

NO.12 | AÑO 2015 | ENE-FEB

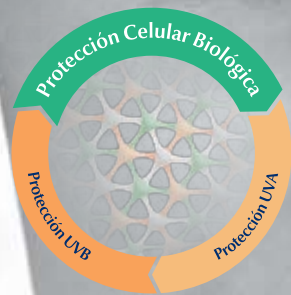
RELEVANCIA

MÉDICA



Eucerin[®]

CIENCIA VISIBLE EN TU PIEL



Más que un bloqueador solar, un sistema de protección celular

La nueva fórmula ultra ligera de Eucerin brinda protección solar avanzada porque tiene:

- ▶ Ácido Glicirretínico - Apoya los mecanismos de protección del ADN de la piel.
- ▶ Sistema de filtros UVA/UVB altamente efectivos.
- ▶ Licochalcona A - Un poderoso antioxidante que protege las células de la piel.

ADN Dañado



Protección de ADN



www.eucerin-la.com/gt

De venta
en farmacias



Su eficacia y tolerancia están clínicamente comprobados
CONSULTA A TU DERMATÓLOGO

DIRECTOR GENERAL

Dr. René Fonseca Borja

DIRECTORA COMERCIAL

Mónica Icuté Velásquez

CONSEJO EDITORIAL

Dr. René Fonseca Borja

Mónica Icuté Velásquez

Wanda de Morales

**DISEÑO Y DESARROLLO
CREATIVO**

Licda. Ma. André Bolaños F.

REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA

Alejandra Soto

COLABORADORES

Licda. Flor de María Zamora

Licda. María Andrea Pellecer

Dra. Ana Cristina Morales

Dr. René Fonseca Borja

Licda Yosahandi Alcalá

CONTACTO

Tel: + (502) 2255-8744

Cel: + (502) 5327-3988

micute@revistarelevanciamedica.com

IMPRESIÓN

Editorial ICP.

Los artículos y materiales publicitarios incluidos representan la opinión de sus autores y anunciantes quienes son responsables de los mismos.

Todos los derechos están reservados incluyendo derechos de autor, imágenes y diseño.

Revista Relevancia Médica es propiedad de R&M Integral Services Corporation, S.A. (INSECOSA), impresa en Guatemala, C.A. 2014.

www.revistarelevanciamedica.com

 / revistarelevanciamedicaguatemala



08

**EL POR QUÉ DE LAS
5 COMIDAS AL DÍA**



12

**ALIMENTACIÓN EN
LA HIPERTENSIÓN**



18

**ALEGRÍA POR
EL BIENESTAR AJENO**



24

**LA TERCERA
EDAD**



30

**ANSIEDAD, MIEDOS
Y CULPAS EN EL SEXO**

RELEVANCIA

MÉDICA

“BIENESTAR EXTERNO QUE REFLEJA
TU BIENESTAR INTERNO”



LA ESENCIA DEL SER ESTÁ EN EL AMOR QUE NOS INSPIRA, AMOR QUE VIAJA ENTRE NUESTRO CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU. MIENTRAS MÁS CUIDAMOS LO QUE SOMOS MÁS FUERTES NOS HACEMOS, EL SENTIDO DE VIDA SE FORTALECE.



Queridos lectores:

Todo inicio implica un renuevo, no necesariamente para empezar algo nuevo, muchas veces es para darle continuidad a algo que no terminamos, lo que sí es necesario y mandatorio es empezar con nuevas fuerzas, entusiasmo, ánimo y sobre todo gratitud.

Es muy fácil decir gracias a Dios, gracias a todas las personas buenas que están en mi camino, gracias a la vida... y muchas otras frases parecidas, pero en el fondo frases que más que demostrar nuestra gratitud, son como un bastón en el que se apoya nuestra inconformidad y se refleja nuestra resignación.

La gratitud se demuestra con esfuerzo, con entereza y valentía, creyendo y amando lo que somos y lo que tenemos, luchando con lo que podemos y confiando en que lo que no podemos nos pone un límite humano, que será traspasado por un poder que honrará nuestro bien hacer y nuestro bien querer.

El principio de año es alcanzado casi de inmediato y empañado por el mes del Amor, palabra corta y empleada sobre todo con fines comerciales... Amor es un todo y un aprendizaje a lo largo de la vida, morimos y no terminamos de aprender a aceptarnos para así también amarnos, no podemos hablar, opinar ni dar de lo que no hemos experimentado, sólo amándonos primero y reconociéndonos valiosos con nuestras imperfecciones, seremos capaces de amar y así aceptar las imperfecciones de nuestros semejantes.

Por eso y con el fin de educar que es uno de nuestros objetivos, hemos abierto un nuevo pilar dedicado a la Salud Sexual como un derecho ineludible del ser humano, que mientras más sepamos al respecto, mejores serán los resultados del privilegio de disfrutar nuestra sexualidad con amor y respeto.

Que Dios bendiga este 2015 en todos y cada uno de los territorios donde estemos labrando y sembrando nuestra semilla de amor y con amor.

Los Editores





SALUD FÍSICA

TU CUERPO ES UN ALBERGUE

Que guarda un tesoro. Albergue del aire que respiramos, de la emoción que nos mueve, del recuerdo que se instala.

El cuerpo como celoso guardián, cuida el tesoro de la vida, combate cuando es necesario y responde valientemente a todo lo que podría dañar la belleza y el ritmo perfecto con que los engranajes funcionan dentro.

Este guardián nos acompañará hasta el final, seamos recíprocos en cuidados y amor.

EL POR QUÉ DE LAS 5 COMIDAS AL DÍA

Autora: Licda. Flor de María Zamora - Nutricionista

Si el comportamiento hacia la comida fuese perfecto, y la ingesta de alimentos se limitara exclusivamente a la obtención de la energía gastada, las personas no comerían en exceso y gran parte de los problemas de sobre peso no existirían.

Pero, la conducta de las personas no coincide con lo perfecto, no logran controlar el consumo de comida; los alimentos les producen placer al comerlos mediante una respuesta de refuerzo placentero (Cuyos mediadores

son los mismos que en la adicción a las drogas), para dicha justificación.

Sabiendo la relación bidireccional entre persona y comida, a continuación se detalla una justificación lógica, del por qué se recomienda realizar 5 comidas al día.

Es necesario relacionar la fisiología y en especial los conceptos de "glucemia", "lipemia", "saciedad" y "apetito" para dicha justificación.

APETITO-SACIEDAD

El apetito es un sistema que regula a corto plazo la ingesta de alimentos.

La saciedad es el principal determinante del tamaño de una comida, la cual se refiere a los procesos que promueven la terminación de la comida.

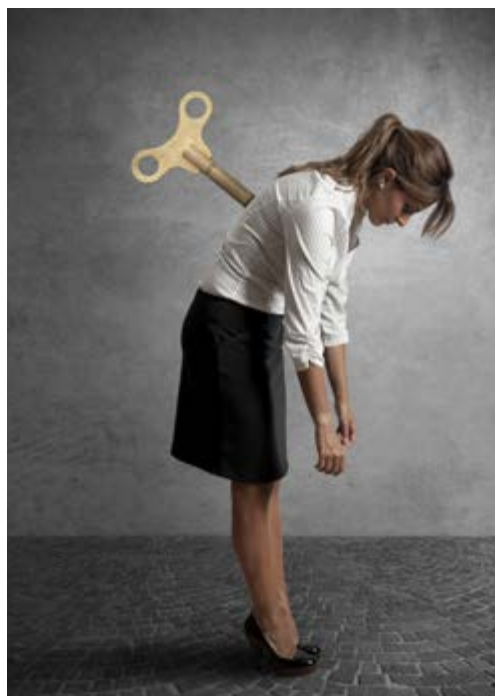
“La saciedad no depende de alimentos individuales, sino de la comida entera en sí”.



HIPOGLUCEMIA

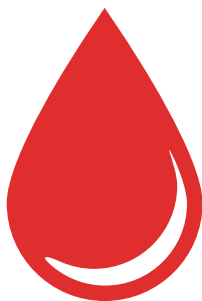
La aparición de hipoglucemia consiste en activar una serie de procesos fisiológicos encaminados a contrarrestar la bajada de glucosa en sangre, y de esta manera aparece el hambre. Si se realizan pocas ingestas de comida durante el día, concentrando todos los nutrientes en 2 ó 3 veces, se están produciendo cambios bruscos en la glucemia, ya que hay que comer más cantidad para contrarrestar el tiempo de “ayuno”.

La ingesta de 5 comidas al día permite un mayor control de la glucemia, (De hecho es un pilar clave en el tratamiento de la diabetes) permitiendo controlar el apetito y saciedad de una mejor manera.



CON POCAS INGESTAS DE COMIDA DURANTE EL DÍA, SE ESTÁN PRODUCIENDO CAMBIOS BRUSCOS EN LA GLUCEMIA, YA QUE HAY QUE COMER MÁS CANTIDAD PARA CONTRARRESTAR EL TIEMPO DE “AYUNO”.

LIPEMIA



Tener una lipemia (Concentración de lípidos en sangre) alta supone un aumento del riesgo cardiovascular, y las personas que tienen una alta lipemia postprandrial (Después de las comidas) tendrán en sangre durante las siguientes horas, más grasa circulante y por tanto, más riesgo de incorporar al endotelio arterial materia grasa (Conllevando un mayor riesgo de aterosclerosis).

No sólo importa en la lipemia postprandrial la cantidad de grasa ingerida, también influye el tipo de grasa, de esta manera, la grasa saturada produce curvas más prolongadas que las insaturadas, por lo que producen más riesgo cardiovascular.



EVITANDO GRANDES ATRACONES SE DISMINUYEN ASCENSOS PRONUNCIADOS EN LA LIPEMIA DESPUÉS DE LAS COMIDAS, REDUCIENDO LA EXPOSICIÓN A ESTE FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR.

Se concluye que, mediante ingestas pequeñas y regulares (5 al día) las personas se exponen a cambios mínimos y moderados en el proceso de la glucemia y lipemia, además de mejorar la regulación del apetito y saciedad, y contribuir al control de peso, lo que conduce a bienestar general.

“SI CAMINAS SOLO IRAS MÁS RÁPIDO, SI CAMINAS ACOMPAÑADO, LLEGARAS MÁS LEJOS”.

LOS INVITO A PONER EN PRÁCTICA EL HÁBITO DE REALIZAR 5 TIEMPOS DE COMIDA AL DÍA. 

ASOCIACIÓN DE NUTRICIONISTAS DE GUATEMALA - ANDEGUAT

Como parte de la educación que reciben las nutricionistas, el 28 de Enero del 2015, se llevó a cabo la conferencia “Alimentos especializados: Usos y recomendaciones”, impartida por la Licenciada en Nutrición, María Lucía Rodríguez; patrocinada por SPLENDA® y Pastelería los Tulipanes.

La nutricionista es la profesional de la salud más cercana al paciente que necesita ser orientado en su alimentación. “Es nuestra labor informar a los pacientes cuáles alimentos especializados son adecuados para consumir cuando se presenta una limitación dietética”, indicó la Licenciada Rodríguez.

Existen más de 4 mil productos con SPLENDA®. Endulzante Sin Calorías. Algunos endulzados con SPLENDA®, unos tienen una combinación con azúcar y otros se acompañan de edulcorantes adicionales.

Todo esto lo indica la etiqueta, por lo que es recomendable que el consumidor revise y los adquiera según su preferencia y recomendaciones nutricionales.

La Licenciada Rodríguez explicó la siguiente tabla:

INFORMACIÓN DE ETIQUETA	SIGNIFICADO
No contiene azúcar	Menos de 0.5 gramos de azúcar.
Menos azúcar	25% menos azúcar que la versión original del alimento.
Sin azúcar o sin azúcares agregados	No se le agregó azúcar a ninguno de los ingredientes. No se le agregó azúcar al producto final en ninguno de los procesos de producción ni empaque.

Además la Licenciada Rodríguez, recordó que el consumo de SPLENDA®, Endulzante Sin Calorías es seguro para toda la familia.

SPLENDA®, Endulzante Sin Calorías lo puede consumir toda la familia, es excelente para hornear y cocinar, ideal para personas con diabetes, no deja sabor amargo desagradable, no contiene fenilalanina ni aspartame y 110 estudios científicos respaldan su seguridad, por lo que puede ser consumido por niños, adultos, mujeres embarazadas y en período de lactancia.



Cuando pienses en azúcar usa SPLENDA®



ALIMENTACIÓN EN LA HIPERTENSIÓN

Autora: Licda. María Andrea Pellecer

La prevalencia de la hipertensión se ha incrementado en las últimas décadas, asociada a patrones alimentarios inadecuados, disminución de la actividad física y otros aspectos conductuales relacionados con hábitos tóxicos. Constituye una de las principales causas de morbi-mortalidad a nivel mundial.

La hipertensión no tratada puede dar como resultado la arteriosclerosis, trombosis, infarto de miocardio, accidente vascular cerebral, aneurisma, insuficiencia renal, insuficiencia cardíaca, pérdida acelerada del hueso y riesgo de fracturas y problemas de memoria.


LA HIPERTENSIÓN ES ASOCIADA A PATRONES ALIMENTARIOS INADECUADOS, DISMINUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y OTROS ASPECTOS CONDUCTUALES RELACIONADOS CON HÁBITOS TÓXICOS.





Un estilo de vida saludable puede ayudar a mantener la presión arterial normal, entre esos hábitos se encuentra:

- Mantenerse físicamente activo, hacer ejercicio por 30 minutos al día.
- Manejar el estrés.
- Evitar tabaco: el tabaco aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Dejar de fumar tiene efectos positivos superiores a cualquier medicación para la hipertensión.
- Moderar el consumo de bebidas que contengan cafeína y alcohol, para las personas que toman alcohol, limitar el consumo de alcohol a ≤ 2 bebidas/día en los hombres y ≤ 1 bebidas/día en las mujeres y en personas con menos peso corporal.
1 bebida es definida como 12 oz de cerveza, 5 oz de vino (12% alcohol) y 1.5 oz de alcohol destilado de 80 grados. Con la ingesta excesiva de alcohol se eleva la presión arterial y puede ser factor de riesgo para un accidente vascular cerebral.
- A las personas con sobrepeso y obesidad se les recomienda reducir de peso y a las personas con un diagnóstico nutricional normal, mantener un peso saludable.
- Modificaciones dietéticas: múltiples factores dietéticos afectan la presión arterial, por lo que se promueve una dieta saludable.



Los cambios en los hábitos de alimentación se recomiendan realizar gradualmente. Incluyendo un plan de alimentación saludable, con frutas, verduras, granos enteros, lácteos descremados, salmón, pescado, pollo, aguacate, aceitunas, semillas y nueces.

Se recomienda aumentar la ingesta de potasio a 4.7g/día. De preferencia, el potasio debe provenir sólo de alimentos y no de suplementos.

EL AUMENTO DE LA INGESTA DE POTASIO DIETÉTICO TIENE EFECTOS BENÉFICOS EN LA REDUCCIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL. LAS FUENTES RICAS DE POTASIO SON PAPAS, TORONJA, NARANJA, HABAS, PLÁTANO, MORA, FRUTA SECA Y MELÓN.

GRASA SATURADA



Se debe evitar comida procesada, grasas saturadas, colesterol, carnes rojas y carbohidratos refinados. Además se recomienda reducir la ingesta de sodio a no más de 2,300 mg al día. La relación entre el sodio y la presión arterial es directa y progresiva, la presión arterial baja cuando se reduce la ingesta dietética de sodio.

Para reducir la ingesta de sal, se deben de elegir alimentos bajos en ella y evitar agregar a los alimentos.



Por ejemplo:

3 onz de sopa instantánea= 1,693 mg de sodio
 1 rodaja de jamón= 425 mg de sodio
 ½ cucharadita de sal= 1,150 mg de sodio
 1 cucharadita de sal= 2,300 mg de sodio
 1 cucharadita de polvo para hornear= 1,000 mg de sodio.

Es importante leer la etiqueta nutricional de los productos y elegir productos bajos en sodio (≤ 140 mg).

Se puede limitar la ingesta de sal sin necesidad de utilizar sustitutos. Por ejemplo, usar hierbas aromáticas, especias y jugo de limón para añadir sabor a los alimentos.

Con las modificaciones del estilo de vida se reduce la presión arterial y constituyen una terapia no farmacológica factible, efectiva y segura de la hipertensión.





SALUD EMOCIONAL

La aventura de la vida.

A veces se enciende, a veces se enfría, sube y baja como la noria, pero cada experiencia es un cincel que talla nuestro corazón.

La felicidad está en la oportunidad de vivir cada experiencia y sin importar su color, haga que el recorrido siempre valga la pena.

TU MENTE ES LA AVENTURA

ALEGRÍA POR EL BIENESTAR AJENO

Autora: Dra. Ana Cristina Morales

Con anterioridad se describió el concepto de empatía, algunas de sus aplicaciones prácticas en la existencia humana, y se realizó el cuestionamiento de que si la empatía consiste en la apreciación de la perspectiva de la posición en que se encuentra otra persona desde lo racional, emocional y conductual. Es de considerar que la misma pueda existir no sólo para situaciones difíciles y dolorosas, sino que, también se puede incluir como una manifestación máxima del ser empático, los momentos de ascenso, logro y triunfo de los demás.

Si desde la niñez se enseñara a las personas a percibir empatía ante los demás, no solamente por el dolor que sufren, sino por la comprensión de su alegría y su bienestar, los seres humanos podrían tener menos conflictos entre sí, buscarían de manera más frecuente el bien común y la tendencia a la envidia y los celos podrían disminuir.

“DEJA QUE LA GENTE VIVA EN TU CORAZÓN. CABE TANTA GENTE COMO QUIERAS”.



EN UNA CIUDAD DEL JAPÓN, UN MAESTRO LE ENSEÑA A SUS ALUMNOS, LAS MATERIAS TRADICIONALES COMO CIENCIAS Y MATEMÁTICAS ENTRE OTRAS, PERO ELLOS POSEEN UNA ESPECIAL, QUE LES DISTINGUE Y ES LA DE APRENDER A PENSAR EN LOS DEMÁS.

El maestro Kanamori, les enseña a sus alumnos que el objetivo del curso es ser feliz. Y les ayuda a que ellos mismos hagan contacto con sus propias emociones, que escriban cartas expresándolas. Todos los días tres de los alumnos las leen en voz alta y de esta manera comparten sus sentimientos con los demás. Hablan acerca de temas del diario vivir, de sus dolores, de sus alegrías y de sus tristezas. Como parte de un proceso catártico, de esta manera contagian y comparten los sentimientos de dolor y alegría con sus compañeros de aula y aprenden en clase lo que es la empatía. A la cual el profesor la define con la siguiente frase: *“Deja que la gente viva en tu corazón. Cabe tanta gente como quieras”*.





*“EL HOMBRE MÁS FELIZ DEL MUNDO ES AQUEL QUE SEPA RECONOCER
LOS MÉRITOS DE LOS DEMÁS Y PUEDA ALEGRARSE DEL BIEN AJENO
COMO SI FUERA PROPIO”.*

DRAMATURGO Y POETA ALEMÁN, GOETHE

Es de inferir que esta especial materia además pone en ejercicio otras habilidades sociales, como el respeto y la tolerancia ante las diferencias, así como la práctica del pensamiento crítico. Y para que estos alumnos continúen con interés en ella y no se convierta en una mera rutina, con la monotonía que le suele acompañar, la creatividad juega un papel relevante.

Este maestro considera como una importante labor que estos alumnos aprendan a ser felices pensando en los demás. Los estimula e invita a que cada uno de ellos colabore en su crecimiento y fortalecimiento personal entre sí, les proporciona la oportunidad de expresar su personalidad individual y que aprendan a valorar la vida y a experimentar la alegría de vivirla. A lo que podemos relacionar una frase del dramaturgo y poeta alemán, Goethe: *“El hombre más feliz del mundo es aquel que sepa reconocer los méritos de los demás y pueda alegrarse del bien ajeno como si fuera propio”.*






LA FELICIDAD DE UNA PERSONA ACTIVA UNA REACCIÓN EN CADENA QUE BENEFICIA NO SÓLO A SUS AMIGOS, SINO A LOS AMIGOS DE SUS AMIGOS, Y A LOS AMIGOS DE LOS AMIGOS DE SUS AMIGOS.

En datos de investigación publicados en la revista BMJ se encontró que el estado emocional puede depender de las experiencias emocionales de personas que ni siquiera se conocen, que están separadas en dos o tres grados. Lo que significa, que la felicidad de una persona activa una reacción en cadena que beneficia no sólo a sus amigos, sino a los amigos de sus amigos, y a los amigos de los amigos de sus amigos.

Se considera una aportación importante realizada por Wispé (1978), la importancia de incluir los estados emocionales “positivos” como un aspecto a contener en el concepto de empatía. Estudiado de manera reciente por Royzman y Rozin (2006) y denominado symhedonia.

Sin embargo, es de apreciar que el sistema sociocultural actual es moldeado en buena parte a partir de los patrones

financieros, dentro de los cuales la competencia es la máxima que se establece dentro de las relaciones humanas, sustentada por la premisa de la escasez. Es decir, lo que alguien tiene es algo que dejo de tener yo. Alex Jordan, doctor en psicología de la Universidad de Stanford, realiza un estudio sobre Facebook en el cual concluye que la observación del “éxito” o la felicidad de los demás miembros de la red social pueden favorecer la depresión en los otros.

A lo que también refiere, que parece una costumbre el sobreestimar la felicidad ajena y que ya desde hace mucho tiempo, el escritor francés, Montesquieu lo supo plasmar en su siguiente expresión: *“Si solo quisiéramos ser felices sería fácil; pero lo que queremos es ser más felices que los demás, lo que es generalmente difícil, pues pensamos que ellos son más felices de lo que en realidad son”*. 





ALMAS GUERRERAS

Con dolor en su semblante y la duda en su mirada, saboreando la incertidumbre de un final amenazante, muchas son las almas que asumen los dolores, a veces insoportables aún conociendo de qué se trata; sorteando penas que se vuelven cotidianas y alguna alegría que ayuda a cantar victoria cada día que se levanta airoso, como nueva oportunidad de vida, envuelto como un presente, lleno de luz divina.



LA *tercera* EDAD

Se acabaron los bríos de antaño
y el cuerpo no responde como antes,
pero la mente recuerda sus pasos
que dejaron sembríos con huella.

Allí están como si nada habrían hecho
los ancianos que labraron la tierra,
el contingente que formó generaciones
para darle vida a un país que despega.

La esperanza les mantiene vivos
a los que esperan la visita que alienta,
para ver su semilla convertida en vida
y gozarse en la multiplicación de sus retoños.

Muchas gracias por dar tus sanas ideas
aunque ahora no aportes como antes,
sabes bien que mereces respeto a raudales
porque abriste el camino que les lleva al éxito.

Mi homenaje a los hacedores que callan su nombre,
porque con razón o no, creyeron que hacían lo bueno
sin pensar que terminarían en un espacio pequeño,
donde su fiel compañero es el inevitable olvido.

*Guatemala, 19 de Diciembre del 2014
RENE FONSECA BORJA, Ecuador.*



RELEVANCIA
MÉDICA

INICIANDO EL AÑO CON SITIO WEB RENOVADO

VISÍTANOS

WWW.REVISTARELEVANCIAMEDICA.COM

 [/REVISTARELEVANCIAMEDICAGUATEMALA](https://www.facebook.com/REVISTARELEVANCIAMEDICAGUATEMALA)







SALUD SEXUAL

La libertad de una caricia, la ternura que transmite, el deseo que despierta y el anhelo que nos invade.

Proceso de amor, a través del cual somos partícipes de la creación, lenguaje silencioso en la fusión de dos seres, que los convierte en uno.

Derecho y decisión donde la voluntad y la conciencia se dan cita, la justicia y la verdad se besan, construyendo un sueño que tiene como base: El respeto y la fidelidad, sobre todo para con uno mismo.

ANSIEDAD, MIEDOS Y CULPAS EN EL SEXO

*Autora: Licda Yosahandi Alcalá
Psicóloga Clínica y Sexóloga Educadora*

Las relaciones sexuales deben ser satisfactorias, plenas, llenas de libertad y de placer. Esto se puede llegar a cumplir cuando hay comunicación y confianza en pareja. Pero también juega un papel muy importante lo individual, donde hay conocimiento de mi cuerpo, de mis sensaciones, responsabilidad y hasta las razones adecuadas para tener relaciones.

Esto no siempre se cumple, sobre todo en las dos áreas, pareja o a nivel individual. Por eso es que generalmente hay ansiedad, miedos y culpas, que no dejan disfrutar al máximo las relaciones sexuales y pueden surgir algunas disfunciones sexuales. Casi el 85% de las disfunciones sexuales tiene un origen psicológico, social, educativo o de pareja y no tienen que ver con algún problema médico o físico, esto pasa tanto en hombres, como en mujeres.

LA ANSIEDAD EN LA MUJER SE PRESENTA MUY ASOCIADA A LA BAJA AUTOESTIMA, POCA O MALA IMAGEN CORPORAL QUE SE TIENE.

Por no sentir tener el cuerpo perfecto, se privan de disfrutar la relación sexual y la ansiedad las lleva a hacerlo siempre con la luz apagada, o con algo de ropa puesta, además de exponerse poco tiempo con su desnudez. Como resultado, se privan de disfrutar su propia sexualidad y hasta las lleva a fingir un orgasmo.

La culpa es más característica de la mujer. La culpa está asociada al “qué dirán”, a “que no se enteren”, a “que pensara después”, la religión y el estereotipo de la mujer “que vale, según su sexualidad” en la sociedad. La sociedad ha puesto en la mujer varios estereotipos en los cuales se debe cuidar, no exponer y no hacer algo en lo cual la ponga en mal frente a los demás. Todo enfocado a la virginidad.

LA CULPA CREA ANORGASMIA.

Cuando la mujer está más al pendiente de lo que la pareja pensará, de lo que pasará luego y deja de disfrutar o se priva de disfrutar de la relación en pareja. Pero cuando también puede llegar a sentir un orgasmo, se siente culpable, porque le han dicho que no está bien, volviendo a privarse de disfrutar. La culpa también la lleva a no tomar la iniciativa en pareja y caer en rutina o reclamos de pareja; porque ella se siente mal a la hora de hacerlo ya que no es el comportamiento de una mujer “decente”.



El miedo es algo que se presenta por las consecuencias de la falta de responsabilidad en la sexualidad. El miedo a un embarazo no deseado o a contraer una infección de transmisión sexual. El embarazo es algo que llega a causar mucho miedo en la relación, sobre todo cuando no es una relación estable. Esto hace que se practiquen métodos no tan fiables, como el coito interrumpido que a la larga causa frustración, porque es como dejada a un lado en la sensación y el placer, hasta se limita a sentir porque sabe que aunque empiece a llegar al orgasmo, se quedará a medias por que la pareja se retira para eyacular fuera.

EL EMBARAZO ES ALGO QUE LLEGA A CAUSAR MUCHO MIEDO EN LA RELACIÓN, SOBRE TODO CUANDO NO ES UNA RELACIÓN ESTABLE.



Las infecciones de transmisión sexual está empezando a crear miedo y desconfianza en las relaciones sexuales, tanto con una pareja estable por las infidelidades, como en una aventura por no saber sobre la pareja. Pero aún así, no es una preocupación tan seria que impida tener relaciones, esta se da después y puede llegar a convertirse en culpa, pero no en un desencadenamiento de disfunción sexual. La responsabilidad social no ha llegado a dar conciencia de las consecuencias de las infecciones y de cómo cuidarse y protegerse.

La información y educación sobre todo lo que implican las relaciones sexuales, así como el llegar a conocer y aprender a querer el cuerpo que tenemos, hará que se pueda disfrutar la sexualidad, mientras se logre tener claro el por qué se tienen relaciones sexuales, pero lo más importante es ser responsable, antes, durante y después de la relación sexual, lo que hará que podamos tener una sexualidad más libre, pero con responsabilidad y conciencia. **RM**

NEUMÓLOGO

DR. ESAÚ ESPAÑA MORALES

✉ eepanam@yahoo.com.mx
📍 Edif. Tikal Futura Torre Luna Nivel 7,
Oficina 7C
☎ 2440-2848 Y 49

DR. ERICK YOC

✉ erickyoc@gmail.com
📍 Edif. Tikal Futura Sol Nivel 12, Of. 12B
☎ 2440-2029 Y 17

DR. LUIS CÓBAR BENARD

✉ l.cobar09@gmail.com
📍 6ta. Ave. 9-18, Zona 10. Edif. Sixtino II,
Of. 702, Ala 1.
☎ 2278-9435

DR. EDGAR CONTRERAS ECHEVERRÍA

✉ contreras68@hotmail.com
📍 6ta. Ave. 9-18, Zona 10. Edif. Sixtino II,
Of. 307, Ala 2.
☎ 2278-3107

DR. EDILZAR GONZÁLEZ VELÁSQUEZ

✉ drgonzalezneumo@hotmail.com
📍 6ta. Ave. 9-18, Zona 10. Edif. Sixtino
II, Of. 703, Ala 1.
☎ 2375-2222

INTERNISTAS

DR. JORGE LUIS BARRIOS CORONADO

Internista y Cardiólogo – Universidad
de Nancy Francia
📍 13 calle 4- 07, Zona 9
☎ 2334-2374 y 2334-4895

DR. EDGAR LÓPEZ ÁLVAREZ F.C.C.P

Médico Internistas Intensivista – Clíni-
cas Herrera Llerandi
📍 6ta. Ave. 8-71, Zona 10, interior 15.
Tercer Nivel Ala Sur.
☎ 2384-5959 Ext: 2528.
Fax: 2362-8683

PEDIATRAS INTENSIVISTAS

DRA. CELINA FLORES

DRA. BIANKA FLORES

Pediatras Intensivistas
📍 17 ave.25-76 Z.11,C.C. Novicentro lo-
cal 29. 2do nivel, Colonia Las Charcas
☎ 2476-7085

TERAPISTAS RESPIRATORIOS

TITO ULISES FUENTES

✉ tufuentes@gmail.com
☎ 4220-2220

ARMANDO MEDRANO AYALA

✉ halitodevida@yahoo.com
☎ 5765-2909 y 3126-0131

NELI PALENCIA

✉ trnelypalencia@gmail.com
☎ 5825-9542 y 2445-5101

TERAPISTAS RESPIRATORIOS Y FISIOTERAPEUTAS

MÓNICA CHAJÓN.

TERAFISIC - Clínica de Rehabilitación
Física y Respiratoria
✉ 11 ave. 34-50 zona 11 Las Charcas.
☎ 2464-9007

CLAUDIA MORALES

REHABICARE
Terapia Física y Respiratoria
📍 10 calle 2-45 zona 14, Clínicas Las
Américas, 3er.nivel of .306
☎ 42154206

**Productos
del Aire**

MEDICINA HIPERBÁRICA

DR. RICARDO ARRIAZA

✉ arriaza.cif@gmail.com
☎ 4741-9315

DR. FRANCISCO ALVARADO APARICIO.

Medicina Interna. Medicina Crítica.
Terapia Intensiva. Medicina
Hiperbárica- Ecocardiografía Clínica.
📍 Hospital Privado "Quetzaltenango"
S.A. Consultorio: Policlínica, Condado
Santa María, Quetzaltenango.
☎ 5707-6663 y 7774-4700

DR. FRANCISCO SOTO ZAMORA

Medicina Integrativa. Hiperbárica y
Cirugía General.
Director Médico Advanced Medical
Group.
✉ drfsoto@gmail.com
📍 Blvd. Los Próceros 24-69, Zona 10. Edif.
Zona Pradera Torre III. Nivel 17. Of. 1707
☎ 2441-1581 PBX: 2261-8000

CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

DR. RODOLFO BONILLA AGUIRRE MD F.A.C.S

Cirujano Cardiovascular y Torácico. Miembro del Colegio Americano de Cirujanos Baylor College of Medicine, Houston TX.

✉ robonilla@intelnet.net.gt

📍 6ta . Ave. 3-22, Zona 10. Edif. Centro Médico II. Of. 903

☎ 2232-7710 y 2332-7998

CIRUGÍA MINI

DR. HÉCTOR L. SAGASTUME P.

Cirugía Digestiva – Video Endoscópica

✉ gastrocirugia@gmail.com

📍 6ta. Ave. 6-63, Zona 10. Edif. Sixtino. 6to Nivel. Of. 603

☎ 2269-7077 y 2269-7078

DR. ROBERTO A. GALLARDO DÍAS

Cirugía General y de Emergencias. Cirugía Video Endoscópica y Cirugía Mini Laparoscópica.

✉ drgallardo@cirugiamini.com

📍 12ª. Ave. 2-95, Zona 15. Col. Tecún Umán

☎ 2369-7715 y 2460-7579

CIRUGÍA GENERAL Y VIDEO COLONOSCÓPICO

DR. LUIS LUJÁN L.

Cirugía General y Video Colonoscópico. Enfermedades de Colon, Recto y Ano.

📍 4a. ave. 3-14, Zona 10.

☎ 2334-7271 y 2334-6283

CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCÓPICA

DR. ÁLVARO FERNÁNDEZ G.

Cirugía General y Laparoscópica

📍 6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Of. 907. Edif. Centro Médico II

☎ 2332-9099 y 2332-9198

CIRUGÍA PLÁSTICA

DR. JULIO CÉSAR MÉNDEZ MARTÍNEZ

Cirujano Plástico

📍 Calle de la Recolección #4. Interior del Hospital Privado Hermano Pedro. 2do Nivel. Clínica 1. Antigua Guatemala, Sacatepéquez. Guatemala C.A.

☎ 7832-1190 ext. 123

CIRUGÍA MINIMA INVACIÓN DE COLUMNA VERTEBRAL

DR. JULIO LUIS POZUELOS LÓPEZ

Neurocirugía Adultos y Niños. Cirugía de Columna y Cirugía de Mínima Invasión.

✉ pozmen@lycos.com

neuroraq@gmail.com

📍 Blv. Vista Hermosa 25-19, Zona 15. Edif. Multimédica. Of. 608. 6to Nivel.

☎ 2241-8888 y 2441-3718

📍 6ta. Ave. 6-63 z.10. Edif. Sixtino I. 4to. Nivel, Of: 408

☎ 2278-9238 / 39

DR. LUIS CRUZ SÁNCHEZ

Traumatología y Ortopedia. Cirugía de la Columna Vertebral de Guatemala, Spine Center.

📍 6ta. Ave. 6-63, Zona 10. Edif. Sixtino I, Nivel 8. Of. 806

☎ 2269-7145

DERMATOLOGÍA

DRA. SILVIA ANABELLA CHÁVEZ DE CHANG

Dermatóloga

📍 9ª. Calle 12-27, Zona 1

✉ drachang_@hotmail.com

☎ 2238-4511 y 2238-4359

DR. YUDEL E. KORIS JUÁREZ



📍 Dermatólogo y Cirujano de Piel

✉ drkoris@neodermgt.com

www.neodermgt.com

📍 6ta. Ave 6-63, Zona 10. Edif. Sixtino I. Of. 1303

☎ 2278-9681 al 83 y 5511-9229

DRA. MARITZA KUMMERFELDT



Centro Dermatológico & Laser Med
Medicina y Cirugía de Piel.

📍 Av. Reforma 9-55 zona 10. Edificio Reforma 10, oficina 306

☎ 2331-4727 y 2331-3687

Fax: 2331-3746

DRA. SOFÍA DEL CID FRATTI



Médica y Cirujana - Dermatología

✉ dermamedik@gmail.com

📍 Ave. Reforma 9-55 Z.10. Edificio Reforma 10, Of. 405

☎ 2362-0254 y 2361-7141

DR. GERARDO BRAN QUINTANA



Dermatólogo Médico-Quirúrgico

✉ gerardobran.ccc@gmail.com

📍 6a. Ave. 6-63. Z.10, Edif. Sixtino I, 12o. Nivel. Of:8

☎ 2269-7120 / 2269-7121 / 2269 7122

DR. CARLOS VILLA NUEVA OCHOA
DRA. DEYANIRA SAENZ DE
VILLA NUEVA

Dermatología y Cirugía Cosmética

📍 Boulevard Vista hermosa 25-19 zona 15. Edificio Multimédica 9no. nivel of. 905

☎ 23857681-83

✉ clinicasvillanueva@yahoo.com

DERMATOLOGÍA
ONCOLOGICA

DRA. EDITH TOBIÁS ACHTMANN

Dermatóloga y Patóloga

📍 6ta. Ave. 4-29, Zona 10. 1er Nivel. Of. 1C. Edif. Bouganvilia

☎ 2332-0342 y 5708-8121

GASTROENTEROLOGÍA

DR. ESTUARDO LIGORRÍA G.

Medicina interna Gastroenterología y Hepatología

📍 6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Of. 907. Edif. Centro Médico II

☎ 2332-9099/9198 y 2334-6055

DR. JUAN CARLOS ORTIZ MENDOZA

Gastroenterólogo, Endoscopia Terapéutica Avanzada

✉ jcortizm@terra.com

📍 6ta. Ave. 6-63, Zona 10. Edif. Sixtino I. Of. 902

☎ 2269-7013 y 2269-7016

GASTROENTEROLOGÍA
PEDIÁTRICA

DR. JUAN CARLOS MENA

Pediagra-Gastro. Enterólogo Pediatra

📍 14ª. Ave. A 12-15, Zona 13. Corporación Pediátrica

☎ 2232-7710 y 2332-7998

GINECOLOGÍA Y
OBSTETRICIA

DR. JOSÉ ROGELIO ARÉVALO GODOY

Ginecología, Obstetricia. Embarazo de Alto Riesgo, Ultrasonido Gineco-Obstétrico y Cuarta Dimensión

📍 6ta. Ave. 3-69, Zona 10. Edif. Centro Médico I. 6to nivel

☎ 2332-2594 / 2362-5016 / 2362-2129

DR. JULIO LUIS POZUELOS
VILLAVICENCIO

Ginecología y Obstetricia. Climaterio y Menopausia.

📍 Blv. Vista Hermosa 25-19, Zona 15. Edif. Multimédica. Of. 608. 6to Nivel.

☎ 2241-8888 y 2441-3718

DR. RODOLFO VINICIO VETTORAZZI S.

Ginecología Obstetricia Colposcopia

📍 6ta. Ave. 3-69, Zona 10. Clínicas Hospital Centro Médico I. 4to Nivel.

☎ 2362-8994 y 2332-7142. Ext. 124

DR. CARLOS ENRIQUE ZEA FLORES

Ginecología y Obstetricia. Ultrasonido

📍 2da. Calle 25-19, Zona 15. Vista Hermosa I. Edif. Multimédica. Nivel 9. Of. 908

☎ 2385-7634 y 2385-7635



MEDICINA INTERNA

DR. GERARDO DEL VALLE

📍 Medicina interna e Infectología
6ta. Ave. 3-69, Zona 10. Edif. Centro
📞 Médico I. Primer nivel
2331-6325 / 2331-6565 / 2385-1840

NEUMOLOGÍA PEDIÁTRICA

DR. HUGO ISRAEL MARROQUÍN G.

✉️ Neumólogo Pediatra
himarroquin@yahoo.com
📍 6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Edif. Centro
📞 Médico II. Of. 710
2331-8298 y 2331-8498

NEUROLOGÍA

DR. HÉCTOR BOLAÑOS

✉️ Neurólogo
drhectorbolanos@hotmail.com
📍 2ª. Calle 25-19, Zona 15. Vista hermosa
📞 I. Edif. Multimédica. Nivel 10. Of. 1001
2385-7636/37

DR. JOSÉ ARIEL RAMÍREZ MILLA

Neurólogo. Enfermedades Cerebrales
y Vasculares
📍 6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Edif. Centro
📞 Médico II. Of. 905
2361-9403 y 2332-8299



NUTRITION BIOCLINIC



✉ info@nutritionbioclinic.com
www.nutritionbioclinic.com
📍 Ave. Las Américas 7-30, Zona 13.
C.C Real Américas. Nivel 6.
☎ 2362-0228

LICDA. MA. ANDREA PELLECCER

Nutricionista con especialidad en educación diabetológica

LICDA. FLOR ZAMORA

Nutricionista con especialidad en Industria Alimentaria.

LICDA. ANA LUCÍA VELÁSQUEZ M.

Nutricionista con especialidad en promoción de programas de Actividad Física

DRA. R. VIRGINIA VALDEZ

Médica y Cirujana especialista en Medicina Biológica.

ODONTOLOGÍA

DR. JOSÉ JAVIER BOLAÑOS FLORES - INDENT



Dent

✉ Cirujano Dentista. UFM
indentguatemala@gmail.com
📍 Ave. Reforma 12-01, Zona 10. Edif. Reforma Montufar. Nivel 7. Of. 704
☎ 2332-9835 y 36

OFTALMOLOGÍA

DR. J. FERNANDO NORIEGA ISAACS

Médico y Cirujano Oftalmólogo. Vitreo y Retina

✉ noriega.md@gmail.com
📍 1ª. Ave 12-77, Zona 10
Edificio Santa Clara II. Local 5
☎ 2334-2175

OTORRINOLARINGOLOGÍA

DR. ANTONIO MOLINA HERMES

Oídos. Nariz. Garganta. Cirugía Maxilo Facial. Video Endoscopia. Cirugía Laser.

✉ molbeantoniomolina@hotmail.com
📍 6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Edif. Centro Médico II. Of. 807
☎ 2332-3702 y 2332-6498

PATOLOGÍA

DR. MIGUEL A. GARCÉS DE MANCILLA

Laboratorio de Anatomía Patológica y Citológica.

✉ mgarces@intelnet.net.gt
📍 6ta. Ave. 3-69, Zona 10. Edif. Centro Médico I. Nivel 9
☎ 2332-1577 y 2332-993

PEDIATRÍA

DR. CÉSAR A. CASTILLO SANTOS

Pediatría F.A.A.P

📍 6ta. Ave. 3-69, Zona 10. Edif. Centro Médico I. Nivel 8
☎ 2331-6565 / 2332-4144 / 2334-3825

PSICOLOGÍA CLÍNICA

LICDA YOSAHANDI ALCALÁ



📍 Psicóloga Clínica y Sexóloga Educadora
4a. Avenia 15-73. Z.10. Edificio Clínicas Médicas. 10mo nivel, Of:1001
☎ 2385-4111 / 2368-3972

LICDA. LUCÍA LORENZANA

✉ Psicología Clínica. Psicooncóloga
luciacastaneda@intelnet.net.gt
📍 6ta. Ave. 7-39, Zona 10. Edif. Las Brisas. Nivel 4. Of. 404
☎ 2334-5961

LICDA. GEORGINA L. SALCIDO R.



Técnicas de Manejo Positivo del Estrés
✉ estrespositivo@yahoo.com
📍 2da. Calle 25-19, Zona 15. Vista Hermosa I. Edif. Multimédica. Nivel 7. Of. 714
☎ 2385-7585 / 86 y 4025-7787

LICDA. LUCRECIA DE BENÍTEZ

✉ Educación especial
alpb2262@hotmail.co,
☎ 53181010

TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA PEDIÁTRICA

DR. JUAN CARLOS NAVAS SOLARES

Traumatología y Ortopedia General. Subespecialidad en Pediatría. Salvamento y Reconstrucción de Extremidades en Oncología Ortopédica.

✉ dr.jcnavas@gmail.com
📍 6ta. Ave. 6-63, Zona 10. Edif. Sixtino I, Nivel 4. Of. 408
☎ 2269-7086/87 y 5715-1569

Productos del Aire

RESPIRA VIDA

1. Circuito Neonatal para ventilación:

Precio de Promoción: **Q 90.00**

Precio Regular: **Q 201.60**

2. Mascarilla Pediátrica reusable para Ambu:

Precio de Promoción: **Q30.00 C/U**

Precio Regular: **Q 100.00**

3. Circuito para anestesia, pediátrico, marca Hudson Teleflex:

Precio de Promoción: **Q 35.65**

Precio Regular: **Q 80.70**

4. Nebulizadores Respironics, Marca Philips:

Precio de promoción **Q 280.00**

Precio regular **Q 355.00**

5. Oxígeno recreativo Pause:

Precio de Promoción c/u **Q 950.00**

Precio regular c/u **Q 1,295.50.00**

6. Resucitador manual para adulto + dos mascarillas pediátricas reusables:

Precio de Promoción: **Q 415.00**

Precio regular **Q 720.00**

7. Oxímetro de dedo Probasic:

Precio de promoción **Q 600.00**

Precio regular **Q 852.25**

-Espaciadores de Volumen Aero chamber Plus:

8. Pediátrico:

Precio de promoción: **Q188.00**

Precio Regular: **Q 209.96**

9. Neonatal :

Precio de Promoción: **Q 188.00**

Precio Regular: **Q 209.44**

10. Concentrador de Oxígeno:

Precio de Promoción: **Q 10,000.00**

Precio Regular: **Q 12,600.00**

11. Kit tipo E para oxígeno (Incluye resucitador manual para adulto):

Precio de promoción **Q 1,900.00**

Precio Regular **Q 2,720.00**

PROMOCIONES ESPECIALES



*Válidas hasta que duren existencias.

FOOD
FOR
THE SOUL

Have
a
GREAT
day! 



La mejor solución para una alimentación sana de verdad. Con la mayor variedad de productos certificados **100% ORGÁNICOS.**

Productos sin azúcar, sin lactosa, KSA Kosher, Non GMO, Non MSG.

Frutas y verduras **100% ORGÁNICAS.**

Productos para el hogar **100% ECOLÓGICOS Y BIODEGRADABLES.**

Guatemala, Diagonal 6, 16-23, Zona 10 CC La Villa Locales No. 1-3
T. (502) 2363 1819, 2363 1827

Majadas - Vía Majadas 6 Calle 26-50, Zona 11 Local No. 15
T. (502) 2473 8285

Carretera a El Salvador, Condado Concepción Km 15.5, Local No. 21
T. (502) 6634 7077

Antigua - Guatemala 5 Calle Poniente No. 6
T. (502) 7832 6533