

S&F

Salud & Felicidad

UNA PUBLICACIÓN DE MÉDICA CAMPESTRE
AÑO 11 / No. 69 / ENERO 2023

MC

MÉDICA CAMPESTRÉ

UNCLUYE DIRECTORIO
DEL STAFF MÉDICO
Y PROGRAMA DEL

*Año
nuevo
vida
nueva*





MC
MEDICA CAMPESTRE®

hos pital #18

A NIVEL NACIONAL Y #1 EN GUANAJUATO





- ✓ HOSPITAL CON 60 CAMAS CENSABLES.
- ✓ UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS NEONATAL.
- ✓ UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS ADULTOS.
- ✓ 9 QUIRÓFANOS.
- ✓ SALA DE HEMODINAMIA.
- ✓ CENTRO DE DIAGNÓSTICO INTEGRAL.
- ✓ CENTRO PEDIÁTRICO.
- ✓ SALA DE QUIMIOTERAPIA.
- ✓ URGENCIAS.
- ✓ CUNEROS.
- ✓ BANCO DE SANGRE.
- ✓ LABORATORIO.
- ✓ FARMACIA.

Manantial 106
Col. Futurama Monterrey
☎ (477) 779 05 05
f Médica Campestre
www.medicacampestre.com

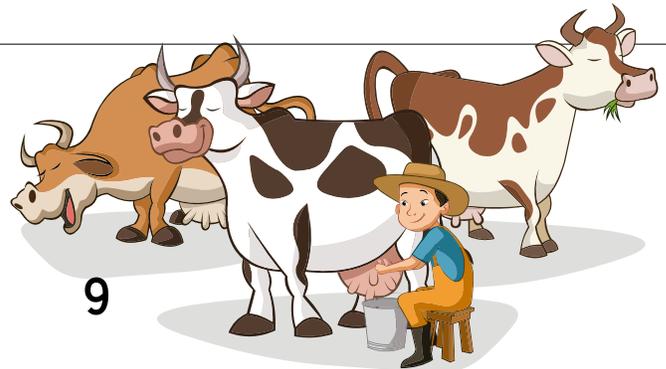
284 EN UN TELÉFONO:
☎ 477 779 0505
especialistas

CONTENIDO



"SOBRE LA FELICIDAD"
EDUARDO GALEANO

6



9

LAS VACAS NO DAN LECHE

EL VERDADERO VALOR DEL ANILLO



6



10

PERDONAR ES UN ACTO DE AMOR HACIA UNO MISMO



14

DESCUBRE LOS EFECTOS DE LA CAFEÍNA AL PRACTICAR DEPORTE

5. Editorial.

7. La Ventana del hospital.

12. Cómo mantener y reforzar la autoconfianza.

15. Cómo saber si ya es tiempo de tener un hijo.

17. Suplemento que deberías tomar después de los 50.

18. Directorio Staff Médico.

16

DIETA: EL MÉTODO 80/20



HÁBITOS QUE TE AYUDARÁN A GESTIONAR MEJOR TU TIEMPO

11



CINCO PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO EN PAREJA

S&F

Salud&Felicidad

Lic. Francisco Garnica Zamudio > Director General Médica Campestre

Alejandro Torres García > Director Editorial

Hot Marketing SA de CV > Diseño y producción

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

Año nuevo *vida* nueva

“Año nuevo, vida nueva con salud y prosperidad” es un dicho popular que significa que con todo inicio de año se abren nuevas oportunidades, incluso para rediseñar nuestras vidas.

Se usa típicamente como saludo, bienvenida al nuevo año o invocación de cierto espíritu optimista con propósito del ciclo que recién comienza.

En el imaginario popular, el cambio de año es usado por lo general para reflexionar y hacer un balance de los logros y reveses, de lo realizado y lo no conseguido durante el año. Es momento de renovar objetivos y propósitos y adoptar nuevos hábitos, abandonando viejas costumbres.

Es muy sano tener un espíritu optimista y poner toda nuestra energía en lograr que se cumplan nuestros propósitos. Quizás algo en lo que podríamos reflexionar en este momento es: cómo elevar nuestras aspiraciones para que estas contribuyan a hacemos mejores personas y así construir una mejor sociedad.

El nuevo año se presenta como una hoja en blanco delante de nosotros, en la que podemos escribir nuevas y mejores historias. Si comenzamos este 2023 siendo como nos encantaría que fueran con nosotros... podremos mejorar nuestros días y los de los que nos rodean. Vale la pena y es la mejor forma de comenzar un año nuevo.

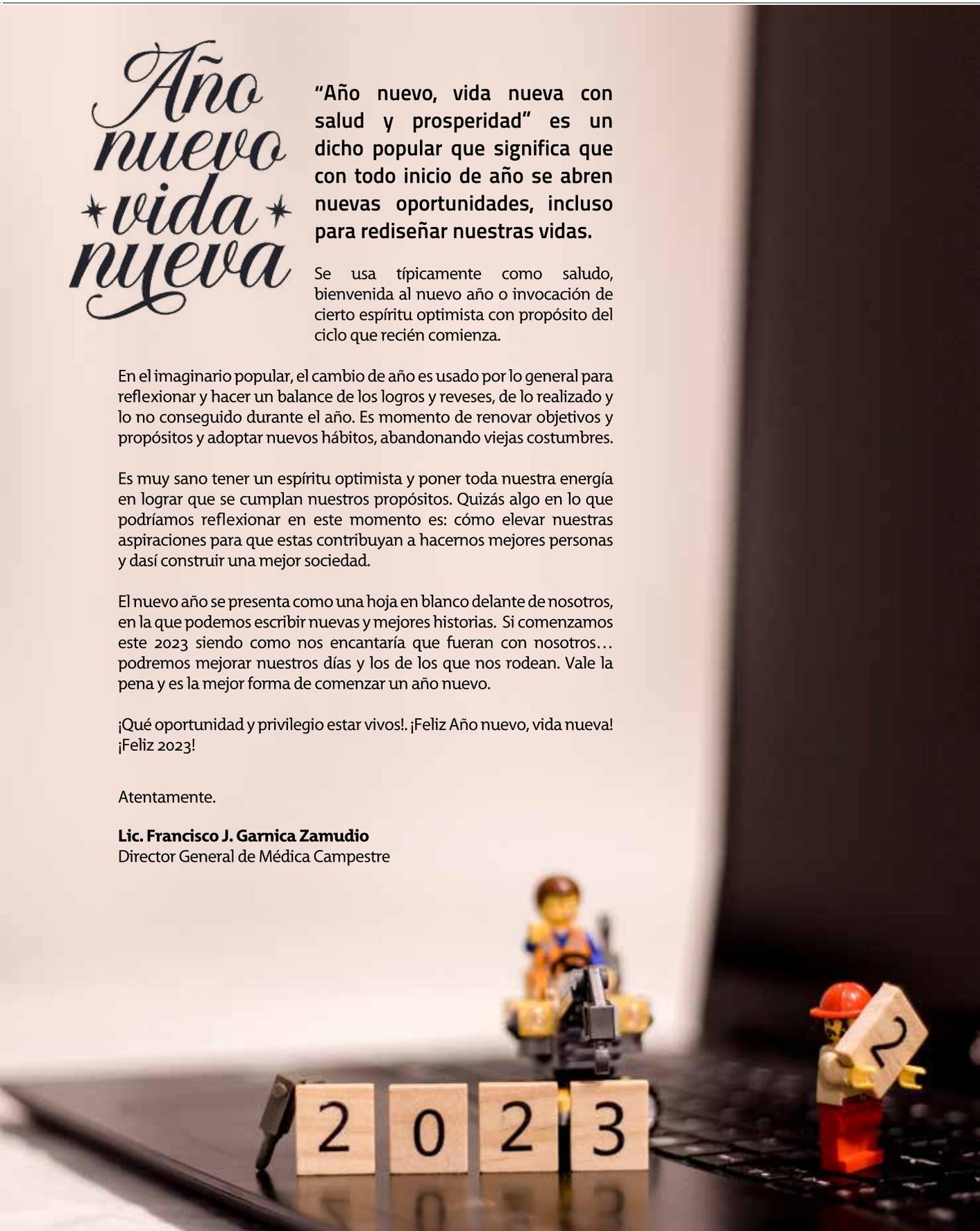
¡Qué oportunidad y privilegio estar vivos!. ¡Feliz Año nuevo, vida nueva!
¡Feliz 2023!

Atentamente.

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



Lic. Francisco
Javier Garnica
Zamudio
Director General
Médica Campestre





“Sobre la felicidad”

Un bellissimo
texto de
**Eduardo
Galeano**
que te hará
reflexionar

Nos convencemos a nosotros mismos de que la vida será mejor después de casarnos, después de tener un hijo y entonces después de tener otro. Entonces nos sentimos frustrados porque los hijos no son lo suficientemente grandes y que seremos más felices cuando lo sean.

Después de eso nos frustramos porque son adolescentes (difíciles de tratar). Ciertamente seremos más felices cuando salgan de esta etapa. Nos decimos que nuestra vida estará completa cuando a nuestro esposo (a) le vaya mejor, cuando tengamos un mejor carro o una mejor casa, cuando nos podamos ir de vacaciones, cuando estemos retirados.

La verdad es que no hay mejor momento para ser felices que ahora. Si no es ahora, ¿cuándo? Tu vida estará siempre llena de retos. Es mejor admitirlo y decidir ser felices de todas formas. Una de mis frases: “Por largo tiempo me parecía que la vida estaba a punto de comenzar. La vida de verdad”. Pero siempre había algún obstáculo en el camino, algo que resolver primero, algún asunto sin terminar, tiempo por pasar, una deuda que pagar. Sólo entonces la vida comenzaría. Hasta que me di cuenta que esos obstáculos, eran mi vida. Esta perspectiva me ha ayudado a ver que no hay un camino a la felicidad.

La felicidad “es” el camino; así que atesora cada momento que tienes y atesóralo más cuando lo compartas con alguien especial. Recuerda que el tiempo no espera por nadie... así que deja de esperar hasta que bajes cinco kilos, hasta que te cases, hasta que te divorcies, hasta el viernes por la noche, hasta el domingo por la mañana, hasta la primavera, el verano, el otoño o el invierno o hasta que te mueras, para decidir que no hay mejor momento que éste para ser feliz... ¡la felicidad es un trayecto, no un destino!

V

La Ventana del Hospital



Dos hombres, seriamente enfermos, ocupaban la misma habitación en el hospital. A uno de ellos se le permitía estar sentado una hora todas las tardes para que los pulmones drenaran sus fluidos. Su cama daba a la única ventana de la habitación.

El otro hombre tenía que estar tumbado todo el tiempo. Los dos se hablaban mucho. De sus mujeres y familiares, de sus casas, trabajos, el servicio militar. Todas las tardes el hombre que se podía sentar frente a la ventana, se pasaba el tiempo describiendo a su compañero lo que veía a través de ella. Éste, solamente vivía para esos momentos donde su mundo se expandía por toda la actividad y color del mundo exterior.

La ventana daba a un parque con un bonito lago. Patos y cisnes jugaban en el agua mientras los niños capitaneaban sus barcos teledirigidos. Jóvenes amantes andaban paseando de la mano entre flores de cada color del arcoiris. Grandes y ancestros árboles embellecían el paisaje y una fina línea del cielo sobre la ciudad se podía ver en la lejanía. Mientras el hombre de la ventana describía todo esto con exquisito detalle, el hombre al otro lado de la habitación cerraba sus ojos e imaginaba la pictórica escena.

Una cálida tarde el hombre de la ventana describió un desfile en la calle. Aunque el otro hombre no podía oír la banda de música, se la imaginaba conforme el otro le iba narrando todo con pelos y señales. Los días y las semanas pasaron.

Una mañana, la enfermera entró para encontrar el cuerpo sin vida del hombre al lado de la ventana, el cual había muerto tranquilamente mientras dormía. Se puso muy triste y llamó al doctor para que se lo llevaran. Tan pronto como consideró apropiado, el otro hombre preguntó si se podía trasladar al lado de la ventana. La enfermera aceptó gustosamente y después de asegurarse de que el hombre estaba cómodo, le dejó solo. Lentamente se retorció para mirar fuera de la ventana y se dio cuenta de que ésta, daba a un enorme muro blanco. El hombre preguntó a la enfermera qué había pretendido el difunto compañero contándole aquel maravilloso mundo exterior.

Y ella dijo: - "Quizás sólo quería animarle".

Las vacas no dan leche

Un campesino acostumbraba a decirles a sus hijos al ser niños:

- Cuando tengan doce años, les contaré el secreto de la vida.

Cuando el más grande cumplió los doce años, le preguntó ansiosamente a su padre cuál era el secreto de la vida.

El padre le respondió que se lo iba a decir, pero que no debía revelárselo a sus hermanos.

-“El secreto de la vida es éste: La vaca no da leche”. —Le dijo ya estando a solas.

- “¿Qué dices?”, preguntó incrédulo el muchacho.

-“Tal cual lo escuchas, hijo: la vaca no da leche, hay que ordeñarla. Tienes que levantarte a las cuatro de la mañana, ir al campo, caminar por el corral lleno de excremento, atar la cola y las patas de la vaca, sentarte en el banquito, colocar el balde y hacer los movimientos adecuados.

Ese es el secreto de la vida. La vaca, la cabra, no dan leche. Las ordeñas... o no tienes leche”.

Esta reflexión viene a cuento porque existe en una generación que piensa que las vacas dan leche. Ingenuamente cree que las cosas ocurren en automático; que los satisfactores son, o deberían ser, gratuitos; que solo basta con desear y pedir para obtener.

Muchos muchachos y muchachas piensan que las vacas sí dan la leche. Que basta con abrir el refrigerador y ya...

No, definitivamente no.

La vida no es un asunto que esté allá afuera pendiente de nosotros para complacernos y, mucho menos, es cuestión de apetecer, requerir y lograr. Lo que uno recibe, siempre, es producto del esfuerzo que uno realiza... o que otro realiza por uno o en nombre de uno.

La satisfacción es consecuencia del trabajo; y ni siquiera de cualquier tipo de trabajo. No, la felicidad es producto del trabajo bien hecho, del trabajo bien realizado; del trabajo que demandó voluntad e inteligencia.

Esta generación cuenta miles de jóvenes frustrados y familias destrozadas, porque no entienden que sin el sudor del esfuerzo ni la humildad del trabajo, solo se genera eso: frustración.

Y, de veras, la única cosa cierta en este mundo aparte de que Dios existe, es que las vacas no dan leche. Hay que trabajar por ella.



El verdadero valor del anillo

Érase una vez un joven que acudió a un sabio en busca de ayuda.

–“Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo ganas de hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?”

El maestro, sin mirarlo, le dijo: «Cuánto lo siento, muchacho. No puedo ayudarte, ya que debo resolver primero mi propio problema. Quizá después...». Y, haciendo una pausa, agregó: «Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después, tal vez te pueda ayudar».

–“Eh... encantado, maestro” -titubeó el joven, sintiendo que de nuevo era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

–«Bien...» -continuó el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo meñique de la mano izquierda y, dándoselo al muchacho, añadió: «Toma el caballo que está ahí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, y no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.»

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó al mercado, empezó a ofrecer el

anillo a los mercaderes que lo miraban con algo de interés hasta que el joven decía lo que pedía por él.

Cuando el muchacho mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le giraban la cara y tan sólo un anciano fue lo bastante amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era demasiado valiosa como para entregarla a cambio de un anillo. Con afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un recipiente de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro y rechazó la oferta.

Después de ofrecer la joya a todas las personas que se cruzaron con él en el mercado, incluso más de cien, y abatido por su fracaso, montó en su caballo y regresó.

Cuánto hubiera deseado el joven tener una moneda de oro para entregársela al maestro y liberarlo de su preocupación, para poder recibir al fin su consejo y ayuda.

Entró en la habitación.

–“Maestro -dijo-, lo siento. No es posible conseguir lo que me pides. Quizás hubiera podido conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.”

–«Eso que has dicho es muy importante, joven amigo -contestó sonriente el maestro-. Debemos conocer primero

el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar tu caballo y ve a ver al joyero. ¿Quién mejor que él puede saberlo? Dile que desearías vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que te ofrezca: no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.»

El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo al chico:

–“Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya mismo, no puedo darle más de cincuenta y ocho monedas de oro por su anillo.”

–“¿Cincuenta y ocho monedas?” -exclamó el joven.

–“Sí” -replicó el joyero-. “Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de setenta monedas, pero si la venta es urgente...”

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

–«Siéntate -dijo el maestro después de escucharlo-. Tú eres como ese anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte un verdadero experto. ¿Por qué vas por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?»

Y, diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en su dedo meñique.

Es un texto de Jorge Bucay que trata sobre el valor que tienen las personas y la importancia de trabajar la autoestima.



Perdonar no es lo mismo que sometimiento y por lo tanto no es un acto de debilidad. A lo largo de nuestra vida vamos a experimentar situaciones injustas y hechos que nos producirán dolor, sin embargo, estas vivencias suponen un crecimiento a nivel personal, pero solo si hay un aprendizaje, y ese aprendizaje conlleva cerrar estos capítulos del pasado que nos atormentan y dejan las heridas abiertas. Perdonar nos libera de una pesada carga que implica seguir enganchado a una energía negativa, además de ser un proceso activo porque cancela esas emociones negativas que nos hacen sufrir como son el resentimiento o el odio hacia esa persona.

La verdadera naturaleza del perdón

El perdón es algo que ocurre dentro de la persona, es un sentimiento interior que aporta paz y estabilidad emocional. Perdonar no tiene por qué conllevar una reconciliación, ya que ésta se produce dentro de un consenso con la otra persona, mientras que el perdón es un acto íntimo y personal. Tampoco tiene que ver con la justicia que se encuentra en el ámbito de la reparación social. Perdonar no significa seguir admitiendo las mismas conductas de los demás, "sino que hemos comprendido, asimilado y tomado una decisión respecto a un hecho que nos ha resultado doloroso", asegura Mila Cahue, doctora en Psicología y autora de los libros 'Amor del bueno' y del recientemente publicado, 'El cerebro feliz' (Paidós Divulgación).

Hay muchos conceptos erróneos sobre el perdón, pero ¿cuáles son?

- ▶ Olvidar lo que ocurrió.
- ▶ Reconciliarse con el agresor o aprobar su conducta.
- ▶ Renunciar a la justicia.

Perdonar requiere coraje porque asumimos que somos los responsables de nuestro crecimiento y no delegamos la responsabilidad de nuestro bienestar emocional en el otro. El hecho de perdonar siempre debe ser sincero porque significará que al recordar la ofensa, ya no habrá dolor.

PERDONAR ES UN ACTO DE AMOR HACIA UNO MISMO



Beneficios del perdón, demostrados científicamente

El perdón ha sido estudiado de forma científica a través de la psicología y neurología, entrando en juego el conocimiento del cerebro, las funciones fisiológicas, la observación y encuestas. Fruto de estos estudios, se sabe que los beneficios del perdón están vinculados a la salud mental, porque al perdonar se reducen los niveles de ansiedad, estrés, depresión y, por supuesto, trastornos psiquiátricos graves.

Sin embargo, cuando no perdonamos, la rabia y la venganza merman nuestra energía, interviniendo en nuestro futuro y bienestar emocional. Cuando hemos sido víctimas de algún agravio, nuestra mente tiende a pensar en ese suceso sin parar, le damos mil vueltas y terminamos agotados psicológicamente. Posiblemente, el odio envenena nuestras vidas, no dando paso a otros sentimientos constructivos como el amor. Los investigadores del Laboratorio de Neurobiología del University College de Londres, llevaron a cabo un estudio sobre ese complejo sentimiento biológico y descubrieron que comparte con el amor romántico, dos estructuras cerebrales. Esto se debe a que a nivel neuroanatómico, varias de las regiones que se activan en el cerebro cuando una persona odia (como la ínsula o el putamen), son las mismas que se iluminan cuando experimenta sentimientos de amor romántico. Ambas pasiones, señala el Dr. Zeki, pueden conllevar a actos agresivos e irracionales.

Una de las claves para alcanzar la felicidad es perdonarse a uno mismo

No somos perfectos porque todos cometemos errores. Perdonar nuestros fallos nos hace ser mejor persona y nos ayuda a conocernos a nosotros mismos. Al ser conscientes de nuestros errores, también podremos comprender los fallos de los demás y perdonaremos con más facilidad. Eso sí, no se trata de pasar página y ya está, el perdón debe ser sincero y sin condiciones previas. Es un acto interior que nos ayuda a la estabilidad emocional y a alcanzar la armonía. Perdonar nos hace más humanos y mejores.

HÁBITOS QUE TE AYUDARÁN A GESTIONAR MEJOR TU TIEMPO



Elimina

distracciones:

procura trabajar de forma continua y en una sola cosa a la vez. Las interrupciones rompen la concentración y tardamos en volver a conectar, nos hacen más lentos y cometemos más errores.



Busca un método para organizarte:

no satures tu cerebro con lista de tareas, utiliza herramientas externas que puedan darte pautas de organización como: calendarios, listas, planificadores, etc.



Separa lo urgente de lo importante:

haz una lista de las cosas que son más importantes en tu vida y tradúcela en acciones concretas que puedas incorporar en tu día.

A la hora de agendar tus tareas, toma en cuenta:

qué cosas te gustaría acabar ese día, establece un margen de imprevistos o tiempos de desplazamiento, determina el mejor momento de tu día (a qué hora rindes más), divide tus objetivos en acciones concretas como "ponerte en forma" que puede traducirse a "salir a correr 20 min todos los días".



Detecta problemas y busca soluciones:

revisa tu agenda y evalúa cómo te fue en la semana, esto hará que la planificación de la siguiente sea mejor, y que puedas trabajar los problemas que te hayan impedido cumplir tus objetivos.



Una buena administración del tiempo tiene que ver con incorporar buenos hábitos y eliminar los que hacen que no seamos eficaces, por ello, para detectar nuestras áreas de oportunidad, se debe prestar atención a lo siguiente:

Autoanálisis: revisa tu día y las actividades que realizas, toma nota de ello y analiza cuánto tiempo te consume cada una.



Cómo mantener y reforzar la autoconfianza

La autoconfianza es una visión general de cuán probable es que cumplas una meta, sobre todo con base en tu experiencia pasada. Debido a esto, es muy importante hacer cosas que la mantengan, pues no solo produce mayor positividad, felicidad y resiliencia, sino también, ayuda a tomar mayores riesgos, lo cual se correlaciona directamente con obtener mayores recompensas. A continuación te dejamos algunos consejos para reforzarla:

Sé honesto contigo mismo:

Aceptarte a ti y a las cosas que haces, es parte de sentirte orgulloso. Cuando dejas de esconder partes tuyas a los demás, te das cuenta de que te sientes más seguro al ser quién eres.

Haz ejercicio:

Requiere de un compromiso, y mantenerlo es un logro. No desistir de un hábito nuevo y saludable no solo te hace adquirir mayor confianza, sino que además te permite ver mejoras físicas en tu cuerpo y salud a la larga.

Intenta hacer cosas que te incomoden:

Salir de tu zona de confort es incómodo, como es de esperarse. Ese es el punto.

Prueba una nueva imagen:

La manera en que te vistes afecta cómo te perciben los demás, pero también puede alterar cómo te ves a ti mismo. Usar ropa diferente puede influir para que te comportes o pienses de otra manera.

Desafía tu síndrome del impostor:

Es un cruel error de la mente que te convence de que tus logros no cuentan realmente y que la gente se dará cuenta de que eres un fraude. Por ello, acostúmbrate a escribir o reflexionar sobre las veces en que has hecho algo bien. Es más fácil sentirte seguro de tus habilidades si las recuerdas.



Con la llegada del año nuevo, muchas personas aprovechan para replantearse metas personales y considerar otras alternativas. Asimismo, si te encuentras en una relación amorosa, será una excelente

oportunidad para pensar en metas que ayuden a fortalecer y prevalecer el vínculo. Por ello te dejamos algunas ideas que puedan plantearse y comprometerse a cumplirlo.

1

Visitar destinos en pareja

Viajar y conocer sitios nuevos, siempre es un buen plan, ya que les permite salir de la rutina y vivenciar experiencias juntos

3

Emprender hábitos saludables en pareja

Estos hábitos pueden ser el de empezar una dieta, inscribirse en el gimnasio o salir a trotar juntos. Las ventajas son diversas. Ambos se mantienen en condiciones, se dan apoyo mutuo y comparten tiempo.

2

Desarrollar habilidades juntos.

Identifiquen qué habilidades quisieran desarrollar ambos y atrevanse a aprenderlas juntos, como clases de dibujo, de baile o de cocina. Lo ideal es que los dos se sientan atraídos por la actividad para que puedan disfrutar del aprendizaje y la compañía del otro.

4

Realizar actividades divertidas

Facilitar situaciones para reír juntos es una excelente forma para evitar que el agobio o el aburrimiento se presente en sus rutinas.

5

Incrementar y privilegiar la comunicación efectiva

El secreto de una relación sana es el desarrollo de una comunicación clara, caracterizada por el diálogo honesto y comprensivo, existiendo la capacidad para ponerse en el lugar del otro y establecer acuerdos. Por ello, trabajar en la comunicación debe estar siempre presente.



Descubre los efectos de la cafeína al practicar deporte

Esta sustancia es conocida, barata y accesible para mejorar tanto el rendimiento físico, como mental y se encuentra principalmente en el café, pero también en bebidas conocidas como la cola y en productos como el chocolate.

Si bien lo que consumimos de manera habitual no afecta a la hora de hacer deporte, el uso de esta sustancia de forma estratégica puede mejorar el rendimiento de manera significativa. Debido a que es un producto de consumo diario, no se considera una sustancia dopante.

La ingesta de dicha sustancia produce efectos de carácter inmediato en el cuerpo. Estos cambios en el organismo comienzan a notarse entre 5 y 30 minutos después de la toma e incluyen aumento del ritmo cardíaco y respiratorio, que se acompañan de una mayor agudeza mental y una sensación de vigor físico.

La cafeína ingresa al torrente sanguíneo rápidamente y los niveles más altos se pueden detectar entre 30 minutos y dos horas después del consumo.

Pasadas de 3 a 4 horas, los niveles de cafeína en sangre comienzan a disminuir.

Está demostrado que los suplementos de cafeína aumentan la distancia que corredores y ciclistas pueden realizar antes de agotarse. Se estima que el aumento del rendimiento en deportistas es de hasta un cuatro por ciento. Esto incluye atletas profesionales y casuales. Además, ha demostrado ser beneficiosa tanto para actividades de resistencia a largo plazo, ya que ayuda a la recuperación del glucógeno; como para esfuerzos explosivos y de gran intensidad, que también se benefician de la estimulación de los músculos y la activación del sistema nervioso.

¿Cómo saber si ya es tiempo de tener un hijo?



Para ser madre no se requiere título ni experiencia. Los niños no llegan al mundo con un manual de instrucciones debajo del brazo. Nadie nace preparada para ser madre. Sin embargo, las mujeres que están intentando estar preparadas para serlo, pueden contar con mucha información sobre salud, educación, embarazo y parto, a través de los libros y de los medios de comunicación. Así mismo, existen algunos factores que deben considerar quienes están deseando ser madres:

Pareja: es aconsejable que tengas una pareja con quien compartir el embarazo, educación y cuidados del bebé. Si bien, una madre sola puede encargarse, si se tiene la complicidad de alguien, será más fácil hacerse cargo.

Información: es importante estar informada sobre los gastos que supone un bebé y tener un ahorro para hacer frente, así como planificar correctamente su administración.

Visitas prenatales: la salud es un aspecto a valorar si estás pensando en ser madre, estas visitas te ayudarán a conocer tu estado de salud y corregir posibles deficiencias antes de quedar embarazada.

Momento emocional: es aconsejable que no concibas un bebé si estás viviendo un momento de tensión provocado por alguna enfermedad, separación de pareja o crisis en el trabajo.

Mentalización: es necesaria una mentalización para afrontar todo lo que involucra el embarazo y utilizar la ilusión para que las molestias propias del embarazo no produzcan desánimo o quejas.

Paciencia: en ocasiones, ser madre no siempre se consigue en el primer intento. En este caso, no debes dejar que la inseguridad te invada, ten paciencia, todo llega cuando tenga que llegar.



DEJA DE HACER DIETA Y APLICA EL MÉTODO 80/20

LAURA ROMANO, LICENCIADA EN NUTRICIÓN SE INSPIRÓ EN LA LEY DE PARETO QUE ES UNA REGLA DEL MUNDO DE LA ECONOMÍA QUE DICE QUE EL 80 % DE LOS RESULTADOS ESTÁN DADOS POR EL 20 % DEL ESFUERZO, PARA CREAR EL MÉTODO 80/20. TOMÓ EL CONCEPTO ECONÓMICO Y LO TRANSPORTÓ AL ÁREA DE SU INTERÉS: LA ALIMENTACIÓN.

Si has estado a dieta y has desistido alguna vez, puede deberse a la insatisfacción, culpa y frustración que genera la idea de que para bajar de peso es necesario pasar hambre y despedirse para siempre de las comidas que más te gustan, lo cual, ¡es una tortura! Si bien, muchas dietas milagrosas llaman nuestra atención debido a que anuncian que alcanzaremos nuestro objetivo de forma rápida; muchas veces la restricción de ingesta no suele disfrutarse y, debido a esto, no se puede mantener a largo plazo. En este sentido, no tarda en aparecer el famoso “efecto rebote” acompañado de consecuencias psicológicas y fisiológicas.

La propuesta es más que interesante: comer el 80 % de manera sana y reservar el 20 % para las comidas de nuestro gusto, pero no tan saludables. Es decir, una persona puede estar saludable e incluso bajar de peso (si quiere y necesita) comiendo la mayor parte del tiempo “bien” y la menor parte del tiempo “mal”. Es importante aclarar que la delgadez no es sinónimo de salud ni la gordura, de enfermedad.

Llevando los porcentajes a números más específicos, podemos decir que en caso de hacer cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena), deberíamos comer 23 comidas saludables a la semana y 5 no saludables. El 80 % y el 20 % son elementos que se retroalimentan, no son opuestos sino complementarios.

Este método no pretende representar un plan rígido ni universal, sino ser más bien una guía que nos sirva de orientación. En este sentido, es fundamental incorporar conocimientos sólidos sobre la alimentación para relacionarnos con la comida de una forma más saludable y hacer efectivo así, un cambio de hábitos.



Suplementos que deberías tomar

después de los 50

Generalmente, los nutrientes que nos proporcionan las frutas, las verduras, así como otros alimentos integrales no procesados, nos ayudan a obtener las vitaminas y minerales que necesitamos para nuestro organismo; no obstante, cuando llegas a la edad de 50, los cambios hormonales, así como una alimentación pobre en nutrientes, hacen que cada vez sea más difícil alcanzar tus metas nutricionales. Debido a esto, una excelente forma de complementar tu dieta es a través de los suplementos multivitamínicos. Checa la siguiente lista y entérate de cuáles son los ideales de acuerdo con tu edad.

Vitamina D y calcio:

La pérdida ósea se acelera a partir de los 50 años, en particular entre las mujeres. "Debido a que el estrógeno ayuda a mantener la masa ósea, las mujeres se vuelven más vulnerables a la pérdida ósea después de la menopausia", dice Diane McKay, investigadora de nutrición de Tufts University en Boston.

Buenas fuentes alimentarias:

Atún, hígado de res, queso y la yema de huevo tienen un alto contenido de vitamina D. Para aumentar tu consumo de calcio, come queso, yogur, leche e higos.

Ácidos grasos omega-3:

Ayudan a prevenir los latidos cardíacos irregulares, reducir la acumulación de placas en las arterias, inhibir la inflamación y controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Buenas fuentes alimentarias:

Aceite de linaza, salmón, nuez de castilla y edamame.

Probióticos:

Mientras mayor seas, más vulnerable será tu organismo a las bacterias poco saludables. "Si tu intestino no está saludable, tu cuerpo no puede absorber nutrientes, así que no importa qué complementos tomes", dice el nutricionista Jonny Bowden. Los probióticos ayudan a reintroducir bacterias buenas.



MEDICA CAMPESTRE
DIRECTORIO
STAFF MÉDICO



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

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
CIRUGÍA HEPATOPANCREATOBILIAR PALACIOS ALONSO FRANCISCO JAVIER	CIRUGÍA HEPATOBILIOPANCRÉATICA Y TRASPLANTE	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	12
CIRUGÍA ORAL Y MAXILOFACIAL LONATO PONCE JOSÉ ÁNGEL REYNOSO ARAUJO JAIME ARTURO		TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	206 309
CIRUGÍA PLÁSTICA ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA JIMÉNEZ RUIZ ALFONSO MARTÍNEZ CEJA FLAVIO EDUARDO MUÑOZ JIMÉNEZ GERARDO NIETO BALCÁZAR RUBÉN SOLÓRZANO SALINAS MARCO ANTONIO	CIRUGÍA ORTOGNÁTICA	TORRE MÉDICA I CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	106 103 305 C 111 1
COLOPROCTOLOGÍA CORONEL PALOMINO ALEJANDRO JAIME ZAVALA MARTÍN PALOMO MONROY JOSÉ MARÍA VÍCTOR SALINAS GONZÁLEZ CARLOS ALBERTO VÁZQUEZ NAVARRO CARLOS GUILLERMO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA DE COLON GASTROENTEROLOGÍA	TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	109 106 105 315 105
DERMATOLOGÍA ELÍAS VERA VIRGINIA ORTIZ SOLÍS DULCE MARÍA DE LAS MERCEDES VILLALOBOS IBARRA JORGE LUIS	DERMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II	103 404 D 12
ENDOCRINOLOGÍA AGUILAR GARCÍA ALBERTO FLORES VILLAGÓMEZ SUSANA PAULINA GUARDADO MENDOZA RODOLFO		TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III	6 3 202 C
GASTROENTEROLOGÍA CRUZ FABIÁN SERGIO ESCOTO RIVERA LUIS ERNESTO FLORES CALLEJA HÉCTOR EDUARDO OCADIZ CARRASCO JESÚS PIÑA OLGUÍN LUIS ALBERTO	ENDOSCOPIA LAPAROSCOPIA CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y ENDOSCOPIA LAPAROSCOPIA MEDICINA INTERNA	TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA I CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III	306 111 308 112 403 A
GENÉTICA MÉDICA RUIZ HERRERA ADRIANA		TORRE MÉDICA I	1
GERIATRÍA HERNÁNDEZ PLIEGO MARCO ANTONIO SALDAÑA CRUZ SONIA GUADALUPE VARGAS SALADO ENRIQUE VIVEROS GARCÍA JUAN CARLOS		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III	5 402 C 301 301 C
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA ÁLVAREZ GIL LUIS CABEZA DE VACA APPENDINI GLORIA CARRILLO RUVALCABA SAMADHI CASAS NAVARRO ADRIANA CASTILLO GONZÁLEZ MARTHA CIFUENTES CHABLE JESÚS ALBERTO DE LA CRUZ PUENTE JOSÉ LUIS ANTONIO DE LUNA ORTEGA FÁTIMA ROCÍO DELGADILLO FARIAS ANGELITTA DÍAZ GONZÁLEZ JOSÉ MARTÍN ESCALANTE MONTAÑO JORGE ALEJANDRO ESTRADA ÁVILA MA. GUADALUPE GÓMEZ SAHAGÚN MONICA HESSEL GROVER BALTAZAR ALICIA HERCILIA GUERRERO CASILLAS MIGUEL ÁNGEL GUZMÁN GÓMEZ TANIA ALEJANDRA HERNÁNDEZ RAMOS ALBERTO KERCKOFF VILLANUEVA HUGO HERIBERTO LEÓN VILLALBA JUAN CARLOS DEL P. SOCORRO LÓPEZ MARTÍNEZ RAYMUNDO MARTÍNEZ MAGDALENO ROSA MARÍA MURGUIONDO FONSECA ROMÁN PÉREZ AGUIÑAGA EDGAR MARTÍN RODRÍGUEZ MÁRQUEZ GUILLERMO RODRÍGUEZ NIÑO YADIRA RUIZ TREVIÑO EDGAR OMAR TISCAREÑO LOZANO MARCO ANTONIO TORRES DE LAMADRID PEDRO ALFONSO TORRES TORRES CUTBERTO VALENZUELA ACEVES LAURA PATRICIA VARGAS GARCÍA ROSA	PERINATOLOGÍA COLPOSCOPIA MEDICINA MATERNO FETAL PERINATOLOGÍA COLPOSCOPIA Y MAMA ONCOLOGÍA Y MASTOLOGÍA INFERTILIDAD MEDICINA MATERNO FETAL MEDICINA MATERNO FETAL GINECOLOGÍA UROLÓGICA MEDICINA MATERNO FETAL GINECOLOGÍA UROLÓGICA MEDICINA MATERNO FETAL ONCOLOGÍA Y MASTOLOGÍA COLPOSCOPIA Y LAPAROSCOPIA COLPOSCOPIA COLPOSCOPIA MEDICINA MATERNO FETAL COLPOSCOPIA MEDICINA MATERNO FETAL GINECOLOGÍA UROLÓGICA	TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III 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 II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III	8 103 205 C 202 A 310 205 A 302 203 A 107 508 112 107 201 A 205 C 309 207 2 211 402 A 204 A 104 213 402 B 311 508 110 1 207 402 B 101 C 205 A

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
VARGAS MACIEL MARCOS AMBROSIO VÁZQUEZ ARROYO LIANA SIXTA	MEDICINA REPRODUCTIVA	TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA I	301 108
HEMATOLOGÍA MENDOZA CALDERÓN GUILLERMO	TRASPLANTE HEMATOPOYÉTICO	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	102
INFECTOLOGÍA LÓPEZ SANABIO OSCAR MOISÉS	INFECTOLOGÍA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	102
MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN CONTRERAS CABRERA MARTHA CELINA OLVERA MEZA ELEAZAR REYNALDO	POTENCIALES EVOCADOS ELECTRODIAGNÓSTICO	TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III	13 303 C
MEDICINA GENERAL ESCALANTE ORTIZ ALEJANDRA GARCÍA VARGAS IVAN HURTADO MARTÍNEZ MARÍA DE LOURDES SILVIA LINARES ISLA JAVIER ANTONIO MÉNDEZ MUÑIZ MARÍA DEL CARMEN DE JESÚS RODRÍGUEZ BARBA EDGARDO ALFREDO RUELAS OROZCO LUIS MARIO ZAMORA ESTRADA JUAN GERARDO	EPIDEMIOLOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EN SALUD	TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II	214 117 4A 105 109 117 6 107
MEDICINA INTERNA BARROSO PLATA NADIA CHIQUET GOLLAZ MINERVA CRUZ PADRÓN MARCO ANTONIO DÍAZ RUIZ ESPARZA ALBERTO JAVIER GONZÁLEZ ROMO MOCTEZUMA GUTIÉRREZ PADILLA RUTH ALICIA MANCERA ALMANZA ARTURO MIRELES FIGUEROA PASCUAL OROZCO GUTIÉRREZ JUAN JOSÉ PÉREZ GUADARRAMA MARTHA SUSANA PESQUEIRA MARTÍNEZ JAVIER ZÚNIGA QUIROZ JUAN FERMÍN	TERAPIA INTENSIVA COMPLICACIONES MÉDICAS DEL EMBARAZO CONTROL DE PESO MEDICINA REGENERATIVA DOLOR POR CÁNCER	TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III	314 101 305B 203 B 112 306 303 110 113 109 401 C
NEFROLOGÍA GUERRERO CENTENO HÉCTOR PÉREZ GRANADOS EMANUEL ERNESTO ROCHA ORTIZ CARLOS IGOR VERÓNICA PÉREZ XÓCHITL STEPHANY	DIÁLISIS Y TTRANSPLANTE RENAL	MANANTIAL 103 MANANTIAL 103 MANANTIAL 103 TORRE MÉDICA III	103 103 103 305A
NEUMOLOGÍA ZOZOAGA VELÁZQUEZ EDGAR GERARDO	INTENSIVISTA	TORRE MÉDICA II	113
NEUROCIRUGÍA ALANÍS RESÉNDIZ HILARIO PAUL ALFARO GARIBAY ALEJANDRO CASTILLO GÓMEZ MARIO DONACIANO ESCOTO VENEGAS EDMUNDO MIRANDA GONZÁLEZ ALEJANDRO PÉREZ NUNGARAY BENIGNO TORRES ZAPIAIN FERNANDO VARGAS OLGUÍN EDUARDO	INTERVENCIONISTA CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL NEUROCIRUGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN NEUROCIRUGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III	302 C 301 301 B 108 106 209 302 B 501
NEUROLOGÍA CASTRO MACÍAS JAIME IVÁN GARCÍA HERNÁNDEZ JUAN JOSÉ ANDRÉS GUTIÉRREZ BERNAL VÍCTOR HUGO RODRÍGUEZ DE LEÓN VÍCTOR ANDRÉS SUÁREZ CARRASCO JORGE ALBERTO TORRES OLIVA BERTHA VALADEZ MÁRQUEZ MARITZA JACQUELINE	NEUROFISIOLOGÍA CLÍNICA NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II	106 9 501 207 209 114 108
NUTRICIÓN Y CIENCIA DE LOS ALIMENTOS GARATE ÁLVAREZ ALICIA YOLANDA GARCÍA FUENTES MAYRA PATRICIA GARCÍA VARGAS CYNTHIA GONZÁLEZ DE LEÓN ELOÍSA GONZÁLEZ MÉNDEZ VELASCO FLORENCIA HERNÁNDEZ ESTRADA ADRIANA MARTÍNEZ FUENTES KRISEIN ALEJANDRA MIER ORDÓÑEZ ERIKA LILIANA ROJAS IBARRA MÓNICA LUCRECIA ROQUE RODRÍGUEZ MARÍA PALOMA ZAMBRANO MONTOYA GABRIELA	ESPECIALISTA EN MNT/NCP EN LA ENFERMEDAD RENAL GERONTOLOGÍA NUTRICIÓN DEPORTIVA, NUTRICIÓN PEDIÁTRICA NUTRICIÓN CLÍNICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II	10 9 309 110 304 A 313 202C 104 110 304 A 202

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**

**Por qué nos equivocamos
tanto en el amor**

Ing. Norma Gutiérrez de Velazco
Escritora del libro: "Amar es más que vivir"



Registrarse en: webinars.medica.amor

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Diabetes en Niños

Dra. Catalina Peralta Cortazar
Endocrinóloga Pediatra



Registrarse en: webinars.medica.diabetesninos

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Acción y respuestas al VIH

Dr. Alejandro Figueroa Caso
Médico Epidemiólogo



Registrarse en: webinars.medica.ws/vih

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

**Cuidados invernales para los
pequeños**

Dra. Corina Grisela Ayala Torres
Neumóloga Pediatra



Registrarse en: webinars.medica.invernales

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

**La puerta secreta de una
Feliz Navidad**

Lic. Alejandro Torres García
Diseñador, mercadólogo y humanista



Registrarse en: webinars.medica.navidad

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

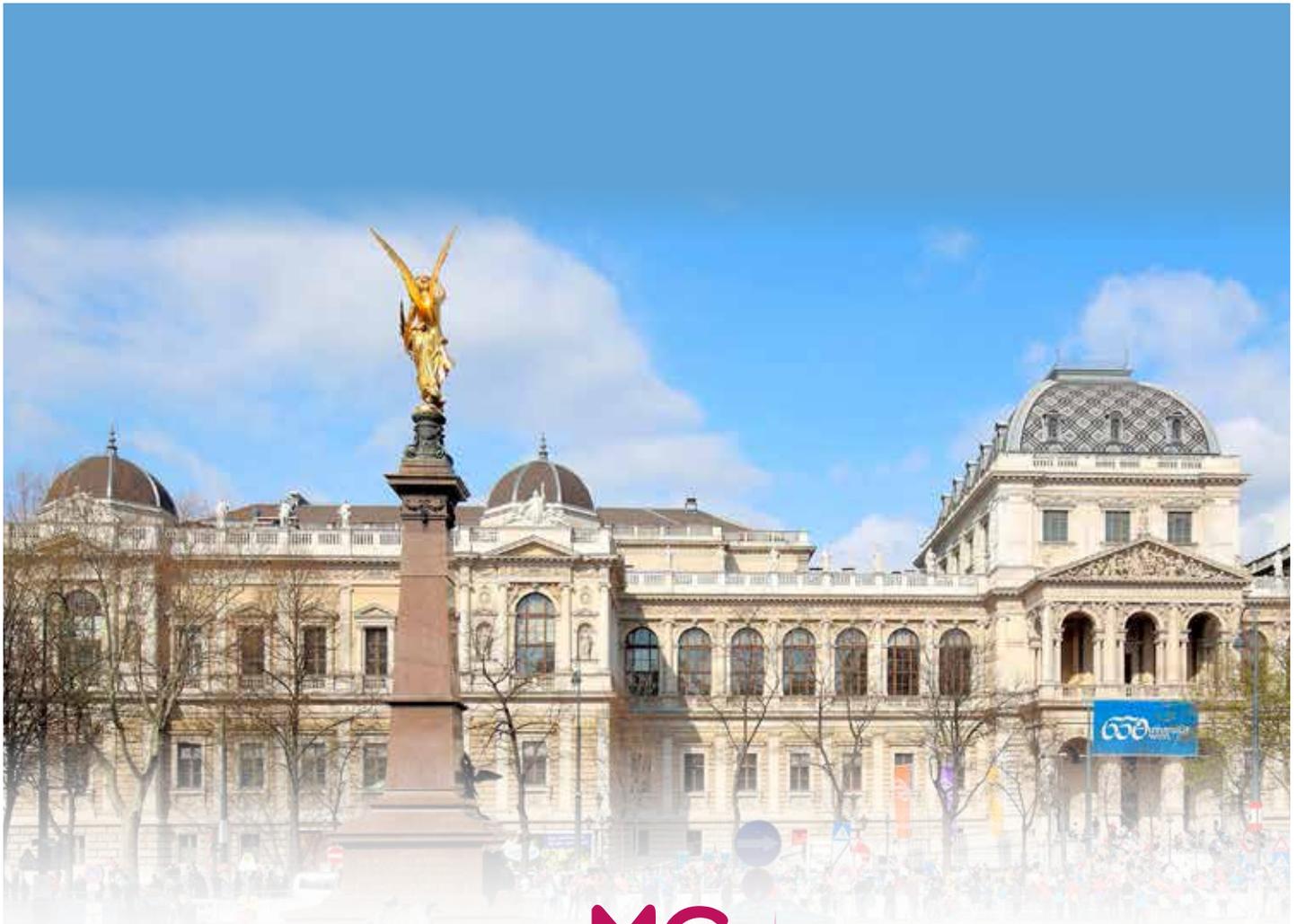
**La importancia del
Check Up Cardíaco**

Dr. Agustín Urzúa González
Cardiólogo Clínico



Registrarse en: webinars.medica.checkup

**EN VIVO LOS JUEVES DE 6 A 7 DE LA TARDE O GRABADOS EN NUESTRA PÁGINA WEB.
CONSULTA EL PROGRAMA EN FACEBOOK.**



MC

MEDICA CAMPESTRE®

***Recibe certificación otorgada
por su participación en el NutritionalDay
por la ESPEN y la Medical University of Viena.***



Comprometidos con la terapia nutricional

¡PARA QUE VUELVAS A SENTIRTE BIEN!