

S&F

Salud&Felicidad

UNA PUBLICACIÓN DE MÉDICA CAMPESTRE
AÑO 10 / No. 59 / MARZO 2022

*Bienvenida la
Primavera!*



INCLUYE DIRECTORIO
STAFF MÉDICO



30 AÑOS MEJORANDO VIDAS



Médica Campestre, fundado en 1992 en la ciudad de León, Guanajuato, es un complejo hospitalario de especialidades que con el tiempo ha crecido de tal manera, que ha logrado la consolidación gracias a la búsqueda constante de la innovación, el compromiso de un equipo de especialistas de gran trayectoria y la confianza de sus pacientes.

Comenzando con apenas 8 habitaciones, 2 quirófanos y un equipo portátil de rayos X, en Médica Campestre se ha demostrado una gran capacidad de evolución, ya que actualmente cuenta con más de 300 médicos de 62 especialidades que confiaron en el proyecto y se sumaron para ofrecer sus servicios en el mejor centro hospitalario de la región.

Desde un inicio, en Médica Campestre se fijó un objetivo: ofrecer servicios de salud de alta calidad de la mano de médicos que contarán con las condiciones e instalaciones óptimas para sus procedimientos. Es así que, con la mejor atención de la región, han proporcionado durante 30 años servicios médicos y hospitalarios de calidad con calidez y alto sentido humano.



URGENCIAS MÉDICAS
LAS 24 HORAS

Manantial 106

 (477) 779 05 05

  Médica Campestre

www.medicacampestre.com





En la actualidad, este hospital de especialidades es reconocido por la alta tecnología de su equipamiento, instalaciones modernas y funcionales, así como procesos médicos certificados. Esto lo ha mantenido como la mejor opción en servicios médicos privados.

Esto cumple con la visión que la institución contempló desde su fundación: ser un hospital de alta especialidad con equipos competitivos, instalaciones adecuadas y recursos humanos de excelencia, además de ser una empresa sustentable y comprometida con la vida.

Estos compromisos han derivado en un crecimiento constante, pues proyectos como la Torre Médica I, II y III, así como la ampliación del hospital, se han vuelto una realidad que ha aportado en la calidad de vida de los pacientes.

Por su infraestructura y la garantía de que sus instalaciones permiten una praxis médica de alto nivel, hoy en día Médica Campestre compite con los mejores hospitales del país, por lo que los pacientes que requieren de servicios especializados acuden con la confianza de que eligieron la mejor opción.

Por otro lado, comprometidos en fomentar una salud integral, la institución lleva a cabo de forma bianual el Congreso Internacional Médica Campestre, donde ponentes reconocidos en todo el mundo imparten conferencias de interés médico. Además, cuentan con la revista digital Salud y felicidad, así como webinars con especialistas.

MÁS DE 280 EXCELENTES MÉDICOS ESPECIALISTAS

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

SERVICIOS

- ▶ Más de 280 médicos especialistas.
- ▶ Urgencias.
- ▶ Maternidad.
- ▶ Check up, prueba de esfuerzo y ecocardiograma.
- ▶ Cirugía de mínima invasión.
- ▶ Oncología clínica y quirúrgica.

DIFERENCIADORES

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

ÁREAS PRINCIPALES

- ▶ Hospitalización.
- ▶ Urgencias adultos y pediátricas.
- ▶ Quirófanos.
- ▶ Imagenología.
- ▶ Centro Cardiovascular MC.
- ▶ NeuroScience. Cirugía de mínima invasión
- ▶ Centro de diagnóstico integral.
- ▶ Sala de quimioterapia.
- ▶ Unidad de cuidados intensivos adultos y neonatal.

Índice

6

ALIMENTOS

QUE

16

RETRASAN

EL

ENVEJE-
CIMIENTO



OBSTÁCULOS



5 TIPOS DE PERSONAS
QUE DEBEMOS TENER



10 TIPS PARA VIVIR LA MATERNIDAD
Y NO MORIR EN EL INTENTO

- 11 AMOR Y COMUNICACIÓN
- 12 LLENA DE POSITIVO TU RELACIÓN
- 13 ¿QUÉ TIPO DE YOGA DEBERÍAS PROBAR?
- 14 ¿POR QUÉ LOS NIÑOS DEBEN DORMIR SIESTA?
- 18 DIRECTORIO STAFF MÉDICA CAMPESTRE



EL POBRE IGNORANTE



10 CONSEJOS PARA
USAR EL CELULAR



LIDERAZGO POSITIVO
DE LAS MUJERES

17

8 EJERCICIOS
DE CARDIO



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.

CUIDAR NUESTRA SALUD

Una vida sana no supone solo tener un buen físico, ya que también importa mucho el aspecto mental. Debe haber una conexión entre ambos puntos. Para ello puedes seguir una serie de recomendaciones.

Una buena salud nos proporciona un mayor bienestar. Es algo que debemos tener en cuenta a la hora de cuidarnos. Hay que saber apreciar las cosas realmente importantes en la vida. De poco servirá tener un buen trabajo o un coche caro cuando sufrimos de estrés o tenemos sobrepeso con sus consecuentes problemas. A continuación, te compartimos algunas pautas para estar saludable:

Buena alimentación. Somos lo que comemos y si nuestra alimentación no está organizada para que el organismo se sienta bien,

seguramente tendremos muchos problemas al respecto. Una dieta variada y bien organizada es la base para que el cuerpo sienta que lo estamos cuidando y no dándole lo que le puede hacer sentir peor. Vivir la vida al máximo empieza siempre desde este punto.

Haz ejercicio. Por trillado que suene, si queremos que nuestro organismo se encuentre cada vez mejor... lo ideal es que a esa buena alimentación le acompañe algo de ejercicio. El deporte puede conseguir que nuestros huesos y músculos estén más resistentes, por eso es fundamental que nos marquemos una pequeña rutina donde podamos seguir alegremente y conseguir poco a poco una forma.

Horas de descanso. Dormir no es suficiente cuando hablamos de estar saludables. Es necesario que descansemos una serie de horas para rendir al día siguiente con todas nuestras fuerzas. Ser conscientes de este punto es fundamental con el fin de que podamos sacar partido a ese tiempo que pasamos en la cama cada noche.

Evita el consumo de sustancias tóxicas o adictivas como el tabaco, alcohol o cualquier tipo de droga.

La importancia de cuidar la salud también abarca el aspecto psicológico y las emociones. Tener una actitud positiva ante la vida, entablar relaciones personales sanas, limitar las situaciones de estrés y propiciar el optimismo, son prácticas que no podemos perder de vista, ya que nos ayudarán a que nuestra salud mejore.

Lic. Francisco Javier Garnica Zamudio
Director General de Médica Campestre



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

Editorial

**Voy andando por un sendero.
Dejo que mis pies me lleven.**

Obstáculos



Mis ojos se posan en los árboles, en los pájaros, en las piedras. En el horizonte se recorta la silueta de una ciudad. Agudizo la mirada para distinguirla bien. Siento que la ciudad me atrae.

Sin saber cómo, me doy cuenta de que en esta ciudad puedo encontrar todo lo que deseo. Todas mis metas, mis objetivos y mis logros. Mis ambiciones y mis sueños están en esta ciudad. Lo que quiero conseguir, lo que necesito, lo que más me gustaría ser, aquello a lo cual aspiro, o que intento, por lo que trabajo, lo que siempre ambicioné, aquello que sería el mayor de mis éxitos.

Me imagino que todo eso está en esa ciudad. Sin dudar, empiezo a caminar hacia ella. A poco de andar, el sendero se hace cuesta arriba. Me canso un poco, pero no me importa.

Sigo. Diviso una sombra negra, más adelante, en el camino. Al acercarme, veo que una enorme zanja me impide mi paso. Temo... dudo.

Me enoja que mi meta no pueda conseguirse fácilmente. De todas maneras decido saltar la zanja. Retrocedo, tomo impulso y salto... Consigo pasarla. Me repongo y sigo caminando.

Unos metros más adelante, aparece otra zanja. Vuelvo a tomar carrera y también la salto.

Corro hacia la ciudad: el camino parece despejado. Me sorprende un abismo que detiene mi camino. Me detengo. Imposible saltarlo

Veo que a un costado hay maderas, clavos y herramientas. Me doy cuenta de que está allí para construir un puente. Nunca he sido hábil con mis manos... Pienso en renunciar.

Miro la meta que deseo... y resisto.

Empiezo a construir el puente. Pasan horas, o días, o meses. El puente está hecho. Emocionado, lo cruzo. Y al llegar al otro lado... descubro el muro. Un gigantesco muro frío y húmedo rodea la ciudad de mis sueños...

Me siento abatido... Busco la manera de esquivarlo. No hay caso. Debo escalarlo. La ciudad está tan cerca... No dejaré que el muro impida mi paso.

Me propongo trepar. Descanso unos minutos y tomo aire... De pronto veo, a un costado del camino un niño que me mira como si me conociera. Me sonrío con complicidad.

Me recuerda a mí mismo... cuando era niño.

Quizás por eso, me animo a expresar en voz alta mi queja: -¿Por qué tantos obstáculos entre mi objetivo y yo?

El niño se encoge de hombros y me contesta: -¿Por qué me lo preguntas a mí?

Los obstáculos no estaban antes de que tú llegaras... Los obstáculos los trajiste tú.

El pobre ignorante

Un hombre, muy sencillo y analfabeto, llamó a las puertas de un monasterio. Tenía deseos verdaderos de purificarse y hallar un sentido a la existencia. Pidió que le aceptasen como novicio, pero los monjes pensaron que el hombre era tan simple e iletrado que no podría ni entender las más básicas escrituras ni efectuar los más elementales estudios. Como lo vieron muy interesado por permanecer en el monasterio, le proporcionaron una escoba y le dijeron que se ocupara diariamente de barrer el jardín. Así, durante años, el hombre barrió muy minuciosamente el jardín sin faltar ni un solo día a su deber. Paulatinamente, todos los monjes empezaron a ver cambios en la actitud del hombre. ¡Se le veía tan tranquilo, gozoso, equilibrado! Emanaba de todo él una atmósfera de paz sublime. Y tanto llamaba la atención su inspiradora presencia, que los monjes, al hablar con él, se dieron cuenta de que había obtenido un considerable grado de evolución espiritual y una excepcional pureza de corazón. Extrañados, le preguntaron si había seguido alguna práctica o método especiales, pero el hombre, muy sencillamente, repuso:

-No, no he hecho nada, créanme. Me he dedicado diariamente, con amor, a limpiar el jardín. Cada vez que barría la basura, pensaba que estaba también barriendo mi corazón y limpiándome de todo veneno.

Todos necesitamos algo de positivismo en nuestras vidas para no caer ante los problemas que podamos tener. Te dejamos 5 tipos de personas con las que te conviene rodearte:

5 TIPOS DE PERSONAS que todos debemos tener cerca.

1

TUS BUENOS AMIGOS

Los buenos, porque podemos tener amigos que están llenos de negatividad y quejas y hacen el ambiente más pesado, así que rodéate de tus amigos positivos y felices, así podrás tener una vida más alegre.



2

LOS QUE SALEN DE FIESTA

¡Muy importante! Muchos días te encontrarás aburrido y sin nadie con quien salir, así que tener amigos que están dispuestos a salir de fiesta, o al menos solo a tomarse un café es muy importante. La vida esta para disfrutarse y compartirla, así que mantén a este tipo de amigos lo más cercanos a tu vida como sea posible.

3

PERSONAS QUE SE ALEGAN POR TI

Asegúrate de estar con personas que se alegren genuinamente cuando algo bueno te pasa. Nada haces con compartir tus victorias con "amigos" que estarán envidiándote o hablando mal de ti en cuanto les des la espalda. Estas personas que se alegran con tus victorias de seguro también estarán ahí para ti si caes y las necesitas.



4

A QUIEN ADMIRAS

Escoge una persona a quién admirar en esa afición que tanto te gusta. Así sea el canto, el baile, un deporte, lo que sea, pero encuentra a alguien que te inspire a ser mejor y avanzar en eso que tanto disfrutas. También podría ser un compañero de trabajo que se desempeñe de manera excelente o un profesor.

5

ALGUIEN QUE TE ESCUCHE

Esta es muy importante debido a que solemos pasar por problemas sin tener muchas personas de confianza. Es difícil encontrar que esté dispuesto a conversar contigo. Nuestra existencia es muy corta así que lo mejor que puedes hacer es rodearte de las personas correctas que te ayudarán a tener una vida más positiva y feliz.



- 1 Descarga sólo las aplicaciones necesarias. Antes de descargar cualquier aplicación, pregúntate: "¿La necesito?" Si sólo consultas Facebook una vez al día, a lo mejor puedes verlo desde el ordenador de tu casa, por ejemplo.
- 2 Desactiva todas las notificaciones de las aplicaciones. Todos los móviles permiten hacer esto. Sólo recibe notificaciones de SMS o de llamadas perdidas. Esto te evita distracciones y ahorra batería.
- 3 Pertenece al mínimo de grupos de Whatsapp, Telegram o cualquier otra aplicación de mensajería instantánea. En la mayoría de los grupos no se dice nada relevante y la información importante puedes encontrarla por otros medios. Sé educad@: avisa antes de dejar un grupo.
- 4 No respondas a cada mensaje de texto en el momento que lo recibas. Date un tiempo para contestar. Si te cuesta trabajo, empieza por fijar dos o tres momentos al día para consultar los mensajes.
- 5 Prohibido usar el teléfono móvil cuando estés en medio de una conversación con otra persona o en una reunión con gente, y menos para contestar un mensaje de texto. Recuerda que tus acciones indican lo mucho que valoras a esas otras personas, más que tus palabras.
- 6 Para las conversaciones importantes, llama o queda en persona. Conversaciones sobre la base de tus relaciones, negocios importantes, o las malas noticias pueden dar lugar a confusiones si se realizan a través de texto. Este tipo de conversaciones siempre deben ser tratadas a través del teléfono o, mejor aún, en persona.
- 7 Apágalo cuando estés haciendo algo, y focalízate en lo que estás haciendo, ya sea comer, conducir, pasear o estar con tus hijos. No te pierdas la vida por estar pendiente del teléfono móvil.
- 8 No llesves tu teléfono móvil siempre encima. Hay momentos en la vida que son demasiado importantes para distraerse de ellos por un mensaje de texto.
- 9 Que quede claro que no estoy en contra de usar el teléfono móvil. Todo lo contrario, es mi herramienta minimalista favorita. Pero como todo lo demás, si no se controla, tiene el potencial de robar tu vida nada más al sacarlo a la palma de tu mano. Y definitivamente estoy en contra de eso.
- 10 Haz la prueba durante un día, una semana o incluso un mes. ¿Cómo te sientes? ¿Te falta algo? ¿Tienes ansiedad? Desconéctate por un tiempo. El mundo está lleno de sensaciones reales.

10 Consejos

para usar el celular de forma minimalista

Usar el celular de una manera minimalista hace la vida más sencilla e interesante. Aviso: tus amigos, familiares y conocidos se burlarán de ti, te tratarán como un bicho raro. Tómatelo con humor y no te preocupes: terminarán acostumbrándose...





“La pregunta no es si somos capaces de cambiar, sino si estamos cambiando lo suficientemente rápido” Ángela Merkel

LIDERAZGO POSITIVO DE LAS MUJERES

CREER QUE TODO
ES POSIBLE... HACER QUE
TODO SEA POSIBLE.

CARACTERÍSTICAS DEL LIDERAZGO POSITIVO

Liderar con el ejemplo, desde el comportamiento.

Asumir protagonismo a través de una comunicación precisa y eficiente.

Generar vínculos cercanos.

Capacidad de absorber y reaccionar a impactos de gran magnitud.

Flexibilidad.

Visión contextual.

Perspectiva diversa.

Visión de servicio.

Orientación a las personas: Son sociables, expresivas y cercanas, lo que brinda mucho potencial a la hora de lograr compromisos, sea con los objetivos de la organización o en un proyecto en particular.

Tendencia a la cooperación: Esto hace que el trabajo en equipo sea más natural, ya que ellas son activas en la inclusión y conteniendo a las personas. También se preocupan porque los procesos sean ordenados y sanos.

Capacidad de actuar en muchas direcciones: Poseen la capacidad innata de pensar y actuar en muchas direcciones o temas al mismo tiempo. Esto les da una ventaja a la hora de tomar decisiones y enfrentar crisis.

Conducción horizontal: El liderazgo femenino es inclusivo, alienta la participación y comparte el poder e información con aquellos a quienes conduce. Tiende a crear y fortalecer las identidades de grupo.

Predominio de lo emocional: En general se hallan capacitadas para tener en cuenta el lado “humano” de las personas y generar altos niveles de empatía.

Mayor predisposición al cambio: Su estilo es innovador, con un firme sentido de la calidad, centrado en la persona, flexible, comunicativo y persuasivo.

Hoy las organizaciones son más planas e interconectadas ya que los cambios son más rápidos que antes. Por eso, “necesitan las características de colaboración, empatía, sensibilidad y consenso que se asocian más con lo femenino.

Según los investigadores, al asumir el rol de liderazgo la mujer experimenta cambios en su comportamiento: algunas características propias se acentúan; otras que no había tenido en su carácter aparecen en forma muy fuerte; su capacidad de análisis se vuelve muy rápida y se acelera la precisión en la toma de decisiones. Es que cuando una mujer tiene la oportunidad de liderar o hacerse cargo de un equipo, lo toma como verdadero desafío y pone en foco al proyecto que está llevando a cabo.



Lic. Maribel
Llamas
Andrade

AMOR Y COMUNI- CACIÓN

El amor supone, es y hace muchas cosas, pero básicamente se practica en el acto de compartir; en la medida y profundidad con que dos personas se comprometan mutuamente en una relación de amor. En esa misma medida y profundidad deben compartir activa y mutuamente sus vidas. Otra palabra para referirse al «compartir» es “comunicación”, el acto por el que las personas comparten o tienen algo en común. En la medida en que yo me comuniqué contigo como persona y tú te comuniqué conmigo del mismo modo, en esa misma medida compartimos nuestro propio y respectivo misterio.

En este contexto, la comunicación no es sólo el alma del amor y la garantía de su crecimiento, sino que es la esencia misma del amor en la práctica. Amar es compartir, y compartir es comunicar. Por tanto, cuando decimos que la comunicación es «el secreto para seguir amando», lo que realmente queremos decir es que el secreto para seguir amando consiste en amar, en seguir compartiendo, en seguir viviendo el propio compromiso.

Una de las formas más comunes de huir de realidades como la del amor, consiste en sustituir la acción por la discusión. Preferimos discutir, pensar y cuestionar dichas realidades. Es mucho más fácil discutir las verdades que vivirlas. Muchas veces preferimos discutir a vivir el amor.



Cuando la pareja no está en su mejor momento solemos creer que existe un problema o un conflicto grave que está causando dicha situación. Sin embargo, en muchas ocasiones lo que ocurre es que la relación ha entrado en una dinámica algo negativa: se han perdido muchas cosas positivas que antes os dabais de forma recíproca.

En ocasiones creemos que simplemente con el amor es suficiente, como si éste fuera un ente mágico que hiciera funcionar la relación.

Esto es algo muy bonito y profundo, pero el amor necesita ser dado, necesita actos que demuestren que sigue ahí: sin conductas que demuestren que sigues queriendo a tu pareja, que te sigue gustando hacer cosas con ella y por ella y

que disfrutas de los momentos juntos, ¿cómo lo va a saber?

Hacer cosas juntos.

Parece muy obvio, pero la base para ser felices es hacer cosas que nos agradan.

No hace falta que sean cosas muy complicadas ni que exijan una gran elaboración ni dedicación; pueden ser simplemente actividades cotidianas

Elijan un día especial.

Ese día lo dedicarás a bombardear a la otra persona de cosas positivas: cuantas más, mejor. Hazle el desayuno, cómprale algo que le guste, hazle un masaje, prepárale una cena romántica, planea una actividad que le encante, etc.

Retomar viejos recuerdos.

Es el momento de sacar esas fotos

de viajes, los vídeos de de la boda, la canción con la que se enamoraron.

Fíjate en lo que hace por ti.

Es muy importante para la pareja que cada uno se de cuenta de lo que hace el otro por ti y por la relación. Si te cuesta, un día proponte como objetivo estar al tanto de cada cosa positiva que hace tu pareja.

Observa y comenta lo bueno.

Fíjate también en lo que te gusta de tu pareja, las cosas buenas que tiene, así como los aspectos positivos de vuestra relación.

Haz una lista completa de todas las cosas que se os ocurran y comentadla entre vosotros. Hay que hacerlo siempre de forma positiva, comunicando correctamente lo agradable del otro, sin ironías ni reproches.



**¡LLENA DE
POSITIVO TU
RELACIÓN!**

¿Qué tipo de yoga deberías probar?



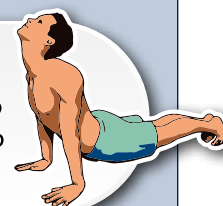
Anusara Yoga

Combina posturas del Hatha Yoga, con la filosofía tántrica para conseguir un nuevo nivel de conciencia



Kundalini Yoga

Se define como el yoga de la conciencia o el de la energía, ya que tiene como objeto el despertar de la energía cósmica.



Vinyasa Yoga

Las posturas se realizan siguiendo una secuencia y sincronizando la respiración, con el objetivo de tener algo de fitness.



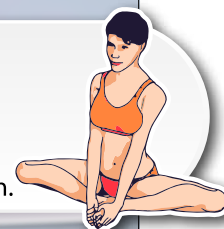
Bikram Yoga

Está diseñado sobre una secuencia de 26 posturas con las que se busca estirar y fortalecer los músculos en un cuarto ambientado a 40°C.



Hatha Yoga

Conocido como el yoga físico, se caracteriza por la realización de posturas de forma suave, donde se coordina la relajación y la respiración.



¿Por qué los niños deben dormir siesta?

Los menores tienen necesidad de dormir cierta cantidad de siestas según la edad. Si no lo hacen, la falta de sueño se va a manifestar como irritabilidad, llanto e, incluso, a veces hiperactividad.

La cantidad de tiempo de sueño que requiere un niño es aquella necesaria para sentirse descansado y esto va a depender de la edad.

En el caso de un recién nacido, durante las primeras semanas no existe un patrón nocturno. Entre las seis semanas y los tres meses se diferencia patrón día/noche y necesita dormir alrededor de 16 horas al día y lo hace por periodos de tres a cinco horas si se alimenta con mamadera, y menor tiempo si lo toma pecho con intervalos de vigilia que van de una a tres horas.

A los seis meses duermen entre 13 y 14 horas total, con 2 o 4 horas de siesta, divididas en dos.

Después del año, duermen 12 horas al día con una siesta de entre una hora y media, y tres horas

En general, hasta los tres años la mayoría de los niños necesita la siesta, después va a ser variable. Pero si el niño está mañoso, irritable y somnoliento durante la tarde, quiere decir que debe dormir y hay que darle la oportunidad de hacerlo. Sin embargo, se deben evitar siestas muy prolongadas o muchas en el día, ya que puede interferir con el sueño nocturno.

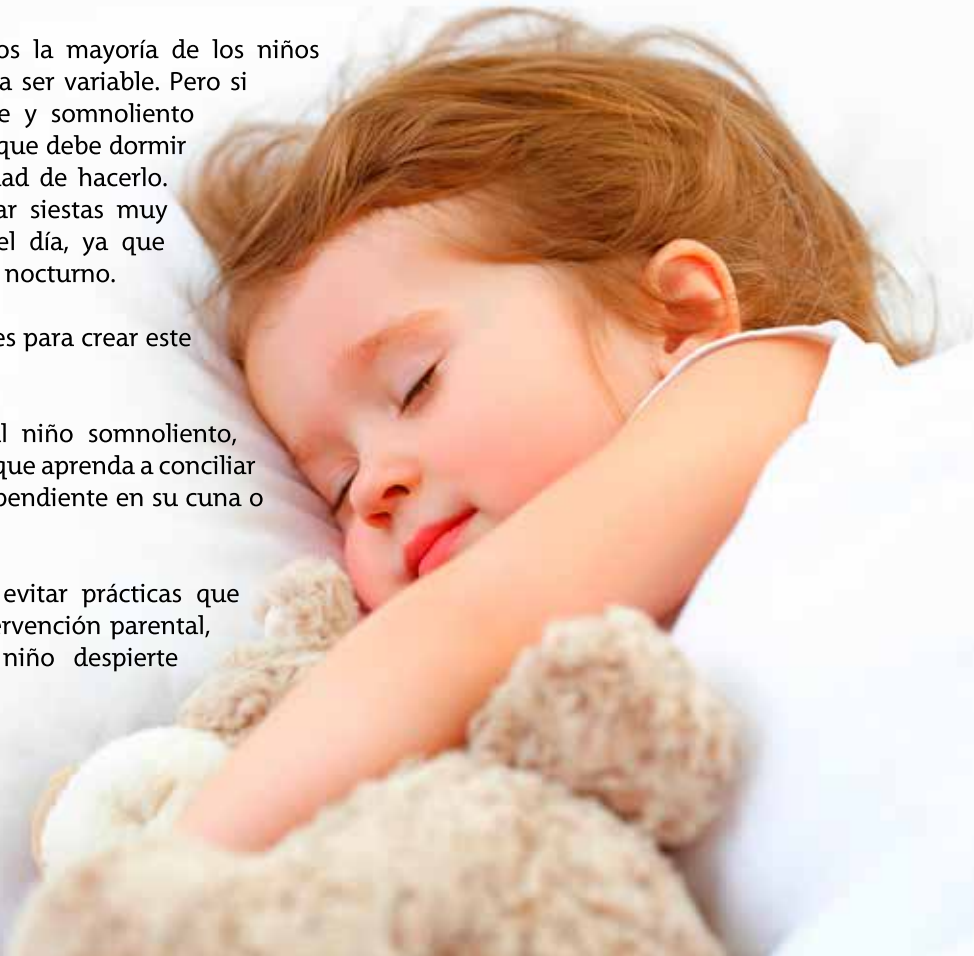
¿Qué deben hacer los padres para crear este hábito?

Es importante acostar al niño somnoliento, pero aún despierto para que aprenda a conciliar el sueño en forma independiente en su cuna o cama.

Asimismo, hay que evitar prácticas que requieran de la intervención parental, en caso que el niño despierte durante el sueño.

Recomendaciones para un dormir seguro

- ▶ Al igual que en la noche, el niño debe acostarse de espaldas
- ▶ Debe dormir en su cuna o cama, sobre un colchón firme
- ▶ Asegurarse que la cara y cabeza estén descubiertas
- ▶ Evitar el sobrecalentamiento, mantener la habitación a temperatura comfortable
- ▶ Evitar los móviles y juguetes colgando cuando el niño comience a tirar de ellos
- ▶ Evitar las barandas cuando comienza a escalar (alrededor de los 12 meses).



10 TIPS PARA VIVIR LA MATERNIDAD Y NO ENLOQUECER EN EL INTENTO

1. Inventar tu propia manera de serlo.

No tienes que copiar el manual de disciplina de otra mamá que creas lo hace perfecto. Todas somos diferentes y los hijos también, lo que le funciona a otra, no siempre es lo mejor para tu caso.

2. No escuches consejos que no has pedido.

Al ser mamá primeriza, todos quieren aconsejarte (que no lo cargues o arrulles, que no lo dejes llorar, o que sí) pero no harán más que confundirte. Recibe los consejos con la mejor intención, pero solo toma los que consideres adecuados.

3. No te compares con otras mamás.

Siempre va a haber alguien que lo haga mejor (o al menos aparentemente), así como también hay otras que estarán peor. Compararse no aporta y te hará infeliz.

4. Acepta que no siempre te rendirá el tiempo.

La maternidad suma una cantidad de tareas a la vida y es algo con lo que debes aprender a convivir y asimilar.

5. Entiende que tus hijos te necesitan.

Con tus defectos, impaciencias, cansancio o estrés, no te cambiarían por nada. Todo lo que vivan contigo es lo que ellos tienen que vivir.

Ser mamá es una locura. Y lo digo con humor pero también podría decirlo con angustia, con miedo, con incertidumbre. Porque nuestra vida como madres está llena de todo eso.

La maternidad trae consigo una presión inmensa. Tú te exiges y sientes que debes cumplir una cantidad de parámetros que te pide el mundo, la sociedad, tu familia.

6. Sacar tiempo para ti.

Tiene que ser algo obligado, como una cita médica o bañarte. No es importante, es necesario. Busca algo que te guste hacer (sin los niños), un hobby, una clase. Lo que sea que disfrutes sola, hazlo sin culpa.

7. Disfruta el proceso, más que el resultado.

La maternidad es una construcción que realizas cada día, en los pequeños momentos.

8. Ríete en los momentos terribles.

Cuando surgen inconvenientes nos ofuscamos, aunque parece una tragedia, en realidad podemos sacarle el lado gracioso, porque así es la maternidad, no es para lamentarnos.

9. Llora sin miedo.

Así como es importante reír también se vale llorar. Si tus hijos te ven llorar, no importa, van a entender que eres un ser humano, que tienes emociones y que las expresas así.

10. Ámate, eres perfecta!!

Detrás de todo esto hay un mensaje de amor propio. Tenemos que aprender a querernos tal como somos y al hacerlo, los demás lo perciben. Trabaja en ti más que en ellos. Ser una mejor persona te hace una mejor mamá.



El ejercicio físico y la dieta saludable son los mejores caminos (no quirúrgicos) para que luzcas años –y décadas– más joven. Pero ciertos alimentos poseen cualidades que mejorarán tu piel, aumentarán tu energía e incluso lucharán contra las enfermedades. Agrega estas opciones a tu dieta, y experimenta sus múltiples beneficios.

1. ARÁNDANOS

Estas pequeñas frutas tienen alto contenido de fibras, están cargadas de vitaminas y minerales y son una excelente fuente de antioxidantes que te ayudarán a proteger el cerebro y la piel.

2. PISTACHES

No sólo son altamente nutritivas, sino que además brindan mayores beneficios que las nueces que vienen en cáscara. Según un estudio publicado por el diario «Appetite», las personas consumieron un 41 por ciento menos de calorías cuando se les ofreció nueces con cáscara comparado con las que vienen peladas.

3. YOGUR GRIEGO

Este tipo de yogur tiene una cantidad doble de proteína y la mitad de azúcar que un yogur común. Busca un yogur griego que tenga probióticos, unos cultivos especiales que son excelentes para un intestino sano.

4. ESPINACAS

Esta hoja verde es una fuente de energía con verdaderos nutrientes y es fácil agregarla a las comidas como huevos revueltos, pasta, como base de una salsa o incluso en batidos. La espinaca es rica en luteína, que se ha demostrado que tiene propiedades de antienviejimiento.

5. CAFÉ

El café tiene mala reputación, pero no es tan malo como piensas. El problema es qué pones en tu café (crema o azúcar). Algunas fuentes sugieren que quienes toman café tienen menos probabilidades de morir por enfermedades cardíacas.

6. VINO TINTO

No, no es un error tipográfico. El vino tinto contiene un potente antioxidante llamado “resveratrol”. Investigaciones en animales sugieren que altas cantidades de resveratrol pueden prevenir la muerte de las células del corazón y el cerebro. Esta es la razón para tomarlo. Las mujeres deberían tomar un vaso por día, mientras que los hombres pueden tomar dos.





8 EJERCICIOS DE **CARDIO** ESPECIALES PARA MUJERES

Te compartimos 8 ideas de ejercicio cardiovascular para que escojas la que más te atraiga o, aún mejor, las alternes y las incorpores al menos varias veces por semana.



CAMINAR

Dar un paseo a una intensidad moderada es una muy buena idea para mantener unos niveles adecuados de actividad en el día a día y evitar el sedentarismo. Es una actividad recomendable para hacer todos los días durante un ratito, en bloques de 10 minutos y sumando un total de 30 minutos al día (mínimo).



SALTAR A LA CUERDA

Recomendado para aquellas personas que busquen realizar cardio con un poco de impacto y trabajar de paso la coordinación. Una buena idea es añadir un poco de dificultad a los saltos y a los gestos que se hacen con la comba de manera que cada día o cada semana te pongas un reto diferente.



ELÍPTICA

Para aquellos a los que os gusta el running, pero no podéis recibir mucho impacto por algún motivo. Sensaciones peculiares, pero os aseguro que le acabaréis cogiendo el gusto.



SENDERISMO

Ideal para desconectarte del estrés del día a día y conectar con la naturaleza mientras entrenas tu cuerpo. El contacto con la naturaleza tiene un impacto positivo sobre la salud mental y el bienestar emocional. Descubrir nuevas rutas y lugares puede ser una motivación perfecta.



NATACIÓN

Reduce el impacto al mínimo, pero tienes que procurar aprender una técnica correcta antes de lanzarte al agua.



BICICLETA

Es una actividad en la que establecer progresiones es muy sencillo y eso hace que la motivación aparezca con facilidad. No existe el impacto y es una muy buena opción para ser la píldora de cardio diario.



PÁDEL

Es un deporte que prácticamente cualquier persona puede practicar sin necesidad de tener una técnica avanzada y es una forma genial de sumar actividad a la semana. Evidentemente y cuando se trata de un nivel amateur, es recomendable combinarlo con alguna otra actividad puesto que no vamos a jugar todos los días y menos a una intensidad muy elevada.



BAILE

Además de ser una forma muy buena de realizar cardio, el baile es una gran manera de trabajar otros aspectos importantes como el equilibrio, la coordinación, la fuerza... Hay muchos tipos diferentes de baile y seguro que, si te gusta, encuentras el que más se adapte a ti y a tus necesidades.



MEDICA CAMPESTRE
DIRECTORIO
STAFF MÉDICO



NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA BUELNA OROZCO JESÚS ALFREDO SÁNCHEZ DE LA VEGA REYNOSO PAULINA	MEDICINA INTERNA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	9 115
ALGOLOGÍA CANO LEÓN MARIO ENRIQUE		TORRE MÉDICA II	303
ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR MONTES CARMONA MELISA MORALES GALINA LUIS GERARDO SALAZAR REYES ANABEL		TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II	506 3 315
AUDIOLOGÍA FLORES TORRES EVELYN		TORRE MÉDICA III	501
CARDIOLOGÍA ARCEO NAVARRO ADALBERTO ARIAS NAVARRO EDUARDO BAUTISTA LÓPEZ GERMÁN RAMÓN CASTILLO DELGADO SERGIO GARCÍA RANGEL ELICEO GUERRERO MARTÍNEZ FRANCISCO JAVIER GUTIÉRREZ ROJAS ANDRÉS MENDOZA GÓMEZ RAÚL MUÑIZ CASTILLO FAVIOLA OLVERA LÓPEZ ANTONIO SÁRMIENTO MUÑOZ VÍCTOR IGNACIO SOLÓRZANO VÁZQUEZ MARCO ALEJANDRO TRINIDAD ORTEGA CARLOS URZÚA GONZÁLEZ AGUSTÍN RAMIRO VÁZQUEZ SÁNCHEZ HÉCTOR ROMEO	CARDIOLOGÍA INTERVENCIONISTA CARDIOLOGÍA INTERVENCIONISTA ECOCARDIOGRAFÍA ELECTROFISIOLOGÍA Y ARRITMIAS CARDIOLOGÍA INTERVENCIONISTA ECOCARDIOGRAFÍA ECOCARDIOGRAFÍA ECOCARDIOGRAFÍA CARDIOLOGÍA INTERVENCIONISTA ELECTROFISIOLOGÍA CARDÍACA	TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA 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 FABIÁN SERGIO ESCOTO RIVERA LUIS ERNESTO FLORES CALLEJA HÉCTOR EDUARDO OCADIZ CARRASCO JESÚS PIÑA OLGUÍN LUIS ALBERTO	ENDOSCOPIA LAPAROSCOPIA CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y ENDOSCOPIA LAPAROSCOPIA MEDICINA INTERNA	TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA I CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III	306 111 308 112 403 A
GENÉTICA MÉDICA RUIZ HERRERA ADRIANA		TORRE MÉDICA I	1
GERIATRÍA HERNÁNDEZ PLIEGO MARCO ANTONIO SALDAÑA CRUZ SONIA GUADALUPE VARGAS SALADO ENRIQUE VIVEROS GARCÍA JUAN CARLOS		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III	5 402 C 301 301 C
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA ÁLVAREZ GIL LUIS CABEZA DE VACA APPENDINI GLORIA CARRILLO RUVALCABA SAMADHI CASAS NAVARRO ADRIANA CASTILLO GONZÁLEZ MARTHA CIFUENTES CHABLE JESÚS ALBERTO DE LA CRUZ PUENTE JOSÉ LUIS ANTONIO DE LUNA ORTEGA FÁTIMA ROCÍO DELGADILLO FARIAS ANGELITA DÍAZ GONZÁLEZ JOSÉ MARTÍN ESCALANTE MONTAÑO JORGE ALEJANDRO ESTRADA ÁVILA MA. GUADALUPE 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 COLPOSCOPIA MEDICINA MATERNO FETAL PERINATOLOGÍA COLPOSCOPIA Y MAMA ONCOLOGÍA Y MASTOLOGÍA INFERTILIDAD MEDICINA MATERNO FETAL GINECOLOGÍA UROLÓGICA MEDICINA MATERNO FETAL MEDICINA MATERNO FETAL ONCOLOGÍA Y MASTOLOGÍA COLPOSCOPIA Y LAPAROSCOPIA COLPOSCOPIA COLPOSCOPIA MEDICINA MATERNO FETAL COLPOSCOPIA MEDICINA MATERNO FETAL 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 I TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III 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 107 508 112 107 205 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		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	4A
MÉNDEZ MUÑOZ MARÍA DEL CARMEN DE JESÚS	EPIDEMIOLOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EN SALUD	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		
CHIQUET GOLLAZ MINERVA	COMPLICACIONES MÉDICAS DEL EMBARAZO	TORRE MÉDICA II	314
GONZÁLEZ ROMO MOCTEZUMA	CONTROL DE PESO	TORRE MÉDICA I	101
GUTIÉRREZ PADILLA RUTH ALICIA	MEDICINA REGENERATIVA	TORRE MÉDICA III	203 B
MANCERA ALMANZA ARTURO	DOLOR POR CÁNCER	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	112
MIRELES FIGUEROA PASCUAL		TORRE MÉDICA I	306
OROZCO GUTIÉRREZ JUAN JOSÉ		TORRE MÉDICA II	303
PÉREZ GUADARRAMA MARTHA SUSANA		TORRE MÉDICA II	110
PESQUEIRA MARTÍNEZ JAVIER		TORRE MÉDICA II	113
ZÚNIGA QUIROZ JUAN FERMÍN		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	109
		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
ROSALES GALINDO CARLOS IVÁN	DIÁLISIS Y TRASPLANTE RENAL	TORRE MÉDICA III	201 A
VERÓNICA PÉREZ XÓCHITL STEPHANY		TORRE MÉDICA III	305 A
NEUMOLOGÍA			
NEGRETE OLMEDO DULCE NATZIELLI	BRONCOSPÓIA	TORRE MÉDICA III	201 A
ROBLEDO FAJARDO CARLOS	INTENSIVISTA	TORRE MÉDICA II	1
ZOZOAGA VELÁZQUEZ EDGAR GERARDO		TORRE MÉDICA II	113
NEUROCIRUGÍA			
ALANÍS RESÉNDIZ HILARIO PAUL	INTERVENCIONISTA		
ALFARO GARIBAY ALEJANDRO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA III	302 C
CASTILLO GÓMEZ MARIO DONACIANO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA II	301
ESCOTO VENEGAS EDMUNDO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA III	301 B
MIRANDA GONZÁLEZ ALEJANDRO		TORRE MÉDICA I	108
PÉREZ NUNGARAY BENIGNO		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	106
SOTO GRANADOS FERNANDO		TORRE MÉDICA II	209
SOTO GRANADOS OLIVER	NEUROCIRUGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	110
TORRES ZAPIAIN FERNANDO	NEUROCIRUGÍA PEDIÁTRICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	110
VARGAS OLGUÍN EDUARDO		TORRE MÉDICA III	302 B
		TORRE MÉDICA III	501
NEUROLOGÍA			
CASTRO MACÍAS JAIME IVÁN	NEUROFISIOLOGÍA CLÍNICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	106
GARCÍA HERNÁNDEZ JUAN JOSÉ ANDRÉS	NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA	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		TORRE MÉDICA II	209
TORRES OLIVA BERTHA	ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES	TORRE MÉDICA II	114
VALADEZ MÁRQUEZ MARITZA JACQUELINE		TORRE MÉDICA II	108
NUTRICIÓN Y CIENCIA DE LOS ALIMENTOS			
GARATE ÁLVAREZ ALICIA YOLANDA	ESPECIALISTA EN MNT/NCP EN LA ENFERMEDAD RENAL	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	10
GARCÍA FUENTES MAYRA PATRICIA	GERONTOLOGÍA	TORRE MÉDICA II	9
GARCÍA VARGAS CYNTHIA	NUTRICIÓN PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA II	309
GASPAR MARTÍNEZ LISSETTE		TORRE MÉDICA III	303 C
GONZÁLEZ DE LEÓN ELOÍSA	INVESTIGACIÓN CLÍNICA	TORRE MÉDICA II	110
GONZÁLEZ MENA JESSICA NOEMÍ		TORRE MÉDICA III	202 C
GONZÁLEZ MÉNDEZ VELASCO FLORENCIA	NUTRICIÓN DEPORTIVA, NUTRICIÓN PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	304 A
HERNÁNDEZ ESTRADA ADRIANA		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	TORRE MÉDICA I	309
MAYAGOITIA MELCHOR PAOLA	ENDODONCIA	TORRE MÉDICA II	210
OROZCO RAMÍREZ SALVADOR	ODONTOLOGÍA INTEGRAL Y ORTODONCIA	TORRE MÉDICA III	401 A
PÉREZ CHARLES ANGÉLICA ABIGAIL	ORTODONCIA Y ORTOPEDIA MAXILOFACIAL	TORRE MÉDICA II	206
VEGA MORÁN ENRIQUE ALEJANDRO	ODONTOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA I	211
OFTALMOLOGÍA			
BOLAÑOS BETANCOURT JESÚS EMMANUEL	CIRUGÍA DE CÓRNEA	TORRE MÉDICA III	303 B
CÓRDOVA CERVANTES JORGE ARMANDO	MICROCIRUGÍA DEL SEGMENTO ANTERIOR DEL OJO	TORRE MÉDICA II	105
GARCÍA CEPEDA IRVING WENCESLAO	CIRUGÍA DE VÍTREO Y RETINA	TORRE MÉDICA III	303 A
GARCÍA CEPEDA YOSSELIN		TORRE MÉDICA III	303 A
LAREDO MENDIOLA LISBET		TORRE MÉDICA II	215
LLAMAS AHUMADA JOSÉ JUAN	OCULOPLASTICA, ÓRBITA Y VÍA LAGRIMAL	TORRE MÉDICA III	505
LÓPEZ DORANTES KARLA PATRICIA	CÓRNEA Y CIRUGÍA REFRACTIVA	TORRE MÉDICA II	105
LÓPEZ MONTERO LUIS MIGUEL	CIRUGÍA DE VÍTREO Y RETINA	TORRE MÉDICA I	304
LUPIO RAMÍREZ SILVIA	ADIESTRAMIENTO EN VÍTREO Y RETINA	TORRE MÉDICA II	302
NESME GARCÍA MINERVA DOLORES	ESTRABISMO, OCULOPLASTICA ONCOLÓGICA	TORRE MÉDICA II	307
REYNOSO DE TERESA MARIO DANIEL	CIRUGÍA DE CATARATAS	TORRE MÉDICA II	307
RODRÍGUEZ VILLANUEVA MARLENNE		TORRE MÉDICA II	215
SÁNCHEZ GARCÍA NÉSTOR JESÚS	ESPECIALIDAD EN RETINA, VÍTREO Y CATARATA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	11
TREVIÑO MENDOZA EUGENIO	CIRUGÍA DE CATARATAS	TORRE MÉDICA III	401 B
VELÁSQUEZ AGUILAR MARIANA	OFTALMOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	505
ONCOLOGÍA CLÍNICA			
GUTIÉRREZ MATA ALICIA		TORRE MÉDICA III	305 B
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 CAMPESTRÉ	4A
CENICEROS RUELAS NORBERTO NICOLAS		TORRE MÉDICA III	304 C
CENTENO LARIOS ELÍAS ALFONSO	ARTROSCOPIA Y MEDICINA DEL DEPORTE	TORRE MÉDICA III	101 B
CORONEL REYES JOEL	ARTROSCOPIA HOMBROS Y RODILLA	TORRE MÉDICA II	308
CRUZ GUTIÉRREZ RICARDO	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA I	201
DELGADO VILLANUEVA RAMÓN	CIRUGÍA DE PIE Y TOBILLO	TORRE MÉDICA III	509
DÍAZ ROMERO JUAN JOSÉ		TORRE MÉDICA III	304 C
ESQUIVEL GARCÍA ENRIQUE	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	204 C
FLORES PELCASTRE GABRIEL	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA II	4
GARNICA ROBLEDO MARTÍN EDUARDO	CIRUGÍA DE RODILLA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	114
GONZÁLEZ SEGOVIANO ALEJANDRA	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	404 F
GUERRERO RODRÍGUEZ JORGE MAURICIO	CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA ARTICULAR	TORRE MÉDICA III	301 A
GUTIÉRREZ LUNA SALVADOR	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA II	308
GUTIÉRREZ MORALES MAGDALENA		TORRE MÉDICA II	212
HERNÁNDEZ ALCOCER ARNULFO AARÓN	ARTROSCOPIA Y CIRUGÍA DE PELVIS, CADERA Y ACETABULO	TORRE MÉDICA II	304
JIMÉNEZ MONTEON SERGIO	ARTROSCOPIA	TORRE MÉDICA III	101 A
LÓPEZ ARROYO JOSÉ GUADALUPE	ARTROSCOPIA	TORRE MÉDICA I	101
LÓPEZ OROZCO FRANCISCO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA III	101 C
MALACARA BECERRA MARIANA	CIRUGÍA DE PIE Y TOBILLO	TORRE MÉDICA III	509
MORALES VENCES GERMÁN EDUARDO	CIRUGÍA DE RODILLA Y CLÍNICA DE ARTROSCOPIA	TORRE MÉDICA III	305
NAVARRO OROZCO DANIEL IGNACIO	ARTROSCOPIA Y CIRUGÍA DE HOMBRO	TORRE MÉDICA III	502
OROZCO VILLASEÑOR SERGIO LUIS		TORRE MÉDICA III	509
ORTIZ SANTOYO MARCO ANTONIO	CIRUGÍA DE CADERA Y PELVIS	TORRE MÉDICA III	204 C
PÉREZ CUELLAR ARTURO	INFECCIONES ÓSEAS Y PSEUDOARTROSIS	TORRE MÉDICA III	4
PORRAS GONZÁLEZ ROBERTO	TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA	TORRE MÉDICA III	502
PORTILLO RINAS CARLOS GUSTAVO	ARTROSCOPIA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	13
RAMÍREZ ELIZONDO ROBERTO	ARTROSCOPIA	TORRE MÉDICA II	306
RAMÍREZ GÓMEZ ANTONIO	CIRUGÍA DE MANO	TORRE MÉDICA III	401 C
ROMERO CONEJO LUIS BENITO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA II	316
SÁNCHEZ PÉREZ EUSEBIO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA I	103
TOLEDO MEDINA ANTONIO	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	403 C
VERA TORRES 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		TORRE MÉDICA II	11
LÓPEZ DE NAVA COBOS HÉCTOR	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO	TORRE MÉDICA II	216
MAGAÑA BRAVO JOSÉ DE JESÚS	CIRUGÍA FACIAL	TORRE MÉDICA II	317
MARTÍNEZ CHÁVEZ JAIME	TRASTORNOS DEL SUEÑO	TORRE MÉDICA II	106
MARTÍNEZ REYNOSO RUBÉN	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO	TORRE MÉDICA III	302 A
MEDINA CUÉLLAR CÉSAR JAVIER	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO	TORRE MÉDICA I	104
MIRELES GARCÍA PATRICIA		TORRE MÉDICA III	501
NAVARRO ANAYA GERMÁN	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO, RINOLOGÍA Y CIRUGÍA ESTÉTICA	TORRE MÉDICA II	204

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
PÉREZ HERNÁNDEZ CORAL RODRÍGUEZ DÍAZ GONZALO SERVÍN TORRES RICARDO	OTORRINOLARINGOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	206 102 113
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 AVALOS 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		CMC	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**

Hablemos de depresión

Dra. Maribel Pesqueira Martínez
Master en Psicología Profunda



Registrarse en: webinars.medica.ws/depresión

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Alimentos para una vida saludable

Dra. Alicia Yolanda Gárate Álvarez
Maestra en Nutrición Clínica



Registrarse en: webinars.medica.ws/alimentos

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Hablemos sobre Cáncer infantil

Dr. José Luis Estrada Rico
Médico Hematólogo



Registrarse en: webinars.medica.ws/infantil

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Entendiendo el Trastorno de Asperger

Dr. Víctor Hugo Gutiérrez Bernal
Neurologo Pediatra




Registrarse en: webinars.medica.ws/asperger

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Tratamiento de la insuficiencia Cardíaca

Dr. Héctor Romeo Vázquez Sánchez
Cardiología Clínica



Registrarse en: webinars.medica.ws/cardiaca

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Liderazgo Positivo Femenino

Lic. Ma. Isabel Llamas Andrade
Lic. en Pedagogía



Registrarse en: webinars.medica.ws/liderazgo

**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**



30 AÑOS MEJORANDO VIDAS



**GRACIAS
A TODOS**
LOS QUE HAN
FORMADO
PARTE DE ESTA
HISTORIA.