

S&F

Salud & Felicidad

UNA PUBLICACIÓN DE MÉDICA CAMPESTRÉ
AÑO 10 / No. 86 / JUNIO 2024

FELIZ DIA DEL
PADRE



MC

MÉDICA CAMPESTRÉ

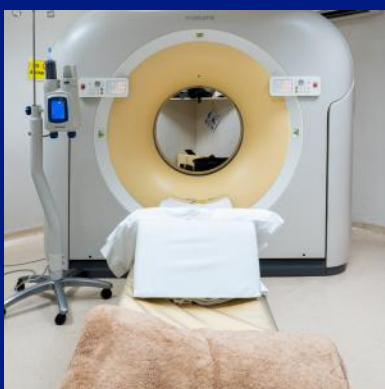
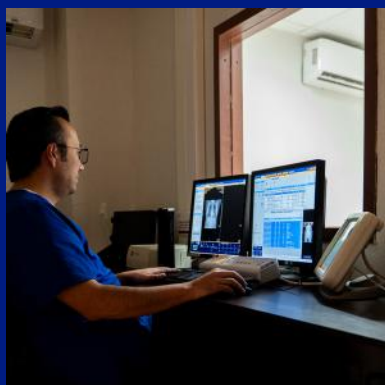
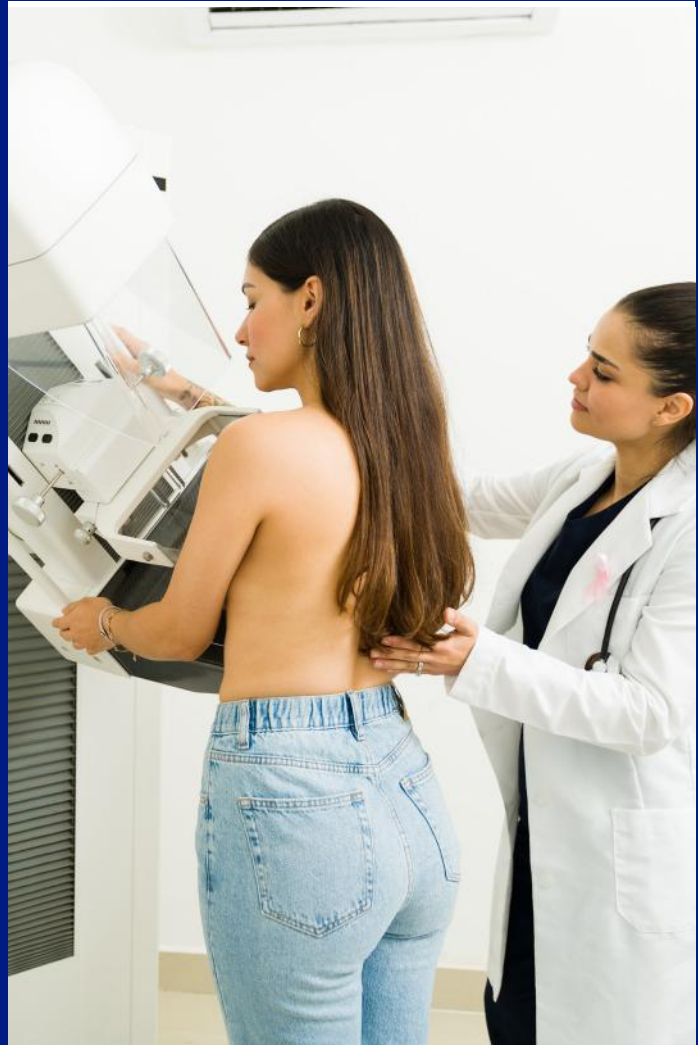
INCLUYE DIRECTORIO
DEL STAFF MÉDICO



MEDICA CAMPESTRE®

ESTUDIOS PREVENTIVOS

PARA PROTEGER
TANTO A USTED
COMO A SU FAMILIA



- ▶ Mastografía.
- ▶ Ultrasonido de mama.
- ▶ Ultrasonido y resonancia de próstata.
- ▶ Ultrasonido de hígado y vías biliares.
- ▶ Densitometría.
- ▶ Tomografía de tórax.
- ▶ Resonancia magnética general.

Solicite la cita de su estudio

☎ 477 779 0505 ext. 161 y 163

☎ 477 700 95 08

info@medicacampestre.com



MC

MEDICA CAMPESTRE®

VI CONGRESO
INTERNACIONAL
MÉDICA CAMPESTRE

Una ventana
al futuro®



6°CIMÉDICA

PRÓXIMAMENTE
Octubre 2024

CONTENIDO

10

Pasar del miedo a la alegría



14

Ejercicios para ejecutivos estresados

Salud el mejor regalo para papá

14



La gallina de los huevos de oro
06



El rol del padre en la educación de los hijos

12



16
¿Fruta entera o jugo?



- 05 Editorial.
- 07 La maleta del hombre muerto.
- 08 Los secretos ocultos de los abrazos.
- 10 Beneficios de las emociones negativas.
- 13 Juntos, pero no revueltos.
- 14 Beneficios del embarazo activo.
- 15 La "Abuelidad" el mejor regalo.
- 17 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.

F E L I Z

Día del Padre

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

En esta ocasión especial, celebramos el Día del Padre, un día dedicado a honrar y reconocer la importancia de los padres en nuestras vidas. Desde el corazón del Hospital Médica Campestre, quiero tomar un momento para rendir homenaje a todos los padres que forman parte de nuestra comunidad médica y a aquellos que confían en nosotros para cuidar de su salud y la de sus seres queridos.

Ser padre es un rol que trasciende generaciones, un vínculo que se forja con amor, sacrificio y dedicación. Para muchos de nuestros pacientes, los padres son una fuente inagotable de fortaleza y apoyo, especialmente en tiempos de enfermedad y recuperación. Es en estos momentos cuando la presencia de un padre puede marcar una diferencia significativa en el proceso de sanación.

En Médica Campstre, reconocemos y valoramos a todos los padres: desde aquellos que trabajan incansablemente en el cuidado de nuestros pacientes, hasta aquellos que acuden a nuestras instalaciones buscando lo mejor para sus familias. Los padres, con su ejemplo y dedicación, nos

enseñan diariamente la importancia de la empatía, la resiliencia y el compromiso.

Quiero extender mi más profundo agradecimiento a nuestros profesionales de la salud que son padres, por equilibrar con admirable destreza las demandas de su vida profesional y familiar. Su dedicación no pasa desapercibida, y su esfuerzo incansable es fundamental para mantener el alto estándar de atención que ofrecemos a nuestros pacientes.

En este Día del Padre, invito a todos a reflexionar sobre la importancia de los padres en nuestras vidas y a expresarles nuestro agradecimiento. Que este día sea una oportunidad para fortalecer los lazos familiares y reconocer el invaluable papel que desempeñan los padres en nuestras vidas y en nuestra sociedad.

Feliz Día del Padre a todos.

Lic. Francisco Javier Garnica Zamudio
Director General Médica Campestre



EDITORIAL



Lic. Francisco
Javier Garnica
Zamudio
Director General
Médica Campestre



La gallina de los huevos de oro

En un pequeño y pintoresco pueblo llamado Valle Verde, vivía un humilde granjero que poseía una gallina que ponía un huevo de oro al día. Maravillado por su suerte, el granjero se volvió muy rico, vendiendo estos huevos preciosos.



Con el tiempo la codicia se apoderó de él y pensó, si la gallina puede poner un huevo de oro al día, debe tener un tesoro de oro dentro de ella. Impulsado por la avaricia, decidió sacrificar a la gallina y obtener todo el oro de una vez para ser aún más rico.

Pero al abrir la gallina descubrió que por dentro era igual que cualquier otra. No había oro, sólo la promesa de oro si hubiera tenido paciencia.



Con la gallina sin vida el granjero perdió su fuente de oro y aprendió una lección amarga sobre la codicia y la paciencia.

La moraleja de esta historia es que la codicia puede llevar a la pérdida de la fuente de nuestra fortuna. Que es mejor apreciar y cuidar lo que tenemos, en lugar de arriesgarlo todo por la posibilidad de obtener más.



Cuen era un hombre sencillo que vivía en un pequeño pueblo. Tenía una vida tranquila, cultivando su pequeño huerto y cuidando de sus pocas pertenencias. Sin embargo, había algo en su vida que siempre llamaba la atención de los vecinos: una vieja maleta que Cuen siempre llevaba consigo.

La maleta era de cuero gastado, con cierres oxidados y manchas de viajes pasados. Nadie sabía qué contenía, y Cuen nunca hablaba de ella. Los niños del pueblo solían especular sobre su contenido: unos decían que tenía oro, otros que guardaba secretos oscuros, y algunos creían que estaba vacía y que Cuen la llevaba por costumbre.

Un día, Cuen no salió de su casa. Los vecinos, preocupados, se acercaron y encontraron la puerta abierta. Dentro, Cuen yacía en su cama, inmóvil, con la maleta a sus pies. Había fallecido pacíficamente durante la noche. La noticia se extendió rápidamente y todo el pueblo se reunió en su humilde hogar. Mientras algunos preparaban el cuerpo para el velorio, otros no podían evitar mirar la maleta con curiosidad.

Finalmente, el alcalde del pueblo, un hombre respetado y querido, decidió abrir la maleta para resolver el misterio que había intrigado a todos durante años. Con cuidado, abrió los cierres y levantó la tapa. Dentro de la maleta encontraron una colección de objetos que contaban la vida de Cuen: fotos de su juventud, cartas de amor, recuerdos de sus viajes, y pequeños tesoros que había recogido a lo largo de los años.

Pero había un objeto que destacaba entre los demás: un diario viejo y gastado. El alcalde lo tomó y empezó

a leer en voz alta. En sus páginas, Cuen había escrito sobre sus sueños, sus miedos, sus alegrías y sus tristezas. Relataba historias de su juventud, de amores perdidos, y de las decisiones que lo llevaron a vivir en el pequeño pueblo.

El diario también contenía un mensaje para los habitantes del pueblo. En sus últimas páginas, Cuen les agradecía por haber sido su familia, por haberlo aceptado y cuidado. Les pedía que no lloraran por su muerte, sino que celebraran su vida. Les dejaba sus pertenencias, incluidas las de la maleta, como muestra de su gratitud y amor.

La maleta del hombre muerto, que durante tanto tiempo había sido un misterio, se convirtió en un símbolo de la vida de Cuen y de la

importancia de los recuerdos y las historias que cada uno lleva consigo. El pueblo, conmovido, decidió honrar la memoria de Cuen celebrando su vida, recordando sus historias y compartiendo los tesoros que había dejado en la maleta



Los abrazos son un gesto humano simple pero poderoso que puede tener efectos profundos tanto a nivel físico como emocional. Aquí algunos "secretos ocultos" de los abrazos y cómo impactan en nuestras vidas:

Beneficios Emocionales y Psicológicos

- 1. Reducción del Estrés:** Los abrazos liberan oxitocina, una hormona que ayuda a reducir el estrés y promover sentimientos de bienestar.
- 2. Mejora del Estado de Ánimo:** Pueden aumentar los niveles de serotonina y dopamina, neurotransmisores asociados con el placer y la felicidad.
- 3. Sentido de Conexión:** Fomentan el sentido de conexión y pertenencia, lo cual es fundamental para la salud mental.
- 4. Alivio de la Ansiedad:** Pueden actuar como un amortiguador contra el miedo y la ansiedad, proporcionando una sensación de seguridad.

Beneficios Físicos

- 1. Refuerzo del Sistema Inmunológico:** La reducción del estrés inducida por los abrazos puede mejorar la función del sistema inmunológico.
- 2. Reducción de la Presión Arterial:** Los abrazos pueden reducir la presión arterial, beneficiando la salud cardiovascular.
- 3. Alivio del Dolor:** La liberación de oxitocina también puede tener efectos analgésicos, ayudando a aliviar el dolor.
- 4. Equilibrio del Sistema Nervioso:** Los abrazos ayudan a equilibrar el sistema nervioso, reduciendo la respuesta al estrés.

Aspectos Sociales

- 1. Fortalecimiento de Relaciones:** Los abrazos fortalecen los lazos interpersonales y pueden mejorar la comunicación y la confianza entre las personas.
- 2. Promoción de la Empatía:** Fomentan la empatía y el entendimiento mutuo, cruciales para relaciones saludables.
- 3. Apoyo en Tiempos Difíciles:** Ofrecen un consuelo significativo durante momentos de tristeza o pérdida.

LOS SECRETOS OCULTOS DE ABRAZOS



Aspectos Biológicos

- 1. Liberación de Hormonas:** Además de la oxitocina, los abrazos liberan endorfinas y otras hormonas que contribuyen a una sensación de bienestar.
- 2. Reducción del Cortisol:** Disminuyen los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo cual tiene múltiples beneficios para la salud.

Consejos para Abrazar

- 1. Frecuencia:** Abrazar regularmente puede mantener niveles constantes de bienestar.
- 2. Duración:** Un abrazo de al menos 20 segundos puede maximizar la liberación de oxitocina y sus beneficios.
- 3. Sinceridad:** Los abrazos deben ser genuinos y consentidos para tener el mayor impacto positivo.

TRANSFORMAR EL MIEDO, LA TRISTEZA, Y LA ANGUSTIA, EN ALEGRÍA Y PAZ

La vida nos presenta una gama de emociones, y en ocasiones, nos encontramos atrapados en sentimientos de miedo, tristeza y angustia. Sin embargo, es posible transformar estos estados negativos en alegría y bienestar. A continuación, se presentan algunas estrategias prácticas para lograr este cambio emocional.



1. Reconocer y Aceptar las Emociones

El primer paso para transformar emociones negativas es reconocer y aceptar lo que estamos sintiendo. Negar o reprimir estas emociones puede intensificar su impacto. Aceptar que es normal sentirse triste, asustado o angustiado en determinadas situaciones nos permite abordar estos sentimientos de manera constructiva.

2. Practicar la Autocompasión

Ser amable con uno mismo es crucial. La autocompasión implica tratarse con la misma comprensión y apoyo que ofreceríamos a un amigo en dificultades. Esto reduce la autocrítica y nos permite enfrentar nuestras emociones con una perspectiva más amable y positiva.

3. Respiración y Meditación

Técnicas de respiración y meditación pueden ser muy efectivas para calmar la mente y reducir el estrés. Practicar la respiración profunda, la meditación mindfulness o técnicas de relajación muscular progresiva puede ayudarnos a encontrar un estado de calma y claridad mental.

4. Actividad Física

El ejercicio físico libera endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad", que pueden mejorar nuestro estado de ánimo. Incorporar actividades como caminar, correr, practicar yoga o cualquier otra forma de ejercicio regular puede ser una excelente manera de combatir el estrés y la tristeza.

5. Conexiones Sociales

El apoyo de amigos y familiares es fundamental. Hablar con alguien de confianza sobre lo que estamos pasando puede aliviar la carga emocional y proporcionar una perspectiva diferente. Las relaciones sociales positivas son una fuente importante de alegría y apoyo emocional.

6. Gratitud y Positividad

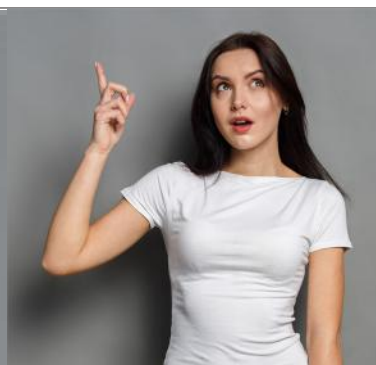
Cultivar una actitud de gratitud puede transformar nuestra perspectiva.

BENEFICIOS DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

La sociedad nos ha enseñado a suprimir o ignorar emociones como la ira, la tristeza o el miedo. Sin embargo, investigaciones recientes sugieren que estas emociones pueden ser útiles para la vida.

Sí, las emociones negativas tienen beneficios importantes. A pesar de que pueden ser incómodas, cumplen varias funciones esenciales para nuestra vida y bienestar. Algunos de estos beneficios son:

- 1. Señal de advertencia:** Las emociones negativas, como el miedo y la ansiedad, nos alertan sobre posibles peligros y nos preparan para responder adecuadamente.
- 2. Motivación para el cambio:** Sentimientos como la insatisfacción o la tristeza pueden motivarnos a cambiar nuestras circunstancias o comportamientos para mejorar nuestra situación.
- 3. Desarrollo personal:** Afrontar y superar emociones negativas puede fortalecer nuestra resiliencia y habilidades para manejar el estrés.
- 4. Mejora de relaciones:** Experimentar emociones negativas como el enojo o la tristeza puede mejorar la comunicación y la comprensión en nuestras relaciones al expresar necesidades y límites.
- 5. Perspectiva y equilibrio:** Las emociones negativas nos ayudan a apreciar más las experiencias positivas, proporcionando un equilibrio emocional y una perspectiva más completa de la vida.
- 6. Empatía y compasión:** Experimentar nuestras propias dificultades puede aumentar nuestra capacidad de empatizar con los demás y ofrecer apoyo.





Salud el mejor regalo para papá

La salud de un padre de familia es de vital importancia por diversas razones, ya que influye en múltiples aspectos de la vida familiar y comunitaria. A continuación, se detallan algunos de los principales motivos para regalarle un check up en Médica Campestre:

1. Bienestar emocional y psicológico de la familia. Un padre saludable puede proporcionar un ambiente emocionalmente estable y seguro para sus hijos y su pareja. Su bienestar emocional influye en el clima familiar y en la capacidad de la familia para enfrentar desafíos y crisis.

2. Modelar comportamientos saludables. Los padres son modelos a seguir para sus hijos. Un padre que cuida su salud física y mental transmite la importancia de adoptar hábitos saludables, como la buena alimentación, el ejercicio regular y la gestión del estrés.

3. Estabilidad económica. La salud de un padre puede afectar su capacidad para trabajar y mantener a su familia. Una buena salud contribuye a la estabilidad económica, lo que a su vez permite satisfacer las necesidades básicas y proporcionar oportunidades educativas y recreativas para los hijos.

4. Participación activa en la vida familiar. Un padre sano puede participar activamente en las actividades cotidianas de la familia, desde el apoyo en la educación de los hijos hasta la participación en actividades recreativas y deportivas. Esto fortalece los lazos familiares y promueve un ambiente positivo y cohesionado.

5. Reducción de la carga para otros miembros de la familia. Mantenerse saludable reduce la probabilidad de enfermedades crónicas y condiciones debilitantes que podrían requerir cuidados intensivos. Esto alivia la carga física y emocional sobre otros miembros de la familia que, de otro modo, tendrían que asumir roles adicionales de cuidado.

6. Longevidad y calidad de vida. La buena salud contribuye a una mayor longevidad y calidad de vida. Los padres que se cuidan tienen más probabilidades de disfrutar de una vida larga y activa, lo que les permite ver crecer a sus hijos y, eventualmente, a sus nietos.

7. Contribución a la comunidad. Los padres saludables pueden participar y contribuir más activamente en su comunidad, ya sea a través de trabajo voluntario, liderazgo en organizaciones comunitarias o simplemente siendo ciudadanos activos y comprometidos.

8. Reversión de problemas de salud heredables. Cuidar la salud puede ayudar a identificar y manejar condiciones de salud que podrían ser heredables, reduciendo el riesgo de que los hijos desarrollen las mismas condiciones en el futuro.

En resumen, la salud de un padre de familia tiene un impacto profundo y multifacético en la dinámica familiar, el bienestar de los hijos y la estabilidad económica y emocional del hogar. Promover y mantener la salud de los padres es esencial no solo para su propio bienestar, sino también para el desarrollo y la prosperidad de la familia en su conjunto.

Los padres desempeñan un papel vital en la formación de valores, principios y habilidades de sus hijos. Desde enseñarles a dar sus primeros pasos hasta guiarlos en la toma de decisiones importantes, los padres influyen profundamente en la vida de sus hijos. La presencia activa y comprometida de un padre en la educación de sus hijos fortalece su autoestima, fomenta la confianza y promueve un desarrollo saludable.

Fomentar la Curiosidad y el Aprendizaje. Uno de los mayores regalos que un padre puede dar a sus hijos es la pasión por el aprendizaje. Fomentar la curiosidad natural de los niños, responder a sus preguntas y proporcionarles recursos para explorar el mundo a su alrededor es esencial. Leer juntos, realizar actividades educativas y explorar nuevas ideas no solo enriquece el conocimiento, sino que también fortalece el vínculo entre padre e hijo.

Enseñanza de Valores y Responsabilidad. La educación no se limita a lo académico. Los padres tienen la responsabilidad de inculcar valores como la honestidad, el respeto, la empatía y la responsabilidad. Estos valores son fundamentales para la formación de individuos íntegros y ciudadanos responsables. Los padres enseñan estos principios a través de su comportamiento diario, sus decisiones y sus interacciones con los demás.

Apoyo Emocional y Motivación. La paternidad implica ser un pilar de apoyo emocional para los hijos. Los padres deben estar presentes en momentos de éxito y en tiempos de dificultad, ofreciendo palabras de aliento y consuelo. Este apoyo constante motiva a los hijos a perseverar y a enfrentar los desafíos con valentía. La confianza que un padre deposita en sus hijos es una fuente poderosa de motivación y seguridad.

Adaptación a los Nuevos Tiempos. En la era digital, los padres enfrentan el desafío adicional de educar a sus hijos en el uso responsable de la tecnología. Es importante establecer límites saludables y guiar a los hijos en la navegación del mundo digital. Además, los padres deben estar al tanto de los cambios en la educación y adaptarse a nuevas metodologías y herramientas que pueden beneficiar el aprendizaje de sus hijos.

La Educación como una Asociación. La educación de los hijos es un esfuerzo conjunto que incluye a ambos padres, maestros y la comunidad en general. Los padres deben trabajar en colaboración con las escuelas y otros entornos educativos para asegurar que sus hijos reciban una educación completa y equilibrada. Esta asociación fortalece el proceso educativo y crea un entorno de apoyo para el desarrollo integral de los niños.

Conclusión. En este Día del Padre, celebremos y reconozcamos el papel fundamental que los padres desempeñan en la educación de sus hijos. Su amor, dedicación y esfuerzo son invaluable en la formación de futuros líderes y ciudadanos. Al honrar a los padres, también celebramos el impacto positivo que tienen en la vida de sus hijos y en la sociedad en general.



**ROL DEL PADRE
EN LA EDUCACION
DE LOS HIJOS**

JUNTOS, PERO NO REVUELTOS

El concepto de “juntos, pero no revueltos” en el amor de pareja se refiere a la idea de mantener una relación íntima y cercana, pero al mismo tiempo respetar la individualidad y el espacio personal de cada uno. Aquí hay algunas claves para entender y aplicar este concepto en una relación:



1. Respetar la Individualidad

Espacio Personal: Cada persona necesita su propio espacio para sus intereses, pasatiempos y tiempo a solas. Respetar esto es fundamental para el bienestar emocional.

Identidad Propia: Es importante que ambos miembros de la pareja mantengan su propia identidad, en lugar de fusionarse completamente en una sola entidad. Esto incluye tener amigos, actividades y metas personales.

2. Comunicación Abierta

Expresar Necesidades: Hablar abiertamente sobre las necesidades de espacio y tiempo individual ayuda a evitar malentendidos y resentimientos.

Escucha Activa: Prestar atención y respetar lo que el otro dice acerca de sus necesidades y límites.

3. Confianza y Seguridad

Fomentar la Confianza: La confianza mutua es esencial para permitir que cada persona tenga su espacio sin que el otro se sienta amenazado o inseguro.

Seguridad Emocional: Sentirse seguro en la relación permite a ambos explorar sus intereses individuales sin miedo a afectar la relación.

4. Apoyo Mutuo

Apoyo en Intereses Personales: Mostrar interés y apoyar las actividades y pasatiempos del otro, incluso si no se comparten, fortalece la relación.

Crecimiento Personal: Alentar el crecimiento personal y profesional de cada uno contribuye a una relación más rica y equilibrada.

5. Calidad sobre Cantidad

Tiempo de Calidad: Priorizar la calidad del tiempo juntos en lugar de la cantidad. Hacer actividades significativas y disfrutar de momentos compartidos con atención plena.

Actividades Compartidas: Encontrar y disfrutar de actividades comunes que fortalezcan la conexión y el vínculo.

6. Establecer Límites

Límites Saludables: Definir y respetar límites claros para mantener un equilibrio entre la vida en pareja y la vida individual.

Reevaluar Regularmente: Revisar y ajustar estos límites conforme evoluciona la relación y cambian las necesidades de cada persona.

7. Independencia Emocional

Autodependencia Emocional: Cultivar la capacidad de manejar las propias emociones sin depender exclusivamente del otro para el apoyo emocional.

Autonomía: Mantener la autonomía en la toma de decisiones personales y profesionales.

Beneficios de “Juntos, pero no Revueltos”

Reducción del Estrés: Menos presión para estar siempre juntos puede reducir el estrés y los conflictos.

Fortalecimiento de la Relación: Respetar la individualidad puede fortalecer la conexión y el respeto mutuo.

Crecimiento Personal y de Pareja: Permite el crecimiento individual y, a su vez, el crecimiento de la relación como un todo.



1. Yoga: Ayuda a mejorar la flexibilidad, la fuerza y la respiración. Es excelente para reducir el estrés y mejorar la concentración.



2. Meditación y mindfulness: No son ejercicios físicos, pero son muy efectivos para reducir el estrés, mejorar la atención y aumentar la claridad mental.



3. Ejercicio cardiovascular: Actividades como correr, nadar, montar en bicicleta o usar una máquina elíptica pueden liberar endorfinas, las cuales ayudan a reducir el estrés.

10 Ejercicios para ejecutivos estresados

Para ejecutivos estresados, es fundamental encontrar ejercicios que no solo beneficien el cuerpo, sino que también ayuden a reducir el estrés y mejorar la salud mental. Aquí tienes algunas recomendaciones:



4. Entrenamiento de fuerza: Levantar pesas o hacer ejercicios de resistencia no solo mejora la condición física, sino que también puede ayudar a liberar tensiones acumuladas.



5. Pilates: Ayuda a mejorar la postura, la flexibilidad y la fuerza, y también tiene un componente de concentración mental que puede ser muy beneficioso para reducir el estrés.



6. Tai Chi: Combina movimientos suaves con respiración profunda y concentración, lo cual es excelente para la relajación y la reducción del estrés.



7. Deportes recreativos: Participar en deportes como el tenis, el golf o el baloncesto puede ser una forma divertida y social de aliviar el estrés.



8. Natación: Es una excelente opción de bajo impacto que también es muy relajante.

BENEFICIOS DE UN EMBARAZO ACTIVO

Mantenerse físicamente activa durante el embarazo puede ofrecer múltiples beneficios tanto para la madre como para el bebé. Aquí hay algunas pautas y beneficios para un embarazo activo:

- 1. Mejora la salud cardiovascular:** El ejercicio ayuda a mantener el corazón fuerte y saludable.
- 2. Control de peso:** Ayuda a controlar el peso durante el embarazo.
- 3. Reducción del riesgo de diabetes gestacional:** El ejercicio regular puede disminuir el riesgo de desarrollar diabetes gestacional.
- 4. Mejora del estado de ánimo:** La actividad física puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
- 5. Mejora del sueño:** El ejercicio ayuda a mejorar la calidad del sueño.
- 6. Reducción del dolor y molestias:** Ayuda a aliviar el dolor de espalda y la hinchazón.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

- 1. Caminatas:** Una actividad de bajo impacto que es segura y fácil de hacer en cualquier momento.
- 2. Natación:** Proporciona un entrenamiento de cuerpo completo sin el impacto en las articulaciones.
- 3. Yoga prenatal:** Ayuda a mejorar la flexibilidad, reducir el estrés y fortalecer los músculos.
- 4. Ejercicios de Kegel:** Fortalecen los músculos del suelo pélvico, lo cual es beneficioso para el parto y la recuperación postparto.
- 5. Entrenamiento de fuerza ligero:** Usar pesas ligeras para mantener la fuerza muscular.

PRECAUCIONES

- 1. Consulta con tu médico:** Siempre consulta con tu proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.
- 2. Hidratación:** Mantente bien hidratada antes, durante y después del ejercicio.
- 3. Evita el sobrecalentamiento:** Asegúrate de hacer ejercicio en un entorno fresco y evita ejercicios en climas muy calurosos.
- 4. Evita ejercicios de alto impacto:** Deportes de contacto o ejercicios que impliquen riesgo de caída deben evitarse.
- 5. Escucha a tu cuerpo:** Si sientes dolor, mareo o dificultad para respirar, detén el ejercicio y consulta a tu médico.

Un embarazo físicamente activo puede hacer una gran diferencia en cómo te sientes y en tu salud general. Es importante adaptarse a las necesidades cambiantes de tu cuerpo y seguir las recomendaciones de tu médico.

Comer fruta entera es generalmente más saludable que beber jugo de fruta por varias razones. Aquí se detallan los principales beneficios de consumir la fruta en su forma natural:

1. Fibra dietética:

Las frutas enteras contienen fibra, que es esencial para una buena digestión, ayuda a mantener la regularidad intestinal y contribuye a la sensación de saciedad. La fibra también puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre y a reducir el colesterol. Al hacer jugo de fruta, gran parte de esta fibra se elimina.

2. Menor índice glucémico:

La fibra en las frutas enteras ralentiza la absorción de azúcar en el cuerpo, lo que ayuda a mantener niveles de azúcar en sangre más estables. Los jugos de fruta, al no contener fibra, provocan picos más rápidos en los niveles de azúcar en sangre, lo que puede ser problemático, especialmente para personas con diabetes.

3. Control de calorías:

Las frutas enteras tienen menos densidad calórica que los jugos. Un vaso de jugo de fruta puede contener el jugo de varias frutas y, por lo tanto, una mayor cantidad de calorías y azúcar sin proporcionar la misma sensación de saciedad que se obtiene al comer la fruta entera.

4. Riqueza de nutrientes:

Comer fruta entera asegura la ingesta de todos los nutrientes que la fruta tiene para ofrecer, incluidos los fitonutrientes que pueden perderse en el proceso de hacer jugo. Además, algunas vitaminas y antioxidantes pueden degradarse cuando se exponen al aire durante el proceso de exprimido.

5. Riesgo de consumo excesivo:

Es fácil consumir una gran cantidad de azúcar y calorías en poco tiempo al beber jugo de fruta. Por ejemplo, se pueden consumir varias naranjas en un solo vaso de jugo sin darse cuenta de la cantidad de azúcar que esto implica. En cambio, comer la misma cantidad de naranjas enteras sería más difícil y saciante.

¿FRUTA ENTERA O JUGO?



La Abuelidad *el mejor regalo*

Ser abuelo es un regalo que te da la vida cuando estás en la mejor edad para disfrutarlo y en un momento donde no sueles tener niños pequeños a tu alrededor pues los tuyos ya se fueron del nido hace mucho tiempo.

1. Vínculo especial: Los abuelos suelen desarrollar una relación única y profunda con sus nietos, llena de amor, comprensión y paciencia.

2. Transmisión de sabiduría: Los abuelos tienen la oportunidad de compartir su conocimiento, experiencias y valores con una nueva generación, dejando un legado duradero.

3. Diversión y alegría: Pasar tiempo con los nietos trae muchas alegrías y momentos felices, rejuveneciendo a los abuelos y proporcionando una fuente constante de entretenimiento y amor.

4. Apoyo emocional: Los abuelos pueden ofrecer un tipo de apoyo emocional diferente al de los padres, proporcionando un refugio seguro y lleno de cariño.

5. Continuidad familiar: Ver crecer a los nietos y ser parte de sus vidas da a los abuelos un sentido de continuidad y pertenencia dentro de la familia.

6. Reducción del estrés: A menudo, los abuelos disfrutan de sus nietos sin la misma presión y responsabilidad que tuvieron como padres, permitiéndoles disfrutar más plenamente de la compañía de los niños.

7. Sentido de propósito: Tener nietos puede dar a los abuelos un renovado sentido de propósito y vitalidad, ayudándolos a mantenerse activos y comprometidos con la vida.



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
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
ESTRADA LEDESMA MIRIAM		TIII	403 A
VÁZQUEZ SÁNCHEZ HÉCTOR ROMEO	ELECTROFISIOLOGÍA CARDÍACA	TIII	303 B
CARDIOCIRUGÍA			
ARMENTA FLORES RÓMULO	CIRUGÍA CARDIOVASCULAR	TIII	202 B
ARMAS ZARATE FRANCISCO JAVIER		TIII	507
MERCADO GARCÍA ARTURO	CONGÉNITOS-ADULTOS Y TÓRAX	TIII	403 A
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 GASTROENTEROLOGIA	TI	5
CISNEROS LARA RUBÉN	CIRUGÍA GRAL Y GASTROENTEROLOGIA	TI	8
DE LA VEGA OBREGÓN TARSICIO GONZALO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y VÍAS DIGESTIVAS	TII	214
GARCÍA ALEJANDRO	GASTROENTEROLOGIA	TII	306
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 GASTROENTEROLOGIA	TII	306
VALLEJO MARTÍNEZ JUAN PABLO		TI	3

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
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 MUÑIZ 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 TII TI TII	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 TII 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			
PEÑA RODRÍGUEZ DINORA ZOZOAGA VELÁZQUEZ EDGAR GERARDO	INTENSIVISTA	CMC TII	108 113
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 TII 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 KRISEIN 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 TIII TII	10 9 309 110 304 B 313 202 C 104 110 304 B 202
ODONTOLOGÍA			
MAYAGOITIA MELCHOR PAOLA OROZCO RAMÍREZ SALVADOR PÉREZ CHARLES ANGÉLICA ABIGAIL VEGA MORÁN ENRIQUE ALEJANDRO	ENDODONCIA ODONTOLOGÍA INTEGRAL Y ORTODONCIA ORTODONCIA Y ORTOPEDIA MAXILOFACIAL ODONTOLOGÍA PEDIÁTRICA	TII TIII TII TI	210 401 A 206 211

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
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	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	511
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
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 CUÉLLAR ARTURO	INFECCIONES ÓSEAS Y PSEUDOARTROSIS	TII	4
PORRAS GONZÁLEZ ROBERTO	TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA	TII	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	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 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	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
PÉREZ HERNÁNDEZ CORAL	OTORRINOLARINGOLOGÍA PEDIÁTRICA	TI	206
RODRÍGUEZ DÍAZ GONZALO		TII	102
SERVÍN TORRES RICARDO	OTORRINOLARINGOLOGÍA	CMC	113
PATOLOGÍA			
MURGUÍA PÉREZ MARIO	PATOLOGO	CMC	4B

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
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
CARRANCO ESCALONA JOSÉ FELIPE		TIII	301 B
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	301 B
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
AVILA HERNANDEZ ELVIA TERESA	CIRUGIA PEDIATRICA	TIII	404 F
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
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	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

Con el objetivo de compartir conocimientos e intercambiar ideas

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

MC MEDICA CAMPESTRE® | SALUD & FELICIDAD WEBINAR

ASMA DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

18:00 hrs. Jueves 02 de mayo, 2024.

Dra. Corina Grisel Ayala Pérez
Neumóloga pediatra

Regístrate en: webinars.medica.ws/asma2024



MC MEDICA CAMPESTRE® | SALUD & FELICIDAD WEBINAR

¿QUÉ ES EL LUPUS Y CÓMO TRATARLO?

18:00 hrs. Jueves 09 de mayo, 2024.

Dra. María Fernández Pérez
Medicina interna y Reumatología

Regístrate en: webinars.medica.ws/lupus2024



MC MEDICA CAMPESTRE® | SALUD & FELICIDAD WEBINAR

HABLEMOS DE FIBROMIALGIA DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

18:00 hrs. Jueves 16 de mayo, 2024.

Dra. María Fernández Pérez
Medicina Interna y Reumatología

Regístrate en: webinars.medica.ws/fibromialgia2024



MC MEDICA CAMPESTRE® | SALUD & FELICIDAD WEBINAR

CUIDADO Y MANEJO DE LA HIPERTENSION ARTERIAL

18:00 hrs. Jueves 23 de mayo, 2024.

Dr. Eliceo García Rangel
Cardiologo - Ecocardiografista

Regístrate en: webinars.medica.ws/hipertension2024



MC MEDICA CAMPESTRE® | SALUD & FELICIDAD WEBINAR

LA PÉRDIDA DE LA MASA MUSCULAR EN LOS ADULTOS MAYORES

18:00 hrs. Jueves 30 de mayo, 2024.

Dra. Cynthia García Vargas
Nutrición Clínica y Gerontología

Regístrate en: webinars.medica.ws/muscular



MC MEDICA CAMPESTRE® | SALUD & FELICIDAD WEBINAR

FACTORES DE RIESGO, TAMIZAJE Y DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE PRÓSTATA

18:00 hrs. Jueves 06 de junio, 2024.

Dr. Rigoberto Hassay Hernández Hernández.
Urólogo.

Regístrate en: webinars.medica.ws/prostata2024



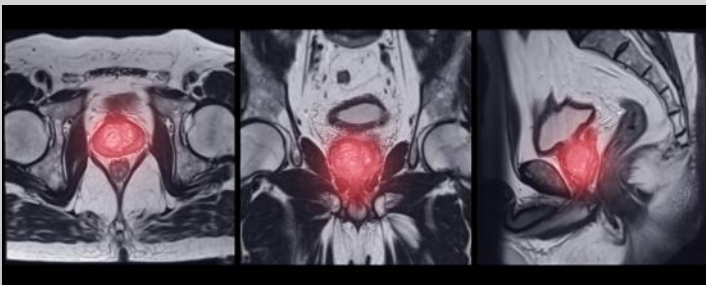
**EN VIVO LOS JUEVES DE 6 A 7 DE LA TARDE O GRABADOS
EN NUESTRA PÁGINA WEB. / CONSULTA EL PROGRAMA EN FACEBOOK.**

**ESTE MES
DE JUNIO
REGALE SALUD
A PAPÁ**

17% DE DESCUENTO*

EN:


**RESONANCIA MAGNÉTICA DE
PRÓSTATA Y ULTRASONIDO
PROSTÁTICO.**



AGENDE SU CITA:

Tel. 477 779 0505 Ext. 161 y 163

admision.imagen@medicacampestre.com

 477 700 9508

*Promoción válida al 30 de junio 2024. Aplican restricciones.

No valida con otras promociones.

Sujeto a cambio sin previo aviso.