

S&F

Salud&Felicidad

UNA PUBLICACIÓN DE MÉDICA CAMPESTRÉ
AÑO 9 / No. 51 / JULIO 2021

MC

MÉDICA CAMPESTRÉ[®]

INCLUYE DIRECTORIO
STAFF MÉDICO





MC
MEDICA CAMPESTRE®

ESTÁBAMOS FELICES JUGANDO EN CASA, Y DE REPENTE ERIKITA SE METIÓ UN FRIJOL EN EL OÍDO. LA SUBÍ AL COCHE Y LA LLEVÉ A URGENCIAS DE MÉDICA CAMPESTRE. EN POCO TIEMPO SALIMOS CON ERIKITA CONTENTA. LA VERDAD...

DA MUCHA TRANQUILIDAD



URGENCIAS
24 HORAS

SABER QUE LA ATENCIÓN, EL PROFESIONALISMO Y EL PRECIO EN URGENCIAS DE MÉDICA CAMPESTRE SON DE LO MEJOR.

URGENCIAS Y EMERGENCIAS **24 HRS.** / ☎ **477 779 05 05**

*“Ahora le recomendamos
tomarse un descanso”*

Muchas enfermedades son ocasionadas por el estrés. Para conservar la salud, le recomendamos unas buenas vacaciones.



Índice



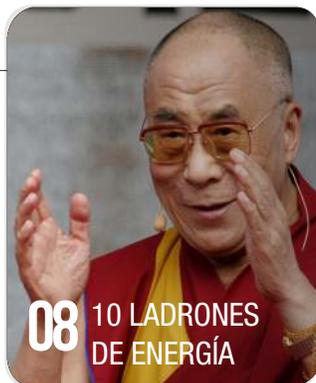
06 LA BOLSA REPLETA DE CUENTOS



11 LA GRATITUD ¿UNA MEDICINA?



16 COMBATE AL SEDENTERISMO EN CASA



08 10 LADRONES DE ENERGÍA



13 NIÑOS EMPÁTICOS



17 FORMAS DE SUPERAR LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL



10 EMPRENDER CON ÉXITO.

05 EDITORIAL.

07 LA RECETA DE LA FELICIDAD.

09 OPTIMISMO Y ACTITUD MENTAL POSITIVA.

14 10 CONSEJOS PARA LLEVAR UNA VIDA ORGANIZADA.

15 LA FELICIDAD EN LA TERCERA EDAD.

16 DIRECTORIO STAFF MÉDICO.

12 5 SECRETOS PARA QUE EL AMOR SEA DURADERO.



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.

Editorial

¿Vacaciones en la nueva normalidad? Dile adiós a la ansiedad...

Al decir 'vacaciones' es pensar automáticamente en descanso y relajación. El cerebro registra sensaciones de disfrute, es decir, de vivir el presente y deleitarse con el mar, la montaña, las siestas y el no hacer nada.

Un estudio de la Universidad de Harvard ha demostrado que el 'efecto vacaciones' reduce el estrés y mejora el sistema autoinmune a corto plazo, y si añadimos el factor 'meditación' estos beneficios perduran durante más tiempo. Sin embargo, este es un verano atípico, en el que muchas personas están invadidas por el miedo al contagio por Covid-19 o a un nuevo confinamiento, la ansiedad y la incertidumbre por la imposibilidad de planificar; en el que quizá no sea posible moverse de la ciudad, o en cualquier caso no poder hacer todo lo que realmente les gustaría.

¿Se renuncia entonces a la necesidad de desconectar de las obligaciones y reconectar con lo que genera un goce y disfrutar? ¡Claro que no! Este verano tenemos la misión de hacer todo lo posible por sentirnos bien. La intensidad de los últimos meses nos ha dejado exhaustos. Merecemos descansar y reponer nuestra mente, cuerpo y alma. Puede que sean unas vacaciones diferentes, pero no tienen por qué ser peores. Les compartimos una ideas para disfrutar este verano.

El 25-35% de la población adulta sufre insomnio transitorio debido al estrés y las preocupaciones cotidianas. Por ello, es muy importante permitirse descansar. Hay muchos estudios que avalan los beneficios de un sueño profundo y reparador, esencial para estar de buen ánimo y con la mente despejada. Si aún de vacaciones nos toca madrugar, es bueno reservarse un par de días a la semana y permitimos un horario más relajado.

El consumir abundante agua a primera hora y tener una dieta rica en frutas y verduras frescas facilitará un óptimo funcionamiento del cuerpo y mayor tranquilidad mental, así como comer de forma consciente, compartiendo y disfrutando.

Nada nos aporta más satisfacción que compartir tiempo de calidad con los demás; practicar la desintoxicación digital para escuchar y disfrutar la compañía sin la distracción propia de las pantallas. La cercanía con la enfermedad, algo presente en plena pandemia, despierta la conciencia de lo frágil que puede ser la vida y lo grato que es amarse más.

Meditar durante el verano puede ayudar a vivir plenamente estos días y, además, a preparar la mente para la vuelta a la "nueva rutina".

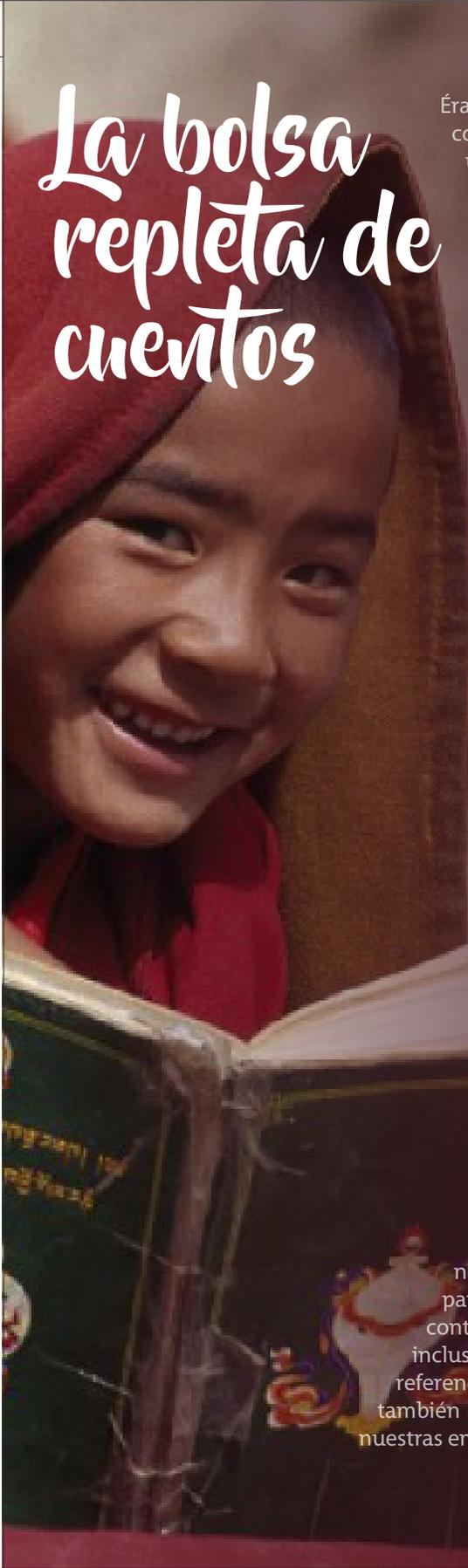
Si vas a la playa, prueba a bajar a una hora temprana para disfrutar de la calma. Presta atención a los sonidos de las olas, la brisa, siente cómo el sol va calentando más, etc.

Busca un rincón en la sierra o en el campo que te transmita paz y déjate llevar por los sonidos de los pájaros, de los árboles, empápate de los olores y de las sensaciones.

Si te quedas en tu ciudad. Quizá al levantarte, con la tranquilidad de la mañana, o al irte a dormir. Si ya meditabas antes, puede que te resulte más fácil. ¿Y si pruebas a hacerlo en el banco de un parque, o mientras practicas running? En la meditación en movimiento, estar pendiente de las sensaciones corporales y poner los 5 sentidos a trabajar puede ser muy gratificante'.



Lic. Francisco
Javier Garnica
Zamudio
Director General
Médica Campestre



La bolsa repleta de cuentos

Érase una vez, un niño llamado Lom a quien un anciano criado le contaba cada noche múltiples historias y cuentos, empleando cada vez, uno diferente y nuevo. Lom había ido conociendo a lo largo de los años una gran cantidad de ellos, siendo algo de lo que presumía a sus amigos aunque sin compartirlos. Estos cuentos que nunca contaba se iban acumulando en una bolsa en su habitación. Pasaron los años y Lom se convirtió en un adulto, el cual conoció a una joven con quien acabó por comprometerse y con quien iba a casarse.

La noche antes de la boda, el anciano criado oyó en la habitación de Lom, un murmullo extraño que le hizo acercarse: eran los cuentos, acumulados en la bolsa, los cuales estaban furiosos. Los cuentos pidieron al criado que los dejara salir, planeando muchos de ellos diferentes venganzas para arruinar el día del joven: uno se convertiría en dolor de estómago, otro propuso volverse una sandía que le daría un gran dolor de cabeza, y otro prometió transformarse en serpiente y morderle. Ante estos planes, el viejo criado pasó la noche pensando cómo salvar a Lom.

Al llegar el día, cuando Lom se disponía a ir al pueblo hacia su boda, el criado corrió al caballo y agarró las bridas, siendo él quien lo guiaba. Sediento, Lom ordenó que pararan cerca de un pozo que acababa de ver, pero el criado no se detuvo y siguieron adelante. Después pasaron por un campo repleto de sandías, y aunque Lom volvió a pedir parar, el anciano hizo que continuaran camino sin detenerse. Una vez en la boda, el criado vigiló en todo momento en búsqueda de la serpiente, pero no la encontró.

Al llegar la noche, los recién casados fueron hacia su casa, la cual los vecinos habían cubierto de alfombras. El anciano criado, de pronto entró en la habitación de los novios, que le reclamaron airados qué hacía allí. Sin embargo, tras levantar la alfombra de la habitación, los tres descubrieron una serpiente venenosa, que al anciano cogió y lanzó por la ventana. Asombrado y asustado, Lom, le preguntó cómo sabía que estaba allí, a lo que el criado le respondió que se debía a que era un plan de venganza por parte de los cuentos que jamás había compartido. A partir de entonces, Lom empezó a leer uno por uno los cuentos a su esposa, algo que causaría gran alegría, y con los años a sus hijos y sus descendientes.

Este es un cuento de origen camboyano que nos explica la necesidad de compartir lo que sabemos y lo que es especial para nosotros con aquellos que nos importan, pues de lo contrario puede estancarse y perderse para siempre e incluso volverse contra nosotros. Si bien el cuento hace referencia a cuentos en sí, estos pueden representar también cualquier cosa importante para nosotros, como nuestras emociones y sentimientos.

LA RECETA DE FELICIDAD

No existe una fórmula única de la felicidad, pero sí podemos añadir ingredientes a nuestra receta para mejorar día a día nuestro bienestar.

Las recomendaciones para alcanzar una vida feliz y saludable se acumulan llegando a resultar abrumadoras.

Por ello, el Gobierno del Reino Unido en el marco del Programa Foresight ha realizado una revisión de la literatura científica en busca de las claves para fomentar el bienestar.

1 Estar conectado:

Conecta con las personas a tu alrededor, familiares, amigos, colegas y vecinos. En el hogar, el trabajo, la escuela o en tu comunidad.

Las relaciones sociales son fundamentales para promover el bienestar y actúan como un amortiguador contra el estrés. Además, una red social escasa, aumenta la probabilidad de padecer trastornos mentales en el futuro.

Piensa que las personas son como los pilares de tu vida y que invertir tiempo en desarrollarlos respaldará y enriquecerá tu bienestar.

La receta de la felicidad, como podéis imaginar, no existe. El objetivo general de este texto es ofrecer una serie de pautas, y proponer ideas concretas sobre cómo mejorar el bienestar personal.

2 Permanecer activo:

Date un paseo, nada, coge en bici, baila, juega o haz deporte. No importa la actividad que practiques, tan sólo encuentra aquella que disfrutes y que se adapte a tu condición física.

La actividad física cotidiana está relacionada con una mayor sensación de bienestar y tasas más bajas de depresión y ansiedad. En otras palabras, moverte te sienta bien.

3 Prestar atención:

Fíjate en los detalles, sé curioso, busca la belleza a tu alrededor, observa lo inusual, la naturaleza.

Se ha demostrado que estar atento y consciente de lo que está sucediendo en el momento presente predice estados mentales positivos.

Una conciencia abierta es particularmente valiosa para elegir conductas que sean consistentes con las necesidades, valores e intereses de uno.

Así que saborea el momento. En un tren, almorzando o hablando con amigos. Sé consciente del mundo que te rodea y de lo que sientes. Reflexiona sobre tus experiencias te ayudará a apreciar lo que realmente importa.

4 Continuar aprendiendo:

Intenta algo nuevo. Redescubre un viejo interés. Asume una responsabilidad diferente en el trabajo: arreglar una bicicleta, aprender a tocar un instrumento o cómo cocinar tu comida favorita.

Continuar aprendiendo a lo largo de toda la vida tiene los beneficios sobre la autoestima. Esto mejorará los sentimientos hacia ti mismo, alentando la interacción social y una vida más activa.

Por lo tanto, marcar un desafío y aprender cosas nuevas te hará más seguro y además te resultará divertido.

5 Dar:

Haz algo agradable por un amigo, o por un extraño, da las gracias, sonríe, haz un voluntariado en tu tiempo libre o haz una labor comunitaria.

La neurociencia ha demostrado que la cooperación con el prójimo es intrínsecamente gratificante. Ayudar a los demás contribuye a un mejor funcionamiento cognitivo y social.



CLAVES DEL DALAI LAMA PARA VENCER A LOS “10 LADRONES DE LA ENERGÍA”

A lo largo del día, existen muchos factores externos e internos que pueden afectar los niveles de energía, disminuyendo nuestra productividad y motivación. El líder espiritual Dalai Lama ha definido diez “ladrones de la energía” de los cuales, debes estar consciente para conseguir el estado mental que necesitas para triunfar en tu ámbito personal y profesional.

1. Aléjate de las personas tóxicas. Aprende a distinguir a aquellos que te hacen bien de los que te hacen mal; a aquellos que te motivan de aquellos que te detienen. Aléjate de las personas que sólo te comparten quejas, problemas y emociones negativas. Rodéate de seres humanos que te motiven a ser mejor e impulsen tu buen humor.

2. Paga tus cuentas a tiempo. Pocas cosas proveen una sensación de paz como la de saber que no debes nada y que no te deben nada. Procura estar al día en tus pagos y evita el incremento de intereses; por otro lado, también es importante que cobres a tiempo tus deudas. Estar al corriente con tus pagos y tener finanzas sanas te ayudará a sentirte tranquilo.

3. Cumple tus promesas. Ésta es una de las características más valiosas de un emprendedor. Si prometes algo, asegúrate de hacerlo realidad; ya sea a tus clientes, socios, empleados, proveedores, acreedores o inversionistas. Si te has resistido a cumplir con lo que prometiste, pregúntate a qué se debe; puede que aún estés a tiempo de disculparte, renegociar u ofrecer una alternativa. En este punto también es clave que aprendas a decir que “no”; debes estar consciente de tu realidad, posibilidades y limitaciones.

4. Delega. Debes entender que no eres experto en todo y que no tienes el tiempo para terminar con todas las tareas. Además, que en tu rol de directivo, es importante que dediques algunas horas a planear, a pensar y a hacer las cosas que más disfrutas. Sólo si aprendes a delegar en las personas correctas, tu empresa podrá crecer y pasar al siguiente nivel.

5. Descansa. Aunque estés muy ocupado, de vez en cuando tómate un “break”. Hazlo por lo menos a la hora de la comida y en la tarde. A la par de ayudarte a reparar fuerzas, regresarás al trabajo con una perspectiva fresca y energías renovadas. Hacerlo te ayudará a ser más creativo y a reducir el desgaste, que puede afectar tu salud y productividad.



6. Organiza. El Dalai Lama afirma que no hay nada que absorba más energía que estar en un espacio desordenado lleno de cosas que no necesitas. Ordena tu escritorio, limpia la bandeja de entrada de tu correo electrónica y arregla tu casa; tener los objetos en el lugar donde deben de estar no sólo te ahorrará tiempo, sino que te ofrecerá un sentido de tranquilidad que permite que trabajes mejor.

7. Cuida tu salud. Recuerda, el activo más valioso de tu compañía eres tú mismo. Y nada en ti podrá funcionar a menos de que la “máquina esté bien aceiteada”. Así que asegúrate de hacer ejercicio, cuidar tu alimentación y dormir bien.

8. Enfrenta las situaciones difíciles. Nunca es fácil despedir a un empleado, hablar de algún problema con tu socio o enfrentarte a los inversionistas por la falta de resultados; no obstante, tarde o temprano lo tendrás que hacer. Posponer las cosas únicamente te genera más estrés y dificulta enfocarte en lo importante.

9. Acepta. No se trata de resignación, sino de evitar resistirse a una situación que no puedes cambiar. Si tu negocio no está dando frutos y ya pusiste todo tu esfuerzo en él, quizás es momento de cerrarlo e iniciar una nueva aventura. Tal vez la mejor frase que ilustra esta idea es la célebre oración de San Agustín: “(Señor) concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia”. Si está en tus manos actúa, si no lo está, admítelo y déjalo atrás.

10. Perdona. Si lo aplicas verdaderamente, este consejo puede cambiar tu vida y percepción de las cosas. Deja ir aquellas situaciones que te causen dolor; no hacerlo te produce dolor y estrés. Si empiezas por cambiar tu actitud hacia el pasado, podrás permeare la actual y transformar tu futuro en lo que tú quieras.



Optimismo

y actitud mental positiva

Tener una actitud mental positiva quiere decir que la actitud sea adecuada, una mentalidad compuesta por características de aspecto positivo como la valentía, la generosidad, la tolerancia, la amabilidad, el tacto, la integridad, la fe, la esperanza, y el sentido común.

Esta actitud mental está relacionada con el ser consciente de que hay otra manera de ver el mundo, la vida y las cosas, y que sólo nosotros somos responsables de cambiarlas.

Las personas con actitud mental positiva pasan por las mismas situaciones desagradables que el resto de seres humanos. Pero la diferencia es la manera diferente en que las experimentan y su predisposición para resolverlas mientras otras personas pueden bloquearse al sentir que la situación les supera.

Algo que tiene que quedar claro es que tener actitud mental positiva no significa felicidad, sino predisposición.

Por su parte, el optimismo es una característica de la personalidad que se encuentra entre los acontecimientos

o situaciones y la interpretación que la persona hace de ellos. Se puede decir que es una tendencia a esperar que el resultado de una situación sea positivo. Esto hace que se encaren las dificultades con perseverancia y buen ánimo, viendo lo positivo que tienen las circunstancias y las personas y confiando tanto en las propias capacidades como en la ayuda que nos puedan prestar

otros.

La diferencia principal con el pesimismo se encuentra en la

manera de enfocar las cosas, de manera que las personas pesimistas se obcecaban en encontrar dificultades e inconveniente, y esto les lleva al desánimo y la apatía. Por el contrario, el optimismo orienta ese mismo esfuerzo a la búsqueda de posibilidades, ventajas y soluciones.

Las personas que son optimistas suelen encontrarse de mejor humor, tener más éxito e incluso salud física, y perseverar más. De hecho, son muchos los estudios que han constatado que quienes tienen altos niveles de esperanza y optimismo suelen encontrar un beneficio en situaciones problemáticas o estresantes y salir fortalecidos de la experiencia.

Aunque para algunos parezca ser más fácil tener actitudes mentales positivas o ser optimista, lo cierto es que la actitud con la que se encare la

vida es la que uno desea. Es decir, que sólo nosotros somos responsables de ello, y ambas cualidades se pueden aprender y desarrollar, aunque es probable que lograrlo requiera de cierta dedicación, práctica y esfuerzo por nuestra parte.



Las 8 claves fundamentales para emprender con éxito

DOMINAR LA ESPECIALIDAD

Es muy importante para que un proyecto funcione que el líder conozca la especialidad, a ser posible, que sea un experto en la materia. Sólo de la observación cuidadosa del sector se pueden sacar buenas ideas; estar preparado es imprescindible.

Por lo tanto, céntrate en tu sector o especialidad. Analiza la oferta que ya existe y con base en ello, desarrolla tu ventaja única de compra, lo que se llama «order winner».

PASIÓN

Tu empresa o proyecto será algo que te reclamará muchas horas, así que mejor un negocio que te guste, que te entusiasme, en un sector que te apasione. La pasión es el motor que nos permite seguir adelante cuando las cosas no acaban de funcionar.

DESARROLLA UN MODELO DE NEGOCIO.

Es muy importante definir previamente cuál será nuestro modelo económico (ingresos, clientes, precio, día de pago, costes variable y fijos) así como algo que muchas veces no se hace bien, el modelo financiero (inversión en circulante: stocks, clientes, inversiones y financiación).

NO ALARGAR LO PROCESOS EN EXCESO

Esperar a tener un producto o servicio totalmente perfecto no es buena idea. En cuanto sea viable, lánzalo. Salir al mercado, te permitirá saber si lo que ofreces realmente interesa, lo que puedes mejorar, cambiar, etc.

CREAR ALIANZAS ESTRATÉGICAS

Este camino no será fácil, por ello recorrerlo acompañado será mejor. Busca socios que cuenten con habilidades o recursos que te sean de ayuda y te permitan compensar carencias, etc.

EMPRENDER CON ÉXITO

IMPLICA BUSCAR CLIENTES

Emprender exige a cualquier emprendedor que gran parte de sus energías sean destinadas a buscar clientes. Obsesionarse con obtener fondos de inversión o cualquier tipo de financiación no es buena idea. Por supuesto que aprovechar el ecosistema emprendedor (ayudas y oportunidades de grandes empresas, inversores y administraciones públicas) puede suponer de gran ayuda y dará un impulso a tu negocio. Si llega o es posible, bien. Pero si no, tu idea debe seguir siendo viable y rentable y eso solo es posible si tienes clientes.

OPEN INNOVATION

Por muy buena que sea tu idea, no la encierres ni ocultes. Al contrario. Estamos en la era de "Open Innovation", muestra a cuantos más, mejor tu proyecto, enséñaselo al mundo. Si sabes aprovechar las opiniones de los demás, se convertirán en poderosas herramientas de ayuda.

UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS

Si tu producto o servicio es muy bueno pero tu imagen no es capaz de transmitirlo, tienes un gran problema. La imagen de tu marca, tanto a nivel online como offline, es fundamental para el éxito de tu negocio.

Emprender es, con seguridad, una de las decisiones más importantes en la vida de una persona. Es tomar la decisión de convertir una idea o una simple ilusión en tu camino.

La gratitud

¿UNA MEDICINA?

Cada día hay más evidencia científica de que los sentimientos negativos que experimentamos como respuesta a las situaciones de la vida, en realidad tienen su origen en nuestras creencias, la mayoría de las cuales son irracionales o erróneas.



Podemos aumentar nuestro nivel de felicidad y, por consiguiente de salud física al cambiar nuestro enfoque sobre las causas de cada situación. Es aquí donde la GRATITUD cobra especial importancia tanto en el mantenimiento de nuestra salud como en una mayor sensación de felicidad. Enfocarnos y agradecer lo que tenemos en vez de lo que no tenemos es un cambio en nuestras creencias.

De acuerdo con el Dr. Murali Doraiswamy, experto en la salud cerebral y mental, "si las personas se sienten agradecidas por lo que tienen, son más capaces de lidiar con el estrés y tienen emociones más positivas y menos ansiedad; duermen mejor y tienen mejor salud cardíaca". Los estudios también han demostrado que la GRATITUD puede producir efectos positivos sobre el sistema inmunitario, hormonal y en los neurotransmisores relacionados al placer (dopamina).

Como un músculo, nuestro sentido de GRATITUD puede fortalecerse con la práctica. Una herramienta muy útil para ello es llevar un Diario de Gratitud en el que se escriba todo aquello por lo que nos sentimos agradecidos cada día. Esto puede hacerse en un diario de papel o puede descargar la aplicación "Gratitude Journal de iTunes".

OTRAS FORMAS DE CULTIVAR LA GRATITUD SON:

- ▶ Escribir notas de agradecimiento
- ▶ Acciones no verbales como sonrisas y abrazos
- ▶ Recuerde agradecer los pequeños detalles de los demás. Diga "por favor" y "gracias".
- ▶ Exprese su gratitud a través de la oración o de la meditación.
- ▶ No olvidemos que somos seres con cuerpo y espíritu. Si nos sentimos más plenos y felices, estaremos con mayores posibilidades de mejorar nuestro estado físico y nuestra salud.

Bioquímica Norma Revilla

Directora del Instituto Hispano Inglés



Ing.
Norma
Trevilla

5 secretos para hacer que el **Amor** *sea duradero*

Ok, algo es seguro... la mayoría de las mujeres sueñan con encontrar ese príncipe azul perfectamente compatible con quien poder tener una relación mágica, romántica y duradera.

Encontrar a esa persona con quien conectar físicamente y sentimentalmente no es del todo sencillo, y es que hay muchos aspectos en juego a considerar, lo que sí es que debes concentrarte menos en el exterior y darte cuenta que todo este amor que buscas, empieza desde ti.

Te damos algunos tips para construir ese camino para que cuando llegue la persona indicada, no se quede por poco tiempo, sino para siempre.



1

Desarrolla tu autoestima

No se trata de encontrar a alguien solamente para tapar tus vacíos emocionales ni para sentirte menos sola. Aquellas personas que tienen buena autoestima, no están en una búsqueda desesperada para hacer llegar el amor: saben que se presentará. Lo que hacen es prepararse internamente para este momento, construyéndose mejor como individuos.

2

No idealices

Evita basar el amor en comportamientos culturales o en prejuicios, no existe la pareja perfecta y un problema no significa el fin de la relación. La vida no es como en los cuentos de hadas, solo aquellas personas que logran dialogar, comunicarse y arriesgarse, son los que realmente viven el amor duradero.

3

La pareja no es un objeto

Muchas relaciones fracasan porque tienden a creer que son propiedad y ceden a los caprichos del otro sin estar en total acuerdo. Se pierden en pensar que está mal que cada uno tome sus decisiones, y sean seres independientes.

Cuando la relación no es madura y se basa en la "posesión del otro", los celos incontrolados aparecen y casi siempre causa el fin de la relación. Para evitar esto, ten siempre en mente que el amor duradero se construye en la libertad y negociación con la persona amada, y es sumamente importante respetarla y hacerla sentir querida.

4

Enfrenta las crisis sin temor

No todo será siempre increíble, el amor que dura siempre estará repleto de etapas... algunas serán excelentes y otras no tanto, lo importante será comunicarse y respetar el espacio del otro y el compromiso que han decidido hacer.

5

No es simple pero te hará crecer

Al inicio de una relación vemos todo perfecto, pues el enamoramiento influye y también los estados hormonales intensos... El reto es mantener ese amor al pasar de los años, renovar el compromiso y nutrir el cariño una y otra vez.

Nunca olvidar la importancia de los sentimientos de la pareja, siempre otorgar la comprensión y no dejar de lado las demostraciones de afecto. Cultivar este tipo de amor, se convertirá cada día en placer y evitarás las peleas inútiles, por una sencilla negociación.



Niños Empáticos

La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo, es decir, la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

Tristeza, alegría, miedo, ira, son sentimientos que todos hemos tenido alguna vez. Cuando los niños son muy pequeños piensan que todo el mundo gira alrededor suyo. Según van creciendo, van comprendiendo y lloran cuando ven que Bambi se queda sin mamá o ríen si ven alguna película graciosa y eso ocurre, porque se identifican con los personajes y las emociones de los otros. Eso quiere decir que empiezan a desarrollar la capacidad de la empatía. Si nosotros les ayudamos a poner nombre a esas emociones, a expresar lo que les ocurre, aprenderán enseguida a ser empáticos, es decir, a preocuparse por las necesidades de los demás y a ser comprensivos, por lo tanto, irán adquiriendo

habilidades sociales, fundamentales para relacionarse con el resto de las personas.

Los niños aprenden con nuestro ejemplo. Si los adultos prestamos atención a las cosas que les ocurren y les hacemos ver que nos importan y tenemos en cuenta sus opiniones, con seguridad, haremos que sean empáticos con los demás. Las situaciones cotidianas son la escuela para el aprendizaje de la empatía.

Imagina que estamos en casa y llega Juan, nuestro vecino pequeño, llorando porque ha desaparecido su perro, de inmediato salimos a la calle a buscar a su mascota y por la noche preguntamos a nuestro hijo, ¿cómo crees que se siente Juan?. Sabremos enseguida que el niño tiene empatía porque se sentirá y nos demostrará que está triste y preocupado.

Los niños empáticos son más comunicativos porque saben expresar mejor sus emociones y tienen mayor autoestima porque se sienten más seguros, por eso, es muy importante que aprendan a escuchar y a ser observadores.

Juegos y actividades para educar a los niños en la empatía

- Recurrir a cuentos, canciones, poesías, es una buena idea para que los niños vayan aprendiendo a ser empáticos.

- Hacer teatrillos representando los personajes de un cuento, intercambiar los papeles de cada uno, es bueno para que se den cuenta de cómo se siente cada uno.

- Podemos poner unos dibujos en su habitación, o en la puerta del refri, con unas caras mostrando diferentes emociones y, a lo largo del día, aprovechando las situaciones cotidianas, podemos pedir al niño que elija una que demuestre cómo se siente en ese momento. Así poco a poco sabrá expresar cómo se siente, tanto si está triste, alegre o enfadado, sabrá poner nombre a cada emoción y entenderá cuando la otra persona tenga esos mismos sentimientos.

Si los demás sienten que somos empáticos, confiarán más en nosotros, empezando por nuestros hijos.

Para terminar les dejo una frase de Lawrence J.: «La empatía es como dar a alguien un abrazo psicológico».





CUIDADOS DE LA PIEL DE LOS NIÑOS EN VERANO

Recordemos que el niño, no es un adulto chiquito, por lo tanto la piel del niño es muy delicada y debemos saber cuidarla, pues entre más pequeño es el bebé es más susceptible pues sabemos que los bebés se encuentran en un periodo de adaptación a todo el medio externo y la piel es el órgano que está mayormente expuesto a todo tipo de cambios.

Es por ello que lo primero que debemos saber es que la piel debe mantenerse bien lubricada e hidratada, si bien normalmente como barrera protectora desde el nacimiento la piel genera ciertos ácidos grasos que mantienen lubricada la piel en ocasiones los cambios de temperatura, la contaminación, y otros factores externos pueden influir para que la piel se reseque, es por ello que debemos aplicar una crema lubricante por lo menos una vez al día.

En época de verano, el calor, la lluvia, las vacaciones en la playa, las visitas a lugares al aire libre nos obligan a tener cuidados más específicos, principalmente la exposición al sol, y a los insectos.

La radiación ultravioleta de la luz del sol puede causar quemaduras en la piel las cuales pueden ser desde muy leves a severas, y es bien sabido que una historia de quemaduras solares durante la infancia es un factor predisponente para que aparezca cáncer de piel en la vida adulta lo cual puede poner en riesgo la vida.

También sabemos que entre las 10 y las 15 hrs. del día, la radiación ultravioleta de la luz del sol es más intensa por lo que son horarios en los que no podemos

exponernos tanto tiempo, no solo los niños sino también los adultos, ya que dependiendo del tipo de piel de cada persona algunos sufrirán quemaduras más frecuentemente que otros.

La protección del sol en los niños dependiendo de su edad puede ser a base de gorros, sombreros y ropa de tela y color adecuada o bien se puede usar algún protector o filtro solar. Pero ¿cómo saber desde que edad y que tipo de filtro es mejor para el cuidado de la piel de los niños? Generalmente los bebés menores de 6 meses solo deben usar protección física, y en los mayores de 6 meses ya podemos utilizar ciertos filtros solares. Y cuando la piel del bebé a pesar de los cuidados se irritó con el sol, debemos usar cremas calmantes postsolares.

Además la piel del niño es más susceptible y reacciona diferente a las picaduras de insectos, es por ello que en esta época también debemos protegerlos de los insectos.

Por lo tanto 5 cosas que no deben faltar para el cuidado de la piel de los niños en esta época de verano son: filtro solar, crema hidratante, repelente de insectos, ropa holgada de algodón y crema postsolar, pero ¿cómo saber cuáles de estos productos son los adecuados de acuerdo a la edad de cada paciente? El especialista que mejor puede orientar sobre ello es el Dermatólogo Pediatra.

Médica Campestre cuenta con el grupo de especialistas pediátricos que pueden resolver cualquier situación relacionada con la salud de los niños.

Visita viejos amigos

Los amigos siempre han sido un motor cuando los momentos son difíciles. La importancia de la amistad en la vejez es incalculable y, esto se debe a que es muy común convertir vejez y soledad en sinónimos, no obstante, al tener un grupo de amigos verdaderos con los que se pueda vivir momentos excepcionales, los días de soledad serán muy pocos. Haz una lista de todos los amigos que has conocido a lo largo de tu vida y considera visitarlos.

Libera tu creatividad

Es común que de niños haya surgido en ti alguna vena artística, ya sea la música, la poesía, la pintura, la escultura o el teatro. Durante la tercera edad, dejar fluir esa vena artística suele ser una opción magnífica, ya que, te dará una sensación de autorrealización que, sin duda, te llenará de felicidad. Atrévete a potenciar tus talentos y recuerda que nunca es tarde para comenzar a hacer algo que te apasiona.

Considera tener una mascota

Una muy buena alternativa es adoptar una mascota a la cual puedas cuidar, consentir y que todos los días se sienta feliz al verte llegar a casa.

Una de las mejores opciones de mascota son los perros, son cálidos, cariñosos e inteligentes. Si no tienes el tiempo suficiente para dedicarle a un perro, existen otras mascotas que suelen ser más independientes como los gatos. Su elegancia y agilidad lograrán llenar tus días de sonrisas.

Realiza viajes

Todos hemos soñado en algún momento conocer un lugar en específico, visitar aquel país o ciudad a la que no hemos ido y llenar nuestros años de nuevas experiencias. Al viajar, y conocer lugares soñados, automáticamente el cerebro libera hormonas que estimulan el placer, y por tanto, la felicidad se convertirá en una compañera fiel, en cada viaje.

Llena tu hogar de plantas

Para los amantes de las plantas, el hecho de tener flores, cactus o helechos en casa, da una sensación de calidez y bienestar particular que no aporta ningún otro ser vivo. También, el hecho de cuidar de la flora doméstica genera sensación de compañía, agrado y tranquilidad. El vínculo que se crea entre las personas y las plantas y flores es muy valioso y lleno de amor.

Remodela tu hogar

Otra alternativa es decorar tu hogar como siempre has soñado. Ahora que pasas más tiempo en casa, considera convertirla en un lugar más cómodo para ti. Compra ese cuadro que siempre has querido, cambia los muebles viejos, redecora con cortinas coloridas y pinta tu hogar de tu color favorito.

La simple acción de ver cómo el lugar donde vives se parece a ti y a lo que has añorado durante toda tu vida, te dará la felicidad y comodidad que mereces.

Sal a Bailar

Existe un dicho muy común que dice: «la música alimenta el alma». De la misma manera, el baile alimenta el cuerpo. Si bailar es lo tuyo, no lo abandones en tu vejez, regresa a esa academia de salsa o merengue, incursiona en bailes contemporáneos y disfruta del son de la música. Diversos estudios han demostrado que las personas que bailan con frecuencia suelen ser más felices y joviales. Busca a tu pareja y ¡a bailar!

Sonríe

Aprovecha cada momento agradable para soltar una buena carcajada y regala al otro la oportunidad de ver tu sonrisa. Sonreír te hace lucir más joven y, además, atraerá a tu alrededor más personas positivas y felices. Vive al cien por ciento en tu vejez y haz todo aquello que siempre has querido hacer. Prueba esa comida que aún desconoces, compra esa prenda de vestir que llamó tu atención y comparte con tus seres queridos miles y miles de sonrisas.



LA FELICIDAD EN LA TERCERA EDAD

Si consideras que te falta algo para ser feliz, a continuación, te daremos una serie de recomendaciones para que sepas cómo ser feliz en la tercera edad.

Combate el sedentarismo en casa con estos sencillos consejos

El largo confinamiento en el hogar ha provocado que disminuya la actividad física de las personas y aparezcan distintos malestares

La poca cultura para hacer ejercicio en los mexicanos, aunado al largo confinamiento obligado por la pandemia de COVID-19, ha provocado un mayor grado de sedentarismo en la población. Esto tiene un impacto directo en la salud de las personas, lo cual se refleja en la aparición de distintos malestares físicos.

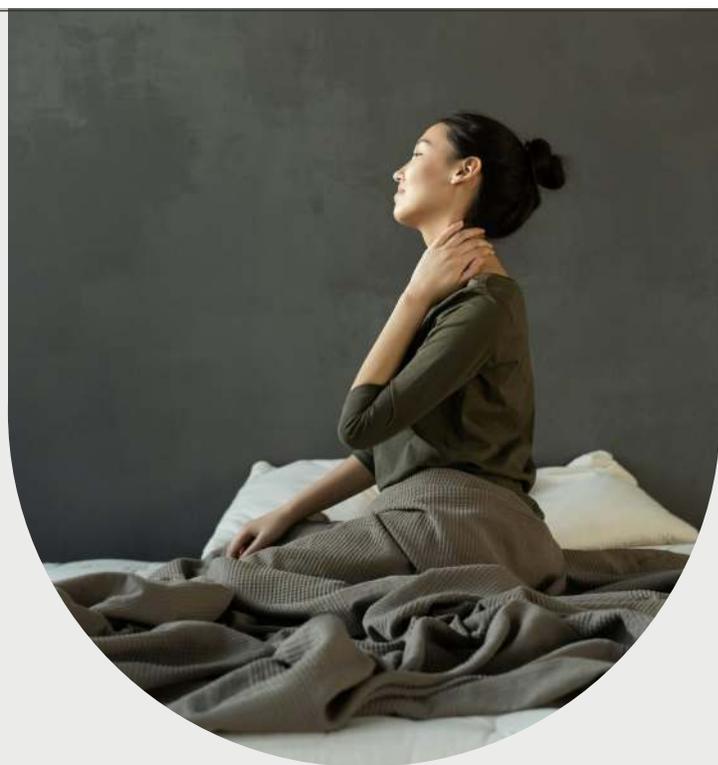
El pasar tantas horas al día sentado en un sillón o en una silla realizando largas jornadas de home office, sin que al menos el cuerpo se mueva para trasladarse de la casa a la oficina, deriva en la aparición de dolores de cabeza y musculares en brazos, cuello, piernas, rodillas y espalda.

Para que esto no suceda, una recomendación es dedicar al menos 20 minutos diarios a realizar ejercicio en casa y evitar así el sedentarismo.

Expertos de Deporprive, ecommerce deportivo, comparten a través de un comunicado que lo más recomendable es iniciar la activación física dividiéndola en bloques, así se podrán disminuir la tensión y el dolor.

CUELLO Y BRAZOS

Pues hacer distintos ejercicios para movilizar esta parte del cuerpo. Por ejemplo, gira la cabeza de izquierda a derecha en varias ocasiones. Después junta los pies e inclina tu cuerpo para llevar tus manos lo más abajo posible, mantén



la posición por algunos segundos. Luego, con los brazos estirados hacia arriba y los dedos entrecruzados... ladea el torso hacia un lado y el otro manteniendo la posición unos diez segundos en cada lado.

También puedes ayudarte con algo de peso ligero, unas mancuernillas, para hacer algunos ejercicios que te permitan movilizar los brazos y hombros.

PIERNAS, CADERAS Y ESPALDA

Para combatir el sedentarismo es importante que realices de 10 a 20 minutos de caminata. De igual forma, si usas una silla o un escritorio puedes apoyarte para elevar uno de tus talones al glúteo y mantenerlo ahí 10 segundos y repetir con la otra pierna.

Otro ejercicio es sentarte en la orilla de la silla e inclinar tu torso de manera que puedas tocar la punta de los dedos de tus pies y mantenerte así durante 15 segundos. Con ello relajarás el torso y la espalda.

Con este tipo de ejercicios sencillos, que puedes encontrar más ideas si realizas una búsqueda en Internet, empezarás a activarte físicamente y con algo de constancia empezarás a mejorar tu salud y evitar la aparición de los dolores que conlleva el sedentarismo.

Alimentación emocional: ¿Cómo tener una relación menos fictiva con la comida?

El sentir estrés o ansiedad provoca que algunas personas recurran al hábito de comer como una forma de intentar superar sus emociones.

No son pocas las personas que establecen una relación conflictiva con la comida, pues recurren a ella no solamente para satisfacer una necesidad fisiológica, sino para tratar de evadir sus problemas personales. A esto los expertos le llaman alimentación emocional.

“Uno de los problemas con la alimentación emocional es que afecta cómo te sientes físicamente. Comer en exceso puede reducir tu nivel de energía, causar dolores de cabeza y lleva al aumento de peso”, afirma Kasey Kilpatrick, nutrióloga del Hospital Houston Methodist.

Y no: esto no resolverá tus conflictos. “A menos que te centres en la emoción subyacente que te hace comer y la enfrentes, continuarás luchando por controlar la alimentación por razones emocionales” sostiene la especialista.

Lo primero que debes hacer para evitar comer como un hábito recurrente, ante la ansiedad que te provoca una situación problemática, es reconocer el comportamiento sin juzgarte a ti mismo.

“El juicio personal va acompañado de vergüenza, culpa y emociones fuertes que aumentan aún más tu carga, haciendo que sea muy difícil de procesar y afrontar lo que estás sintiendo.” De acuerdo con Kasey Kilpatrick el segundo paso es encontrar “una solución emocional a tu problema emocional.”

Esto implica que reemplaces los alimentos con alguna de las siguientes recomendaciones:



FORMAS DE SUPERAR LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL



ESTRÉS:

ejercicios de respiración, meditación o simplemente encontrar un sitio tranquilo al cual puedas ir a pasear, como algún parque poco concurrido.



SOLEDAD:

busca estar en contacto frecuente con amigos y conocidos, envía mensajes de texto o haz una videollamada.



TRISTEZA:

haz una lista de las cosas por las que estás agradecido..



ABURRIMIENTO:

aprovecha el tiempo para terminar un proyecto, leer un libro o ver una película.



ANSIEDAD:

pasa el tiempo con tu mascota, acude a un amigo y si crees que es necesario busca ayuda profesional de un consejero o terapeuta. De esa forma, podrás superar la alimentación emocional para establecer una relación más sana con la comida.



MEDICA CAMPESTRÉ
DIRECTORIO
STAFF MÉDICO



NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA			
BUELNA OROZCO JESÚS ALFREDO		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRÉ	9
SÁNCHEZ DE LA VEGA REYNOSO PAULINA	MEDICINA INTERNA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRÉ	115
ALGOLOGÍA			
CANO LEÓN MARIO ENRIQUE		TORRE MÉDICA II	303
ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR			
MONTES CARMONA MELISA		TORRE MÉDICA III	304 C
MORALES GALINA LUIS GERARDO		TORRE MÉDICA II	3
SALAZAR REYES ANABEL		TORRE MÉDICA II	315
CARDIOLOGÍA			
ARCEO NAVARRO ADALBERTO	CARDIOLOGÍA INTERVENCIONISTA	TORRE MÉDICA III	201 B
ARIAS NAVARRO EDUARDO		TORRE MÉDICA III	205 A
BAUTISTA LÓPEZ GERMÁN RAMÓN	CARDIOLOGÍA INTERVENCIONISTA	TORRE MÉDICA III	205 A
CASTILLO DELGADO SERGIO		TORRE MÉDICA II	5
GARCÍA RANGEL ELICEO	ECOCARDIOGRAFÍA	TORRE MÉDICA II	1
GUERRERO MARTÍNEZ FRANCISCO JAVIER		TORRE MÉDICA II	115
GUTIÉRREZ ROJAS ANDRÉS	ELECTROFISIOLOGÍA Y ARRITMIAS	TORRE MÉDICA II	204
MENDOZA GÓMEZ RAÚL	CARDIOLOGÍA INTERVENCIONISTA	TORRE MÉDICA II	305
MUÑIZ CASTILLO FAVIOLA	ECOCARDIOGRAFÍA	TORRE MÉDICA I	103
OLVERA LÓPEZ ANTONIO	ECOCARDIOGRAFÍA	TORRE MÉDICA II	202
SARMIENTO MUÑOZ VÍCTOR IGNACIO	ECOCARDIOGRAFÍA	TORRE MÉDICA III	301 B
SOLÓRZANO VÁZQUEZ MARCO ALEJANDRO	CARDIOLOGÍA INTERVENCIONISTA	TORRE MÉDICA III	301 A
TRINIDAD ORTEGA CARLOS		TORRE MÉDICA II	101
URZÚA GONZÁLEZ AGUSTÍN RAMIRO		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRÉ	101
VÁZQUEZ SÁNCHEZ HÉCTOR ROMEO	ELECTROFISIOLOGÍA CARDÍACA	TORRE MÉDICA II	11
CARDIOCIRUGÍA			
ARMENTA FLORES RÓMULO	CIRUGÍA CARDIOVASCULAR	TORRE MÉDICA III	202 B
MERCADO GARCÍA ARTURO	CONGÉNITOS-ADULTOS Y TÓRAX	TORRE MÉDICA III	205 C
CENTRO DE REHABILITACIÓN			
BORREGO FLORES OSWALDO	CENTRO DE REHABILITACIÓN	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRÉ	1
CIRUGÍA BARIÁTRICA			
ALATORRE ADAME ROBERTO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y BARIÁTRICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRÉ	107
BARBA MENDOZA JAIRO ARTURO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y BARIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	201 C
GARCÍA SERRANO RAFAEL ALEJANDRO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y BARIÁTRICA	TORRE MÉDICA II	6
GARNELO CABAÑAS SERAFÍN	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y BARIÁTRICA	TORRE MÉDICA II	104
TORRES FALCÓN OSCAR MANUEL	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA, BARIÁTRICA Y ROBÓTICA	TORRE MÉDICA I	307
CIRUGÍA GENERAL			
BACA PRIETO JOSÉ EMILIO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA	TORRE MÉDICA I	5
CISNEROS LARA RUBÉN		TORRE MÉDICA I	8
DE LA VEGA OBREGÓN TARSICIO GONZALO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y VÍAS DIGESTIVAS	TORRE MÉDICA II	214
FERNÁNDEZ LOZADA MARÍA TERESA		TORRE MÉDICA II	205
GONZÁLEZ PIÑA EMILIANO		TORRE MÉDICA III	203
LUGO GUTIÉRREZ FRANCISCO JOSÉ	ENDOSCOPIA	TORRE MÉDICA III	304 C
MARTÍNEZ ÁLVAREZ CARLOS	ENDOSCOPIA	TORRE MÉDICA II	403 A
MAYAGOITIA GONZÁLEZ JUAN CARLOS	CIRUGÍA DE HERNIA	TORRE MÉDICA III	10
MONROY ROMERO JULIA BETZABETH	LAPAROSCOPIA AVANZADA	TORRE MÉDICA III	403 A
MORALES VARGAS JOSÉ MANUEL	ENDOSCOPIA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRÉ	301 C
SUÁREZ FLORES DANIEL	CIRUGÍA DE HERNIA	TORRE MÉDICA I	114
VALLEJO MARTÍNEZ JUAN PABLO			3

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
CIRUGÍA HEPATOPANCREATOBILIAR MONTIEL HINOJOSA LUIS PALACIOS ALONSO FRANCISCO JAVIER	CIRUGÍA HEPATOBILIOPANCREATOBILIAR CIRUGÍA HEPATOBILIOPANCREÁTICA Y TRASPLANTE	TORRE MÉDICA III CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	202 A 12
CIRUGÍA ORAL Y MAXILOFACIAL LONATO PONCE JOSÉ ÁNGEL REYNOSO ARAUJO JAIME ARTURO		TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	206 309
CIRUGÍA PLÁSTICA ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA JIMÉNEZ RUIZ ALFONSO MARTÍNEZ CEJA FLAVIO EDUARDO MUÑOZ JIMÉNEZ GERARDO NIETO BALCÁZAR RUBÉN SOLÓRZANO SALINAS MARCO ANTONIO	CIRUGÍA ORTOGNÁTICA	TORRE MÉDICA I CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	106 103 305 C 111 1
COLOPROCTOLOGÍA CORONEL PALOMINO ALEJANDRO JAIME ZAVALA MARTÍN PALOMO MONROY JOSÉ MARÍA VÍCTOR SALINAS GONZÁLEZ CARLOS ALBERTO VÁZQUEZ NAVARRO CARLOS GUILLERMO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA DE COLON GASTROENTEROLOGÍA	TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	109 106 105 315 105
DERMATOLOGÍA ELÍAS VERA VIRGINIA ORTIZ SOLÍS DULCE MARÍA DE LAS MERCEDES SHAAR ARÉVALO SOFÍA VILLALOBOS IBARRA JORGE LUIS	DERMATOLOGÍA PEDIÁTRICA DERMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II	103 404 D 204 12
ENDOCRINOLOGÍA AGUILAR GARCÍA ALBERTO FLORES VILLAGÓMEZ SUSANA PAULINA GUARDADO MENDOZA RODOLFO		TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III	6 3 202 C
GASTROENTEROLOGÍA CRUZ FABIÁN SERGIO ESCOTO RIVERA LUIS ERNESTO FLORES CALLEJA HÉCTOR EDUARDO OCADIZ CARRASCO JESÚS	ENDOSCOPIA LAPAROSCOPÍA CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y ENDOSCOPIA LAPAROSCOPÍA	TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA I CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	306 111 308 112
GENÉTICA MÉDICA RUIZ HERRERA ADRIANA		TORRE MÉDICA I	1
GERIATRÍA HERNÁNDEZ PLIEGO MARCO ANTONIO SALDAÑA CRUZ SONIA GUADALUPE VARGAS SALADO ENRIQUE VIVEROS GARCÍA JUAN CARLOS		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III	5 402 C 301 301 C
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA ÁLVAREZ GIL LUIS ANAYA TORRES FRANCISCO CABEZA DE VACA APPENDINI GLORIA MARÍA CASAS NAVARRO ADRIANA CASTILLO GONZÁLEZ MARTHA DE LA CRUZ PUENTE JOSÉ LUIS ANTONIO DE LUNA ORTEGA FÁTIMA ROCÍO DELGADILLO FARIAS ANGELITA DÍAZ GONZÁLEZ JOSÉ MARTÍN ESCALANTE MONTAÑO JORGE ALEJANDRO ESTRADA ÁVILA MA. GUADALUPE GUERRERO CASILLAS MIGUEL ÁNGEL GUTIÉRREZ FLORES JUAN CARLOS GUZMÁN GÓMEZ TANIA ALEJANDRA KERCKOFF VILLANUEVA HUGO HERIBERTO LEÓN VILLALBA JUAN CARLOS DEL PERPETUO S. LÓPEZ MARTÍNEZ RAYMUNDO MARTÍNEZ MAGDALENO ROSA MARÍA MURGUIONDO FONSECA ROMÁN RODRÍGUEZ MÁRQUEZ GUILLERMO RODRÍGUEZ NIÑO YADIRA TISCAREÑO LOZANO MARCO ANTONIO TORRES DE LAMADRID PEDRO ALFONSO TORRES TORRES CUTBERTO VALENZUELA ACEVES LAURA PATRICIA VARGAS MACIEL MARCOS AMBROSIO VÁZQUEZ ARROYO LIANA SIXTA	INFERTILIDAD PERINATOLOGÍA COLPOSCOPIA MEDICINA MATERNO FETAL PERINATOLOGÍA COLPOSCOPIA Y MAMA ONCOLOGÍA Y MASTOLOGÍA INFERTILIDAD MEDICINA MATERNO FETAL MEDICINA MATERNO FETAL MEDICINA MATERNO FETAL ONCOLOGÍA Y MASTOLOGÍA COLPOSCOPIA Y LAPAROSCOPIA COLPOSCOPIA COLPOSCOPIA COLPOSCOPIA COLPOSCOPIA MEDICINA MATERNO FETAL GINECOLOGÍA UROLÓGICA MEDICINA REPRODUCTIVA	TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA I	8 205 103 202 A 310 302 203 A 107 303 A 112 107 309 403 C 207 211 402 A 204 A 104 213 311 303 A 1 207 402 B 101 C 301 108

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
HEMATOLOGÍA			
MENDOZA CALDERÓN GUILLERMO	TRASPLANTE HEMATOPOYÉTICO	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	102
INFECTOLOGÍA			
LÓPEZ SANABIO OSCAR MOISÉS	INFECTOLOGÍA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	102
MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN			
CONTRERAS CABRERA MARTHA CELINA OLVERA MEZA ELEAZAR REYNALDO	POTENCIALES EVOCADOS ELECTRODIAGNÓSTICO	TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III	13 303 C
MEDICINA GENERAL			
ESCALANTE ORTIZ ALEJANDRA HURTADO MARTÍNEZ MARÍA DE LOURDES SILVIA MÉNDEZ MUÑOZ MARÍA DEL CARMEN DE JESÚS RODRÍGUEZ BARBA EDGARDO ALFREDO RUELAS OROZCO LUIS MARIO	EPIDEMIOLOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EN SALUD	TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	214 4A 109 117 6
MEDICINA INTERNA			
BARROSO PLATA NADIA CHIQUET GOLLAZ MINERVA GONZÁLEZ ROMO MOCTEZUMA GUTIÉRREZ PADILLA RUTH ALICIA MANCERA ALMANZA ARTURO MIRELES FIGUEROA PASCUAL OROZCO GUTIÉRREZ JUAN JOSÉ PÉREZ GUADARRAMA MARTHA SUSANA PESQUEIRA MARTÍNEZ JAVIER ZÚÑIGA QUIROZ JUAN FERMÍN	TERAPIA INTENSIVA COMPLICACIONES MÉDICAS DEL EMBARAZO CONTROL DE PESO MEDICINA REGENERATIVA DOLOR POR CÁNCER	TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III	314 101 203 B 112 306 303 110 113 109 401 C
NEFROLOGÍA			
GUERRERO CENTENO HÉCTOR PÉREZ GRANADOS EMANUEL ERNESTO ROCHA ORTIZ CARLOS IGOR ROSALES GALINDO CARLOS IVÁN VERÓNICA PÉREZ XÓCHITL STEPHANY	DIÁLISIS Y TRASPLANTE RENAL	MANANTIAL 103 MANANTIAL 103 MANANTIAL 103 TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III	103 103 103 301 A 305 A
NEUMOLOGÍA			
NEGRETE OLMEDO DULCE NATZIELLI ROBLEDO FAJARDO CARLOS ZOZOAGA VELÁZQUEZ EDGAR GERARDO	BRONCOSPÓIA INTENSIVISTA	TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II	201 A 1 113
NEUROCIRUGÍA			
ALANÍS RESÉNDIZ HILARIO PAUL ALFARO GARIBAY ALEJANDRO CASTILLO GÓMEZ MARIO DONACIANO ESCOTO VENEGAS EDMUNDO MIRANDA GONZÁLEZ ALEJANDRO PÉREZ NUNGARAY BENIGNO SOTO GRANADOS FERNANDO SOTO GRANADOS OLIVER TORRES ZAPIAIN FERNANDO VARGAS OLGUÍN EDUARDO	INTERVENCIONISTA CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL NEUROCIRUGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN NEUROCIRUGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III	302 C 301 301 B 108 106 209 110 110 302 B 305 C
NEUROLOGÍA			
CASTRO MACÍAS JAIME IVÁN GARCÍA HERNÁNDEZ JUAN JOSÉ ANDRÉS GUTIÉRREZ BERNAL VÍCTOR HUGO RODRÍGUEZ DE LEÓN VÍCTOR ANDRÉS SUÁREZ CARRASCO JORGE ALBERTO TORRES OLIVA BERTHA VALADEZ MÁRQUEZ MARITZA JACQUELINE	NEUROFISIOLOGÍA CLÍNICA NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II	106 9 404 E 207 209 114 108
NUTRICIÓN Y CIENCIA DE LOS ALIMENTOS			
GARATE ÁLVAREZ ALICIA YOLANDA GARCÍA FUENTES MAYRA PATRICIA GARCÍA VARGAS CYNTHIA GASPAR MARTÍNEZ LISSETTE GONZÁLEZ DE LEÓN ELOÍSA GONZÁLEZ MENA JESSICA NOEMÍ HERNÁNDEZ ESTRADA ADRIANA MIER ORDÓÑEZ ERIKA LILIANA ROQUE RODRÍGUEZ MARÍA PALOMA ZAMBRANO MONTOYA GABRIELA	ESP. MNT/NCP EN LA ENFERMEDAD RENAL GERONTOLOGÍA NUTRICIÓN PEDIÁTRICA INVESTIGACIÓN CLÍNICA NUTRICIÓN DEPORTIVA, NUTRICIÓN PEDIÁTRICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II	10 9 309 303 C 110 202 C 313 104 304 A 202
ODONTOLOGÍA			
CHÁVEZ PÉREZ RITA MAYAGOITIA MELCHOR PAOLA	PRÓTESIS E IMPLANTE DENTAL ENDODONCIA	TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II	309 210

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
OROZCO RAMÍREZ SALVADOR PÉREZ CHARLES ANGÉLICA ABIGAIL VEGA MORÁN ENRIQUE ALEJANDRO	ODONTOLOGÍA INTEGRAL Y ORTODONCIA ORTODONCIA Y ORTOPEDIA MAXILOFACIAL ODONTOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	401 A 206 211
OFTALMOLOGÍA			
BOLAÑOS BETANCOURT JESÚS EMMANUEL CÓRDOVA CERVANTES JORGE GARCÍA CEPEDA YOSSELIN LAREDO MENDIOLA LISBET LLAMAS AHUMADA JOSÉ JUAN LÓPEZ DORANTES KARLA PATRICIA LÓPEZ MONTERO LUIS MIGUEL LUIPIO RAMÍREZ SILVIA NESME GARCÍA MINERVA DOLORES REYNOSO DE TERESA MARIO DANIEL RODRÍGUEZ VILLANUEVA MARLENNE SÁNCHEZ GARCÍA NÉSTOR JESÚS TREVINO MENDOZA EUGENIO VELÁSQUEZ AGUILAR MARIANA	CIRUGÍA DE CÓRNEA MICROCIRUGÍA DEL SEGMENTO ANTERIOR DEL OJO OCULOPLASTICA, ÓRBITA Y VÍA LAGRIMAL CÓRNEA Y CIRUGÍA REFRACTIVA CIRUGÍA DE VÍTREO Y RETINA ADIESTRAMIENTO EN VÍTREO Y RETINA ESTRABISMO, OCULOPLASTICA ONCOLÓGICA CIRUGÍA DE CATARATAS ESPECIALIDAD EN RETINA, VÍTREO Y CATARATA CIRUGÍA DE CATARATAS OFTALMOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III	303 B 105 303 B 215 305 B 105 304 302 307 307 215 11 401 B 305 B
ONCOLOGÍA CLÍNICA			
PALAFIX CAZARES AZAEL		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	5
ONCOLOGÍA QUIRÚRGICA			
ESCALERA VARGAS OSCAR GARATE ÁLVAREZ CARLOS AMADOR MUÑOZ LÓPEZ JORGE ALEJO MUÑOZ TORRES JORGE ISRAEL SANTANA HERNÁNDEZ RICARDO TIRADO AMBROSI MARCOS ARTURO		TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III	208 10 110 110 205 B 205 B
ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA			
BADILLO SILVA LUIS ANTONIO CENTENO LARIOS ELÍAS ALFONSO CORONEL REYES JOEL CRUZ GUTIÉRREZ RICARDO DELGADO VILLANUEVA RAMÓN ESQUIVEL GARCÍA ENRIQUE FLORES PELCASTRE GABRIEL GARNICA ROBLEDO MARTÍN EDUARDO GONZÁLEZ SEGOVIANO ALEJANDRA GUERRERO RODRÍGUEZ JORGE MAURICIO GUTIÉRREZ LUNA SALVADOR GUTIÉRREZ MORALES MAGDALENA HERNÁNDEZ ALCOCER ARNULFO AARÓN JIMÉNEZ MONTEON SERGIO LÓPEZ ARROYO JOSÉ GUADALUPE LÓPEZ OROZCO FRANCISCO MORALES VENCES GERMÁN EDUARDO NAVARRO OROZCO DANIEL IGNACIO OROZCO VILLASEÑOR SERGIO LUIS ORTIZ SANTOYO MARCO ANTONIO PÉREZ CUELLAR ARTURO PORTILLO RINAS CARLOS GUSTAVO RAMÍREZ ELIZONDO ROBERTO RAMÍREZ GÓMEZ ANTONIO ROMERO CONEJO LUIS BENITO SÁNCHEZ PÉREZ EUSEBIO TOLEDO MEDINA ANTONIO VERA TORRES ZEGERINO	ARTROSCOPIA ARTROSCOPIA Y MEDICINA DEL DEPORTE ARTROSCOPIA HOMBROS Y RODILLA ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA CIRUGÍA DE PIE Y TOBILLO ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL CIRUGÍA DE RODILLA ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA ARTICULAR CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL ARTROSCOPIA Y CIRUGÍA PELVIS, CADERA Y ACETABULO ARTROSCOPIA ARTROSCOPIA CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL CIRUGÍA DE RODILLA Y CLÍNICA DE ARTROSCOPIA ARTROSCOPIA Y CIRUGÍA DE HOMBRO CIRUGÍA DE CADERA Y PELVIS INFECCIONES ÓSEAS Y PSEUDOARTROSIS ARTROSCOPIA ARTROSCOPIA CIRUGÍA DE MANO CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA PEDIÁTRICA CIRUGÍA DE MANO	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	4A 101 B 308 201 2 204 C 4 114 404 F 301 A 308 212 304 101 A 101 101 C 305 2 203 C 204 C 4 13 306 401 C 316 317 403 C 401 B
OTORRINOLARINGOLOGÍA			
ACOSTA BANDA CARLOS ABEL ESPINA BERLANGA MARIO LÓPEZ DE NAVA COBOS HÉCTOR MAGAÑA BRAVO JOSÉ DE JESÚS MARTÍNEZ CHÁVEZ JAIME MARTÍNEZ REYNOSO RUBÉN MEDINA CUÉLLAR CÉSAR JAVIER NAVARRO ANAYA GERMÁN PAZ ALVARADO LETICIA XÓCHITL PÉREZ HERNÁNDEZ CORAL RODRÍGUEZ DÍAZ GONZALO SERVÍN TORRES RICARDO	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO CIRUGÍA FACIAL TRASTORNOS DEL SUEÑO CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO CIRUGÍA CABEZA Y CUELLO, RINOLOGÍA Y C. ESTÉTICA CIRUGÍA ENDOSCÓPICA DE NARIZ Y SPN OTORRINOLARINGOLOGÍA PEDIÁTRICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA I CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	108 203 C 216 302 106 302 A 104 204 11 206 102 113
PATOLOGÍA			
MURGUÍA PÉREZ MARIO		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	4B

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
PEDIATRÍA			
AGUILAR MATA DULCE MARÍA	NEONATOLOGÍA	TORRE MÉDICA III	404 E
AGUILAR PADILLA RODRIGO	NEONATOLOGÍA	TORRE MÉDICA I	2
AGUILERA LÓPEZ ALFREDO	NEONATOLOGÍA	TORRE MÉDICA II	217
AVILA HERNÁNDEZ ELVIA TERESA	CIRUGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	404 A
BARAJAS RANGEL JAIRO ISRAEL	NEONATOLOGÍA	TORRE MÉDICA III	204 B
BATTAGLIA VELÁZQUEZ DIEGO	NUTRICIÓN INFANTIL	TORRE MÉDICA II	201
CANO RODRÍGUEZ MA. TERESA	CIRUGÍA Y UROLOGÍA PEDIÁTRICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	6
CASTELLANOS MARTÍNEZ JAVIER MOISÉS	INFECTOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA I	202
DU PONT RIVAS CARLOS AUGUSTO	INTENSIVISTA PEDIÁTRICO	TORRE MÉDICA I	210
GARCÍA VALLE FRANCISCO JAVIER	CIRUGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	205 C
GÓMEZ RODRÍGUEZ GUADALUPE	NEONATOLOGÍA	TORRE MÉDICA II	116
GÓMEZ TOSCANO VALERIA	INFECTOLOGÍA PEDIÁTRICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	111
GÓMEZ VELÁZQUEZ JUAN JORGE	NEONATOLOGÍA	TORRE MÉDICA I	208
GONZÁLEZ ORDUÑA CHRISTIAN EDUARDO		TORRE MÉDICA III	304 B
GONZÁLEZ PADILLA ALEJANDRO	CIRUGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA II	203
HERNÁNDEZ ARRIAGA JORGE LUIS	NEONATOLOGÍA	TORRE MÉDICA I	205
MARÍN VIVAS RAMÓN RAÚL	INTENSIVISTA PEDIÁTRICO	TORRE MÉDICA III	404 D
MARTÍNEZ GUZMÁN EDGAR	ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	404 A
MATA VÁZQUEZ MARIO ALBERTO		TORRE MÉDICA III	404 C
MORENO CORNEJO LEOPOLDO		TORRE MÉDICA I	2
OLVERA OLVERA CLAUDIA IVETH	OTORRINOLARINGOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	404 C
PERALTA CORTÁZAR CATALINA	ENDOCRINOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	404 B
PÉREZ DIEZ RIVERA FRANCISCO		TORRE MÉDICA I	203
RAMÍREZ CORREA JUANA ANGÉLICA		TORRE MÉDICA II	310
RAYA JIMÉNEZ PAOLA	NEFROLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	404 F
RICO MEJÍA EDUARDO	CIRUGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA I	212
RODRÍGUEZ OCÓN LETICIA	GASTROENTEROLOGÍA Y NUTRICIÓN PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	404 B
SALINAS URBINA KARLA SOFÍA	CARDIOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	404 D
TOPETE MEJÍA LUIS EVERARDO	NEUMOLOGÍA PEDIÁTRICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	6
TOTOTZINTLE MUÑOZ TEÓDULO LEOPOLDO		TORRE MÉDICA II	212
VELÁZQUEZ ÁVALOS JOSÉ MANUEL	ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA I	209
PSICOLOGÍA			
RODRÍGUEZ JIMÉNEZ JOSÉ LÁZARO	PSICOLOGÍA SISTÉMICA	TORRE MÉDICA III	402 D
PESQUEIRA MARTÍNEZ MARIBEL		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	116
WONG RAMÍREZ MARÍA EUGENIA	TERAPIA FAMILIAR	TORRE MÉDICA I	212
PSIQUIATRÍA			
BARONA RAMÍREZ MARIO		TORRE MÉDICA I	306
ESPINOSA RODRÍGUEZ NANCY		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	7
RADIOLOGÍA			
RAMÍREZ CENTENO ESTEBAN	RADIOLOGÍA INTERVENCIONISTA	TORRE MÉDICA III	302 C
REUMATOLOGÍA			
FERNÁNDEZ PÉREZ MARÍA		TORRE MÉDICA II	102
MORA SAUCEDO GILDARDO DANIEL		TORRE MÉDICA I	107
VELÁZQUEZ DÍAZ VERÓNICA EDITH		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	117
UROLOGÍA			
AGUADO LÓPEZ HUMBERTO GERARDO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA - ANDROLOGÍA	TORRE MÉDICA II	314
FLORES HERNÁNDEZ EDSON DAZAEB		TORRE MÉDICA II	117
GUILLEN RODRÍGUEZ JULIO		TORRE MÉDICA II	116
HERNÁNDEZ BUSTILLO MANUEL HUMBERTO		TORRE MÉDICA II	313
HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ RIGOBERTO HASSAY		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	101
MENDOZA MARTÍNEZ RODRIGO		TORRE MÉDICA II	109
NOLAZCO MUÑOZ LUIS RICARDO		TORRE MÉDICA II	13
ORRICO VELÁZQUEZ GUILLERMO		TORRE MÉDICA III	304 B
ORTIZ CISNEROS JOSÉ		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	107
PÉREZ ABARCA VÍCTOR MANUEL	ENDOUROLOGÍA	TORRE MÉDICA III	305 A
PULIDO CONTRERAS ENRIQUE		TORRE MÉDICA III	201 C
RAMA GONZÁLEZ JUAN EMILIO		TORRE MÉDICA I	303
RÍOS MELGAREJO CARLOS	UROLOGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN	TORRE MÉDICA III	403 B

Con el objetivo de compartir conocimientos e intercambiar ideas
MÉDICA CAMPESTRÉ TE INVITA A SUS WEBINARS GRATUITOS, ABIERTOS AL PÚBLICO EN GENERAL.

MC MEDICA CAMPESTRÉ **SALUD & FELICIDAD**

Cáncer de próstata
"Cómo prevenirlo"

Dr. Rodrigo Mendoza Martínez
 Cirujano Urologo



3 de junio
 6:00 p.m.

Verlo en: webinars.medica.ws/prostata

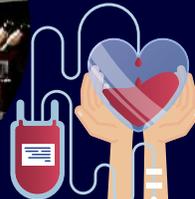
MC MEDICA CAMPESTRÉ **SALUD & FELICIDAD**

La importancia de
DONAR SANGRE

Dr. Adán Arizaga Berber
 Patología Clínica



10 de junio
 6:00 p.m.



Verlo en: webinars.medica.ws/donar

MC MEDICA CAMPESTRÉ **SALUD & FELICIDAD**

Los efectos del uso de
DISPOSITIVOS MÓVILES
 en las niñas y los niños

Dra. Anabel Escobedo Chávez
 Jefa del departamento de enseñanza




17 de junio
 6:00 p.m.

Verlo en: webinars.medica.ws/moviles

MC MEDICA CAMPESTRÉ **SALUD & FELICIDAD**

OSTEOPOROSIS
 ¿Quién está en riesgo?

Dr. Juan Carlos Viveros García
 Geriatria



24 de junio
 6:00 p.m.



Verlo en: webinars.medica.ws/osteoporosis

MC MEDICA CAMPESTRÉ **SALUD & FELICIDAD**

IMPLANTE COCLEAR
"EL OÍDO BIÓNICO"

Dr. Héctor López de Nava Cobos
 CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO




1 de julio
 6:00 p.m.

Verlo en: webinars.medica.ws/cooclear

MC MEDICA CAMPESTRÉ **SALUD & FELICIDAD**

LAS ALERGIAS
 Y SUS REPERCUSIONES EN NUESTRA VIDA

Dr. Edgar Martínez Guzmán
 Especialista en Alergología Pediátrica




8 de julio
 6:00 p.m.

Verlo en: webinars.medica.ws/alerias

**EN VIVO LOS JUEVES DE 6 A 7 DE LA TARDE, O GRABADOS EN NUESTRA PÁGINA WEB.
 CONSULTA EL PROGRAMA EN NUESTRA PÁGINA WEB Y EN FACEBOOK
 CONDUCTOR: DR. GUILLERMO RAMÍREZ NÚÑEZ**



MC
MEDICA CAMPESTRE®

**GRUPO DE
ESPECIALIDADES
PEDIÁTRICAS
CAMPESTRE**



**ATENCIÓN
INTEGRAL
A PEQUEÑOS
PACIENTES**

☎ 477 718 0777

TORRE MÉDICA CAMPESTRE III