

Salud & Felicidad

UNA PUBLICACIÓN DE MÉDICA CAMPESTRE
AÑO 9 / No. 50 / JUNIO 2021



MÉDICA CAMPESTRE

INCLUYE DIRECTORIO
STAFF MÉDICO

¡MIL GRACIAS!

A NUESTROS LECTORES Y COLABORADORES

¡LLEGAMOS A 50 EDICIONES!

GRACIAS TAMBIÉN A LOS PARTICIPANTES DE LOS 50
WEBINARS





¿CONOCES LA DIFERENCIA ENTRE UNA URGENCIA Y UNA EMERGENCIA?

Si bien podemos utilizar ambos términos como sinónimos, es importante saber que no lo son. Debemos estar preparados para reconocerlas y actuar de acuerdo al caso.

URGENCIA

Es la situación de salud que **NO** pone en riesgo la vida y requiere atención médica dentro de un periodo de tiempo razonable.

Ejemplos de urgencias médicas son las crisis nerviosas, las crisis asmáticas (por la frecuencia), cólicos renales o hepáticos, fiebre alta, etcétera. Cabe destacar que fiebre alta se refiere a una temperatura mayor a 40° sin respuesta a antifebriles o en pacientes pediátricos con antecedentes de convulsiones febriles.

EMERGENCIA

Una emergencia implica que deben tomarse acciones y decisiones médicas de manera inmediata, ya que son situaciones en las que corre riesgo la vida del paciente.

Ejemplos de emergencias médicas son la asfixia, traumatismos y hemorragias severas, pérdida no recuperada del conocimiento, accidentes de tránsito, electrocución, crisis convulsivas, etc. Una urgencia puede convertirse en emergencia si no es tratada a tiempo.





Celebra sus
primeros

webinars

de la serie **SALUD & FELICIDAD**

Agradecemos a nuestros ponentes:

• Dra. Anabel Escobedo Chávez • Dr. Adán Arizaga Berber • Dr. Rodrigo Mendoza Martínez • Dra. Catalina Peralta Cortazar • Dr. Arturo Mancera Almanza • Dr. Daniel Ignacio Navarro Orozco • Dr. Juan Carlos Mayagoitia González • Dr. Pedro Torres de Lamadrid • Dr. Fernando Torres Zapiain • Lic. Sharlin Balvanera Armida • Marcelo Torres Llamas • Dr. Guillermo Ramírez Núñez • Lic. Maribel Llamas • Dra. Valeria Gómez Toscano • Dr. César Conrado González Martínez • Dr. Francisco Javier García Castellón • Dr. Esteban Ramírez • Andrea Lobo e Iván Babic • Dr. Mario Enrique Cano León • Dr. Edgar Martínez Guzmán • Dr. Héctor E. Flores Calleja • Dr. Éctor Jaime Ramírez Barba • Dr. Andrés Gutierrez Rojas • Mtra. Irán Sosa Díaz • Dr. Edgar Gerardo Zozoaga Velázquez • Dr. Paul Alanís Reséndiz • Dr. Esteban Ramírez • Dra. Fátima del Rocío de Luna Ortega • Dr. Jonathan Guerra González • Dr. Germán Ramón Bautista López • Dr. Manuel Hernández Bustillo • Ing. Norma Revilla • Dr. Rubén Martínez Reynoso • Dra. Ruth Alicia Gutiérrez Padilla • Dr. Oscar Moisés López Sanabrio • Dra. Miriam Haydee Limón Figueroa • Dr. Marcos Vargas Maciel • Dra. Sonia Saldaña Cruz • Dra. Valeria Gómez Toscano • Dr. Jorge Hernández Arriaga • LN. MNC. Gabriela Zambrano Montoya • Dr. Edmundo Hernández Rodríguez Malpica



Índice



LA LECCIÓN DEL FUEGO

06

07

EL ZAPATERO Y LOS DUENDES



6 PASOS PARA DORMIR MEJOR

08

10

CÓMO FIJAR METAS



7 SECRETOS DE LAS PAREJAS EXITOSAS

12

15

5 COSAS QUE DEBES SABER ANTES DEL PARTO



16

CONSEJOS PARA SENTIR FUERZA, VITALIDAD Y MOVILIDAD

05 EDITORIAL.

09 DE LA AUTOCRÍTICA DESTRUCTIVA A LA AUTOCRÍTICA CONSTRUCTIVA.

11 FRASES QUE DICEN LAS PERSONAS FELICES.

13 ¿LOS NIÑOS SE PORTAN MAL PARA LLAMAR LA ATENCIÓN?.

14 LA ESPIRAL DE LA QUEJA.

17 LOS 7 ELEMENTOS DE LA SABIDURÍA QUE HACEN FELICES A LOS MAYORES.

18 DIRECTORIO STAFF MÉDICO.



S&F

Salud&Felicidad

Lic. Francisco Garnica Zamudio > Director General Médica Campestre

Alejandro Torres García > Director Editorial

Hot Marketing SA de CV > Diseño y producción

Los artículos de esta revista expresan la opinión del autor. No coincide necesariamente con la opinión de la empresa sobre el tema tratado. La Revista Salud&Felicidad no se hace responsable por los productos o servicios de nuestros anunciantes.

Editorial

CUÍDATE MUCHO CUÍDALES MUCHO ESPECIALMENTE A LOS MAYORES

La salud no solo es sinónimo de ausencia de enfermedad, sino un estado permanente de bienestar tanto físico como emocional para disfrutar una vida mejor y más feliz.

Sabemos de la importancia de incorporar a nuestra vida hábitos saludables. Conocemos los beneficios de hacer ejercicio, de la necesidad de llevar una dieta equilibrada o el valor de cuidar el cuerpo y la mente. Pero una situación como la que estamos viviendo puede poner a prueba todas nuestras buenas costumbres.

En la nueva realidad que vivimos hoy, el equilibrio físico y mental es tu mejor aliado. La capacidad de adaptación y la templanza se convierten en esenciales, por eso, queremos estar contigo.

En **Médica Campestre** llevamos años trabajando para cuidar la salud física y emocional de nuestros pacientes, sus familias y de la sociedad. Y en la situación de incertidumbre que vivimos por el Covid-19, queremos seguir estando a tu lado, con consejos y pautas saludables para que te cuides y cuides a las personas que viven contigo.

Evita la ingesta de alimentos procesados y una dieta con más frutas, vegetales y granos. Disminuye las grasas, el azúcar y la cantidad de sal que consumes a diario.

Disminuye o evita el consumo de alcohol y cigarro, pues esto te ayudará a nivel psicológico y físico al evitar enfermedades crónicas.

Duerme ocho horas diarias, te ayudará a revitalizar tu cuerpo y a mejorar tu productividad.

Consume agua, que es indispensable para mantenerte hidratado y ayudarte a expulsar los productos de desecho del cuerpo.

Escucha a tu cuerpo. Cuando practiques alguna actividad física, trata de poner atención en todos los síntomas corporales y mentales que se generen.

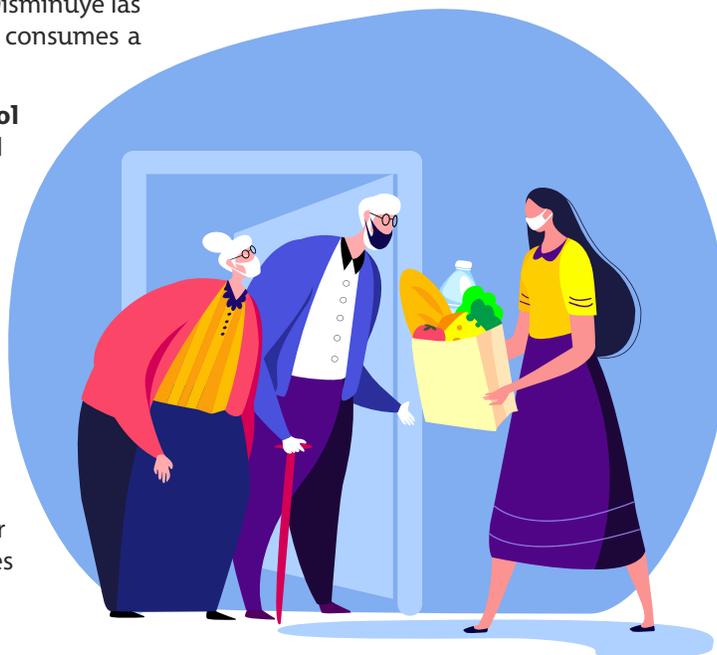
Encuentra una motivación. Quererte a ti mismo y mantener en buen estado tu autoestima te permitirá encontrar algunas motivaciones para cuidar tu salud integral. Identifica por qué quieres estar bien y lógralo poco a poco.

Salud no es solamente dietas y ejercicios. La salud emocional importa y mucho para vivir mejor.

Rodéate e intenta pasar más tiempo con tus seres queridos, practica alguna actividad que te guste y te entusiasme, tómate vacaciones al menos una vez al año y dedica un poquito de cada día a una actividad que disfrutes.

Como consejo final, **no te olvides de visitar al médico regularmente para hacer chequeos de rutina**. Esto te ayudará a prevenir todo tipo de enfermedades.

Lic. Francisco Javier Garnica Zamudio
Director General de Médica Campestre



Lic. Francisco
Javier Garnica
Zamudio
Director General
Médica Campestre

La lección del fuego

Un hombre, que regularmente asistía a las reuniones con sus amigos, sin ningún aviso dejó de participar en sus actividades.

Después de algunas semanas, una noche muy fría, el líder de aquel grupo decidió visitarlo.

Encontró al hombre en casa, solo, sentado frente a una chimenea donde ardía un fuego brillante y acogedor. Adivinando la razón de la visita, el hombre dio la bienvenida al líder. Se hizo un gran silencio.

Los dos hombres sólo contemplaban la danza de las llamas alrededor de los troncos de leña que crepitaban en la chimenea.

Al cabo de algunos minutos, el líder sin decir palabra, examinó las brasas que se formaban y seleccionó una de ellas, la más incandescente de todas, retirándola a un lado del brasero con unas tenazas. Volvió entonces a sentarse.

El anfitrión prestaba atención a todo, fascinado pero inquieto. Al poco rato, la llama de la brasa solitaria disminuyó, hasta que sólo hubo un brillo momentáneo y el fuego se apagó repentinamente.

En poco tiempo, lo que era una muestra de luz y de calor, no era más que un negro, frío y muerto pedazo de carbón.

Muy pocas palabras habían sido dichas desde el saludo.

El líder, antes de prepararse para salir, con las tenazas regresó el carbón frío e inútil, colocándolo de nuevo en medio del fuego. De inmediato la brasa se volvió a encender, alimentada por la luz y el calor de los carbones ardientes en torno suyo.

Cuando el dirigente alcanzó la puerta para irse, el anfitrión le dijo: Gracias por tu visita y por tu bellísima lección. Regresaré al grupo. Buenas noches...

¿Por qué se extinguen los grupos?

Muy simple: porque cada miembro que se retira le quita fuego y calor al resto.

A los miembros de un grupo, vale recordarles que ellos forman parte de la llama.

Es bueno recordarles que todos somos responsables por mantener encendida la llama de cada uno y debemos promover la unión entre todos para que el fuego sea realmente fuerte, eficaz y duradero.



EL ZAPATERO Y LOS DUENDES



Había una vez un humilde zapatero que era tan pobre que no tenía dinero ni para comprar el cuero que necesitaba para hacer zapatos.

-No sé qué va a ser de nosotros - le decía el zapatero a su mujer-. Si no encuentro un buen comprador o cambia nuestra suerte, no podré seguir trabajando. Y si no puedo trabajar, no tendremos dinero para comer.

El zapatero preparó el último trozo de cuero que le quedaba con la intención de terminar su trabajo al día siguiente.

Cuando amaneció, el zapatero se dispuso a comenzar su trabajo cuando, de repente, descubrió sobre la mesa de trabajo dos preciosos zapatos terminados. Los zapatos estaban cosidos con tanto esmero que el pobre zapatero no podía creer lo que veía.

Los zapatos eran tan bonitos eran el primer cliente que entró se los llevó y pagó más de su precio por comprarlos. El zapatero fue enseguida a contárselo a su mujer. Después, con el dinero recibido, compró cuero para hacer dos pares de zapatos más.

Como el día anterior, el zapatero cortó el cuero y lo dejó todo listo para terminar el trabajo al día siguiente. Y de nuevo se repitió el milagro. Por la mañana había cuatro zapatos, cosidos y perfectamente terminados, sobre su banco de trabajo. Esa misma mañana entraron varios clientes a la zapatería y compraron los zapatos. Y, como estaban tan bien hechos, pagaron al zapatero más de lo que habitualmente pagaban.

La historia se repitió otra noche y otra más, y otra. Pasó el tiempo, la calidad de los zapatos del zapatero se hizo famosa, y nunca le faltaban clientes en su tienda, ni tampoco dinero, ni comida. Todo le iba de maravilla.

Ya se acercaba la Navidad, cuando el zapatero le dijo a su mujer:

- ¿Qué te parece si nos escondemos esta noche para averiguar

quién nos está ayudando a hacer los zapatos?

A la mujer le pareció buena la idea. Cuando llegó la noche, los dos esperaron escondidos detrás de un mueble para descubrir quién les ayudaba.

Daban las doce cuando dos pequeños duendes desnudos aparecieron de la nada. Los duendes se subieron a la mesa de un gran salto y se pusieron a coser. En un santiamén terminaron todo el trabajo que el hombre había dejado preparado. De un salto desaparecieron y dejaron al zapatero y a su mujer estupefactos.

- ¿Te has fijado en que estos pequeños hombrecillos que vinieron estaban desnudos? -dijo el zapatero a su mujer.

- Podríamos hacerles pequeñas ropitas para que no tengan frío dijo al zapatero su mujer.

Los duendes y el zapatero estaban de acuerdo con su esposa y ambos se pusieron a trabajar. Cuando acabaron dejaron colocadas las prendas sobre la mesa en lugar de los patrones de cuero, y por la noche se escondieron tras el mueble para ver cómo reaccionarían los duendes.

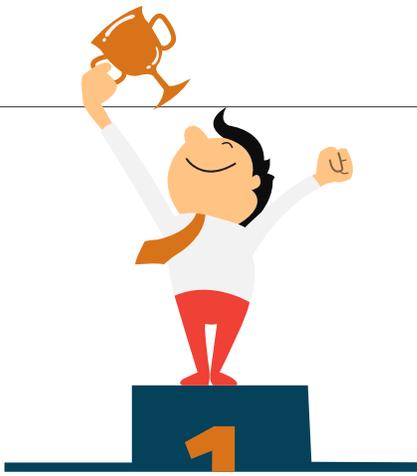
Dieron las doce y aparecieron los duendecillos. Al saltar sobre la mesa parecieron asombrados al ver los trajes y, cuando comprobaron que eran de su talla, se vistieron y cantaron:

- ¿No somos ya dos chicos bonitos y elegantes? ¿Porqué seguir de zapateros como antes?

Y tal como habían venido, se fueron. Saltando y dando brincos, desaparecieron.

El zapatero y su mujer se sintieron muy contentos al ver a los duendes felices. Y a pesar de que lo habían anunciado, no volvieron nunca más y no los olvidaron, pues estaban muy agradecidos por todo lo que habían hecho por ellos.

El zapatero volvió a trabajar y, como su trabajo era tan famoso, nunca más le faltaron clientes. Y fueron muy felices.



CÓMO FIJAR METAS

1. Las metas específicas y realistas son las más factibles. Cuando se trata de lograr un cambio, las personas que tienen éxito son aquellas que fijan metas realistas y específicas. "Voy a reciclar todas mis botellas plásticas, latas de refrescos y revistas" es una meta mucho más factible que "Voy a hacer algo por el medio ambiente." El que puedas atenerte a una determinada meta, facilita este proceso.

2. Se necesita tiempo para que un cambio se convierta en un hábito establecido. Probablemente tomará un par de meses antes de que un cambio como: levantarte media hora antes para hacer ejercicio se convierta en parte de tu vida. Eso se debe a que tu cerebro necesita tiempo para acostumbrarse a la idea de que tu nuevo hábito es parte de tu rutina regular.

3. Complacer a otras personas no funciona. La clave para hacer que un cambio sea permanente es encontrar el deseo de que esto ocurra dentro de ti. Tienes que hacerlo porque realmente lo quieres, no porque un amigo, amiga, entrenador, padre u otra persona quiere que los complazcas. Será más difícil mantenerte enfocado y motivado si haces algo por obligación a otra persona.

4. Repetir una meta, hace que permanezca. Expresa tu meta en voz alta cada mañana para recordarte a ti mismo(a) lo que quieres y para qué estás trabajando. (Escribir también ayuda.) Cada vez que recuerdas tu meta, estás entrenando a tu cerebro a que lo haga posible.

5. Los impedimentos no significan fracasos. Las equivocaciones son parte del proceso de aprendizaje, a medida a que entrenas a tu cerebro a pensar de una nueva forma. Puede que te tome varios intentos alcanzar tu meta, pero eso no importa, es normal que te equivoques o que te rindas algunas veces cuando intentas hacer un cambio. Así que recuerda, todas las personas cometen errores y no te preocupes en exceso por ello. Simplemente recuérdete a ti mismo, que debes de continuar en el cumplimiento de tus metas.



La autocrítica destructiva nos habla de una relación inadecuada con nosotros mismos. Por lo general, va acompañada de vergüenza, sentimientos de culpa y auto-desprecio. Lo mejor es transformar esta fijación interna en un ejercicio de autocrítica compasiva.

En principio, la autocrítica es un instrumento positivo: se inspira en el deseo de mejorar, facilita la detección de posibles fallas y ayuda a ordenar las ideas. Sin embargo, cuando ésta comienza a ser una herramienta de fustigamiento personal, se convierte en una autocrítica destructiva. No sirve para evolucionar, sino para satisfacer un deseo neurótico.

El sentido de la autocrítica sana, es un propósito de corrección. Sentimos que algo no sale como esperamos y nos cuestionamos para identificar aquello que puede estar fallando. El objetivo de

la autocrítica destructiva es, en cambio, remarcar nuestros errores y avergonzarnos de nosotros mismos. Lo peor es que, en algunas personas, este tipo de autocrítica se convierte en una práctica constante.

Lo más usual es que la autocrítica destructiva tenga su origen en ciertas dificultades o problemas en el pasado. Por ejemplo, una infancia marcada por el abuso, el acoso escolar o un entorno en el que la crítica era severa y reiterativa.

La autocrítica compasiva

Aunque la palabra “compasión” no es muy popular porque remite a sentimientos de conmiseración o pesar, lo cierto es que su acepción original es la de “padecer con”. Es decir, ser capaz de comprender tanto el sufrimiento de otro que se llega a sentir algo similar. En este caso, no hablamos de esa comprensión profunda hacia otro, sino hacia uno mismo.

La autocrítica compasiva nace de una reflexión afectuosa y cálida con nosotros mismos. Nos cuestionamos porqué sentimos, cuánto valemos y qué queremos mejorar. No queremos hacernos daño ni

DE LA AUTOCRÍTICA DESTRUCTIVA A LA AUTOCRÍTICA COMPASIVA



Las características de una autocrítica compasiva son las siguientes:

- Nace por el deseo de ser mejores y de crecer. Se confía en la propia capacidad de ir evolucionando.
 - Se enfoca hacia lo que viene, en lugar de detenerse demasiado en lo que ya pasó.
 - Predomina un sentimiento de aprecio por uno mismo. Éste se expresa en la calidez de las palabras que se usan para definir la autocrítica.
 - Hay esperanza. Por grande que sea la autocrítica, lo que predomina es un sentimiento de esperanza por mejorar hacia el futuro.
 - Excluye las comparaciones. No toma como punto de referencia a otras personas, sino que sabe identificar las particularidades que definen a cada uno.
 - Incluye apoyo y estímulo. Somos capaces de animarnos a nosotros mismos para mejorar.
 - Es reparativa. Lleva a buscar medios para reparar los errores que se han cometido y no para castigarnos por ellos, tratar de minimizarlos o eludirlos.
- Muchas veces la autocrítica destructiva aparece como un automatismo. Lo importante es permanecer atentos y transformar esos sentimientos de rechazo en otros de comprensión y afecto.

6 PASOS PARA DORMIR MEJOR

1. Respeta los horarios de sueño

La cantidad de sueño recomendada en un adulto sano es de por lo menos siete horas. La mayoría de las personas no necesitan pasar más de ocho horas en la cama para lograr este objetivo.

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. Trata de que la diferencia en las horas de sueño entre las noches, los días de semana y los fines de semana no sea superior a una hora.

Si no te duermes después de 20 minutos, sal del dormitorio y haz alguna actividad relajante. Lee o escucha música relajante. Vuelve a la cama cuando estés cansado.

2. Presta atención a lo que comes y lo que bebes

No te vayas a la cama con hambre ni sintiéndote muy lleno. En especial, evita las comidas pesadas o muy abundantes un par de horas antes de acostarte.

También tienes que tener cuidado con la nicotina, la cafeína y el alcohol. Los efectos estimulantes de la nicotina y de la cafeína tardan varias horas en desaparecer y pueden causar estragos en la calidad del sueño.

3. Limita las siestas durante el día

Las siestas largas durante el día pueden interferir en el sueño nocturno. Si optarás por dormir una siesta, no lo hagas durante más de 30 minutos ni al final de la tarde.

4 Crea un entorno relajado.

Crea una habitación ideal para dormir. A menudo, esto significa una habitación fresca, oscura y en silencio. La exposición a la luz puede hacer que resulte más difícil quedarse dormido. Evita el uso prolongado de pantallas que emiten luz justo antes de irte a dormir.

Hacer actividades relajantes antes de la hora de acostarte, como tomar un baño o usar técnicas de relajación, puede promover un mejor sueño.

5. Incorpora la actividad física a tu rutina diaria

La actividad física regular ayuda a dormir mejor. Sin embargo, evita el exceso de actividad cerca de la hora de acostarte.



6. Controlar las preocupaciones

Intenta resolver tus preocupaciones o inquietudes antes de irte a dormir. Toma nota de lo que piensas y déjalo para el día siguiente.

El buen manejo del estrés puede ayudarte. Comienza con los conceptos básicos, como organizarte, establecer prioridades y delegar tareas. La meditación también puede aliviar la ansiedad.

No estás condenado a moverte y a dar vueltas en la cama cada noche. Considera estos simples consejos para dormir mejor, como establecer un horario de sueño o incorporar actividad física en tu rutina diaria. **Comienza con estos consejos simples.**

Piensa en todos los factores que pueden interferir en una buena noche de sueño, desde el estrés laboral y las responsabilidades familiares, hasta los desafíos inesperados, como una enfermedad. No es de extrañar que, a veces, resulte difícil lograr un sueño de calidad.

“HOY VA A SER UN GRAN DÍA”

Ya sé que suena a frase de grupo de terapia, pero es algo que deberíamos decir todos los días al levantarnos. Si estás leyendo esto, ahora, sonríe, porque significa que estás vivo. Las posibilidades son infinitas...deja que eso te inspire.

Una buena vida comienza ahora mismo. Va a ser divertida, única, exactamente como tú esperas que sea. Elige con cuidado y date un gusto de vez en cuando. Disfruta de lo que te rodea, los sonidos, las nubes, tus amigas, disfruta del viento y la lluvia, de los ruidos de tu casa, de todo.

Tu vida es para sonreír, imaginar, explorar, aprender, abrazar, cuidar, proteger, ayudar y curar. Elige hacerlo. Elige aprovechar el gran regalo que se te otorgó. Despierta cada mañana con una actitud especial, que haga que la negatividad se quede en su cueva y no salga durante el día.

“HOLA”

La vida es un coro de muchas voces, incluida la nuestra. Así que es momento de que te unas y cantes tu parte. Deja que la armonía suene. Puede que te parezca tonto, pero a veces, todo lo que necesitamos en la vida es alguien que cante a nuestro lado.

Un día voltearás hacia atrás y disfrutarás de las sonrisas y las canciones que compartiste con otros. Son las conexiones reales con otros humanos y el hecho de compartir un momento, lo que le da a su la vida la mejor música. A veces pasa cuando ayudas a otros a cantar su verso, y otras, cuando permites que otros te ayuden a alcanzar tus notas y cantar tu parte.

“GRACIAS”

La gratitud lleva a la grandeza. Literalmente puede cambiar lo que tenemos en algo mejor; convertir el trabajo en diversión, el caos en orden, la incertidumbre en claridad y damos paz en un día agitado. Reconocer las cosas buenas que nos rodean es algo esencial y cuando damos las gracias por ello, se convierten en algo importante dentro de nuestro espíritu.

“LO VOLVERÉ A INTENTAR”

Olvidate del fracaso o de cualquier otro resultado en realidad. Cuando haces algo para mejorar tu vida (aprender algo, reducir tu deuda, perder peso, mejorar el ambiente de trabajo, ayudar a otro, etc.), ya has logrado algo increíble, sin importar qué pase después. Recuerda que intentar a veces es suficiente.

Si las cosas no resultan como esperabas, mantén la cabeza en alto y siéntete orgulloso de que hiciste lo mejor que pudiste. Y luego trata de nuevo; al final los errores nos enseñan algo acerca de nosotros mismos. Lo único que es inaceptable es: no intentar una vez más.

ALGUNAS FRASES QUE DICEN LAS PERSONAS FELICES

¿Cómo le hacen? ¿Qué se toman? Lo cierto es que las personas felices decretan cómo será su día desde el momento en que se levantan y a lo largo de la jornada. Hoy les dejo 4 frases que dicen las personas felices. Palabras que los acompañan y guían, lecciones que podemos aprender y aplicar para ser una mejor versión de nosotros mismos.



7 SECRETOS DE LAS Parejas Exitosas

#7 Eligen día a día estar juntos

No necesitan estar juntos, simplemente querer estar juntos. Es una elección que día a día eligen con alegría. Tampoco eligen por el miedo a lo que será la soltería. Es una elección natural, auténtica y llena de amor.

#1 Dan y reciben

Ayudar a tu pareja y brindarle lo que necesita, es un acto que nos llena el alma. Pero también nos llena recibir por parte de la persona que amamos.

#2 Piensan antes de hablar

En los momentos de mal humor, de enojo, incluso en los momentos de extrema felicidad, las parejas exitosas piensan antes de hablar. A veces las distintas emociones nos invitan a decir cosas sin antes pensarlas, pero si lo hacemos, quizá cambiaríamos las palabras o lo diríamos de otra manera. Muchas veces las palabras hieren, y eso no es lo que buscamos al hablar con nuestra pareja.

#6 No dejan que el pasado los condicione

Todos tenemos un pasado, pero eso no debería interferir en la relación. Aceptar y perdonar es lo que toda pareja debería hacer. Aceptar el pasado y perdonar pequeños detalles de su pasado como pareja. Traerlos nuevamente al presente solo hará que las peleas resurjan.

#3 Hablan de todo

Confiar y desear hablar con tu pareja de cada sentimiento o pensamiento, es uno de los secretos que las parejas exitosas quieren revelarte. Es un nivel superior, no solo es el amor o el sexo, es también la confianza.

#5 Crecen juntos, pero no intentan cambiarse

Al pasar los años juntos aprenden muchísimas cosas que les permite crecer, madurar, cambiar. Es genial crecer juntos, sin embargo, intentar cambiar los defectos de la persona con la que estás no es la mejor solución y no les permitirá tener una relación pura y fuerte.

#4 Siempre están en busca de la felicidad

Como pareja saben que no todos los momentos serán de extrema felicidad. Pero siempre lucharán por ser felices, incluso en los momentos más tristes, con el apoyo y al compartir el tiempo en pareja, les permitirá ser felices.



¿Los niños se portan mal para llamar LA ATENCIÓN?

Hay veces que los niños pueden crispar los nervios de los adultos, que parece que todo lo que hacen es para ponerlos al límite, para hacerles sentir mal y eso sin duda acabará en gritos o castigos. Pero no es así. Un niño nunca quiere llamar tu atención y menos hacerlo de mala manera. Un niño que no tiene un buen comportamiento no es un niño malo... solo es un niño que necesita tu comprensión.

En muchas familias los niños pueden insistir en ser el centro de atención y asegurar su posición con un comportamiento diseñado para lograrlo una y otra vez. El niño que ve cómo sus padres le hacen caso cuando se comporta mal gracias al refuerzo negativo, volverá a comportarse mal porque habrá aprendido que de esa manera sus padres le prestan atención, aunque no sea como a él realmente le gustaría.

Cuando el refuerzo negativo ocurre, un niño utilizará las amenazas, las decepciones, las peleas, los gritos o las rabietas para que sus padres se den cuenta de que necesita ser comprendido. Este 'mal comportamiento' puede ser activado por lo más trivial. Si crees que tu hijo tiene un mal comportamiento, ¿alguna vez te has detenido a pensar qué es lo que le pasa exactamente?

Tu hijo no quiere ser un niño difícil. NO quiere enfadarte... solo ha aprendido a construir este tipo de comunicación inadecuada. Quiere ser feliz y que todos sean felices a su lado también en la familia. Pero cuando a un niño

se le activa su centro emocional, se envía una fuerte señal de alarma al cerebro porque en ese momento, el pequeño siente que tiene miedo, que está solo y que necesita ayuda para poder calmarse de nuevo.

Un niño que no es capaz de relajarse sin llamar tu atención de forma directa es porque se ha atascado en 'modo peligro' y no sabe salir de él. Es probable que haya aprendido esto durante mucho tiempo. Es complicado comprender y satisfacer las necesidades emocionales humanas... Las personas hemos sido entrenadas para ver las emociones intensas como una señal de que las cosas no van bien. Muchos padres creen que deben calmar inmediatamente a sus hijos en cuanto estallan, sin necesidad de comprender qué hay detrás de esas emociones desbordadas. Pero si un niño deja de llorar sin entender sus emociones y sin que el adulto haga el intento de comprenderle... dejará una sensación de trastorno emocional dentro del niño.

Ignorar una rabieta y hacer "como que no existe", no es la solución en absoluto. Un niño necesita que sus padres o adultos cercanos estén a su lado, que le comprendan y que puedan conectar con él emocionalmente. Para esto, es necesario que aceptes que tu hijo está sufriendo y que necesita expresar qué es lo que le ha llevado a comportarse de esa manera y a sentirse así.

Acepta sus sentimientos, ten en cuenta que está aprendiendo y que está creando su mundo, está aprendiendo a relacionarse y a afrontar las cosas... por eso es tan necesario que respetes sus sensaciones y que le ayudes a comprenderse, a que ponga palabras a sus emociones. Pero si tu hijo se enfada a causa de una petición, entonces sí consideramos que no debe ser satisfecha, se le explica aunque no te quede claro si lo ha comprendido del todo.

Así, el mensaje que le das es: "Entiendo y atiendo tu dolor, porque estoy a tu lado y puedes confiar en mí, lo que pides no te lo voy a conceder por razones lógicas, (no es una imposición, es una decisión) pero estoy aquí para ayudarte con tu frustración emocional por no conseguir lo que quieres".

Con este mensaje y poco a poco, irá reconociendo sus emociones y a gestionarlas de una forma eficaz.

La espiral de la queja



«Lo que tenemos que hacer, es siempre inclinarnos hacia el futuro; cuando el mundo cambia a tu alrededor y cuando cambia en tu contra, lo que solía ser un viento de cola ahora es un viento de cabeza, tienes que apoyarte en eso y averiguar qué hacer porque quejarte no es una estrategia».

Jeff Bezos

Nos quejamos del trabajo, de nuestra pareja, de aquel amigo, de cómo nos trataron en el último restaurante al que fuimos... La lista podría ser infinita.

La queja puede utilizarse a modo de descarga o válvula de escape, el problema viene cuando nos aferramos a ella y la convertimos en algo indispensable en nuestras vidas. De esta manera, focalizamos nuestra atención sobre lo negativo.

Si lo pensamos, la espiral continua de quejas, no nos lleva a ninguna parte, al contrario, nos paraliza. El psicólogo Joan Garriga afirma que: "Quejarse baja la vitalidad de las personas".

Quejarse no cambia las situaciones, tampoco a las personas ni a las cosas, tan solo informa de que la realidad no nos agrada.

En ocasiones, la queja también nos indica una falta de responsabilidad ante las personas y las situaciones, o la recreación en la posición de víctimas.

Hay que tener en cuenta que cuando nos quejamos, acusamos a los demás o a las circunstancias de nuestra infelicidad, quedamos exentos de toda responsabilidad, y nos convertimos en víctimas de nuestra realidad.

La queja niega el poder que tenemos, resistiéndose a aceptar y asumir la realidad, paralizando la acción y bloqueando el futuro.

Al quejarnos, manifestamos que las cosas no han salido como pensábamos o que el otro no ha actuado como queríamos, solicitando así, que nuestras necesidades sean resueltas. Pero la queja, no se resuelve desde fuera, sino desde uno mismo, en nuestro interior.

Debes poner en marcha el buscar soluciones o alternativas. Incluso, en ocasiones, tan solo con observar y comprender lo sucedido será suficiente. Es nuestra decisión orientar nuestra energía a vivir o hacia ir muriendo poco a poco.

Preguntémonos de manera sincera para qué nos sirve la queja que estamos emitiendo, si ésta nos permitirá descubrir aquello que necesitamos.

En la actualidad, existe una iniciativa a través de Internet, que propone dejar de lamentarse por cosas cotidianas. Los autores de este movimiento, Blancpain y Pelgrims, expresan la importancia de los beneficios que se obtienen si dejamos de quejarnos durante un mes. Por un lado, obtendremos un mayor nivel de felicidad y por otro, la adquisición de conocimientos sobre cómo nos comunicamos con nuestro alrededor, afirman.

Y tú, ¿podrías pasar un mes entero sin quejarte? Si somos capaces de descubrir nuestra libertad dentro de nuestra esclavitud, también podremos hallar nuestra alegría o nuestro bienestar, bajo la cubierta de la victimización.

1 Saber identificar la fase de dilatación:

La dilatación se inicia con las conocidas contracciones de parto, cuya aparición anuncia el comienzo del parto. La fase de dilatación tiene como objetivo conseguir que el útero se contraiga hasta que el cuello uterino se dilate unos 8-10 cm, que representa su máxima apertura. Solamente cuando el cuello uterino se dilata, el bebé puede salir del útero. Pero, ¿cómo identificar esta primera fase del parto? Las primeras contracciones se producen en intervalos irregulares, duran unos segundos y van acompañadas por un dolor similar al que normalmente se siente durante los primeros días de la menstruación. Con el paso de los minutos, el dolor gana en intensidad y aparece en intervalos regulares y cortos.

2 Llegar el momento de ir al hospital cuando:

- Las contracciones se iniciaron hace dos horas.
- Entre una contracción y otra pasa menos de un cuarto de una hora.
- Los intervalos entre las contracciones transcurren en un número de minutos siempre iguales.
- El dolor es intenso y se asocia a una sensación de pesadez en la parte baja del vientre y de dolor de espalda.
- Tiene lugar la rotura del saco amniótico y la expulsión del líquido.

5 COSAS QUE DEBES SABER ANTES DEL PARTO



3 Ante todo, paciencia

Una vez que se llega al hospital, pueden pasar varias horas antes de que nazca el bebé. Así pues, debes tener mucha paciencia y no ponerte nerviosa. Para sentir menos el dolor, puedes darte una ducha, ya que el agua relaja y te proporciona una gran sensación de bienestar. También resulta de gran ayuda caminar por los pasillos, lentamente, del brazo del futuro papá, la futura abuela, la hermana o alguien de confianza. Si tienes hambre, come alguna galleta, pero sin abusar. Evita tomar bebidas frías.

4 Durante la fase expulsiva: respirar bien y dejarse guiar:

Esta fase empieza cuando el cuello uterino alcanza su máxima expansión. Es un paso bastante corto, aunque, sin duda, difícil para la mamá. Sin embargo, debe ser afrontada sin miedo, pensando que es la última etapa del parto, tras la cual llega el momento de felicidad máxima al ver, por fin, la carita del bebé. La fase expulsiva se caracteriza por la aparición del impulso de empujar. Lo aconsejable, llegado el momento, es seguir siempre las indicaciones del doctor, respirando correctamente.

5 Tras el nacimiento, falta expulsar la placenta:

Cuando la cabeza del bebé se empieza a ver a través del canal vaginal, lo peor ha pasado y el dolor desaparece como por arte de magia. Pasados unos pocos segundos, el bebé emite su primer llanto. Sin embargo, para la mamá aún queda la expulsión de la placenta con la que el parto ha finalizado. Ya por último, puede que el ginecólogo decida coser ciertas zonas de la vagina si se ha realizado un pequeño corte que en ocasiones se realiza en la entrada de la vagina, para facilitar el paso del bebé.

3 Consejos para sentir **FUERZA, VITALIDAD Y MOVILIDAD**



Con el tiempo tendemos a pensar que síntomas como la fatiga, pérdida de fuerza, dolor de espalda y cuello, entre otros, son naturales debido a la edad, pero la realidad es que se debe a la pérdida de masa muscular y falta de actividad física.

1. Descansa correctamente

Es fundamental dormir lo suficiente para que el cuerpo se pueda recuperar, lo ideal es conciliar de 7 a 9 horas de sueño por noche, esto logrará que durante el día nos sintamos más despiertos y con energía. Es importante crear una rutina, lograr en lo posible acostarnos y levantarnos a la misma hora. Algo que puedes hacer para conciliar mejor el sueño, es apartar todos los aparatos electrónicos de tu cuarto, evitar hacer ejercicio horas antes de ir a la cama y colocar una luz tenue cuando se acerque la hora de dormir. Si no logramos descansar bien puede que más adelante tengamos problemas como la pérdida de memoria.

2. Aliméntate sanamente

Trata siempre de incluir proteínas en tus comidas pues éstas son una fuente de energía muy buena, evita los carbohidratos solos y las grasas pues nuestro cuerpo demorará mucho más tiempo en procesarlos y gastará más energía en ese proceso, energía que podrías utilizar realizando otras actividades de tu día a día. Es importante incluir la vitamina B12 que se encuentra en alimentos de origen animal como: pescados, carnes, huevo, queso y leche, ya que con el tiempo, nuestro cuerpo la va perdiendo y ésta es importante para generar glóbulos rojos y mantener un buen funcionamiento de las facultades cognitivas y del sistema nervioso central. La falta de esta vitamina puede hacernos sentir más cansados de lo normal.

3. Mantente activo física y mentalmente

Es importante realizar rutinas diarias de ejercicios aún cuando sean cortas, pues éstas mantendrán nuestro cuerpo activo y harán que nos sintamos más felices. Además, el ejercicio nos ayuda a fortalecer nuestros músculos y evita dolores ocasionados la mayoría de veces por sedentarismo. También es importante mantener el cerebro activo ya que esto ayudará a evitar el deterioro cognitivo, realiza actividades que te impliquen retos, como aprender cosas nuevas, pues está demostrado que esto ayuda a generar nuevas conexiones neuronales. Además, estas actividades harán que salgas de la rutina y que te reinventes cada día.

LOS 7 ELEMENTOS DE LA SABIDURÍA QUE HACEN FELIZ A LOS MAYORES

No se trata de que cualquier persona de la tercera edad viva en estado de máxima felicidad siempre; la tristeza, el dolor, la angustia y amargura existen por montón en todas las etapas de la vida (y problemas de salud mental también). Pero, al parecer, los ancianos son más propensos a adoptar actitudes positivas mentalmente y con más frecuencia.

Los 7 elementos de la sabiduría que permiten que los viejos tengan una mejor salud mental y se sientan más cómodos consigo mismos son:



01

1. No guardarle rencor a nadie y tampoco a uno mismo. Aprender a perdonar y a perdonarse nos ayudará a tener menos demonios mentales (¡y a dormir mucho mejor!).

2. Abrazar lo que eres, con todos tus defectos. Y eso también se extiende a nuestras incapacidades físicas o cognitivas. Somos lo que somos y al que no le guste, que se de media vuelta.

02



03

3. Vocalizar tus imperfecciones sin vergüenza. Si somos capaces de hablar sobre nuestros defectos, los tendremos mucho más controlados.

4. La práctica consciente de regulación de emociones. O sea, estar atentos a nuestras emociones, observarlas y, al igual que en el punto anterior, controlarlas.

04



05

5. Mantenerse ecuánime. No ser fanático ni extremista con nada, guardar las proporciones en todo, ¡que la experiencia nos sirva de algo!

6. Pedir disculpas. Al disculparnos frente a un error, volvemos a cero en la relación con el otro, sin remordimientos ni rencores de por medio.

06



07

7. Dejar de lado las emociones negativas y los remordimientos. Es ese cliché de "si te caes vuélvete a levantar", pero llevado a la vida real. No queda de otra que limpiarse las rodillas, y seguir caminando.

MC
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 III	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
HÉCTOR ROMEO VÁZQUEZ SÁNCHEZ	CARDIOLOGÍA ELECTROFISIOLOGÍA CARDIACA	TORRE MÉDICA II	11
TRINIDAD ORTEGA CARLOS		TORRE MÉDICA II	101
URZÚA GONZÁLEZ AGUSTÍN RAMIRO		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRÉ	101
CARDIOCIURUGÍA			
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
GONZÁLEZ PIÑA EMILIANO		TORRE MÉDICA II	203
LUGO GUTIÉRREZ FRANCISCO JOSÉ	ENDOSCOPIA	TORRE MÉDICA III	304 C
MARTÍNEZ ÁLVAREZ CARLOS	ENDOSCOPIA	TORRE MÉDICA III	403 A
MAYAGOITIA GONZÁLEZ JUAN CARLOS	CIRUGÍA DE HERNIA	TORRE MÉDICA II	10
MONROY ROMERO JULIA BETZABETH	LAPAROSCOPIA AVANZADA	TORRE MÉDICA III	403 A
MORALES VARGAS JOSÉ MANUEL	ENDOSCOPIA	TORRE MÉDICA III	301 C
SUÁREZ FLORES DANIEL	CIRUGÍA DE HERNIA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRÉ	114
VALLEJO MARTÍNEZ JUAN PABLO		TORRE MÉDICA I	3

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
CIRUGÍA HEPATOPANCREATOBILIAR MONTIEL HINOJOSA LUIS PALACIOS ALONSO FRANCISCO JAVIER	CIRUGÍA HEPATOPANCREATOBILIAR C. HEPATOBILIOPANCREÁTICA Y TRASPLANTE	TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	317 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 III CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	109 106 105 309 105
DERMATOLOGÍA ELÍAS VERA VIRGINIA MORÁN VILLASEÑOR EDNA ORTIZ SOLÍS DULCE MARÍA DE LAS MERCEDES SHAAR ARÉVALO SOFÍA VILLALOBOS IBARRA JORGE LUIS	DERMATOLOGÍA PEDIÁTRICA DERMATOLOGÍA PEDIÁTRICA DERMATOLOGÍA PEDIÁTRICA DERMATOLOGÍA PEDIÁTRICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II	103 202 C 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-A
GASTROENTEROLOGÍA CRUZ FABIÁN SERGIO ESCOTO RIVERA LUIS ERNESTO FLORES CALLEJA HÉCTOR EDUARDO OCADIZ CARRASCO JESÚS	ENDOSCOPIA LAPAROSCOPIA CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA Y ENDOSCOPIA LAPAROSCOPIA	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 ANGELITTA 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 P. SOCORRO LÓPEZ MARTÍNEZ RAYMUNDO MARTÍNEZ MAGDALENO ROSA MARÍA MURGUIÓNDO FONSECA ROMÁN RODRÍGUEZ MÁRQUEZ GUILLERMO RODRÍGUEZ NIÑO YADIRA TISCAREÑO LOZANO MARCO ANTONIO TORRES DE LAMADRID PEDRO ALFONSO	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 COLPOSCOPIA	TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III 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	8 205 103 202 A 310 302 203 A 110 303 A 112 107 309 403 C 207 211 402 A 204 A 104 213 311 303 A 1 207

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
TORRES TORRES CUTBERTO	MEDICINA MATERNO FETAL	TORRE MÉDICA III	402 B
VALENZUELA ACEVES LAURA PATRICIA	GINECOLOGÍA UROLÓGICA	TORRE MÉDICA I	101 C
VARGAS MACIEL MARCOS AMBROSIO	MEDICINA REPRODUCTIVA	TORRE MÉDICA I	301
VÁZQUEZ ARROYO LIANA SIXTA			108
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	POTENCIALES EVOCADOS	TORRE MÉDICA II	13
OLVERA MEZA ELEAZAR REYNALDO	ELECTRODIAGNÓSTICO	TORRE MÉDICA III	303 C
MEDICINA GENERAL			
ESCALANTE ORTIZ ALEJANDRA		TORRE MÉDICA II	214
HURTADO MARTÍNEZ MA. DE LOURDES SILVIA		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	4A
MÉNDEZ MUÑOZ MARÍA DEL CARMEN DE JESÚS		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	109
REYNOSO MÉNDEZ JAIME ARTURO		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	9
RUELAS OROZCO LUIS MARIO		TORRE MÉDICA I	6
MEDICINA INTERNA			
BARROSO PLATA NADIA	TERAPIA INTENSIVA	TORRE MÉDICA II	314
CHIQUET GOLLAZ MINERVA		TORRE MÉDICA I	101
GONZÁLEZ ROMO MOCTEZUMA	COMPLICACIONES MÉDICAS DEL EMBARAZO	TORRE MÉDICA III	203 B
GUTIÉRREZ PADILLA RUTH ALICIA	CONTROL DE PESO	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	112
MANCERA ALMANZA ARTURO	MEDICINA REGENERATIVA	TORRE MÉDICA I	306
MIRELES FIGUEROA PASCUAL	DOLOR POR CÁNCER	TORRE MÉDICA II	303
OROZCO GUTIÉRREZ JUAN JOSÉ		TORRE MÉDICA II	110
PÉREZ GUADARRAMA MARTHA SUSANA		TORRE MÉDICA II	113
PESQUEIRA MARTÍNEZ JAVIER		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	109
ZÚÑIGA QUIROZ JUAN FERMÍN		TORRE MÉDICA III	401 C
NEFROLOGÍA			
GUERRERO CENTENO HÉCTOR		MANANTIAL 103	103
PÉREZ GRANADOS EMANUEL ERNESTO		MANANTIAL 103	103
ROCHA ORTIZ CARLOS IGOR		MANANTIAL 103	103
ROSALES GALINDO CARLOS IVÁN		TORRE MÉDICA III	301 A
VERÓNICA PÉREZ XÓCHITL STEPHANY	DIÁLISIS Y TRASPLANTE RENAL	TORRE MÉDICA III	305 A
NEUMOLOGÍA			
NEGRETE OLMEDO DULCE NATZIELLI	BRONCOSCOPIA	TORRE MÉDICA III	201 A
ROBLEDO FAJARDO CARLOS		TORRE MÉDICA II	1
ZOZOAGA VELÁZQUEZ EDGAR GERARDO	INTENSIVISTA	TORRE MÉDICA II	113
NEUROCIRUGÍA			
ALANÍS RESÉNDIZ HILARIO PAUL	INTERVENCIONISTA	TORRE MÉDICA III	302 C
ALFARO GARIBAY ALEJANDRO		TORRE MÉDICA II	301
CASTILLO GÓMEZ MARIO DONACIANO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA III	301 B
ESCOTO VENEGAS EDMUNDO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA II	108
MIRANDA GONZÁLEZ ALEJANDRO	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	106
MIRELES CANO JOSÉ NICOLÁS	CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL	TORRE MÉDICA II	316
PÉREZ NUNGARAY BENIGNO		TORRE MÉDICA II	209
SOTO GRANADOS FERNANDO		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	110
SOTO GRANADOS OLIVER		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	110
TORRES ZAPAIN FERNANDO	NEUROCIRUGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN	TORRE MÉDICA III	302 B
VARGAS OLGUÍN EDUARDO	NEUROCIRUGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	305 C
NEUROLOGÍA			
CASTRO MACÍAS JAIME IVÁN	NEUROFISIOLOGÍA CLÍNICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	106
GARCÍA HERNÁNDEZ JUAN JOSÉ ANDRÉS		TORRE MÉDICA II	9
GUTIÉRREZ BERNAL VÍCTOR HUGO	NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	404 E
JUÁREZ LÓPEZ RAFAEL		TORRE MÉDICA I	105
RODRÍGUEZ DE LEÓN VÍCTOR ANDRÉS	NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA I	207
SUÁREZ CARRASCO JORGE ALBERTO	NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA II	209
TORRES OLIVA BERTHA		TORRE MÉDICA II	108
VALADEZ MÁRQUEZ MARITZA JAQUELINE	NEUROLOGÍA CLÍNICA/ NEUROMUSCULAR	TORRE MÉDICA II	108 A
NUTRICIÓN Y CIENCIA DE LOS ALIMENTOS			
GÁRATE ÁLVAREZ ALICIA YOLANDA		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	10
GARCÍA FUENTES MAYRA PATRICIA	ESPECIALISTA EN MNT/NCP ENFERMEDAD RENAL	TORRE MÉDICA II	9
GARCÍA VARGAS CYNTHIA	GERONTOLOGÍA	TORRE MÉDICA II	309
GASPAR MARTÍNEZ LISSETTE	NUTRICIÓN PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	303 C
GONZÁLEZ DE LEÓN ELOÍSA		TORRE MÉDICA III	110
HERNÁNDEZ ESTRADA ADRIANA	NUTRICIÓN DEPORTIVA, NUTRICIÓN PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA II	313
MIER ORDÓÑEZ ERIKA LILIANA		TORRE MÉDICA II	104
ROQUE RODRÍGUEZ MARÍA PALOMA		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	304 A
		TORRE MÉDICA III	10

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
RUIZ TREVIÑO HILDA GLADYS ZAMBRANO MONTOYA GABRIELA	NUTRICIÓN CLÍNICA PEDIÁTRICA NUTRICIÓN CLÍNICA Y BARIÁTRICA. DIETA KETO.	TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II	202 C 202
ODONTOLOGÍA			
CHÁVEZ PÉREZ RITA MAYAGOITIA MELCHOR PAOLA OROZCO RAMÍREZ SALVADOR PÉREZ CHARLES ANGÉLICA ABIGAIL VEGA MORÁN ENRIQUE ALEJANDRO	PRÓTESIS E IMPLANTE DENTAL ENDODONCIA ODONTOLOGÍA INTEGRAL Y ORTODONCIA ORTODONCIA Y ORTOPEDIA MAXILOFACIAL ODONTOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	309 210 401 A 206 211
OFTALMOLOGÍA			
BOLAÑOS BETANCOURT JESÚS EMMANUEL CÓRDOVA CERVANTES JORGE GARCÍA CEPEDA YOSSELIN LAREDO MENDIOLA LISBETH LLAMAS AHUMADA JOSÉ JUAN LÓPEZ DORANTES KARLA PATRICIA LÓPEZ MONTERO LUIS MIGUEL LUPIO RAMÍREZ SILVIA NESME GARCÍA MINERVA DOLORES REYNOSO DE TERESA MARIO DANIEL RODRÍGUEZ VILLANUEVA MARLENNE SÁNCHEZ GARCÍA NÉSTOR JESÚS TREVIÑO MENDOZA EUGENIO VELÁSQUEZ AGUILAR MARIANA	CIRUGÍA DE CórNEA MICROCIRUGÍA 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 III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II 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			
PALAFox CAZARES AZAEL		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	5
ONCOLOGÍA QUIRÚRGICA			
ESCALERA VARGAS OSCAR GÁRATE 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 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 III CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III	4A 101 B 308 201 2 204 C 4 114 404 F 301 A 6 212 304 101 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 ISLAS CAMPOS PAULINA LÓPEZ DE NAVA COBOS HÉCTOR MAGAÑA BRAVO JOSÉ DE JESÚS MARTÍNEZ CHÁVEZ JAIME MARTÍNEZ REYNOSO RUBÉN MEDINA RODRÍGUEZ JOSÉ ADÁN NAVARRO ANAYA GERMÁN PAZ ALVARADO LETICIA XÓCHITL PÉREZ HERNÁNDEZ CORAL RODRÍGUEZ DÍAZ GONZALO	CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO MEDICINA INTEGRAL DEL SUEÑO CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO CIRUGÍA FACIAL TRASTORNOS DEL SUEÑO CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO OTONEUROCIURUGIA CIRUGÍA CABEZA Y CUELLO, RINOLOGÍA Y CIRUGÍA ESTÉTICA CIRUGÍA ENDOSCÓPICA DE NARIZ Y SPN OTORRINOLARINGOLOGÍA PEDIÁTRICA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA III CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE 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 II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA I	108 203 C 108 216 302 106 302 A 104 204 11 206 102 113

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
PATOLOGÍA			
MURGUÍA PÉREZ MARIO		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	4B
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
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
JIMÉNEZ DELGADO IVÁN GUILLERMO	NEUMOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA III	404 A
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 II	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 III	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
SÁNCHEZ ROJAS SAÚL ALEJANDRO	ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA PEDIÁTRICA	TORRE MÉDICA I	305
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
PESQUEIRA MARTÍNEZ MARIBEL		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	116
WONG RAMÍREZ MARÍA EUGENIA	TERAPIA FAMILIAR	TORRE MÉDICA I	212
PSIQUIATRÍA			
BARONA RAMÍREZ MARIO		TORRE MÉDICA	306
ESPINOSA RODRÍGUEZ NANCY		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	7
REUMATOLOGÍA			
DR.A MARÍA FERNÁNDEZ PÉREZ		CTORRE II	102
MORA SAUCEDO GILDARDO DANIEL		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	110
VELÁZQUEZ DÍAZ VERÓNICA EDITH		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	117
UROLOGÍA			
AGUADO LÓPEZ HUMBERTO GERARDO	CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA - ANDROLOGÍA	TORRE MÉDICA II	314
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	ENDOUROLOGÍA	TORRE MÉDICA III	304 B
PÉREZ ABARCA VÍCTOR MANUEL		TORRE MÉDICA III	305 A
PULIDO CONTRERAS ENRIQUE		TORRE MÉDICA III	201 C
RAMA GONZÁLEZ JUAN EMILIO	UROLOGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN	TORRE MÉDICA I	303
RÍOS MELGAREJO CARLOS		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**

MANEJO DEL TRAUMA CRANEAL EN URGENCIAS

Dr. Fernando Torres Zapiain
Médico Neurocirujano



WEBINAR:
22 ABRIL
6:00 PM.

Verlo en: webinars.medica.ws/trauma

MC MEDICA CAMPESTRÉ **SALUD & FELICIDAD**

MANEJO AMBULATORIO DE LAS HERNIAS ABDOMINALES

Dr. Juan Carlos Mayagoitia González
Cirujano general especializado en hernias



Verlo en: webinars.medica.ws/hernia

MC MEDICA CAMPESTRÉ **SALUD & FELICIDAD**

Medicina regenerativa: una alternativa para tu salud

Dr. Arturo Mancera Almanza
Especialista en medicina interna.
Maestría en anti-envejecimiento.



WEBINAR:
20 MAYO
6:00 PM

Verlo en: webinars.medica.ws/regenerativa

MC MEDICA CAMPESTRÉ **SALUD & FELICIDAD**

Cáncer de próstata "Cómo prevenirlo"

Dr. Rodrigo Mendoza Martínez
Cirujano Urólogo



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

**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**



 477 779 05 05

MEDICA CAMPESTRÉ[®]

DONA SANGRE

TÚ PUEDES SER LA DIFERENCIA

