamiento posible", concluyó.



**Dr. Jesús Emmanuel
Díaz Vázquez**

Especialista en Neurocirugía, columna
vertebral y medicina regenerativa

CÉD. PROF. 7468822
CED. ESP. 13682509



618 804 20 00



neurospinedgo



Centro Neuroquirúrgico Neuro-Spine



Calle José del Campo #248,
Col. Nueva Vizcaya. Durango, Dgo.





MOVIMED

ANESTESIOLOGÍA Y ORTOPEDIA

"Consultorio especializado
en Ortopedia y Anestesia
regional"

El movimiento es vida,
y cuando lo perdemos,
nos damos cuenta de lo
valioso que es.
En MOVIMED, estamos
aquí para ayudarte a
recuperarlo

Alivio del dolor

- Neuralgia post herpética.
- Dolor Oncológico.
- Coxartrosis (desgaste de la cadera y dolor).
- Gonartrosis (desgaste de la rodilla y dolor).
- Fracturas.
- Pacientes en rehabilitación.
- Dolor lumbar.
- Dolor post operatorio.
- Dolor crónico.

Bloqueos terapéuticos.

Se pueden realizar bloqueos temporales con anestésicos locales o bloqueos prolongados con agentes neurolíticos. El fenol quita el dolor de 4 a 6 meses.



Dra. Daniela Montiel
Anestesióloga / Bloqueos Regionales

Consulta: 618 363 17 78
Urgencias: 618 363 15 91

Dr. Candelario Victorino
Traumatología y Ortopedia



Coordinación Médica: Calle Miguel de Cervantes
Saavedra #234, Zona Centro



DR. JORGE GONZÁLEZ BARAJAS
Fertilidad • Ginecología • Obstetricia

CONGELA EL TIEMPO. LA OPCIÓN PARA SER MAMÁ CUANDO TÚ DECIDAS

VITRIFICACIÓN
DE ÓVULOS



PLANIFICA
TU MATERNIDAD

durangofertilidad.com

618 168 68 78

drglezbarajas@gmail.com

Avenida Universidad, Durango, México

[doctorjorgegonzalezbarajas](https://www.instagram.com/doctorjorgegonzalezbarajas)



TERAPIA MANUAL Y FISIOTERAPIA INVASIVA

- *Terapia Deportiva*
- *Descontracturante*
- *Traumatología*
- *Neurológica*
- *Geriátrica*
- *Pre post Quirúrgica*
- *Fisioterapia en el embarazo y post parto*
- *Ortopedia y Reumatología*



**SERGIO TRIAS
MERINO**

Licenciado en Fisioterapia

CÉDULA PROFESIONAL 10723426

AGENDA TU CITA



618 261 18 50

Blvd. Coronel Enrique Carrola Antuna (Canelas) #1321
entre Agricultura y Tecnológico,
a un costado de la Farmacia Guadalajara.



Fisiosalud+Durango



[fisiosalud.dgo](https://plus.google.com/fisiosalud.dgo)

fisio**salud**⁺
terapia física y rehabilitación

DESCARGA NUESTRA APP DE FISIOSALUD

- *Rehabilitación de lesiones y enfermedades.*
- *Preparación física para tu deporte favorito.*
- *Composición corporal (bajar de peso o subir músculo)*



XALUT
GOOGLE PLAY



 **xalut**

**TU TERAPEUTA
EN LÍNEA**

SIGN UP

**AHORA PODRÁS HACER
EN CUALQUIER MOMENTO Y
LUGAR TU RUTINA DE
EJERCICIOS.**



Dr. Alberto Saucedo, reumatólogo

El especialista explicó las claves para detectar a tiempo enfermedades reumáticas.

Es de suma importancia identificar a tiempo los síntomas de enfermedades reumáticas, que pueden afectar a personas de cualquier edad y, si no se tratan adecuadamente, provocar daños irreversibles en articulaciones y órganos vitales.

Para entender más sobre estas enfermedades, platicamos con el Dr. Alberto Saucedo, especialista en reumatología, quien explicó que el reumatólogo es el médico clínico encargado de diagnosticar y tratar enfermedades del aparato locomotor, especialmente aquellas que afectan las articulaciones, los tejidos blandos, y padecimientos autoinmunes sistémicos en los que el cuerpo ataca a sí mismo.

Las enfermedades que trata este especialista se agrupan en cinco grandes categorías: reumatismos de partes blandas (lesiones en tendones o ligamentos), enfermedades articulares no inflamatorias (osteoartrosis), artritis inflamatorias



(que pueden llevar a la discapacidad si no se tratan), enfermedades del tejido conectivo (como el lupus y el síndrome de Sjögren), y vasculitis sistémicas (inflamación de los vasos sanguíneos que puede afectar desde la piel hasta el cerebro). El especialista explicó que contrario a la creencia popular, estas enfermedades no son exclusivas de adultos mayores; pueden presentarse desde edades muy tempranas, aunque en niños lo ideal es que los atienda un reumatólogo pediatra. Sin embargo, dijo que en Durango no se cuenta con uno, por lo que los menores de 15 años deben ser referidos a otras ciudades si es necesario.

SEÑALES DE ALERTA

Respecto a las señales que indican necesidad de ir con un reumatólogo indicó que es cuando hay dolor articular persistente sin causa aparente "esta es la señal más común de alerta". Sin embargo, muchas personas tardan en buscar atención médica, ya sea por minimizar los síntomas o por desconocimiento, lo que complica el diagnóstico y tratamiento oportuno. Ignorar los síntomas o automedicarse con analgésicos puede ser riesgoso, sobre todo si se trata de enfermedades inflamatorias progresivas que pueden causar daño permanente o afectar órganos vitales.

Algunas manifestaciones de enfermedades reumáticas, como fatiga crónica o dolores musculares, pueden confundirse con otros problemas, pero es mejor acudir a un especialista ante la duda.

Las enfermedades autoinmunes sistémicas, que también son atendidas por el reumatólogo, afectan múltiples órganos y suelen manifestarse con síntomas crónicos e inexplicables.

El Dr. Alberto Saucedo señaló que estas afecciones son más comunes en personas menores de 55 años, por lo que su detección temprana es fundamental. Debido a la variedad de síntomas y la falta de conocimiento general, los pacientes pueden tardar entre dos meses y dos años en recibir un diagnóstico correcto. Lo ideal, según el especialista, es no demorar más de seis meses para evitar daños irreversibles. Finalmente, recomendó a quienes sufren dolor articular frecuente no postergar la búsqueda de atención médica y consultar con un reumatólogo lo antes posible.



DESTACADO

-Las enfermedades reumáticas pueden afectar a cualquier persona en cualquier momento de su vida; es importante es detectarlas a tiempo para evitar secuelas

-No existe como tal un "perfil reumático" en laboratorio; un estudio en reumatología debe solicitarse después de una evaluación clínica para interpretarlo.

-Evitar automedicarse para evitar ingerir sustancias potencialmente peligrosas que pueden estar disfrazadas como "naturistas".

Dr. Alberto Saucedo

Especialista en reumatología

CÉD. PROF. 12880313



52 33 3027 6543



Clínica 360, Calle Laureano Roncal #508,
Zona Centro, 34000.





Noel Zaragoza Cruz

Cirugía oncológica, cirugía general y laparoscopia



Agenda tu cita al:



618 827 2744



Dr. Noel Zaragoza Cruz



Pereyra #404, Zona Centro.
3er Piso Consultorio 304, AMCCI.

Céd. Prof. 8187593
Céd. Esp. 11496191
Céd. Esp. 11624074
URSE / UJED / UNAM



DR. ERIK ALCÁNTAR

ESPECIALIDAD EN ODONTOPEDIATRÍA



- Diagnóstico y prevención.
- Tratamientos restaurativos.
- Ortopedia y ortodoncia dentofacial.
- Atención a pacientes con alguna discapacidad.



Av. Valle del Guadiana #532, Colonia La Esperanza, C.P. 34080



618 181 0430



Dr. Erik Alcántar



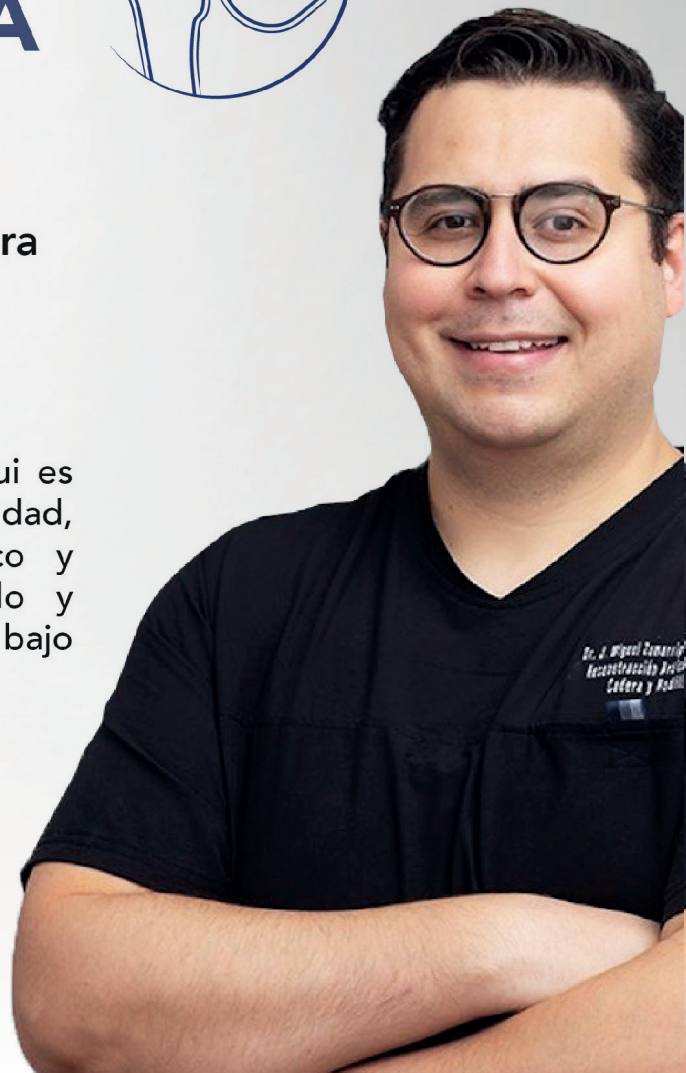
@drerikalcantar_

ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA



La Ortopedia es una especialidad que mantiene principios básicos para tratar algunos padecimientos, pero, de manera paulatina, ha mejorado técnicas e innovado muchas herramientas para el tratamiento.

El objetivo del Dr. Miguel Zamarripa Jáuregui es brindar atención médica especializada de calidad, con la intención de lograr un diagnóstico y tratamiento eficiente, resolutivo, actualizado y seguro, en sus padecimientos ortopédicos, bajo principios éticos y humanistas.



ÁREAS MÉDICAS:

REEMPLAZO ARTICULAR

Está diseñado para reemplazar el cartílago dañado y cualquier pérdida asociada de la estructura del hueso. Articulaciones son fundamentales en movilidad, estabilidad y función del esqueleto.



CADERA

La cirugía de cadera se realiza para reparar una ruptura en la parte superior del hueso del muslo. Es una articulación importante cuya cavidad articular facilita el movimiento



RODILLA

La cirugía de rodilla permite reemplazar parte de las articulaciones lesionadas o gastadas. La rodilla es esencial para funciones como caminar, correr y saltar.



Ortopedia, la especialidad de principios básicos y alta tecnología.



Dr. J. Miguel Zamarripa Jáuregui



Torre VI Medical Center, Av. Universidad 234,
Durango, Dgo. Consultorio 16.



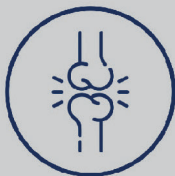
618 169 2023 / 618 167 2040

CÉD. PROF. 09945379
CÉD. ESP. 12063927
UJED / UNAM

TUMOR ÓSEO

Los tumores óseos son crecimientos anormales de tejido en los huesos.

Pueden ser benignos (no cancerosos) o malignos (cancerosos)



LESIONES DEPORTIVAS

Son lesiones que ocurren durante la práctica de una actividad deportiva de tipo profesional o amateur.



ARTICULACIONES Y FRACTURAS

Las articulaciones desempeñan un papel fundamental en movilidad, estabilidad y función del esqueleto. Las lesiones deben tratarse ya que podría darse alguna discapacidad o limitación.



¿A qué edad somos más felices, según Harvard?

Hace años se propuso hacer un estudio para revelar el momento exacto.

La felicidad es el estado emocional de una persona feliz, es la sensación de bienestar y realización que experimentamos cuando alcanzamos nuestras metas, deseos y propósitos.

Un estudio de la Universidad de Harvard se propuso hace años determinar la edad exacta en la que se alcanza la felicidad plena. La investigación arrancó en el año 1938 y los expertos contaron con la participación de 268 estudiantes, de los que hoy en día sobreviven 19 y tienen más de 90 años.

“Se estudió la trayectoria de salud de los participantes y sus vidas en general, incluidos sus triunfos y fracasos en sus carreras y matrimonios. Los hallazgos han sido sorprendentes, y no solo para los investigadores, sino para la humanidad”, señala la Universidad de Harvard.

Desde el punto de vista científico, se considera el estudio más complejo en lo relativo a la longevidad, además de por el hecho de dar pistas para llevar una vida sana y feliz, ya que se siguió la trayectoria de estas personas desde que eran jóvenes estudiantes y se encontró que la edad en la que se es más feliz es a los 60 años.

Los investigadores encontraron que a los 60 años las personas son más felices tras analizar detalladamente los éxitos y fracasos de cada uno de los participantes en el estudio.



No obstante, señalan que el estado de felicidad es subjetivo, dependiendo de las vivencias que cada uno tenga. Lo que señalan que es fundamental es cuidar y proteger sus relaciones personales.

“El hallazgo sorprendente es que nuestras relaciones y nuestra felicidad en ellas tienen una poderosa influencia en nuestra salud. Dichos vínculos protegen a las personas de las insatisfacciones de la vida, además ayudan a retrasar el deterioro mental y físico”. señala Robert Waldinger, director del estudio en la Facultad de Medicina de Harvard.

CLAVES PARA LA FELICIDAD:

- *Ser amado
- *Evitar tomar y fumar
- *Mantener un peso saludable
- *Tener mecanismos maduros para afrontar altibajos de la vida
- *Estar físicamente activo
- *Mantener amistades duraderas.



NEUROCIRUJANO
**DR. LEÓN FELIPE
RIVERA DÉVORA**

Citas:  618 119 18 09
Urgencias: 618 184 96 62

 **drleonrivera**

 **Neurocirujano Dr Leon
Felipe Rivera Devora**

**Céd. Prof. 5902573
Céd. Esp. 12006680
UJED / UDEM**



SERVICIOS:

- Cirugía de columna
- Enfermedades cerebrovasculares
- Dolor neuropático
- Cirugía de tumores cerebrales
- Hidrocefalia
- Tumor cerebral en adultos
- Aneurisma cerebral
- Hemorragia cerebral
- Ciática
- Compresión de la médula espinal

TORRE MÉDICA HOSPITAL SAN JORGE
Av. Gral. Lázaro Cárdenas
249. Consultorio #105 Piso 1.

Si tu espalda pudiera hablar... **¿QUÉ DIRÍA?**

Atiende los signos de dolor

- ✓ Pronta recuperación.
- ✓ No requiere cirugía.
- ✓ Método eficaz.
- ✓ Es seguro.

**¡POR UN DURANGO
SIN DOLOR!**

¡Llámanos!

¡Adiós al
dolor !



(618) 326 81 58



Procedimientos de
mínima invasión