

Salud & Felicidad

UNA PUBLICACIÓN DE MÉDICA CAMPESTRÉ
AÑO 10 / No. 62 / JUNIO 2022



INCLUYE DIRECTORIO
STAFF MÉDICO



el mejor
PAPÁ
del mundo

A collection of decorative icons in blue and black, including a hat, a coffee cup, a tie, and a mustache, scattered around the text.

PRÓXIMAMENTE



UNA VENTANA
AL FUTURO®

EL HOSPITAL MÉDICA CAMPESTRE
TIENE EL GUSTO DE INVITAR
A LA COMUNIDAD MÉDICA AL

V CONGRESO INTERNACIONAL MÉDICA CAMPESTRE

QUE SE LLEVARÁ A CABO DEL
12 AL 15 DE OCTUBRE,
EN LA CASA DE PIEDRA.

LEÓN, GTO. OCTUBRE DE 2022

INFORMES:  477 779 0505 ext. 158



30 AÑOS MEJORANDO VIDAS

SERVICIOS

- ▶ Hospitalización.
- ▶ Urgencias adultos y pediátricas.
- ▶ Maternidad.
- ▶ Quirófanos.
- ▶ Imagenología.
- ▶ Centro Cardiovascular MC.
- ▶ NeuroScience. Cirugía de mínima invasión
- ▶ Centro de diagnóstico integral.
- ▶ Sala de quimioterapia.
- ▶ Unidad de cuidados intensivos adultos y neonatal.
- ▶ Check up, prueba de esfuerzo y ecocardiograma.

DIFERENCIADORES

- ▶ Brazo robótico de última generación, único en la región.
- ▶ Neuroendosuite y endosuites.
- ▶ Código Infarto.
- ▶ Tomógrafos de 128 y 64 cortes.
- ▶ Radiología intervencionista.



MÁS DE 280 EXCELENTES MÉDICOS ESPECIALISTAS

- ▶ Alergología.
- ▶ Cardiología.
- ▶ Cardiología Intervencionista.
- ▶ Cirugía Pediátrica.
- ▶ Cirugía Reconstructiva.
- ▶ Cirugía Plástica.
- ▶ Dermatología.
- ▶ Gastroenterología.
- ▶ Ginecología.
- ▶ Medicina Interna.
- ▶ Nefrología.
- ▶ Neurología.
- ▶ Neurocirugía.
- ▶ Oftalmología.
- ▶ Oncología.
- ▶ Pediatría.
- ▶ Traumatología y Ortopedia.
- ▶ Urología.
- ▶ ...entre otras especialidades.

Manantial 106

 (477) 779 05 05

  Médica Campestre

www.medicacampestre.com



URGENCIAS MÉDICAS
LAS 24 HORAS



El Atolladero

Índice

3 pilares sobre los que basar la alimentación de mayores en verano



Los días malos vienen solos, los buenos hay que salir a buscarlos



Consejos para dormir mejor durante el embarazo



Este puede ser el secreto la

Felicidad



La mejor inversión, es en ti mismo.



- 6 La naturaleza de la mente.
- 8 6 razgos de las personas vitamina.
- 12 Siento que necesito algo diferente, ¿por dónde empiezo?
- 13 Es mejor ser feliz que tener la razón.
- 14 Cómo puedo ayudar a mi hijo a ser exitoso.
- 17 Cómo ser feliz en la tercera edad.
- 18 Staff Médica Campestre

10 09 15 07 16 11

S&F

Salud&Felicidad

Lic. Francisco Garnica Zamudio > Director General Médica Campestre

Alejandro Torres García > Director Editorial

Hot Marketing SA de CV > Diseño y producción

Los artículos de esta revista expresan la opinión del autor. No coincide necesariamente con la opinión de la empresa sobre el tema tratado. La Revista Salud&Felicidad no se hace responsable por los productos o servicios de nuestros anunciantes.

Editorial

V CONGRESO INTERNACIONAL MÉDICA CAMPESTRE

Con el objetivo dar a conocer los últimos avances en el ejercicio de la medicina, el **Grupo Médica Campestre** invita a la comunidad médica de León y de la región, a participar en el V Congreso Internacional Médica Campestre: **“Una ventana al Futuro”**, que se llevará acabo del 12 al 15 de octubre de 2022, en la Casa de Piedra.

Este año contará con la presencia de reconocidos ponentes de España, Japón, Estados Unidos, Perú y México; quienes compartirán sus conocimientos y las novedades en el ejercicio de su especialidad.

Durante los últimos años, los avances sin precedentes logrados en diferentes campos de la medicina preventiva, imagenología, procedimientos de mínima invasión, entre otros, han permitido desarrollar un nuevo e impresionante conjunto de instrumentos para proteger y mejorar la salud humana.

Los médicos están utilizando hoy esas herramientas para monitorear a los pacientes y predecir cómo van a responder a determinados planes terapéuticos adaptados a su fisiología, en lugar de basarse en la respuesta media de grandes grupos de personas que participan en ensayos clínicos.

Este Congreso Médico ofrece un atisbo a algunos de los desarrollos más prometedores de la medicina. Pero en conjunto, hacen pensar que la tecnología médica desempeñará una función cada vez más importante, no sólo en el tratamiento de los enfermos, sino también en la supervisión de la salud de las personas sanas.

Lic. Francisco Javier Garnica Zamudio
Director General de Médica Campestre



Lic. Francisco
Javier Garnica
Zamudio
Director General
Médica Campestre

LA NATURALEZA DE LA MENTE

Se trataba de un hombre que llevaba muchas horas viajando a pie y estaba realmente cansado y sudoroso bajo el implacable sol de la India. Extenuado y sin poder dar un paso más, se echó a descansar bajo un frondoso árbol. El suelo estaba duro y el hombre pensó en lo agradable que sería disponer de una cama. Resulta que aquél era un árbol celestial de los que conceden los deseos de los pensamientos y los hacen realidad. Así es que al punto apareció una confortable cama.

El hombre se echó sobre ella y estaba disfrutando en el mullido lecho cuando pensó en lo placentero que resultaría que una joven le diera masaje en sus fatigadas piernas. Al momento apareció una bellísima joven que comenzó a procurarle un delicioso masaje.

Bien descansado, sintió hambre y pensó en qué grato sería poder degustar una sabrosa y opípara comida. En el acto aparecieron ante él los más suculentos manjares

El hombre comió hasta saciarse y se sentía muy dichoso. De repente le asaltó un pensamiento: "¡Mira que si ahora un tigre me atacase!" Apareció un tigre y lo devoró.

*El Maestro dice: Cambiante y descontrolada es la naturaleza de la mente. Aplícate a conocerla y dominarla y disiparás para siempre el peor de los tigres: el que mora dentro de ella misma.



EL ATOLLADERO

He aquí que un hombre entró en una pollería. Vio un pollo colgado y, dirigiéndose al pollero, le dijo:

--Buen hombre, tengo esta noche en casa una cena para unos amigos y necesito un pollo. ¿Cuánto pesa éste?

El pollero repuso: --Dos kilos, señor.

El cliente meció ligeramente la cabeza en un gesto dubitativo y dijo:

--Éste no me vale entonces. Sin duda, necesito uno más grande.

Era el único pollo que quedaba en la tienda. El resto de los pollos se habían vendido. El pollero, empero, no estaba dispuesto a dejar pasar la ocasión. Cogió el pollo y se retiró a la trastienda, mientras iba explicando al cliente:

--No se preocupe, señor, enseguida le traeré un pollo mayor.

Permaneció unos segundos en la trastienda. Acto seguido apareció con el mismo pollo entre las manos, y dijo:

--Éste es mayor, señor. Espero que sea de su agrado.

--¿Cuánto pesa éste? --preguntó el cliente.

--Tres kilos --contestó el pollero sin dudarle un instante. Y entonces el cliente dijo:

--Bueno, me quedo con los dos.

*El Maestro dice: En un atolladero tal se halla todo aspirante espiritual cuando verdaderamente no se compromete con la Búsqueda.



1

ESCUCHAN ACTIVAMENTE

Una persona vitamina nunca va a pisarte cuando hablas ni a tratar de quedar por encima (al contrario que una persona tóxica, que intentará que su drama sea el centro de la conversación). Éstas se esforzarán por escuchar y solo intercederán para asegurarse de que comprenden correctamente lo que les cuentas.

2

VIVEN EL PRESENTE

Si bien el pasado les sirve para aprender y mejorar, no ocupa el presente de sus vivencias. Las personas vitamina saben que recrearse en todo lo que pasó (o vivir pensando en lo que llegará) evita que la vida se pase sin que la notes.

3

TIENEN SENTIDO DEL HUMOR

La risa, bien llevada, es una herramienta maravillosa. No es reír por reír, sino impregnar el tiempo que pasáis juntos con buen humor, diversión y buena energía. Además, saben encajar las buenas bromas y gastarlas sin herir sentimientos.

6

RASGOS DE las PERSONAS vitamina

¿Cuántos espacios existen sobre personas tóxicas y cómo evitarlas? Miles. Aun con lo útiles que resultan, lo cierto es que las personas que ejercen una influencia negativa en la vida de los demás acaparan la atención que reciben las personas vitamina. Es por ello que aquí encontrarás los rasgos más significativos de estas personas, esas green flags que se deben buscar en toda interacción. Merece la pena cultivar la relación con cualquiera de estos individuos, así que no te pierdas nada de lo que viene a continuación.

Rasgos de las personas vitamina

Sus valores, actitudes y acciones les hacen una gran compañía. Sin embargo, las lágrimas no siempre dejan ver las estrellas, así que vamos a definir los rasgos más significativos de este perfil.

4

SON OPTIMISTAS

No se trata de un optimismo de lemas y presión para aparentar felicidad, sino una actitud que empuja a ver el lado bueno de las cosas. Esta influencia no tiene como objetivo fomentar en ti el conformismo, sino la motivación para recrearte en los eventos positivos y ayudarte con los negativos.

5

SON RESOLUTIVAS

Este es otro aprendizaje por oposición a las personas tóxicas. Las que nos ocupan no buscan los problemas, sino las soluciones. Dejan un pequeño espacio para la queja y el desahogo, pero te ayudarán a ponerte en marcha para resolver aquello que te perturba.

6

SON EMPÁTICAS

Por supuesto, este es el eje central de su forma de interactuar con los demás. Las personas vitamina tienen facilidad para ponerse en tu lugar y no solamente eso, sino que se esfuerzan en gestionar esa empatía para ayudar a los demás.



LOS DÍAS MALOS VIENEN SOLOS, LOS BUENOS HAY QUE SALIR A BUSCARLOS



Existen muchos malos días. De hecho, no es que parezca que vengan solos, sino que así es. Parece que la negatividad y las cosas malas no necesitan ningún aliciente para aparecer. Aunque, tal vez, esté en nuestras manos cambiar esto. ¿Y si hemos alimentado días desastrosos por no saber cómo buscar los buenos días?

Gracias a Mario Benedetti, vamos a descubrir cómo transformar un mal día en uno bueno o, lo que es mejor, cómo ahuyentar a todos esos malos días que nos acechan. ¿Te animas a darle a tus días una vuelta a la tortilla?

Lo que suceda hoy depende de mí

Este texto atribuido al escritor Uruguayo Mario Benedetti nos permitirá replantearnos nuestra manera de afrontar los días. Pero, sobre todo, nos dará algunas indicaciones bajo bellas palabras que nos instarán a introducir determinados cambios en nuestra manera de afrontar la vida.

“Esta mañana desperté emocionado con todas las cosas que tengo que hacer antes que el reloj sonara. Tengo responsabilidades que cumplir hoy. Soy importante. Mi trabajo es escoger qué clase de día voy a tener.

Hoy puedo quejarme porque el día está lluvioso o puedo dar gracias porque las plantas están siendo regadas. Hoy me puedo sentir triste porque no tengo más dinero o puedo estar contento porque mis finanzas me empujan a planear mis compras con inteligencia.

Hoy puedo quejarme de mi salud o puedo regocijarme de que estoy vivo. Hoy puedo lamentarme de todo lo que mis padres no me dieron mientras estaba creciendo o puedo sentirme agradecido de que me permitieran haber nacido.

Hoy puedo llorar porque las rosas tienen espinas o puedo celebrar que las espinas tienen rosas. Hoy puedo autocompadecerme por no tener muchos amigos o puedo emocionarme y embarcarme en la aventura de descubrir nuevas relaciones.

Hoy puedo quejarme porque tengo que ir a trabajar o puedo gritar de alegría porque tengo un trabajo. Hoy puedo quejarme porque tengo que ir a la escuela o puedo abrir mi mente enérgicamente y llenarla con nuevos y ricos conocimientos.

Hoy puedo murmurar amargamente porque tengo que hacer las labores del hogar o puedo sentirme honrado porque tengo un techo para mi mente y cuerpo. Hoy el día se presenta ante mí esperando a que yo le de forma y aquí estoy, soy el escultor.

Lo que suceda hoy depende de mí, yo debo escoger qué tipo de día voy a tener.

“Que tengas un gran día... a menos que tengas otros planes”.

Muchos beneficios para la salud es compartir una sonrisa o una risa.

Las parejas que logran llevar con éxito sus inevitables períodos de conflicto y desacuerdo en sus relaciones saben cómo utilizar métodos de resolución constructivos, en vez de destructivos.

En la resolución constructiva de conflictos, te centras en el problema, no en la persona; En la resolución de conflictos destructivos, tú haces las cosas personales.

Un componente clave para que la relación sea saludable es que las parejas felices saben cómo saborear sus momentos felices juntos. Parece obvio que compartir las alegrías de la vida cotidiana con tu pareja podría promover ese vínculo a largo plazo.

Cuando te ríes con tu pareja, estás sirviendo como una fuente de refuerzo positivo. A medida que tu pareja cada vez más te asocia con experiencias gratificantes, aumenta la motivación de tu pareja para estar contigo (y viceversa), es es el el secreto de la felicidad.

Sin embargo, las emociones positivas hacen más que proporcionar comodidad psicológica.

«La risa es el secreto de la felicidad y es una de las expresiones emocionales positivas, que están expresamente vinculadas a una reducción fisiológica de las reacciones estresantes a las emociones negativas (por ejemplo, el miedo, la ira, el disgusto), de una manera que puede ser más eficaz que otras formas de manejar las emociones negativas.

Reír ayuda a tu cuerpo así como a tu mente: Expertos reforzaron su argumento con la evidencia tomada de un estudio a largo plazo con las parejas casadas de mediana edad y mayores.

Ese estudio se centró en los beneficios de la relación general al ser capaz de manejar las emociones. Llamado «regulación de la emoción», esta es la capacidad de sentirte mejor cuando te sientes mal.

Este puede ser el secreto la **Felicidad**



Si eres capaz de regular las emociones, puedes poner freno a las emociones negativas, tales como la ira, frustración y hostilidad.

También puedes mantener reacciones humorísticas en los límites, lo que refleja que la situación según sea apropiado (a diferencia del «payaso de la clase»).

Sabemos por este estudio, entonces, que la regulación de las emociones negativas (por las esposas en particular) es útil en el mantenimiento de vínculos de la relación.

¿Cómo se relacionan los hallazgos con el intercambio de emociones positivas? ¿Se beneficiaron las parejas al concentrarse en una actividad agradable y mutua?

Las parejas que experimentan emociones positivas son más capaces de calmarse fisiológicamente. Las emociones positivas, en resumen, «tienen la capacidad de deshacer la excitación fisiológica».

**Sólo
La risa
puede ser,
el secreto de la
felicidad, sin duda
una gran medicina
para tu salud
personal.**

La risa es, sin el secreto de la felicidad, una de las reacciones más fuertes que tenemos a las emociones positivas.

Puedes sonreír cuando te sientes bien, pero solo te reirás si algo te parece gracioso. La gente se ríe sorprendentemente a menudo, tal vez hasta 5 veces en una conversación de 10 minutos.

La gente también tiende a reírse más de lo que dicen que de lo que otros contribuyen al diálogo. (La próxima vez que charles con un amigo o con tu pareja, toma nota de las veces que se ríe y fíjate si esta observación coincide con tu propia experiencia).

Tu puedes ser capaz de controlar el clima emocional de tu relación llevando la risa en ella. Al principio, puede parecer extraño o forzado, pero con el tiempo, te vas a dar cuenta que tú y tu pareja realmente encuentran más para reír en común.

Pulsa el botón de “pausa en los conflictos” antes de que se conviertan en destructivos y tómate un momento para poner las cosas en perspectiva. ¿Quién sabe? Una vez que tomes ese paso, toda la mala situación puede volverse ridícula.

LA MEJOR INVERSIÓN, ES EN TI MISMO

¿Qué significa invertir en uno mismo?

Cuando hablamos de invertir en uno mismo, nos referimos a aquello que haces para convertirte en la mejor versión de ti mismo, a través de trabajo o dinero. Estoy hablándote de la importancia de la acción sobre tu superación personal.

Por qué debes invertir en ti

Si tienes un sueño para cumplir, invertir en ti mismo no es una opción, es esencial. De lo contrario, te podrías arrepentir el resto de tu vida.

Tú eres el activo más importante que existe, eso nunca lo olvides. Gracias a tu mente y a tus recursos personales, puedes proporcionarte a ti mismo un sustento y cierta calidad de vida. Cuanto más inviertas en nutrir tu cuerpo y tu mente, mejores resultados te podrá dar y más beneficios te aportará.

¿Cómo puedo invertir en mí?

Hay muchas formas de invertir en uno mismo. Puedes tomarlo en cuanto a tiempo o dinero, al final ambas cosas son casi lo mismo. La cuestión es que invertir no es gastar, sino aumentar tus propios recursos mediante el crecimiento o actividades que sean productivas a largo plazo.

La formación. Es uno de los recursos más importantes en cualquier persona. Ya no solo a nivel profesional, también personal. Cuando sabes más, tienes más recursos para enfrentarte a cualquier reto.

La formación debe de seguir haciéndose toda la vida, es algo que te nutre y te proporcionará nuevo material del que sacar partido. De ahí obtendrás muchas nuevas ideas cada día, y aumentarás tus probabilidades de tener éxito en cualquier cosa que te propongas.

Los idiomas. ¿Sabías que las personas bilingües tienen muchas más conexiones neuronales y esto las hace mucho más creativas?

Con la habilidad de saber hablar y entender un idioma, se te abre un mundo de posibilidades. No tienes por qué convertirte en filólogo, traductor ni nada parecido, sino, por ejemplo, ampliar tu público a gran parte del mundo.

La salud. En Ser Positivo mejora tu salud mental, física y nutrición. ¿Por qué? Te permite entender mejor qué te está pasando y tienes la oportunidad de tomar las riendas de tu vida. Para eso no hace falta ser médico, psicólogo ni nutricionista. Cuando aprendes que practicar ejercicio en casa es tan sencillo como hacer pequeñas rutinas, cómo funciona el descanso o cómo comer más sano, no te queda otra que mejorar un poquito tu vida.

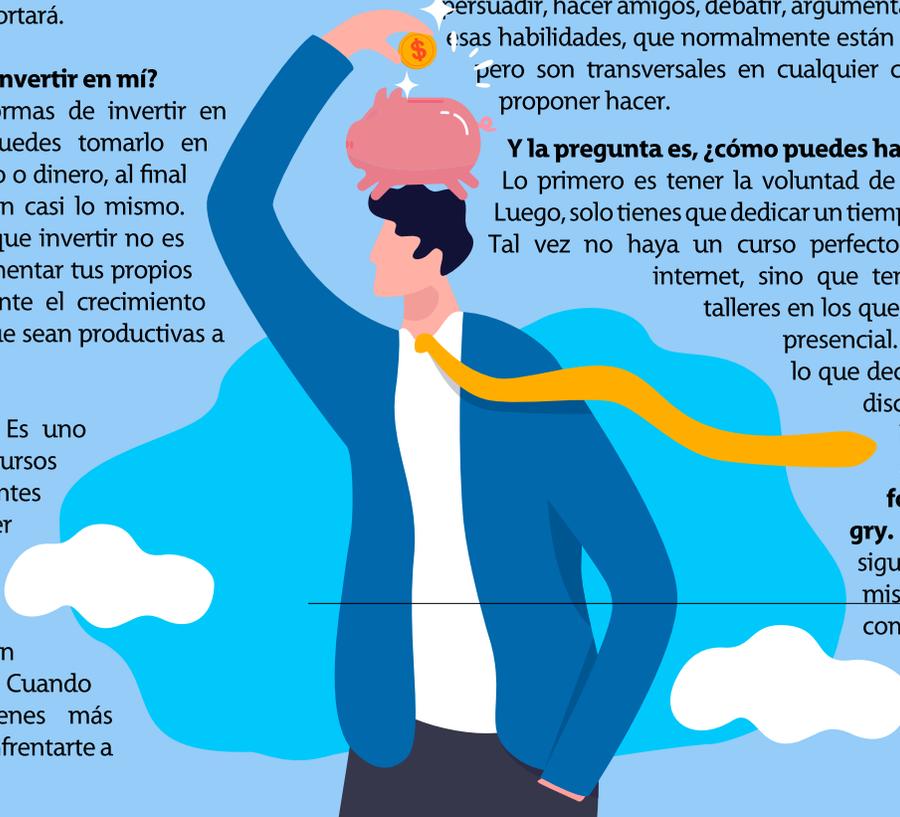
Habilidades personales. Hay muchas otras habilidades que una persona puede beneficiarse en entrenar y mejorar.

Por ejemplo, si algún día pretendes presentar alguno de tus proyectos delante de una multitud, será interesante que te formes en oratoria y así domines el arte de hablar en público. No tienes por qué ser alguien super-extrovertido para hacerlo, solo saber la manera.

También hay otras muchas habilidades, cómo aprender a persuadir, hacer amigos, debatir, argumentar, convencer. Todas esas habilidades, que normalmente están muy infravaloradas, pero son transversales en cualquier cosa que te puedas proponer hacer.

Y la pregunta es, ¿cómo puedes hacer todo esto?

Lo primero es tener la voluntad de cambiar y mejorar. Luego, solo tienes que dedicar un tiempo a la investigación. Tal vez no haya un curso perfecto sobre oratoria en internet, sino que tendrás que buscarte talleres en los que participar de forma presencial. La cuestión es hacer lo que decía Steve Jobs en un discurso que ya cité hace unos cuantos artículos: **Stay foolish, stay hungry.** Sigue aprendiendo, sigue invirtiendo en ti mismo, y tu crecimiento como persona superará todas las expectativas.



SIENTO QUE NECESITO ALGO DIFERENTE: ¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Quien más y quien menos se ha visto en algún momento en esta encrucijada. Es una sensación ambivalente porque, por un lado, anhelamos algo que no sabemos muy bien cómo definir y, por otra, está la incertidumbre de no saber por dónde empezar.

Cuando esta sensación repiquetea una y otra vez en nuestra mente, no hay más opción que obedecer. No obstante, cuidado, porque los cambios radicales e impulsivos pueden hacernos perder el equilibrio y situarnos en escenarios equivocados. Lo mejor es realizar primero un pequeño acto de reflexión para clarificar qué queremos exactamente.

Clarifiquemos primero qué es lo que anhelamos y por qué. Si necesitas dedicarte a otra labor profesional, reflexiona en la razón. Si quieres cambiar de ciudad, círculo social o iniciar nuevas aficiones, detalla qué razones te han llevado hacia ese deseo. Solo cuando somos conscientes de lo que necesitamos y por qué, estamos preparados para buscar lo que merecemos.

Convierte tus pensamientos en intenciones
¿Por dónde empiezo si siento que necesito algo diferente? Como bien hemos señalado, el primer paso es vislumbrar qué queremos exactamente. El segundo es entrenar a nuestra mente para que movilice toda idea, propósito y pensamiento hacia esos objetivos. Así, una investigación de la Universidad de Shanghái indica algo destacable.

Proponemos metas favorece nuestra calidad de vida. Por tanto, no importa que ahora estemos viviendo un momento aciago, y que nos percibamos atascados. En el momento en que el cerebro se aferra a unos propósitos claros, fbrece la esperanza.

No es bueno lanzarse al vacío y dejarlo todo a ciegas solo por dar rienda suelta a esa necesidad de cambio. Clarifiquemos primero qué es lo que anhelamos y por qué. Si necesitas dedicarte a otra labor profesional, reflexiona en la razón. Si quieres cambiar de ciudad, círculo social o iniciar nuevas aficiones, detalla qué razones te han llevado hacia ese deseo. Solo cuando somos conscientes de lo que necesitamos y por qué, estamos preparados para buscar lo que merecemos.

Haz pequeñas cosas diferentes cada día y llegaré lo que buscas.

Antes de arriesgarnos y realizar un cambio drástico del que podamos arrepentimos después, es mejor ir poco a poco. Procura hacer cosas nuevas cada día, romper hábitos, variar rutinas, conocer personas diferentes... Esas pequeñas variaciones en tu vida pueden traerte, en un momento dado, la revolución personal que estabas esperando.

Cuando tenemos claro aquello que necesitamos, la mente debe focalizarse en esos propósitos.

No estás perdido, el proceso de cambio es un viaje. Es cierto, te sientes perdido. Tienes claro que necesitas algo diferente, pero no sabes por dónde empezar. Sin embargo, recuerda, lo que experimentas es completamente normal. Por ello, es bueno que entiendas también este proceso como un viaje. Es un trayecto lleno de altibajos, dudas e incertidumbre.

Investigadoras, como las doctoras Szu-Chi Huang y Jennifer Aaker de Stanford, nos hablan en un estudio de la importancia de usar la metáfora del viaje en este contexto. Todo proceso de cambio es como realizar una travesía llena de complejidades. Hay caídas, se pierde el rumbo en algún momento y a veces hasta el mapa.

Sin embargo, siempre llevamos nuestra brújula a mano. Es decir, ese corazón que sabe bien lo que quiere y que nos impulsa a seguir para hallar lo que necesitamos.

¿NECESITAS UN CAMBIO? ¿PERCIBES QUE HAS LLEGADO A UN CALLEJÓN SIN SALIDA Y QUE ES MOMENTO DE FOCALIZARTE EN TI, DÁNDOTE LO QUE NECESITAS? ESTAS CLAVES BÁSICAS PUEDEN GUIARTE EN ESE VIAJE.



ES MEJOR SER FELIZ QUE TENER LA RAZÓN

¿Eres tú de aquellas personas que siempre creen, quieren o necesitan tener la razón? ¿Que están dispuestas a todo para demostrar que tienen la razón? En cualquier discusión, ¿discutes o gritas para convencer a los demás de que tú tienes la razón? ¿Esto te hace realmente feliz?

Las personas que tienen la necesidad de tener la razón todo el tiempo, basan su autoestima en tener siempre la razón. En el fondo, creen que si los demás no están de acuerdo con ellos/as, entonces no son valiosos/as o dignos/as de amor. Desesperadamente necesitan, inconscientemente, que los demás estén de acuerdo con ellos/as para sentirse bien.

El siempre querer tener la razón es una forma de violencia o agresión, ya que este patrón generalmente termina con un "perdedor" y un "ganador", y los efectos son similares a aquellos del abuso físico. Este tipo de actitud es un reflejo directo de una baja autoestima. Y desafortunadamente la baja autoestima de los padres afecta el desarrollo de una autoestima sana en los hijos.

Si eres de este tipo de personas, no comiences a criticarte y a sentirte mal, porque eso no te va a llevar a ninguna parte. Lo que sí puedes hacer, es comenzar a trabajar en ello. Recuerda que tú eres una persona maravillosa con muchas cualidades positivas, y que siempre tienes la oportunidad, en cualquier momento, de elegir ser diferente. Empieza por recordarte a ti mismo/a de tu valor intrínseco como ser humano.

Una buena comunicación en cualquier relación, depende de que ambas partes se sientan seguras para expresar sus propios puntos de vista individuales, sin ser criticados/as o menospreciados/as.

De acuerdo con Epictetus: "Tenemos dos oídos y una boca para que podamos escuchar lo doble de lo que hablamos". Al escuchar atentamente y con un sentido de curiosidad, podemos permanecer abiertos/as a la otra

persona, mientras continuamos aprendiendo más acerca de ellos.

Cuando demandas que los demás admitan que tú tienes la razón y que ellos están equivocados, estás demostrando tus propias limitaciones e inseguridades. Cuando juzgas a los demás, no los estás definiendo a ellos/as, te estás definiendo a ti mismo/a.

Una de las características de la inteligencia es aceptar que hay cosas que no sabemos y comprender que siempre hay mucho más por aprender. La madurez emocional se demuestra siendo capaces de admitir cuando estamos equivocados/as, que no tenemos todas las respuestas, y saber que a veces es necesario disculparnos.

Al demostrar respeto por los puntos de vista de los demás, profundizas la confianza en la relación. Al dejar ir tu necesidad de siempre tener la razón o "ganar", aumentas enormemente tus oportunidades de crear y sostener una relación satisfactoria.

La mejor cualidad que un ser humano puede poseer es la tolerancia. Es lo que nos permite ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona. Es la generosidad que concede a los demás el derecho a tener sus propias peculiaridades. Es la grandeza que nos permite dejar que la gente sea feliz a su manera. Si quieres ser feliz, deja ir la lucha y la tensión sobre quién tiene la razón y enfócate en lo que es más importante, en profundizar los sentimientos de amor, confianza y satisfacción en tus relaciones.

1. Refuerza su autoestima:

Los niños que comen y descansan bien, se sienten mejores personas y estudiantes. Estarán dispuestos a trabajar en todo lo necesario para enfrentar la vida con valentía, señala

2. Enséñele habilidades de organización:

Cuando los niños son organizados, se pueden mantener concentrados en lugar de perder tiempo buscando cosas y distrayéndose.

3. Promueve su diversión:

En varios artículos de Ser Padres hemos mencionado de que los niños necesitan aprender a valerse por sí mismos y a ser responsables, sin embargo no quiere decir que le tienes que exigir demasiado. Después de clases déjalo que juegue y se divierta. Se es niño solo una vez.

4. Involúcrate: Sin importar si sus hijos están empezando el kindergarten o en su último año de escuela primaria, existen muchas buenas razones para que los padres se ofrezcan como voluntarios en la escuela.

5. Nunca te expreses mal de tus hijos:

Cuando tengas una conversación con otra persona, exprésate bien de tu hijo. Los padres que tienen una buena impresión de sus hijos, ayudan a que se motiven y salgan bien en la escuela.

10. Disciplina con amor: Enséñale a tu hijo de matemáticas, historia, idiomas..., pero también forma un ser humano excepcional. Demuéstrale que una persona no solamente es exitosa cuando logra ser ingeniero, médico, abogado sino cuando no oculta sus sentimientos y emociones. Que además de sacar buenas notas, sepa pedir perdón, ayudar a quien lo necesita y ser tolerante.

CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO A SER EXITOSO

Esta comprobado que la formación que le des a tu hijo a temprana edad determina su personalidad. Y que la manera en que lo educas influye a la hora de cumplir sus metas o no.

9. Ofrécele ayuda: Luego de llegar de la escuela, jugar un rato, comer y descansar; llámalo a la mesa para ayudarlo con sus tareas. De esta manera estudiará y aprenderá en menos tiempo.

8. Enséñele buenos hábitos de estudio: Para los niños pequeños, estudiar para una evaluación puede ser aterrador y muchos educadores asumen que los padres ayudarán a sus hijos durante los años de la escuela primaria.

7. Colegios divertidos: Una forma de educar en valores es cuando permites que tu hijo asista a una escuela donde hay espacios para jugar, explorar y reír.

6. Colegios mixtos: Procura que tu hijo varón aprenda a tratar a sus compañeras desde la escuela, que las valore y respete. Y que tu hija se ame tal y como es, con sus fortalezas y debilidades.



Lic. Meribel Llamas Andrades

La regularidad es la piedra angular que te ayudará a dormir bien durante el embarazo

Mantén un ciclo regular de sueño/vigilia. Priorizar el sueño es clave para conciliarlo. Intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Eso hace que el cuerpo desarrolle el hábito de dormir a una hora determinada y sentirás que tienes más energía durante el día.

El ejercicio físico también ayuda

Haz ejercicio con regularidad a menos que el médico te lo desaconseje. Intenta reservar 30 minutos diarios y procura que no sea muy cerca de la hora de acostarte o te reactivarás y no servirá de nada.

El yoga es especialmente recomendable para ayudarte a alcanzar un estado de calma que propicie dormir bien durante el embarazo. Pero también puedes pasear u optar por alguno de los ejercicios que te recomendábamos aquí.

No ingieras líquidos justo antes de acostarte para dormir bien durante el embarazo

No hay nada peor para el sueño que tener que levantarte para ir al baño. La hidratación es muy importante para las embarazadas, pero es mejor que tomes tu último vaso de agua una o dos horas antes de ir a dormir.

Cenas picantes y pesadas, fuera. Ya hemos hablado de la importancia de cuidar la alimentación durante el embarazo. Lo que comes afecta a tu bebé y también afecta a tu capacidad para dormir bien durante el embarazo. Cena ligero.

Duerme sobre tu costado izquierdo. Durante el tercer trimestre, se recomienda que las mujeres embarazadas duerman sobre su lado izquierdo. Esto aumenta el flujo de sangre y nutrientes que llegan al feto, el útero y los riñones. Por el contrario, dormir boca arriba no es buena idea.

Almohadas estratégicas para dormir bien durante el embarazo. Las almohadas especiales para el embarazo pueden contribuir en gran medida a la comodidad durante la noche. Otro consejo sobre almohadas, para reducir el dolor de espalda, es recostarse sobre el lado izquierdo con las caderas y las rodillas dobladas y colocarlas entre las rodillas, debajo del abdomen y detrás de la espalda.

Di sí a las siestas Por lo general, las siestas se desaconsejan porque tienden a interrumpir los ciclos regulares de sueño, lo que hace que dormir durante la noche sea más difícil. Sin embargo, algunos estudios apuntan a que echarse la siesta durante el embarazo puede resultar beneficioso. Eso sí, procura que tu siesta no dure más de 20 o 30 minutos y que sea a media tarde, no después de las seis.

Consejos para dormir mejor durante el embarazo

Durante el embarazo, muchas pueden ser las razones que influyen en la mala calidad del sueño de las mujeres. El estrés, los cambios psicológicos y físicos pueden influir en la aparición del insomnio. Aquí te damos algunos consejos para dormir mejor durante esta etapa.



3 pilares sobre los que basar la alimentación de mayores en verano

Cuando llegan los meses de verano y el calor aprieta, los ancianos y las personas mayores son uno de los principales grupos de población vulnerable, ya que son muy propensos a sufrir deshidratación o golpes de calor.

Esta situación se debe principalmente a dos circunstancias. De una parte las altas temperaturas provocan una notoria pérdida de líquidos en el cuerpo humano, y por otra parte, las personas mayores son víctimas de un importante desconocimiento de la importancia de aumentar el consumo de líquidos.



Sin ir más lejos, en zonas tan calurosas como León, la necesidad de hidratarse en verano puede llegar a duplicarse con respecto a otras épocas del año.

¡Para no sufrir ninguna circunstancia no deseada en el periodo estival, las personas mayores deben instaurar algunos hábitos en la dieta diaria. Unos consejos totalmente razonables pero que nunca sobra recordar.

Cuidado con las intoxicaciones

Conviene ser muy escrupulosos con la conservación y la preparación de los alimentos. Tortillas, ensaladillas, así como todos los alimentos que puedan contener salsas o huevo pueden suponer un importante riesgo de intoxicación que podría tener consecuencias devastadoras en el organismo de una persona mayor. Si se pueden evitar durante estas fechas, mejor.

Frutas y verduras para todos

Si basamos la dieta en hortalizas, frutas y verduras estaremos no solo aportando vitaminas y sales minerales muy necesarias sino que también estaremos contribuyendo a la ingesta de líquidos. Una buena sandía o un melón son buenas opciones de postre veraniego.

Aumentar la ingesta de líquidos

El agua es la bebida más recomendable para combatir las altas temperaturas. De hecho es alrededor de un litro y medio la cantidad mínima que los especialistas recomiendan. Esta ingesta debe realizarse espaciada en el tiempo y no de una tacada. Además se puede camuflar a través de zumos naturales o infusiones.

En contraposición, lo ideal es evitar alimentos extremadamente calóricos como los embutidos, las carnes grasas, o algunos lácteos como los quesos curados.

¿Cómo ser feliz en la tercera edad?

La calidad de vida no solo se mide en términos relacionados a indicadores, objetivos biológicos o al acceso a servicios que cubran las necesidades básicas del adulto mayor. La calidad de vida es hoy en día definida como una valoración subjetiva y personal de bienestar, satisfacción con su vida y por último, con el grado de felicidad que siente una persona en la tercera edad.

Esta valoración personal de bienestar, felicidad y satisfacción puede verse influida por los siguientes indicadores: acceso a la información, interacción, afecto, seguridad y apoyo.

A continuación les comparto cinco interesantes formas en las que un adulto mayor puede mejorar su calidad de vida para ser feliz:

Tener acceso a medios de información y tecnología nueva a través de sintonía con programas televisivos, suscripción a diarios, revistas, clases de computación, acceso a internet y redes sociales.

Pertenecer a un grupo afín con quien relacionarse, intercambiar experiencias y compartir intereses. Por ejemplo: grupo de acompañamiento espiritual, compañeros de cursos de arte, miembros de una fundación

Mantener lazos afectivos con familiares y amigos manteniendo la sensación de sentirse amado y pertenecer a ese núcleo familiar

Contar con alguien de confianza que pueda colaborar en su administración financiera al momento de necesitar esa ayuda

Tener un espacio de escucha para conversar sobre sus afectos, problemáticas personales y en especial aquellas relacionadas con el proceso de envejecimiento

Tengamos presente siempre que la felicidad es un factor importante que influye positivamente en la salud de los adultos mayores.





MEDICA CAMPESTRE
DIRECTORIO
STAFF MÉDICO



NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA BUELNA OROZCO JESÚS ALFREDO SÁNCHEZ DE LA VEGA REYNOSO PAULINA	MEDICINA INTERNA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	9 115
ALGOLOGÍA CANO LEÓN MARIO ENRIQUE		TORRE MÉDICA II	303
ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR MONTES CARMONA MELISA MORALES GALINA LUIS GERARDO SALAZAR REYES ANABEL		TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II	506 3 315
AUDIOLOGÍA FLORES TORRES EVELYN		TORRE MÉDICA III	501
CARDIOLOGÍA ARCEO NAVARRO ADALBERTO ARIAS NAVARRO EDUARDO BAUTISTA LÓPEZ GERMÁN RAMÓN CASTILLO DELGADO SERGIO GARCÍA RANGEL ELICEO GUERRERO MARTÍNEZ FRANCISCO JAVIER GUTIÉRREZ ROJAS ANDRÉS MENDOZA GÓMEZ RAÚL MUÑIZ CASTILLO FAVIOLA OLVERA LÓPEZ ANTONIO SÁRMIENTO MUÑOZ VÍCTOR IGNACIO SOLÓRZANO VÁZQUEZ MARCO ALEJANDRO TRINIDAD ORTEGA CARLOS URZÚA GONZÁLEZ AGUSTÍN RAMIRO VÁZQUEZ SÁNCHEZ HÉCTOR ROMEO	CARDIOLOGÍA INTERVENCIONISTA CARDIOLOGÍA INTERVENCIONISTA ECOCARDIOGRAFÍA ELECTROFISIOLOGÍA Y ARRITMIAS CARDIOLOGÍA INTERVENCIONISTA ECOCARDIOGRAFÍA ECOCARDIOGRAFÍA ECOCARDIOGRAFÍA CARDIOLOGÍA INTERVENCIONISTA ELECTROFISIOLOGÍA CARDÍACA	TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II	201 B 503 503 5 1 115 204 305 103 202 301 B 301 A 101 101 11
CARDIOCIRUGÍA ARMENTA FLORES RÓMULO MERCADO GARCÍA ARTURO	CIRUGÍA CARDIOVASCULAR CONGÉNITOS-ADULTOS Y TÓRAX	TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III	202 B 507
CENTRO DE REHABILITACIÓN BORREGO FLORES OSWALDO	CENTRO DE REHABILITACIÓN	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	1
CIRUGÍA BARIÁTRICA ALATORRE ADAME ROBERTO BARBA MENDOZA JAIRO ARTURO GARCÍA SERRANO RAFAEL ALEJANDRO GARNELO CABAÑAS SERAFÍN TORRES FALCÓN OSCAR MANUEL	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y BARIÁTRICA CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y BARIÁTRICA CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y BARIÁTRICA CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y BARIÁTRICA CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA, BARIÁTRICA Y ROBÓTICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	107 201 C 6 104 307
CIRUGÍA GENERAL BACA PRIETO JOSÉ EMILIO CISNEROS LARA RUBÉN DE LA VEGA OBREGÓN TARSICIO GONZALO GONZÁLEZ PIÑA EMILIANO LUGO GUTIÉRREZ FRANCISCO JOSÉ MARTÍNEZ ÁLVAREZ CARLOS MAYAGOITIA GONZÁLEZ JUAN CARLOS MONROY ROMERO JULIA BETZABETH MORALES VARGAS JOSÉ MANUEL SUÁREZ FLORES DANIEL VALLEJO MARTÍNEZ JUAN PABLO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y VÍAS DIGESTIVAS ENDOSCOPIA ENDOSCOPIA CIRUGÍA DE HERNIA LAPAROSCOPIA AVANZADA ENDOSCOPIA CIRUGÍA DE HERNIA	TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA I	5 8 214 203 506 504 10 504 301 C 114 3

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
CIRUGÍA HEPATOPANCREATOBILIAR PALACIOS ALONSO FRANCISCO JAVIER	CIRUGÍA HEPATOBILIOPANCRÉATICA Y TRASPLANTE	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	12
CIRUGÍA ORAL Y MAXILOFACIAL LONATO PONCE JOSÉ ÁNGEL REYNOSO ARAUJO JAIME ARTURO		TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	206 309
CIRUGÍA PLÁSTICA ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA JIMÉNEZ RUIZ ALFONSO MARTÍNEZ CEJA FLAVIO EDUARDO MUÑOZ JIMÉNEZ GERARDO NIETO BALCÁZAR RUBÉN SOLÓRZANO SALINAS MARCO ANTONIO	CIRUGÍA ORTOGNÁTICA	TORRE MÉDICA I CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	106 103 305 C 111 1
COLOPROCTOLOGÍA CORONEL PALOMINO ALEJANDRO JAIME ZAVALA MARTÍN PALOMO MONROY JOSÉ MARÍA VÍCTOR SALINAS GONZÁLEZ CARLOS ALBERTO VÁZQUEZ NAVARRO CARLOS GUILLERMO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA DE COLON GASTROENTEROLOGÍA	TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	109 106 105 315 105
DERMATOLOGÍA ELÍAS VERA VIRGINIA ORTIZ SOLÍS DULCE MARÍA DE LAS MERCEDES SHAAR ARÉVALO SOFÍA VILLALOBOS IBARRA JORGE LUIS	DERMATOLOGÍA PEDIÁTRICA DERMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II	103 404 D 204 12
ENDOCRINOLOGÍA AGUILAR GARCÍA ALBERTO FLORES VILLAGÓMEZ SUSANA PAULINA GUARDADO MENDOZA RODOLFO		TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III	6 3 202 C
GASTROENTEROLOGÍA CRUZ FABIÁN SERGIO ESCOTO RIVERA LUIS ERNESTO FLORES CALLEJA HÉCTOR EDUARDO OCADIZ CARRASCO JESÚS PIÑA OLGUÍN LUIS ALBERTO	ENDOSCOPIA LAPAROSCOPIA CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y ENDOSCOPIA LAPAROSCOPIA MEDICINA INTERNA	TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA I CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III	306 111 308 112 403 A
GENÉTICA MÉDICA RUIZ HERRERA ADRIANA		TORRE MÉDICA I	1
GERIATRÍA HERNÁNDEZ PLIEGO MARCO ANTONIO SALDAÑA CRUZ SONIA GUADALUPE VARGAS SALADO ENRIQUE VIVEROS GARCÍA JUAN CARLOS		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III	5 402 C 301 301 C
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA ÁLVAREZ GIL LUIS CABEZA DE VACA APPENDINI GLORIA CARRILLO RUVALCABA SAMADHI CASAS NAVARRO ADRIANA CASTILLO GONZÁLEZ MARTHA CIFUENTES CHABLE JESÚS ALBERTO DE LA CRUZ PUENTE JOSÉ LUIS ANTONIO DE LUNA ORTEGA FÁTIMA ROCÍO DELGADILLO FARIAS ANGELITA DÍAZ GONZÁLEZ JOSÉ MARTÍN ESCALANTE MONTAÑO JORGE ALEJANDRO ESTRADA ÁVILA MA. GUADALUPE GÓMEZ SAHAGÚN MONICA HESSEL GROVER BALTAZAR ALICIA HERCILIA GUERRERO CASILLAS MIGUEL ÁNGEL GUTIÉRREZ FLORES JUAN CARLOS GUZMÁN GÓMEZ TANIA ALEJANDRA HERNÁNDEZ RAMOS ALBERTO KERCKOFF VILLANUEVA HUGO HERIBERTO LEÓN VILLALBA JUAN CARLOS DEL P. SOCORRO LÓPEZ MARTÍNEZ RAYMUNDO MARTÍNEZ MAGDALENO ROSA MARÍA MURGUIONDO FONSECA ROMÁN PÉREZ AGUIÑAGA EDGAR MARTÍN RODRÍGUEZ MÁRQUEZ GUILLERMO RODRÍGUEZ NIÑO YADIRA RUIZ TREVIÑO EDGAR OMAR TISCAREÑO LOZANO MARCO ANTONIO TORRES DE LAMADRID PEDRO ALFONSO TORRES TORRES CUTBERTO	PERINATOLOGÍA COLPOSCOPIA MEDICINA MATERNO FETAL PERINATOLOGÍA COLPOSCOPIA Y MAMA ONCOLOGÍA Y MASTOLOGÍA INFERTILIDAD MEDICINA MATERNO FETAL MEDICINA MATERNO FETAL GINECOLOGÍA UROLÓGICA MEDICINA MATERNO FETAL GINECOLOGÍA UROLÓGICA MEDICINA MATERNO FETAL ONCOLOGÍA Y MASTOLOGÍA COLPOSCOPIA Y LAPAROSCOPIA COLPOSCOPIA COLPOSCOPIA MEDICINA MATERNO FETAL COLPOSCOPIA	TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III	8 103 205 C 202 A 310 205 A 302 203 A 107 508 112 107 201 A 205 C 309 403 C 207 2 211 402 A 204 A 104 213 402 B 311 508 110 1 207 402 B

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
VALENZUELA ACEVES LAURA PATRICIA	MEDICINA MATERNO FETAL	TORRE MÉDICA III	101 C
VARGAS GARCÍA ROSA	GINECOLOGÍA UROLÓGICA	TORRE MÉDICA III	205 A
VARGAS MACIEL MARCOS AMBROSIO		TORRE MÉDICA I	301
VÁZQUEZ ARROYO LIANA SIXTA	MEDICINA REPRODUCTIVA	TORRE MÉDICA I	108
HEMATOLOGÍA			
MENDOZA CALDERÓN GUILLERMO	TRASPLANTE HEMATOPOYÉTICO	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	102
INFECTOLOGÍA			
LÓPEZ SANABIO OSCAR MOISÉS	INFECTOLOGÍA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	102
MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN			
CONTRERAS CABRERA MARTHA CELINA	POTENCIALES EVOCADOS	TORRE MÉDICA II	13
OLVERA MEZA ELEAZAR REYNALDO	ELECTRODIAGNÓSTICO	TORRE MÉDICA III	303 C
MEDICINA GENERAL			
ESCALANTE ORTIZ ALEJANDRA		TORRE MÉDICA II	214
IVAN GARCÍA VARGAS		TORRE MÉDICA II	117
HURTADO MARTÍNEZ MARÍA DE LOURDES SILVIA		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	4A
MÉNDEZ MUÑOZ MARÍA DEL CARMEN DE JESÚS		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	109
RODRÍGUEZ BARBA EDGARDO ALFREDO	EPIDEMIOLOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EN SALUD	TORRE MÉDICA II	117
RUELAS OROZCO LUIS MARIO		TORRE MÉDICA I	6
MEDICINA INTERNA			
BARROSO PLATA NADIA		TORRE MÉDICA II	314
CHIQUET GOLLAZ MINERVA	TERAPIA INTENSIVA	TORRE MÉDICA I	101
DÍAZ RUIZ ESPARZA ALBERTO JAVIER		TORRE MÉDICA III	305B
GONZÁLEZ ROMO MOCTEZUMA	COMPLICACIONES MÉDICAS DEL EMBARAZO	TORRE MÉDICA III	203 B
GUTIÉRREZ PADILLA RUTH ALICIA		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	112
MANCERA ALMANZA ARTURO	CONTROL DE PESO	TORRE MÉDICA I	306
MIRELES FIGUEROA PASCUAL	MEDICINA REGENERATIVA	TORRE MÉDICA II	303
OROZCO GUTIÉRREZ JUAN JOSÉ	DOLOR POR CÁNCER	TORRE MÉDICA II	110
PÉREZ GUADARRAMA MARTHA SUSANA		TORRE MÉDICA II	113
PESQUEIRA MARTÍNEZ JAVIER		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	109
ZÚÑIGA QUIROZ JUAN FERMÍN		TORRE MÉDICA III	401 C
NEFROLOGÍA			
GUERRERO CENTENO HÉCTOR		MANANTIAL 103	103
PÉREZ GRANADOS EMANUEL ERNESTO		MANANTIAL 103	103
ROCHA ORTIZ CARLOS IGOR		MANANTIAL 103	103
VERÓNICA PÉREZ XÓCHITL STEPHANY	DIÁLISIS Y TTRANSPLANTE RENAL	TORRE MÉDICA III	305A
NEUMOLOGÍA			
AYALA PÉREZ CORINA GRISEL	NEUMOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	404A
ZOZOAGA VELÁZQUEZ EDGAR GERARDO	INTENSIVISTA	TORRE MÉDICA II	113
NEUROCIRUGÍA			
ALANÍS RESÉNDIZ HILARIO PAUL	INTERVENCIONISTA	TORRE MÉDICA III	302 C
ALFARO GARIBAY ALEJANDRO		TORRE MÉDICA II	301
CASTILLO GÓMEZ MARIO DONACIANO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA III	301 B
ESCOTO VENEGAS EDMUNDO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA II	108
MIRANDA GONZÁLEZ ALEJANDRO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	106
PÉREZ NUNGARAY BENIGNO		TORRE MÉDICA II	209
TORRES ZAPIAIN FERNANDO	NEUROCIRUGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN	TORRE MÉDICA III	302 B
VARGAS OLGUÍN EDUARDO	NEUROCIRUGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	501
NEUROLOGÍA			
CASTRO MACÍAS JAIME IVÁN	NEUROFISIOLOGÍA CLÍNICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	106
GARCÍA HERNÁNDEZ JUAN JOSÉ ANDRÉS		TORRE MÉDICA II	9
GUTIÉRREZ BERNAL VÍCTOR HUGO	NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	501
RODRÍGUEZ DE LEÓN VÍCTOR ANDRÉS	NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA I	207
SUÁREZ CARRASCO JORGE ALBERTO	NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA II	209
TORRES OLIVA BERTHA		TORRE MÉDICA II	114
VALADEZ MÁRQUEZ MARITZA JACQUELINE	ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES	TORRE MÉDICA II	108
NUTRICIÓN Y CIENCIA DE LOS ALIMENTOS			
GARATE ÁLVAREZ ALICIA YOLANDA		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	10
GARCÍA FUENTES MAYRA PATRICIA	ESPECIALISTA EN MNT/NCP EN LA ENFERMEDAD RENAL	TORRE MÉDICA II	9
GARCÍA VARGAS CYNTHIA	GERONTOLOGÍA	TORRE MÉDICA II	309
GASPAR MARTÍNEZ LISSETTE	NUTRICIÓN PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	303 C
GONZÁLEZ DE LEÓN ELOÍSA		TORRE MÉDICA II	110
GONZÁLEZ MÉNDEZ VELASCO FLORENCIA		TORRE MÉDICA III	304 A
HERNÁNDEZ ESTRADA ADRIANA	NUTRICIÓN DEPORTIVA, NUTRICIÓN PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA II	313
MARTÍNEZ FUENTES KRISEIN ALEJANDO		TORRE MÉDICA III	202C
MIER ORDÓÑEZ ERIKA LILIANA		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	104
ROQUE RODRÍGUEZ MARÍA PALOMA		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	304 A
ZAMBRANO MONTOYA GABRIELA		TORRE MÉDICA III	202

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
ODONTOLOGÍA			
CHÁVEZ PÉREZ RITA	PRÓTESIS E IMPLANTE DENTAL	TORRE MÉDICA I	309
MAYAGOITIA MELCHOR PAOLA	ENDODONCIA	TORRE MÉDICA II	210
OÑATE ROBLEDO DANIEL		TORRE MÉDICA III	401 A
OROZCO RAMÍREZ SALVADOR	ODONTOLOGÍA INTEGRAL Y ORTODONCIA	TORRE MÉDICA III	401 A
PÉREZ CHARLES ANGÉLICA ABIGAIL	ORTODONCIA Y ORTOPEDIA MAXILOFACIAL	TORRE MÉDICA II	206
VEGA MORÁN ENRIQUE ALEJANDRO	ODONTOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA I	211
OFTALMOLOGÍA			
BOLAÑOS BETANCOURT JESÚS EMMANUEL	CIRUGÍA DE CórNEA	TORRE MÉDICA III	303 B
CÓRDOVA CERVANTES JORGE ARMANDO	MICROCIRUGÍA DEL SEGMENTO ANTERIOR DEL OJO	TORRE MÉDICA II	105
GARCÍA CEPEDA IRVING WENCESLAO	CIRUGÍA DE VÍTREO Y RETINA	TORRE MÉDICA III	303 A
GARCÍA CEPEDA YOSSELIN		TORRE MÉDICA III	303 A
LAREDO MENDIOLA LISBET		TORRE MÉDICA II	215
LLAMAS AHUMADA JOSÉ JUAN	OCULOPLASTICA, ÓRBITA Y VÍA LAGRIMAL	TORRE MÉDICA III	505
LÓPEZ DORANTES KARLA PATRICIA	CórNEA Y CIRUGÍA REFRACTIVA	TORRE MÉDICA I	105
LÓPEZ MONTERO LUIS MIGUEL	CIRUGÍA DE VÍTREO Y RETINA	TORRE MÉDICA II	304
LUPIO RAMÍREZ SILVIA	ADiestRAMIENTO EN VÍTREO Y RETINA	TORRE MÉDICA II	302
NESME GARCÍA MINERVA DOLORES	ESTRABISMO, OCULOPLASTICA ONCOLÓGICA	TORRE MÉDICA II	307
REYNOSO DE TERESA MARIO DANIEL	CIRUGÍA DE CATARATAS	TORRE MÉDICA II	307
RODRÍGUEZ VILLANUEVA MARLENNE		TORRE MÉDICA II	215
SÁNCHEZ GARCÍA NÉSTOR JESÚS	ESPECIALIDAD EN RETINA, VÍTREO Y CATARATA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	11
TREVIÑO MENDOZA EUGENIO	CIRUGÍA DE CATARATAS	TORRE MÉDICA III	401 B
VELÁSQUEZ AGUILAR MARIANA	OFTALMOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	505
ONCOLOGÍA CLÍNICA			
GUTIÉRREZ MATA ALICIA		TORRE MÉDICA III	305 B
PALAFox CAZARES AZAEL		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	5
ONCOLOGÍA QUIRÚRGICA			
ESCALERA VARGAS OSCAR		TORRE MÉDICA II	208
GARATE ÁLVAREZ CARLOS AMADOR		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	10
MUÑOZ LÓPEZ JORGE ALEJO		TORRE MÉDICA I	110
MUÑOZ TORRES JORGE ISRAEL		TORRE MÉDICA I	110
SANTANA HERNÁNDEZ RICARDO		TORRE MÉDICA III	205 B
TIRADO AMBROSI MARCOS ARTURO		TORRE MÉDICA III	205 B
ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA			
BADILLO SILVA LUIS ANTONIO	ARTROSCOPIA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	4A
CENICEROS RUELAS NORBERTO NICOLAS		TORRE MÉDICA III	304 C
CENTENO LARIOS ELÍAS ALFONSO	ARTROSCOPIA Y MEDICINA DEL DEPORTE	TORRE MÉDICA III	101 B
CORONEL REYES JOEL	ARTROSCOPIA HOMBROS Y RODILLA	TORRE MÉDICA II	308
CRUZ GUTIÉRREZ RICARDO	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA I	201
DELGADO VILLANUEVA RAMÓN	CIRUGÍA DE PIE Y TOBILLO	TORRE MÉDICA III	509
DÍAZ ROMERO JUAN JOSÉ		TORRE MÉDICA III	304 C
ESQUIVEL GARCÍA ENRIQUE	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	204 C
FLORES PELCASTRE GABRIEL	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA II	4
GARNICA ROBLEDO MARTÍN EDUARDO	CIRUGÍA DE RODILLA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	114
GONZÁLEZ SEGOVIANO ALEJANDRA	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	404 F
GUERRERO RODRÍGUEZ JORGE MAURICIO	CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA ARTICULAR	TORRE MÉDICA III	301 A
GUTIÉRREZ LUNA SALVADOR	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA II	308
GUTIÉRREZ MORALES MAGDALENA		TORRE MÉDICA II	212
HERNÁNDEZ ALCÓCER ARNULFO AARÓN	ARTROSCOPIA Y CIRUGÍA DE PELVIS, CADERA Y ACETABULO	TORRE MÉDICA II	304
JIMÉNEZ MONTEON SERGIO	ARTROSCOPIA	TORRE MÉDICA III	101 A
LÓPEZ ARROYO JOSÉ GUADALUPE	ARTROSCOPIA	TORRE MÉDICA I	101
LÓPEZ OROZCO FRANCISCO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA III	101 C
MALACARA BECERRA MARIANA	CIRUGÍA DE PIE Y TOBILLO	TORRE MÉDICA III	509
MORALES VENCES GERMÁN EDUARDO	CIRUGÍA DE RODILLA Y CLÍNICA DE ARTROSCOPIA	TORRE MÉDICA III	305
NAVARRO OROZCO DANIEL IGNACIO	ARTROSCOPIA Y CIRUGÍA DE HOMBRO	TORRE MÉDICA III	502
OROZCO VILLASEÑOR SERGIO LUIS		TORRE MÉDICA III	509
ORTIZ SANTOYO MARCO ANTONIO	CIRUGÍA DE CADERA Y PELVIS	TORRE MÉDICA III	204 C
PÉREZ CUÉLLAR ARTURO	INFECCIONES ÓSEAS Y PSEUDOARTROSIS	TORRE MÉDICA III	4
PORRAS GONZÁLEZ ROBERTO	TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA	TORRE MÉDICA III	502
PORTILLO RINAS CARLOS GUSTAVO	ARTROSCOPIA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	13
RAMÍREZ ELIZONDO ROBERTO	ARTROSCOPIA	TORRE MÉDICA II	306
RAMÍREZ GÓMEZ ANTONIO	CIRUGÍA DE MANO	TORRE MÉDICA III	401 C
ROMERO CONEJO LUIS BENITO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA II	316
SÁNCHEZ PÉREZ EUSEBIO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA I	103
TOLEDO MEDINA ANTONIO	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	403 C
VERA TORRES ZEFERINO	CIRUGÍA DE MANO	TORRE MÉDICA III	401 B
OTORRINOLARINGOLOGÍA			
ACOSTA BANDA CARLOS ABEL	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	108
BUSTAMANTE GARCÍA JAIME IVÁN		TORRE MÉDICA II	11
LÓPEZ DE NAVA COBOS HÉCTOR	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO	TORRE MÉDICA II	216
MAGAÑA BRAVO JOSÉ DE JESÚS	CIRUGÍA FACIAL	TORRE MÉDICA II	317
MARTÍNEZ CHÁVEZ JAIME	TRASTORNOS DEL SUEÑO	TORRE MÉDICA II	106
MARTÍNEZ REYNOSO RUBÉN	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO	TORRE MÉDICA III	302 A
MEDINA CUÉLLAR CÉSAR JAVIER	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO	TORRE MÉDICA I	104
MIRELES GARCÍA PATRICIA		TORRE MÉDICA III	501

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
NAVARRO ANAYA GERMÁN PÉREZ HERNÁNDEZ CORAL RODRÍGUEZ DÍAZ GONZALO SERVÍN TORRES RICARDO	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO, RINOLOGÍA Y CIRUGÍA ESTÉTICA OTORRINOLARINGOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	204 206 102 113
PATOLOGÍA MURGUÍA PÉREZ MARIO		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	4B
PEDIATRÍA AGUILAR MATA DULCE MARÍA AGUILAR PADILLA RODRIGO AGUILERA LÓPEZ ALFREDO BARAJAS RANGEL JAIRO ISRAEL BATTAGLIA VELÁZQUEZ DIEGO CANO RODRÍGUEZ MA. TERESA CASTELLANOS MARTÍNEZ JAVIER MOISÉS DU PONT RIVAS CARLOS AUGUSTO GARCÍA VALLE FRANCISCO JAVIER GÓMEZ RODRÍGUEZ GUADALUPE GÓMEZ TOSCANO VALERIA GÓMEZ VELÁZQUEZ JUAN JORGE GONZÁLEZ ORDUÑA CHRISTIAN EDUARDO GONZÁLEZ PADILLA ALEJANDRO GUERRERO VALENCIA CARLOS ALBERTO HERNÁNDEZ ARRIAGA JORGE LUIS LÓPEZ BARRETOS LUIS ANTONIO MARTÍNEZ GUZMÁN EDGAR MATA VÁZQUEZ MARIO ALBERTO MORENO CORNEJO LEOPOLDO OLVERA OLVERA CLAUDIA IVETH PERALTA CORTÁZAR CATALINA PÉREZ DIEZ RIVERA FRANCISCO RAMÍREZ CORREA JUANA ANGÉLICA RAYA JIMÉNEZ PAOLA RICO MEJÍA EDUARDO RODRÍGUEZ OCÓN LETICIA SALINAS URBINA KARLA SOFÍA TOPETE MEJÍA LUIS EVERARDO TOTOTZINTLE MUÑOZ TEÓDULO LEOPOLDO VELÁZQUEZ ÁVALOS JOSÉ MANUEL	NEONATOLOGÍA NEONATOLOGÍA NEONATOLOGÍA NEONATOLOGÍA NUTRICIÓN INFANTIL CIRUGÍA Y UROLOGÍA PEDIÁTRICA INFECTOLOGÍA PEDIÁTRICA INTENSIVISTA PEDIÁTRICO CIRUGÍA PEDIÁTRICA NEONATOLOGÍA INFECTOLOGÍA PEDIÁTRICA NEONATOLOGÍA CIRUGÍA PEDIÁTRICA NEONATOLOGÍA ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA PEDIÁTRICA OTORRINOLARINGOLOGÍA PEDIÁTRICA ENDOCRINOLOGÍA PEDIÁTRICA NEFROLOGÍA PEDIÁTRICA CIRUGÍA PEDIÁTRICA GASTROENTEROLOGÍA Y NUTRICIÓN PEDIÁTRICA CARDIOLOGÍA PEDIÁTRICA NEUMOLOGÍA PEDIÁTRICA ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	404 E 2 217 204 B 201 6 202 210 205 116 111 208 304 B 203 205 205 202 A 404 A 404 C 2 404 E 404 B 203 310 404 F 212 404 B 404 D 6 212 209
PSICOLOGÍA RODRÍGUEZ JIMÉNEZ JOSÉ LÁZARO PESQUEIRA MARTÍNEZ MARIBEL WONG RAMÍREZ MARÍA EUGENIA	PSICOLOGÍA SISTÉMICA TERAPIA FAMILIAR	TORRE MÉDICA III CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA I	402 D 116 212
PSIQUIATRÍA BARONA RAMÍREZ MARIO ESPINOSA RODRÍGUEZ NANCY		TORRE MÉDICA I CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	306 7
RADIOLOGÍA RAMÍREZ CENTENO ESTEBAN	RADIOLOGÍA INTERVENCIONISTA	TORRE MÉDICA III	302 C
REUMATOLOGÍA FERNÁNDEZ PÉREZ MARÍA MORA SAUCEDO GILDARDO DANIEL VELÁZQUEZ DÍAZ VERÓNICA EDITH		TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	102 107 117
UROLOGÍA AGUADO LÓPEZ HUMBERTO GERARDO FLORES HERNÁNDEZ EDSON DAZAEB GUILLEN RODRÍGUEZ JULIO HERNÁNDEZ BUSTILLO MANUEL HUMBERTO HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ RIGOBERTO HASSAY MENDOZA MARTÍNEZ RODRIGO NOLAZCO MUÑOZ LUIS RICARDO ORRICO VELÁZQUEZ GUILLERMO ORTIZ CISNEROS JOSÉ PÉREZ ABARCA VÍCTOR MANUEL PULIDO CONTRERAS ENRIQUE RAMA GONZÁLEZ JUAN EMILIO RÍOS MELGAREJO CARLOS	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA - ANDROLOGÍA ENDOUROLOGÍA UROLOGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN	TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III	314 117 116 313 101 109 13 304 B 107 305 A 201 C 303 403 B

Con el objetivo de compartir conocimientos e intercambiar ideas
**MÉDICA CAMPESTRÉ TE INVITA A SUS WEBINARS
GRATUITOS, ABIERTOS AL PÚBLICO EN GENERAL.**

MC **SALUD & FELICIDAD**
MEDICA CAMPESTRÉ

Implante percutáneo de endoprótesis valvular aórtica

Dr. Germán Ramón Bautista López
Cardiología Intervencionista



Registrarse en: webinars.medica.ws/aortica

MC **SALUD & FELICIDAD**
MEDICA CAMPESTRÉ

Lo que debes saber del asma de los niños

Dr. Edgar Martínez Guzmán
Alergólogo
Inmunólogo
Pediatra



Registrarse en: webinars.medica.ws/asma

MC **SALUD & FELICIDAD**
MEDICA CAMPESTRÉ

Hablemos de fibromalgia

Dra. María Fernández Pérez
Medicina Interna y Reumatología



Registrarse en: webinars.medica.ws/fibromalgia

MC **SALUD & FELICIDAD**
MEDICA CAMPESTRÉ

Cómo debemos cuidar nuestros ojos

Dra. Karla Patricia López Dorantes
Oftalmóloga con sub especialidad en córnea y cirugía refractiva



Registrarse en: webinars.medica.ws/cornea

MC **SALUD & FELICIDAD**
MEDICA CAMPESTRÉ

Manejo de cardiopatías congénitas sin cirugía

Dr. Marco Alejandro Solórzano Vázquez.
Cardiología Intervencionista



Registrarse en: webinars.medica.ws/cardiopatias

MC **SALUD & FELICIDAD**
MEDICA CAMPESTRÉ

Trasplante renal. Una esperanza para la insuficiencia renal

Dr. Emmanuel Ernesto Pérez Granados.
Medicina interna y Nefrología



Registrarse en: webinars.medica.ws/insuficiencias

**EN VIVO LOS JUEVES DE 6 A 7 DE LA TARDE O GRABADOS EN NUESTRA PÁGINA WEB.
CONSULTA EL PROGRAMA EN NUESTRA PÁGINA WEB Y EN FACEBOOK
CONDUCTOR: DR. GUILLERMO RAMÍREZ NÚÑEZ**



SIEMPRE TE CUIDAREMOS CON CALIDAD Y CALIDEZ



Manantial 106

 (477) 779 05 05

  Médica Campestre

www.medicacampestre.com



URGENCIAS MÉDICAS
LAS 24 HORAS