



Salud&Felicidad

UNA PUBLICACIÓN DE MÉDICA CAMPESTRE
AÑO 10 / No. 63 / JULIO 2022

*feliz día
del
Amigo*



**INCLUYE DIRECTORIO
STAFF MÉDICO**

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 LOS SALONES DE LA CASA DE PIEDRA.

LEÓN, GTO. OCTUBRE DE 2022

INFORMES:  477 779 0505 ext. 158

30 AÑOS MEJORANDO VIDAS



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**

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.

Índice

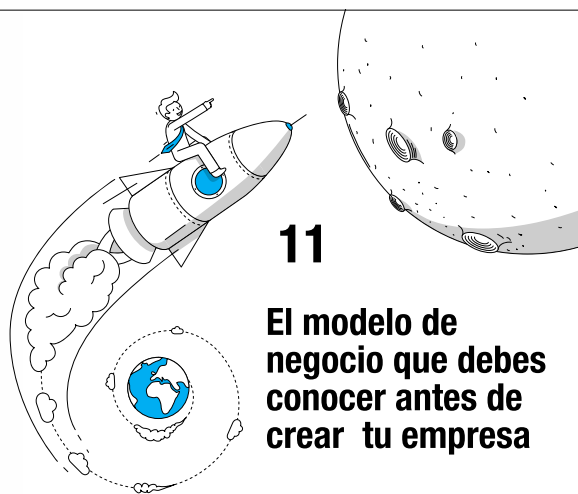


09

“Descubre quién eres y hazlo a propósito”
Dolly Parton



12
Cómo entrenar según tu ciclo menstrual



11

El modelo de negocio que debes conocer antes de crear tu empresa

07



El círculo del 99



14

Cómo educar a tus hijos en un mundo digital



13
No queremos tener hijos, pero sí perrhijos

5 Editorial

6 El Cooli de Calcuta

8 ¿Por qué sientes que has ganado cuando gana tu equipo?

10 Beneficios de la amistad para la salud

16 8 Alimentos nutritivos para comer diario

17 ¿Por qué los abuelos son más divertidos que los papás?

15

Personas que florecen en la tercera edad, un nuevo fenómeno



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.

V CONGRESO INTERNACIONAL MÉDICA CAMPESTRE UNA VENTANA AL FUTURO®

En la última década, los avances en Medicina han permitido desarrollar y mejorar los tratamientos con el fin de que la sociedad disfrute de una vida más larga y de mayor calidad.

La evolución de la tecnología de los últimos años está permitiendo un avance sin precedentes en la investigación científica y biológica, que se traduce en mejores diagnósticos y tratamientos. Uno de los últimos ejemplos es la velocidad a la que se han desarrollado las vacunas para el virus de la COVID-19.

En el ámbito de la salud, la tecnología ha contribuido a un gran desarrollo de la biología y al progreso de la innovación científica en el campo de la medicina, que impacta no solo en la mejora de los diagnósticos, sino también en la reducción de costos de los tratamientos. En 2003, el proyecto científico genoma humano marcó un punto de inflexión al conseguir descifrar todo el genoma, lo que permitió un gran adelanto a futuro en otras investigaciones que se apalancan en la secuenciación del ADN.

La temática del V Congreso Internacional Médica Campestre, “Una Ventana al Futuro” que se llevará a cabo del 12 al 15 de octubre de 2022, en los salones de la Casa de Piedra, además de ofrecer la oportunidad de conocer los desarrollos más prometedores de la medicina, nos ayuda a 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



Editorial



**Lic. Francisco
Javier Garnica
Zamudio**
Director General
Médica Campestre

El Cooli de Calcuta

Un buscador occidental llegó a Calcuta. En su país había recibido noticias de un elevado maestro espiritual llamado Baba Gitananda. Después de un agotador viaje en tren de Delhi a Calcuta, en cuanto abandonó la abigarrada estación de la ciudad, se dirigió a un cooli para preguntarle sobre Baba Gitananda. El cooli nunca había oído hablar de este hombre.



Anónimo

El occidental preguntó a otros coolíes, pero tampoco habían escuchado nunca ese nombre. Por fortuna, y finalmente, un cooli, al ser inquirido, le contestó:

-Sí, señor, conozco al maestro espiritual por el que preguntáis.

El extranjero contempló al cooli.

Era un hombre muy sencillo, de edad avanzada y aspecto de pordiosero.

-¿Estás seguro de que conoces a Baba Gitananda? -preguntó, insistiendo.

-Sí, lo conozco bien -repuso el cooli.

-Entonces, llévame hasta él.

El buscador occidental se acomodó en el carrito y el cooli comenzó a tirar del mismo. Mientras era transportado por las atestadas calles de la ciudad, el extranjero se decía para sus adentros: "Este pobre hombre no tiene aspecto de conocer a ningún maestro espiritual y mucho menos a Baba Gitananda. Ya veremos dónde termina por llevarme".

Después de un largo trayecto, el cooli se detuvo en una callejuela tan estrecha por la que apenas podía casi pasar el carrito. Jadeante por el esfuerzo y con voz entrecortada, dijo:

-Señor, voy a mirar dentro de la casa. Entrad en unos instantes.

El occidental estaba realmente sorprendido. ¿Le habría conducido hasta allí para robarle o, aún peor, incluso para que tal vez le golpearan o quitaran la vida? Era en verdad una callejuela inmunda. ¿Cómo iba a vivir allí Baba Gitananda ni ningún mentor espiritual? Vaciló e incluso pensó en huir. Pero, recurriendo a todo su coraje, se decidió a bajar del carrito y entrar en la casa por la que había penetrado el cooli.

Tenía miedo, pero trataba de sobreponerse. Atravesó un pasillo que desembocaba en una sala que estaba en semipenumbra y donde olía a sándalo. Al fondo de la misma, vio la silueta de un hombre en meditación profunda. Lentamente se fue aproximando al yogui, sentado en posición de loto sobre una piel de antílope y en actitud de meditación.

Cuál no sería su sorpresa al comprobar que aquel hombre era el cooli que le había conducido hasta allí. A pesar de la escasa luz de la estancia, el occidental pudo ver los ojos amorosos y calmos del cooli, y contemplar el lento movimiento de sus labios al decir:

-Yo soy Baba Gitananda. Aquí me tienes, amigo mío.

*El Maestro dice: Porque tenemos la mente llena de prejuicios, convencionalismo y toda clase de ideas preconcebidas, se perturba nuestra visión y se distorsiona nuestro discernimiento.

Había una vez un rey que era muy, pero que muy rico, pero muy, pero que muy infeliz. Pasaba los días triste y amargado, sin saber muy bien por qué. Y este rey tenía un sirviente muy humilde pero muy feliz, que trabajaba cantando y le dedicaba siempre a su rey una sincera sonrisa cargada de energía positiva.

El rey no podía entender cómo aquel sirviente, teniendo tan poco, podía ser feliz. Y un día se lo preguntó:

– Dime, ¿cómo es que eres tan feliz? ¿Cómo puedes estar todos los días contento?

– Pues... la verdad es que nunca me lo he planteado, alteza- respondió él dubitativo- No tengo motivos para ser infeliz... tengo lo que necesito. Una casa, comida, vestidos y una mujer que me quiere...

El rey, enfadado, pidió cita con su consejero:

– ¡No entiendo por qué mi sirviente es tan feliz y yo tan infeliz teniendo mucho más! ¿Dónde está el secreto de la felicidad?

– Alteza- dijo entonces el consejero- La explicación no está en lo que su siervo tiene sino en lo que no le falta. Al no faltarle nada para que su vida esté completa, es feliz...

Y es porque no entró en el círculo del 99.

– ¿El círculo del 99? ¿Eso qué es?

– Todo el que entra en el círculo del 99 es infeliz... Es muy difícil de explicar... si deja que su sirviente entre en él, lo entenderá.

– Pero... si entra en ese círculo, será infeliz.

– Sí, lo será.

– ¿Y él lo sabrá? ¿Por qué iba a entrar entonces?

– Él sabrá que si entra, será infeliz, pero lo hará.

– Muéstramelo- dijo entonces el rey.

EL CÍRCULO DEL 99



– Bien, para ello necesito una bolsa con 99 monedas de oro. Ni una más, ni una menos.

Y el sirviente entró en el círculo del 99

El rey hizo lo que su consejero le pidió y ambos fueron con la bolsa a la casa del sirviente. Allí, en la puerta, dejaron la bolsa, golpearon la puerta y rápidamente se escondieron para que nos les viera.

El sirviente abrió y al ver la bolsa en el suelo la agarró bien. La agitó y escuchó el sonido de las monedas. Miró a ambos lados y al no ver a nadie, entró con ella en su casa. Se sentó a la mesa junto a la ventana, y el rey y su consejero pudieron ver lo que hacía.

Empezó a colocar las monedas de oro en montoncitos de diez... hasta que comprobó que al último montón, al décimo, le faltaba una moneda para estar completo.

– ¡No puede ser!- gritó extrañado el hombre- ¡Me habrán robado! ¡Solo falta una moneda de oro para llegar a cien! Frustrado, comenzó a hablar en alto, cada vez más angustiado:

– Tengo que conseguir esa última moneda. Cuando tenga cien monedas de oro, ya no tendré que trabajar más, pero debo completarlo... Si trabajo mucho y hago horas extras... tal vez consiga la moneda de oro en.. ¡12 años! Es mucho tiempo. No, no, no... Vale, puedo pedir a mi mujer que busque trabajo y entre los dos... diez años quizás. Sigue siendo mucho. Venderemos la comida que nos sobre cada día y trajes... también zapatos. ¿Para qué queremos tantos? Con un par tendremos suficiente. Así, tal vez en cuatro años lo consigamos. Sí...

Y así es cómo el siervo entró en el círculo del 99. A partir de ese día, el criado del rey ya no trabajaba cantando, ni dedicaba a todos una sonrisa. No paraba de trabajar y cuando terminaba, seguía trabajando. Llegó un día en que el rey decidió despedirlo, porque no era agradable tener un trabajador tan amargado. Y fue entonces cuando el rey entendió qué significaba entrar en el círculo del 99.

¿POR QUÉ SIENTES QUE HAS GANADO CUANDO GANA TU EQUIPO?

Sentir como propio el triunfo de nuestro equipo favorito es algo tan frecuente que parece una reacción natural. Si te paras a pensarlo, ¿no es un poco raro? En este artículo te contamos por qué se produce este fenómeno.

Los triunfos de los deportistas pueden paralizar a un país entero. Logran movilizar a masas de gente e incluso a personas que, en otras circunstancias, difícilmente habrían salido a la calle para celebrar con los demás algo que no fuera esa victoria. La de su equipo de fútbol o baloncesto, la de ese tenista fuera de serie o cualquier otro atleta de élite que ha hecho historia con su récord. Hay algo fascinante en este tipo de fenómenos sociales. Para quien no tenga ningún interés por el deporte, ve este tipo de escenas como algo inexplicable. Sin embargo, los que veneran a un equipo concreto y su escudo, los que admiran a un deportista concreto, lo conciben como algo de lo más normal. Es más, esas victorias dejan improntas emocionales muy profundas.

La necesidad de pertenencia: todos somos uno.

Si sentimos como propios los triunfos de los deportistas, es por nuestra necesidad de pertenencia. Los deportes nos unen. Nos hacen sentir parte de un colectivo, de una experiencia que nos trasciende y que nos vincula a algo más grande. Así, un aspecto que sin duda agrada a los aficionados de un equipo de fútbol, por ejemplo, es reunirse con amigos o familiares y ver juntos los partidos.

Es casi un ritual. Ya sea en casa o en los propios estadios, nada les emociona tanto como esa vivencia de grupo que termina en triunfo. La intensidad emocional es mayor si se comparte con los demás, que si se vive en soledad.

Los triunfos de los deportistas alivian el estrés de la vida ¿Cómo negarlo? **Ser partícipe de los triunfos de los deportistas hace que muchos escapen, por un momento, de los problemas de la vida.** Por unas horas o unos días, ese éxito, aporta cierta sensación de felicidad capaz de opacar el estrés, las incertidumbres y hasta el peso de la rutina.



“Descubre quién eres y hazlo a propósito”

Dolly Parton



Encontrar el propósito en la vida no es una tarea fácil porque no es algo que vas a escuchar a gritos en tu interior sino más bien como susurros, por ello, debes estar muy atento para poder escucharlos y así descifrar tu propósito.

Pero... ¿qué pasa cuando tenemos una vida sin propósito?

En este caso, la vida transcurre pero nuestras acciones no van encaminadas a lograr algo. Podrías conseguir metas pero estas no estarían dirigidas hacia algo más grande. Descubrir el propósito de la vida no tiene una edad específica, hay personas que lo descubren a edades tardías, ni tampoco tiene que ver con la carrera que hayas estudiado o profesión que actualmente tengas.

Para conocer tu propósito, responde las siguientes preguntas y date cuenta que eres una persona que tiene las capacidades para tener una vida con propósito.

-¿Qué te encanta hacer?

El propósito de la vida siempre está directamente relacionado con esa actividad que te fascina realizar. Las personas exitosas han descubierto su propósito y su vida transcurre haciendo lo que aman. Tu propósito podría estar referido a algo que harías incluso gratuitamente.

-¿Qué haces en tu tiempo libre?

La mayoría de las personas pasan su vida haciendo aquello que estudiaron y que al ver que les resultaba, tal vez para tener una estabilidad económica, permanecen haciéndolo pero sabiendo en el fondo que ello no es su verdadero propósito. Así que, re flexiona y piensa en

aquello que realmente disfrutas hacer en tus ratos libres.

-¿Qué cosas percibes con facilidad?

Si eres una persona que observa con detenimiento las vallas publicitarias en la calle por ejemplo, y puedes determinar si el mensaje que transmite no es el más efectivo o bien, si cuando escuchas una canción y puedes detectar que alguna nota no está haciendo la armonía correcta, es ahí donde debes prestar atención y concentrarte en las habilidades que posees.

-¿Sobre qué cosas te encanta aprender?

Piensa en el tipo de noticias que lees, en los temas de los libros que están en tu biblioteca, etc. Presta atención en aquello que despierta y eleva tu creatividad al cien por ciento.

¿Qué elogias la gente de tí?

Analiza aquello que tu familia, amigos o gente que aún sin conocerte, logra detectar que eres muy bueno y de inmediato te lo hacen saber.

Al responder estas preguntas, debes observar qué existe en común en ellas, elaborar tu perfil y definir las actividades que disfrutas hacer, entonces podrás conocer cuál es tu propósito en la vida y, con base a ello; establecer metas que te permitan avanzar en dirección a ello.

“Una persona sin propósito es como un barco sin timón”
Thomas Carlyle



Dolly Parton

Dicen que quien tiene un amigo tiene un tesoro, y lo cierto es que con el tiempo, es verdad. La amistad es una de las mejores experiencias de la vida. Todo parte de sentirse bien, a gusto, y compartir afinidades con otra persona.

Y estas sensaciones nos dan toda clase de beneficios para la salud. Nos sentimos alegres y a la vez pertenecemos a un grupo social que nos acepta y nos comprende. De ahí la importancia de la amistad para la salud.

Alegría y felicidad

Parece una utopía, pero no, es real, porque la amistad aporta sentimientos alegres que se transforman en algo bueno para la salud. De hecho, la sensación placentera de compartir momentos con los amigos hace que el cerebro segregue endorfinas, que son conocidas como las hormonas de la felicidad. Nos sentimos más eufóricos y beneficia al cerebro.

Fomenta la sociabilidad

Con amigos nos relacionamos con otras personas y ampliamos nuestras relaciones. Algunos estudios han demostrado que mantenerse socialmente activo alarga la vida. Y si son satisfactorias como las amistades, pueden llegar a reducir hasta un 22% el riesgo de muerte prematura.

Menos estrés

Gracias a la felicidad que nos aporta la amistad, se reduce el estrés, la soledad, la depresión

y los malos rollos. Estamos más positivos, con ganas de hacer cosas y el estrés se aleja porque tenemos bienestar durante todo el día.

Apoyo emocional

Muchos problemas mentales se van gracias al apoyo emocional que sentimos con la amistad. Nuestros amigos nos dan su cariño, y nos comprenden, por lo que siempre tendrás una sonrisa para nosotros.

Sentimiento de pertenencia a un grupo

Cuando las personas se encuentran arropadas por un grupo, se sienten mejor y ganan en salud. Somos bien valorados por nuestro grupo de amistades y gozamos de un alto nivel de autoestima. Ello nos ayuda en muchas facetas de la vida, para conseguir retos personales y también personales.

Mejora nuestra salud física

Con nuestros amigos hacemos un sinnúmero de actividades y nos permite estar activos. Mientras que la reducción del estrés ayuda a prevenir toda clase de enfermedades, como las relacionadas con el corazón. Gracias a la amistad, se refuerza el sistema inmunitario, liberando hormonas y diciendo adiós al estrés. El sistema inmunitario se refuerza y combate bacterias y virus.

BENEFICIOS DE LA AMISTAD PARA LA SALUD



STARTUP

El modelo de negocio que debes conocer antes de crear tu empresa

El emprendimiento siempre ha estado relacionado con exponerse a correr un gran riesgo. El riesgo puede, además, derivar en un fracaso, y esta situación siempre ha estado demonizada, no sin falta de razón, por las consecuencias que suele generar para el emprendedor. Sin embargo, conocer un buen modelo de negocio antes de crear tu empresa, puede llevarte a disminuir los menos riesgos posibles y aprender más sobre cómo manejarla.

¿En qué consiste un Startup?

Una Startup no debe entenderse como una empresa en pequeño, sino como «una institución humana diseñada para crear un nuevo producto o servicio bajo condiciones de incertidumbre extrema» (Ries, 2012, p. 39). El objetivo de las Startup, señala Ries «es averiguar qué debe producirse, aquello que los consumidores quieren y por lo que pagarán, tan rápidamente como sea posible». En otras palabras, lo que propone esta metodología es lanzar un producto mínimo, es decir, un producto con las funcionalidades mínimas que permitan recoger la máxima cantidad de aprendizaje acerca de los clientes, medir cómo responden los consumidores y a partir de esos datos, tomar las decisiones apropiadas.

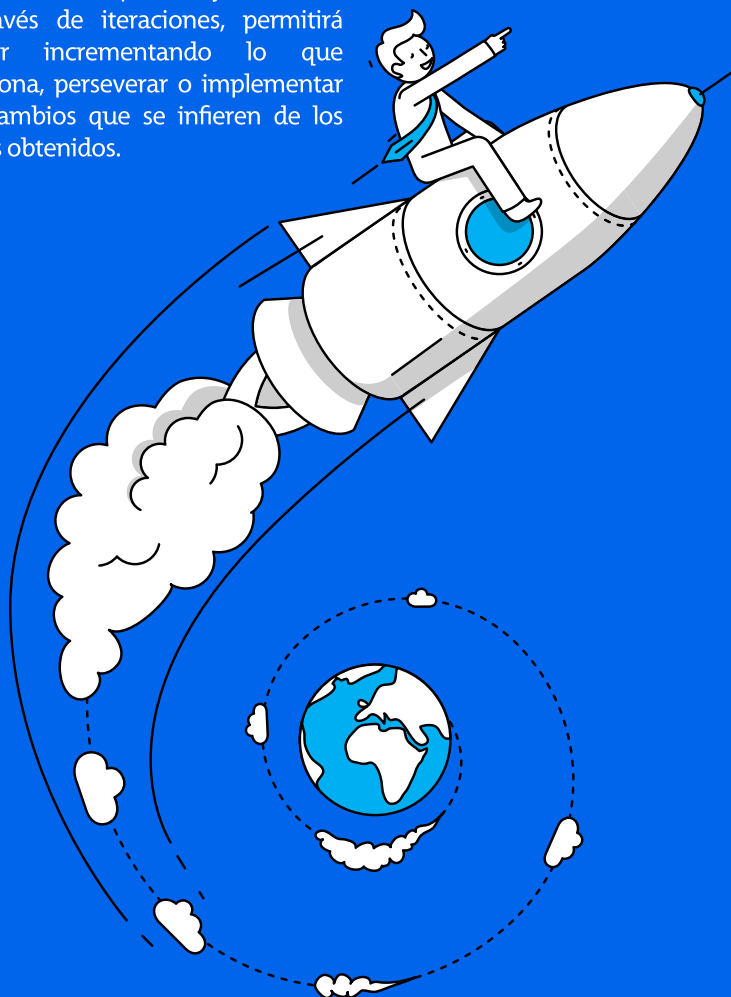
Si ya estás listo para emprender y deseas hacerlo con los mínimos riesgos, a continuación te dejamos los pasos que deberás seguir para correr los menos riesgos posibles:

Creación de un producto mínimo viable: crear un producto con unas características mínimas que aporte un

valor al cliente y que permita obtener la mayor información posible.

Métricas: establecer elementos cuantificables que permitan medir el rendimiento esperado para poder tomar las decisiones oportunas.

Perseverar: el aprendizaje obtenido, a través de iteraciones, permitirá seguir incrementando lo que funciona, perseverar o implementar los cambios que se infieren de los datos obtenidos.



Emprender no es una tarea fácil, y entendemos que no hay una metodología precisa que nos garantice el éxito, sin embargo; conocer y aprender sobre distintos modelos de negocio, puede ayudarnos a disminuir riesgos y conocer mejor a nuestro cliente para luego involucrarnos mejor en el mundo empresarial.

CÓMO ENTRENAR SEGÚN TU CICLO MENSTRUAL

¿Qué es el ciclo menstrual?

La progesterona y el estrógeno son dos de las hormonas principales involucradas en el ciclo menstrual. El ciclo empieza en el primer día de la regla, termina el día anterior a la siguiente menstruación y dura entre 25 y 35 días. Durante la primera mitad del ciclo, el estrógeno causa el crecimiento del revestimiento del útero y es durante este periodo, que los niveles de estrógeno en la sangre llegan a su pico. En la segunda mitad del ciclo, la progesterona tiene el papel principal: esta hormona prepara el útero para implantar un óvulo fertilizado. Si el óvulo no está fertilizado, empieza la regla. Y el ciclo vuelve a empezar.

Cómo entrenar durante la fase de ciclo menstrual

Fase folicular: más capacidad de trabajo y de recuperación

La fase folicular tiene lugar entre los días 5 y 14 del ciclo. Durante esta fase, los niveles de estrógeno van aumentando progresivamente hasta llegar a su máximo, el día 14 en la ovulación. Por este motivo, son recomendables las series de alta intensidad de intervalos cortos, tales como los entrenamientos con pesas o los cambios de ritmo, que se ven favorecidos por el uso de glucógeno.

Ovulación: pico de rendimiento

La ovulación se produce en la mitad del ciclo, en torno al día 14, y dura unos tres días. Éste es el punto máximo de rendimiento y de mayor fuerza de la mujer, gracias a la elevada cantidad de estrógeno presente en el cuerpo. De manera genérica se producen muchas similitudes en este periodo (especialmente en el día 14) y la parte final del anterior. El momento para realizar la actividad física es idóneo y se priorizan los

entrenamientos de alta intensidad aunque haya que prestar especial cuidado de las lesiones.

Fase lútea: primeras influencias negativas sobre el rendimiento

Esta fase se desarrolla en la segunda mitad del ciclo menstrual, desde los días 16 al 28. Los ejercicios que priorizan la fuerza, la resistencia y la velocidad son ideales en esta etapa. También son recomendables los ejercicios cardiovasculares a ritmo constante, tales como las caminatas largas, las carreras de intensidad moderada, la natación o el ciclismo.

Menstruación y deporte: los días de menor rendimiento

En el periodo menstrual, que tiene una duración que ronda entre los 3 y los 6 días, el nivel de rendimiento deportivo es mínimo, por lo que se recomienda que la carga de trabajo sea muy baja. Es la primera fase del ciclo, cuando la relación entre menstruación y deporte presenta mayor complejidad.

El control del ciclo menstrual

Es vital entender que "las variaciones hormonales son diferentes y dependen de cada mujer. La propia deportista es la que tiene que aprender a conocer su cuerpo y ver hasta qué punto de intensidad puede llegar durante el ejercicio". El ciclo menstrual no debe ser excusa para no hacer deporte, pero sí es un condicionante a tener en cuenta.



NO QUEREMOS TENER HIJOS, PERO SÍ PERRHIJOS!!

El perro es el animal doméstico por excelencia, pero esto no es algo nuevo, desde las civilizaciones más antiguas, los perros han ocupado un lugar muy importante; tan importante, que se ha encontrado en mosaicos, pinturas y grabados.



El papel del perro ha cambiado de cultura a cultura de acuerdo a los valores, sentimientos e ideas del momento. Actualmente hay una nueva manera de percibir al perro: el perrhijo.

Según el INEGI, en México existen 18 millones de perros, número que supera la población de niños menores de 9 años y la cantidad de ancianos. Pero solo 5.4 millones de perros viven en una casa. Muchos de estos perros han sido adoptados por parejas jóvenes que han decidido no tener hijos o aplazar su llegada. Según el Consejo Nacional de Población (CONAPO), éstas parejas aumentaron de 7.7% a 8.6% entre el 2000 y el 2005. Coincidentemente a la par, el número de perros domésticos ha aumentado 20% desde el año 2000.

Tener a un perro es más fácil que tener a un hijo; no genera tantos problemas y es incondicional. Un perro da amor y compañía sin pedirte nada a cambio. "...Me aguantan de buenas y de malas..." confiesa Ricardo Alegret, dueño de 3 perros. "

Por lo general, las parejas que adoptan a los perros como hijos, son de nivel socioeconómico medio y alto. En promedio se necesita invertir \$3,000 al mes en gastos del perro: entre alimento, baños, premios, ropa, consultas y medicamentos. Hay personas que quieren tanto a sus perros que son capaces de hacer cualquier cosa por ellos.

Actualmente en México hay restaurantes, funerarias, hoteles y spas caninos, entre otros servicios.

¿CÓMO SABER SI TENGO PERRHIJO?

- 1 Tiene ropa, accesorios y muchos juguetes.
- 2 Tiene una alimentación minuciosa y cuidada de acuerdo a sus necesidades.
- 3 Convive más con personas que con perros.
- 4 Duerme muy cerca de su dueño.
- 5 Tiene apodos como "mi hijo" "mi niña" "bebé".
- 6 Tiene acceso a todos los espacios de la casa (ve la televisión en el sillón, se duerme en la cama, etc..)
- 7 Acompaña a su dueño a todos los lugares a los que puede.
- 8 Pasa más de 2 horas al día con su dueño.
- 9 Recibe regalos de navidad y/o cumpleaños.
- 10 Normalmente es de razas pequeñas.



CÓMO EDUCAR A TUS HIJOS EN UN MUNDO DIGITAL

Ver pantallas no debe ser siempre una actividad solitaria. Ver juntos, jugar juntos y participar con sus niños en las actividades que realizan en sus pantallas, fomenta las interacciones sociales, el aprendizaje y estrecha lazos.

Fije límites y anímelos a tomar tiempo de recreo. El uso de la tecnología, como el resto de las actividades, debe tener límites razonables. El juego no estructurado y fuera del mundo digital, estimula la creatividad. Haga del tiempo libre de dispositivos digitales una prioridad diaria.

No utilice la tecnología como un pacificador (chupete) emocional. Los medios digitales pueden ser muy eficaces para mantener a los niños calmados y callados, pero no debe ser la única forma que utilicen para aprender a calmarse.

Adviértales a los niños sobre la importancia de la privacidad y los peligros de los depredadores y de la práctica del "sexteo". Los adolescentes deben saber que una vez que algún contenido es compartido con otros, no podrán borrarlo o deshacerse de él por completo.

Cree zonas libres de tecnología. Mantenga las comidas en familia y otras reuniones sociales, así como las habitaciones de los niños, libres de pantallas.

Sea un buen ejemplo. Enseñe de amabilidad y de buenos modales en línea. Y, debido a que los niños son grandes imitadores, limite su propio uso mediático.

Sepa el valor de la comunicación frente a frente. Los niños más pequeños aprenden mejor a través de la comunicación bilateral. La práctica de hablar de acá para allá (recíprocamente) con su niño, es crítica para el desarrollo del lenguaje.

Son muchas las personas que florecen en la tercera edad. Es un hecho tan notable, hermoso y llamativo, que bien podríamos llamar a este periodo, **“la tercera juventud”**. Esos jóvenes de más de 60, son una generación con cada vez más relevancia en nuestra sociedad y de la que tenemos mucho qué aprender. Son dinámicos, luchadores, inspiradores y llenos de energía.

No debemos verlos solo como esos aliados sensacionales que se ocupan de sus nietos mientras sus hijos trabajan. Ya no viven orientados en exclusiva para el cuidado y la atención de los suyos. Buena parte de ellos, están reformulando sus metas y sus propósitos vitales, intentando lograr muchas de las cosas que no alcanzaron años atrás.

Estamos ante hombres y mujeres muy activos, inquietos y conectados con la sociedad que les rodea. Tienen voz propia e intentan hacerse un hueco entre las generaciones más jóvenes. Porque ellos también tienen cosas qué contar y qué conquistar. Y esto es algo a lo que vamos a tener que acostumbrarnos.

Se estima que, para el 2050, el 40 % de la población mundial tendrá 60 años o más. Esta es una realidad que nos invita a reflexionar en más de un aspecto.

Personas que florecen en la tercera edad: ¿cómo son? Hay algo que se aprecia a nuestro alrededor. Las personas de 60, 70 e incluso 80 años, son en su mayoría hombres y mujeres optimistas. Una investigación de la Universidad Rockefeller nos da un dato interesante. El optimismo es un recurso psicosocial decisivo para prolongar la vida útil de los adultos mayores.

Es decir, no solo viven más, sino que tienen una mayor calidad de vida. Asimismo, si somos testigos de cómo muchos llegan a esta “tercera juventud” en plena forma física y anímica, se debe sin duda a muchos factores. El progreso en la medicina, una mejor alimentación y tener a una generación de mayor edad con más estudios y muy inquieta intelectualmente, da forma a ese florecimiento.

Mantienen unos buenos hábitos de vida (y eso se nota)

Tener ahora 65 o 72 años no es como hace medio siglo. La tercera edad de ahora luce de manera envidiable en su mayoría; muchos acuden al gimnasio, hacen deporte y hasta tienen sus cuentas de Instagram o Facebook. En ellas publican sus viajes, sus experiencias, sus instantes felices...

Siguen siendo atractivos por dentro y por fuera, se esfuerzan en cuidarse, en comer bien y mantener una vida activa. Asimismo, cabe destacar que son personalidades con ganas de seguir aprendiendo y de acumular aprendizajes.

Reformulan propósitos de vida y tienen claras sus prioridades

Las personas que florecen a la tercera edad, lo hacen porque han clarificado sus metas. Después de muchas vivencias, épocas difíciles, buenos momentos, algún bache y más de alguna pérdida, estos hombres y mujeres han llevado a cabo un acto de reflexión. Saben que en esa tercera etapa de la vida, lo más importante es que cada día tenga sentido, importancia y trascendencia.

Muchos optan por focalizarse en metas propias y trabajar en ellas. Esto supone tomar alguna decisión radical, como los divorcios o separaciones, o cambiar de lugar de residencia. En esa “tercera juventud” enfatizan la necesidad de seguir trabajando en su realización personal. En su potencial como persona activa para sí misma y la sociedad.



Personas que florecen en la tercera edad, un nuevo fenómeno

Envejecer no es una enfermedad. Es una etapa más de la vida en la que, gracias a una mentalidad más clara y segura de sí misma, se inicia un florecimiento personal en el que conquistar nuevas metas y propósitos.

8 ALIMENTOS NUTRITIVOS PARA COMER DIARIO



MANDARINA

Este cítrico tiene altas cantidades de agua, además de las vitaminas A y C, esenciales en el fortalecimiento del sistema inmune, también contiene un nutriente llamado nobiletina que, según la Universidad de Western Ontario en Canadá, previene la obesidad, la diabetes tipo 2 y la aterosclerosis.



BERRO

El berro es una planta muy nutritiva. En una investigación realizada por el Doctor Mercola se muestran los beneficios de este alimento, uno de ellos es su poder antioxidante que disminuye los niveles de glucosa en la sangre; también reduce la presión arterial y previene la anemia.



HUACHINANGO

Este pescado de color rojizo es conocido también como Pargo y contiene altos niveles de Omega-3, vitaminas A, B12 y minerales como potasio y selenio.



PESCADOS PLANOS

Pescados como el lenguado o el rodaballo son muy nutritivos ya que contienen altas cantidades de vitamina B1 y otros nutrientes esenciales.

Todos buscamos los alimentos más nutritivos a la hora de querer comer sano, pero resulta difícil encontrar los que sean mejores para nuestro organismo, por ello aquí te decimos cuáles son 10 alimentos nutritivos que debes comer frecuentemente.



HOJAS DE BETABEL

Las hojas de betabel, le aportan muchos beneficios a la salud, pero sus hojas también tienen muchas propiedades que pueden hacer nuestra vida más saludable ya que contienen altas cantidades de calcio y hierro, así como vitaminas K y B.



ACELGA SUIZA

La Universidad de Illinois asegura que las acelgas contienen una enorme cantidad de vitamina A y minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo y potasio, por lo que es un alimento muy completo.



SEMILLAS DE CHIA

Estas semillas contienen calcio, hierro, magnesio, fósforo y zinc, también aportan fibra dietética y aminoácidos esenciales, una de las propiedades de las semillas de chía es su efecto anti-inflamatorio gracias al Omega-3.



ALMENDRAS

Uno de los alimentos más nutritivos son las almendras, la Universidad Complutense afirma que las almendras contienen altos niveles de fibra y cerca del 20% de estos frutos secos, son proteína y no contienen colesterol.

¿POR QUÉ LOS ABUELOS SON MÁS DIVERTIDOS QUE LOS PAPÁS?

Hoy en día es normal que los abuelos se encarguen del cuidado de sus nietos, pues, si bien, es cierto que en la actualidad tanto papá y mamá deben trabajar para mantener el hogar y tener una calidad de vida mejor. Sin embargo, aunque mucho se ha criticado este aspecto; los abuelos fungen un papel importante en la vida de los menores, son ellos quienes se convierten en Harry Potter para practicar pocimas o lanzar hechizos con sus varitas, o bien, quienes se encargan de probar los platillos culinarios que los niños preparan, pero, ¿qué hace que la relación entre abuelos y nietos sea tan especial? Los abuelos viven la relación de los nietos con mayor libertad y por lo general, sin tantos miedos como los padres. Ya han vivido la experiencia de ser padres y se sienten más tranquilos respecto a la incertidumbre, los problemas cotidianos y las dificultades propias de la crianza. Cuando un nieto disfruta de la compañía de sus abuelos, por lo general suele recibir menos órdenes y tener menos obligaciones y tiene la oportunidad de disfrutar de actividades distintas a las que realizan en el día a día (adentrarse en una aventura espacial por ejemplo).



Por otro lado, para los abuelos, la llegada de los nietos a su vida supone, en la mayoría de los casos, una renovación personal, se sienten más jóvenes y actualizados cuando se relacionan con los más pequeños y sus vidas cobran un nuevo significado. Para los nietos, los abuelos suelen ser una fuente de apoyo, actuando como guía, confidente y amigo para ellos.

Pero... ¿Cuál es el papel de los abuelos en la educación?

Esto va a depender de la cantidad de tiempo que pasen con sus nietos. Si los abuelos pasan principalmente momentos de disfrute y de ocio, normalmente en compañía de los padres, la función principal será la de mimarlos, consentirlos etc.

Ahora bien, si los abuelos dedican gran parte de su tiempo con los nietos, principalmente, por cuestiones de trabajo de los padres, su función se amplifica, siendo co-responsables del cuidado y educación de los padres, junto a estos, y sobre todo cuando esto no están.

Tomando en cuenta lo anterior y dependiendo de la personalidad y la etapa de su ciclo vital, existen diferentes tipos de abuelos... ¡Descubre cuál eres tú!

- **Compañero de juegos:** sobre todo cuando los abuelos son jóvenes, con bastante energía.
- **Historiadores:** a muchos abuelos les gusta contar batallitas, tradiciones, hablar de los padres cuando eran pequeños. Todas estas historias les encantan a los nietos.
- **Transmisión de valores.** Lo transmitido por los abuelos la mayoría de las veces fortalece los valores transmitidos por los padres.
- **Amortiguadores:** son mediadores o pacificadores, reducen tensiones, y actúan como fuente estabilizadora ante determinados conflictos familiares, sobretodo en la etapa de la adolescencia donde los desacuerdos entre padres e hijos son más frecuentes.
- **Amor incondicional.** Ayudan a los nietos a sentirse confiados y seguros.
- **Confidentes.** Los nietos sienten que ellos los entienden, y les cuentan sus preocupaciones y sus problemas.

MC

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 MUÑOZ 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 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 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 HEPATOBILIOPANCREÁTICA 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 VILLALOBOS IBARRA JORGE LUIS	DERMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II	103 404 D 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 ANGELITÁ 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 VALENZUELA ACEVES LAURA PATRICIA	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 MEDICINA MATERNO FETAL GINECOLOGÍA UROLÓGICA	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 I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III 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 101 C

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
VARGAS GARCÍA ROSA VARGAS MACIEL MARCOS AMBROSIO VÁZQUEZ ARROYO LIANA SIXTA	MEDICINA REPRODUCTIVA	TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA I	205 A 301 108
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 OLVERA MEZA ELEAZAR REYNALDO	POTENCIALES EVOCADOS ELECTRODIAGNÓSTICO	TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III	13 303 C
MEDICINA GENERAL ESCALANTE ORTIZ ALEJANDRA IVAN GARCÍA VARGAS HURTADO MARTÍNEZ MARÍA DE LOURDES SILVIA MÉNDEZ MUÑOZ MARÍA DEL CARMEN DE JESÚS RODRÍGUEZ BARBA EDGARDO ALFREDO RUELAS OROZCO LUIS MARIO ZAMORA ESTRADA JUAN GERARDO	EPIDEMIOLOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EN SALUD	TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II	214 117 4A 109 117 6 107
MEDICINA INTERNA BARROSO PLATA NADIA CHIQUET GOLLAZ MINERVA DÍAZ RUIZ ESPARZA ALBERTO JAVIER GONZÁLEZ ROMO MOCTEZUMA GUTIÉRREZ PADILLA RUTH ALICIA MANCERA ALMANZA ARTURO MIRELES FIGUEROA PASCUAL OROZCO GUTIÉRREZ JUAN JOSÉ PÉREZ GUADARRAMA MARTHA SUSANA PESQUEIRA MARTÍNEZ JAVIER ZÚÑIGA QUIROZ JUAN FERMÍN	TERAPIA INTENSIVA COMPLICACIONES MÉDICAS DEL EMBARAZO CONTROL DE PESO MEDICINA REGENERATIVA DOLOR POR CÁNCER	TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III	314 101 305B 203 B 112 306 303 110 113 109 401 C
NEFROLOGÍA GUERRERO CENTENO HÉCTOR PÉREZ GRANADOS EMANUEL ERNESTO ROCHA ORTIZ CARLOS IGOR VERÓNICA PÉREZ XÓCHITL STEPHANY	DIÁLISIS Y TTRANSPLANTE RENAL	MANANTIAL 103 MANANTIAL 103 MANANTIAL 103 TORRE MÉDICA III	103 103 103 305A
NEUMOLOGÍA ZOZOAGA VELÁZQUEZ EDGAR GERARDO	INTENSIVISTA	TORRE MÉDICA II	113
NEUROCIRUGÍA ALANÍS RESÉNDIZ HILARIO PAUL ALFARO GARIBAY ALEJANDRO CASTILLO GÓMEZ MARIO DONACIANO ESCOTO VENEGAS EDMUNDO MIRANDA GONZÁLEZ ALEJANDRO PÉREZ NUNGARAY BENIGNO TORRES ZAPIAIN FERNANDO VARGAS OLGUÍN EDUARDO	INTERVENCIONISTA CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL NEUROCIRUGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN NEUROCIRUGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III	302 C 301 301 B 108 106 209 302 B 501
NEUROLOGÍA CASTRO MACÍAS JAIME IVÁN GARCÍA HERNÁNDEZ JUAN JOSÉ ANDRÉS GUTIÉRREZ BERNAL VÍCTOR HUGO RODRÍGUEZ DE LEÓN VÍCTOR ANDRÉS SUÁREZ CARRASCO JORGE ALBERTO TORRES OLIVA BERTHA VALADEZ MÁRQUEZ MARITZA JACQUELINE	NEUROFISIOLOGÍA CLÍNICA NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II	106 9 501 207 209 114 108
NUTRICIÓN Y CIENCIA DE LOS ALIMENTOS GARATE ÁLVAREZ ALICIA YOLANDA GARCÍA FUENTES MAYRA PATRICIA GARCÍA VARGAS CYNTHIA GASPAR MARTÍNEZ LISSETTE GONZÁLEZ DE LEÓN ELOÍSA GONZÁLEZ MÉNDEZ VELASCO FLORENCIA HERNÁNDEZ ESTRADA ADRIANA MARTÍNEZ FUENTES KRISEIN ALEJANDO MIER ORDÓÑEZ ERIKA LILIANA ROJAS IBARRA MÓNICA LUCRECIA ROQUE RODRÍGUEZ MARÍA PALOMA ZAMBRANO MONTOYA GABRIELA	ESPECIALISTA EN MNT/NCP EN LA ENFERMEDAD RENAL GERONTOLOGÍA NUTRICIÓN PEDIÁTRICA NUTRICIÓN DEPORTIVA, NUTRICIÓN PEDIÁTRICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II	10 9 309 303 C 110 304 A 313 202C 104 110 304 A 202

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO	
ODONTOLOGÍA				
CHÁVEZ PÉREZ RITA	PRÓTESIS E IMPLANTE DENTAL ENDODONCIA	TORRE MÉDICA I	309	
MAYAGOITIA MELCHOR PAOLA		TORRE MÉDICA II	210	
OÑATE ROBLEDO DANIEL	ODONTOLOGÍA INTEGRAL Y ORTODONCIA ORTODONCIA Y ORTOPEDIA MAXILOFACIAL ODONTOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	401 A	
OROZCO RAMÍREZ SALVADOR		TORRE MÉDICA III	401 A	
PÉREZ CHARLES ANGÉLICA ABIGAIL		TORRE MÉDICA II	206	
VEGA MORÁN ENRIQUE ALEJANDRO		TORRE MÉDICA I	211	
OFTALMOLOGÍA				
BOLAÑOS BETANCOURT JESÚS EMMANUEL	CIRUGÍA DE CÓRNEA MICROCIRUGÍA DEL SEGMENTO ANTERIOR DEL OJO CIRUGÍA DE VÍTREO Y RETINA	TORRE MÉDICA III	303 B	
CÓRDOVA CERVANTES JORGE ARMANDO		TORRE MÉDICA II	105	
GARCÍA CEPEDA IRVING WENCESLAO		TORRE MÉDICA III	303 A	
GARCÍA CEPEDA YOSSELIN	OCULOPLASTICA, ÓRBITA Y VÍA LAGRIMAL CÓRNEA Y CIRUGÍA REFRACTIVA CIRUGÍA DE VÍTREO Y RETINA ADIASTRAMIENTO EN VÍTREO Y RETINA ESTRABISMO, OCULOPLASTICA ONCOLÓGICA CIRUGÍA DE CATARATAS	TORRE MÉDICA III	303 A	
LAREDO MENDIOLA LISBET		TORRE MÉDICA II	215	
LLAMAS AHUMADA JOSÉ JUAN		TORRE MÉDICA III	505	
LÓPEZ DORANTES KARLA PATRICIA		TORRE MÉDICA II	105	
LÓPEZ MONTERO LUIS MIGUEL		TORRE MÉDICA I	304	
LUPIO RAMÍREZ SILVIA		TORRE MÉDICA II	302	
NESME GARCÍA MINERVA DOLORES		TORRE MÉDICA II	307	
REYNOSO DE TERESA MARIO DANIEL		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	
PALAFIX 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	ARTROSCOPIA Y MEDICINA DEL DEPORTE ARTROSCOPIA HOMBROS Y RODILLA ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA CIRUGÍA DE PIE Y TOBILLO	TORRE MÉDICA III	304 C	
CENTENO LARIOS ELÍAS ALFONSO		TORRE MÉDICA III	101 B	
CORONEL REYES JOEL		TORRE MÉDICA II	308	
CRUZ GUTIÉRREZ RICARDO		TORRE MÉDICA I	201	
DELGADO VILLANUEVA RAMÓN		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	ARTROSCOPIA Y CIRUGÍA DE PELVIS, CADERA Y ACETABULO ARTROSCOPIA ARTROSCOPIA CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL CIRUGÍA DE PIE Y TOBILLO CIRUGÍA DE RODILLA Y CLÍNICA DE ARTROSCOPIA ARTROSCOPIA Y CIRUGIA DE HOMBRO	TORRE MÉDICA II	212	
HERNÁNDEZ ALCOCER ARNULFO AARÓN		TORRE MÉDICA II	304	
JIMÉNEZ MONTEON SERGIO		TORRE MÉDICA III	101 A	
LÓPEZ ARROYO JOSÉ GUADALUPE		TORRE MÉDICA I	101	
LÓPEZ OROZCO FRANCISCO		TORRE MÉDICA III	101 C	
MALACARA BECERRA MARIANA		TORRE MÉDICA III	509	
MORALES VENCES GERMÁN EDUARDO		TORRE MÉDICA III	305	
NAVARRO OROZCO DANIEL IGNACIO		TORRE MÉDICA III	502	
OROZCO VILLASEÑOR SERGIO LUIS		TORRE MÉDICA III	509	
ORTIZ SANTOYO MARCO ANTONIO		TORRE MÉDICA III	204 C	
PÉREZ CUÉLLAR ARTURO	CIRUGÍA DE CADERA Y PELVIS	TORRE MÉDICA III	4	
PORRAS GONZÁLEZ ROBERTO	INFECCIONES ÓSEAS Y PSEUDOARTROSIS	TORRE MÉDICA III	502	
PORTILLO RINAS CARLOS GUSTAVO	TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA	TORRE MÉDICA III	13	
RAMÍREZ ELIZONDO ROBERTO	ARTROSCOPIA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	306	
RAMÍREZ GÓMEZ ANTONIO	ARTROSCOPIA	TORRE MÉDICA II	401 C	
ROMERO CONEJO LUIS BENITO	CIRUGÍA DE MANO	TORRE MÉDICA III	316	
SÁNCHEZ PÉREZ EUSEBIO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA I	103	
TOLEDO MEDINA ANTONIO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA III	403 C	
VERA TORRES ZEGERINO	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	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO CIRUGÍA FACIAL TRASTORNOS DEL SUEÑO CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO	TORRE MÉDICA II	11	
LÓPEZ DE NAVA COBOS HÉCTOR		TORRE MÉDICA II	216	
MAGAÑA BRAVO JOSÉ DE JESÚS		TORRE MÉDICA II	317	
MARTÍNEZ CHÁVEZ JAIME		TORRE MÉDICA II	106	
MARTÍNEZ REYNOSO RUBÉN		TORRE MÉDICA III	302 A	
MEDINA CUÉLLAR CÉSAR JAVIER		TORRE MÉDICA I	104	

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

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

MC
MEDICA CAMPESTRE®

**SALUD &
FELICIDAD**

**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
MEDICA CAMPESTRE®

**SALUD &
FELICIDAD**

**Manejo de cardiopatías
congénitas sin cirugía**

Dr. Marco Alejandro Solórzano Vázquez.
Cardiología Intervencionista



Registrarse en: webinars.medica.ws/cardiopatias

MC
MEDICA CAMPESTRE®

**SALUD &
FELICIDAD**

**Trasplante renal. Una
esperanza para la
insuficiencia renal**

Dr. Emmanuel Ernesto Pérez Granados.
Medicina interna y Nefrología



Registrarse en: webinars.medica.ws/insuficiencias

MC
MEDICA CAMPESTRE®

**SALUD &
FELICIDAD**

Cáncer de próstata

Dr. Guillermo Orrico Velázquez
Cirujano Urólogo



Registrarse en: webinars.medica.ws/prostata

MC
MEDICA CAMPESTRE®

**SALUD &
FELICIDAD**

**Qué sabemos de la nueva
hepatitis en niños**

Dr. Jacier Moisés Castellanos Martínez.
Infectólogo pediatra



Registrarse en: webinars.medica.ws/hepatitis

MC
MEDICA CAMPESTRE®

**SALUD &
FELICIDAD**

**Viruela Símica
¿La nueva pandemia?**

Dr. Óscar Moisés López Sanabio
Infectólogo adultos



Registrarse en: webinars.medica.ws/viruela

**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**



El mejor servicio de urgencias
menores y mayores en la región.

**EXPERIENCIA QUE
BRINDA CONFIANZA**



  Médica Campestre
www.medicacampestre.com

MANANTIAL 106 /  (477) 779 05 05
URGENCIAS MÉDICAS LAS 24 HORAS