

S&F

Salud & Felicidad

UNA PUBLICACIÓN DE MÉDICA CAMPESTRÉ
AÑO 11 / No. 73 / MAYO 2023

MC

MÉDICA CAMPESTRÉ

INCLUYE DIRECTORIO
DEL STAFF MÉDICO

Feliz DÍA DE LA Madre





MC

MEDICA CAMPESTRÉ[®]

**284 RECONOCIDOS
MÉDICOS ESPECIALISTAS**

listos para atenderte
con calidad y calidez



477 779 0505 / www.medicacampestre.com

MC

MEDICA CAMPESTRE®

EL HOSPITAL MÁS COMPLETO

#18 en el ranking
nacional de hospitales
privados y #1 en la región.



- ▶ Consultorios de 284 médicos especialistas.
- ▶ 34 especialidades y sub-especialidades.
 - ▶ Hospital con 60 habitaciones.
 - ▶ 12 quirófanos.
- ▶ 9 cubículos de urgencias para adultos.
- ▶ 7 cubículos de urgencias pediátricas.
- ▶ Robot ROSA, para prótesis de rodilla.
 - ▶ Unidad Cardiovascular, sala de hemodinamia.
 - ▶ Unidad de Cuidados Intensivos.
- ▶ Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales.
 - ▶ Brazo robótico para laparoscopia.
 - ▶ Resonancia magnética.
 - ▶ Tomografía 1268 cortes.
 - ▶ Rayos X.
 - ▶ Ultrasonido.
 - ▶ Mastografía.
 - ▶ Densitometría.
- ▶ Centro de diagnóstico integral.
 - ▶ Ecocardiógrafo G.E. vivid 7.
 - ▶ Banda de esfuerzo Holter.
 - ▶ Farmacia.
 - ▶ Maternidad.
 - ▶ Código infarto.
 - ▶ Código stroke.
- ▶ Neuro Science. Cirugía de mínima invasión.



Manantial 106
Col Futurama Monterrey
Tel. 477 779 0505
www.medicacampestre.com

CONTENIDO

Los seis sabios y el elefante. **05**

El amor y el tiempo. **07**

Beneficios de la risa. **11**

Ejercicios sencillos para que los niños hagan ejercicio. **12**

Directorio Staff Médica Campestre. **19**

13



¿Ir de viaje puede salvar una relación de pareja?

10

Serenidad, una maravillosa actitud



12

Claves para ser feliz



15

6 Tendencias fitness



16

Sí, definitivamente, somos lo que comemos



12

Ejercicios sencillos para que los niños hagan deportes



14

HÁBITOS DE LAS MUJERES EXPLOSAS



Lo que nos sana es el vínculo



17

Vivir la vida con alegría y satisfacción, durante nuestra vejez



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.

Las amistades ayudan a mejorar la salud

En situaciones adversas, tales como salir mal en un examen, terminar nuestra relación de pareja, la partida de un ser querido o tensión acumulada por el trabajo: un amigo es la respuesta.

No importa nuestra edad, sexo, lugar de residencia o nuestra posición económica: los amigos son esas personas a las que recurrimos para celebrar los buenos momentos y para buscar ayuda ante las dificultades.

Los buenos amigos son excelentes para la salud. Ellos mejoran el sentido de pertenencia, impulsan la felicidad, la autoestima y te ayudan a tener estilos de vida saludables, como hacer ejercicio, no fumar ni consumir drogas o abusar del licor.

Los amigos constituyen "bastones" emocionales que también ayudan a mantener la salud física. Muchas veces ante una crisis no recurrimos a los hermanos o a los papás, sino a un amigo. Es esa persona que ayuda sin esperar algo a cambio y que siempre prevalece, algunos incluso más que las relaciones de pareja. Ellos saben motivarte cuando quieres lograr algo, porque te centran y te hacen ver tus limitaciones.

Además, las amistades bajan el estrés y la frecuencia

cardíaca de las personas que se consideran con buenos amigos es más estable, que quienes dicen no tenerlos.

El estudio en la revista "Child Development" halló que quienes tienen muchos amigos tenían menos cortisol, quienes eran agredidos tenían más y quienes eran rechazados tenían los niveles más altos de la hormona.

La amistad está compuesta de muchas alegrías, pero también de muchas tensiones y momentos no tan gratos, pero todo eso nos ayuda a caminar mejor.

¿Cuántos amigos es recomendable tener? Algunas personas buscan una red amplia y diversa, mientras que otras prefieren un círculo mucho más pequeño. También hay diferentes tipos de amistad; hay amigos a los que se les cuenta todo y otros con los que se comparte diferentes cosas.

Sin importar el número, los especialistas concuerdan en que lo importante radica en el nivel de intimidad, fidelidad y lealtad que puede conseguirse en una relación de amistad.

Lic. Francisco Javier Garnica Zamudio

Director General

Editorial



Lic. Francisco
Javier Garnica
Zamudio
Director General
Médica Campestre

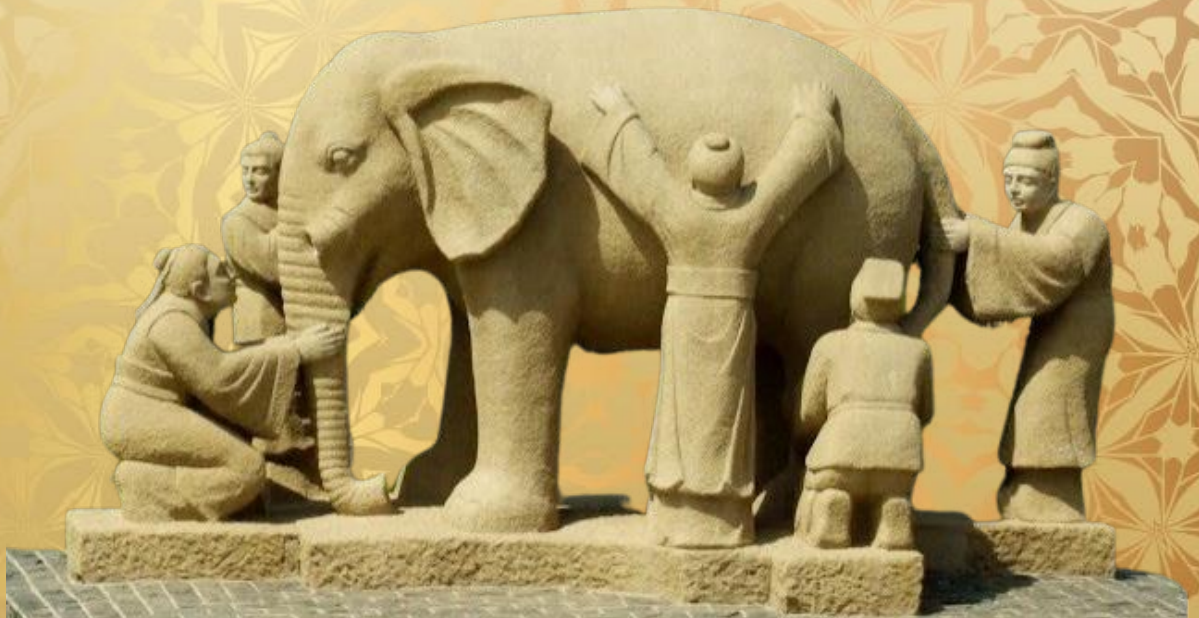
Los seis sabios ciegos y el elefante

Había una vez seis ancianos ciegos de gran saber, los cuales jamás habían visto o conocido lo que era un elefante. Estos sabios, al no poder ver, usaban el tacto con el fin de poder conocer los objetos y seres del mundo. Un día, y sabiendo que su rey tenía uno de estos animales en su poder, le pidieron humildemente poder conocerlo. El soberano aceptó y los llevó ante el animal, al cual los sabios se acercaron para reconocerlo.

El primero de los sabios tocó uno de los colmillos del ser, llegando a la conclusión de que un elefante era agudo y liso como una lanza. Otro tocó su cola, pensando que el elefante era como una cuerda. Otro llegó a la trompa del elefante, indicando que era como una serpiente. El cuarto tocó la rodilla del animal, indicando que más bien era como un árbol. Un quinto consideró que los demás se equivocaban, pues tocó la oreja del paquidermo y llegó a la conclusión de que el elefante es como un abanico. El último sabio tocó el lomo, indicando que el elefante era realmente como una pared fuerte y rugosa.

Los seis sabios empezaron a discutir y pelearse por ver quien tenía razón. En ello le consultaron a otro sabio, el cual sí gozaba del don de la visión, y tras consultarle se dieron cuenta de que todos tenían parte de razón, al haber conocido solo parte de una misma realidad”.

Este cuento de origen indio nos hace ver cómo a veces las cosas no son verdaderas o falsas, sino que simplemente pueden existir perspectivas diferentes a las propias que pueden ser tan verdaderas como las que defendemos nosotros.



En esta isla vivían en armonía el Amor, la Tristeza, y todos los otros sentimientos. Un día en uno de esos que la naturaleza parece estar de malas, el Amor se despertó aterrorizado sintiendo que su isla estaba siendo inundada.

Pero se olvidó rápido del miedo y cuidó de que todos los sentimientos se salvaran.

Todos corrieron y tomaron sus barcos y subieron a una montaña bien alta, donde podrían ver la isla siendo inundada pero sin que corriesen peligro. Solo el Amor no se apresuró, el amor nunca se apresura. Él quería quedarse un poquito más en su isla, pero cuando se estaba casi ahogando el Amor se acordó de que no debía morir. Entonces corrió en dirección a los barcos que partieron y gritó auxilio.

La Riqueza oyendo su grito, trató luego de responder que no podría llevarlo ya que con todo el oro y la plata que cargaba temía que su barco se hundiera. Pasó entonces la Vanidad que también dijo que no podría ayudarlo, una vez que el Amor se hubiese ensuciado ayudando a los otros, ella, la Vanidad no soportaba la suciedad. Por detrás de la Vanidad, venía la Tristeza que se sentía tan profunda que no quería estar acompañada por nadie. Pasó también la Alegría, pero tan gosoza estaba que no oyó la suplica del Amor.

Sin esperanza, el Amor se sentó sobre la última piedra que todavía se veía sobre la superficie del agua y comenzó a menguar. Su llanto fue tan triste que llamó la atención de un anciano que pasaba con su barco. El viejito tomó al Amor en sus brazos y lo llevó hacia la montaña más alta, junto con los otros sentimientos. Recuperándose, el Amor le preguntó a la Sabiduría ¿quién era el viejito que lo ayudó? a lo que ésta respondió: "El Tiempo". El Amor cuestionó: "¿Por qué solo el Tiempo pudo traerme aquí?", La Sabiduría entonces respondió: "Por que sólo el Tiempo tiene la capacidad de ayudar al Amor a llegar a los lugares más difíciles".

AMOR Y EL TIEMPO

Lo que nos sana es el vínculo

*Viktor Frankl dijo estas palabras tan llenas de sentido: **lo que sana es el vínculo. Lo que sana y salva.** No pretendo ser psicoterapeuta, pero los vínculos humanos ocurren también fuera de un consultorio y por eso puedo hablar de esto.*

Ante una eventual pérdida del sentido de la vida, ante una eventual desorientación, un amigo puede tender su mano a otro a través del cariño del vínculo. Los hombres somos por naturaleza sociales, dialógicos, tendentes a amar y a desear conocer a otros; por eso el vínculo sana, pues reconstruye lo desintegrado dentro de nosotros.

La relación fundamental es la de yo-tú, como diría Martin Buber. Y se da a través de la donación de uno a otro. Se trata de confirmar al otro en la existencia, en lo bueno que es que él exista. Esto ayuda a que el amigo se sienta querido y valorado y se fortalezca, por eso, su ser en el mundo.

El otro ha de ser visto con cariño, sin imposiciones y sin ser juzgado. Esto es lo que hace que se sienta único, valorado y ayudado. Tras la relación se da el encuentro, que es algo mucho más profundo, pues aquí se da una apertura de la propia intimidad sin condiciones.

El vínculo sana porque nacimos ya “vinculados” a una madre que en principio nos amó desde el inicio. Somos sociales por naturaleza y por eso todo vínculo puede sanar lo que fue perturbado, ayudándonos a sentirnos amados y restablecidos en nuestro ser.

El diálogo con un amigo nos ayuda a sacar de nuestra intimidad lo que sufrimos y lo que nos sucede y esto sana, pues ver la propia intimidad desde fuera de ella ayuda a verla en perspectiva. Obtener un feedback en el diálogo ayuda también mucho, porque el otro ve cosas que nosotros no vemos y remueve en nosotros nuestra intimidad

con sus comentarios, con su mirada, con su amistad. El diálogo continuo ayuda a sanar, pues es sobre todo el sentirse comprendido y amado lo que sana.

El saberse persona ayuda a sanar lo desintegrado en nosotros, porque esto último baja la autoestima y nos coloca en una situación de infravaloración: no nos sentimos dignos de amar y ser amados. Por eso el vínculo viene a elevarnos, a hacernos sentir



que valemos: a decimos que somos seres humanos dignos de ser queridos. Mientras más íntimo sea el encuentro entre dos seres humanos, mayor ayuda puede ofrecer, pues en principio se ha tocado el fondo del otro y la donación ha sido mayor. También el dolor puede dañar cuando se hiera, precisamente por haber intimidad. Pero aquí hablamos de la amistad que sana, no de la enemistad que hiera.

Las amistades deben tender a eso: a ser encuentros y no relaciones puntuales.

10 Claves para que seas Feliz

La felicidad no es algo que podemos sentir siempre, eso es un imposible, pero sí podemos predisponernos con mayor frecuencia o no al bienestar y la felicidad. Por ello para poder sentirnos mejor y considerar que estamos bien y felices les dejamos algunos consejos y claves:

1. Acepta que puedes sentirte mal.

Tanto las emociones que producen displacer, como las que producen placer son necesarias para vivir y lo importante es que aparezcan en las situaciones adecuadas y en la dosis justa.

2. Valora desde todos los aspectos de tu vida, aceptando que podemos estar bien y sentimos felices aunque todo no vaya bien. Es imposible esperar para sentirnos felices que todo esté perfecto, en todas las esferas: familia, relaciones sociales, vida personal, laboral.

3. Agradece lo que tienes.

Agradece lo que has conseguido, sientete satisfecho con los pasos que das, porque sino podemos caer en la desgracia de creer que la felicidad estará en alcanzar eso que me falta y no somos capaces de disfrutar lo que tenemos. La felicidad no está en la meta, está en el camino, decía Eduardo Galeano. (Te recomendamos leerlo)

4. Vive el presente,

piensa en el futuro y evalúa el pasado, pero con los pies en el aquí y ahora, sé consciente de sentir el momento en el que estás.

5. Dedica tiempo a los seres que quieres,

distruta los momentos que pasas con ellos. Varios estudios indican que las relaciones con los demás son

importantes para vivir una vida más plena.

6. Rodéate de gente positiva

o por lo contrario aléjate de las personas tóxicas. El estado de ánimo de las personas que nos rodea suele contaminar el nuestro. Estar con personas positivas y alegres tendrá un efecto de bienestar para nosotros.

7. Ten una actitud de permanente aprendizaje.

Sé consciente que siempre hay algo por aprender. Alimentar nuestro cerebro genera placer y bienestar. Éste es un consejo breve pero clave para ser feliz.

8. Tómate tiempo para hacer esas cosas que te gustan.

Como escuchar música, viajar o hacer los deportes que te producen placer.

9. No te preocupes tanto por lo que los otros piensan de ti,

esto no significa que pases de los otros, sino que no estés tratando de hacer o no hacer las cosas por lo que los otros opinan. Es más importante lo que tú piensas de ti y si estás llevando una vida de la que puedas sentirte orgulloso y satisfecho.

10. Si el pasado te pesa, elaboralo y reconcíliate con él, es otro consejo o clave para ser feliz.

Muchas veces las cosas del pasado las cargamos como una mochila que pesa mucho. Tener un pasado superado, nos aliviana el camino y nos hace sentir mejor.



Más que una actitud, es una competencia que podemos adquirir con el tiempo, sabiduría meditada que llega con la experiencia. Decía la escritora francesa Françoise Sagan que para ella “la felicidad era tener buena salud, dormir sin miedo, despertar sin angustia y tener serenidad para actuar”. Nada puede ser tan acertado como eso: el auténtico bienestar es más simple de lo que creemos y reside en el equilibrio emocional y en la tranquilidad interior.

Fuente de calma en tiempos complejos

La cualidad más importante de todo samurái era la calma mental. Cuando el ser humano se encuentra estresado, agobiado por los problemas cotidianos y superado por un contexto y unas emociones que no sabe manejar, actuará de forma errática y poco acertada porque la mente ansiosa engaña, hace pensar lo que no es, ve amenazas en cualquier sitio y obliga a actuar por impulso. Para la tradición oriental, nada era (y es) tan importante como tener serenidad. Solo la mente en calma navega por esa claridad interna en la que se observa el horizonte atisbando todas las perspectivas posibles. Ese enfoque relajado permite a la persona decidir sin improvisar y resolver problemas de manera más acertada.

Aceptar la incertidumbre

Alguien sereno no es una figura que se mantiene distante de aquello que le rodea, no es actuar con frialdad emocional o con indiferencia. Todo lo contrario, la persona con esta característica conecta, comprende y siente en

piel propia, las dificultades o desafíos que le rodean, pero elige no dejarse llevar por las emociones negativas. Hay una característica esencial que nutre el enfoque sereno: la capacidad de aceptar lo que no se puede controlar.

Autoconocimiento y autocontrol

Ambas dimensiones tienen que ver con la inteligencia emocional. Se trata de conocernos a nosotros mismos para evitar actuar por automatismos. Estas competencias nos ayudan a asumir perspectivas realistas para saber que no siempre podemos tener lo que queremos, pero podemos tener el control de nosotros mismos para buscar otras opciones. La clave está en centrarse en lo que sí está bajo el control de uno mismo y que puede mediar en nuestro destino.

Como conclusión, para tener serenidad en el día a día solo tenemos una opción: practicarla, comprometernos en ella. Entrenar este enfoque lleva tiempo porque implica gestionar emociones, controlar pensamientos, reducir el estrés. Pero puede lograrse e incluso contagiarse a otros de su maravilloso influjo. Un hombre no trata de verse en el agua que corre, sino en el agua tranquila, porque solamente lo que en sí es tranquilo puede dar tranquilidad a otros.

Serenidad

una maravillosa actitud ante la vida

Esta fuente de calma ante la complejidad de la vida es poder ver las cosas desde equilibrio y paz para poder actuar mejor, decidir con mayor acierto y regular el miedo o la ansiedad.



BENEFICIOS DE LA RISA

Beneficios a corto plazo

Una buena carcajada tiene excelentes efectos a corto plazo. Cuando se empieza a reír, no solo alivia su carga mental, sino que realmente provoca cambios físicos en el cuerpo.

Estos son algunos efectos de la risa:

- ▶ La risa mejora la toma de aire con alto contenido de oxígeno, estimula el corazón, los pulmones y los músculos, y aumenta las endorfinas que se liberan en el cerebro.
- ▶ Activa y reduce la respuesta al estrés. La risa desenfrenada enardece los ánimos y luego reduce la respuesta al estrés, puede aumentar y luego disminuir la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- ▶ Calma la tensión. La risa también puede estimular la circulación y ayudar a relajar los músculos.

Efectos a largo plazo

Sin embargo, la risa no es solo un remedio rápido. También le hace bien a largo plazo. Estos son algunos de sus efectos:

- ▶ Mejora el sistema inmunitario. Los pensamientos negativos se manifiestan en reacciones químicas que pueden afectar el cuerpo al generar más estrés en su sistema y disminuir su inmunidad.
- ▶ Alivia el dolor. La risa puede aliviar el dolor al hacer que el cuerpo produzca sus propios analgésicos naturales.
- ▶ Aumenta la satisfacción personal. La risa también puede facilitar el afrontamiento de las situaciones difíciles. Además, le ayuda a conectarse con otras personas.
- ▶ Mejora el estado de ánimo. Muchas personas sufren de depresión, a veces debido a enfermedades crónicas. La risa puede ayudarte a reducir el estrés,



la depresión y la ansiedad, y puede hacerte sentir más feliz.

Mejora tu sentido del humor

El humor se puede aprender. De hecho, desarrollar o perfeccionar su sentido del humor puede ser más fácil de lo que piensa.

- ▶ Prioriza el humor en tu vida. Encuentra algunos elementos simples, como fotografías, tarjetas de felicitaciones o tiras cómicas, que te hagan reír. Ten a mano películas, programas de TV, libros, revistas o videos divertidos.
- ▶ Si ríes, el mundo se reirá contigo. Encuentra una manera de reírte de tus propias situaciones y observa cómo tu estrés comienza a desaparecer. Incluso si al principio parece forzado, practica la risa.
- ▶ Considera probar el yoga de la risa. Las personas practican la risa en forma grupal. Al principio la risa es forzada, pero pronto puede convertirse en una risa espontánea.
- ▶ Ríete con otras personas. Adopta la costumbre de pasar tiempo con amigos que lo hagan reír. Y luego devuelva el favor compartiendo historias graciosas o bromas.
- ▶ Aprende lo que no es gracioso. No te rías a costa de otros. Algunos tipos de humor no son adecuados. Usa tu discreción para discernir una buena broma de una broma mala o hiriente.

La risa es la mejor medicina

Inténtalo. Levanta las comisuras de la boca para formar una sonrisa y luego suelta una carcajada, aunque parezca un poco forzada. Después de haberte reído, analiza cómo te sientes. ¿Tus músculos están un poco menos tensos? ¿Te sientes más relajado o alegre? Esa es la maravilla natural de reírse.

EJERCICIOS SENCILLOS PARA QUE LOS NIÑOS HAGAN DEPORTE

Para que los niños repitan algo, ¡tienen que pasarlo bien! Si es aburrido o les molesta, dejarán de hacerlo. Por eso, en lugar de decirles palabras como 'entrenar' o 'deporte', mejor cámbialas por "vamos a jugar y a divertirnos moviéndonos".

Con tan solo 45 minutos o 1 hora al día tienen suficiente. Es una forma de añadir fitness a su rutina y acabar con el sedentarismo infantil que parece una plaga social. Además, les ayudará a canalizar su energía y a portarse mejor.

Hay ejercicios que se pueden hacer en rutinas de 5 a 10 minutos. Lo ideal es comenzar con calentamiento para que los músculos y el corazón comiencen a moverse de la forma más saludable, para después elegir uno de los siguientes deportes:

Correr es casi la forma más simple de ejercicio que existe, y es perfecta para los niños porque lo hacen en cualquier lugar, puedes combinarlo con carreras de relevos para mejorar su coordinación y que el cerebro entre en acción.

Saltar también es muy divertido para los niños, aumentan su fuerza muscular! Además de su capacidad cardiovascular y resistencia.

Sentadillas y estocadas sin esforzarse demasiado para no hacerse daño. Estos sencillos ejercicios fortalecen las piernas para una buena base y así poder hacer todo tipo de deportes y actividades físicas.

Estiramientos Incorpora juegos de movimiento como el escondite, bebe leche, stop... y termina siempre estirando para mantener sus músculos fuertes y saludables. Esto ayuda en la transición a un estado más relajado después del entrenamiento y así, prevendrán lesiones.



¿Ir de viaje puede salvar una relación de pareja?

Todas las relaciones de pareja atraviesan momentos difíciles. Hay épocas en las que la comunicación no fluye, su intimidad emocional se ha ido perdiendo y las dudas sobre el vínculo, aparecen.

En estos casos, salir de la rutina y planear un viaje lejos de las obligaciones cotidianas puede ser una solución a los problemas. Muchas parejas recurren a esta opción y varias afirman haber tenido buenos resultados, favoreciendo la crisis debido a factores cómo:

El ocio compartido: se correlaciona con bienestar y satisfacción. Y, sin duda, una escapada ofrece la opción de dedicar más tiempo a este entretenimiento conjunto.

Mayor tiempo de calidad: fuera de las responsabilidades diarias: permite regenerar una intimidad emocional.

Una fuente de emociones positivas se experimenta planificando un viaje, ilusión y entusiasmo. Y esto repercute en el modo en que nos relacionamos con el otro al estar más relajados, tolerantes y con disposición a llegar a acuerdos.

Mejora de comunicación: al salir del hogar y cambiar las rutinas, transformando dinámicas diarias por las del nuevo destino, teniendo cosas nuevas en común.

Necesidad de otras medidas. Pese a los anteriores beneficios, no siempre ir de viaje puede conseguir que una pareja salga de un momento crítico. Estas ventajas pueden ser temporales y, al volver al hogar, es posible que los problemas resurjan. Si se atraviesa una profunda crisis, las dificultades no se resolverán por sí solas. Por un lado, el viaje puede suponer un paréntesis de fantasía que parezca haber evaporado la tensión mágicamente; pero al retornar a lo cotidiano será necesario tomar decisiones y sacar adelante el proyecto común de nuevo.

Soluciones conjuntas. Solo cuando ambos analicen su propia situación interna podrán ponerla en común y buscar soluciones conjuntas. Estas van desde implementar algunos sencillos cambios, como tener una cita mensual, hasta tomar la decisión de buscar ayuda profesional.



HÁBITOS DE LAS MUJERES EXITOSAS



¡Creen en ellas mismas! Las mujeres exitosas se aman, se aceptan y sacan al exterior lo mejor de sí mismas porque abandonan por completo la preocupación del “qué dirán” y dejan de depender de la opinión que los demás tienen de ellas.

Invierten en su crecimiento personal. Este es otro de los hábitos que tienen con frecuencia las mujeres exitosas. Buscar maneras de crecer y desarrollarte es fundamental para triunfar, como participar en algún curso y leer artículos especializados en tu profesión.

Cuidan de su salud. Prestar atención a la forma en que comes, duermes y te ejercitas es un ingrediente indispensable en la receta hacia el éxito. No dejes que tu hambre te dicte cuándo debes comer ni presumas lo poco que dormiste la noche anterior.

Terminan lo que comienzan. Empieza a cerrar ciclos diario, puedes iniciar con tareas mínimas, como recoger tu escritorio al finalizar tu día de trabajo o apagar la luz al salir de la habitación en tu casa. Estas sencillas acciones enseñarán a tu cerebro que cualquier cosa que inicias debe ser terminada.

No pierden de vista sus metas. Tener claro tu objetivo hará que no te pierdas en el camino. Enfócate en las cosas relevantes y haz una lista de prioridades, pendientes o gastos y trabaja en ellos por orden de importancia ¡sin excusas!

No se rinden. La famosa escritora J.K. Rowling estaba convencida de que todo lo que había hecho en su vida era un absoluto fracaso, pero cuando ‘Harry Potter’ fue publicado después de ser rechazado en 12 editoriales. Vas a encontrar con obstáculos, pero no desistir y seguir luchando por triunfar hará que al final sientas que todo ha valido la pena.

Eligen de quién se rodean. Es importante que elijas bien con quién te relacionas, pues esas personas tienen un gran poder de influencia sobre ti. Una de las teorías más famosas del exitoso empresario estadounidense Jim Rohn dice: “Somos el promedio de las cinco personas con las que pasamos la mayor parte del tiempo”.

Son muy organizadas. Dicen que el tiempo es oro, así que incorporar la planificación y el orden en tu estrategia de éxito te ayudará a aprovechar al máximo cada momento de tu día.

Según la escritora Joana Brinjak, escribir una relación de cosas por hacer e ir tachándola a medida de lo que vas realizando es una buena estrategia para empezar a tener todo bajo control.

¡Agradecen! Siéntete satisfecha contigo misma y con tus capacidades. Aprecia todo lo que has hecho, lo que has aprendido y también lo que has logrado.

6 tendencias fitness

Rutinas en el metaverso

El mundo del fitness es más digital que nunca con rutinas inteligentes y efectivas desde la realidad virtual y la realidad aumentada, hasta la realidad fusionada y la háptica, será uno de los trending topics para este año.

Apilar mini entrenamientos

Aunque existe la idea de que los entrenamientos deben durar 45 minutos o una hora para conseguir resultados, cada vez más gente se está inclinando por la idea de rutinas de 10 minutos. Ahora bien, lo nuevo es ir "apilando" estos mini entrenamientos. Por ejemplo 10 minutos de cardio, 10 minutos de yoga, 10 minutos de fuerza, etc.

Fitness grupal

Las personas quieren volver cada vez a hacer actividades rodeados de otras personas. Hacer ejercicio acompañado tiene muchas ventajas, no solo físicas sino también emocionales. Es la manera de relacionarse con otros, hacer amistades, pasar un rato divertido, no sentirse solos, etc.

Entrenamiento con pesas para mujeres

No solo mejora el metabolismo, la densidad ósea y fortalece las articulaciones, sino que también puede tener un efecto positivo en la confianza y la sensación de empoderamiento.

Ejercicios en espacios naturales

Mientras que el mundo digital puede estar ganando la carrera, ejercicios en espacios naturales se centran en conectarse con el mundo natural tanto física como emocionalmente: mejor estado de ánimo, productividad, mayor función cognitiva, impacto positivo en niveles de estrés y pensamiento creativo mejorado.

Movimiento "primate"

Se trata de una rutina donde se llevan a cabo los movimientos que los humanos han estado haciendo naturalmente como gatear, lanzarse, alcanzar, empujar y más.

Podemos ver que el ejercicio será un híbrido entre lo online y lo físico.

Esto se debe a que mayormente estaremos eligiendo rutinas que son tecnológicamente avanzadas y permiten volver al aire libre.



SÍ, definitivamente, somos lo que comemos

Una buena alimentación ayuda a mantener nuestro organismo joven, sano y fuerte. Además de prevenir enfermedades cardiovasculares, degenerativas, articulares e incluso mentales, como la depresión. También ayuda a sentirnos más energéticos, fuertes y a eliminar ciertas molestias.

Sí, es cierto es que la dieta es muy importante a la hora de prevenir o provocar una enfermedad; pero no debemos olvidar que solo es un factor más entre muchos otros: la susceptibilidad genética, los agentes contaminantes o los microorganismos, también son de vital importancia. Una cosa está clara: el resto de los factores no podemos controlarlos, pero sí la alimentación. Por ello, se recomienda variar la dieta para proporcionar todo tipo de nutrientes y conseguir un óptimo estado de salud, logrando:

- ▶ Reducir la inflamación.
- ▶ Prevenir dolores de cabeza y ataques de asma.
- ▶ Aumentar la resistencia del estómago a las úlceras.
- ▶ Mejorar la fertilidad.
- ▶ Mejorar el sistema inmunológico para combatir infecciones.

Una larga lista de beneficios se obtienen con un plan alimenticio sano y equilibrado. Es importante hacer hincapié en la ingesta de antioxidantes y grasas saludables (como el omega 3); pues son garantía de salud a largo plazo.

Se encuentran principalmente en frutas y verduras

y son responsables de los diferentes colores de estos alimentos. ¿Sabías que cuanto más intenso es el color de la fruta o verdura, mayor será la cantidad presente del antioxidante?

Otro dato a tener en cuenta es que un producto fresco siempre conserva mejor los antioxidantes que los enlatados, cocidos o procesados. Las frutas enteras conservan mejor su valor nutricional a comparación de zumos. Lo ideal es aportar por lo menos 2 piezas al día y un zumo natural.

En cuanto a la grasa, es un nutriente que estamos eliminando de la dieta y se considera de vital importancia, siempre y cuando sea insaturada, como la que contienen los frutos secos y el pescado azul. Este tipo de grasa puede llegar a ayudarnos a eliminar enfermedades como la artritis, hipertensión, esclerosis múltiple, asma, psoriasis, enfermedades cardiovasculares o incluso jaquecas.

Así que, Sí, definitivamente, somos lo que comemos,.



Vivir la vida con alegría y satisfacción, durante nuestra vejez

El gerontólogo Víctor López García, nos habla sobre la "Longevidad Positiva", las ganas, alegría y el deseo de vivir de las personas mayores.

Actualmente, existe suficiente evidencia científica para afirmar que son capaces de mantener altos niveles de bienestar a pesar del declive biológico y de los mitos negativos sobre dicha etapa vital, cuando lo cierto es que han alcanzado niveles de satisfacción física, mental y lúdica superiores a otras personas con otras edades.

Para disfrutar de la alegría de vivir con dignidad, se requieren condiciones favorables, que no se dan en todas las personas mayores. No obstante, hoy en día, con las aportaciones de la gerontología, geriatría, envejecimiento activo, psicología positiva, actividades lúdicas y culturales...las perspectivas de éxito son excelentes, incluso en personas de edades muy avanzadas.

Son importantes también en este contexto, el poder de admiración del mundo, la curiosidad, el interés por el entorno, la voluntad de propósito y el disponer siempre de una mente abierta y flexible, adoptando una actitud positiva que pase lo que pase, se aprecie la vida.

Es más, en esta misma línea de argumentación, y como resultado de este balance personal, muchas personas mayores mantienen niveles de felicidad parecidos o comparables a los que disfrutaban otros grupos de edades.

También corresponden a esta respuesta positiva, la capacidad de adaptación ante incomodidades, limitaciones que acarrea la vejez... y la facultad de resiliencia, como capacidad de superar las contrariedades graves que se presenten.

En este sentido, resulta interesante observar que ciertas personas mayores que han conseguido mantenerse sanas de cuerpo, mente y espíritu a lo largo de sus vidas y manteniéndose socialmente activas y con voluntad

"El goce de la vida cubre muchas cosas: gozar de nosotros mismos, de la familia, vida hogareña, árboles, flores, nubes, ríos y las mil cosas de la naturaleza, y gozar también de la poesía, arte, contemplación, amistad y la lectura, que son todas en una u otra forma, la comunión de los espíritus".

Filólogo chino Lin Yutang

de hacer cosas o desarrollar proyectos (voluntariado, prestación de servicios...) se pueden considerar también como ejemplos modélicos a imitar, que nos pueden llegar a fascinar.

Respecto a esto, el escritor y filólogo chino Lin Yutang, decía: "no hay nada más hermoso en la vida, que ver a una persona mayor feliz y rebosante de salud" Sería como observar una obra maestra perfectamente terminada.





MEDICA CAMPESTRÉ
DIRECTORIO
STAFF MÉDICO



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

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

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
TORRES TORRES CUTBERTO	MEDICINA MATERNO FETAL	TIII	402 B
VALENZUELA ACEVES LAURA PATRICIA	GINECOLOGÍA UROLÓGICA	TIII	101 C
VARGAS GARCÍA ROSA	GINECO OBSTETRA	TIII	205 A
VARGAS MACIEL MARCOS AMBROSIO	MEDICINA REPRODUCTIVA	TI	301
VÁZQUEZ ARROYO LIANA SIXTA		TI	108
HEMATOLOGÍA			
MENDOZA CALDERÓN GUILLERMO	TRASPLANTE HEMATOPOYÉTICO	CMC	102
INFECTOLOGÍA			
LÓPEZ SANABIO OSCAR MOISÉS	INFECTOLOGÍA	CMC	102
MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN			
CONTRERAS CABRERA MARTHA CELINA	POTENCIALES EVOCADOS	TII	13
OLVERA MEZA ELEAZAR REYNALDO	ELECTRODIAGNÓSTICO	TIII	303 C
MEDICINA GENERAL			
ESCALANTE ORTIZ ALEJANDRA		TII	214
GARCÍA VARGAS IVÁN		TII	117
LINARES ISLA JAVIER ANTONIO	MEDICO GENERAL	CMC	105
MÉNDEZ MUÑOZ MARÍA DEL CARMEN DE JESÚS	MEDICO GENERAL	CMC	109
RODRÍGUEZ BARBA EDGARDO ALFREDO	EPIDEMIOLOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EN SALUD	TII	117
RUELAS OROZCO LUIS MARIO		TI	6
ZAMORA ESTRADA JUAN GERARDO		TII	107
MEDICINA INTERNA			
BARROSO PLATA NADIA	TERAPIA INTENSIVA	TII	314
CHIQUET GOLLAZ MINERVA		TI	101
DÍAZ RUIZ ESPARZA ALBERTO JAVIER	MEDICINA INTERNA	TIII	305 B
GUTIÉRREZ PADILLA RUTH ALICIA	MEDICOINTERNISTA	CMC	112
MANCERA ALMANZA ARTURO	MEDICINA REGENERATIVA	TI	306
MIRELES FIGUEROA PASCUAL	DOLOR POR CÁNCER	TII	303
OROZCO GUTIÉRREZ JUAN JOSÉ		TII	110
PÉREZ GUADARRAMA MARTHA SUSANA		TII	113
PESQUEIRA MARTÍNEZ JAVIER	MEDICO INTERNISTA	CMC	109
ZUÑIGA QUIROZ JUAN FERMÍN		TIII	401 C
MARCO ANTONIO CRUZ PADRÓN	MEDICINA INTERNA	CMC	
NEFROLOGÍA			
GUERRERO CENTENO HÉCTOR		MANANTIAL 103	103
PÉREZ GRANADOS EMANUEL ERNESTO		MANANTIAL 103	103
ROCHA ORTIZ CARLOS IGOR		MANANTIAL 103	103
VERÓNICA PÉREZ XÓCHITL STEPHANY	DIÁLISIS Y TRASPLANTE RENAL	TIII	305 A
NEUMOLOGÍA			
ZOZOAGA VELÁZQUEZ EDGAR GERARDO	INTENSIVISTA	TII	113
NEUROCIRUGÍA			
ALANÍS RESÉNDIZ HILARIO PAUL	NEUROCIRUGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN	TIII	302 C
ALFARO GARIBAY ALEJANDRO		TII	301
CASTILLO GÓMEZ MARIO DONACIANO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TIII	301 B
ESCOTO VENEGAS EDMUNDO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TII	108
MIRANDA GONZÁLEZ ALEJANDRO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	CMC	106
PÉREZ NUNGARAY BENIGNO		TII	209
TORRES ZAPIAIN FERNANDO	NEUROCIRUGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN	TIII	302 B
VARGAS OLGUÍN EDUARDO	NEUROCIRUGÍA PEDIÁTRICA	TIII	501
NEUROLOGÍA			
CASTRO MACÍAS JAIME IVÁN	NEUROFISIOLOGÍA CLÍNICA	CMC	106
GARCÍA HERNÁNDEZ JUAN JOSÉ ANDRÉS		TII	9
GUTIÉRREZ BERNAL VÍCTOR HUGO	NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA	TIII	501
RODRÍGUEZ DE LEÓN VÍCTOR ANDRÉS	NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA	TI	207
SUÁREZ CARRASCO JORGE ALBERTO	NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA	TII	209
TORRES OLIVA BERTHA		TII	114
VALADEZ MÁRQUEZ MARITZA JACQUELINE	ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES	TII	108
NUTRICIÓN Y CIENCIA DE LOS ALIMENTOS			
GARATE ÁLVAREZ ALICIA YOLANDA	NUTRICIÓN	CMC	10
GARCÍA FUENTES MAYRA PATRICIA	ESPECIALISTA EN MNT/NCP EN LA ENFERMEDAD RENAL	TII	9
GARCÍA VARGAS CYNTHIA	GERONTOLOGÍA	TII	309
GONZÁLEZ DE LEÓN ELOÍSA		TII	110
GONZÁLEZ MÉNDEZ VELASCO FLORENCIA	NUTRICIÓN CLÍNICA	TIII	304 A
HERNÁNDEZ ESTRADA ADRIANA	NUTRICIÓN DEPORTIVA, NUTRICIÓN PEDIÁTRICA	TII	313
MARTÍNEZ FUENTES KRISEIN ALEJANDRA	NUTRICIÓN CLÍNICA	TIII	202 C
MIER ORDÓÑEZ ERIKA LILIANA	NUTRICIÓN	CMC	104
ROJAS IBARRA MÓNICA LUCRECIA	NUTRICIÓN	CMC	110
ROQUE RODRÍGUEZ MARÍA PALOMA		TIII	304 A
ZAMBRANO MONTOYA GABRIELA		TII	202

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

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
PÉREZ HERNÁNDEZ CORAL		TI	206
RODRÍGUEZ DÍAZ GONZALO	OTORRINOLARINGOLOGÍA PEDIÁTRICA	TII	102
SERVÍN TORRES RICARDO		CMC	113
GUERRERO PAZ JOSE ALBERTO		TII	11
PATOLOGÍA			
MURGUÍA PÉREZ MARIO	PATOLOGO	CMC	4B
PEDIATRÍA			
AGUILAR MATA DULCE MARÍA	NEONATOLOGÍA	TIII	404 E
AGUILAR PADILLA RODRIGO	NEONATOLOGÍA	TI	2
AGUILERA LÓPEZ ALFREDO	NEONATOLOGÍA	TII	217
AYALA PÉREZ CORINA GRISEL	NEUMOLOGÍA PEDIÁTRICA	TIII	404 A
BARAJAS RANGEL JAIRO ISRAEL	NEONATOLOGÍA	TIII	204 B
BATTAGLIA VELÁZQUEZ DIEGO	NUTRICIÓN INFANTIL	TII	201
CANO RODRÍGUEZ MA. TERESA	CIRUGÍA Y UROLOGÍA PEDIÁTRICA	CMC	6
CASTELLANOS MARTÍNEZ JAVIER MOISÉS	INFECTOLOGÍA PEDIÁTRICA	TI	202
DU PONT RIVAS CARLOS AUGUSTO	INTENSIVISTA PEDIÁTRICO	TI	210
GARCÍA VALLE FRANCISCO JAVIER	CIRUGÍA PEDIÁTRICA	TII	205
GÓMEZ RODRÍGUEZ GUADALUPE	NEONATOLOGÍA	TII	116
GÓMEZ TOSCANO VALERIA	INFECTOLOGÍA PEDIÁTRICA	CMC	111
GÓMEZ VELÁZQUEZ JUAN JORGE	NEONATOLOGÍA	TI	208
GONZÁLEZ ORDUÑA CHRISTIAN EDUARDO	GASTRO PEDIATRA	TIII	304 B
GONZÁLEZ PADILLA ALEJANDRO	CIRUGÍA PEDIÁTRICA	TII	203
GUERRERO VALENCIA CARLOS ALBERTO		TII	205
HERNÁNDEZ ARRIAGA JORGE LUIS	NEONATOLOGÍA	TI	205
LÓPEZ BARRETOS LUIS ANTONIO	PEDIATRIA GENERAL	TIII	202 A
MARTÍNEZ GUZMÁN EDGAR	ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA PEDIÁTRICA	TIII	404 A
MATA VÁZQUEZ MARIO ALBERTO	PEDIATRIA GENERAL	TIII	404 C
MORENO CORNEJO LEOPOLDO		TI	2
OLVERA OLVERA CLAUDIA IVETH	OTORRINOLARINGOLOGÍA PEDIÁTRICA	TIII	404 E
PERALTA CORTÁZAR CATALINA	ENDOCRINOLOGÍA PEDIÁTRICA	TIII	404 B
PÉREZ DIEZ RIVERA FRANCISCO		TI	203
RAMÍREZ CORREA JUANA ANGÉLICA		TII	310
RICOMEJÍA EDUARDO	CIRUGÍA PEDIÁTRICA	TI	212
RODRÍGUEZ OCÓN LETICIA	GASTROENTEROLOGÍA Y NUTRICIÓN PEDIÁTRICA	TIII	404 B
SALINAS URBINA KARLA SOFÍA	CARDIOLOGÍA PEDIÁTRICA	TIII	404 D
TÓPETE MEJÍA LUIS EVERARDO	NEUMOLOGÍA PEDIÁTRICA	CMC	6
TOTOTZINTLE MUÑOZ TEÓDULO LEOPOLDO		TII	212
VELÁZQUEZ ÁVALOS JOSÉ MANUEL	ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA PEDIÁTRICA	TI	209
PSICOLOGÍA			
RODRÍGUEZ JIMÉNEZ JOSÉ LÁZARO	PSICOLOGÍA SISTÉMICA	TIII	402 D
PESQUEIRA MARTÍNEZ MARIBEL	PSICOLOGÍA SISTÉMICA	CMC	116
WONG RAMÍREZ MARÍA EUGENIA	TERAPIA FAMILIAR	TI	212
PSIQUIATRÍA			
BARONA RAMÍREZ MARIO		TI	306
ESPINOSA RODRÍGUEZ NANCY	PSQUIATRA	CMC	7
RADIOLOGÍA			
RAMÍREZ CENTENO ESTEBAN	RADIOLOGÍA INTERVENCIONISTA	TIII	302 C
REUMATOLOGÍA			
FERNÁNDEZ PÉREZ MARÍA		TII	102
MORA SAUCEDO GILDARDO DANIEL		TI	107
VELÁZQUEZ DÍAZ VERÓNICA EDITH	REUMATOLOGÍA	CMC	117
UROLOGÍA			
AGUADO LÓPEZ HUMBERTO GERARDO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA - ANDROLOGÍA	TII	314
HERNÁNDEZ BUSTILLO MANUEL HUMBERTO		TII	313
HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ RIGOBERTO HASSAY	UROLOGÍA	CMC	101
MENDOZA MARTÍNEZ RODRIGO		TII	109
NOLAZCO MUÑOZ LUIS RICARDO		TII	13
ORRICO VELÁZQUEZ GUILLERMO	ENDOUROLOGÍA MINIMA INVASION	TIII	304 B
ORTIZ CISNEROS JOSÉ	UROLOGÍA	CMC	107
PÉREZ ABARCA VÍCTOR MANUEL	ENDOUROLOGÍA	TIII	305 A
PULIDO CONTRERAS ENRIQUE	UROLOGÍA ONCOLOGICA- ENDOUROLOGIA	TIII	203 C
RAMA GONZÁLEZ JUAN EMILIO		TI	303
RÍOS MELGAREJO CARLOS	UROLOGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN	TIII	403 B
ROMO RANDOLPH MIGUEL ALEJANDRO	UROLOGÍA	TIII	205 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**

Todo sobre el riñón

Dr. Emmanuel Pérez Granados
Médico Nefrólogo




Registrarse en: webinars.medica.ws/el-riñon

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Los retos del Síndrome de Down

Lic. Mónica Maya Delgado
Directora de la Asociación Amigos del Down



Registrarse en: webinars.medica.ws/down

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Dificultades para dormir

Dr. Edmundo Hernández Rodríguez Malpica
Médico Psiquiatra



Registrarse en: webinars.medica.ws/problemas.dormir

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Cómo saber si tengo lupus

Lic. Pedro Omar Rivera Montero
Llc. en Filosofía y Creación Literaria



Registrarse en: webinars.medica.ws/literatura-enfermedad

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Cómo saber si tengo lupus

Dr. Óscar Pérez Sánchez
Neurocirujano



Registrarse en: webinars.medica.ws/cirurgia-parkinson

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Cómo saber si tengo lupus

Dra. María Fernández Pérez
Médico internista y Reumatóloga pediátrica



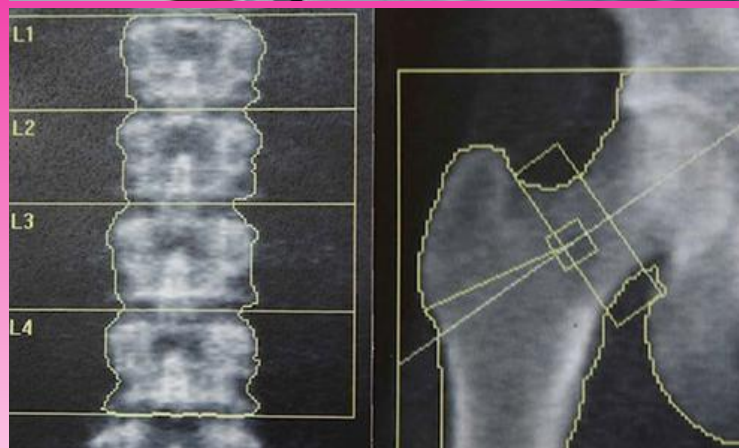
Registrarse en: webinars.medica.ws/lupus

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



MEDICA CAMPESTRE®

#18 en el ranking nacional de hospitales privados y #1 en la región.



PAQUETE DE **MASTOGRAFÍA+ULTRASONIDO*** Y DENSITOMETRÍA**

- * Detección oportuna de cáncer.
- * Menor Radiación.
- * Imagen digital de alta calidad.

** Identifica y evalúa riesgos de fractura por osteoporosis.

Para su comodidad el estudio es realizado en el área Rosa de Imagenología, en la que solo ingresa personal femenino.

También tenemos a su disposición una Médica Radióloga, con alta especialidad en radiología oncológica.

PROMOCIÓN
\$2,500

Válida hasta el 31 de julio 2023.

Manantial 106 / Col. Futurama Monterrey
León, Gto., México C.P 37180
www.medicacampestre.com   

 **477 779 0505**