

AÑO 1, No. 3 - SEPTIEMBRE 2025

ConCienSal+



Cáncer de mama Prevención

**Porque cuidarte es amarte.
Prevenir también es un acto de valentía.**



Autoexplórate, infórmate, consulta, comparte tu voz

Ciencia Cotidiana
Cambiando de tema
Papa Recién Nacido

ENTREVISTA
Dr. Guillermo Camacho
Imagenología

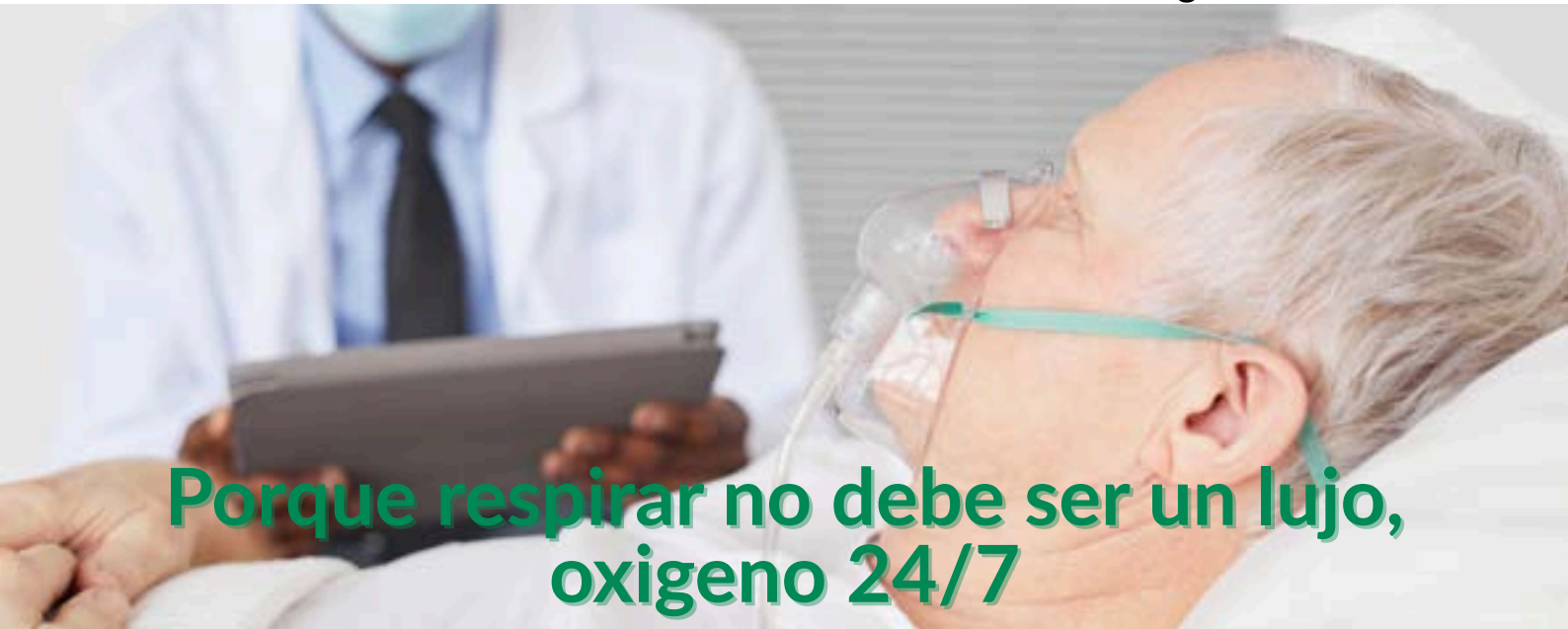
OXYMEDICA
Allende



comparte esta revista

Haz clic en los logotipos, mapas,
iconos, códigos QR y links para
más información

También estamos en www.oxymedica.com.mx



Porque respirar no debe ser un lujo,
oxígeno 24/7

OXIGENOTERAPIA



Tanque
oxígeno



Nebulizador



Cánula plástica
Traqueostomía



Mascarilla
oxígeno



Concentrador
oxígeno 6 lt



Concentrador
oxígeno 10 lt



Cánula metálica
Traqueostomía

Pregúntanos
Haz Clic



INDICE



CCS+

5 Carta del editor

7 Tema: Cancer de Mama

16 La entrevista
Dr. Camacho Flores

23 Ciencia cotidiana

26 Frase del mes

28 Cambiando de tema
Derechos Paciente-Medico

32 Papa recién nacido

34 Calendario de la salud

Carta del Editor

Septiembre 2025 — Edición No. 03

Porque cuidarte es amarte

Cada septiembre llega con un matiz distinto. Se despide el verano, comienza el otoño... y, con él, se abre paso un tono particular que nos invita a reflexionar: el rosa. No es solo un color; es un llamado. Un recordatorio de que cuidar nuestra salud —en especial la femenina— es una forma de amor propio y también de valentía.

En esta edición, ConCienSal+ se suma al inicio del Mes Rosa, un movimiento global que no debería limitarse a octubre ni a una cinta en la ropa. El cáncer de mama sigue siendo uno de los desafíos más importantes en salud pública, pero también una de las áreas donde la prevención y el diagnóstico oportuno salvan vidas. Por eso, adelantamos el tema: para que septiembre sea un mes de planeación, conciencia y acompañamiento.

Encontrarás en estas páginas una guía clara sobre la autoexploración mamaria, una revisión sencilla pero vital de los estudios preventivos, y —sobre todo— las voces de mujeres reales que decidieron compartir su historia. Porque no hay mejor medicina que la verdad dicha con empatía.

Nuestro compromiso sigue siendo el mismo: llevar información útil, profesional y cercana. Esta edición está pensada no solo para mujeres, sino también para quienes las rodean —familiares, parejas, amigos, profesionales de salud— y pueden ser parte activa del cuidado y la detección oportuna.

Como siempre, recordamos que en ConCienSal+ trabajamos con ética, evidencia y respeto. Nuestras imágenes son ilustrativas y solo tienen el propósito de ampliar el panorama o de señalar algo. Las herramientas tecnológicas, como la inteligencia artificial, nos apoyan en la forma, pero el fondo —la intención de servir, educar y acompañar— es profundamente humano.

Gracias por leernos y por sumarte a esta red de conciencia, ciencia y salud.

Con afecto y respeto
Victor Manuel Ortiz Laguna
Médico Cirujano
Editor de ConCienSal+





¿Estás preparado para una emergencia?

MATERIAL DE CURACION



Vendas y gasas



Apósito sacro
hidrocelular



Bolsa
colostomía



Jabón
Benzal



Adhesivo
colostomía



Hidrogel



Apósito
alginato



Antiséptico
diálisis



Apósito
hidrocelular



Cubre bocas

Pregúntanos
Haz Clic



Cáncer de mama

Porque cuidarte es amarte y prevenir es un acto de valentía.

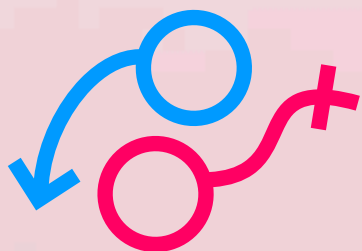
Introducción

Cada año, miles de mujeres en México y el mundo enfrentan el diagnóstico de cáncer de mama. Aunque los avances médicos han mejorado significativamente su tratamiento y pronóstico, la verdadera herramienta que salva vidas sigue siendo la prevención. En este Mes Rosa, queremos acompañarte con información clara, profesional y útil para que la prevención forme parte de tu rutina, no solo de una campaña anual.

¿Qué es el cáncer de mama?

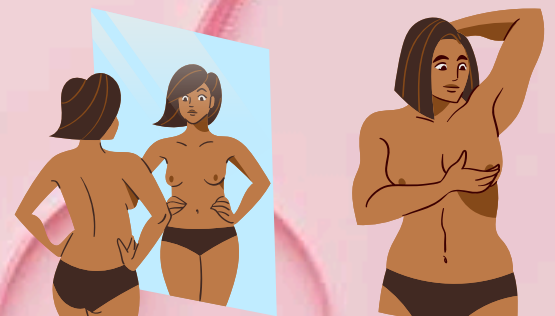
El cáncer de mama es una enfermedad en la que las células del tejido mamario comienzan a crecer de manera anormal y descontrolada, formando una masa o tumor que, si no se trata a tiempo, puede invadir tejidos cercanos o propagarse a otras partes del cuerpo a través del sistema linfático o sanguíneo. Este proceso se conoce como metástasis.

Existen diferentes tipos de cáncer de mama, dependiendo del área específica en la que se origina (como los conductos o los lobulillos) y de su comportamiento celular. Algunos crecen lentamente y responden bien al tratamiento, mientras que otros pueden avanzar con mayor rapidez. Por eso es importante su detección oportuna y el diagnóstico preciso mediante estudios especializados.



Aunque el cáncer de mama afecta principalmente a mujeres, también puede presentarse en hombres —aunque en menor proporción—, por lo que la información y la vigilancia deben ser inclusivas.

El cáncer de mama no siempre presenta síntomas en sus etapas iniciales, lo cual hace crucial la implementación de acciones preventivas como la autoexploración mensual, la valoración médica regular y los estudios de imagen como la mastografía.



Gracias a los avances médicos, muchas personas sobreviven al cáncer de mama y llevan una vida plena. Ese resultado positivo comienza con un paso clave: la prevención informada.



¿Por qué es tan importante la detección temprana?

La detección oportuna del cáncer de mama cambia radicalmente el pronóstico, el tipo y tiempo de tratamiento. Aquí algunos datos clave:



8,034 muertes en
personas >20 años.
99.5% mujeres.
Tasa de Mortalidad
17.9/100 mil mujeres.
Fuente: INEGI



Tasa de Mortalidad
17.4/100 mil mujeres.
Fuente: INEGI



Tasa de Mortalidad
17.4/100 mil mujeres.
Mastografías
4,500
Fuente: Gobierno
de Guanajuato

Autoexploración de mama: tu primer acto de autocuidado

- Realízalo 1 vez al mes, preferentemente 7 días después de la menstruación.
- Observa y palpa tus mamas y axilas.

Esto no reemplaza los estudios pero te permite detectar anomalías tempranas que podrían salvarte la vida.



***Roncar puede parecer inofensivo...
hasta que te falta el aire***

TERAPIA DEL SUEÑO

Apnea del Sueño

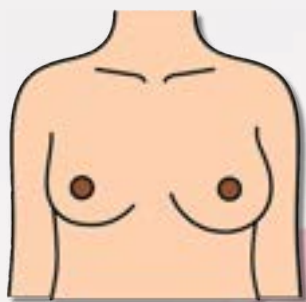
Asma

Policitemia

Estudio del sueño

“Descubrí un bulto gracias a la autoexploración. Me dio miedo, pero fui al médico. Gracias a eso, me detectaron un tumor muy pequeño y pude tratarme a tiempo. Hoy estoy sana y agradecida.”
Mujer, 37 años, San Miguel de Allende

¿Qué buscar?



Senos recientemente asimétricos



Hoyuelos o Depresiones



Piel de Naranja



Tumores palpables



Dolor (variable)



Inversión del pezón



Secreciones inusuales

**Si notas algo diferente,
acude con el medico.**



Tumores axilares



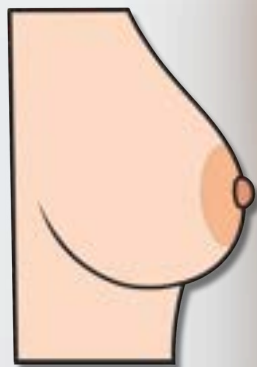
Zonas enrojecidas



¿Cómo buscarlo?

Es sencillo. Existen varias técnicas para la autoexploración de mama. Por lo general se realiza lo siguiente:

Observación: Frente a un espejo o directamente viendo el seno, busca si hay asimetría, bultos, piel de naranja, secreciones, depresiones, cambios de color en la piel, inversión de pezón o cualquier otra irregularidad que observes.



Palpación: Toca tus senos con la técnica que aquí describimos. Siente la textura de la piel y tumores debajo de esta, además, busca zonas dolorosas mientras haces movimientos de arriba hacia abajo en la axila y circulares en el seno. Hazlo primero estando de pie y después recostada. Al final, haz una leve presión en el pezón en busca de secreciones.



¿Tienes todo lo necesario para atender a tus pacientes?

ARTICULOS MEDICOS



Baumanómetro digital



Doppler Fetal



Estuche de Diagnostico



Glucometro Digital



Torniquete



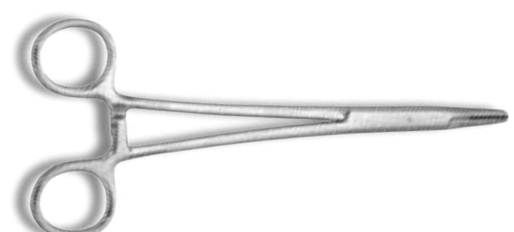
Oxímetro de pulso



Termómetro Digital



Sondas



Porta-agujas

Pregúntanos
Haz Clic





“Nunca me había hecho una mastografía. Cuando fui, encontraron algo. Resultó ser benigno, pero aprendí que prevenir también me da tranquilidad.”
Mujer, 54 años, Queretaro

Estudios y Diagnostico

Ultrasonido

Usa ondas de sonido para diferenciar entre quistes (líquido) y tumores sólidos. Es útil en mujeres jóvenes con mamas densas.



Mastografía

Radiografía especializada de la mama. Permite detectar microcalcificaciones y lesiones muy pequeñas, incluso antes de que sean palpables. Es el método principal de detección temprana.

Patología / Histopatología

Examen microscópico de una biopsia de mama. Determina si el tumor es benigno o maligno y clasifica el tipo de cáncer.

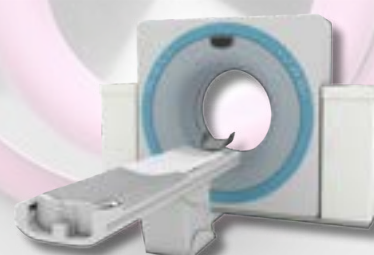


Laboratorio Clínico

Incluye análisis de sangre y marcadores tumorales. Evalúa el estado general de la paciente, la respuesta al tratamiento y, en algunos casos, presencia de biomarcadores específicos.

Resonancia Magnética Nuclear

Evalúa la extensión de la enfermedad y posibles metástasis en otros órganos.





El cáncer de mama continúa siendo uno de los principales retos de salud pública en México. Sin embargo, gracias a la **autoexploración**, la consulta médica, la mastografía, el ultrasonido y otras herramientas diagnósticas, y sin olvidar al personal de enfermería y otros profesionales de la salud, los médicos de primera línea y los especialistas, hoy sabemos que la detección temprana cambia el pronóstico de forma radical.

Promover el **acceso a estos estudios**, sensibilizar a la población y fortalecer la red de acompañamiento son tareas indispensables para reducir la mortalidad y mejorar la calidad de vida de las pacientes.

El paso primordial es la autoexploración... **mujer, explórate.**

Más que una férula... es tu independencia

ORTOPEDIA



Rodillera
ROM



Rodillera



Férula
tobillo



Tobillera
urbana



Tobillera
deportiva



Férula
juanete



Faja
embarazada



Férula
muñeca



Faja
sacrolumbar



Muñequera



Muñequera
deportiva



Muñequera
urbana

Entrevista del mes

EL PAPEL DE LA RADIOLOGIA EN EL PROCESO DEL DIAGNOSTICO DEL CANCER DE MAMA

Nuestro entrevistado

Dr. Guillermo Camacho Flores

Medico Radiólogo

HE UMAE Siglo XXI

Certificado por el Consejo Mexicano
de Radiología e Imagen

Especialidad en Mamografía



En esta edición contamos con la participación del Dr. Camacho, especialista en imagenología, cuyo trabajo ha sido fundamental en el diagnóstico temprano de diversas enfermedades. Con una amplia experiencia en ultrasonido, mastografía, tomografía y resonancia magnética, el Dr. Camacho ha dedicado gran parte de su trayectoria a acercar la

tecnología de la imagen a la prevención y detección oportuna, tanto en salud femenina como en salud masculina.

Su visión integral nos permitirá comprender de manera clara cómo los estudios de imagen contribuyen a mejorar la calidad de vida de los pacientes, desmitificando procedimientos y resaltando la importancia de acudir a revisiones periódicas.

El cáncer de mama sigue siendo uno de los mayores retos en salud pública por su frecuencia y el impacto que tiene en la vida de miles de mujeres. Frente a este desafío, la imagenología se ha convertido en un pilar indispensable para la detección temprana y el seguimiento de la enfermedad. El Dr. Camacho, especialista en diagnóstico por imagen, nos comparte cómo las herramientas modernas permiten identificar alteraciones sutiles, guiar estudios más precisos y brindar a las pacientes una atención más segura y confiable. Su mirada experta abre una ventana a la importancia de la prevención y al valor que la tecnología médica aporta en la lucha contra el cáncer de mama.



1.- Doctor, ¿Qué papel juega la imagenología en el diagnóstico del cáncer de mama dentro del proceso clínico que inicia con la autoexploración y termina con el tratamiento oncológico?

“Definitivamente el papel de la imagenología en el diagnóstico de Cáncer de Mama es principal y fundamental, ya que dirige al médico clínico sobre que tipo de estudio es el indicado a realizar para llegar a determinar el diagnóstico definitivo, que le va a permitir la pronta actuación o dirigir solo una vigilancia a un corto o largo plazo.”



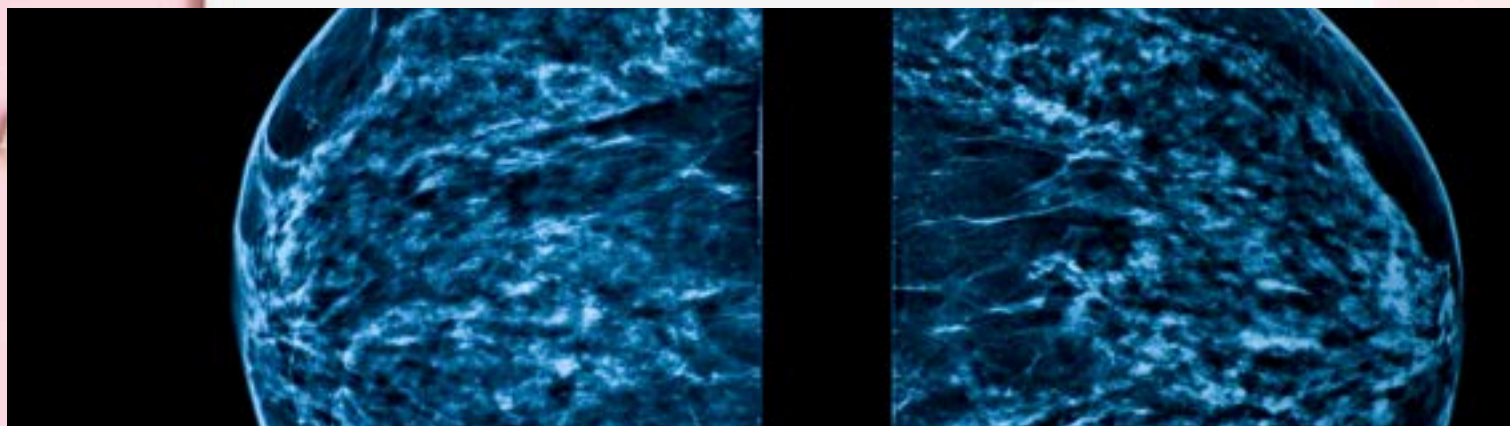
2.- ¿Cuál es la diferencia entre un ultrasonido mamario y una mastografía, y en qué casos recomienda cada estudio?



“Son estudios que se complementan, muchos de los casos deben de realizarse en forma simultanea, para una complementación diagnóstica y orientar un tratamiento o vigilancia. Pero esta establecido que el Ultrasonido es el método de imagen primario de elección, en la mujer joven o menor de 40 años y la Mastografía esta indicada a partir de los 40 años.”

3.- En su experiencia, ¿Qué ventajas ofrece la mastografía como herramienta de detección temprana del cáncer de mama?

“Ofrece muchas ventajas, ya que permite identificar los primeros cambios producidos por el Cáncer de Mama hasta en un 75% de los casos, y que son las microcalcificaciones.”



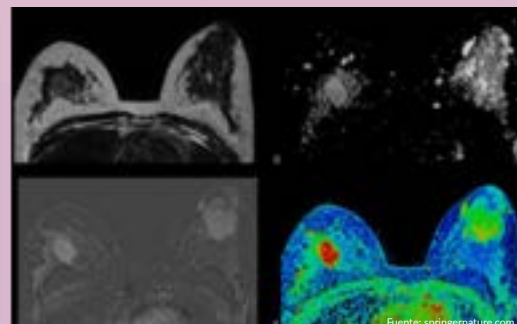
4.- ¿Qué tan confiable es el ultrasonido mamario para diferenciar entre lesiones benignas y malignas?

“Es muy confiable en manos expertas, en personal capacitado puede llegar su sensibilidad hasta en un 80% en la detección de lesiones malignas y de hasta un 98% en las lesiones benignas.”



5.- En casos más complejos, ¿qué rol tienen estudios avanzados como la tomografía o la resonancia magnética en la valoración del cáncer de mama?

“Cuando muchos de los casos que se tiene incertidumbre el método de elección es la Resonancia Magnética, teniendo sensibilidad mayor del 90%. Desafortunadamente hay pocos lugares que ofrecen este tipo de estudio que se especializa en la patología mamaria. La Tomografía no tiene cabida en la patología mamaria, no es confiable, es por eso que posterior a un ultrasonido, el siguiente método de imagen es la Resonancia Magnética.”



6.- Desde su experiencia clínica, ¿Cuáles son los errores más comunes que cometen las pacientes al posponer o evitar estudios de imagen?

“Pienso que puede llegar a ser el miedo de saber si se encuentra algo maligno, aunque también el ámbito social influye mucho, porque hay mujeres que no se realizan su mastografía de tamizaje por influencia de su marido o pareja.”



ERROR
“... EL MIEDO DE SABER SI
SE ENCUENTRA ALGO
MALIGNO...”

Para los primeros pasos...
y para los más firmes también

ORTOPEDIA



Cabestrillo
hombro



Faja
Dorsolumbar



Soporte de
hombro



Soporte
clavícula



Collarín



Faja
Sacrolumbar



Rodilleras



Tripanel



Muñequeras



Férula
dedo



Talonera



Cabestrillo y Collarín
Infantil

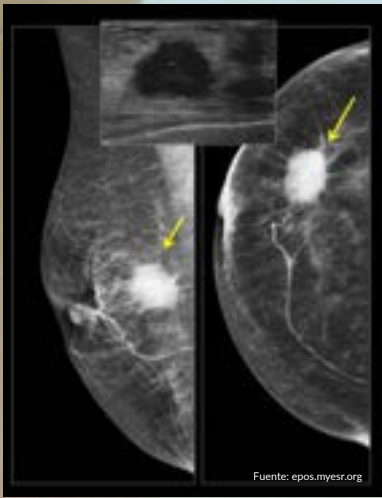


Pregúntanos
Haz Clic

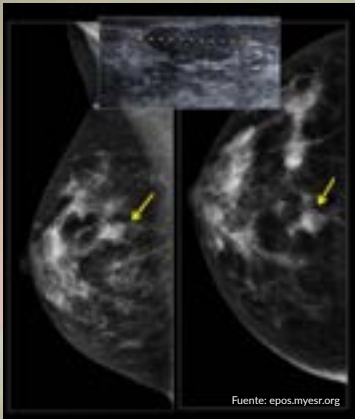


7.- Además de detectar la presencia de un tumor, ¿Cómo ayuda la imagenología a conocer las características de la lesión, como su tamaño, forma o ubicación, y por qué esta información es clave para el tratamiento?

“Cualquier método de imagen, ya sea Mastografía, Ultrasonido o Resonancia Magnética, se tiene que describir el numero de lesiones, localización, bordes, forma, tamaño y hallazgos adyacentes o periféricos, ya esto nos va a dirigir a, si la o las lesiones deben de revisarse en 6 meses, un año o dos años; o definitivamente se debe de realizar una biopsia; y es clave porque si las lesiones tienen características benignas, deben de vigilarse cada año.



Maligno
Contornos
Espiculados
y de alta densidad



Benigno
Contornos
redondeados
lisos y de baja
densidad

Si las lesiones son benignas pero pueden llegar a tener una ligera sospecha se deben de vigilar cada 6 meses por 2 años, si no cambian de forma o tamaño, se clasifican como benignas pero si hay datos que nos dirigen mas a la malignidad hay que referirla para una toma de biopsia con un médico radiólogo intervencionista, para un tratamiento oportuno y evitar que el cáncer avance.”

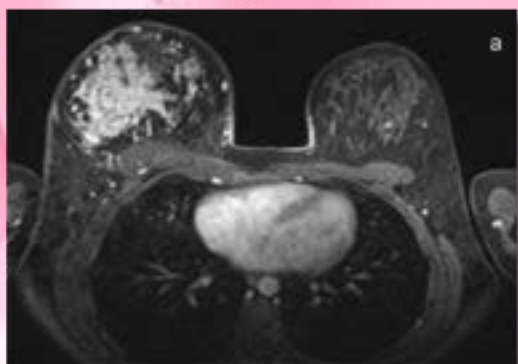
8.- ¿A qué edad recomienda iniciar los estudios de mastografía de control, y cada cuánto tiempo deberían realizarse?

“La Mastografía ya está bien determinado que debe de realizarse a partir de los 40 años, por lo menos cada 2 años hasta los 50; y a partir de los 50 cada año hasta los 69 años. Pero si hay mujeres que tienen el antecedente materno de cáncer de mama (ya sea mamá o tías maternas) se debe iniciar su estudio de mastografía 10 años antes, de la edad materna al momento del diagnóstico, es decir si la mamá de una paciente se le diagnosticó el cáncer de mama a los 45 años, ella debe de iniciar sus estudios de mastografía a los 35 años.”

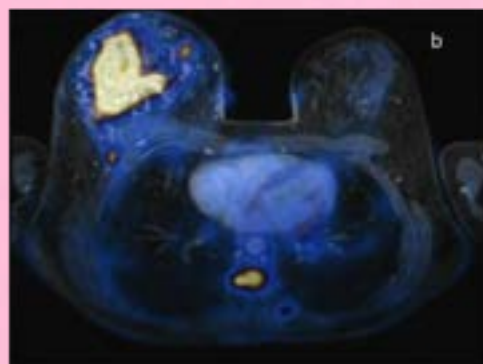
Edad	Frecuencia
40 - 49 años	Cada 2 años
50 - 69 años	Cada año
Con antecedente familiar: realizar mamografía 10 años antes de la edad a la que se le diagnostico a la familiar.	

9.- Una vez que la paciente inicia tratamiento oncológico, ¿qué papel tienen los estudios de imagen en el seguimiento y control de la enfermedad, tanto durante como después del tratamiento?

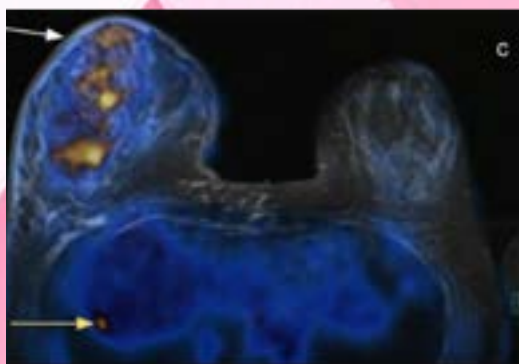
“Sigue siendo fundamental, por la importancia de la vigilancia al tratamiento recibido; ya que si el tratamiento fue de inicio médico o no quirúrgico, es importante seguir evaluando la respuesta a dicho tratamiento y poder corregir a tiempo; o si el tratamiento fue quirúrgico hay que seguir vigilando las 2 mamas (si solo recibió mastectomía parcial) o la mama contralateral, si recibió mastectomía radical.”



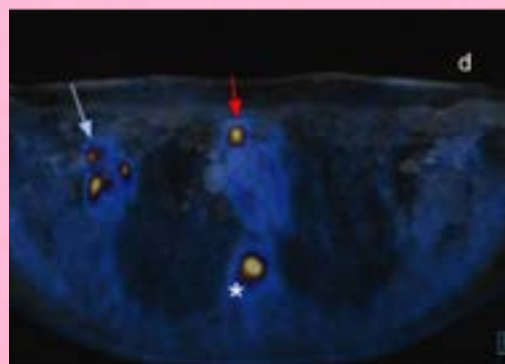
Fuente: grupocscanner.com



Fuente: grupocscanner.com



Fuente: grupocscanner.com



Fuente: grupocscanner.com

10.- Finalmente, ¿qué mensaje le daría a las mujeres que sienten miedo o incertidumbre al realizarse estos estudios?

“Que siempre hay que acudir a su estudio de tamizaje de acuerdo a su edad y que donde se lo realice, que cuente con la certificación para realizarlos e interpretarlos; ya que esto le va a dar la confianza de obtener un diagnóstico a tiempo; porque un diagnóstico a tiempo salva vidas.” Dijo.

El mensaje del Dr. Camacho es claro: La detección y un diagnóstico a tiempo no solo salva vidas, también devuelve tranquilidad y esperanza. Cada estudio de imagen representa una oportunidad de cuidarse, de permanecer presentes para la familia y de transformar la historia frente al cáncer de mama.





Tu salud no duerme... nosotros tampoco

FARMACIA

**Genérico
y
Patente**

Medicamento de venta
libre, antibiótico y de
especialidad

OXYMEDICA
Allende

Siempre cerca, siempre lista, servicio las 24 hrs. Ofrecemos atención continua, productos confiables, precios justos y un trato amable.

Medicamentos genéricos y de patente.

Pregúntanos
Haz Clic



Ciencia Cotidiana

Ciencia del diagnóstico: ¿Cómo funcionan y para que?

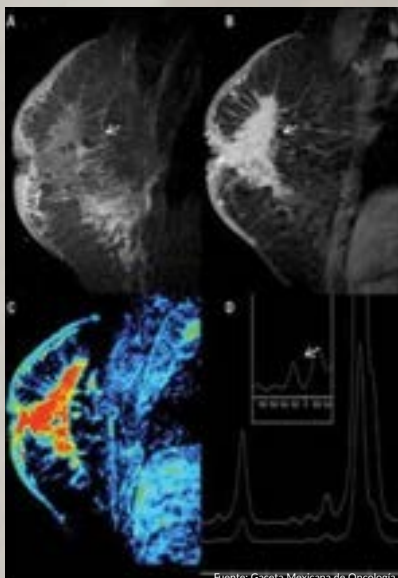
La ciencia detrás del diagnóstico del cáncer de mama está llena de detalles sorprendentes que muchas veces pasan desapercibidos. Detrás de cada mastografía, resonancia o biopsia, hay tecnologías que funcionan como ojos invisibles y manos precisas que nos permiten ver lo que no se puede sentir y confirmar lo que a simple vista es invisible. En esta sección te contamos, de manera sencilla, cómo funciona un mastógrafo, cómo la resonancia “ilumina” el cáncer y cómo la biopsia guiada por imagen actúa como un GPS médico

1.- Resonancia Magnética Nuclear: Cuando la ciencia “ilumina” el cáncer.

Cuando se administra un material llamado gadolinio por vía intravenosa, este actúa como un “resaltador” dentro del cuerpo.

¿Por qué es útil en el cáncer de mama?

- Un resonador magnético funciona generando un campo magnético muy potente que ordena los átomos de hidrógeno del cuerpo. Luego, mediante pulsos de radiofrecuencia, se obtiene una señal que la computadora transforma en imágenes detalladas de los órganos y tejidos, sin usar radiación ionizante.
- El gadolinio se acumula más en los tejidos que tienen alta actividad metabólica y más vasos sanguíneos, como los tumores.



- En las imágenes de RMN, estas zonas aparecen “iluminadas” o más intensas en contraste con el tejido sano.
- Esto permite detectar lesiones muy pequeñas o que no se ven bien en mastografía o ultrasonido, sobre todo en mujeres con mamas densas.

Es como si la ciencia encendiera un foco sobre las áreas sospechosas, guiando al médico con mayor precisión para el diagnóstico y la planeación del tratamiento.

2.- ¿Cómo funciona un Mastógrafo?

En esencia, un Mastógrafo es un equipo de rayos X especializado y básicamente funciona como tal, pero a diferencia de una radiografía común, está diseñado para tomar imágenes muy detalladas de la mama desde distintos ángulos.

Imágenes digitales

Hoy en día, casi todos los mastógrafos son digitales. Eso significa que las imágenes se procesan en una computadora, lo que permite:

- Ampliar zonas específicas.
- Comparar estudios anteriores.
- Detectar microcalcificaciones muy pequeñas (que pueden ser la primera señal de cáncer).

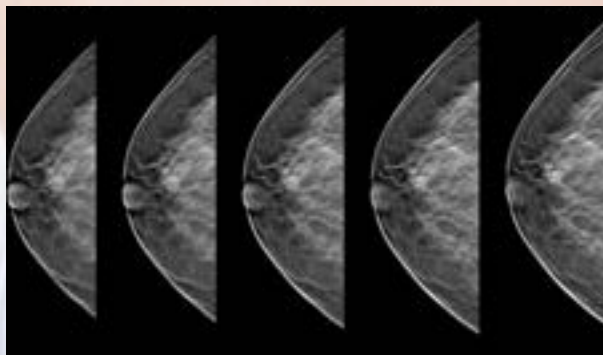
La magia esta en el contraste

Los rayos X atraviesan diferente según el tipo de tejido: la grasa se ve más oscura, mientras que los tumores o calcificaciones aparecen más claros. Esa diferencia es la que permite a los radiólogos identificar anomalías.

Compresión ligera de la mama

La mama se coloca entre dos placas que la comprimen suavemente. Esto no se hace para incomodar, sino para:

- Reducir el grosor del tejido y que la imagen sea más nítida.
- Disminuir la radiación necesaria.
- Evitar que estructuras se superpongan y oculten lesiones.



Rayos X de baja dosis

El equipo emite rayos X en una dosis muy baja, suficiente para atravesar el tejido mamario y generar imágenes claras.



Un mastógrafo es como una “lupa de rayos X” especializada, capaz de revelar lo que a simple vista es invisible. Es una herramienta que, usada a tiempo, puede salvar miles de vidas cada año.

3.- Biopsia guiada por imagen: un GPS medico para el diagnostico.

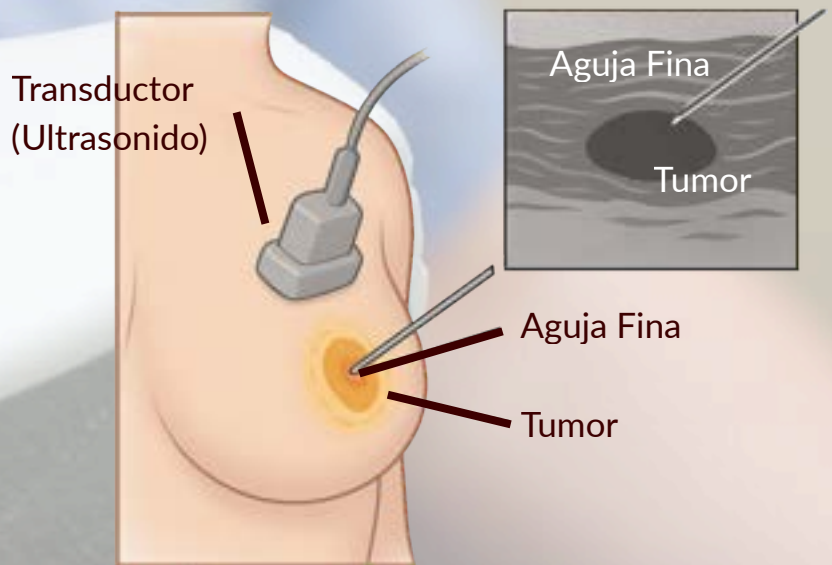
La biopsia es el estudio que confirma si un tumor es benigno o maligno. Pero, ¿cómo se asegura el médico de tomar la muestra exacta del área sospechosa?

Es aquí donde la biopsia guiada por imagen constituye una verdadera herramienta para la obtención de las muestras de tejido a estudiar.

- Utilizando ultrasonido el radiólogo localiza el tumor en tiempo real.

- Luego introduce una aguja fina o gruesa, guiándola exactamente hasta la zona que necesita analizar.

- Es como usar un GPS médico: la imagen funciona como mapa, y la aguja sigue la ruta marcada hasta llegar al destino correcto.



La ventaja es que este método:

- Aumenta la precisión del diagnóstico.
- Reduce el daño al tejido sano.
- Evita cirugías innecesarias cuando basta con una muestra pequeña.

Es un ejemplo fascinante de cómo la tecnología y la ciencia se combinan para hacer procedimientos más seguros, menos invasivos y mucho más efectivos.

Frase del mes

Letras ordenadas y relacionadas que tienen un significado y que te invitan a pensar.

"La detección temprana del cáncer de mama no es solo un diagnóstico; es la oportunidad de transformar el futuro de miles de mujeres, - si, el tuyo incluido - de brindar tratamientos menos invasivos, mejores pronósticos y más años de vida. Prevenir es invertir en salud, en tiempo y en esperanza."



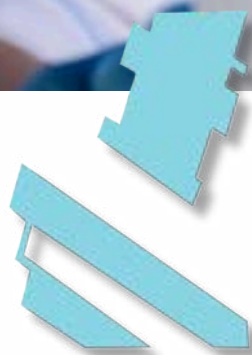
Endocrinología

Microbiología

Hematología

Química Especial

Muchos más



**Clínicos de
San Miguel**

El mejor laboratorio clínico en la ciudad

Personal capacitado y equipo actualizado

Equipo Automatizado y Semiautomatizado

El mejor servicio y la mejor atención

Resultados confiables y oportunos

Servicio a Domicilio

Avenida 1ro de mayo 54,
Frac. Ignacio Ramirez
Lunes a Viernes: 7 a 12 hrs
Sábado: 8 a 12 hrs

Salida a Celaya 27
Zona Centro
Lunes a Viernes: 7 a 18 hrs
Sábado: 7 a 16 hrs

415 154 63 80

Preguntanos
Haz Clic



www.clinicosdesanmiguel.net

Cambiando de Tema

Hablemos de...

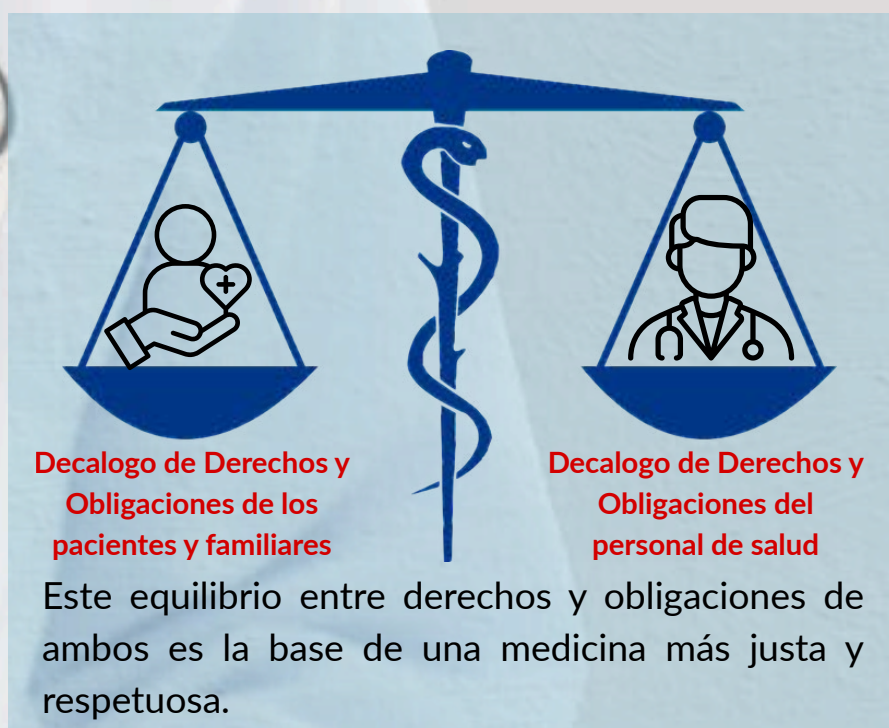
LOS DERECHOS DEL PACIENTE.... Y LOS DEL MEDICO

En la relación médico–paciente solemos hablar mucho de los derechos de los pacientes y las obligaciones del personal de salud. Los pacientes reclaman –con razón– una atención digna y de calidad, pero pocas veces se recuerda que los médicos también son personas con derechos, tiempos y necesidades. Al mismo tiempo, los pacientes no son solo receptores de servicios: tienen responsabilidades que cumplir para que la atención sea más efectiva y humana.

Desde el año de 1948 a la salud se le considera un Derecho Humano, así lo hizo reconocer la Declaración Universal de los Derechos Humanos. En México, hasta 1983 se integro el Derecho Humano a la Protección de la Salud y fue incorporado en la Constitución Política.

Fue hasta el 2001, cuando la la Carta de los Derechos Generales de las y los Pacientes se convierte en un Decálogo, pero había una controversia que no permitía el equilibrio entre pacientes y personal de salud. Y esto era que se reconocía los derechos de los pacientes pero no tenían obligaciones y tampoco había derechos y/o obligaciones del personal de salud.

Para equilibrar esta situación la CONAMED (Comisión Nacional de Arbitraje Médico) consensó los Decálogos de Derechos y Obligaciones de ambas partes, consolidando así un principio de equidad y justicia en ambos sentidos. A continuación te exponemos los **Decálogos de Derechos y Obligaciones** tanto para Pacientes como para los Profesionales de la Salud



Los Decálogos tienen una base legal asentada en diferentes leyes.

Decálogos de Derechos y Obligaciones

DERECHOS PACIENTES

OBLIGACIONES PACIENTES

OBLIGACIONES PROFESIONALES DE LA SALUD

DERECHOS PROFESIONALES DE LA SALUD

1. Atención médica integral
(CPEUM art.4; LGS arts. 2, 18, 77 Bis)

1. Acudir a revisión periódica
(LGS art. 77 Bis 38 fracc. I y V)

1. Brindar trato digno
(CPEUM arts. 1, 4; LGS art. 51)

1. Ejercer la profesión lícitamente y con libertad
(CPEUM arts. 1, 5, 9; LFT art. 5)

2. Atención oportuna y eficaz
(CPEUM art. 4; LGS art. 51)

2. Corresponsable del autocuidado
(LGS art. 27 fracc. III; NOM-004-SSA3-2012)

2. Dar información clara y suficiente
(LGS arts. 51 Bis 1 y 2; NOM-004-SSA3-2012)

2. Participar en mejora de la calidad de atención
(LGS arts. 57, 59)

3. Trato digno y humano
(CPEUM art. 1; LGS art. 77 Bis 37)

3. Respetar al personal de salud
(CPEUM art. 1; LGS art. 77 Bis 38 fracc. VIII)

3. No garantizar resultados, facilitar segunda opinión
(LGS art. 33; Código de Ética)

3. Contar con infraestructura y recursos
(CPEUM art. 123; NOM-005-SSA3-2018)

4. Recibir información veraz y oportuna
(LGS arts. 51 Bis 1 y 2; Reglamento art. 76)

4. Cumplir trámites normativos
(LGS arts. 40, 77 Bis 38; Reglamento arts. 49, 51)

4. Integrar y resguardar expediente clínico
(NOM-004-SSA3-2012; LGS art. 77 Bis 37)

4. Recibir información veraz de pacientes
(LGS art. 77 Bis 38 fracc. IV; NOM-004-SSA3-2012)

5. Consentimiento informado
(LGS art. 51 Bis 2; NOM-004-SSA3-2012)

5. Proporcionar información veraz al médico
(LGS art. 77 Bis 38 fracc. II)

5. Garantizar privacidad y confidencialidad
(CPEUM art. 6; LGS art. 161 Bis; NOM-004-SSA3-2012)

5. Recibir trato digno por parte de pacientes
(LGS art. 77 Bis 38 fracc. VIII; LFT art. 132)

6. Protección de datos personales
(CPEUM art. 6; LGS arts. 73 Ter, 74 Ter; Ley de Datos Personales)

6. Cumplir indicaciones médicas
(LGS art. 77 Bis 38 fracc. V; NOM-220-SSA1-2016)

6. Uso adecuado de recursos sanitarios
(CPEUM art. 134; LGS art. 103)

6. Capacitación y actualización continua
(LGS art. 81; LFT arts. 153-A y 153-F)

7. Segunda opinión
(LGS art. 51 Bis 2; Reglamento art. 138 Bis 6)

7. Reportar complicaciones o efectos adversos
(LGS art. 77 Bis 38 fracc. IV; NOM-220-SSA1-2016)

7. Recabar consentimiento informado
(LGS art. 51 Bis 2; Reglamento arts. 76-77)

7. Protección legal en ejercicio profesional
(CPEUM art. 17; LGS arts. 51 Bis 3, 54)

CPEUM = Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; LGS = Ley General de Salud; LFT = Ley Federal del Trabajo; NOM = Norma Oficial Mexicana; LDP = Ley de Datos Personales; Código de Ética y Reglamentos.

Fuente: CONAMED

**DERECHOS
PACIENTES****OBLIGACIONES
PACIENTES****OBLIGACIONES
PROFESIONALES
DE LA SALUD****DERECHOS
PROFESIONALES
DE LA SALUD****8. Atención inmediata
en urgencias**

(LGS arts. 27, 36, 55; Reglamento arts. 71-72, 215 Bis)

**8. Evitar
automedicación**

(LGS art. 77 Bis 38 fracc. V; NOM-220-SSA1-2016)

**8. Referir
oportunamente a otro
profesional**

(LGS art. 166 Bis 15; Reglamento art. 138 Bis 6)

**8. Independencia
profesional**

(CPEUM art. 5; LGS art. 103)

**9. Acceso a
expediente clínico y
copia**

(LGS art. 51 Bis 2; NOM-004-SSA3-2012)

**9. Acudir con
profesionales titulados
y certificados**

(LGS arts. 81-83, 272 Bis; Reglamento art. 64)

**9. Actualización y
certificación vigentes**

(LGS arts. 81, 89; LFT art. 153-F)

**9. Remuneración justa
y prestaciones**

(CPEUM art. 123; LFT arts. 132-133)

**10. Atención de
quejas e
inconformidades**

(LGS arts. 51 Bis 3, 54; Reglamento art. 51)

**10. Cuidar
instalaciones y
reglamentos de la
unidad**

(LGS arts. 52, 77 Bis 38; Reglamento art. 49)

**10. Responder y
resolver quejas por la
atención**

(LGS arts. 51 Bis 3, 54; CPEUM art. 17)

**10. Asociación
profesional y defensa
de derechos**

(CPEUM art. 9; LFT art. 133)

CPEUM = Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; LGS = Ley General de Salud; LFT = Ley Federal del Trabajo; NOM = Norma Oficial Mexicana; LDP = Ley de Datos Personales; Código de Ética y Reglamentos.

Fuente: CONAMED

La Consulta Medica

La consulta medica no es improvisada. Durante la consulta se cumple con una serie de tiempos ordenados que dan sentido y lógica a la información que se obtiene del paciente. Se considera que esta información obtenida en **la historia clínica y el interrogatorio aporta un 60 a 80% del diagnóstico** y el otro 20% se divide entre la exploración física y los estudios complementarios. Con este dato te podrás dar cuenta de la importancia que tiene **lo que TU le cuentes y contestes al medico**.

Lo anterior es el motivo por el que aquí te enlistamos algunos consejos que mejorarán tu consulta medica y permitir **una mejor relación medico-paciente**, esto, además, mejora las probabilidades de un buen diagnostico y tratamiento medico.

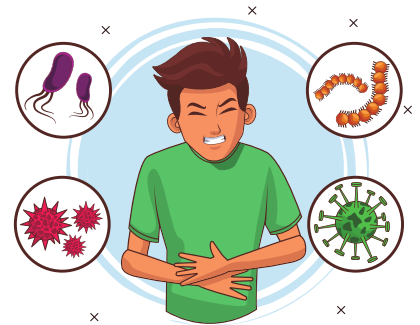


Antes, es necesario decir que:

No olvides que los **médicos y el personal de salud son humanos** que se han preparado profesionalmente para atender los problemas de salud pero **no dejan de ser humanos** -si, repito, humanos, como quien leyendo esto, tú - y por tanto, también comen, tienen necesidades fisiológicas, físicas, emocionales, familiares, etc. **Y lo mas importante: También pueden enfermarse.**

1.- Acude a consulta cuando detectes un problema de salud, no esperes a que pasen días e ir con complicaciones.

2.- Si requieres compañía durante la consulta, entra únicamente con un acompañante adulto.



3.- No llesves niños sanos a la consulta o a un hospital, si tienes que llevarlos deberan estar bajo el cuidado de un adulto en el area de espera.

4.- Un paciente a la vez. Si hay mas enfermos y todos acuden a la consulta lo ideal es ingresar al consultorio uno a uno con o sin acompañante.

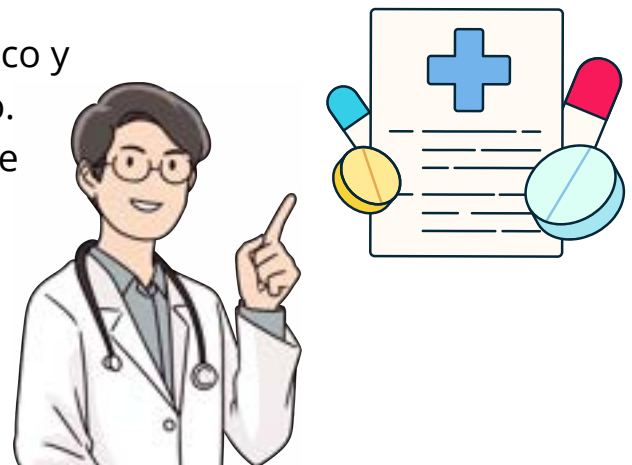
5.- Acude con cubrebocas debidamente puesto cuando tengas un problema respiratorio, los medicos te lo van a agradecer mucho.

6.- Cuando el medico te lo indique cuéntale sobre como te sientes, cuando iniciaste con los síntomas, si has tomado algún medicamento o remedio y todos los datos que creas que son importantes que lo sepa el medico, luego contesta las preguntas que te hará y participa en la exploración física. Si tienes algún temor con respeto a la exploracion tambien informalo al medico.



7.- Escucha atentamente las conclusiones del medico y haz las preguntas que sean pertinentes al respecto. Atiende las recomendaciones que te sugiera y sigue sus indicaciones con relación a los medicamentos.

8.- Vuelve a la consulta si es requerida una revaloración, o bien, si notas que no hay buena respuesta con el tratamiento o que se han agravado los síntomas acude nuevamente.



Papa Recién Nacido

Relatos breves, consejos y tips para papas inexpertos, neófitos o mal entrenados... ¡nuevos o no!

Anécdota

El biberón volador

Una madrugada preparé el biberón con tanta prisa que olvidé ponerle la tapa. Agité la fórmula como si fuera coctel... y terminé bañando la cocina en leche. El bebé lloraba, mi esposa reía, y yo descubrí que la paternidad recién nacida también incluye limpiar desastres a medianoche.



El consejo y el Tip



La calma de papa también se transmite

Los bebés son muy sensibles al tono de voz y a la energía de quien los cuida. Si papá se muestra tranquilo al cargarlo, arrullarlo o alimentarlo, el bebé lo percibe y se calma con más facilidad. Respirar profundo, hablar suave y moverse despacio puede ser más efectivo que cualquier truco complicado.

El poder de la rutina

Los bebés encuentran calma en lo predecible. Intenta mantener horarios similares para dormir, comer y bañarlo. No siempre se cumplirá al pie de la letra, pero repetir patrones sencillos les da seguridad... y a papá también le ayuda a no perderse en el caos.



Tomografía

Ultrasonido

Rayos X

Imagen Pulsar



Ultrasonido de alta especialidad

Radiología Digital

Ortopantograma

Mamografía

Urografía

Av. 1ro de mayo 124
Fracc. Ignacio Ramirez
Lunes a Viernes: 8 a 18 hrs
Sábado: 8 a 14 hrs

Municipio Libre 6
Fracc. Ignacio Ramirez
Lunes a Viernes: 8 a 18 hrs
Sábado: 8 a 14 hrs

415 216 65 48

415 104 90 71

415 109 30 70

Preguntanos
Haz Clic



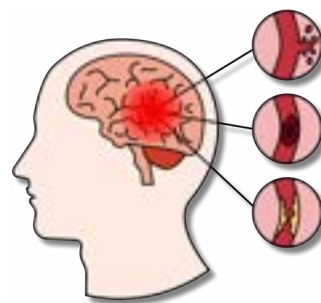
Calendario de la Salud

Fechas relacionadas con la Salud



OCTUBRE 2025

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
		Día Internacional Personas Mayores	2	3	Día Mundial de los Cuidados Paliativos	5
6	7	8	9	Día Mundial de la Salud Mental / de la Salud Visual	11	12
13	Día Mundial Donación de Órganos y Tejidos	15	16	Día Mundial contra el dolor	18	Día Mundial contra el Cáncer de Mama
Día Mundial de la Osteoporosis	21	22	Día Nacional del Medico	24	25	26
27	28	Día Mundial del Ictus	30	31		



Diseño de Sonrisa

Tratamientos

Endodoncia

Implantes

Prótesis



PRODENT

Blanqueamiento

Extracciones

Resinas

Limpieza

Prótesis Removible

Prótesis Fija

Prótesis Total

Incrustaciones

Coronas

Porcelana

Zirconio

Clínica Dental Prodent

Av. 1ro de mayo 114

Frac. Ignacio Ramirez

415 150 17 28

443 114 90 10

Preguntanos
Haz Clic





Pregúntanos
Haz Clic



UNIFORMES

ARTICULOS

CATETER CPAP

MEDICOS

OXIGENO

COJINES
ANTILLAGAS

MATERIAL
CURACION

ORTOPEDIA

FARMACIA

SONDAS

OXYMEDICA
Allende



Síguenos en redes sociales,
descarga cada mes tu revista

ConCienSal+ en:

www.oxymedica.com.mx

Oxymedica 1ra de Mayo

Av. 1ra de mayo No. 62
Fracc. Ignacio Ramírez
Esquina del Hospital General
415 121 11 20

Oxymedica Aurora

Prol. de Calzada de la Aurora No. 10
Centro
Frente al IMSS
415 690 55 45

Oxymedica HG

Av. 1ra de mayo No. 78
Fracc. Ignacio Ramírez
Frente al Hospital General
415 690 15 28
415 188 85 48