



Salud&Felicidad

UNA PUBLICACIÓN DE MÉDICA CAMPESTRE
AÑO 10 / No. 61 / MAYO 2022



INCLUYE DIRECTORIO
STAFF MÉDICO



Pioneros en el Bajío

HOSPITAL MÉDICA CAMPESTRE REALIZA EL PRIMER PROCEDIMIENTO POR CATETERISMO A BEBÉ PREMATURO

Jorge Luis Hernández, pediatra neonatólogo del **Hospital Médica Campestre**, es originario de San Luis Potosí, sin embargo, desde hace varios años ya es leonés de corazón. Ha sido testigo de cómo esta institución ha evolucionado para convertirse en un referente del sector salud en la Zona Bajío.

Uno de estos procedimientos que ha marcado un hito en la medicina es el reciente cierre del conducto arterioso de un bebé prematuro a través de un catéter. Los bebés muy prematuros suelen tener una complicación llamada *persistencia del conducto arterioso*.

Antes del nacimiento, el bebé tiene un vaso sanguíneo abierto que evita el paso de la sangre hacia los pulmones, siendo de vital importancia en la circulación fetal. Esta estructura al momento del nacimiento, se cierra y termina por desaparecer, pero existen casos en bebés muy prematuros en los que este conducto no cierra y ocasiona un flujo abundante de sangre hacia los pulmones, provocando dificultad en la respiración.

Estos bebés hasta hace poco, solo tenían como opciones la medicación y, en caso de no lograr el cierre, era necesario intervenirlos a través de una cirugía que implicaba varios riesgos y tenía muy pocas posibilidades de éxito.

El cateterismo que se realizó a un bebé prematuro en el Hospital Médica Campestre a través de su Centro Cardiovascular, sentó un precedente en el Bajío, aumentando las posibilidades de vida y la disminución de riesgos o secuelas a largo plazo sin necesidad de abrir el tórax. Para el doctor Hernández es un orgullo pertenecer al equipo que lo hizo posible, pues a partir de esta intervención, se lograrán salvar más vidas.

“He sido testigo de estos avances en neonatología, y conseguir que se hagan este tipo de procedimientos, sin duda, es un logro que nos beneficia a todos”

Manantial 106

 (477) 779 05 05

  Médica Campestre

www.medicacampestre.com

Publicado en la edición 89
de la Revista Pro León
Abril de 2022



**URGENCIAS MÉDICAS
LAS 24 HORAS**



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.

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



**APAGAR EL
CELULAR
ANTES DE
DORMIR
MEJORARÁ
TU SALUD**

11



SE ME OLVIDÓ...

13

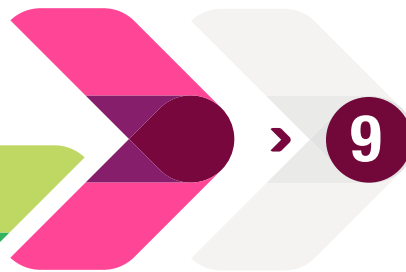
**EJERCICIOS
PARA
MUJERES
QUE QUIEREN
MODELAR SU
CUERPO**



15



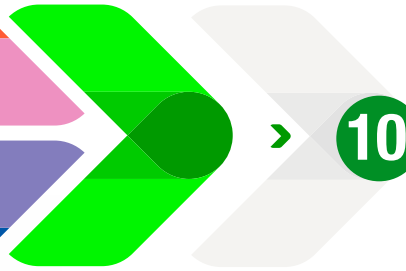
8



9



10



5

LAS 10 LEYES DEL



**LOS
ESTATUTOS
DEL HOMBRE**



**PREGUNTA: POR QUÉ
LOS PERROS VIVEN
MENOS QUE LA GENTE**



- 6. LA ANCIANA QUE BUSCABA UNA AGUJA
- 7. VENDO UN PEDACITO DE CIELO...
- 9. EL AMOR VERDADERO SÍ EXISTE
- 12. ¿TIENES UN NIÑO BERRINCHUDO?
- 14. LOS ESTATUTOS DEL HOMBRE
¿QUÉ PUEDES HACER?
- 17. 5 RAZONES PARA CONSIDERAR
UN HOGAR DE ANCIANOS



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.

Salud preventiva para toda la familia

La salud familiar y la salud individual están muy relacionadas. Los seres humanos adquirimos en la familia muchos hábitos que determinan en gran parte nuestra salud, y por tanto nuestro bienestar. Por eso, es muy importante que además de cuidarte tú, también cuides de los más pequeños, inculcándoles costumbres saludables que les ayudarán a tener una mejor calidad de vida. También son importantes las revisiones médicas que se deben realizar en función de la edad, el sexo o en periodos concretos como el embarazo.

Los seres humanos desarrollamos nuestra identidad y adquirimos los esquemas de convivencia social en la familia. Además de heredar de nuestros progenitores, rasgos como el color de ojos, la predisposición a comer entre horas o incluso la predisposición genética a presentar alguna enfermedad, también aprendemos hábitos que tienen un gran impacto en nuestra salud.

La Organización Mundial de la Salud, la define así: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. La podemos favorecer aplicando numerosas medidas que están en nuestras manos, como una dieta equilibrada o el deporte.

No todos los miembros de la familia necesitan los mismos chequeos y los mismos cuidados, estos se van adaptando en función de la edad y sexo de cada persona, así como de situaciones específicas: un embarazo o la presencia de enfermedades crónicas.

Desde el mismo momento del nacimiento del bebé y hasta la tercera edad, es recomendable valorar periódicamente el estado de salud y tratar de forma precoz: posibles problemas de salud.

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

Editorial



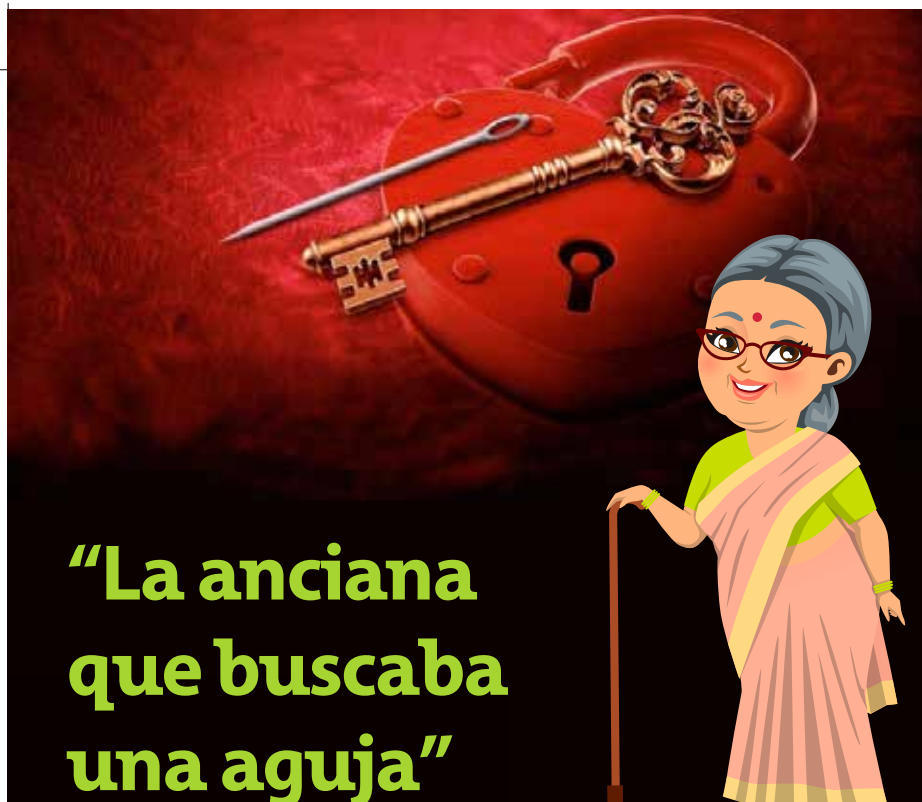
Lic. Francisco
Javier Garnica
Zamudio
Director General
Médica Campestre

“La anciana que buscaba una aguja”

una fábula budista sobre la felicidad.

Hace tiempo, una anciana llamada Rabiya, muy querida en un pequeño pueblo, comenzó a buscar algo en la calle. A todos les gustaba la compañía de Rabiya, y solían contarle sus problemas porque siempre les daba buenos consejos. Las persona que la vieron, se acercaron y preguntaron:

Cuento
sobre la
paciencia



– ¿Qué buscas, Rabiya? ¡Te ayudaremos!

– Oh, ustedes son muy amables. Se me cayó una aguja.

– ¿Un aguja? Será difícil, pero te ayudaremos- contentaron sus vecinos.

Entonces todos empezaron a buscar la aguja, pero no encontraban nada. Entonces, preguntaron:

– Rabiya, ¿no recuerdas por qué zona de la calle se cayó la aguja? La calle es muy larga y eso ayudaría a acercarnos más a nuestro objetivo. Además, está a punto de anochecer y ya no tendremos luz para buscar.

– Oh, el caso es que no se me cayó en la calle, sino en mi casa.

– ¿Cómo?. Entonces... ¿por qué buscamos aquí algo que no podremos encontrar?

– Es cierto, eso me pregunto yo... No sé por qué siendo tan inteligentes, malgastan esa inteligencia cuando se trata de buscar la felicidad. No sé por qué andan buscando siempre la felicidad en la calle y lejos de vosotros en lugar de buscarla donde la perdieron... en su interior.

Y sonriendo, Rabiya se dio media vuelta y entró en su casa, dejando una profunda reflexión en todos sus vecinos.

Moraleja: “Sé inteligente y no busques la felicidad lejos de ti. La perdiste dentro”.

Reflexiones sobre la fábula

Resulta que la anciana Rabiya de esta historia es muy sabia: ¿cuántas veces hemos buscado fuera lo que debíamos buscar dentro? Nos pasamos media vida buscando en la calle esa aguja que se encuentra en nuestro hogar:

La inteligencia y cómo utilizarla: buscar algo que perdimos en el lugar en dónde lo perdimos es lo más inteligente que podemos hacer. Buscarla en otro lugar, no. Da lo mismo que sea una aguja o un sentimiento. Si se trata de una emoción o incluso de algo tan abstracto como la felicidad, lo más normal es buscar dentro de nosotros, y no fuera. Así es como debemos usar, según Rabiya, nuestra inteligencia.

La necesidad de meditar más: hablar con nosotros mismos es necesario para encontrarnos y conocernos más. Esto nos ayudará a darnos cuenta de nuestros actos, de lo que hicimos y no hicimos, de nuestras limitaciones y nuestras virtudes. Conocemos mejor nos ayuda a aceptamos y por consiguiente, a liberarnos de aquello que nos limita.



Día de las Madres

Con orígenes remotos en la mitología griega (adoración a Rea) y romana (adoración a Hilaria en el templo de Cibeles); en la tradición cristiana se homenajeaba a la Virgen María, hasta que se estableció el dogma de la Inmaculada Concepción por Pío IX el 8 de Diciembre de 1954. He ido a vuelo pluma por estos acontecimientos- tomándolos prestados de la Wikipedia- pues me interesa más la celebración del Día de la Madre en la época moderna.

Julia Ward Howe proclamó el Día de las Madres en 1870. Esta escritora tuvo una infancia difícil y una madurez no menos difícil. Se casó con un médico abolitionista que la admiraba, pero tras el matrimonio, la obligó a llevar una vida recluida en casa; sin embargo, fue crucial para ella, una especie de liberación. La publicación de un poemario titulado "Flores de pasión", supuso un antes y un después para esta luchadora. Su esposo, al saber que lo había publicado de forma anónima, acordó con ella que se asegurara sus ingresos por sí misma. Los espíritus fuertes de un modo u otro, siempre logran "salvarse".

A pesar de su sufrimiento -a causa de su infelicidad conyugal- con el tiempo consiguió irse reconciliando con su propia historia, al ir ganando autonomía, y aunque no consiguió institucionalizar el día de la Madre, allanó el camino a la que sí lo hizo. Anne Jarvis, llegó a conseguir que el presidente norteamericano Woodrow Wilson institucionalizara el día de la Madre en 1914, aunque a medida que se fue convirtiendo en una costumbre mercantilizada, perdió su sentido para ella, y llegó a querer su abolición, por lo que efectuó varias manifestaciones ruidosas, con el fin de boicotearlas, siendo arrestada en varias ocasiones.

Se escogió mayo por ser el mes consagrado a la Virgen y el 10 porque en aquella época en México se pagaba en las decenas, aunque otras fuentes sitúan el primer día de la madre mexicano en Oaxaca en 1913, cuando la esposa de un presbítero metodista encontró una revista donde se comentaba el festejo en Estados Unidos y decidió retomar la idea.

México fue el primer país latinoamericano en sumarse a esta conmemoración, y tal importancia adquirió la devoción a la madre que el 10 de mayo de 1949 se inauguró en la capital una gran escultura en honor a la madre.

1. Mantente siempre activo, nunca te retires.

Quien abandona las cosas que ama y sabe hacer, pierde el sentido de su vida. Por eso, incluso después de haber terminado la vida laboral «oficial», es importante seguir haciendo cosas de valor, avanzando, aportando belleza o utilidad a los demás, ayudando y dando forma a nuestro pequeño mundo.

2. Tómatelo con calma.

Las prisas son inversamente proporcionales a la calidad de vida. Como dice un viejo proverbio: «Caminando despacio se llega lejos». Cuando dejamos atrás las urgencias, el tiempo y la vida, adquieren un nuevo significado.

3. No comas hasta llenarte.

También en la alimentación para una vida larga, «menos es más». Según la ley del 80%, para preservar la salud mucho tiempo, en lugar de atiborrarse hay que comer un poco menos del hambre que tenemos.

4. Rodéate de buenos amigos.

Son el mejor elixir para disolver las preocupaciones con una buena charla, contar y escuchar anécdotas que aligeren la existencia, pedir consejos, divertimos juntos, compartir, soñar... En suma: vivir.

5. Ponte en forma para tu próximo cumpleaños.

El agua se mueve, fluye fresca y no se estanca. Del mismo modo, tu vehículo para la vida necesita un poco de mantenimiento diario para que pueda durar muchos años. Además, el ejercicio segrega las hormonas de la felicidad.

6. Sonríe.

Una actitud afable hace amigos y relaja a la propia persona. Está bien darse cuenta de las cosas que están mal, pero no hay que olvidar el privilegio de estar aquí y ahora en este mundo lleno de posibilidades.

7. Reconecta con la naturaleza.

Aunque la mayoría de seres humanos vivan en ciudades, estamos hechos para fundirnos con la naturaleza. Necesitamos regularmente volver a ella para cargar las pilas del alma.

10 LEYES DEL IKIGAI



8. Da las gracias.

A tus antepasados, a la naturaleza que te provee aire y alimento, a tus compañeros de vida, a todo lo que ilumina tu día a día y te hace sentir dichoso de estar vivo. Dedica un momento del día a dar las gracias y aumentarás tu caudal de felicidad.

9. Vive el momento.

Deja de lamentarte por el pasado y de temer el futuro. Todo lo que tienes es el día de hoy. Dale el mejor uso posible para que merezca ser recordado.

10. Sigue tu ikigai.

Dentro de ti hay una pasión, un talento único que da sentido a tus días y te empuja a dar lo mejor de ti mismo hasta el final. Si no lo has encontrado aún, tu próxima misión será encontrarlo!!!

La filosofía japonesa considera el significado del "ikigai" como la razón principal de la existencia, es decir, un motivo para levantarte cada día y todas las acciones que merecen la pena hacer en la vida. En definitiva, se trata de una especie de propósito vital que te acompaña en tu trayectoria.

Los Estatutos del Hombre



“Los Estatutos del Hombre” es un poema ya clásico en la literatura brasileña contemporánea, escrito por Thiago de Mello, autor de “Está oscuro pero yo canto porque la mañana llegará”. Fue traducido al español por el gran poeta uruguayo Mario Benedetti.

Artículo 1.

Queda decretado que ahora vale la vida,
que ahora vale la verdad,
y que de manos dadas
trabajaremos todos por la vida verdadera.

Artículo 2.

Queda decretado que todos los días de la semana,
inclusive los martes más grises,
tienen derecho a convertirse en mañanas de domingo.

Artículo 3.

Queda decretado que, a partir de este instante,
habrá girasoles en todas las ventanas,
que los girasoles tendrán derecho
a abrirse dentro de la sombra;
y que las ventanas deben permanecer el día entero
abiertas para el verde donde crece la esperanza.

Artículo 4.

Queda decretado que el hombre
no precisará nunca más
dudar del hombre.
Que el hombre confiará en el hombre
como la palmera confía en el viento,
como el viento confía en el aire,
como el aire confía en el campo azul del cielo.

Parágrafo único:

El hombre confiará en el hombre
como un niño confía en otro niño.

Artículo 5.

Queda decretado que los hombres
están libres del yugo de la mentira.
Nunca más será preciso usar
la coraza del silencio
ni la armadura de las palabras.
El hombre se sentará a la mesa
con la mirada limpia,
porque la verdad pasará a ser servida
antes del postre.

Artículo 6.

Queda establecida, durante diez siglos,
la práctica soñada por el profeta Isaías,
y el lobo y el cordero pastarán juntos
y la comida de ambos tendrá el mismo gusto a aurora.

Artículo 7.

Por decreto irrevocable
queda establecido
el reinado permanente
de la justicia y de la claridad.
Y la alegría será una bandera generosa
para siempre enarbolada
en el alma del pueblo.

Autor Thiago
de Mello.
Traducción de
Mario Benedetti

Aquí está la respuesta: Como veterinario, me llamaron para examinar a un perro de 13 años llamado Batuta. La familia esperaba un milagro.

Examiné a Batuta y descubrí que estaba muriendo de cáncer y que no podía hacer nada...

Batuta estaba rodeado por su familia. El niño Pedro parecía tan tranquilo, acariciando al perro por última vez, y me preguntaba si entendía lo que estaba pasando. En pocos minutos, Batuta cayó pacíficamente en un sueño para no despertar nunca más.

El niño parecía aceptarlo sin dificultad.

Oí a la mamá preguntándose :- ¿Por qué la vida de los perros es más corta que la de los seres humanos?

Pedro dijo: "Sé por qué."

La explicación del niño cambió mi

forma de ver la vida.

Él dijo: "La gente viene al mundo para aprender a vivir una buena vida, como amar a los demás todo el tiempo y ser buena persona"

Como los perros ya nacen sabiendo hacer todo esto, no tienen que vivir por tanto tiempo como nosotros.

La moraleja de la historia:

Si un perro fuera tu maestro, aprenderías cosas como:

Cuando tus seres queridos lleguen a casa, siempre corre para saludarlos.

Nunca dejes pasar la oportunidad para salir a pasear.

Permite que la experiencia del aire fresco y del viento en tu cara sea de puro éxtasis!

Toma siestas, descansa.

Estírate bien antes de levantarte.

Corre, salta y juega diariamente.

Evita "morder" cuando con solo un gruñido, sería suficiente.

En un clima muy caliente, bebe mucha agua y acuéstate bajo la sombra de un árbol frondoso.

Cuando estés feliz, baila moviendo todo tu cuerpo.

Disfruta de las cosas simples, de una larga caminata.

Sé fiel.

Nunca pretendas ser algo que no eres. Se auténtico!

Si lo que quieres, está "enterrado", búscalos, persiste hasta encontrarlos.

Y nunca olvides: Cuando alguien esté teniendo un mal día, quédate en silencio, siéntate cerca y suavemente hazlo sentir que estás allí.

**Pregunta:
¿Por qué los
perros viven
menos que
la gente?**



Apagar el celular antes de ir a dormir puede mejorar la calidad de vida. Es posible que muchos lo hagan ya desde hace tiempo. Sin embargo, somos muchos los que tenemos un ritual casi obsesivo: irnos a la cama con el teléfono. Revisamos notificaciones, echamos un ojo a las redes sociales, respondemos mensajes de WhatsApp, y, casi por arte de magia, ha pasado una hora sin que nos demos cuenta. Dejamos el celular en el buró, cerramos los ojos... Y el sueño no llega.

Hacerlo es casi como cometer un sacrilegio. ¿Y si nos llaman? ¿Y si hay una emergencia? ¿Qué pasa si nos envían un mensaje importante en medio de la noche o durante la madrugada? A más de uno le asaltan estos temores casi irracionales. Y esto explica por qué cada vez dormimos peor. También, por qué el estrés nos atenaza y por qué la nomofobia (miedo a no estar conectados) es casi como un virus.

A todos nos cuesta apagar el móvil antes de ir a dormir porque somos incapaces de desconectarnos de ese universo digital. El cerebro sigue estando pendiente de mensajes y notificaciones. Muchas veces, hay conversaciones, noticias o interacciones que nos generan inquietud o estrés. Todo ello dificulta el buen descanso.

¿Por qué deberíamos apagar el móvil antes de ir a dormir?

La tecnología fue diseñada para mejorar nuestra calidad de vida. Es (o debería ser) una herramienta para estar cerca de los seres queridos, para aprender, desarrollarnos en nuestro trabajo, disfrutar del tiempo de ocio, etc. Ahora bien, con el fin de que esto siga siendo así, debemos hacer un buen uso de la misma.

Apagar el móvil antes de ir a dormir es una estrategia sencilla que puede mejorar la salud física y psicológica. Establecer una limitación en el uso de los dispositivos electrónicos puede mitigar el impacto perjudicial que tienen los móviles en nuestro cerebro.



Apagar el celular antes de ir a dormir mejorará tu salud

Apagar el móvil dos horas antes de acostarnos puede ser la clave para lograr un sueño profundo y reparador. Si no lo haces ya, te explicamos por qué sería recomendable llevarlo a cabo.

No solo descansaremos mejor. Si no que además se reducirá el estrés y nos demostraremos a nosotros mismos que no somos dependientes del teléfono. Hay vida más allá del territorio digital. Ahora bien, ¿cómo lograrlo? ¿Cómo ponerlo en práctica? Estas serían unas estrategias básicas.

Claves para apagar el teléfono al llegar la noche

Es recomendable apagar todos nuestros dispositivos electrónicos dos horas antes de acostarnos. Esto incluye el teléfono móvil. Disponer de ese intervalo de tiempo nos permitirá relajarnos para conciliar un buen descanso. Darnos una ducha relajante o leer un libro son estrategias muy recomendables en esas últimas horas del día.

Asimismo, debemos concienciar de algo muy simple. Al llegar la noche nuestro tiempo nos pertenece. Desconectar el móvil nos permite dirigir la mente hacia uno mismo, lejos de trabajo, de todo lo que acontece en el mundo externo y el universo digital. Por ejemplo, echar un ojo a las redes sociales, aunque sea solo por un segundo, supone experimentar de pronto sorpresa, indignación, curiosidad, enfado, fascinación...

Es como tener acceso ilimitado a un buffet de emociones que pone al cerebro en estado de alerta, dificultando el poder conciliar el sueño. No es lo adecuado. Apaguemos el móvil antes de ir a dormir y regalémonos calidad de vida. Algo tan simple, supone mucho.

¿Qué es el amor verdadero.

El amor posible y real se puede definir como la sencilla y comprometida manifestación del "más puro interés que alguien es capaz de sentir por otra persona".

La palabra "sencilla" no para restarle importancia, sino para restarle solemnidad y para que todos podamos entender la magia y presencia de este sentimiento en la vida de todos.

La persona que se ocupa de ti y siente que le importas, la que se alegra con tus logros y te acompaña en un momento difícil, la que respeta tus tiempos y tus elecciones... sin lugar a dudas te quiere.

El amor verdadero no es absorbente. Los espacios y tiempos personales de una pareja son una parte fundamental de la estructura de un vínculo sano. Si no existieran, ambos quedarían fusionados en una amalgama que, lejos de enriquecerlos, los empobrecería.

La pareja se alimenta de la diversidad y, para que esta exista, deben estar definidos los distintos espacios, intereses y tiempos. Debemos hacer saber a nuestra pareja que no dejamos de amarla ni de prestarle atención o tenerla en cuenta a pesar de que nos agrade tener

El amor Verdadero sí existe

El amor verdadero es la sincera decisión y la consecuente acción de crear un espacio de libertad para la persona amada.

espacios de soledad.

El amor auténtico no tiene límites. Claro que esta definición de los límites del amor, solo puede conformar a los que sabemos que necesitamos de los otros, de su presencia y de su ayuda, pero jamás los responsabilizamos de nuestras vidas, de nuestros éxitos ni de nuestros estados anímicos.

Solo se puede amar en libertad. Es verdad que no somos autosuficientes, pero es nuestro compromiso aprender a amar, comprender la diferencia entre pedir y exigir, aceptar que el otro puede no tener o no querer darnos lo que hoy necesitamos, y aprender la diferencia que existe entre renunciar y sacrificarse.

El amor es la sincera decisión y la consecuente acción de crear un espacio de libertad para la persona amada. Un espacio tan grande y no condicionado como para que ella pueda elegir lo que desee, aun cuando su decisión no sea la que más me favorezca y no me incluya."

Conseguir no depender de los demás es, sin lugar a dudas, uno de los grandes desafíos de los que luchamos diariamente por una vida plena, es decir, de los que pretendemos ser felices.





Se me olvidó

Había una vez una mamá que se perdió mientras criaba a sus hijos.

Se olvidó de fiestas en la noche porque era imposible dejar a los niños solos en casa.

Se olvidó de tiempo libre, ahora tiene que bañarse en menos de 5 minutos y va siempre acompañada al baño.

Se olvidó de lo que se siente que alguien la atienda, ahora ella pasa horas en la cocina, hace desayunos, snacks, cenas, comida y más comida.

Se olvidó de los tacones, aunque aún se le ven espectaculares, no son nada cómodos para pasar horas en el parque.

Se olvidó de ir a tiendas a comprarse ropa, porque ya no es divertido hacerlo con los niños, porque es mejor comprarles a ellos cientos de cositas bellas.

Se olvidó de pasar tanto tiempo con amigas, ahora prefiere piñatas y reuniones con hijos.

Se olvidó de sus programas y ahora disfruta ver Bob esponja.

Se olvidó de un trabajo de tiempo completo, pues ahora prefiere contemplar a sus pequeños y decidió elegir un trabajo que se acomode a ellos.

Había una vez una mamá que se perdió en sus hijos... se perdió en ellos porque recibió tanto amor, tanta dulzura, tanta luz que prefirió dejar en pausa algunos sueños personales para construir otros sueños en donde sus hijos sí caben.

Y así al perderse se encontró, porque esta nueva versión sonríe más, disfruta más y es capaz de agradecer cada pequeño detalle que sucede. Esta nueva versión comprendió que la soledad es necesaria, y que ella necesita ser feliz primero para que sus pequeños sean felices, comprendió que ser mamá puede complementarse con su rol de mujer, pero también comprendió que las metas y los sueños pueden cambiar o redireccionarse por unos aun mejores.

Así es que piérdete en tus hijos mamá, verás que aunque parezca que ya no te tienes, te encontrarás como nunca antes lo había hecho, porque los hijos hacen que encontremos esa versión de nosotras mismas en donde somos realmente libres, auténticas, plenas y felices.



TIENES UN NIÑO BERRINCHUDO

¿QUÉ PUEDES HACER?

Todos hemos convivido con "niños berrinchudos", ya sean nuestros o no. ¿Existe alguna manera de manejar estos episodios en nuestros hijos? ¡Claro que sí! Te compartimos algunos tips.

Hay una realidad que ningún padre de familia puede negar, y es que los "niños berrinchudos" tienden a utilizar técnicas, a veces un poco extremas, para conseguir lo que quieren. Ahora, al meditar sobre este tema, es importante considerar que muchos de nosotros adultos probablemente fuimos niños berrinchudos en algún episodio de nuestra vida... y así, ahora como adultos nos toca aprender a manejar esta situación.

El berrinche es la frustración (traducida en llantos, gritos y pataleos) que se genera cuando un niño no puede conseguir lo que quiere. Hay dos tipos de berrinche:

► **Berrinche de manipulación:** Es el más común y el que los niños tienden a hacer con más frecuencia, también es el más fácil de identificar. Se caracteriza porque el niño tiende a realizarlo cuando no consigue tener o hacer algo que acaba de ver o descubrir. Su característica principal es que el niño, una vez cuando consigue su cometido, deja de hacer el berrinche.

► **Berrinche no controlable:** Este tipo de berrinche es el que continúa incluso después de que el niño consigue lo que quiere. Éste es el más difícil de controlar ya que se debe a que el niño todavía no puede controlar sus sentimientos, lo que causa que sienta una profunda frustración.

Pensemos que también hay "berrinches silenciosos", cuando nuestro hijo, enojado, se encierra en su cuarto o decide no dirigirnos la palabra por nada. Como padres hay que saber esperar, y manejar estas manifestaciones naturales de frustración en nuestros niños. Recuerda que los regaños y los castigos no siempre son la mejor opción.

Por eso te presentamos cuatro tips para lidiar con los "niños berrinchudos":

► Cuando haga berrinche por algo que no se pueda conseguir, lo importante es dejar que se desahogue y consolarlo. El niño se calmará y de esta forma se puede reforzar el vínculo entre ambos.

► El niño probablemente no sepa cómo reaccionar ante los problemas. Hay que identificar y aprovechar los berrinches para enseñar a nuestros hijos cómo actuar ante las frustraciones a través del diálogo y el apoyo.

► Nunca te burles o imites los berrinches de tu hijo. Recuerda que él es un niño y que todavía tiene que aprender muchas cosas; recibir un trato equivocado de sus padres puede ser muy hiriente e incluso traumático.

► Es bueno enseñarle a los hijos a "trabajar" y esperar por lo que quieren. A su edad, ellos pueden "trabajar" ordenando su cuarto, mostrando una buena actitud y comportamiento general. Los niños deben comprender que para poder conseguir algo, hay ocasiones que uno debe esforzarse y esperar; así, de adultos sabrán que trabajando y esperando (ahorrando) pueden conseguir sus mayores metas. Si un niño se acostumbra a siempre conseguir lo que quiere de inmediato, más tarde será un hábito difícil de remediar... entre antes se le enseñe este principio a los pequeños, mejor.

Ahora, es importante tener en cuenta que los "niños berrinchudos" son niños y que están pasando por una etapa en la que tienen que aprender a controlar sus impulsos.

Lic. Maribel
Llamas
Andrade



Rutina de ejercicios

para mujeres que quieren moldear su cuerpo

Cuando queremos moldear nuestro cuerpo, existe una multitud de ejercicios. Pero ¿sabes realmente cómo elegir una buena rutina de ejercicios para mujeres?

Olvídate ya de tópicos clásicos como que coger pesas es solo para los hombres. O que te pondrás muy grande o con aspecto masculino al hacer pesas.

Nada más lejos de la realidad. Una rutina de ejercicios para mujeres también incluye el trabajo con pesas. Solo así lograrás adelgazar y definir tus músculos.

Estos son los mejores ejercicios de glúteos para mujeres

Pero ¡cuidado! Siempre es necesario un aprendizaje previo de la técnica de los ejercicios. Además, deberás adaptar el peso a tu condición física.

Ejemplo de una rutina de ejercicios para mujeres efectiva

Como hemos comentado, la clave para conseguir nuestros objetivos está en contar con una buena rutina para mujeres. A continuación, te proponemos ejercicios que harán que trabajes todo el cuerpo.

Sentadillas: Piernas separadas anchura de las caderas, espalda recta, peso del cuerpo en los talones. Lleva la cadera hacia atrás y abajo, flexionando las rodillas, como si fueras a sentarte en una silla. En esa posición, mantén el pecho erguido. Y recuerda: coge aire mientras bajas, suéltalo al subir y contrae los glúteos.

Split: una pierna adelantada y la otra atrasada respecto a la línea central de tu cuerpo. Con la espalda recta y el talón de la pierna de atrás elevado. Desde ahí, flexiona ambas rodillas hasta formar un ángulo de 90° con ambas rodillas. No es necesario que la rodilla de la pierna de atrás llegue a tocar el suelo. Al igual que en sentadilla, mantén el torso erguido y contrae los glúteos al subir.

Planchas: brazos flexionados y apoyados en el suelo, espalda recta y abdomen activo. Mantén la posición sin dejar de respirar.

Flexiones: puedes hacerlas con las rodillas apoyadas si aún no tienes la condición física y la estabilidad lumbo pélvica necesarias para hacerlas con apoyo de los pies. Mantén el abdomen activo durante todo el ejercicio.

Los ejercicios combinados: otra posibilidad en una rutina de ejercicios para mujeres

Además de los ejercicios multiarticulares que ya hemos comentado, los ejercicios combinados serán una buena opción. De esta manera conseguiremos una rutina de ejercicios para mujeres efectiva y completa:

Sentadilla+remo: haz una sentadilla agarrada a la polea con los brazos extendidos y la espalda recta. Al subir desde la posición de inicio, tira de la barra hacia tu pecho juntando las escápulas.

Plancha+salto: desde la posición de plancha con los brazos extendidos, da un salto hacia delante con los pies separados. Desde ahí, ponte de pie con energía y salta hacia arriba. Al caer, recepciona con las puntas de los pies, agáchate para poner las manos en el suelo y en seguida vuelve a la posición de plancha dando un salto hacia atrás con los pies juntos. Para hacer bien este ejercicio, también es necesario un buen control de la estabilidad pélvica y una gran activación abdominal.

Split+press militar: combinamos el ejercicio de split con un press militar unilateral. Cuando extendamos las piernas desde la posición inicial, elevamos la mancuerna por encima de la cabeza extendiendo el brazo.

Finalmente, realiza 10-12 repeticiones de estos ejercicios, al menos 3 series. Puedes hacer cada uno de ellos por series, dejando 1 minuto de descanso entre series, o bien en modo circuito, pasando de un ejercicio al siguiente. En este último caso, deja 30 segundos entre ejercicios y repite el circuito 3 veces.



Las 4 Leyes de la Alimentación

Ley de la Cantidad:

esta ley busca una alimentación suficiente para cubrir las necesidades calóricas del individuo y mantener en equilibrio el cuerpo.

Si la ley no se cumple, significa que la alimentación es insuficiente para la persona, ya que el requerimiento calórico excede a lo ingerido (generalmente desnutrición) o cuando la ley es excesiva el aporte es superior a las necesidades del individuo (sobrepeso u obesidad).

Ley de la Armonía:

su función, es buscar que entre los diferentes principios nutritivos haya una relación proporcional entre sí.

Esta ley tiene como finalidad que los macronutrientes y micronutrientes estén presentes en la alimentación de manera proporcional.

Si se cumple la tercera ley, la alimentación se considera armónica y si los principales nutrientes no guardan proporcionalidad, el régimen se considera disarmónico y esto podría suponer la carencia de algún nutriente.

Todo Plan de Alimentación debe respetar las cuatro leyes de la alimentación: cantidad, calidad, armonía y adecuación. Estas leyes se relacionan y se complementan entre sí. Ellas buscan garantizar una alimentación suficiente, completa, armónica y adecuada para cada persona. Algunas a menudo son olvidadas, otras no se cumplen por completo y con otras nos excedemos diariamente. Vamos a ver de qué se tratan:



Ley de la Calidad: con esta ley la alimentación debe ser completa con todos los macros y micronutrientes, (minerales y vitaminas).

Cuando esta ley se cumple nuestra alimentación se considera completa y cuando no, se convierte en una alimentación carente.

Ley de la Adecuación: está sujeta a la adecuación de cada persona y de ella surgen dos conceptos fundamentales a tener en cuenta:

1.- La finalidad de la alimentación que debe satisfacer todas las necesidades del individuo en la situación en la que se encuentre; es decir si la persona está sana la alimentación debe conservar la buena salud y si se encuentra enfermo debe favorecer la curación y mantener el estado en general.

2.- Otro concepto es la de-adequación, sólo puede lograrse si la alimentación administrada se adapta a la persona que la ingiere.

Se considera a dicha ley, “universal”, siendo esa la que siempre debe cumplirse, ya que toda alimentación debe ser acorde a los gustos de la persona, hábitos, cultura, situación socioeconómica y su estado de salud.

Estas cuatro leyes se complementan entre sí de modo a que llega un punto en el que si una de las leyes no se cumple, lleva forzosamente al incumplimiento del resto.

Cuando nuestra alimentación cumple con estas cuatro leyes, se considera una alimentación saludable y normal.

1

Falta de tiempo.

Muchas veces no se trata de no querer compartir y disfrutar momentos con nuestros mayores; pero simplemente por el trabajo y otras ocupaciones, la gente tiene poco tiempo. En la mayoría de los casos, esta es una de las razones más importantes.

Condiciones médicas.

2

Existe una gran diferencia entre cuidar a una persona mayor que está sana y a otras que merecen un cuidado especial. Es por eso que, por mucho que queramos cuidar a nuestros abuelos, a menudo se nos sale de las manos. Los hogares de ancianos cuentan con personal médico y de enfermería capacitados para brindar diferentes tipos de tratamiento médico.

3

Alimentos.

Sucede que cuando una persona no tiene el tiempo necesario para cuidar a los ancianos de su familia; la capacidad de proporcionar una dieta correcta y equilibrada se ve necesariamente afectada. De hecho, la falta de tiempo desencadenó una serie de razones por las que las personas consideran comprar un servicio de hogar de ancianos.

4

Compañía.

Factores como la soledad pueden ser la causa de diferentes problemas emocionales. Entre ellos podemos mencionar la depresión, uno de los factores que ha mostrado un alto crecimiento en la población adulta a nivel mundial. Desde un asilo de ancianos siempre se acompañará a una persona, de hecho, la socialización es uno de los servicios que distinguen estos centros.

5

Necesidades generales.

En definitiva, son muchas las necesidades generalizadas que tenemos los adultos y que muchas veces no somos capaces de cubrir. Ya sean requisitos médicos, terapéuticos, fisiológicos, emocionales, nutricionales y otros.

Este es un tema bastante subjetivo; ya que los motivos que impulsan a una persona o acuden a alguno de estos centros especializados son bastante variados.

Sin embargo, hemos realizado un estudio de campo bastante amplio y concluimos que hay 5 razones más comunes que llevan a una persona a reconsiderar un hogar de ancianos para los ancianos en la familia.

Les recomendamos realizar un análisis detallado de las condiciones físicas, psicológicas y emocionales de las personas mayores para tomar la mejor decisión.

5 razones para considerar un hogar de ancianos



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 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 FABÍAN 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 TISCAREÑO LOZANO MARCO ANTONIO TORRES DE LAMADRID PEDRO ALFONSO TORRES TORRES CUTBERTO	PERINATOLOGÍA COLPOSCOPÍA MEDICINA MATERNO FETAL PERINATOLOGÍA COLPOSCOPÍA Y MAMA ONCOLOGÍA Y MASTOLOGÍA INFERTILIDAD MEDICINA MATERNO FETAL GINECOLOGÍA UROLÓGICA MEDICINA MATERNO FETAL MEDICINA MATERNO FETAL ONCOLOGÍA Y MASTOLOGÍA COLPOSCOPÍA Y LAPAROSCOPIA COLPOSCOPÍA COLPOSCOPÍA MEDICINA MATERNO FETAL COLPOSCOPÍA MEDICINA MATERNO FETAL	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 III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II 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 1 207 402 B

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
VALENZUELA ACEVES LAURA PATRICIA	GINECOLOGÍA UROLÓGICA	TORRE MÉDICA III	101 C
VARGAS GARCÍA ROSA		TORRE MÉDICA III	205 A
VARGAS MACIEL MARCOS AMBROSIO	MEDICINA REPRODUCTIVA	TORRE MÉDICA I	301
VÁZQUEZ ARROYO LIANA SIXTA		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	EPIDEMIOLOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EN SALUD	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	4A
MÉNDEZ MUÑOZ MARÍA DEL CARMEN DE JESÚS		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	109
RODRÍGUEZ BARBA EDGARDO ALFREDO		TORRE MÉDICA II	117
RUELAS OROZCO LUIS MARIO		TORRE MÉDICA I	6
MEDICINA INTERNA			
BARROSO PLATA NADIA	TERAPIA INTENSIVA	TORRE MÉDICA II	314
CHIQUET GOLLAZ MINERVA	COMPLICACIONES MÉDICAS DEL EMBARAZO	TORRE MÉDICA I	101
DÍAZ RUIZ ESPARZA ALBERTO JAVIER		TORRE MÉDICA III	305B
GONZÁLEZ ROMO MOCTEZUMA	CONTROL DE PESO	TORRE MÉDICA III	203 B
GUTIÉRREZ PADILLA RUTH ALICIA	MEDICINA REGENERATIVA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	112
MANCERA ALMANZA ARTURO	DOLOR POR CÁNCER	TORRE MÉDICA I	306
MIRELES FIGUEROA PASCUAL		TORRE MÉDICA II	303
OROZCO GUTIÉRREZ JUAN JOSÉ		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		TORRE MÉDICA III	201 A
NEUMOLOGÍA			
ROBLEDO FAJARDO CARLOS		TORRE MÉDICA II	1
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
MIER ORDÓÑEZ ERIKA LILIANA		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	104
ROQUE RODRÍGUEZ MARÍA PALOMA		TORRE MÉDICA III	304 A
ZAMBRANO MONTOYA GABRIELA		TORRE MÉDICA II	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 ROBLEDÓ 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 ADIESTRAMIENTO 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
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	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL CIRUGÍA DE RODILLA ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA ARTICULAR CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA III	304 C
ESQUIVEL GARCÍA ENRIQUE		TORRE MÉDICA III	204 C
FLORES PELCASTRE GABRIEL		TORRE MÉDICA II	4
GARNICA ROBLEDÓ MARTÍN EDUARDO		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	114
GONZÁLEZ SEGOVIANO ALEJANDRA		TORRE MÉDICA III	404 F
GUERRERO RODRÍGUEZ JORGE MAURICIO		TORRE MÉDICA III	301 A
GUTIÉRREZ LUNA SALVADOR		TORRE MÉDICA II	308
GUTIÉRREZ MORALES MAGDALENA		TORRE MÉDICA II	212
HERNÁNDEZ ALCOCER ARNULFO AARÓN		TORRE MÉDICA II	304
JIMÉNEZ MONTEÓN SERGIO		ARTROSCOPIA Y CIRUGÍA DE PELVIS, CADERA Y ACETABULO	TORRE MÉDICA III
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	CIRUGÍA DE CADERA Y PELVIS INFECCIONES ÓSEAS Y PSEUDOARTROSIS TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA ARTROSCOPIA ARTROSCOPIA CIRUGÍA DE MANO CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA CIRUGÍA DE MANO	TORRE MÉDICA III	509
ORTIZ SANTOYO MARCO ANTONIO		TORRE MÉDICA III	204 C
PÉREZ CUÉLLAR ARTURO		TORRE MÉDICA III	4
PORRAS GONZÁLEZ ROBERTO		TORRE MÉDICA III	502
PORTILLO RINAS CARLOS GUSTAVO		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	13
RAMÍREZ ELIZONDO ROBERTO		TORRE MÉDICA II	306
RAMÍREZ GÓMEZ ANTONIO		TORRE MÉDICA III	401 C
ROMERO CONEJO LUIS BENITO		TORRE MÉDICA II	316
SÁNCHEZ PÉREZ EUSEBIO		TORRE MÉDICA I	103
TOLEDO MEDINA ANTONIO		TORRE MÉDICA III	403 C
VERA TORRES ZEGERINO		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
MIRELES GARCÍA PATRICIA		TORRE MÉDICA III	501

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
NAVARRO ANAYA GERMÁN	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO, RINOLOGÍA Y CIRUGÍA ESTÉTICA	TORRE MÉDICA II	204
PÉREZ HERNÁNDEZ CORAL	OTORRINOLARINGOLOGÍA PEDIÁTRICA	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
AVILA HERNÁNDEZ ELVIA TERESA	CIRUGÍA 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 II	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
FLORES HERNÁNDEZ EDSON DAZAEB		TORRE MÉDICA II	117
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 CAMPESTRÉ TE INVITA A SUS WEBINARS GRATUITOS, ABIERTOS AL PÚBLICO EN GENERAL.

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Trastorno del sueño en adultos mayores

Dr. Francisco Javier García Castellón
Médico especialista en medicina interna



Registrarse en: webinars.medica.ws/cardiaca

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Oído, nariz y garganta en el Síndrome de Down

Dra. Claudia Olvera Olvera
Otorrinolaringóloga pediatra



Registrarse en: webinars.medica.ws/sindrome

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Tratamiento no quirúrgico de hemorroides (embolización)

Dra. Esteban Ramírez Centeno
Radiólogo Intervencionista



Registrarse en: webinars.medica.ws/hemorroides

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Cuidados básicos para el adulto Mayor

Dra. Cynthia García Vargas
Médico Gerontóloga y Nutrición Clínica



Registrarse en: webinars.medica.ws/cuidados

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Prevención y manejo de quemaduras en niños y niñas

Dr. Carlos Alberto Guerrero Valencia
Médico Pediatra



Registrarse en: webinars.medica.ws/quemaduras

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Implante percutáneo de endoprótesis valvular aórtica

Dr. Germán Ramón Bautista López
Cardiología Intervencionista



Registrarse en: webinars.medica.ws/aortica

**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**



*Feliz día
DE LA
Madre*

*Si piensas en tu
madre, sabrás lo que
es amor y tu corazón
se llenará de él.*

