

S&F

Salud & Felicidad

UNA PUBLICACIÓN DE MÉDICA CAMPESTRE
AÑO 11 / No. 77 / SEPTIEMBRE 2023

VIVA MEXICO





PAQUETE DE PARTO
\$12,900*

- ✓ HABITACIÓN 1 NOCHE
- ✓ CUNERO
- ✓ DERECHO DE SALA
- ✓ OXÍGENO
- ✓ TAMIZ AUDITIVO, TDH (TIROIDES) Y GRUPO SANGUÍNEO**
- ✓ EQUIPO DE BLOQUEO
- ✓ MATERIAL Y MEDICAMENTO: HASTA \$7,000



CESÁREA CORTA
ESTANCIA \$16,900*

- ✓ HABITACIÓN 1 NOCHE
- ✓ CUNERO
- ✓ DERECHO DE SALA
- ✓ OXÍGENO
- ✓ TAMIZ AUDITIVO, TDH (TIROIDES) Y GRUPO SANGUÍNEO**
- ✓ INSTRUMENTISTA
- ✓ EQUIPO DE ANESTESIA
- ✓ MATERIAL Y MEDICAMENTO: HASTA \$7,750



PAQUETE CESÁREA
\$20,895*

- ✓ HABITACIÓN 2 NOCHES
- ✓ CUNERO
- ✓ DERECHO DE SALA
- ✓ OXÍGENO
- ✓ TAMIZ AUDITIVO, TDH (TIROIDES) Y GRUPO SANGUÍNEO**
- ✓ INSTRUMENTISTA
- ✓ EQUIPO DE ANESTESIA
- ✓ MATERIAL Y MEDICAMENTO: HASTA \$8,500



*No incluyen honorarios de los médicos.

**El tamiz auditivo es evaluado por un médico especialista, e incluye seguimiento y asesoría. El tamiz ampliado tiene un costo adicional.

REQUISITOS PARA CERTIFICADO DE NACIMIENTO

Original y copia de estos documentos:

- ▶ Acta de nacimiento de mamá.
- ▶ CURP de mamá.
- ▶ Credencial de INE de mamá.
- ▶ Comprobante de domicilio.

**CREAMOS UN
AMBIENTE SEGURO
CON TODAS LAS
COMODIDADES**
para atenderle con
calidad y calidez.

Con la reconocida calidad y calidez con la que atendemos a nuestros pacientes, ahora en Médica Campestre abrimos la



Nueva **ÁREA ROSA**

Un espacio cómodo y seguro para el cuidado de mujeres embarazadas y sus bebés, en el que son atendidas por médicos especializados en obstetricia que ofrecen las mejores prácticas y la tecnología más avanzada.

Si estás esperando un bebé, te invitamos a visitarnos y a conocer este novedoso servicio.



Índice

09

4 DIFERENCIAS ENTRE
SIMPATÍA Y EMPATÍA



11

5 PASOS PARA
CREAR TU PROYECTO
DE VIDA



14

EL
ÉXITO
DE LA
COCINA
JAPONESA



10

LAS HABILIDADES BLANDAS



ÁNIMO

16



SELF

- 06 Tus Hijos no son tus hijos.
- 07 La leyenda de la Taza Vacía.
- 08 El Secreto de la Serenidad.
- 12 La alegría de los niños.
- 13 El poder de la gratitud.
- 15 Lactancia, un nutritivo regalo para ti y tu bebé.
- 17 La importancia del ejercicio físico para las personas mayores.

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.

Los múltiples beneficios de un estilo de vida saludable

Cada vez somos más conscientes de los múltiples beneficios que un estilo de vida saludable aporta a nuestra salud general y personas de todas las edades se concientizan día a día de la importancia del cuidado general del organismo. diabetes, cáncer, etc.

La importancia de la salud puede ser vista desde diferentes perspectivas, pero por lo general cuando hablamos de salud, debemos comprender que no solo se trata de un cuerpo sano, sino también de la salud mental.

La buena salud puede ser descrita en pocas palabras como una condición en la que tanto nuestro cuerpo como nuestra mente están funcionando correctamente. En los últimos años, nuestro estilo de vida ha cambiado considerablemente y a menudo se tiende a ignorar la importancia de tener una vida saludable de una manera u otra. ¿Por qué es importante la salud?

Existen varios beneficios de tener una vida saludable, pero el principal de ellos que podríamos nombrar es que nuestro cuerpo se libera de las diversas formas de trastornos y complicaciones y, por tanto, se obtiene una vida más larga, sin sufrir ningún tipo de dolores o malestares.

Una persona saludable es capaz de rendir al máximo de su capacidad en todos los ámbitos de su vida y con ello se convertirá en una persona valiosa para la sociedad, porque su organismo funciona de manera correcta y puede realizar sus actividades diarias sin ningún problema. Mentalmente, cuando tenemos salud nos vemos más atractivos y nos sentimos mejor con nosotros mismos y eso nos ayuda a tener mejores relaciones sociales con los demás; por lo tanto podemos llevar una vida más activa en la que podemos realizar muchas actividades físicas, incluso después de envejecer. Esto es porque, el cuerpo puede curarse del desgaste normal asociado con el envejecimiento.

La salud y el bienestar provoca una drástica mejora en la calidad general de vida de una persona, por lo tanto la importancia de la salud debe ser tomada en cuenta por todos, sin importar que seamos jóvenes o mayores, ya que ésta tiene un gran impacto en nuestro rendimiento y la eficiencia en general.

En otras palabras, nos permite tener un mejor control sobre nuestra vida. Para tener una vida saludable, es necesario llevar una vida disciplinada; comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio físico regularmente y mantenerse alejado de los hábitos poco saludables como fumar y beber en exceso.

También es esencial mantener la mente sana, fomentar la clase correcta de pensamientos y manejar adecuadamente el estrés en nuestras vidas.

Lic. Francisco Javier Garnica Zamudio
Director General Médica Campestre



Lic. Francisco Javier Garnica Zamudio
Director General Médica Campestre



EDITORIAL

Tus hijos no son tus hijos

Precioso texto de Khalil Gibran
poeta, artista y filósofo libanés.

Tus hijos no son tus hijos,
son hijos e hijas de la vida,
deseosa de sí misma.

No vienen de ti,
sino a través de ti,
y aunque estén contigo,
no te pertenecen.

Puedes darles tu amor,
pero no tus pensamientos,
pues ellos tienen sus propios pensamientos.

Puedes abrigar sus cuerpos,
pero no sus almas,
porque ellos
viven en la casa del mañana,
que no puedes visitar,
ni siquiera en sueños.

Puedes esforzarte en ser como ellos,
pero no procures hacerles semejantes a ti,
porque la vida no retrocede ni se detiene en
el ayer.

Tú eres el arco del cual tus hijos,
como flechas vivas,
son lanzados.
Deja que la inclinación,
en tu mano de arquero,
sea para la felicidad.





La leyenda de

La Taza vacía

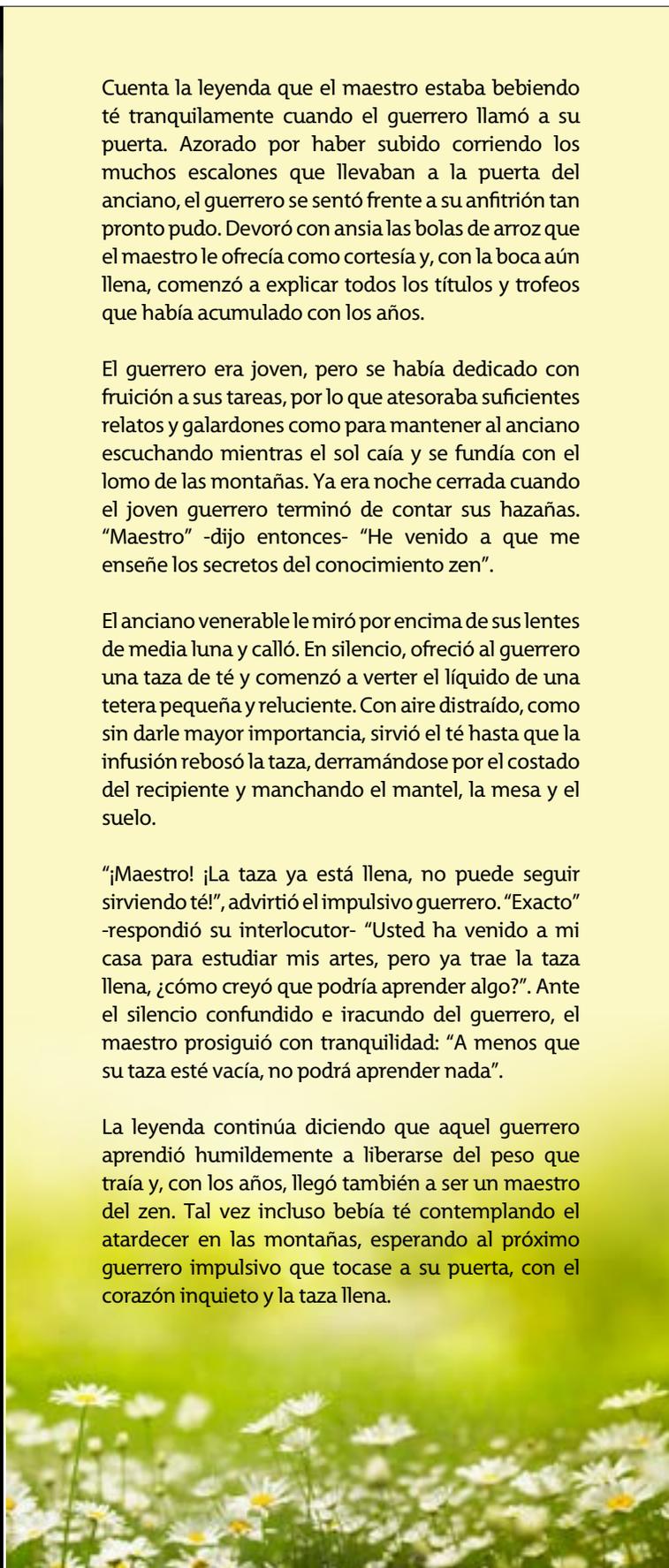
Cuenta la leyenda que el maestro estaba bebiendo té tranquilamente cuando el guerrero llamó a su puerta. Azorado por haber subido corriendo los muchos escalones que llevaban a la puerta del anciano, el guerrero se sentó frente a su anfitrión tan pronto pudo. Devoró con ansia las bolas de arroz que el maestro le ofrecía como cortesía y, con la boca aún llena, comenzó a explicar todos los títulos y trofeos que había acumulado con los años.

El guerrero era joven, pero se había dedicado con fruición a sus tareas, por lo que atesoraba suficientes relatos y galardones como para mantener al anciano escuchando mientras el sol caía y se fundía con el lomo de las montañas. Ya era noche cerrada cuando el joven guerrero terminó de contar sus hazañas. "Maestro" -dijo entonces- "He venido a que me enseñe los secretos del conocimiento zen".

El anciano venerable le miró por encima de sus lentes de media luna y calló. En silencio, ofreció al guerrero una taza de té y comenzó a verter el líquido de una tetera pequeña y reluciente. Con aire distraído, como sin darle mayor importancia, sirvió el té hasta que la infusión rebosó la taza, derramándose por el costado del recipiente y manchando el mantel, la mesa y el suelo.

"¡Maestro! ¡La taza ya está llena, no puede seguir sirviendo té!", advirtió el impulsivo guerrero. "Exacto" -respondió su interlocutor- "Usted ha venido a mi casa para estudiar mis artes, pero ya trae la taza llena, ¿cómo creyó que podría aprender algo?". Ante el silencio confundido e iracundo del guerrero, el maestro prosiguió con tranquilidad: "A menos que su taza esté vacía, no podrá aprender nada".

La leyenda continúa diciendo que aquel guerrero aprendió humildemente a liberarse del peso que traía y, con los años, llegó también a ser un maestro del zen. Tal vez incluso bebía té contemplando el atardecer en las montañas, esperando al próximo guerrero impulsivo que tocara a su puerta, con el corazón inquieto y la taza llena.



EL SECRETO DE LA SERENIDAD

Un día Tsin Shih le preguntó a su maestro cual era el secreto de su imperturbable serenidad, a lo que este respondió:

- Cooperar incondicionalmente con lo inevitable.
- Explíquese maestro - dijo todavía confuso su joven alumno.
- La vida nos enfrenta todo el tiempo a situaciones impredecibles, que a veces ni los más experimentados pronosticadores pueden anticipar.

En general estas son situaciones que no queremos, y ahí es donde se origina el sufrimiento y donde se perturba el alma. Es en el momento que no aceptamos lo que nos pasa cuando comenzamos a sufrir el desgaste emocional y el sufrimiento que esto conlleva. La pérdida de personas queridas, una pérdida económica o una ruptura sentimental son claros ejemplos del origen del sufrimiento.

En todas las situaciones, nuestra mente se resiste a aceptarlo, ¿qué paso? Nuestro ego perdió el control.

Aceptar los hechos que "creemos" que no podemos controlar es parte de elevar nuestra energía y aprender que la aceptación, no debe ser resignación. Aceptar es interpretar que es parte de la vida tener momentos duros que nos llevan a aprender algo.

Cuando más rápido nos adaptamos a una circunstancia menos sufrimos, no hablamos de ser indiferentes, o que nos resignemos como ovejas.

Aceptar significa no resistimos desde nuestro interior. Entender que cada situación tiene una explicación, que todas las cosas pasan por un "por qué" y dentro del mediano o largo plazo son siempre a nuestro favor. Es parte de comprender que la vida no te coloca situaciones para castigarte, sino para aprender algo, entender, crecer y luego seguir avanzando. Pero esto requiere que primero aceptes lo que te sucede. Esto es una actitud de madurez, de crecimiento espiritual y humano.

Un refrán dice "Dios sabe cómo hace sus cosas" y está referido a que en general las cosas que nos ocurren no son cuando nosotros queremos sino cuando es el momento indicado. Esos momentos rara vez ocurren automáticamente y a nuestro antojo, pero si analizas tus circunstancias en retrospectiva, deberás reconocer, luego de cada mal momento y con una mente clara, el beneficio final de todos los acontecimientos.

No sufras, acepta, coopera con lo inevitable y la sabiduría llegará a ti para que puedas entender, aprender y adaptarte a lo nuevo. Todo tiene una razón de ser, solo con paciencia y mirando hacia atrás vas a poder comprenderlo todo.



4 DIFERENCIAS ENTRE SIMPATÍA Y EMPATÍA

Hablar de simpatía y empatía es hablar de relaciones interpersonales. Comprender sus diferencias es clave para saber identificar cómo actuamos ante los demás. A continuación, exploraremos las distinciones fundamentales entre ambos términos.

¿Qué es la simpatía?

La simpatía es aquel sentimiento que te permite comprender un determinado estado emocional en otras personas. Se reseña en un trabajo de Emotion Review que al experimentar simpatía por alguien es posible preocuparnos por sus problemas y entender la situación por la que pasa, sin que nos involucramos de modo emocional.

Quizás la simpatía ayude a dar consejos útiles o sentir lástima por la situación desagradable que atraviesa el otro. Sin embargo, puede que no se sienta escuchado o en realidad contenido cuando actuamos de forma simpática.

Esto no quita que la simpatía sea muchas veces una respuesta adecuada. Si alguien con quien no tenemos una relación estrecha pierde a un ser querido, enviamos un mensaje de condolencia.

¿Qué es la empatía?

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y sentir lo que él siente. La simpatía, en cambio, es la inclinación al afecto o afinidad por alguien. Ambas actitudes son importantes para establecer relaciones humanas positivas, pero no son iguales. A continuación, veremos cuatro diferencias entre ellas.

1. El tipo de escucha

Cuando escuchamos al otro con simpatía, es probable que intentemos dar un consejo sobre qué es lo que debe hacer para mejorar su situación. En cambio, escuchar al otro sin juzgar es una característica esencial de la empatía. Aunque

aconsejar quizás sea de gran ayuda, si actuamos con empatía, tal vez solo bastará decirle al otro que cuente con nosotros para lo que necesite.

2. El nivel de profundidad

La simpatía nos ayuda a distinguir la emoción que el otro vive; entonces es posible sentir pena o preocupación. Sin embargo, la empatía nos vincula de un modo más profundo, a través de las emociones. Si el otro está angustiado sentimos esa angustia como si fuera nuestra.

3. El punto de vista

A través de la simpatía observamos a los demás a partir de nuestro punto de vista. Es fácil decirle a alguien qué debe hacer cuando no nos involucramos en el plano emocional. Sin embargo, la empatía nos lleva a entender el sentimiento ajeno desde el punto de vista del otro. No basta con pensar qué haría yo en dicha situación, sino qué puede hacer esta persona desde su lugar.

4. El grado de apertura

Para ser simpáticos no precisamos entablar vínculos profundos. Sea que nos relacionemos con un conocido o un compañero de trabajo, los gestos de simpatía ayudan a mantener un trato cordial. Para ser empáticos, es necesario abrirnos a sentir el dolor del otro, sin juzgarlo ni minimizarlo.

Esta apertura tiende a beneficiar a la persona, ya que se sentirá acompañada y validada en sus emociones. No obstante, también implica un riesgo para nosotros, pues podemos sentirnos vulnerables al compartir el sufrimiento ajeno. Por eso, es importante cuidar nuestro equilibrio emocional y establecer límites saludables al practicar la empatía.



Nos tocó la fortuna de vivir en una época en la que la información fluye como un torrente impetuoso y las respuestas están a solo un clic de distancia, las habilidades blandas se constituyen como el faro que guía nuestra embarcación por aguas inciertas. Estas destrezas, a menudo intangibles. La empatía, la comunicación efectiva, el pensamiento crítico y la adaptabilidad son sólo algunas de las habilidades blandas. Seamos

honestos, una máquina puede proporcionar información en forma más rápida, pero sólo los seres humanos podemos ofrecer comprensión, cuidado y creatividad.

Imaginemos un mundo en el que todos hablan, pero nadie escucha. Sería un espacio caótico. Aquí es precisamente donde entran en juego las habilidades blandas como la empatía, esa capacidad de sintonizar con las emociones de los demás. En un universo de tweets —¿se seguirá diciendo así?— y publicaciones de Instagram, se necesita una verdadera habilidad comunicativa para conectar con los corazones y mentes de las personas. Aplica en forma universal, ya

sea en una reunión de negocios o en una conversación casual con amigos, la comunicación efectiva, nos permite colaborar y compartir conocimientos.

La cereza del pastel: la adaptabilidad. En una era donde los cambios son constantes y los avances tecnológicos son tan frecuentes, ser capaz de girar y girar como un bailarín en el centro de atención es crucial.

A medida que la sociedad y la tecnología evolucionan, también cambian las habilidades que son más valiosas para tener éxito en el mundo moderno. Antes, las habilidades técnicas eran valoradas en un plano superior a las blandas. No obstante, un diferenciador entre las máquinas y los seres humanos es que las máquinas pueden aprender habilidades técnicas y es muy difícil —aún no lo han logrado— imaginar un sistema, una aplicación o una computadora en el ejercicio pleno de habilidades blandas.

Las habilidades blandas se aprecian tanto en la actualidad dado que las dificultades actuales provocan que la actividad laboral a realizar no sea lo único imprescindible a la hora de llevar a cabo un trabajo. Ahora toca ser resiliente, toca ser empático y toca tener una buena variedad de soft skills para afrontar este entorno lleno de barreras y obstáculos en general.



Las habilidades blandas: La revolución silenciosa del siglo XXI

El siglo XXI es un territorio del que brotan muchas incertidumbres, en donde la inteligencia artificial convive codo a codo con la creatividad humana y la tecnología nos asombra con maravillas que antes sólo se vislumbraban en las páginas de literatura de ciencia ficción. Así, surge una oportunidad magnífica: aprovechar las habilidades blandas, que son gemas del repertorio de herramientas del ingenio humano que destacan aún más en la era de la automatización. Las habilidades blandas están tomando el centro del escenario en esta interacción frenética entre la innovación y el progreso.

5 pasos para crear tu proyecto de vida

¿Quieres hacer realidad tus sueños y objetivos? Con las siguientes claves lograrás crear la mejor hoja de ruta vital para llegar al destino que deseas y mereces. ¡Empieza hoy mismo!

Crear tu proyecto de vida es una estrategia que permite definir tus propósitos para trabajar en ellos y alcanzarlos de forma más eficaz. Descubre cómo llevar a cabo la presente tarea.

1. Reflexionar en tu momento vital

Crear un proyecto de vida requiere empezar desde un escenario decisivo: el de la autorreflexión. No puedes decidir hacia dónde vas si no sabes desde dónde partes. Tal estrategia requiere un ejercicio de introspección a partir del cual analizar no solo en qué punto estás, sino que has logrado hasta el momento. Las siguientes preguntas pueden ayudarte:

«¿Cómo describes tu vida actual?».

«¿De qué aspectos sientes orgullo?».

«¿Cuáles son los aprendizajes más valiosos obtenidos?».

«¿Qué experiencias no deseas repetir?».

«¿Cómo te ves en el momento presente?».

«¿Cuáles realidades te gustaría cambiar?».

Por último, evalúa tu satisfacción vital del 1 al 10.

3. Establecer metas claras

Después de llevar a cabo los valiosos ejercicios de autorreflexión sobre los valores, llega un punto crucial: definir tus metas. Desde Consulting Psychology Journal refieren que, por lo general, establecerlas es fácil; lograrlas ya no tanto. ¿La razón? Hay una maquinaria compleja de aspectos psicológicos como la motivación que, a veces, obstaculiza el conquistarlas.



2. Visualizar tu futuro

Para trazar tu plan de vida será enriquecedor realizar un sencillo ejercicio de visualización y relajación. Con tal fin, procura darte una hora de descanso en un escenario tranquilo. A continuación, visualízate a ti mismo dentro de cinco años.

Crea en tu mente una visión de tu propia persona, feliz y satisfecha con su existencia. Después, pregúntate a qué se dedica, qué es lo que le hace sentir bien, a quién tiene en su vida y en qué lugar se encuentra.

Diseñar un plan de vida es como trazar un puente hacia tus sueños. Para ello, es necesario hacer un ejercicio de introspección y convertir tus metas en realidades.

4. Planificar para actuar

A la hora de crear tu proyecto de vida existe un pilar: la buena planificación. Sin ella no hay plan de ruta ni esa brújula que te guía en los pasos que darás en cada instante. De este modo, el siguiente escalón en el presente cronograma, será trazar un plan detallado para cada meta, identificando la metodología necesaria con el propósito de alcanzarlas.

5. Mejorar tu desarrollo personal

Visualiza este proyecto vital como si fueras un escalador que se prepara para ascender el Everest. Llevas tu mapa, conoces la meta y sabes qué pasos seguir; pero debes equiparte. Por tanto, con objeto de conquistar tus propósito

La alegría en los niños

¿cómo fomentar la emoción más importante para su desarrollo?

Cuando pensamos en el estado natural de un niño, seguro que automáticamente nos viene a la mente la imagen de un pequeño riendo, jugando y con una expresión de alegría en su cara. Aunque no todo el tiempo estarán así (todas las emociones son necesarias y hacen parte de nuestro sentir como seres humanos), sí que es verdad que la alegría es el motor que siempre debería moverles. Hoy, en el Día Mundial de la Alegría, queremos enumerar los puntos en los que nosotros como padres, podemos ayudarles a fomentarla y a que esa emoción perdure en el tiempo.

Demuéstrale lo mucho que le quieres

Es imposible sentirte feliz si no te sabes querido y protegido, especialmente si eres un niño. Dale amor a tus hijos, exprésalo con acciones - no me refiero a hacerlo mediante regalos materiales- y con tus palabras. Esta es, sin duda alguna, la mejor manera que tenemos para reforzar su autoestima.

Ten en cuenta que es necesario hacerlo siempre, y muy importante: también cuando están pasando por un momento "difícil" (una rabieta, por ejemplo), porque es la mejor forma de gestionarlo. El amor, la paciencia, la tolerancia y el respeto es la mejor combinación para reconducir el estado emocional del niño cuando más lo necesita.

Pasa tiempo con la familia

Piensa en los momentos más felices de vuestra infancia: seguro que en la gran mayoría de ellos los ves con nuestros padres jugando, viajando, comiendo un helado por sorpresa después de colegio, armando un rompecabezas imposible...

Todos y cada uno de los momentos en el que lo pasamos bien con nuestros hijos son combustible puro para generar alegría y lo más importante, una alegría que sobrevive al paso del tiempo. Si el niño siente que es una prioridad para sus padres y que ellos también disfrutaban de su compañía y de sus juegos, el niño se sentirá mucho más alegre y más

seguro de sí mismo.

Elogia sus esfuerzos

Cuando un niño hace algo bueno y se siente orgulloso por ello, su alegría se ve multiplicada si expresamos nuestra admiración. El elogio es fundamental para sentirnos valorados y para afianzar nuestra autoestima, así que es importante hacerlo, teniendo en cuenta que debemos hablar siempre de su esfuerzo (más que del resultado final), y prestando atención en la forma en la que lo hacemos para no provocar el efecto contrario y perjudicarles.

Fomenta su optimismo

Un ejercicio muy sano que debemos hacer con los niños es intentar ver y juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable. De esta forma les estamos brindando una herramienta muy poderosa para que tengan una buena actitud ante la vida, a ser personas resilientes y mejorar la forma en la que responden a los problemas.

Habla con él sobre sus emociones

Creo que el mundo sería distinto si se prestara más atención en enseñarles a los niños a gestionar sus emociones. No es solo minimizarlas, juzgarlas ni solo hablar de las que subrayamos como "positivas", sino todo lo contrario: debemos dotarles de un vocabulario emocional y hacerles sentir que pueden hablar sobre sus sentimientos con nosotros cada vez que lo necesiten y sin miedo a ser juzgados. De esta manera afianzaremos la alegría que les produce todo lo bueno que han vivido.

Ayúdale a desarrollar sus habilidades sociales

La amistad y las buenas relaciones interpersonales son una pieza clave en el estado emocional de las personas. Enseñar a nuestros hijos a cultivar la amistad y valores como el respeto, la gratitud, la tolerancia y la empatía le ayudarán a ser más feliz en su vida.

El poder *de la gratitud* en las relaciones románticas

La gratitud en las relaciones románticas es un acto de reconocimiento, pero, ¿de qué? De lo que el otro ha hecho por nosotros. De alguna manera, el agradecimiento es un acto de consideración, pero sobre todo de reconocimiento. Además, habilitando un espacio para este reconocimiento, lo que hacemos, al menos indirectamente, es mejorar la imagen que tenemos del otro. Sí, agradeciendo, a las personas les parecemos más amables, más generosas, más honestas... más listas.

Para el que la recibe, la gratitud suele actuar como un refuerzo. Es como si le inyectáramos una dosis de vitamina al autoconcepto y de manera indirecta a la autoestima. Otro de sus efectos, cuando percibimos sinceridad detrás del acto, es el de reforzar la relación.

Ser agradecidos con las personas que amamos es una excelente manera de hacerlos sentir bien, apreciados y valorados, lo cual mejora la relación en general.

La gratitud se asocia con conductas que buscan mantener el vínculo afectivo. O sea, promueve comportamientos de mantenimiento recíproco en las relaciones de pareja. En este sentido, un estudio encontró que el agradecimiento es un buen predictor de la satisfacción que está generando una relación.

También se ha observado que las personas que se toman el tiempo para ser agradecidas con su pareja no solo se sienten mejor, también se sienten más cómodas expresando preocupaciones sobre su relación. De hecho, la gratitud mejora los sentimientos de quienes tienen apego evitativo, lo cual se relaciona con la satisfacción y el compromiso en la relación.

El poder de dar las gracias

Durante 15 meses, un equipo de Barton College (2022) examinó los efectos que tenía la gratitud expresada y la gratitud percibida

(sentirse valorado y apreciado por la pareja) en 316 parejas. El objetivo era investigar el efecto protector de la gratitud en las relaciones románticas.

Agradecer no solo nos ayuda a ser mejores personas, también es una forma muy sencilla de cuidar de las relaciones que nos importan. Pero, seguro que esto ya lo has experimentado. La pregunta es, ¿cómo sucede? ¿Qué otros efectos indirectos tiene?

Este estudio estaba realmente motivado para comprender la gratitud en las relaciones y si puede proteger a las parejas de los desafíos y las dificultades, ya sea una comunicación negativa o factores más amplios como la tensión financiera.

Las parejas del estudio fueron encuestadas sobre las discusiones, la satisfacción, el nivel de estabilidad en la relación, la resolución de conflictos, la confianza en su futuro juntos, las expresiones de gratitud hacia su pareja y los niveles de gratitud percibida. Además, informaron sobre sus niveles actuales de estrés financiero.



La motivación
viene desde
adentro, no
desde afuera.
Nadie te puede
motivar más
que tú mismo.
La motivación
de largo plazo
emana desde
adentro.

1

Minimiza el contacto con la gente negativa.

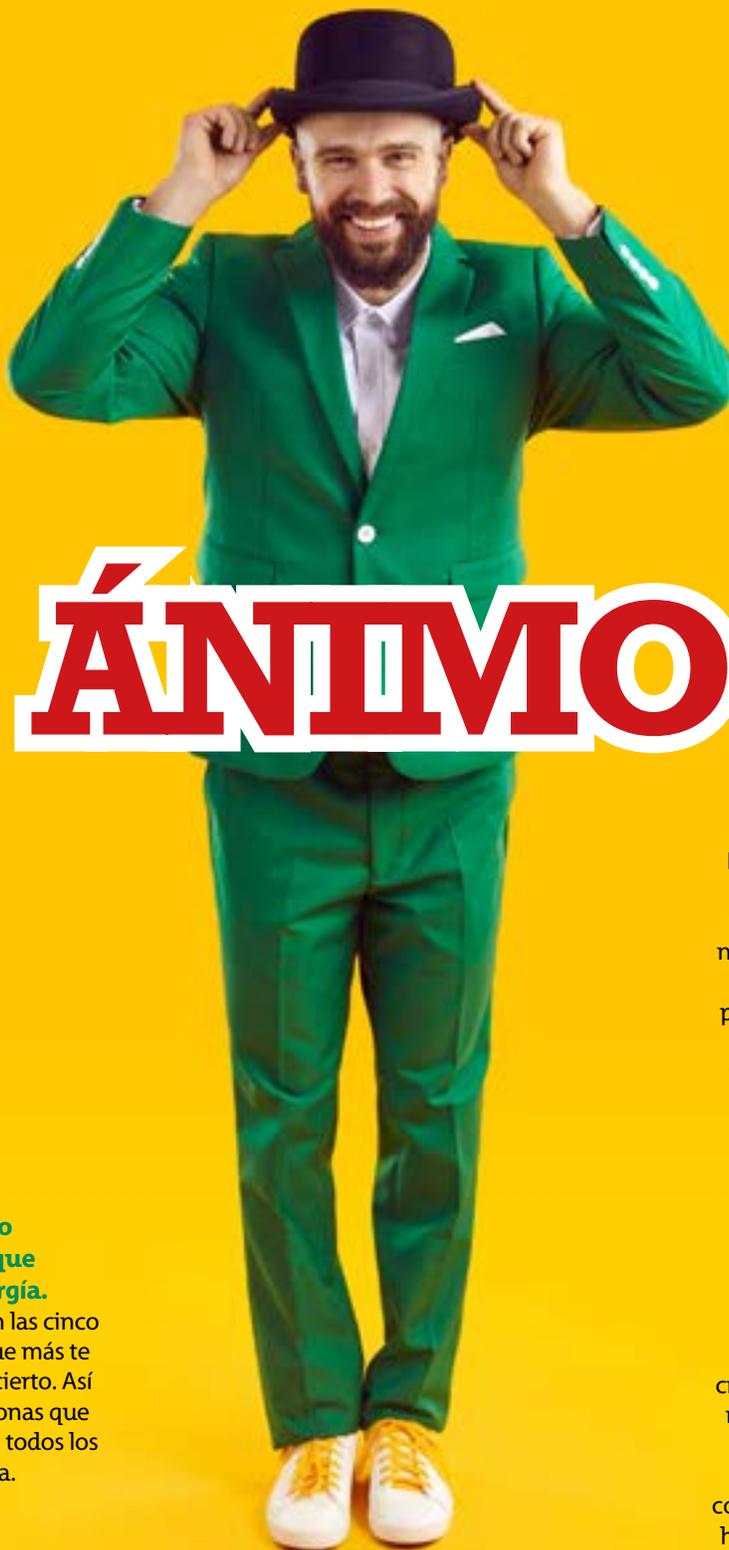
Esto no siempre es posible, pero hazlo siempre que puedas. Por lo menos, hazlo durante un periodo corto. Seguramente te has topado con personas que se quejan de absolutamente todo. Mantente alejado de ellas en lo que intentas recuperar tu ánimo.

2

Pasa más tiempo con las personas que te recargan de energía.

Dicen que te conviertes en las cinco o seis personas con las que más te relacionas, y creo que es cierto. Así que relaciónate con personas que te empujen a ser mejor en todos los aspectos de tu vida.

ÁNIMO



3

Lee/escucha/mira cosas positivas. Si te sientes cabizbajo, lee un libro positivo.

Escucha un audiolibro o un podcast con un mensaje positivo. Mira alguna película que te haga reír. Rodéate de cosas que ejerzan una influencia positiva sobre ti. Incorpora esos mensajes en tu vida tanto como puedas.

4

Aprende a priorizar.

Da prioridad a las cosas que debes y quieres hacer. Haz una lista. Como hombre de negocios, vivo basándome en las listas. Entre más control puedo ejercer sobre las cosas que quiero y debo hacer, puedo solucionarlas mejor.

5

Cómete el elefante un bocado a la vez.

Toma esa lista que has creado y abórdala cada día. Si realmente te comprometes a hacerlo, te asombrarás de lo mucho que puedes conseguir. Entre más consigas hacer, mejor te sentirás. Esto alimentará tu motivación.



LACTANCIA, un nutritivo regalo para ti y tu bebé.



Brindarle a un hijo todos los nutrientes que requiere para su óptimo crecimiento y desarrollo es algo que toda madre desea, por esta razón, la lactancia cobra tanta relevancia.

En la leche materna se encuentran anticuerpos de la madre que le darán al pequeño la protección necesaria para enfrentar las enfermedades más frecuentes en este periodo de la vida, como la diarrea y la neumonía, además favorece el pronto restablecimiento en caso de algún padecimiento y fomenta su desarrollo sensorial y cognitivo.

Este alimento les aporta toda la energía que necesitan durante sus primeros seis meses, pero los beneficios de esta práctica duran para siempre. Los adolescentes y adultos que fueron amamantados de niños, son menos propensos a tener sobrepeso o a sufrir enfermedades como la diabetes de tipo 2.

Es importante iniciar la alimentación en la primera hora de vida. La leche espesa y amarillenta que se produce hacia el final del embarazo se llama calostro y es la comida perfecta para un recién nacido.

Si se les diera pecho a todos los niños a partir de su nacimiento, se les alimentara

exclusivamente con leche materna durante los siguientes seis meses y se continuara la lactancia hasta los dos años, se salvarían 800 mil vidas cada año, aproximadamente.

Entre las recomendaciones que hace la OMS en esta materia, se explica que el niño debe ser amamantado siempre que lo pida, de día o de noche; es decir, debe alimentarse "a demanda". Asimismo, es importante evitar la utilización de biberones y chupetes.

Las preparaciones para lactantes no contienen los anticuerpos que tiene la leche materna y, si se diluyen demasiado, pueden producir un problema de desnutrición. Además, implican ciertos riesgos si no se preparan adecuadamente; el uso de agua insalubre, la presencia de bacterias en el polvo o el empleo de material sin esterilizar son algunas de las situaciones más comunes.

Recuerda que luego de los seis meses es conveniente introducir otros alimentos a la dieta de los niños como purés de fruta y verduras. Es importante que te mantengas en comunicación con el médico para que te indique qué y cuándo debes integrar este tipo de comida.

Aunque es claro que la lactancia es fundamental para la vida de los niños, también lo es para las madres, pues esta práctica reduce el riesgo del cáncer de mama y ovario, por ejemplo. También facilita que se recupere el peso anterior con mayor rapidez y disminuye las tasas de obesidad.

Es normal que al principio tengas el temor de no tener suficiente leche o que te duelan los pezones, recurre a tu doctor para que te asesore y ayude. No olvides que si bien la lactancia materna es un acto natural, requiere de cierto aprendizaje.



EL ÉXITO DE LA COCINA JAPONESA

El éxito de la cocina japonesa se debe a que "mientras la occidental concentra sabores y transforma ingredientes en otra cosa, como en un sofrito, la nipona los yuxtapone, para realzar el alimento principal, y se pueden llegar a apreciar en el conjunto. Además tiene mucho 'umami' y eso engancha"

LA COCINA JAPONESA CLÁSICA

Si nos enfocamos en la cocina, encontramos un respeto gigantesco hacia las prácticas clásicas y tradicionales. El documental "Jiro Dreams of Sushi" es un ejemplo fabuloso que retrata esto.

Jiro Ono es una leyenda en la preparación de sushi y su restaurante Sukiyabashi Jiro fue el primero, entre los que se especializan en preparar este plato japonés, en recibir tres estrellas Michelin.

"Tienes que enamorarte de tu trabajo. Nunca debes quejarte. Tienes que dedicar tu vida para convertirte en un maestro en lo que haces. Ese es el secreto del éxito", dice Jiro al hablar del sushi que lleva preparando por décadas.

LA COMIDA JAPONESA MODERNA

Pero mientras los avances tecnológicos avanzan, las fronteras se rompen y las distancias se acortan, la cocina de Japón también ha cambiado, con fusiones que tienen sus raíces en este país, pero que surgen en Estados Unidos o Francia.

Hay restaurantes que aprovechan la práctica del yakitori para cocinar otros alimentos más allá del pollo, reemplazan el wasabi por otros ingredientes como la raíz de rábano o dejan marinando el pescado en bourbon, en lugar de sake.

En la cocina es donde se encuentran algunas tradiciones clásicas, con prácticas novedosas o ingredientes de otros lugares. Mientras la comida japonesa sigue evolucionando, queremos explorar los platos más populares.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA COMIDA JAPONESA

Aunque la gastronomía de Japón es muy variada en cuanto a sabores, aromas, colores y texturas, hay algunos elementos en común que podemos hallar en unas cuantas preparaciones.

La importancia de los pescados: como se trata de un conjunto de islas, Japón estuvo durante mucho tiempo aislado de otros países. Al estar rodeados por el mar, los pescados se convirtieron en uno de los alimentos predilectos de los japoneses, por eso hay tantos platos en los que se usan. Te puede interesar: Cómo cocinar pescado.

Una potencia de arroces: además del pescado y la comida de mar, el otro alimento que se encuentra con frecuencia en las cocinas japonesas es el arroz. Si pensamos en el sushi, tal vez el plato más representativo de este país, nos damos cuenta de que es el punto de encuentro del pescado y el arroz. Aprende todo lo que tienes que saber sobre el arroz.

Más allá del sabor: un buen plato de comida japonesa puede ser comparado con una obra de arte. Los aromas que se desprenden suelen llamar la atención, mientras que los colores y su presentación también son agradables a la vista, por eso es muy común encontrar platos japoneses en las películas o series animadas de este país, porque tienen una presencia y una personalidad notable.

Una gastronomía balanceada: en términos generales, los ingredientes que se usan en la cocina de Japón son bastante frescos, puesto que allá los platos varían por temporada. Además, las técnicas de cocción no suelen usar mucho aceite, más allá de la búsqueda de texturas. En cambio, las preparaciones al vapor o a la plancha son muy comunes.

1

Dar paseos en bicicleta es

una actividad muy recomendable para las personas mayores, puesto que sus beneficios son muy completos: favorece la salud cardiovascular y repercute positivamente en los músculos y las articulaciones. La bicicleta da sensación de libertad y facilita el descubrimiento de nuevos parajes y rincones y, además, resulta una actividad muy agradable, yendo solo o en compañía.

2

Caminar y, si puede ser, en compañía.

Caminar a un buen ritmo es uno de los ejercicios más recomendados para mantenerse en buena forma, durante toda la vida y, especialmente, a partir de cierta edad. Salir a caminar es fácil, económico y puede llevarse a cabo casi en cualquier lugar. Si además procuramos caminar en la naturaleza añadiremos el placer del paisaje y de la disminución de la contaminación ambiental.

3

Practicar yoga, tai-chi, pilates...

Técnicas como el yoga, el tai-chi o el pilates, cada una con sus particularidades, emplean la respiración, la postura y los estiramientos para trabajar aspectos como la flexibilidad, la tonificación muscular, el equilibrio y la relajación física y mental. Son actividades que requieren de un aprendizaje, pero, cuando se ha adquirido, es fácil realizar ciertos ejercicios.

4

Nadar y hacer ejercicios en el agua

La natación es uno de los deportes más completos y saludables a cualquier edad y es una práctica que presenta pocos riesgos de lesiones. Tanto nadar como realizar ejercicios dentro del agua activan el corazón y tonifican la musculatura, además de ser actividades muy beneficiosas para las articulaciones.

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LAS PERSONAS MAYORES

La práctica regular de ejercicio físico, independientemente de la edad, es una inversión en nuestra salud. La actividad física aporta numerosos beneficios y contribuye a prevenir numerosas enfermedades, como las de tipo cardiovascular, por ejemplo. Además, hacer ejercicio mejora el estado de ánimo, ayuda a reducir el estrés y tiene beneficios directos en el cerebro, como el aumento de conexiones neuronales o la generación de nuevas neuronas. De ahí que el ejercicio físico sea tan recomendable para controlar el riesgo de sufrir enfermedades como el Alzheimer o la mal llamada "demencia senil".



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
MUÑÍZ 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
GARNELO CABAÑAS SERAFÍN	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y BARIÁTRICA	TII	104
TORRES FALCÓN OSCAR MANUEL	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA, BARIÁTRICA Y ROBÓTICA	TI	307
CIRUGÍA GENERAL			
BACA PRIETO JOSÉ EMILIO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA 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	TI	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
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA PÉREZ AGUIÑAGA EDGAR MARTIN VARGAS MACIEL MARCOS AMBROSIO VÁZQUEZ ARROYO LIANA SIXTA	MEDICINA MATERNO FETAL MEDICINA REPRODUCTIVA	TIII TI TI	402 B 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	TI 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 ZAMORA ESTRADA JUAN GERARDO	CIRUGÍA DE COLON Y RECTO MEDICO GENERAL MEDICO GENERAL EPIDEMIOLOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EN SALUD	TII TII TIII CMC CMC TI TI TI TI	214 117 402A 105 109 117 6 209 107
MEDICINA INTERNA BARROSO PLATA NADIA CHIQUET GOLLAZ MINERVA DÍAZ 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 ZÚÑIGA QUIROZ JUAN FERMÍN	TERAPIA INTENSIVA MEDICINA INTERNA MEDICOINTERNISTA MEDICINA REGENERATIVA MEDICINA INTERNA DOLOR POR CÁNCER MEDICO INTERNISTA	TI TI TIII CMC TI CMC TI TI TI TI 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 TI 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 TI TI	106 9 501 207 108 114 116
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 TI TIII TI TIII CMC CMC TIII TI	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	TII	4
GARNICA ROBLEDO MARTÍN EDUARDO	CIRUGÍA DE RODILLA	CMC	114
GONZÁLEZ SEGOVIANO ALEJANDRA	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	TIII	404 F
GUERRA JASSO JOSÉ DE JESÚS	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	TIII	403 C
GUERRERO RODRÍGUEZ JORGE MAURICIO	CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA ARTICULAR	TIII	301 A
GUTIÉRREZ LUNA SALVADOR	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TII	308
GUTIÉRREZ MORALES MAGDALENA		TII	212
HERNÁNDEZ ALCOCER ARNULFO AARÓN	ARTROSCOPIA Y CIRUGÍA DE PELVIS, CADERA Y ACETABULO	TII	304
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			
MURGUIA PÉREZ MARIO			

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
PATOLOGÍA			
MURGUÍA PÉREZ MARIO	PATOLOGO	CMC	4B
PEDIATRÍA			
BADILLO SILVA LUIS ANTONIO	TRAUMATOLOGÍA	CMC	304 C
CENICEROS RUELAS NORBERTO NICOLAS	TRAUMATOLOGÍA	TIII	101 B
CENTENO LARIOS ELÍAS ALFONSO	TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA	TIII	308
CORONEL REYES JOEL	ARTROSCOPIA HOMBROS Y RODILLA	TII	201
CRUZ GUTIÉRREZ RICARDO	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	TI	304 C
DÍAZ ROMERO JUAN JOSÉ	TRAUMATOLOGÍA	TIII	204 C
ESQUIVEL GARCÍA ENRIQUE	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	TIII	4
FLORES PELCASTRE GABRIEL	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TII	114
GARNICA ROBLEDO MARTÍN EDUARDO	CIRUGÍA DE RODILLA	CMC	404 F
GONZÁLEZ SEGOVIANO ALEJANDRA	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	TIII	403 C
GUERRA JASSO JOSÉ DE JESÚS	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	TIII	301 A
GUERRERO RODRÍGUEZ JORGE MAURICIO	CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA ARTICULAR	TIII	308
GUTIÉRREZ LUNA SALVADOR	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TII	212
GUTIÉRREZ MORALES MAGDALENA		TII	304
HERNÁNDEZ ALCOCER ARNULFO AARÓN	ARTROSCOPIA Y CIRUGÍA DE PELVIS, CADERA Y ACETABULO	TII	101 A
JIMÉNEZ MONTEÓN SERGIO	TRAUMA-CIRUGÍA DE HOMBRO Y RODILLA	TIII	101
LÓPEZ ARROYO JOSÉ GUADALUPE	ARTROSCOPIA	TI	101 C
LÓPEZ OROZCO FRANCISCO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TIII	305
MORALES VENCES GERMÁN EDUARDO	CIRUGÍA DE RODILLA Y CLÍNICA DE ARTROSCOPIA	TII	502
NAVARRO OROZCO DANIEL IGNACIO	ARTROSCOPIA Y CIRUGÍA DE HOMBRO	TIII	204 C
ORTIZ SANTOYO MARCO ANTONIO	CIRUGÍA DE CADERA Y PELVIS	TIII	4
PÉREZ CUELLAR ARTURO	INFECCIONES ÓSEAS Y PSEUDOARTROSIS	TII	204
PORRAS GONZÁLEZ ROBERTO	TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA	TII	13
PORTILLO RINAS CARLOS GUSTAVO	TRAUMATOLOGÍA	CMC	401 C
RAMÍREZ GÓMEZ ANTONIO	CIRUGÍA DE MANO	TIII	316
ROMERO CONEJO LUIS BENITO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TII	103
SÁNCHEZ PÉREZ EUSEBIO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TI	403 C
TOLEDO MEDINA ANTONIO	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	TIII	303 B
VÁZQUEZ SÁNCHEZ OSCAR ENRIQUE	TRAUMATOLOGÍA - ORTOPEDIA	TIII	401 B
VERA TORRES ZEFERINO	CIRUGÍA DE MANO	TIII	
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

Con el objetivo de compartir conocimientos e intercambiar ideas

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

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

Hablemos de Lactancia

Dra. Dulce María Aguilar Mata
Pediatra Neonatóloga



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

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

El viaje de las cataratas, del diagnóstico a la recuperación

Dra. Josefín García Cepeda
Oftalmóloga



Registrarse en: webinars.medica.ws/ataratas

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

¿Qué son las hernias y cómo tratarlas?

Dr. Daniel Suárez Flores
Cirujano Gastroenterólogo



Registrarse en: webinars.medica.ws/hernias

MC
MEDICA CAMPESTRÉ

**SALUD &
FELICIDAD**

¿Qué es la Red Down?

Dra. Lidia del Carmen Gómez Puente
Pediatra



Registrarse en: webinars.medica.ws/red-down

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

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



MEDICA CAMPESTRÉ[®]

¡CRECE!

9 NUEVOS QUIRÓFANOS

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



Manantial 106 / Col. Futurama Monterrey / ☎477 779 0505