



**Salud&Felicidad**

UNA PUBLICACIÓN DE MÉDICA CAMPESTRE  
AÑO 9 / No. 52 / AGOSTO 2021

**MC**

**MÉDICA CAMPESTRE**

INCLUYE DIRECTORIO  
STAFF MÉDICO

FELIZ  
*Día de  
Los abuelos!*



# MC

MEDICA CAMPESTRÉ®

## MÉDICA CAMPESTRÉ, SIEMPRE A LA VANGUARDIA EN TECNOLOGÍA



### NUEVO BRAZO PARA CIRUGÍA ROBÓTICA

Con la tecnología de plataforma FlexDex, que traduce con precisión los movimientos de la mano, la muñeca y el brazo del cirujano, desde el exterior del paciente en los movimientos correspondientes de un efector final dentro del cuerpo del paciente.

### NUEVO TOMÓGRAFO PHILIPS DE 128 CORTES

Es de la más alta tecnología, quienes conocen de esto, saben que permitirá tomar imágenes con mayor precisión y por lo tanto, ofrecer un mejor servicio.

**URGENCIAS MÉDICAS**  
**LAS 24 HORAS**



**HOSPITAL CERTIFICADO  
Y RECERTIFICADO  
ANTE EL CONSEJO  
DE SALUBRIDAD GENERAL**

- ✓ MÁS DE 280 MÉDICOS ESPECIALISTAS.
- ✓ HOSPITAL CON 60 CAMAS CENSABLES.
- ✓ UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS NEONATAL.
- ✓ UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS ADULTOS. 9 QUIRÓFANOS.
- ✓ SALA DE HEMODINAMIA.
- ✓ CENTRO DE DIAGNÓSTICO INTEGRAL.
- ✓ CENTRO PEDIÁTRICO.
- ✓ SALA DE QUIMIOTERAPIA.
- ✓ URGENCIAS.
- ✓ CUNEROS.
- ✓ BANCO DE SANGRE.
- ✓ LABORATORIO.
- ✓ FARMACIA.

Manantial 106

(477) 779 05 05

  Médica Campestre

[www.medicacampestre.com](http://www.medicacampestre.com)



**MÁS DE 280  
EXCELENTES  
MÉDICOS  
ESPECIALISTAS**

- ▶ Alergología.
- ▶ Cardiología.
- ▶ Hemodinamia y Cardiología Intervencionista.
- ▶ Cirugía General.
- ▶ Cirugía Pediátrica.
- ▶ Cirugía Reconstructiva.
- ▶ Cirugía Plástica.
- ▶ Dermatología.
- ▶ Gastroenterología.
- ▶ Ginecología.
- ▶ Medicina Interna.
- ▶ Medicina General.
- ▶ Nefrología.
- ▶ Neurología.
- ▶ Neurocirugía.
- ▶ Oftalmología.
- ▶ Oncología.
- ▶ Pediatría.
- ▶ Traumatología y Ortopedia.
- ▶ Urología.
- ▶ ...entre otras especialidades.



# Índice

EL ÁRBOL DE  
LOS AMIGOS 06



07  
LA NIÑA Y EL  
ACRÓBATA



GENEROSIDAD  
EMOCIONAL 09



EL PAN EN LA DIETA  
MEDITERRÁNEA 16



12



14  
5 PILARES DE  
LAS FAMILIAS  
EMOCIONALMENTE  
INTELIGENTES



10 CONSEJOS PARA  
CUIDAR TU BIENESTAR



PLATICA CONTIGO COMO  
LO HARÍAS CON UN AMIGO 08



LOS MEJORES EJERCICIOS  
PARA ADULTOS MAYORES 17



05 EDITORIAL

13 NO SOLO EXISTE EL  
AMOR DE PAREJA

18 DIRECTORIO STAFF  
MÉDICO

LA ALEGRÍA DURANTE  
EL EMBARAZO 15

11 CURIOSIDADES  
DE LA MÚSICA



# 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

Cuidar de los abuelos no debe ser una carga, sino una oportunidad para convivir y mejorar su calidad de vida permitiendo que la disfruten.

Suele considerarse normalmente que una persona "envejece bien" si tiene pocas dolencias o si sigue manteniendo "más o menos" sus facultades teniendo una buena calidad de vida.

Para definir el concepto de calidad de vida para personas ancianas, hay que tener en cuenta una serie de factores básicos, entre los que se encuentran como más importantes: el bienestar físico, la buena salud mental y la sensación de seguridad y cariño con las relaciones interpersonales y sobre todo, las familiares.

Una persona mayor no es una persona inútil de la que debemos cuidar sin más. Las personas mayores deben sentirse útiles y con horizontes que cubrir para efectivamente, sentirse más reconfortadas con su vida.

En ese sentido, es importante incentivar su desarrollo personal y nunca olvidar la oportunidad del desarrollo intelectual. Por ejemplo, una persona mayor puede empezar unos

El 28 de agosto es el "Día del Abuelo" en México. Por ello, les comparto algunas ideas sobre el cuidado de su salud.

# Felicidades a todos los abuelos

nuevos estudios, o quizá, iniciar una serie de viajes culturales. También es muy recomendable que, en la medida de lo posible, sea capaz de desempeñar trabajos que esté dispuesta a asumir.

La persona mayor también debe encontrar tiempo para su ocio, realizando actividades recreativas o actividades para socializar, usando quizás las nuevas tecnologías, como las redes sociales creadas para personas mayores. El smartphone y la tablet, así como algunas apps recomendadas para la estimulación cognitiva, pueden ser un buen aliado para evitar el deterioro cognitivo de los abuelos y así mantener sus mentes activas.

Para ganar en calidad de vida y combatir los efectos de dolencias o prevenir futuras enfermedades, los mayores también deben practicar ejercicio físico moderado o, al menos, evitar en lo posible, la vida sedentaria.

Con las personas mayores también podemos llevar a cabo muchos proyectos o compartir aficiones o momentos especiales, cualquier cosa es válida para demostrar que hay una relación de cariño y comprensión. Sin embargo, en ocasiones nuestros abuelos se encuentran en un estado físico o mental que hace difícil relacionarnos naturalmente con ellos. En el caso de las personas mayores dependientes, podemos necesitar la ayuda de profesionales.



**Lic. Francisco Javier Garnica Zamudio**  
Director General



Lic. Francisco  
Javier Garnica  
Zamudio  
Director General  
Médica Campestre

Algunas personas recorren el camino a nuestro lado viendo muchas lunas pasar y hay otras que apenas vemos entre un paso y otro. A todas las llamamos "amigos" y hay muchas clases de ellos.

Tal vez cada hoja de un árbol caracteriza uno de nuestros amigos. El primero que nace del brote es nuestro amigo papá y nuestra amiga mamá, que nos muestran lo que es la vida. Después vienen los amigos hermanos, con quienes dividimos nuestro espacio para que puedan florecer como nosotros; y luego pasamos a conocer a toda la familia de hojas a quienes respetamos y deseamos el bien.

El destino nos presenta a otros amigos, los cuales no sabíamos que irían a cruzarse en nuestro camino. A muchos de ellos los denominamos "amigos del alma y del corazón". Son sinceros y verdaderos. Saben cuándo no estamos bien y lo que nos hace felices o lo que necesitamos sin que se los pidamos.

A veces, uno de esos "amigos del alma" estalla en nuestro corazón y entonces nos hemos enamorado y tenemos un amigo enamorado. Ese amigo da brillo a nuestros ojos, música a nuestros labios y saltos a nuestros pies.

También hay de aquellos amigos por un tiempo, tal vez unas vacaciones o unos días o unas horas. Ellos acostumbran a colocar muchas sonrisas en nuestro rostro, durante el tiempo



Existen  
personas  
en nuestras  
vidas que nos  
hacen felices  
por la simple  
casualidad  
de haberse  
cruzado  
en nuestro  
camino.

que estamos cerca.

También hay amigos distantes, aquellos que están en la punta de las ramas y que cuando el viento sopla, siempre aparecen entre una hoja y otra; aunque no los vemos seguido, están siempre cerca en nuestro

## El árbol de los Amigos

corazón.

El tiempo pasa, el verano se va, el otoño se aproxima y perdemos algunas de nuestras hojas, algunas nacen en otro verano y otras permanecen por muchas estaciones. Pero lo que nos deja más felices, es que las que cayeron, continúan cerca, alimentando nuestra raíz con alegría.

Son recuerdos de momentos maravillosos de cuando se cruzaron en nuestras vidas.

Cada persona que pasa en nuestra vida es única, y siempre, siempre, deja un poco de sí y se lleva un poco de nosotros. Te deseo, hoja de mi árbol: paz, amor y salud, hoy y siempre.

Sin embargo, habrá también los que se llevarán mucho y habrá de los que no nos dejaron casi nada. Esta es la situación en la que se comprueba que dos almas no se encuentran por casualidad.

Hace muchos años, vivía en la India una niña huérfana de padre y madre. Era una chiquilla preciosa, de carita redonda y ojos almendrados del color de la miel. Sus dientes parecían copos de nieve y tenía el cabello ondulado y negro como el azabache. Además de bonita, era bondadosa y muy sensata para sus cinco años de edad.

Desde que tenía uso de razón, vivía en un orfanato y se pasaba el día soñando con encontrar una familia. Pensaba que nunca llegaría ese momento, pero un día, pasó por su pueblo un acróbata y decidió adoptarla.

¡Qué contenta se puso! Metió lo poco que tenía en una maletita de piel y se fue con su nuevo padre a vivir una vida muy diferente lejos de allí. El buen hombre la acogió con cariño y la trató como a una verdadera hija.

Desde el día que sus vidas se cruzaron, fueron de aquí para allá recorriendo el país porque se ganaban la vida representando un fantástico número de circo. Siempre juntos y de la mano, caminaban varios kilómetros diarios. Cuando llegaban a una ciudad, se situaban en el centro de la plaza principal y hacían lo siguiente: el hombre colocaba un palo mirando al cielo sobre su nuca, soltaba las manos, y la pequeña trepaba y trepaba hasta la punta del palo. Una vez arriba, saludaba al público haciendo una suave reverencia con la cabeza.

A su alrededor, siempre se arremolinaban un montón de personas que se quedaban pasmadas ante aquel acróbata, quieto como una estatua de cera, que sostenía a una niña en lo alto de una vara sin perder el equilibrio ¡Más de uno se tapaba los ojos y giraba la cabeza de la impresión que le causaba!

Sí, el espectáculo era genial ¡pero también muy arriesgado!: un solo fallo y la niña podría caerse sin remedio desde tres metros sobre el suelo. Al terminar, todos los presentes aplaudían

entusiasmados y respiraban tranquilos al ver que pisaba tierra firme, sana y salva.

Casi nadie se iba sin dejar unas monedas en el cestillo. En cuanto se quedaban a solas, contaban las ganancias, compraban comida y, después de una siesta, recogían los petates y tomaban el camino a la siguiente población.

A pesar de que ya tenían mucha práctica y se sabían el número al dedillo, el acróbata siempre se sentía intranquilo por si uno de los dos cometía un error y la actuación acababa en tragedia. Un día, le dijo a la niña:

– He pensado que para evitar un accidente, lo mejor es que cuando hagamos el número, tú estés pendiente de mí y yo de ti ¿Qué te parece? ¡Me da miedo que te caigas

del palo y te hagas daño! Si tú vigilas lo que yo hago y yo te vigilo a ti, será mucho mejor.

La niña reflexionó sobre estas palabras y mirándole con ternura, le respondió:

– No, padre, eso no es así. Yo me ocuparé de mí misma y tú de ti mismo, pues la única forma de evitar una catástrofe, es que cada uno esté pendiente de lo suyo. Tú procura hacer bien tu trabajo, que yo haré bien el mío.

El acróbata sonrió y le dio un beso en la mejilla ¡Se sintió muy afortunado por tener una hija tan prudente y capaz de asumir sus responsabilidades!

Y así fue cómo, durante muchos años, continuaron alegrando la vida a la gente con sus acrobacias. Como era de esperar, jamás ocurrió ningún percance.

Moraleja: En la vida es genial contar con los demás, pero antes que nada, tenemos que aprender a cuidarnos a nosotros mismos y a ser responsables con nuestras tareas. Si te esfuerzas cada día por mejorar, vencer tus propios miedos y hacer bien las cosas, llegarás lejos y te sentirás orgulloso de tus logros.



# Platica contigo como lo harías con un amigo



Si queremos mejorar nuestra vida, necesitamos mejorar la calidad de nuestra voz interior. Especialmente a la hora de enfrentarnos a los problemas.

Cuando nos enfrentamos a algo difícil y estamos solos, comenzamos a prepararnos, ya sea para un examen, una nueva receta de cocina, para unos invitados o para presentar el resultado de un trabajo. En la antesala, no paramos de escuchar una voz silenciosa que nos acompaña sigilosamente desde que tenemos uso de memoria. Es nuestra voz interior. Nos habla de lo que sentimos, de cómo nos encontramos. Salta a experiencias del pasado, rememora lo aprendido y, por supuesto, imagina el futuro: ¿qué dirán de la comida nuestros invitados? o ¿qué nota obtendremos en el examen?

La voz interior tiene una gran presencia en nuestra vida, tanta, que se calcula que la escuchamos entre una tercera parte y la mitad del tiempo que pasamos despiertos. Y lo más importante: la calidad de la conversación va a influir en nuestro estado de ánimo y en el resultado de lo que hacemos. No es lo mismo enfrentarse a una presentación o a un examen diciéndonos que vamos a salir airosos, que caer en frases obsesivas que nos recuerdan nuestros errores y desastres pasados.

Si queremos mejorar nuestra vida, necesitamos mejorar la calidad de nuestra voz interior, especialmente a la hora de enfrentarnos a los problemas, a los momentos estresantes o a aquellos en los que necesitamos más apoyo. En esas circunstancias, se puede despertar nuestro entrenador o coach interior: "Venga, puedo conseguirlo". O bien... tomar el timón crítico, rumiante o catastrofista: "Me va a salir fatal".

Primero, necesitamos tomar distancia de lo que nos decimos. La táctica recomendada es cambiar la manera de dirigirnos a nosotros mismos cuando intentamos

superar una experiencia difícil. Una manera de tomar distancia es imaginar que damos un consejo a un amigo que ha vivido una experiencia no deseada. Tenemos que pensar en qué le diríamos e intentar aplicarlo.

Una estrategia para reducir la miopía mental consiste en subirse al viaje del tiempo mental o relativizar, es decir, pensar cómo nos sentiremos con dicho acontecimiento en el plazo de un mes o de un año. De ese modo, podemos entender que, la mayoría de las veces, una nota baja, una mala presentación o un desafortunado plato cocinado... no son relevantes pasado el tiempo.

Reinterpretar lo vivido como un desafío es otra de las alternativas. La voz interior puede adoptar dos actitudes: la de animarnos o la de hundirnos. Normalmente se despierta la segunda cuando nos enfrentamos a un miedo o a una amenaza. Si ante una dificultad podemos cambiar el punto de vista, viéndola como un reto (más que como un peligro) nuestra conversación interna será más amable. Otra de las técnicas recomendadas en momentos de bombardeo mental es: plasmar lo que nos decimos por escrito. Necesitamos dedicarle entre 15 y 20 minutos durante tres días seguidos. No importa la gramática. Lo importante es la experiencia de tomar distancia y de aliviar nuestra presión interna.

Por último, también ayuda apoyarnos en un amuleto de la suerte, en una superstición positiva o en algo que despierte la creencia de que va a suceder lo que deseamos para salvar el problema. No tanto porque pensemos que existen superpoderes, sino por el impacto positivo que supone para nuestra mente apoyarse en una expectativa.

# La generosidad emocional: compartir emociones para sanar

La generosidad emocional es capaz de cambiar el mundo. Es la voluntad auténtica y desinteresada por brindar apoyo, bienestar, positividad, cercanía y esperanza. En la actualidad, ser generosos es un acto casi revolucionario.

Aunque nos resulte llamativo, no es fácil llevar a cabo esta conducta. Si bien es cierto que todos conocemos sus beneficios y ensalzamos a la generosidad como una de las virtudes más encomiables, llevarla a cabo requiere esfuerzo. Nos hemos habituado a reforzar la idea de que si hacemos algo por alguien, este debe devolvernos el favor en algún momento.

## ¿Qué es la generosidad emocional?

La generosidad emocional es un acto de proactividad social con la que mejora la realidad de otra persona a través de las propias emociones. En un mundo en el que es habitual que muchas personas se sientan solas e incomprendidas, la generosidad emocional es una garantía de presencia, confianza y conexión. Tres elementos tan necesarios como sanadores.

Además, según un estudio de la Universidad de Lübeck (Alemania) publicado en la revista Nature: ser generosos también revierte en nosotros porque nos hace más felices.

## Formas en que actúan las personas generosas

La generosidad emocional nos viene de "fábrica". Sin embargo, al madurar, al dejamos envolver en nuestras pieles de adultos responsables, con sus obligaciones y metas particulares, descuidamos este aspecto.

Trabajos de investigación, como los realizados en la

Universidad de Stanford, nos recuerdan algo muy importante. La conducta altruista y prosocial ya aparece de manera instintiva en los niños de 4 años.

Es necesario favorecerla, potenciarla, tenerla presente cada día en muchas de nuestras actitudes.

## Comunicación honesta

La comunicación honesta ni juzga ni infantiliza. Se trata de un tipo de comunicación en la que jamás se culpa a nadie de lo que le sucede y tampoco cae en el error de prometerle a la otra persona que "todo va a ir bien, que eso que teme va a salir fenomenal o que la vida le va a dar todo lo que desee".

La generosidad emocional brilla cuando la persona es capaz de ofrecer apoyo y cercanía de una manera honesta. Es saber estar para ofrecer a la persona lo que necesite en cada momento. La generosidad emocional integra en su esencia esa apertura constante, el hecho de ser ese refugio cotidiano al que siempre se puede acudir.

## Generosidad emocional: hacer fácil lo difícil

Ser calma en un mundo caótico. Ver mil soluciones ante un solo problema. Mirar las cosas con esperanza y no con catastrofismo... la generosidad emocional facilita la convivencia porque transmite serenidad, optimismo, resiliencia y humildad.

La piedra angular de la generosidad emocional integra un principio: no esperar nada a cambio más que el mero placer de hacer el bien. Esa es la auténtica recompensa y no otra, saber que aquello que se lleva a cabo mejora la vida de alguien y, en consecuencia, la de nosotros mismos.

Lejos de instrumentalizar el altruismo, la bondad o el respeto al otro al esperar beneficio por ello, ser generosos nos hace libres. La generosidad nos libera de resentimientos al no esperar nada. Nos convierte en seres más dignos y felices al traer bienestar a un mundo que espera lo mejor de cada individuo.





## Consejos para cuidar de tu bienestar

El bienestar emocional es el resultado de una combinación de motivación de las actividades que realizamos, la calidad de nuestras relaciones con quienes nos rodean, el equilibrio financiero, la salud y la contribución que hacemos a la comunidad.

El cuidado de tu bienestar emocional es muy importante para una óptima salud. De hecho, las emociones afectan directamente a tu organismo. Es por ello que debes conocer cómo comprender, controlar y sobreponerte a los problemas que enfrentas a diario.

Una persona que posee una buena salud afectiva es aquella que es consciente de sus pensamientos, conductas, sentimientos y rutinas; y que además sea capaz de enfrentar el estrés y contratiempos habituales; algo que las empresas deben preocuparse en fomentar a sus trabajadores para obtener un elevado rendimiento en la labor de cada uno de sus miembros.

Asimismo, es una medida preventiva para disminuir el estrés, el absentismo laboral y otros problemas muy comunes en el trabajo.

### Principales aspectos del bienestar emocional

1. Posee una alta autoestima que le permite ser asertivo y capaz en cualquier aspecto de su vida.

2. Puede afrontar la adversidad con sus propios medios y sabe cuándo es necesario pedir ayuda.

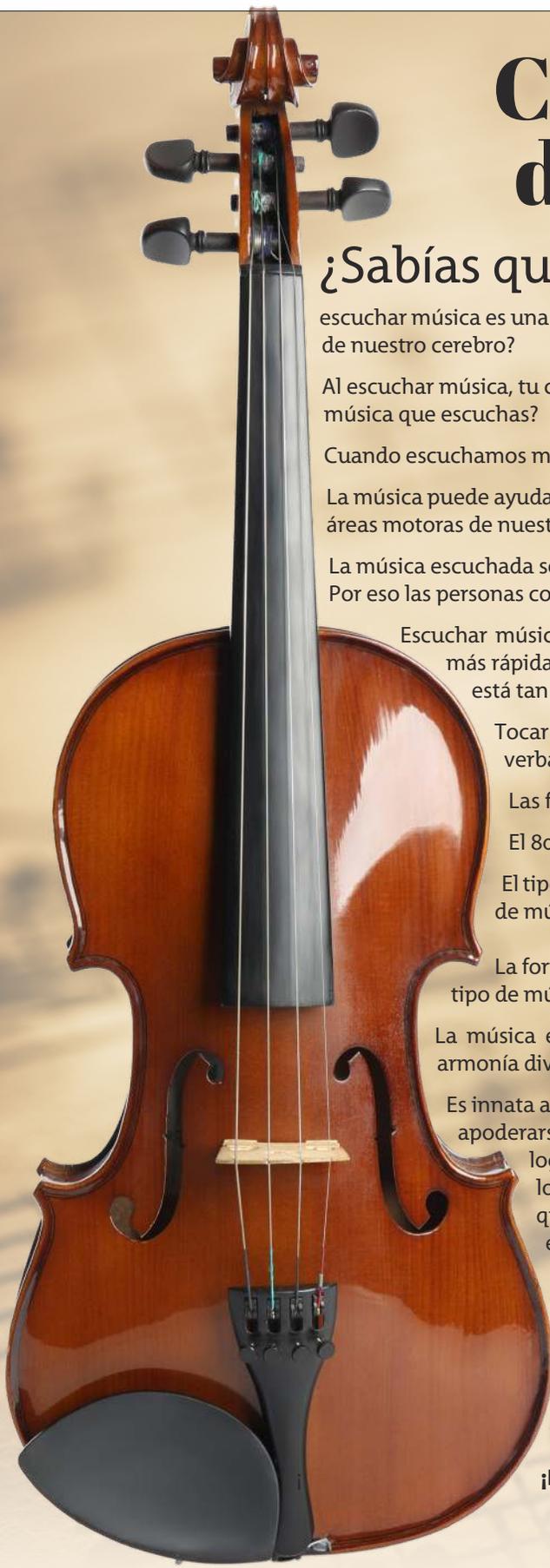
3. Puede afrontar la adversidad con sus propios medios y sabe cuándo es necesario pedir ayuda.

4. Busca que todas sus relaciones sean positivas y duraderas.

5. Tiene un control de sus sentimientos y reacciones, es decir, una desarrollada inteligencia emocional.

6. Considera que la actitud positiva ante cualquier adversidad es la mejor opción a tomar.

Para aumentar este tipo de bienestar en tu entorno laboral y fuera de él, debes saber cómo administrar tu tiempo. Permite que dentro de tu ajetreada vida también incluyas momentos de calidad con tus amigos y familia, suficiente descanso, actividades físicas y el cuidado de tu alimentación.



# Curiosidades de la Música

## ¿Sabías que...

escuchar música es una de las pocas actividades que implica el uso de todas las partes de nuestro cerebro?

Al escuchar música, tu corazón modifica sus latidos para intentar imitar el ritmo de la música que escuchas?

Cuando escuchamos música se libera dopamina en nuestro cerebro?

La música puede ayudar en los procesos de razonamiento y mejora notablemente las áreas motoras de nuestro cerebro?.

La música escuchada se guarda en áreas del cerebro diferentes a la de los recuerdos. Por eso las personas con Alzheimer son capaces de recordar melodías de su pasado?

Escuchar música alta puede provocar que tomemos bebidas embriagantes más rápidamente en menos tiempo? (ahora sabemos por qué la música está tan alta en las discotecas).

Tocar algún instrumento musical puede mejorar la comunicación verbal?

Las flores pueden crecer más rápido si hay música a su alrededor?

El 80% de la economía mundial es movido por la musica?

El tipo de música que nos gusta a la edad de 20 años suele ser el tipo de música que nos gustará el resto de nuestra vida?

La forma en la que concebimos el mundo se ve condicionada por el tipo de música que escuchamos?

La música es un lenguaje universal pues es la analogía terrenal de la armonía divina del universo;

Es innata a todo ser humano; los académicos de la música han intentado apoderarse de ella y execrar a los cultores, cosa que no han logrado, ni lograrán jamás, pues la música nace del corazón y precisamente los cultores son puro sentimiento, igual sucede con aquellos que nacen con virtudes musicales y aquellos que crecen desde el estudio y la preparación.

Ninguno puede desmeritar al otro ya que la música no es limitante ni excluyente, es un lenguaje divino cuyo ritmo inicial es el latido del corazón, la circulación de la sangre y la incesante respiración; armonía del templo que brinda alojamiento al alma porque desde antes de nacer ya nos pone en movimiento ...

**¡Disfruten de la música!**

# 5 PILARES DE LAS FAMILIAS EMOCIONALMENTE INTELIGENTES.

Las familias emocionalmente inteligentes edifican mentes y personas que saben convivir, que ejercitan el respeto, la comunicación asertiva, la buena resolución de los problemas. Crecer en un escenario emocionalmente nutritivo confiere raíces, fortalezas, esperanzas y seguridad personal. Nada es tan importante en la vida de una persona como estos pilares.



## 1. Saber escuchar sin prisas, sin juicios y con respeto

Como adultos, solemos minimizar las emociones y las preocupaciones de los niños. Casi sin darnos cuenta acabamos diciéndoles aquello de "eso no es nada", restando importancia a lo que sienten los pequeños. Es necesario que dejemos a un lado esa costumbre.

El primer paso es procurar que nos expliquen qué sienten y qué piensan. Para que lo hagan con naturalidad debemos crear un clima de aprecio y respeto. Saber escuchar sin interrumpir y dándoles seguridad en todo momento, facilita que vayan adquiriendo habilidades comunicativas y de desahogo.

## 2. Los padres se cuidan emocionalmente a sí mismos

No se trata solo de educar a los hijos en esta materia. Si un padre o una madre no se cuida a sí mismo en el aspecto emocional, tendrá poco que ofrecer a los suyos.

Por ello, es importante monitorearnos a nosotros mismos para atender a aquello que necesitamos y manejar el estrés cotidiano sin olvidar practicar ese autocuidado tan necesario.

## 3. Se enfocan en la conexión significativa

Hay algo que tienen claro las familias emocionalmente inteligentes. Ser una unidad familiar no significa solo convivir bajo un mismo techo, es por encima de todo, crear conexiones significativas entre sus integrantes. Es saber cómo está la pareja, preocuparse por comprender qué sienten y qué necesitan los hijos en todo momento.

## 4. Ven las emociones difíciles de los hijos como oportunidades para ofrecer aprendizajes

Las rabietas no son el fin del mundo. Un enfado, un llanto o una frustración no son estados de los que rehuir. Las familias emocionalmente inteligentes ven en las emociones negativas de los niños, instantes para sentir empatía; porque saben que los niños están en esa etapa en la que las emociones los superan.

El primer paso es ayudarles a identificar qué están sintiendo. El segundo consiste en darles estrategias para manejar esas situaciones y no dejarse llevar de manera impulsiva por las emociones difíciles.

Educar en emociones es una de las

tareas más decisivas que tienen los padres. Esto garantizará el bienestar psicológico de los hijos a corto y largo plazo.

## 5. Las familias emocionalmente inteligentes desarrollan la motivación intrínseca en los niños

Algo que se aplica con frecuencia en el "día a día" de los niños, son los refuerzos por recompensas. El portarse bien, realizar determinadas tareas o sacar buenas notas... se orienta siempre a premios que el niño ansía alcanzar. Con ello, lo que se logra es que los pequeños no desarrollen el placer por ver los logros ante su propio esfuerzo.

Una dimensión que inculcan las familias emocionalmente inteligentes en sus hijos es la motivación intrínseca. Intentan además, ser su ejemplo, enseñar el placer por el desafío, la perseverancia, el saber regular las emociones para alcanzar metas.

Para concluir, ser conscientes de que el plano emocional es esa área que no puede ser descuidada en toda unidad familiar, revertirá de manera directa en la felicidad y el equilibrio psicológico de todos sus integrantes. ¡Pongámoslo en práctica!

## AMOR AMISTOSO

Hay muchos tipos de amor pero en éste, se encuentra la lealtad como pilar, una amistad y apoyo que logre sentir empatía por el otro. Basado en disfrutar de la compañía de la otra persona sin tratar de sacar ventaja. Un lazo duradero con la otra persona.

## AMOR ROMÁNTICO

El que todos conocemos y al que le atribuimos mayor importancia al paso del tiempo. También llamado «amor a primera vista», ese amor que nos hace creer que todo puede ser como una película cursi. Normalmente la atracción física y mental es fuerte de ambas partes, por lo que se complementa muy bien en las personas y sobresale el romance.

## AMOR FAMILIAR

Es el cuidado y calor que sientes de parte de la familia, ya sea un amigo que al paso del tiempo se ha convertido en un hermano más y forma parte importante de tu familia; o esa familia con la que convives desde el día que naces. Es un vínculo especial e inquebrantable con el que vas a permanecer toda la vida.

Existen muchos tipos de amor a lo largo de nuestra vida que nos van marcando y dejando enseñanzas para ser mejores personas.

El amor es como una buena taza de café, a cada persona le sabe diferente dependiendo sus gustos y la combinación que le ponga. No podemos esperar vivir las mismas experiencias que otros. A cada uno nos corresponde vivir nuestra vida viviendo experiencias únicas y valiosas. Para que puedas diferenciar y conocer que el amor va más allá que una relación amorosa de pareja, te compartimos los diferentes tipos de amor que existen.

Aunque son parecidos algunos, cada uno tiene un objetivo para hacerte sentir bien en algún punto de la vida. Es normal que cada persona lo experimente en diferentes momentos y de maneras felices o no tanto. Lo importante es darse a la tarea de permitirse sentir cada emoción y cada tipo de amor.

## AMOR LÚDICO

La palabra «lúdico» la podemos definir como juego y es uno de los tipos de amor que más pueden lastimar a otros. Se trata de esos amores en los que la pareja (ya sea con un vínculo amoroso o de amistad) solo trata de tener una aventura o divertirse con la otra persona. Es aquel que se aburre con facilidad y busca pasar un buen rato y luego irse con otra persona. Esos amores no buscan relacionarse emocionalmente con la otra persona.

## AMOR DESINTERESADO

Una clase de afecto que busca la felicidad del otro sin ningún interés. Un cariño puro y genuino a esa persona. Mezcla la lealtad, amistad y romance de la persona para buscar dar su mejor versión. No hay nada de comportamientos tóxicos que puedan lastimar, como celos o tratos violentos. Sea correspondido o no, es un amor que ve primero por el bienestar del otro.

No solo existe  
*El amor*  
de pareja



# 5 claves para formar niñas autónomas



1. Evita hacer demasiadas cosas por ella. A medida que pueda ir ocupándose de sí misma y de ciertas actividades, deja que lo vaya haciendo. Por ejemplo, elegir la ropa que se quiere poner, recoger sus juguetes u organizar sus tareas.



3. Evita sobreprotegerla, deja que falle. De los errores también se aprende. Puedes enseñarle que no siempre es fácil, pero debe confiar en sus propias capacidades y decisiones para así aprender a manejar la decepción. Tu apoyo (no sobreprotección), le ayudará a seguir intentándolo. La tolerancia a la frustración se desarrolla paralelo a la autonomía.



2. Guiarla cuando haga las cosas por sí misma. Es decir, indicarle como hacerlo y dejar que lo haga, aunque le cueste un poco de dificultad al principio.



4. Enséñale a tomar sus propias decisiones. Déjala pensar. Es importante que la dejes pensar y decidir, al inicio sobre cosas cotidianas como la película que quiere ver, de ese modo, empieza a tomar decisiones sin temor y con independencia, sin buscar la aprobación de otra persona y así también aprende aceptar las consecuencias de su decisión.



5. Anímalas a probar cosas nuevas, arriesgarse a nuevos retos. Hazle saber que confías en ella, en sus decisiones y en que es capaz de hacer lo que le apasiona. Si descubres que tiene una habilidad o interés por algo, como un deporte, las matemáticas o la ciencia busca actividades que refuercen su talento.

**Una mujer autónoma es aquella capaz de desenvolverse y solucionar sus problemas sin depender de otra persona, capaz de tomar las riendas de su vida. Es decir, es una mujer libre y responsable.**

Educar a las niñas para fomentar el desarrollo de su autonomía es fundamental, ya que desde pequeñas no se dejarán manipular y no tendrán miedo de resolver problemas y tomar sus propias decisiones

La autonomía no se enseña ni se exige, se respeta y necesita madurez. Porque la conquista o desarrollo de la autonomía es un proceso que nace de un deseo propio de la niña (seguridad y confianza) para dominar el cómo saber hacerlo (es el espacio físico y emocional), y poder tener la posibilidad de decidir cuándo y cuánto (voluntad)

La autonomía va unida a la confianza en sí mismos y por lo tanto, a una sana autoestima. También implica desarrollar su propio criterio, valores y principios, sin necesidad de que éstos le sean impuestos desde fuera, así como la capacidad para cuestionarlos o cuestionarse.

Ayudarles a desarrollar la autonomía es, por lo tanto, una necesidad que debemos cuidar, es la forma de madurar para vivir sin miedo. Respetemos y apoyemos el desarrollo de la autonomía de nuestra alumnas, hijas o nietas; ayudémosles a construirse como mujeres plenas y felices.



Lic. Maribel Llamas Andrade  
Pedagoga y Humanista

**Madres, la influencia materna más poderosa que tendrás sobre tu hijo/a tiene lugar mientras está todavía en el útero – así que esperemos que la mayoría de los días durante el embarazo sean ¡Días de Madre Feliz!**

Mientras estás embarazada, los órganos y tejidos de vuestro bebé se desarrollan en respuesta directa a las lecciones que están aprendiendo sobre el mundo. Estas lecciones provienen de tu dieta, comportamiento y tu estado de ánimo, haciendo así alusión a la función de la alegría en el embarazo.

Si hay un estrés crónico durante el embarazo, si los pensamientos y las emociones de la madre embarazada son constantemente negativos, si experimenta una ansiedad sin cesar, el mensaje interno que se le da al bebé en desarrollo es: «hay un mundo peligroso ahí fuera», independientemente de si esto es objetivamente cierto o no, las células nerviosas del bebé y el desarrollo del sistema nervioso mutarán (se adaptarán) para prepararse para el peligroso entorno en el que nacerá.

El estrés crónico durante el embarazo tiende a esculpir un cerebro que será capaz de sobrevivir en entornos peligrosos: atención corta, reacción rápida, con un control reducido de los impulsos y una capacidad disminuida de sentirse tranquilo y contento (si usted pensó TDAH, es de hecho una de las varias respuestas correctas). Esto es muy diferente del cerebro que intentamos esculpir cuando criamos una generación de pacificadores – que necesitará habilidades como la autorregulación, la innovación creativa, la flexibilidad mental y la voluntad fuerte.

Quiero dejar claro desde ahora que no culpo a las mujeres embarazadas por estar estresadas. Estoy señalando un enigma de la vida actual: todos nosotros, incluyendo las mujeres embarazadas, estamos expuestos 24 horas al día, 7 días a la semana, a la presión de «demasiada información/demasiadas opciones» que caracteriza a nuestro mundo tecno-saturado, permanentemente, que no se detiene jamás.

Sin embargo, entre todos nosotros, sólo las mujeres embarazadas están formando nuevos cerebros, basados en su experiencia de vida en tiempo real. En lugar de reprochar o culpabilizar, espero difundir el empoderamiento a través de la comprensión: ¡creo que cuando las mujeres comprendan lo que está en juego y las opciones, serán capaces de tomar las decisiones más saludables para el bienestar de sus futuros hijos!

# LA FUNCIÓN DE La Alegría durante el embarazo



# EL PAN

## EN LA *Dieta* *Mediterránea*

La dieta Mediterránea es un modelo gastronómico que se basa en el uso prioritario de tres pilares: aceite de oliva, cereal, uva y sus derivados. Junto a esto, el consumo preferente de alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, hortalizas, legumbres) y de pescado.

Los tres pilares de la alimentación que nos sugiere tomar la Dieta Mediterránea se dirigen a lograr unos menús saludables pero también agradables al paladar porque de nada sirve calcular al milímetro los ingredientes, técnicas de cocción, conservación y maridajes entre alimentos, si luego, el resultado final no satisface nuestra expectativas.

### **El pan como ingrediente básico de la Dieta Mediterránea**

El uso de cereal se refiere a tomar alimentos elaborados a partir de cereales como base fundamental de nuestra dieta. Estos cereales pueden ser el arroz, el maíz, la avena, el centeno, el trigo, la cebada, etc. Es habitual encontrar los primeros como "cereal entero" formando parte de los ingredientes de platos, no así los últimos que solemos tomar transformados en otros productos: harina, galletas, pasta (fideos, macarrones, espaguetis, etc.), masas, pan, etc.

Así que la propia filosofía de la dieta Mediterránea nos dirige hacia tomar pan a diario, en todas, o casi todas nuestras comidas como fuente de hidratos de carbono,

Todos hemos odio hablar de la dieta mediterránea, pero ¿sabemos realmente qué es la dieta mediterránea? ¿Conocemos las características que tiene este modelo de alimentación?, ¿Qué tiene que decir el pan en todo esto?

proteínas vegetales, energía, vitaminas y minerales. Si el pan es integral, proveniente de granos de cereales que no han sido refinados, es decir, desprovistos de su cáscara exterior, los beneficios de consumo de estos panes son, todavía mayores. El aceite de oliva es la grasa de elección en nuestra cocina y, no únicamente porque tenga una composición inmejorable, sino porque es la que menos se adhiere al alimento, resiste más subidas y bajadas de temperatura, es la más adecuada para frituras y tiene un sabor y aroma intensos.

### **Conclusiones**

Es muy interesante, y estarán ustedes de acuerdo conmigo, comprobar cómo los avances científicos reafirman el hecho de que el pan como ingrediente primordial de la alimentación tradicional es el modo más adecuado para mantener y mejorar nuestra salud. Cuantos más estudios se hacen y publican, más se pone de manifiesto que un estilo de dieta con mayor contenido de ingredientes vegetales, como los derivados de cereales y, por supuesto, el pan, es el más satisfactorio. Fíjense que es la misma idea que lleva proponiendo nuestra querida Dieta Mediterránea durante siglos. Y el pan, con sus infinitas variedades y encantos, siempre ha estado ahí, haciendo que nuestra dieta sea más sana y deliciosa.



# LOS MEJORES EJERCICIOS PARA ADULTOS MAYORES

Los años de la etapa madura no son el tiempo para dejar de hacer ejercicio. La actividad física de forma habitual puede contribuir a que las tareas diarias resulten más fáciles y ayudarle a tener una vida independiente en la vejez. Pero según varios estudios, aproximadamente solo el 30% de las personas de 45 a 64 años indicaron que realizan una actividad física de forma habitual en su tiempo libre. Esta cifra disminuye a 25% para las personas entre 65 y 74 años de edad y a solo 11% para las personas de 85 años en adelante.

La actividad física puede mejorar su equilibrio, aumentar su fuerza, mejorar su estado de ánimo y ayudar a controlar condiciones médicas como diabetes, cardiopatías, osteoporosis y depresión. También puede reducir su riesgo de presentar algunos tipos de cáncer.

Los expertos recomiendan los siguientes cuatro tipos de ejercicio para los adultos mayores:

1

**LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO** pueden ayudar a prevenir caídas que son un riesgo importante de salud para los adultos mayores. Pruebe pararse sobre un pie o tomar una clase de tai chi.

2

**LOS EJERCICIOS DE FUERZA** como levantamiento de pesas y el uso de bandas de resistencia pueden aumentar la fuerza muscular que necesita para actividades como cargar las compras y levantar a los nietos.

3

**LOS EJERCICIOS DE RESISTENCIA** tales como caminatas enérgicas y el baile, mejoran la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. Estos ejercicios pueden hacer que le resulte más fácil hacer cosas como cortar el césped y subir escaleras.

4

**LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO** y flexibilidad como el yoga, pueden darle más libertad de movimiento como poder agacharse para atarse las cintas de los zapatos o mirar por encima del hombro cuando retrocede con el auto al salir de un estacionamiento.

**MC**  
**MEDICA CAMPESTRÉ**  
**DIRECTORIO**  
**STAFF MÉDICO**



NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
<b>ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA</b>			
BUELNA OROZCO JESÚS ALFREDO		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRÉ	9
SÁNCHEZ DE LA VEGA REYNOSO PAULINA	MEDICINA INTERNA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRÉ	115
<b>ALGOLOGÍA</b>			
CANO LEÓN MARIO ENRIQUE		TORRE MÉDICA II	303
<b>ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR</b>			
MONTES CARMONA MELISA		TORRE MÉDICA III	304 C
MORALES GALINA LUIS GERARDO		TORRE MÉDICA II	3
SALAZAR REYES ANABEL		TORRE MÉDICA II	315
<b>CARDIOLOGÍA</b>			
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
<b>CARDIOCIRUGÍA</b>			
ARMENTA FLORES RÓMULO	CIRUGÍA CARDIOVASCULAR	TORRE MÉDICA III	202 B
MERCADO GARCÍA ARTURO	CONGÉNITOS-ADULTOS Y TÓRAX	TORRE MÉDICA III	205 C
<b>CENTRO DE REHABILITACIÓN</b>			
BORREGO FLORES OSWALDO	CENTRO DE REHABILITACIÓN	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRÉ	1
<b>CIRUGÍA BARIÁTRICA</b>			
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
<b>CIRUGÍA GENERAL</b>			
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
<b>CIRUGÍA HEPATOPANCREATOBILIAR</b> PALACIOS ALONSO FRANCISCO JAVIER	CIRUGÍA HEPATOBILIOPANCREÁTICA Y TRASPLANTE	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	12
<b>CIRUGÍA ORAL Y MAXILOFACIAL</b> LONATO PONCE JOSÉ ÁNGEL REYNOSO ARAUJO JAIME ARTURO		TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I	206 309
<b>CIRUGÍA PLÁSTICA ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA</b> 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
<b>COLOPROCTOLOGÍA</b> 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
<b>DERMATOLOGÍA</b> 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
<b>ENDOCRINOLOGÍA</b> AGUILAR GARCÍA ALBERTO FLORES VILLAGÓMEZ SUSANA PAULINA GUARDADO MENDOZA RODOLFO		TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III	6 3 202 C
<b>GASTROENTEROLOGÍA</b> 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
<b>GENÉTICA MÉDICA</b> RUIZ HERRERA ADRIANA		TORRE MÉDICA I	1
<b>GERIATRÍA</b> 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
<b>GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA</b> 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 FARIÁS 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 MEDICINA MATERNO FETAL ONCOLOGÍA Y MASTOLOGÍA 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 I 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 II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA I 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
<b>HEMATOLOGÍA</b>			
MENDOZA CALDERÓN GUILLERMO	TRASPLANTE HEMATOPOYÉTICO	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	102
<b>INFECTOLOGÍA</b>			
LÓPEZ SANABIO OSCAR MOISÉS	INFECTOLOGÍA	CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	102
<b>MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN</b>			
CONTRERAS CABRERA MARTHA CELINA OLVERA MEZA ELEAZAR REYNALDO	POTENCIALES EVOCADOS ELECTRODIAGNÓSTICO	TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III	13 303 C
<b>MEDICINA GENERAL</b>			
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
<b>MEDICINA INTERNA</b>			
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
<b>NEFROLOGÍA</b>			
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
<b>NEUMOLOGÍA</b>			
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
<b>NEUROCIRUGÍA</b>			
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
<b>NEUROLOGÍA</b>			
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
<b>NUTRICIÓN Y CIENCIA DE LOS ALIMENTOS</b>			
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
<b>ODONTOLOGÍA</b>			
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
<b>OFTALMOLOGÍA</b>			
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
<b>ONCOLOGÍA CLÍNICA</b>			
PALAFX CAZARES AZAEL		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	5
<b>ONCOLOGÍA QUIRÚRGICA</b>			
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
<b>ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA</b>			
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 TORRE MÉDICA II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA II TORRE MÉDICA III TORRE MÉDICA I TORRE MÉDICA II 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
<b>OTORRINOLARINGOLOGÍA</b>			
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 II CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	108 203 C 216 302 106 302 A 104 204 11 206 102 113
<b>PATOLOGÍA</b>			
MURGUÍA PÉREZ MARIO		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	4B

NOMBRE	SUB ESPECIALIDAD	UBICACIÓN	CONSULTORIO
<b>PEDIATRÍA</b>			
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
<b>PSICOLOGÍA</b>			
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
<b>PSIQUIATRÍA</b>			
BARONA RAMÍREZ MARIO		TORRE MÉDICA I	306
ESPINOSA RODRÍGUEZ NANCY		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	7
<b>RADIOLOGÍA</b>			
RAMÍREZ CENTENO ESTEBAN	RADIOLOGÍA INTERVENCIONISTA	TORRE MÉDICA III	302 C
<b>REUMATOLOGÍA</b>			
FERNÁNDEZ PÉREZ MARÍA		TORRE MÉDICA II	102
MORA SAUCEDO GILDARDO DANIEL		TORRE MÉDICA I	107
VELÁZQUEZ DÍAZ VERÓNICA EDITH		CONSULTORIOS MÉDICA CAMPESTRE	117
<b>UROLOGÍA</b>			
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 CAMPESTRE TE INVITA A SUS WEBINARS GRATUITOS, ABIERTOS AL PÚBLICO EN GENERAL.**

**MC** MEDICA CAMPESTRE **SALUD & FELICIDAD**

**OSTEOPOROSIS**  
¿Quién está en riesgo?

Dr. Juan Carlos Viveros García  
Geriatría



📅 24 de junio  
🕒 6:00 p.m.



Verlo en: [webinars.medica.ws/osteoporosis](http://webinars.medica.ws/osteoporosis)

**MC** MEDICA CAMPESTRE **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](http://webinars.medica.ws/cooclear)

**MC** MEDICA CAMPESTRE **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/alergias](http://webinars.medica.ws/alergias)

**MC** MEDICA CAMPESTRE **SALUD & FELICIDAD**

**BENEFICIOS DE UNA CIRUGÍA CON BRAZO ROBÓTICO**

Dr. Jesús Ocadíz Carrasco  
Cirugía Bariátrica y Endoscópica




📅 15 de julio  
🕒 6:00 p.m.

Verlo en: [webinars.medica.ws/robótica](http://webinars.medica.ws/robótica)

**MC** MEDICA CAMPESTRE **SALUD & FELICIDAD**

**Radiología intervencionista en ginecología**

Dr. Esteban Ramírez Centeno  
Radiólogo Intervencionista



📅 22 de julio  
🕒 6:00 p.m.

Verlo en: [webinars.medica.ws/radiologia](http://webinars.medica.ws/radiologia)

**MC** MEDICA CAMPESTRE **SALUD & FELICIDAD**

**TRASPLANTE DE CARTILAGO**

📅 5 de agosto  
🕒 6:00 p.m.




Presentado por:  
Dr. Carlos Gustavo Portillo Rinas.

Verlo en: [webinars.medica.ws/cartilago](http://webinars.medica.ws/cartilago)

**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**

## SI SIENTES:

- ▶ DOLOR DE PECHO
- ▶ FALTA DE AIRE
- ▶ SUDORACIÓN

## NUESTRA RED



CODIGO  
INFARTO

TE PUEDE  
ATENDER



# RED DE COLABORACIÓN INTER-HOSPITALARIA

UNA OPCIÓN INTEGRAL PARA  
TRATAMIENTO DEL INFARTO.



477 637 3340



477 714 2211



477 167 2023