

S&F

Salud & Felicidad

UNA PUBLICACIÓN DE MÉDICA CAMPESTRE
AÑO 11 / No. 78 / OCTUBRE 2023

MC

MÉDICA CAMPESTRÉ[®]

INCLUYE DIRECTORIO
DEL STAFF MÉDICO



Octubre
ROSA

CONTRA
el cáncer de mama

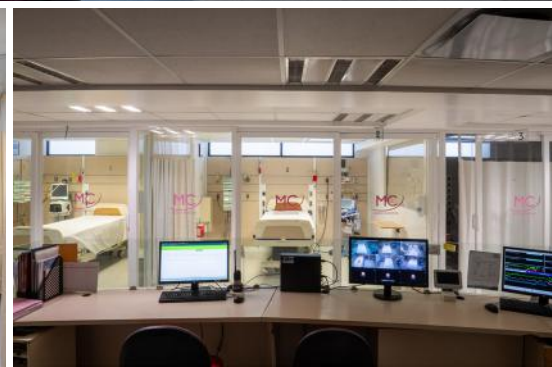
MC

MEDICA CAMPESTRÉ[®]

¡CRECE!

9 NUEVOS QUIRÓFANOS

Entre ellos el quirófano "Optimus" está considerado como el más avanzado de la región. Tiene un equipamiento integrado robotizado e iluminación inteligente. Permite reducir las infecciones y por tanto disminuye los costes quirúrgicos y mejora el rendimiento en el tratamiento.





CÓDIGO INFARTO y CÓDIGO STROKE



MC
MÉDICA CAMPESTRE®

**CENTRO
CARDIOVASCULAR**

EN MÉDICA CAMPESTRE ESTAMOS
PREPARADOS PARA ATENDER

CÓDIGO INFARTO Y CÓDIGO STROKE

Médica Campestre 📞 477 779 0505 ext. 121

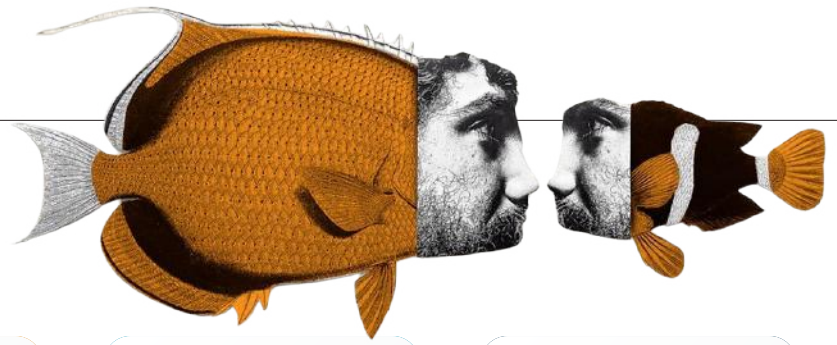
Centro Cardiovascular 📞 477 380 1956

Manantial 106 / Col. Futurama Monterrey

ÍNDICE

08

CLAVES PARA NO CAER EN EL DAÑINO HÁBITO DE COMPARARNOS



LEYENDA DEL SAMURAI Y SU PERRO



RAZONES PARA DESDE LA PSICOLOGÍA SER FELIZ



APRENDER A SENTIRSE BIEN



5 ESTRATEGIAS PARA ESTIMULAR LA CREATIVIDAD DE LOS NIÑOS

07

10

11

12

15

16

17

LA MASTOGRAFÍA NO ES PELIGROSA, NI DUELE



PLATILLOS QUE PARECEN OBRAS DE ARTE



4 TIPS PARA SER UN ADULTO MAYOR EN PLENITUD



09

¿QUÉ ES SER SAPIOSEXUAL?



05 Editorial

07 El secreto de la serenidad.

13 ¿Cómo el optimismo puede ayudarte en el amor.?

14 Ama tu vida, cuida tu cuerpo.

18 Directorio Staff Médico.

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.

Octubre ROSA CONTRA el cáncer de mama

El 19 de octubre se celebra cada año el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama, este cáncer es el más frecuente en las mujeres, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo. En México, es la primera causa de muerte por cáncer en la población femenina.

Octubre es el “Mes Rosa”, de la Sensibilización sobre el Cáncer de Mama. Es una valiosa oportunidad para difundir de forma masiva, mensajes que contribuyan a llamar la atención sobre el tema y acerca de la importancia de la detección precoz, el tratamiento y los cuidados paliativos.

Por iniciativa de la OMS, el 19 de octubre se celebra mundialmente el “Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama” con el objetivo de crear conciencia y promover que cada vez más mujeres accedan a controles, a diagnósticos y, que reciban tratamientos oportunos y efectivos.

En México, es la primera causa de muerte por cáncer en la población femenina. También se puede producir en hombres, en el orden de poco más del 1% de los casos.

La incidencia del cáncer de mama está aumentando en el mundo en desarrollo debido a la mayor esperanza de vida, el aumento de la urbanización y la adopción de modos de vida occidentales.

La detección temprana con vistas a mejorar el pronóstico y la supervivencia de esos casos sigue siendo la piedra angular del control del cáncer de mama.

Durante todo el mes de octubre, Médica Campestre ofrece paquetes de Mastografía, Ultrasonido y Densitometría. Estos estudios permiten la detección oportuna de cáncer de mama. Y también identificar y evaluar riesgos de fractura por osteoporosis.

Para mayor comodidad los estudios se realizan en la nueva “Área Rosa” de imagenología, en la que solo ingresa personal femenino.

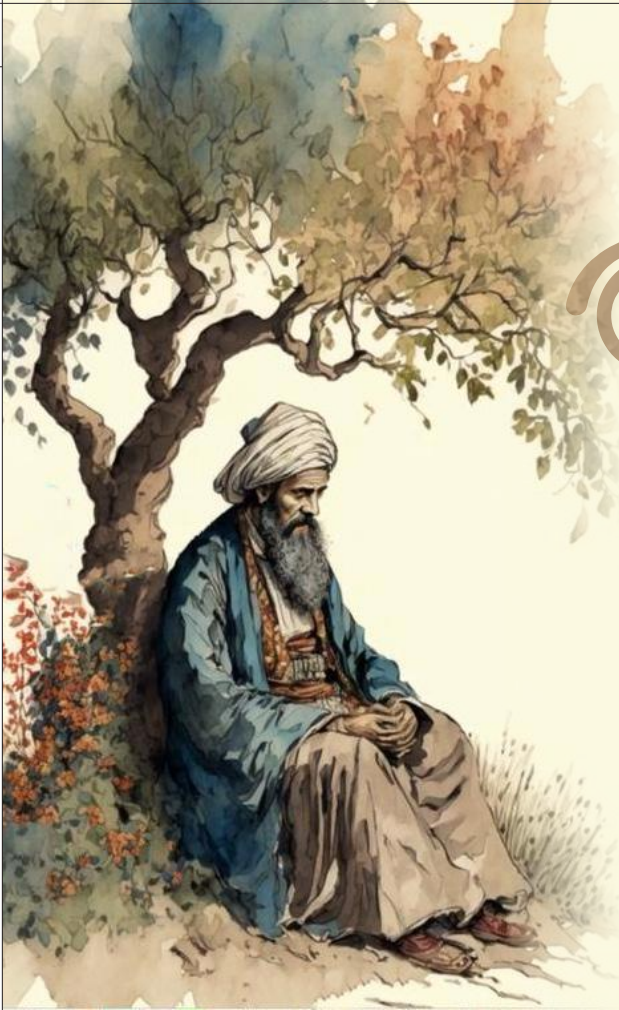
Médica Campestre se viste de rosa, para aumentar el efecto multiplicador de los mensajes para hacerle frente a la enfermedad, difundir testimonios e impulsar campañas informativas.

Lic. Francisco Javier Garnica Zamudio
Director General Médica Campestre

EDITORIAL



Lic. Francisco
Javier Garnica
Zamudio
Director General
Médica Campestre



EL SECRETO de la Serenidad

Cuento de la sabiduría árabe

El secreto de la serenidad: el consejo del sabio

– Puedo ayudarte- le dijo el sabio- . Pero para ayudarte necesito ver de dónde parte tu ira. Para ello, tengo que verte enfadado. Vuelve a tu casa, y en el momento en el que te enfades, ven corriendo a verme.

Al cabo de unos días, Marek se enfadó con su mujer por una tontería, y al notar que su ira iba en aumento, en lugar de ponerse a gritar como solía hacer, salió corriendo, montaña arriba, en busca del sabio. Sin embargo, al llegar a la cima, se dio cuenta de que ya no estaba enfadado... ¡Qué desilusión! ¡No podría enseñarle al sabio su ira!

– Oh, gran sabio- le dijo al llegar Marek-... Venía a enseñarte mi ira, pero al llegar aquí, ya se había pasado...

– Entiendo... La próxima vez, debes subir más deprisa. Si no veo tu ira, no podré ayudarte.

Así que Marek regresó a su casa. Y esperó que llegara un nuevo enfado.

Días después, Marek volvió a enfadarse, y esta vez pensaba llegar a tiempo. Corrió a toda prisa montaña arriba, tan y tan rápido que sus pies apenas tocaban el suelo. Pero de nuevo, al llegar a la cima, notó que ya no sentía ira... El sabio volvió a enviarle a casa e insistió en que volviera a intentarlo. Así que Marek lo volvió a intentar una, otra y otra vez más... Pero siempre ocurría lo mismo.

Marek comprende cuál es el secreto de la serenidad

Cansado de subir la montaña, Marek le dijo un día al sabio:

– Creo que no puedes ayudarme, sabio. Cada vez que vengo cuando siento ira, llego totalmente sereno. No conseguiré llegar furioso nunca. Creo que he estado perdiendo el tiempo.

– No lo creas- le respondió el sabio-. Cada vez que venías corriendo, tu furia se disipó. Desde que haces esto, no gritas a nadie y consigues dominar a tu ira hasta que desaparece. Ahí tienes la solución a tu problema: cada vez que te sientas furioso, corre. Corre todo lo que puedas hasta que tu ira se aleje y halles la serenidad.

Hace mucho, mucho tiempo, en una aldea cercana a los escarpados Cárpatos, vivía un granjero de nombre Marek.

Marek era un hombre encantador, con don de gentes: le encantaba ser amable, ayudar a todo el mundo, gastar bromas y mejorar el ánimo de todos sus vecinos. A Marek le gustaba hacer reír a los demás, y se sentía muy feliz con la felicidad de otros. Sin duda, un hombre de gran corazón.

Pero Marek no era perfecto, y tenía un gran defecto: cuando se enfadaba, no conseguía controlar su ira. Se ponía muy furioso y no era capaz de razonar. Y esto, a pesar de todas sus virtudes, le ocasionaba muchos problemas con los demás, que estaban un poco cansados de tener que aguantar las explosiones de ira de su vecino.

Marek quería solucionar este problema, y como había oído hablar de un hombre sabio que vivía en lo alto de una montaña, se fue hacia allí para pedir ayuda.

LEYENDA DEL SAMURAI Y SU PERRO

Fábula

En el Parque Ueno, localizado en Ueno en el barrio Taitō-ku de Tokio, Japón se encuentra una estatua que ilustra muy bien el famoso relato del Samurai y su Perro que aunque tiene muchas versiones, en esencia nos quiere impregnar del espíritu del bushido «el camino del guerrero»:

Había una vez un samurai que solía tener la costumbre de pasear con su perro al cual tenía una gran estima

Un día, su perro se alejó de él y jugueteaba con las hojas que caían de los árboles.

Más grande fue la sorpresa del samurai, cuando de repente su perro se lanzó corriendo contra él con aire fiero.

El samurái, que estaba bien entrenado, desenvaino su espada y justo cuando el perro saltó le cortó la cabeza.

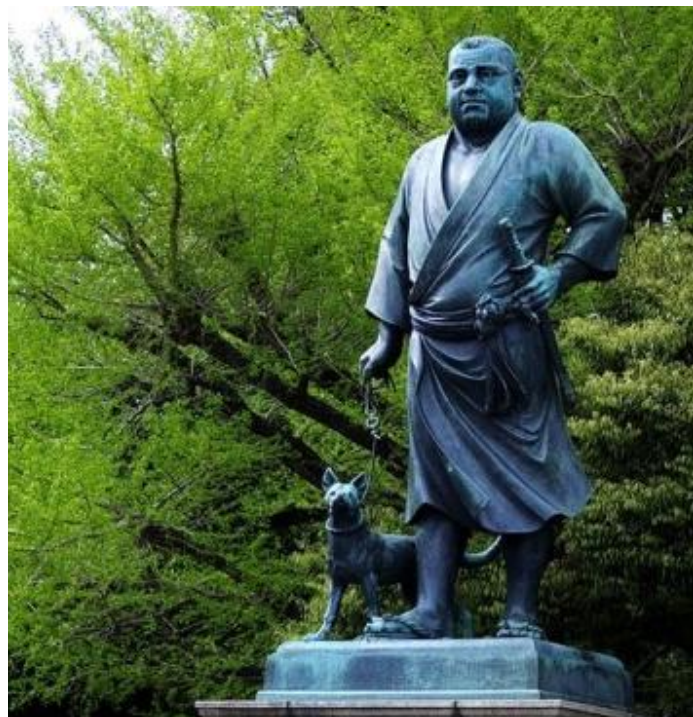
El samurai no entendió por qué de repente su fiel perro se puso en contra suya.

Entonces, elevó la cabeza y vio como una serpiente, que estaba en una rama, se estaba acercando peligrosamente a él.

Cuando el samurai comprendió que lo que intentaba su perro era salvarle y no lastimarlo, lloró amargamente.

Fue entonces cuando recordó una vieja enseñanza de su maestro: “El sentido de una acción no siempre es fácil de interpretar. Por eso, antes de desenvainar tu espada, asegúrate que esa es tu única opción.”

鶴 桜
愛 花
春 和
幸福 月光





Supongamos que participamos en el siguiente juego. Alguien nos da mil pesos y tenemos que compartirlo con un desconocido. Si este acepta el trato que le proponemos, ambos nos quedamos con el dinero. Pero si lo rechaza, los dos perdemos. ¿Cuál sería el importe de media con el que la otra persona aceptaría el acuerdo? A priori, desde un punto de vista puramente racional, cualquier cifra valdría. La otra persona tendría más dinero que al comienzo del juego. Sin embargo, ya sabemos que no siempre actuamos con razonamientos lógicos y que nos movemos por impulsos bien distintos. El juego anterior se basa en el experimento que publicaron tres economistas en 1982 y que bautizaron como “negociación de ultimátum”. Cuando llevaron a cabo dicho ejercicio con diversos participantes descubrieron la cifra. De media, el desconocido acepta el acuerdo cuando al menos gana un 40% del dinero total. Por debajo del 20%, lo rechazaba directamente.

De este juego se desprenden varias conclusiones. Cuando creemos que no es justo lo que nos están proponiendo, podemos echar por tierra el acuerdo, aunque parezca que actuamos contra toda lógica. Y, lo más importante, tenemos de manera innata la necesidad de compararnos. Dicha tendencia es evolutiva porque nos sitúa, nos da percepción y nos prepara para enfrentarnos al entorno. Por eso, en nuestras decisiones incluimos

lo que los otros hacen o ganan, como cuando conducimos. No solo miramos la carretera, sino también vemos lo que sucede a través de los retrovisores.

Los bebés comparan lo que tienen entre ellos. Quien ha convivido alguna vez con niños o con adolescentes puede observar que en la mayoría de las familias las tareas domésticas están en una eterna comparación. Uno vigila qué hace el otro y, si considera que sale perdiendo, monta el “mostrador de las quejas”. De nuevo, es evolutivo (aunque no deja de ser agotador para los pobres padres). Si en la empresa sabemos que el compañero gana más, realizando el mismo trabajo y con la misma experiencia o antigüedad, nuestra motivación desciende considerablemente y nos sentimos decepcionados o engañados. Ahora bien, aunque tengamos este instinto innato, no deja de albergar también una trampa importante.

Si estamos continuamente comparándonos con el de al lado para reafirmar nuestra valía personal, nos sentiremos frustrados y vacíos. En algún momento, alguien tendrá más. Aunque sean aspectos intangibles, como la salud, la belleza o la alegría. Si además de compararnos deseamos lo que el otro tiene, abrimos la caja de Pandora de

Claves para no caer en el dañino hábito de compararnos.

una emoción incómoda, la envidia. Por ello, aunque tengamos la tendencia de mirar nuestros éxitos en relación con los del compañero o nuestras publicaciones en redes sociales con las del amigo, necesitamos no alimentar dicho mecanismo. Y lo que es aún más saludable, hemos de evitar caer en otra trampa: pensar que nuestra felicidad se basa en conseguir más que los otros.

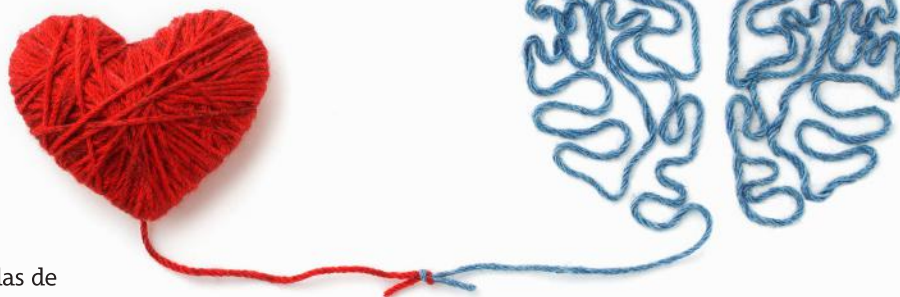
Puestos a comparar es mejor que cambiemos el foco de lo que vamos a confrontar. En vez de orientarnos hacia fuera, podemos fijar la atención dentro, a cómo somos capaces de evolucionar. Dejaríamos de escanear quién es el más inteligente, para comenzar a apreciar cómo hemos ido aprendiendo y estamos mejorando en nuestras decisiones. Evitaríamos comparar a nuestros hijos con el resto o nuestros logros con los de los compañeros. Apreciaríamos cómo nuestros hijos progresan o cómo hemos sido capaces de alcanzar y superar retos complicados. Es una manera más amable de tratarnos y de orientar mejor un mecanismo innato para ganar en sabiduría, en autocontrol, en mayor sensibilidad hacia los otros.

¿Qué es ser **SAPIOSEXUAL**?

Persona que se siente seducida por la inteligencia de otra persona.

«El amor es como una escala de gradación que empieza con la belleza del cuerpo, para después acercarse hacia las ideas y a la gente que muestra una inteligencia privilegiada»

Platón



Entre las cualidades más destacadas de estos individuos encontramos:

Valoran las habilidades cognitivas de los otros. La inteligencia es el factor de mayor relevancia para ellos.

Aprecian los diálogos y las discusiones intelectuales profundas y significativas. Esto hace que se sientan más conectados a la otra persona.

Tienen un deseo genuino de comprender el mundo, son curiosas y abiertas al conocimiento.

Experimentan mayor conexión e intimidad con quienes tienen pasión por el saber.

Admiran la belleza, pero no es lo más importante para ellos a la hora de sentirse atraídos por alguien.

Tienden a ser un poco selectivos al establecer relaciones íntimas, ya que la inteligencia es un factor crucial en sus vínculos románticos.

Aprecian el humor inteligente.

Suelen buscar estimulación mental de manera constante, mediante la lectura, el aprendizaje, etc.

La sapiosexualidad puede comprender cualquiera de los géneros. Aunque no hay estudios que lo sostengan, se estima que hay más mujeres que varones sapiosexuales.

CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS SAPIOSEXUALES

Para los sapiosexuales, pocas cosas son más seductoras que una conversación interesante, íntima y enriquecedora. Para esta parte de la población, el deseo sexual va más allá de la piel y del mero aspecto físico.

Hasta no hace mucho el término de la sapiosexualidad entraba solo en el campo de la cultura popular. No existían investigaciones científicas y trabajos académicos sobre este tema. Sin embargo, en los últimos años van apareciendo referencias.

En este artículo exploraremos que significa ser sapiosexual y conoceremos sus principales características.

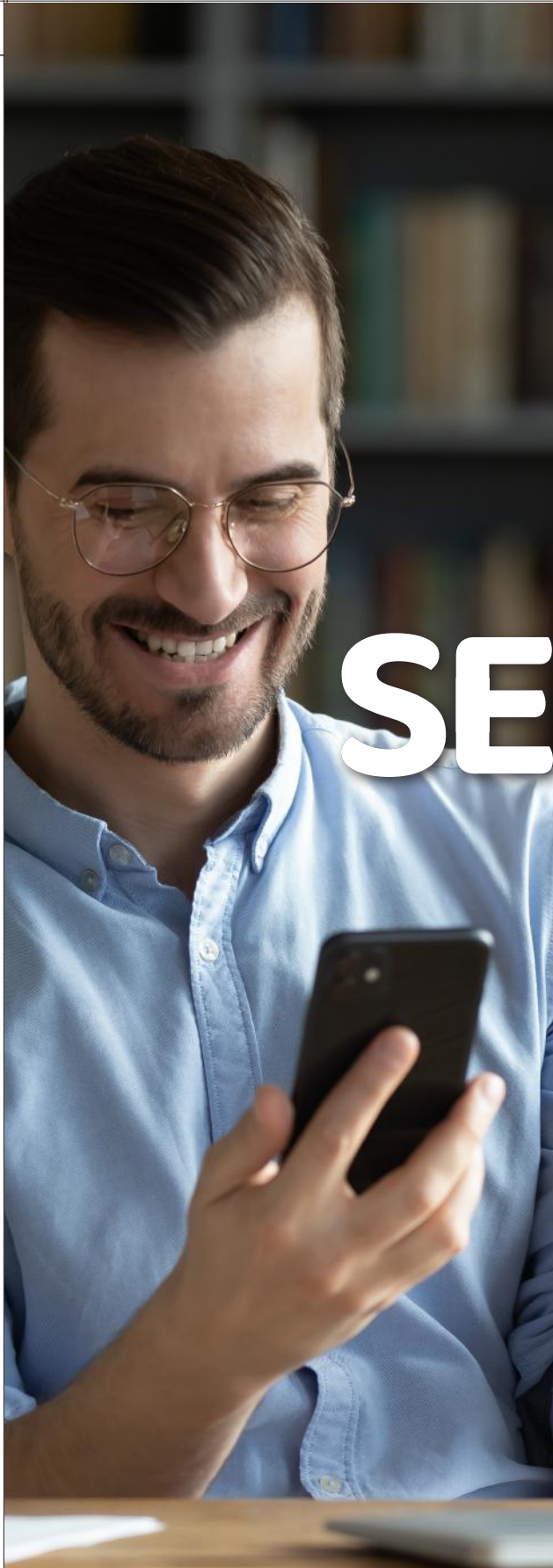
Encontrando el amor en el interior

La sapiosexualidad se ha puesto de moda para describir una circunstancia que ha existido desde siempre: la atracción sexo-afectiva por la inteligencia. Aunque el término es nuevo, la relación entre inteligencia y mente como factores de atracción interpersonal data desde de las escrituras del filósofo Platón, ya en el año 380 a.C.

Las personas que se sienten identificadas con este tipo de sexualidad se dejan seducir a través de la palabra. Les gusta tener calidad en las conversaciones y ser parte de diálogos que los estimulen. No obstante, ser sapiosexual no quiere decir que no se tengan en cuenta otros parámetros como el físico o la personalidad.

La sapiosexualidad es un aspecto más a incluir junto al resto de criterios que utilizamos para elegir con quién nos gustaría estar. "El amor es como una escala de gradación que empieza con la belleza del cuerpo, para después acercarse hacia las ideas y a la gente que muestra una inteligencia privilegiada".

Este concepto se emplea para designar a aquellas personas que consideran a la inteligencia como el principal factor de atracción sexual. El origen de este término procede de la palabra sapiens, que significa "sabio o juicioso".



Hoy día, las personas en general encuentran difícil ser felices. Pareciera incluso para algunos, un acto egoísta, pues con todo lo “malo” que sucede en nuestro planeta - guerras, violencia, injusticia, pobreza - hay quienes creen que no merecemos ser felices.

La felicidad es el propósito de la vida, como apunta el Dalai Lama, y te hemos compartido en varias ocasiones y la realidad es que aún en medio de las dificultades podemos ser felices, y mejor aún, podemos mejorar o acrecentar nuestros niveles de felicidad si hacemos lo que nos gusta, si somos agradecidos, generosos, ayudamos a otros, nos involucramos en actividades altruistas, y algo que vemos frecuentemente en la consulta, si aprendemos a mirar las cosas en perspectiva, a encontrar los aspectos positivos de una situación, si aprendemos a perdonar, etc.

10 razones desde la psicología y la salud para...

SER FELIZ


Y por qué habríamos de hacerlo? La extensa investigación que existe en la actualidad sobre la Felicidad y en general la Psicología Positiva, demuestra que las personas felices obtienen los siguientes beneficios:

1. Tienen más probabilidad de atraer a una pareja.
2. Disfrutan de matrimonios más fuertes y satisfactorios.
3. Son mejores padres.
4. Gozan de mejor salud.
5. Tienen un mejor sistema inmune, que es el sistema de defensa de nuestro cuerpo vs las enfermedades.
6. Tienen un menor riesgo cardiovascular, en comparación a quienes viven enojados y aumentan su riesgo.
7. Son más longevos, es decir viven en alrededor de 10 años más en relación a sus pares menos felices.
8. Gozan de una mejor salud mental.
9. Tienen mayor resiliencia frente a las adversidades.
10. Son menos vulnerables al estrés.

Y como señalábamos al inicio, ser feliz es ser capaz de sobreponerse a las circunstancias, por lo que tu felicidad no depende enteramente de ellas, y aprender a mirar las cosas desde una perspectiva diferente, puede también mejorar mucho tu salud emocional.

Fuente:

The Art of Happiness, his Holiness Dalai Lama and Howard C. Cutler



En la vida nos enfrentamos a múltiples situaciones que nos hacen sentir “arrastrados” por la sociedad y menospreciados y atacados en nuestra autoestima. La violencia en el hogar o en la calle, el acoso y la intimidación en el trabajo o en las relaciones personales, pérdida de la confianza en uno mismo, son sólo algunos ejemplos con los que la vida nos puede “sorprender”.

Cómo nos sentimos con nosotros mismos determina en gran medida nuestra capacidad para recuperarnos de voz influye en nuestra compartimentación estos golpes, y esto a su vez influye en nuestro comportamiento y en nuestras decisiones.

¿Por qué sentirse bien con uno mismo resulta tan importante?

Hay mucha gente que no se gusta, y esto es trágico. Es casi imposible que una persona se sienta bien consigo misma si no se gusta como persona. Desafortunadamente, muchas veces estas personas no se dan cuenta y van por la vida en busca de otras personas, cosas o situaciones que les hagan felices. Sin embargo, no se dan cuenta que primero hay que sentirse bien con uno mismo como motivación esencial, aprender a valorar el individualismo, y evitar la amargura y la mediocridad.

Sentirse bien con uno mismo es una parte clave de esa expresión tan repetida: «Autoestima». Tenemos suficiente información como para saber que la baja autoestima, o sentirse mal consigo mismo, es una de las causas fundamentales de la negatividad del comportamiento humano.

Algunas técnicas rápidas para comenzar a sentirse bien

APRENDER A SENTIRSE BIEN

Algunas de ellas son cosas rápidas y fáciles que pueden encajar a la perfección en un día normal, tales como:

Hacer ejercicio: basta con un paseo corto y enérgico, que puede sólo durar cinco minutos, pero libera endorfinas, que son un claves en la mejora del estado de ánimo. También se produce un incremento de energía y la mente se distrae de patrones de pensamiento negativo.

Reír: al igual que cualquier ejercicio, reír libera endorfinas y si los demás se ríen contigo, se duplica su eficacia.

Convertir tus diferencias en un activo: piensa en ti mismo como alguien único, con tus experiencias de vida, pensamientos y percepciones, entre otros. En lugar de sentirte incómodo, recupera la confianza reafirmandote y maximiza tus puntos fuertes y minimiza los débiles.

Escribir: todos los días escribe al menos una cosa que haces bien, y una cosa buena acerca de ti. Basta con cosas simples. Mira la lista al final de la semana y comprueba tus logros.

Todos nosotros podemos elegir cada día ser tan negativo y triste como el que más, si queremos caminar a través de la vida como parte de la manada. También podemos elegir ser positivos, reconocer nuestra individualidad, celebrar las cosas que nos hacen diferentes, y afirmar nuestro propio valor como persona. A mayor sensación de bienestar con uno mismo, mayor seguridad y confianza y por lo tanto, mayor capacidad para afrontar los problemas del día a día de la mejor manera posible.

5 estrategias para estimular la CREATIVIDAD de los NIÑOS

La creatividad fomenta la elasticidad mental, logrando que los niños y niñas se adapten con facilidad a los cambios. También, aumenta sus niveles de autoestima y los hace más independientes. Por eso es importante que desde pequeños desarrollen sus habilidades creativas. A continuación, compartiremos 5 estrategias para estimular la creatividad en los niños:

1

Darle recursos creativos.

Los espacios grandes permiten que los niños desarrollen su creatividad al máximo. Para lograrlo, los padres deben vestirlos con ropa cómoda y darle pinturas. De esta manera, los menores podrán crear dibujos, darle color y sentir que pueden transformar al mundo con cada uno de sus trazos. Otra forma de despertar sus habilidades creativas consta en conseguirles juegos de construcción y armar disfraces a partir de lo que se tiene en casa.



2

Enseñarle a ser pacientes y perseverantes.

Los niños necesitan aprender que la satisfacción que se produce al alcanzar un logro se disfruta durante el proceso y no al final, como suele hacer la mayoría. Los menores también necesitan darle valor al tiempo y el esfuerzo que le costó conseguir una meta y no al tipo de resultado. Solo así los menores sabrán que la perseverancia y la paciencia son piezas claves para lograr cada uno de los objetivos que se tracen en su vida.

3

Promover la lectura y visitas a museos

Los videojuegos se han encargado de mantener a los niños sentados con la mirada fija hacia un dispositivo móvil. La mayoría de los progenitores ha dejado de promover en sus niños el hábito de la lectura sin pensar que este tipo de prácticas tienen un gran vínculo con la creatividad y el arte. Por eso es importante que sigan un plan lector en la escuela. Además, deben realizar visitas a museos, exposiciones, complejos arqueológicos, etc.



4

Dejarle hacer las cosas a su manera.

Comprender que no existe un manual riguroso sobre cómo hacer las cosas ayudará a que los niños sean menos tímidos y desarrollen mejor sus habilidades creativas. Eso sí, los padres deben dejarles en claro que obtendrán toda la libertad que deseen, siempre y cuando no afecten a los demás y respeten las normas que rigen en casa. De esta manera, tendrán sus propias formas de hacer sus tareas y muchas ideas creativas.



5

Respetar cada una de sus ideas.

El respeto se aprende desde casa, por eso es importante que los padres sean amables con sus hijos, respeten sus ideas, confíen en ellos y que los ayuden ponerse en el lugar de los demás. Esto no solo ayudará a estimular su creatividad, también les permitirá reconocer la importancia de expresar sus opiniones sin la necesidad de elevar la voz ni generar conflictos.

CÓMO EL OPTIMISMO PUEDE AYUDARTE EN EL AMOR

El optimismo tiene múltiples beneficios y uno de ellos es mejorar la calidad de las relaciones con los demás. Les compartimos un resumen de un estudio realizado por Sanjay, McGonigal, Richards, Butler, Gross llamado "El optimismo en relaciones cercanas: Cómo ver las cosas desde una perspectiva positiva las convierte en positivas"



En esta investigación se arrojan resultados muy interesantes que ya se podían intuir, el optimismo está asociado a una relación amorosa más duradera y feliz.

El optimismo nos conduce a un mejor relacionamiento social, más apertura y acercamiento a las demás personas, amistades duraderas. Específicamente en el ámbito del amor, el optimista se siente más satisfecho y se evitan las rupturas innecesarias.

El optimismo influye en cómo nosotros interpretamos la realidad y las maneras de actuar de los demás, el optimista espera lo mejor tanto de su entorno como de las personas que comparten su vida.

En las parejas, la persona optimista asume que su compañero está dispuesto a brindar el sostén emocional necesario, favoreciendo la percepción de que las metas tanto personales como de pareja se verán satisfechas; además de sentirse protegidos ante el estrés causado por peleas cotidianas.

Lo negativo que la pareja pueda atravesar se siente como algo temporal, una tormenta que pasará pronto. Podrán fijar su atención en las cosas que sí funcionan en la pareja, en lugar de aquellas que solo generan dolor.

Si la persona se siente sostenida emocionalmente, no va a interpretar todo de manera negativa. Constantemente estamos haciendo interpretaciones tanto de nuestra realidad como del comportamiento de los otros, y si somos pesimistas, estas interpretaciones nos harán sentir desdichados y desconectados.

Si sentimos seguridad y amor en nuestra pareja, vamos a

estar más predispuestos a percibir los pequeños detalles positivos que puedan surgir. Las creencias y percepciones que se tiene tanto de uno mismo como de la pareja definen la realidad que ellos comparten. Una realidad que puede ser muy favorable si la observamos desde ojos optimistas.

Si pensamos lo mejor del otro, actuaremos en consecuencia y la pareja se retroalimentará positivamente. Si pensamos lo peor, lo negativo y pesimista será lo que a fbre más y seremos más intolerantes, fríos y distantes.

Una conclusión interesante que está investigación nos comparte, es que el optimismo masculino tendría una incidencia mayor en el éxito de la pareja. Una posible explicación de esto es que los hombres tienden a buscar más en sus parejas el sostén emocional, mientras que las mujeres suelen tener redes más amplias de apoyo. Así que si el hombre percibe que su relación no es sólida, al ser su mayor fuente de apoyo, más rápidamente tenderá a disolverla.

¿En qué más favorece el optimismo a los vínculos amorosos?

Mayor satisfacción en cuanto a la relación de pareja en general

La pareja se considera eficiente a la hora de discutir y llegar a acuerdos

Las relaciones de hombres optimistas tienen mayor duración que las de aquellos que son pesimistas

Ser optimista contribuirá positivamente en tu relación amorosa y la buena noticia es que puedes aprender a convertirte en uno con las herramientas correctas.

El ejercicio regular y una dieta saludable pueden traer muchos beneficios, incluyendo más energía, felicidad, salud y hasta una vida más larga.

Beneficios para la salud. Una dieta saludable debe incluir frutas, vegetales, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras. Además de comer bien, debes reducir el consumo de colesterol, sodio, azúcar y grasas saturadas. Junto con el ejercicio regular, una dieta saludable puede reducir el riesgo de padecer problemas cardíacos, osteoporosis, diabetes tipo 2, presión arterial alta y algunos tipos de cáncer.

Peso. Si tienes sobrepeso, comer de manera saludable y hacer ejercicios regularmente puede ayudarte a perder peso de forma segura y a no recuperarlo. Si no tienes problema de peso, la actividad física y una dieta saludable te pueden ayudar a mantener tu peso actual y reducir los riesgos de aumentar de peso a medida que envejeces. La comida saludable, por lo general, es baja en calorías y alta en nutrientes en comparación con otras comidas, y el ejercicio físico regular quema las calorías extras para mantener un físico saludable.

Energía. La combinación de ejercicio y comida saludable puede ayudarte a incrementar tu nivel de energía y a sentirte más alerta y consciente, tanto mental como físicamente. La comida saludable le da a tu cuerpo los nutrientes y las vitaminas que necesita para alcanzar su máximo potencial.

Ánimo. El ejercicio estimula los químicos del cerebro que ayudan a generar sentimientos de felicidad, satisfacción y relajación, por lo que te sentirás mejor si haces ejercicio regularmente. La actividad física también puede favorecer tu aspecto, ya que cuando haces ejercicio quemas grasas y tonificas los músculos, lo cual es un factor determinante a la hora de aumentar el autoestima y sentirse satisfecho con la vida.

Diversificación. El ejercicio y la dieta saludable pueden ayudarte a tener una vida más variada e interesante. Busca formas creativas de mantenerte activo físicamente en tu vida diaria, y no hagas siempre la misma rutina de ejercicio. Haz ejercicios con tus compañeros de trabajo, puedes salir a bailar con amigos, forma parte de equipos de deportes y pasa tiempo con tus hijos y los miembros de tu familia. Mantener una dieta saludable puede brindar oportunidades para cocinar en casa, tomar clase de cocina, visitar las granjas y hacer todo tipo de actividades divertidas.

Ama tu vida, **CUIDA TU CUERPO**

Tu cuerpo es templo de la naturaleza y del espíritu divino. Consérvalo sano; respétalo; estúdialo; concédele sus derechos.





La mastografía ni es peligrosa, ni duele

El cáncer de mama es el más frecuente en las mujeres de todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Ante esta situación es de suma importancia que se realicen una mastografía, pues es la mejor manera de prevenir este cáncer a tiempo.

La mastografía es el único método de imagen que ha demostrado disminución en la mortalidad por cáncer de mama de un 29 a 30% en la población tamizada, permitiendo un diagnóstico temprano, siempre y cuando se realice con periodicidad y un estricto control de calidad.

La Mastografía es un estudio de rayos "X" se recomienda a mujeres de 40 a 69 años de edad, sin signos, ni síntomas de cáncer (asintomáticas). Su propósito es detectar anomalías en las mamas, que no se pueden percibir por la observación o la palpación. Pero alrededor de ellas, hay algunos mitos que es necesario derribar:

MITO: La mastografía duele.

REALIDAD: La compresión que recibe la glándula mamaria durante la mamografía es gradual, ascendente, y de acuerdo a lo

que la paciente va tolerando. La técnica radióloga (quien realiza el estudio de mamografía), está capacitada para que el estudio sea lo más cómodo posible. Es importante que sepas que a mayor compresión que se realice durante el estudio, se obtienen imágenes de mayor calidad y la dosis de radiación que se recibe es aún menor.

MITO: La mastografía es peligrosa.

REALIDAD: La baja dosis de radiación que se recibe con la mamografía es insignificante en comparación con el beneficio de la detección temprana (lo cual puede salvar la vida de una mujer).

MITO: No es necesario realizarse un estudio de mastografía regularmente, mucho menos si tienes un estilo de vida saludable.

REALIDAD: Mientras que el ejercicio y la dieta pueden reducir tu riesgo de padecer cáncer de mama hasta en un 30%, aún no se entiende por completo qué causa el cáncer de mama o la influencia que tienen otros factores ambientales. Así que es importante realizarse un estudio regular y escrutinio de rutina anual como parte integral de un estilo de vida saludable.

La mastografía en caso de no ser la primera siempre debe de ser comparada con mamografías de años previos por lo cual es de SUMA importancia llevarlas el día en que se realizarán el estudio.

MITO: Si tengo algo en la mama, con la mastografía hay riesgo de diseminación a todo el cuerpo.

REALIDAD: Esto es completamente falso. No existe ninguna posibilidad. No hay evidencia científica de que ni el golpe más fuerte, recibido directo al tejido mamario, produzca cáncer de mama ni su diseminación.

Una mujer debe acudir con el médico cuando nota cambios en sus senos; una masa, un engrosamiento, líquido que sale de un pezón o cambios en la forma y color de los pezones.

Platillos que parecen obras de arte

Unos dicen que el amor entra por los ojos, y otros que por el estómago. Tratándose de comida, el mayor placer se encuentra en degustar un sabor exquisito con el paladar. Sin embargo, a esa experiencia placentera también aporta el olfato e incluso la vista. Un platillo bien ensamblado y visualmente atractivo contribuye en gran parte a la experiencia de degustar alimentos. Para muchos comensales, esa experiencia visual puede mejorar y expandir el sabor



Un ceviche de nabo con "leche de tigre", papa dulce, aceite de cilantro y granos de maíz tostado.



Pastel de zanahoria con mousse de mascarpone, helado de ricota y gelatina de zanahoria con miel.



Ensalada de tomate cherry con fresas, mousse de queso de cabra, menta, remolacha y zumaque.



Pera escalfada en vino tinto, crumble de avellanas, gelatina de limón y mousse de chocolate blanco.



Cheesecake de chocolate blanco, crema de mora, helado de estragón y crumble de chocolate.



Smørrebrød de papas de las montañas suizas, mostaza vegana y crema de remolacha en



Rollos de ensalada. Con calabaza y zanahoria



Manzana y esferas de coco.

Las buenas noticias: la resiliencia (o la capacidad de recuperarse y adaptarse) no depende de la edad, los ingresos o la capacidad física. Y no es algo con lo que se nace. Tú puedes construir tus reservas de resiliencia con hábitos diarios, a cualquier edad.

Las personas que tienen un alto nivel de resiliencia tienden a ser más activas físicamente y a tener una vida social intensa.



3. Tonifica tu cerebro con ejercicio

Un estudio determinó que la actividad física ayudó a los participantes a generar un aumento mensurable en el hipocampo, la parte del cerebro que permite crear y almacenar recuerdos. En otro estudio, los adultos mayores con deterioro cognitivo leve que levantaban pesas dos o tres veces a la semana mejoraron la tonicidad muscular y la función cognitiva.

Y no es necesario hacer demasiado ejercicio: simplemente caminar enérgicamente de 30 a 60 minutos, de tres a cinco veces a la semana, contribuyó a mejoras mensurables en el cerebro.



1. Pasa tiempo con otros

Los resultados de los estudios ya llegaron. Una vida social activa se relaciona con un rebote más rápido ante el estrés. También está ligada a una vida más larga y a una mayor sensación de bienestar. Entonces, ¿cómo se obtienen los beneficios de una buena vida social?

Primero, concéntrate en las personas que significan más para ti. La calidad supera a la cantidad. Por lo tanto, acércate regularmente a tus apoyos saludables, es decir, a tu familia y tus amigos más cercanos. Luego, expande tu mundo social.

2. Celebra tu cumpleaños, ¡de verdad!

La buena noticia es que los sentimientos positivos sobre la edad = mejor función cerebral y menor riesgo de demencia. ¿Por qué? Probablemente porque tu actitud hacia el envejecimiento afecta los niveles de estrés.

Si piensas que "la vida es difícil", cambia tus pensamientos por "la vida es difícil y yo sigo viviéndola con alegría". O bien, ¿conoces a alguien que haga parecer que envejecer es fácil, divertido o digno? ¿Qué te diría esa persona sobre tu actitud negativa con respecto a cumplir años?



4. Practica la gratitud

Cuando el estrés golpea, es difícil sentirse agradecido. Pero las personas que practican la gratitud tienden a tener menos síntomas de depresión y sentimientos más positivos en general. Ese es el combustible que necesitas para reformular una mala situación y seguir adelante, en lugar de empujarte en la negatividad.

4 Tips para ser un adulto mayor en plenitud

La vida seguirá lanzándote desafíos, pero puedes recuperarte a cualquier edad. Estas son cuatro estrategias para crear resiliencia. Cuanto más tiempo vivas, más probable es que experimentes acontecimientos estresantes importantes en tu vida.





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
AUDIOLOGÍA			
FLORES TORRES EVELYN		TIII	501
CARDIOLOGÍA			
ARCEO NAVARRO ADALBERTO	CARDIOLOGÍA INTERVENCIONISTA	TIII	201 B
ARIAS NAVARRO EDUARDO		TIII	503
CASTILLO DELGADO SERGIO	ECOCARDIOGRAFÍA	TII	5
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
MUÑIZ CASTILLO FAVIOLA	CARDIOLOGÍA Y ECOCARDIOGRAFÍA	TI	103
OLVERA LÓPEZ ANTONIO	ECOCARDIOGRAFÍA	TII	202
RUBIO LÓPEZ JOSÉ SABINO		TIII	507
SOLÓRZANO VÁZQUEZ MARCO ALEJANDRO	CARDIOLOGÍA INTERVENCIONISTA	TIII	301 A
TRINIDAD ORTEGA CARLOS		TII	101
URZUA GONZALEZ AGUSTIN RAMIRO	CARDIOLOGÍA	CMC	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
TORRES FALCÓN OSCAR MANUEL	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA, BARIÁTRICA Y ROBÓTICA	TI	307
CIRUGÍA GENERAL			
BACA PRIETO JOSÉ EMILIO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y GASTROENTEROLOGÍA	TI	5
CISNEROS LARA RUBÉN	CIRUGÍA GRAL Y GASTROENTEROLOGÍA	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
RODRÍGUEZ ALVARADO ERNESTO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA	TIII	402B
SUÁREZ FLORES DANIEL	CIRUGÍA DE HERNIA	CMC	114
GARCÍA ALEJANDRO	CIRUGÍA GRAL Y GASTROENTEROLOGÍA	TII	306
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
CHÁVEZ PÉREZ RITA	PRÓTESIS E IMPLANTE DENTAL	TI	309
CIRUGÍA PLÁSTICA ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA			
JIMÉNEZ RUIZ ALFONSO	CIRUGIA PLASTICA, ESTETICA Y RECONSTRUCTIVA	TI	106
MARTÍNEZ CEJA FLAVIO EDUARDO	CIRUGÍA PLASTICA	CMC	103
MUÑOZ JIMÉNEZ GERARDO	CIRUGÍA ORTOGNÁTICA	TIII	305 C
NIETO BALCÁZAR RUBÉN		TII	111
SOLÓRZANO SALINAS MARCO ANTONIO	CIRUGIA PLASTICA, ESTETICA Y RECONSTRUCTIVA	TI	108
COLOPROCTOLOGÍA			
CORONEL PALOMINO ALEJANDRO		TI	109
JAIMÉ 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 Y COLOPROCTOLOGIA	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	ENDOCRINO-DIABETÓLOGO	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
MADRIGAL TÉLLEZ MARCO ANTONIO	ENDOSCOPIA	TIII	510
OCADIZ CARRASCO JESÚS	CIRUGÍA GENERAL	CMC	112
PIÑA OLGUÍN LUIS ALBERTO	MEDICINA INTERNA	TIII	403 A
RAMÍREZ ZAMUDIO LIZETH CAROLINA	ENDOSCOPIA GASTROINTESTINAL	TIII	402A
GENÉTICA MÉDICA			
RUIZ HERRERA ADRIANA	PERINATOLOGÍA	TI	1
GERIATRÍA			
HERNÁNDEZ PLIEGO MARCO ANTONIO	GERIATRA	CMC	5
LOPEZ GONZÁLEZ NAYELI	GERIATRA	CMC	117
PANTI GRAJALES SARAI		TII	309
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
BOGAR OMAR HERNANDEZ	MEDICINA MATERNO FETAL	TI	310
CABEZA DE VACA APPENDINI GLORIA	PERINATOLOGÍA	TII	103
CARRILLO RUVALCABA SAMADHI		TIII	205 C
CASAS NAVARRO ADRIANA	COLPOSCOPIA	TIII	202 A
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 FARIÁS 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	TII	107
GÓMEZ SAHAGÚN MÓNICA HASSEL	MEDICINA MATERNO FETAL	TIII	201 A
GROVER BALTAZAR ALICIA HERCILIA	GINECOLOGÍA UROLÓGICA	TIII	205 C
GUZMÁN GÓMEZ TANIA ALEJANDRA		TII	207
HERNÁNDEZ RAMOS ALBERTO	GINECOLOGÍA UROLÓGICA	TII	2
KERCKOFF VILLANUEVA HUGO HERIBERTO	MEDICINA MATERNO FETAL	TII	211
LÓPEZ MARTÍNEZ RAYMUNDO	COLPOSCOPIA Y LAPAROSCOPIA	TIII	204 A
MARTÍNEZ MAGDALENO ROSA MARÍA	COLPOSCOPIA	TII	104
MURGUIONDO FONSECA ROMÁN	COLPOSCOPIA	TII	213
RODRÍGUEZ MÁRQUEZ GUILLERMO		TII	311
RODRÍGUEZ NIÑO YADIRA	COLPOSCOPIA	TIII	508
RUIZ TREVIÑO EDGAR OMAR	ENDOSCOPIA GINECOLÓGICA	CMC	110
TORRES DE LAMADRID PEDRO ALFONSO	LAPAROSCOPIA GINECOLÓGICA	TII	207
VARGAS GARCÍA ROSA	GINECO OBSTETRA	TIII	205 A

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA VARGAS MACIEL MARCOS AMBROSIO VÁZQUEZ ARROYO LIANA SIXTA	MEDICINA MATERNO FETAL MEDICINA REPRODUCTIVA	TI TI	301 108
HEMATOLOGÍA ESTRADA RICO JOSÉ LUIS MENDOZA CALDERÓN GUILLERMO	INTERNISTA TRASPLANTE HEMATOPOYÉTICO	TIII CMC	205B 102
INFECTOLOGÍA LÓPEZ SANABIO OSCAR MOISÉS	INFECTOLOGÍA	CMC	102
MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN CONTRERAS CABRERA MARTHA CELINA OLVERA MEZA ELEAZAR REYNALDO	POTENCIALES EVOCADOS ELECTRODIAGNÓSTICO	TII TIII	13 303 C
MEDICINA GENERAL ESCALANTE ORTIZ ALEJANDRA GARCÍA VARGAS IVÁN HERNÁNDEZ HERRERA ANA CARLA LINARES ISLA JAVIER ANTONIO MÉNDEZ MUÑOZ MARÍA DEL CARMEN DE JESÚS RODRÍGUEZ BARBA EDGARDO ALFREDO RUELAS OROZCO LUIS MARIO RICO RESTREPO IRVING	CIRUGÍA DE COLON Y RECTO MEDICO GENERAL MEDICO GENERAL EPIDEMIOLOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EN SALUD	TII TII TIII CMC CMC TI TI TI	214 117 402A 105 109 117 6 209
MEDICINA INTERNA BARROSO PLATA NADIA CHIQUET GOLLAZ MINERVA DIAZ RUIZ ESPARZA ALBERTO JAVIER GUTIÉRREZ PADILLA RUTH ALICIA MANCERA ALMANZA ARTURO CRUZ PADRÓN MARCO ANTONIO MIRELES FIGUEROA PASCUAL OROZCO GUTIÉRREZ JUAN JOSÉ PÉREZ GUADARRAMA MARTHA SUSANA PESQUEIRA MARTÍNEZ JAVIER ZÚNIGA QUIROZ JUAN FERMÍN	TERAPIA INTENSIVA MEDICINA INTERNA MEDICOINTERNISTA MEDICINA REGENERATIVA MEDICINA INTERNA DOLOR POR CÁNCER MEDICO INTERNISTA	TII TI TIII CMC TI CMC TII TII TII CMC TIII	314 101 305 B 112 306 8 303 110 113 109 401 C
NEFROLOGÍA GUERRERO CENTENO HÉCTOR PÉREZ GRANADOS EMANUEL ERNESTO ROCHA ORTIZ CARLOS IGOR VERÓNICA PÉREZ XÓCHITL STEPHANY	DIÁLISIS Y TRASPLANTE RENAL	MANANTIAL 103 MANANTIAL 103 MANANTIAL 103 TIII	103 103 103 305 A
NEUMOLOGÍA ZOZOAGA VELÁZQUEZ EDGAR GERARDO	INTENSIVISTA	TII	113
NEUROCIRUGÍA ALANÍS RESÉNDIZ HILARIO PAUL ALFARO GARIBAY ALEJANDRO CASTILLO GÓMEZ MARIO DONACIANO MIRANDA GONZÁLEZ ALEJANDRO PÉREZ NUNGARAY BENIGNO RUIZ SOLORZANO EDGAR ENRIQUE TORRES ZAPIAIN FERNANDO	NEUROCIRUGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL NEUROCIRUGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN	TIII TII TIII CMC TI TIII TIII	302 C 301 301 B 106 209 203B 302 B
NEUROLOGÍA CASTRO MACÍAS JAIME IVÁN GARCÍA HERNÁNDEZ JUAN JOSÉ ANDRÉS RODRÍGUEZ DE LEÓN VÍCTOR ANDRÉS SUÁREZ CARRASCO JORGE ALBERTO TORRES OLIVA BERTHA VALADEZ MÁRQUEZ MARITZA JACQUELINE	NEUROFISIOLOGÍA CLÍNICA NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES	CMC TII TI TII TII TII	106 9 207 108 114 116
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 KRISSEIN ALEJANDRA MIER ORDÓÑEZ ERIKA LILIANA ROJAS IBARRA MÓNICA LUCRECIA ROQUE RODRÍGUEZ MARÍA PALOMA ZAMBRANO MONTOYA GABRIELA	NUTRICIÓN ESPECIALISTA EN MNT/NCP EN LA ENFERMEDAD RENAL GERONTOLOGÍA NUTRICIÓN CLÍNICA NUTRICIÓN DEPORTIVA, NUTRICIÓN PEDIÁTRICA NUTRICIÓN CLÍNICA NUTRICIÓN NUTRICIÓN	CMC TII TII TII TIII TII TIII CMC CMC TII TII	10 9 309 110 304 B 313 202 C 104 110 304 B 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
LÓPEZ DORANTES KARLA PATRICIA	CÓRNEA Y CIRUGÍA REFRACTIVA	TII	105
LÓPEZ MONTERO LUIS MIGUEL	CIRUGÍA DE VÍTREO Y RETINA	TI	304
LUPIO RAMÍREZ SILVIA	ADIESTRAMIENTO 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
SANCHEZ GARCIA NESTOR JESUS	OFTALMOLOGÍA	CMC	11
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
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
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	TI	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	511
GUTIÉRREZ LUNA SALVADOR	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TI	308
GUTIÉRREZ MORALES MAGDALENA		TI	212
HERNÁNDEZ ALCOCER ARNULFO AARÓN	ARTROSCOPIA Y CIRUGÍA DE PELVIS, CADERA Y ACETABULO	TI	304
JIMÉNEZ MONTEÓN SERGIO	TRAUMA-CIRUGÍA DE HOMBRO Y RODILLA	TIII	101 A
LÓPEZ ARROYO JOSÉ GUADALUPE	ARTROSCOPIA	TI	101
LÓPEZ OROZCO FRANCISCO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TIII	101 C
MORALES VENCES GERMÁN EDUARDO	CIRUGÍA DE RODILLA Y CLÍNICA DE ARTROSCOPIA	TII	305
NAVARRO OROZCO DANIEL IGNACIO	ARTROSCOPIA Y CIRUGIA DE HOMBRO	TIII	502
ORTIZ SANTOYO MARCO ANTONIO	CIRUGÍA DE CADERA Y PELVIS	TIII	204 C
PÉREZ CUELLAR ARTURO	INFECCIONES ÓSEAS Y PSEUDOARTROSIS	TII	4
PORRAS GONZÁLEZ ROBERTO	TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA	TI	204
PORTILLO RINAS CARLOS GUSTAVO	TRAUMATOLOGÍA	CMC	13
RAMÍREZ GÓMEZ ANTONIO	CIRUGÍA DE MANO	TIII	401 C
ROMERO CONEJO LUIS BENITO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TI	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 ZEFERINO	CIRUGÍA DE MANO	TIII	401 B
OTORRINOLARINGOLOGÍA			
ACOSTA BANDA CARLOS ABEL	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO	CMC	108
GUERRERO PAZ JOSE ALBERTO	OTORRINOLARINGOLOGÍA Y CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO	TII	11
LÓPEZ DE NAVA COBOS HÉCTOR	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO	TI	216
MAGAÑA BRAVO JOSÉ DE JESÚS	CIRUGÍA FACIAL	TI	317
MARTÍNEZ CHÁVEZ JAIME	TRASTORNOS DEL SUEÑO	TI	106
MARTÍNEZ REYNOSO RUBÉN	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO	TIII	302 A
MEDINA CUÉLLAR CÉSAR JAVIER	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO	TI	104
PÉREZ HERNÁNDEZ CORAL	OTORRINOLARINGOLOGÍA PEDIÁTRICA	TI	206
RODRÍGUEZ DÍAZ GONZALO		TI	102
SERVÍN TORRES RICARDO	OTORRINOLARINGOLOGÍA	CMC	113

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
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		TII	201
CANO RODRÍGUEZ MA. TERESA	CIRUGÍA Y UROLOGÍA PEDIÁTRICA	CMC	6
CASTELLANOS MARTÍNEZ JAVIER MOISÉS	INFECTOLOGÍA PEDIÁTRICA	TI	202
CHAVEZ PEREZ WENDDY GUADALUPE	PEDIATRÍA	TI	204
CORTÉS ALCALÁ GABRIEL		TIII	301B
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 PADILLA ALEJANDRO	CIRUGÍA PEDIÁTRICA	TII	203
HERNÁNDEZ ARRIAGA JORGE LUIS	NEONATOLOGÍA	TI	205
LÓPEZ BARRETO 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
JOSÉ FELIPE CARRANCO ESCALONA		TIII	301B
RAMÍREZ CORREA JUANA ANGÉLICA		TII	310
RICO MEJÍA EDUARDO	CIRUGÍA PEDIÁTRICA	TI	212
RODRÍGUEZ OCÓN LETICIA	GASTROENTEROLOGÍA Y NUTRICIÓN PEDIÁTRICA	TIII	404 B
SALINAS URBINA KARLA SOFÍA	CARDIOLOGÍA PEDIÁTRICA	TIII	404 D
TOPETE 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
VÁZQUEZ ARROYO LIANA SIXTA	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	108
HERNÁNDEZ PAZ ROBERTO		TII	211
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 A
ORTIZ CISNEROS JOSÉ	UROLOGÍA	CMC	107
PÉREZ ABARCA VÍCTOR MANUEL	ENDOUROLOGÍA	TIII	305 A
PULIDO CONTRERAS ENRIQUE	UROLOGÍA ONCOLOGICA- ENDOUROLOGIA	TIII	203 C
RÍOS MELGAREJO CARLOS	UROLOGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN	TIII	403 B
ROMO RANDOLPH MIGUEL ALEJANDRO	UROLOGÍA	TIII	205 B
RAMA GONZÁLEZ JUAN EMILIO		TI	303



AGENDE SU CITA

CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRÉ 477 717 5690
TORRE MÉDICA 477 717 3939

TORRE MÉDICA II 477 779 0550

TORRE MÉDICA III 477 718 0777

URGENCIAS 477 779 0505 ext. 168 Y 169

Con el objetivo de compartir conocimientos e intercambiar ideas

**MÉDICA CAMPESTRE TE INVITA A SUS WEBINARS GRATUITOS,
ABIERTOS AL PÚBLICO EN GENERAL**

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Ventajas y desventajas de las dietas de reducción de peso
Dra. Alicia Yolanda Gárate Álvarez
Maestra en nutrición clínica



Registrarse en: webinars.medica.ws/dietas-actuales

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

**Abraza la vida.
Prevención del suicidio.**
Dr. Mario Barona Ramírez
Psiquiatra



Registrarse en: webinars.medica.ws/hablemos-hepatitis

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

¿Qué hacer si tengo linfoma?
Dr. José Luis Estrada Rico
Médico internista y Hematólogo



Registrarse en: webinars.medica.ws/hernias

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

¿Cómo apoyar en el Alzheimer?
Dr. Marco Antonio Hernández Pliego
Médico Geriatra



Registrarse en: webinars.medica.ws/apoyar-alzheimer

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

¿Cuándo debo realizarme una endoscopia?
Dr. Francisco Lugo Gutiérrez
Cirujano Gastroenterólogo



Registrarse en: webinars.medica.ws/endoscopia

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Mitos y realidades de la Mastografía
Dra. Olga Chamberlín Varela
Médico radiólogo.



Registrarse en: webinars.medica.ws/mastografia

**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[®]

☎ 477 779 0505

El 95% de los cánceres de mama son curables.

Si se detectan a tiempo



**#enmédicacampestre
estamoscontigo**