

S&F

Salud & Felicidad

UNA PUBLICACIÓN DE MÉDICA CAMPESTRE
AÑO 10 / No. 82 / FEBRERO 2024

Feliz DÍA DEL AMOR Y LA Amistad



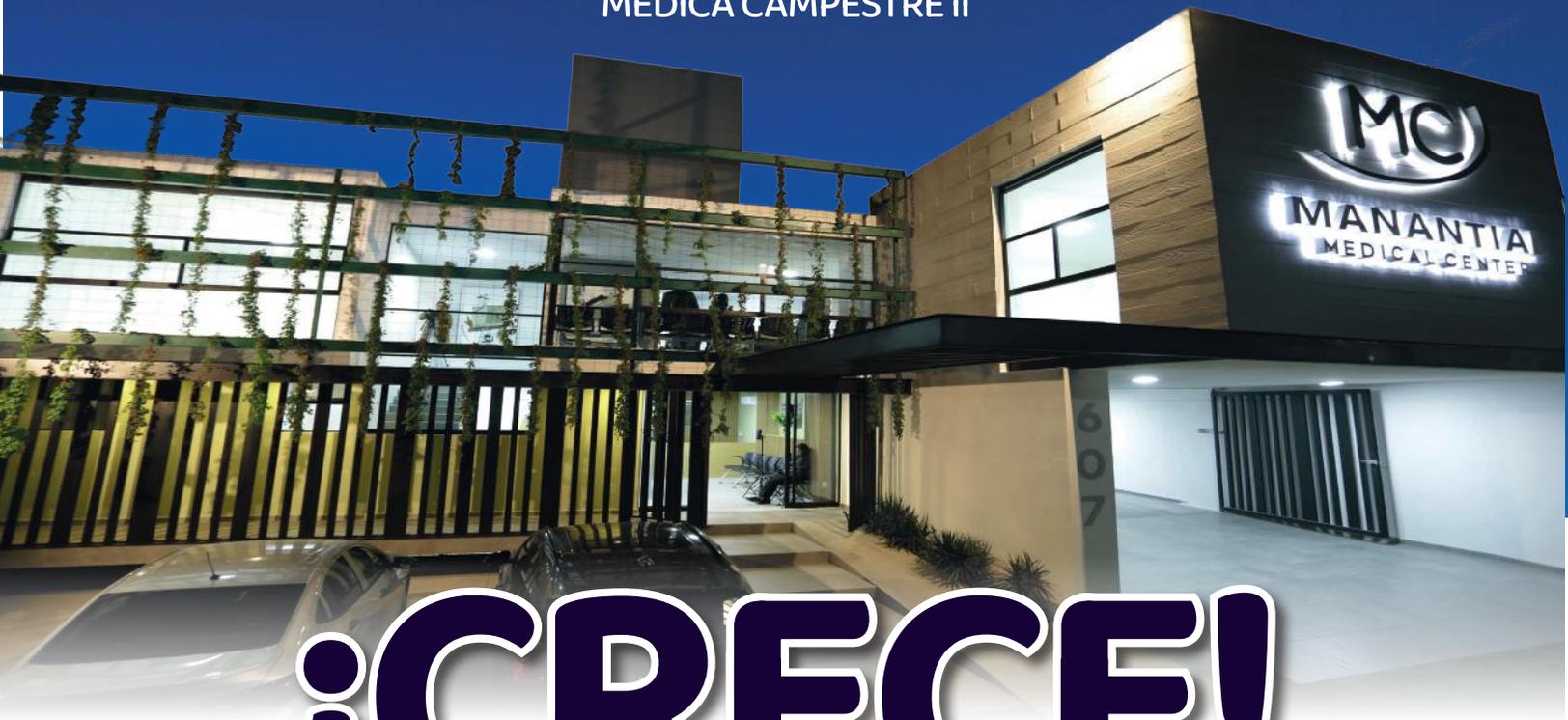
MC

MÉDICA CAMPESTRÉ

INCLUYE DIRECTORIO
DEL STAFF MÉDICO



MEDICA CAMPESTRE[®]
CONSULTORIOS
MÉDICA CAMPESTRE II

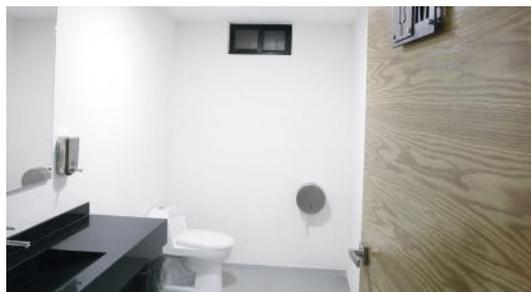


¡CRECE!

y le ofrece en renta

18 CONSULTORIOS

de la primera etapa de **Consultorios Médica Campestre II**



Ubicados en Manantial 620. Col. Jardines del Moral.

Informes con Marissa Rosales / ☎ 477 779 0505 ext. 158



MC

MEDICA CAMPESTRE®

VI CONGRESO
INTERNACIONAL
MÉDICA CAMPESTRE

Una ventana
al futuro®



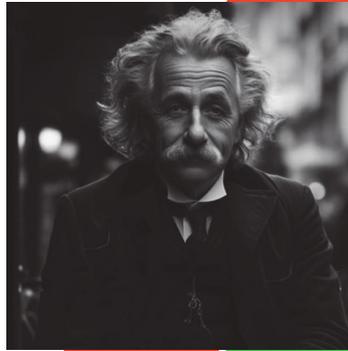
6° CIMÉDICA

PRÓXIMAMENTE
Octubre 2024

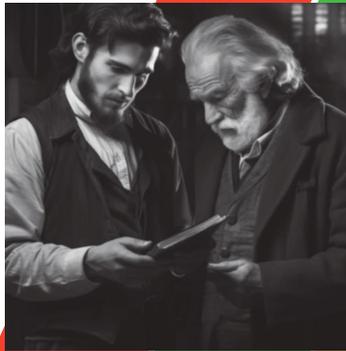
CONTENIDO



06
El chofer
de Albert
Einstein



07
La historia
de Luois
Pasteur y la
biblia en el
tren



15
El amor
de pareja
durante el
embarazo



17
El
amor
en la
tercera
edad

10
10 formas
de celebrar
San Valentín

12
Tipos de Amigos
para ser feliz

Los métodos de Harvard University para conseguir mejores amigos. **08**

6 películas de amor en Netflix. **09**

Tu elección de amigos, habla sobre ti. **11**

5 ideas para celebrar el 14 de febrero. **13**

7 Ejercicios simples para fortalecer la relación de pareja. **14**

Inolvidable y sabrosa cena romántica. **16**

Directorio Staff Médico. **18**



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.

INVITACIÓN



El Grupo Médica Campestre se complace extender una cordial invitación a la comunidad médica del país, al **VI Congreso Internacional Médica Campestre 2024**

Una ventana al futuro®



que se llevará a cabo del 09 al 12 de octubre del presente año, en la Casa de Piedra en León, Guanajuato, México.

Este evento reunirá a destacados expertos de México, España, Japón, Estados Unidos y Puerto Rico, quienes compartirán sus conocimientos y experiencias en sus diferentes especialidades.

Es una excelente oportunidad de acceder a los últimos avances médicos, tecnologías de última generación y prácticas médicas que pueden ayudar a mejorar la eficiencia y calidad de su atención especializada. Además, inspirarle y motivarle a buscar la excelencia en su práctica médica.

Esperamos contar con su participación para enriquecer el dialogo con los especialistas y contribuir al progreso continuo de la medicina.

Una vez que tome la decisión de asistir, le pedimos que nos la haga saber al e-mail: congreso@medicacampestre.com ó al tel. 477 779 05 05 ext. 158

Atentamente,

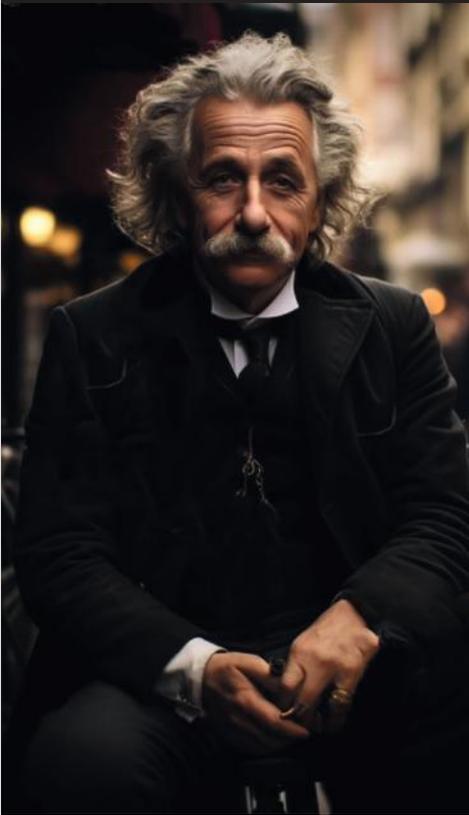
Lic. Francisco Javier Garnica Zamudio
Director General Médica Campestre



Lic. Francisco
Javier Garnica
Zamudio
Director General
Médica Campestre

09 AL 12 OCTUBRE 2024
CASA DE PIEDRA

EL CHOFER DE ALBERT EINSTEIN



Se cuenta que cuando Albert Einstein empezaba a ser conocido por sus teorías científicas, era con frecuencia solicitado por las universidades para dar conferencias.

Dado que no era nada bueno al volante —y, sin embargo, el coche le resultaba muy cómodo para sus desplazamientos—, contrató los servicios de un chofer de taxi que



pasaba por él cada vez que asistía a este tipo de eventos. El chofer lo llevaba, escuchaba la conferencia y luego lo regresaba a casa.

Después de varios viajes, Einstein le comentó al chofer lo aburrido que era repetir lo mismo una y otra vez.

«Si quiere —le dijo él— lo puedo sustituir por una noche. He oído su conferencia tantas veces que la puedo repetir de memoria».

Einstein le tomó la palabra y, antes de llegar al lugar donde ofrecería su siguiente discurso, intercambiaron sus ropas: el chofer se desaliñó y se despeinó;

Einstein, por su parte, se colocó la casaca, el gorro y se puso al volante.



Llegaron a la sala y, como ninguno de los académicos presentes conocía en persona al afamado científico, no se descubrió el engaño.

El chofer expuso, de forma fluida, la conferencia que había escuchado tantas veces repetir a Einstein, mientras éste lo observaba desde la última fila con una gran sonrisa.

Todo iba muy bien, hasta que al final, un periodista mal intencionado hizo una difícil pregunta sobre la teoría de la relatividad que, evidentemente, el chofer no sabía contestar. Por un instante titubeó, pero de pronto tuvo un golpe de inspiración y le respondió:

«La pregunta que usted me hace es tan obvia y sencilla, que dejaré que mi chofer sentado en primera fila, se la responda».

Le dice: “¿Puedes subir a responderla?”. Por supuesto. En ese momento sube Einstein y responde la pregunta. Después de eso nadie preguntó nada más



LA HISTORIA DE LOUIS PASTEUR Y LA BIBLIA EN EL TREN

En el año 1892, un anciano de barba blanca y un joven universitario coincidieron en el mismo vagón de tren en Europa. El anciano leía pausadamente un libro. El joven también: estudiaba un voluminoso ejemplar de Ciencias.

En un determinado momento, el joven se percató de que el libro que leía su acompañante era la Biblia y le preguntó:

-¿Usted todavía cree en ese libro lleno de fábulas y de cuentos?

El anciano le respondió:

-Sí, por supuesto, pero este no es un libro lleno de fábulas ni de cuentos. Es la Palabra de Dios. ¿Cree usted que estoy equivocado?

-Claro que está equivocado, respondió el chico. Usted, señor, debería dedicarse a estudiar Ciencias e Historia Universal. Vería cómo la Revolución Francesa, ocurrida hace más de 100 años, mostró la miopía, la estupidez y las mentiras de la religión.

Y agregó el joven:

-Solo personas sin cultura o fanáticas todavía creen en esas tonterías. Usted, señor, debería conocer un poco más lo que dicen los científicos de esas cosas.

El anciano le dijo entonces:

-Dígame, joven, ¿es eso lo que nuestros científicos dicen sobre la Biblia?

-Mire, dijo el joven, como me voy a bajar en la próxima estación, no tengo tiempo de explicarle, pero déjeme su tarjeta con su dirección para que le pueda enviar algún material científico por correo. Así se ilustra un poco sobre los temas que realmente importan al mundo.

El hombre anciano sacó una tarjeta de visita de su bolsillo y se la dio al joven.

El joven quedó estupefacto al leer en la tarjeta quién era aquel anciano. El texto impreso no engañaba:

Profesor Louis Pasteur
Director general Instituto Nacional Investigaciones Científicas
Universidad Nacional de Francia

Harvard realizó un estudio de más de 70 años, que dice que el secreto para que podamos ser felices es tener buenos amigos, ya que eso ayuda a que las personas se mantengan sociales y activas, lo que también mejora la calidad de vida y puede sumar algunos años.

Pero hacer amigos no es solo para vivir más, ellos son el antídoto perfecto para el estrés, el burnout y las rutinas aburridas, son el punto de apoyo cuando las cosas no van bien y esas personas que pueden hacer que un mal día tenga un giro de 180 grados, y son necesarios en todos los momentos de la vida

Los expertos de Harvard han hablado mucho sobre qué se puede hacer para conseguir amigos o para fortalecer relaciones.

Busca actividades compartidas. Harvard dice que los eventos de Networking o diseñados para conocer personas no son necesariamente la mejor opción. Lo que se recomienda es buscar actividades compartidas, como el voluntariado, donde se busca hacer cosas en equipo para lograr algo juntos, ya que esto te da una razón para tener que hablar con los demás y para querer conocer más de ellos.

Además, los actos de generosidad son buenos para la salud mental y te hacen ver como una persona más agradable. Aunque no solo se trata de voluntariado, puedes realizar cualquier actividad con un objetivo, donde todos tengan que participar para lograrlo.

Toma una clase. Es mucho más fácil establecer una relación o amistad con personas con las que tienes algo en común. Tomar una clase te pone en el mismo espacio que personas que buscan lo mismo o que tienen algún interés similar al tuyo, y ese espacio se puede convertir en una oportunidad para hacer una amistad.

La ciencia dice que debes pasar entre 50 y 200 horas con alguien para que se convierta

Hacer amigos no es fácil, pero hay algunos trucos que pueden ayudarte. Estos son los que recomienda la Universidad de Harvard.

Los métodos de HARVARD UNIVERSITY para conseguir mejores amigos

en un amigo, pero no solo hay que compartir el espacio, hay que empezar por romper el hielo e intentar tener conversaciones con los demás, para que no seas un compañero más en clase.

Atrévete a usar la red de los amigos que ya tienes. Una buena forma para conocer personas que se puedan convertir en tus amigas, es aprovechando a los amigos que ya tienes.

No se trata de utilizarlos, sino de pedir su ayuda para conocer a más personas, sabiendo que, los amigos de tus amigos pueden tener más posibilidades de llevarse bien contigo, y el proceso se hace más fácil cuando hay un intermediario en el que los dos confían.

Aprovecha a las personas que ves a diario. ¿A qué personas ves todos los días? Estas personas pueden llegar a convertirse en tus amigos. Harvard dice que es muy buena idea aprovechar, por ejemplo, los espacios de trabajo, ya que ese es el lugar donde pasas la mayor parte de tu tiempo, y eso puede ayudarte a llegar a esas 200 horas que deben pasar para que alguien se convierta en un amigo cercano.

Tu compañero de la oficina puede ser fan de las mismas películas que tú, le puede gustar el mismo deporte o compartir intereses y gustos, pero nunca lo vas a saber si no empiezas a hablarle.

Escucha con empatía. Saber escuchar es una herramienta esencial para construir amistades y todo tipo de relaciones. La psicología dice que a todos les gusta sentir que son escuchados y que las personas a las que les hablan están interesadas en lo que tienen que decir, y así pueden bajar la guardia y estar más abiertos a entablar una amistad. Entonces, hay que escuchar sin buscar interrumpir, intentando entender qué es lo que te están diciendo y ponerse en los zapatos de los demás.





6 películas de amor en Netflix para románticos

1. Ha nacido una estrella (Bradley Cooper, 2018)

Lo mejor y lo peor de cada versión de 'Ha nacido una estrella' nos han llevado hasta esta nueva adaptación tan heredera de las anteriores como única en sí misma: Lady Gaga y Bradley Cooper lideran este dramón romántico y musical que se llevó un Oscar por la electrizante canción 'Shallow'. Ahora se cuenta entre las mejores películas de amor y románticas de Netflix y es de obligado repaso.

2. Orgullo y prejuicio (Joe Wright, 2005)

No en vano la consideramos una de las mejores adaptaciones de Jane Austen: 'Orgullo y prejuicio' es un auténtico triunfo para las películas románticas y no nos cansaremos nunca de suspirar por ella. La novela de Jane Austen cobra vida una vez más en los cuerpos de Keira Knightley como Elizabeth Bennet y Matthew McFadyen como el señor Darcy, y no podemos dejar de pensar en ese momento en el que se tocan las manos por primera vez y se quedan prendados.

3. Eres tú (Alauda Ruiz de Azúa, 2023)

"Eres tú" demuestra que las comedias románticas españolas no tienen nada que envidiarle a las de Hollywood. Y es que el protagonista, interpretado por Álvaro Cervantes, puede conocer el futuro de una relación al darse el primer beso con alguien, lo que le hace evitar el compromiso con sus ligues y, también, enamorarse de la novia de su mejor amigo.

4. Amor de calendario (John Whitesell, 2020)

La pareja formada por Emma Roberts y Luke Bracey funciona tan bien como para convertir esta comedia romántica rutinaria en una divertida historia de amor que reúne a dos personas que odian profundamente las vacaciones, porque les obligan a vestirse raro, comprar regalos y pasar tiempo con familiares que no dejan de preguntarles cuándo van a tener hijos. Así, deciden reunirse en cada celebración para hacerse compañía.

5. Crepúsculo (Catherine Hardwicke, 2008)

Basada en las novelas de Stephenie Meyer, dio comienzo a un fenómeno cinematográfico adolescente de proporciones gigantescas que lanzó las carreras de Robert Pattinson y Kristen Stewart, y puso de moda (otra vez) a los vampiros románticos. Pero, en esencia, esta primera película es un relato sobrio sobre dos personas que se enamoran, aunque no deberían.

6. La cita perfecta (Chris Nelson, 2019)

Netflix tiene comedias románticas de todos los tamaños y colores, y esta va a convencer a los amantes de esa 'teen movie' en el que dos personas que no estaban destinadas a enamorarse acaban compartiendo una historia muy bonita. Aunque no inventa nada nuevo, al menos está liderada por el chico preferido de la plataforma, Noah Centineo.

¡10 formas increíbles para celebrar San Valentín en tu escuela!

Estas son algunas ideas para celebrar el día del amor y la amistad en la escuela. Lo importante es que los maestros y directores escolares se aseguren de que las actividades sean inclusivas, significativas y fomenten el compañarismo entre los estudiantes. ¡Feliz día del amor y la amistad!

1

Crear un ambiente festivo. Decora el salón de clases o la escuela con globos, corazones y otros adornos festivos para crear una atmósfera de celebración.

Realizar una sesión de cine. Organiza una sesión de cine en la que se muestren películas temáticas sobre el amor y la amistad, y anima a los estudiantes a discutir sus pensamientos y sentimientos después de la película.

2

3

Enseñar sobre el valor de la amistad. Incluye actividades y discusiones en el aula que fomenten el valor de la amistad y las relaciones positivas entre los estudiantes.

Invitar a oradores.

Invita a oradores que puedan hablar sobre el amor, la amistad y la importancia de las relaciones saludables y positivas en la vida de los jóvenes.

5

Preparar tarjetas de amor y amistad. Anima a los estudiantes a preparar tarjetas de amor y amistad para regalar a sus compañeros de clase, amigos y familiares.

Realizar una sesión de fotos temática. Crea un espacio para tomar fotos temáticas del día del amor y la amistad y anima a los estudiantes a tomarse fotos juntos.

6

Realizar un concurso de poesía. Realiza un concurso de poesía de amor y amistad entre los estudiantes y premia a los ganadores con un pequeño premio..

7

8

Fomentar la inclusión. Asegúrate de que todas las actividades relacionadas con el día del amor y la amistad estén diseñadas para incluir a todos los estudiantes, sin importar su género, raza, religión o habilidad.

9

Organizar una actividad de voluntariado. Organiza una actividad de voluntariado en la que los estudiantes puedan trabajar juntos en un proyecto comunitario que fomente la camaradería y el trabajo en equipo.

10

Organizar una competencia de canto o baile. Anima a los estudiantes a mostrar sus habilidades de canto o baile en una competencia temática.



Tu elección de amigos habla sobre ti

La elección de amigos de una persona nos da pistas acerca de cómo se siente y cómo se trata a sí misma.

Todos hemos escuchado aquello de “dime con quien andas, y te diré quien eres”, y es que, efectivamente, tu elección de amigos habla sobre ti. Además, no solo da información sobre tu estilo, tus gustos o tus valores. Lo más importante es que habla de tu mundo emocional y de la relación que tienes contigo mismo. Al final, las personas que escoges en buena medida son el reflejo de lo que crees merecer.

Esto no significa que si una amistad te manipula o te falta al respeto sea tu culpa o que tú seas igual. Nada más lejos de la realidad. Sin embargo, permanecer junto a cierto tipo de personas o seguir alimentando ciertos vínculos nos da pistas acerca de nuestro nivel de autoestima y seguridad y sobre ciertos miedos y creencias que podemos venir arrastrando sin saberlo.

La importancia de la elección de amigos

Cuando somos niños y comenzamos la escolarización, la mayoría recibimos el mensaje de que “debemos ser amigos de todos”. Esta premisa, entendida como la necesidad de respetar y ser amables con quienes nos rodean puede ser útil; sin embargo, no es posible ni positivo tratar de agradar y crear vínculos profundos con todos cuantos nos rodean.

Ciertamente, las relaciones de amistades son muy beneficiosas. Nos ayudan a desarrollar un sentido de pertenencia, a cultivar valores como la lealtad, el apoyo mutuo y la intimidad emocional. Además, protegen nuestra salud física y emocional, y nos ayudan a afrontar las adversidades. Sin embargo, escoger a quienes van a

nutrir ese círculo es fundamental.

Así, si quieres conocerte mejor y descubrir algunos aspectos de tu persona que quizá hayas pasado por alto, te invitamos a analizar tu círculo de amistades. Y, para ello, puedes preguntarte:

¿La amistad es recíproca?

Esta es una de las cuestiones fundamentales que debemos planteamos: ¿sientes que tus relaciones de amistad son equitativas y justas? Finalmente, estamos hablando de un intercambio, un vínculo en el que ambos participantes deben invertir para que resulte enriquecedor y positivo.

Si sueles sentir que tus amistades se aprovechan de ti, que das más de lo que recibes o que siempre estás disponible, pero nadie lo está para ti, quizá deberías parar y reflexionar.

En ocasiones tenemos expectativas poco realistas hacia los demás y hemos de comprender que cada persona tiene una vida y no todo gira en torno a nosotros. No obstante, es importante sentirnos valorados y priorizados por aquellos a quienes priorizamos.

Si te das en exceso a los demás, es posible que esta sea una estrategia que utilizas de forma inconsciente para asegurarte el amor de otros. De algún modo les dejas en deuda y esperas que hagan lo mismo por ti; pero esta no es una forma saludable de relacionarse. Cada uno ha de dar lo que realmente le nace y quedarse donde ese sentimiento sea mutuo.



LOS TIPOS DE AMIGOS QUE NECESITAS PARA SER FELIZ

De acuerdo a un artículo de Arthur C. Brooks, investigador de la universidad de Harvard, titulado "Los mejores amigos no pueden hacer nada por ti", hay tres tipos de amigos que necesitas en tu vida. El artículo publicado en The Atlantic señala que décadas de investigación han demostrado que es casi imposible ser feliz sin amigos, y que la amistad representa casi 60% de la felicidad "sin importar cuan extrovertidos o introvertidos sean".



Asimismo, indica que el adulto promedio tiene aproximadamente 16 personas cercanas que se clasificarían como amigos, esto con base en una encuesta de 2019 realizada a 2 mil estadounidenses. "De ellos, alrededor de tres son 'amigos para toda la vida' y cinco son personas que realmente les agradan. Los otros ocho no son personas con las que pasarían solo un rato. Estos son los tres tipos de amigos que necesitarás en tu vida de acuerdo con el investigador:

Amistades útiles

De acuerdo con Brooks, quien cita a "Ética a Nicómaco" de Aristóteles, el peldaño inferior, donde los vínculos emocionales son más débiles, se encuentran los amigos útiles. "Se trata

de colegas, socios de una transacción o simplemente aquellos que pueden hacerse favores mutuamente". Este tipo de amistades serían las menos satisfactorias.

Amistades basadas en el placer

En el siguiente peldaño encontramos a las amistades basadas en el placer. Este tipo de vínculo se basa más en la admiración que existe entre los dos por una cualidad, aptitud o logro como su inteligencia o sentido del humor.

Amistades perfectas

Para el investigador, este tipo de amigos se buscan por sí mismos y no son instrumentos para nada más, que a menudo incluyen un amor compartido por algo externo, pero no depende del trabajo, dinero

o ambición "Aristóteles diría que son 'completos', perseguidos por sí mismo y plenamente realizados en el presente".

A decir del investigador de Harvard, este tipo de amistades son las que nos brindan una profunda satisfacción.

"La clave para construir amistades perfectas es ver las relaciones no como peldaños hacia algo más, sino como bendiciones que se pueden perseguir por sí mismas", señala Brooks y recomienda hacer amigos fuera del lugar de trabajo e incluso fuera de nuestras redes profesionales y educativas, "entabla la amistad con alguien que realmente no pueda hacer nada por ti además de preocuparse y brindarte una buena compañía".

5 ideas para celebrar el 14 de febrero

que no pueden fallar.

1. Maratón de películas: si son amantes del cine y de las series, el día de los enamorados es una oportunidad perfecta para quedarse en casa, cocinar o pedir algo rico y ver una maratón de su serie favorita o la que tengan pendiente. Si no saben por dónde partir, las películas y series ganadoras de los Golden Globes o las nominadas para los Oscar son una forma de empezar.

2. Noche de juegos: si están buscando qué hacer para el 14 de febrero, esta es una idea especial para las parejas geek. No estamos hablando de juegos de mesa, para los que normalmente necesitas más de 2 jugadores, sino que hablamos de un campeonato de su videojuego favorito. No importa si son juegos vintage como Super Mario y Donkey Kong o versiones actuales como Fortnite o Call of Duty, es momento de sacar su lado competitivo y pasarlo bien juntos. ¡El que pierde paga la comida!

3. Cocinar juntos: un panorama entretenido para hacer en pareja es cocinar algo rico en conjunto, puede ser su snack para la maratón de películas o para la noche de juegos. Algo fácil y entretenido son las galletas, que se pueden comer esa misma noche o guardarlas en un tarrito para disfrutar por varios días.

4. Staycation: ¿cómo pasar un 14 de febrero inolvidable? Este es un concepto que se puso de moda hace algunos años y que consiste en tomar una mini vacación en su misma casa. De las palabras en inglés "stay" (quedarse) y "vacation" (vacaciones), es un concepto que significa quedarse en casa y disfrutar de lo que ofrece tu ciudad y tu hogar. ¿Qué harías en tu ciudad si la visitarás como turista? ¡Ese es el panorama que pueden armar! Brunch o desayuno en un café temático, una tarde recorriendo parques y monumentos, disfrutar de una obra de teatro y terminar el día en un bar o restaurante al que nunca hayan ido. El panorama perfecto para celebrar el día de los enamorados.

5. Fiesta con amigos: si aún siguen con la emoción del matrimonio, se siente demasiado pronto para otra celebración romántica como San Valentín y se están preguntando ¿qué se puede hacer en el día del amor y la amistad? La respuesta puede ser hacer una fiesta para celebrar el 14 de febrero entre amigos. ¿Conocen las temáticas Anti San Valentín?

Pueden decorar su departamento de negro y hasta tener una piñata como Jennifer Garner en la película Valentine's Day.

1. Caminata. Salir a caminar o correr es quizá el ejercicio más universal. Caminar en pareja es tu mejor estímulo para mantenerte en forma y mejorar tu estilo de vida, además, les ayudará a reducir el estrés y mejorará su humor notablemente. Esta actividad física es gratis, no se necesita ningún equipamiento y puedes ir mejorando tu marca progresivamente.

2. Ciclismo. Si lo tuyo no es el correr, puedes pedalear en pareja; disfrutar grandes momentos y ser testigo de grandes atardeceres. El ciclismo es un gran deporte de cardio que los mantendrá sanos, además, los ayudará a tonificar su cuerpo y a bajar esos kilos extra.

3. Baile. Bailar en pareja no solo mejorará tu salud, sino que será saludable también para vuestra relación. No solo estarán unidos, sino también les ayudará a estar en coordinación para lograr los pasos y que resulten fluidos y armoniosos.

7 ejercicios simples para fortalecer la relación de pareja

Realizar algún deporte y efectuar actividad física promueve la quema de calorías provenientes, principalmente, del exceso de alimentos saturados en grasas y carbohidratos, lo que ayuda a reducir el tejido adiposo disminuyendo el peso corporal.

4. Patinar. Es uno de los deportes más divertidos para practicar en pareja; solo necesitas unos patines, equilibrio y mucha paciencia. Esta actividad física les proporciona beneficios anaeróbicos, como fortalecimiento y tonificación muscular, también, ayuda mucho a la coordinación, a mejorar la propiocepción o postura, fortalece el tren inferior, el abdomen, quema grasa.

5. Deportes de raqueta. El tenis o frontón, por ejemplo, son dos actividades físicas ideales para practicar con tu pareja. Si nunca practicaste este deporte, ¿quién mejor que tu media naranja para hacerlo? El tenis es una disciplina deportiva con muchos beneficios más allá de la salud y la actividad física, porque promueve el trabajo en equipo, pensamiento estratégico, confianza y resolución de problemas. Además, es una gran actividad donde quemarás varias calorías.



El embarazo generalmente es un tiempo de emoción. Pero, a veces, las mujeres embarazadas y sus parejas pueden sentir como si estuvieran esperando recibir una fuente de ansiedad junto con la pequeña fuente de felicidad que les está por llegar. Tienen una larga lista de cosas que hacer. Tienen que enfrentar los cambios y las cosas desconocidas que acarrea el embarazo y el nacimiento.

Una mujer que se siente apoyada por su pareja durante el embarazo y después del mismo puede sentirse más feliz y menos estresada.

La pareja juega un papel crucial. Su cariño, apoyo y amor durante el embarazo resulta muy beneficioso tanto para ti como para tu bebé. Siempre que sea posible, es bueno que tu pareja te acompañe a alguna revisión con el ginecólogo o incluso a la educación maternal. Allí se explica cómo actuar ante el parto para ambos.

Un estudio de la revista *Matronas*, demostró que el acompañamiento de la pareja durante el embarazo tiene múltiples beneficios. Algunas patologías como la ansiedad, la depresión posparto y los sentimientos de autocontrol mejoran cuando se cuenta con un acompañamiento adecuado.

Y por supuesto, pasar todo el tiempo que puedas disfrutando juntos, haciendo actividades que los diviertan, preparar la habitación de su hijo, salir a cenar o al cine... Todos esos momentos te aportarán seguridad, tranquilidad, felicidad y sobre todo te sentirás querida.

Todas las embarazadas necesitan sentirse cómodas y que ir al médico no resulte una angustia. Si hay un trato amable, en el que se expliquen todas las dudas que tenemos, se nos entienda y nos sintamos cuidadas, hará que sea más fácil llevar nuestro embarazo.

Beneficios del amor durante el embarazo

- Sentirse querida y arropada, aumentará su estado de ánimo.
- Seguridad y confianza en los profesionales.
- Mayor tranquilidad y relajación durante la dulce espera.
- Menos miedos y preocupaciones.

El embarazo es un momento precioso e inolvidable en la vida de una pareja y también en la de sus familiares y amigos. Por eso rodearte de todos ellos, recibiendo su amor y apoyo, te ayudará para que esta aventura sea la más maravillosa y bonita de tu vida.

El amor de la pareja durante el embarazo

Durante el embarazo, el apoyo emocional y la comprensión de tu pareja son fundamentales. La comunicación abierta fortalece el vínculo y contribuye al bienestar emocional de ambos. Además, participar activamente en la preparación para la llegada del bebé refuerza la conexión y crea un ambiente positivo.



16-17

No es necesario estar en París para vivir una cena romántica el día de San Valentín. Hay muchas maneras de conseguir una velada inolvidable y a tu alcance.

En primer lugar, es muy importante crear un ambiente agradable e íntimo para poder disfrutar de una cena romántica con tu pareja. Para recrear un escenario de ensueño y vivir una noche única, les recomendamos algunos trucos a tener en cuenta:

Una iluminación adecuada (tenue o baja) puede crear la atmósfera de romanticismo e intimidad que deseas. Para ello, solo tienes que colocar velas por toda la estancia o encender lucecitas decorativas de estilo navideño.

La decoración de la mesa, y de la estancia en general, es uno de los puntos decisivos para conseguir ese halo de romanticismo. Un mantel bonito y una buena vajilla siempre

**Crema de nuez****Salmón a la naranja****Panqué helado****Vino tinto con granada y romero**

visten la mesa. Puedes poner flores para darle un toque de color y delicadeza.

Es importante la tranquilidad y la calma para que podáis hablar y compartir el momento. Sin embargo, un hilo de música ambiente, casi imperceptible pero agradable, puede acompañar la noche y crear una atmósfera relajada y amena.

Y, por supuesto, no puede faltar una exquisita y sabrosa cena para disfrutar de uno de los mayores placeres de la vida.

Te recomendamos una sabrosa crema de nuez, un salmón con naranja y de postre un panqué helado de blueberry, vainilla y durazno

Celebra este 14 de febrero con una deliciosa bebida con vino tinto, granada y romero. Te encantará la mezcla del sabor del vino y la granada.





El amor en la tercera edad



Cuantas veces hemos escuchado que el amor no tiene edad. Muchas veces las personas mayores han pasado por separaciones, pérdidas, o abandono que les hace pensar que no volverán a encontrar el amor o una persona que los acompañe en este último trayecto de vida.

Enamorarse y conocer a una persona con la que estar cada día es una sensación preciosa y que siempre buscamos, independientemente de nuestra edad. Por ello, nunca es tarde para encontrar el amor.

El amor en las personas mayores es una de las partes más importantes, porque da compañía y sobre todo ilusión, de cara a seguir hacia adelante, luchando y siendo feliz, al mismo tiempo que disfrutas junto a los tuyos.

De hecho, está demostrado que las personas con pareja tienen vidas más largas y felices.

Si no sabes que beneficios tiene el amor en las personas mayores, quédate al leer el artículo porque seguramente podrás obtener herramientas positivas:

Compañía: el tener a una persona a tu lado es una de las cosas que más valoras cuando se es mayor. No solo

te da compañía, sino que si te pasa algo esa persona puede ayudarte. Es uno de los principales beneficios.

Ilusión: la ilusión de estar enamorado es algo que nunca se pierde. Las ganas de levantarte cada mañana para ver a la otra persona un día más siguen, a pesar de la edad, muy presentes. Esto es otra razón para seguir adelante un día más.

Socializar: cuando se cumplen años se va dejando a un lado esta faceta y es importante no perderla. Buscar a alguien que nos siga acompañando es una buena manera de aprovechar y socializar.

Trabajar la memoria: uno de los trastornos más frecuentes en las personas mayores es la demencia. Sin embargo, es algo que se puede trabajar. ¿Cómo? Entrenando la memoria, algo que puedes hacer con tu compañero de vida, cuando los dos se pongan a recordar tiempos pasados.

Es una forma de volver a tener ilusión por la vida, de vivir con más intensidad, siendo más feliz y viendo a los que te rodean felices al ver que estás estupendo/a.

Por ello, independiente de la edad o de cómo nos encontremos, no hay que cerrar esa puerta.

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
GONZÁLEZ PIÑA EMILIANO		TII	203
LUGO GUTIÉRREZ FRANCISCO JOSÉ		TIII	506
MARTÍNEZ ÁLVAREZ CARLOS	ENDOSCOPIA	TIII	504
MAYAGOITIA GONZÁLEZ JUAN CARLOS	ENDOSCOPIA	TII	10
MORALES VARGAS JOSÉ MANUEL	CIRUGÍA DE HERNIA	TIII	301 C
RODRÍGUEZ ALVARADO ERNESTO	ENDOSCOPIA	TIII	402B
SUÁREZ FLORES DANIEL	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA	CMC	114
GARCÍA ALEJANDRO	CIRUGÍA DE HERNIA	TII	306
VALLEJO MARTÍNEZ JUAN PABLO	CIRUGÍA GRAL Y GASTROENTEROLOGIA	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 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			
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 CUELLAR 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	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
AVILA HERNANDEZ ELVIA TERESA	CIRUGIA PEDIATRICA	TIII	404 F
RAMÍREZ CORREA JUANA ANGÉLICA		TI	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

LA NAVIDAD Y LOS PROPÓSITOS DE FIN DE AÑO



18:00 hrs. Jueves 14 de diciembre 2023.

Presentado por:
DR. GUILLERMO RAMÍREZ NÚÑEZ
Director Médico de Médica Campestre.

Regístrate aquí | webinars.medica.ws/fin-de-año

MC MEDICA CAMPESTRE | **SALUD & FELICIDAD** WEBINAR

Conversando sobre la nueva vacuna contra el covid: mitos y realidades.



18:00 hrs. Jueves 4 de enero de 2024.

Presentado por:
Dr. Alejandro Figueroa Caso
Médico Epidemiólogo Hospital Médica Campestre

Regístrate aquí | webinars.medica.ws/vacuna-covid

MC MEDICA CAMPESTRE | **SALUD & FELICIDAD** WEBINAR

SEGURIDAD DE LOS NIÑOS EN CASA



18:00 hrs. Jueves 11 de enero 2024

Dr. Jorge Luis Hernández Arriaga
Pediatra Neonatólogo

Regístrate en: webinars.medica.ws/vacuna-covid

MC MEDICA CAMPESTRE | **SALUD & FELICIDAD** WEBINAR

Pensar claramente: Cómo convertir momentos ordinarios en resultados extraordinarios.



18:00 hrs. Jueves 18 de enero de 2024.

Presentado por:
Lic. Marcelo Torres Llamas
Político y Humanista.

Regístrate aquí | webinars.medica.ws/pensar-claramente

MC MEDICA CAMPESTRE | **SALUD & FELICIDAD** WEBINAR

NO TODO LO QUE SANGRA POR RECTO SON HEMORROIDES.



18:00 hrs. Jueves 25 de enero 2024

Dr. Carlos G. Vázquez Navarro.
Cirujano Coloproctólogo.

Regístrate en: webinars.medica.ws/recto-hemorroides

MC MEDICA CAMPESTRE | **SALUD & FELICIDAD** WEBINAR

TODOS CONTRA EL CÁNCER.



18:00 hrs. Jueves 01 de febrero 2024

Dr. José Luis Estrada Rico.
Médico Hematólogo.

Regístrate en: webinars.medica.ws/todos-cancer

**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®



**NUEVAMENTE
HOSPITAL
NÚMERO UNO
EN GUANAJUATO**

