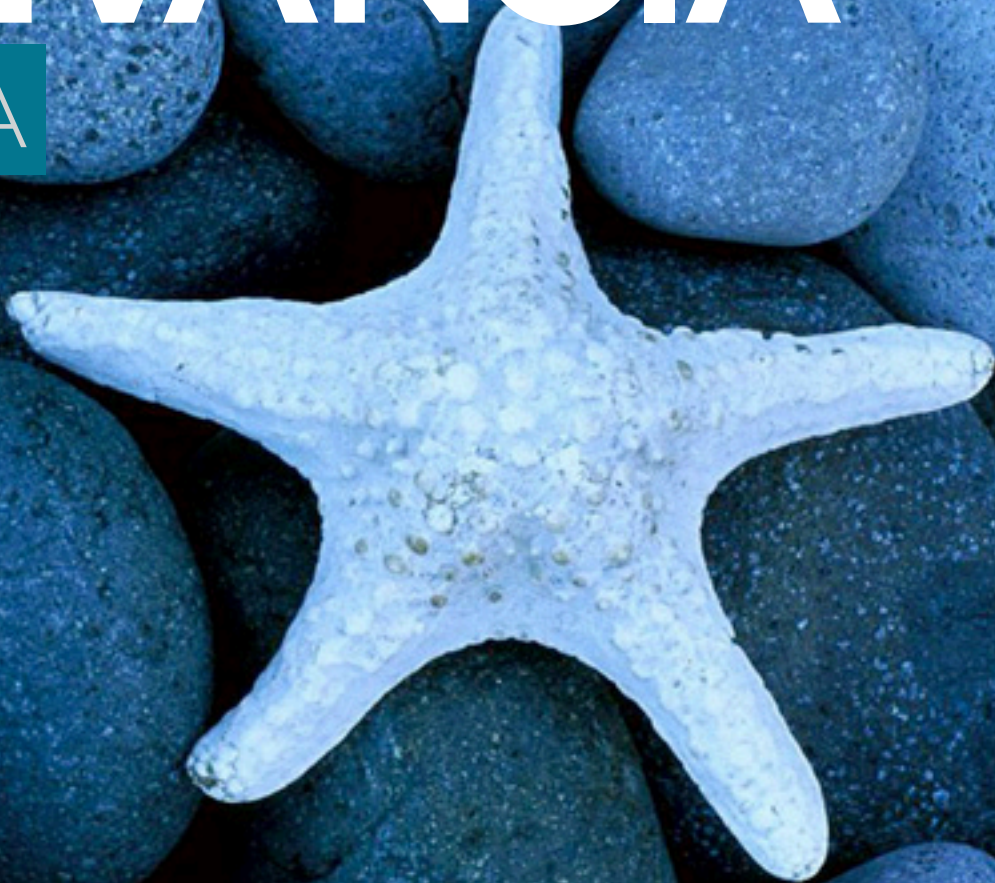


NO. 13 | AÑO 2015 | MAR - ABR

RELEVANCIA

MÉDICA



FIBRA

IMAGEN CORPORAL Y AUTOESTIMA SEXUAL

MANEJO DE CRISIS

TU VERDADERO PROPÓSITO

REAL INTERCONTINENTAL GUATEMALA EL LUGAR PARA CONSENTIRTE Y SENTIRTE BIEN.



La rutina diaria y las jornadas largas de trabajo pueden llevarnos a sufrir estrés y fatiga extrema, incluso cuando creemos que todo marcha bien, nuestro cuerpo necesita un descanso para relajarse y recargar energías.

Con un día lleno de reuniones que parecen no terminar, se vuelve complicado encontrar alternativas en la ciudad que tengan un espacio para descansar, relajarnos y comer saludable.

Si estás en búsqueda de la excusa perfecta para escaparte y consentirte encontrarás en Real InterContinental Guatemala la opción ideal para vivir una experiencia renovadora.



Spa InterContinental

Imagina un día en El Spa, desde afuera el aroma a eucalipto y menta te dan la bienvenida, abres la puerta y te reciben con una bata blanca, pantuflas y una música que se encarga de envolvarte y prepararte para tu sesión de relajación. Ingresas a tu sala privada iluminada por velas mientras da inicio la sesión de aromaterapia personalizada que despertará tus sentidos. Podrás escoger un masaje relajante o uno terapéutico, tal vez la especialidad con piedras calientes o un masaje de cuello, hombros y espalda, tú decides cómo quieres que te consientan.

Terminas tu masaje con un té de jazmín que despertará tu apetito, es entonces cuando te diriges a The Market, el único concepto Build your Own en la ciudad, en donde el creador de los platillos serás tú. Pastas cocinadas al momento, sandwiches gourmet, variedad de hamburguesas de salmón, atún, cortes Premium de carne y una barra de ensaladas con más 35 ingredientes.



Gastronomía Saludable

Para personas con una dieta específica, con alguna restricción por alergias o simplemente para quienes buscan un balance a la hora de comer, podrás elegir ingredientes frescos para crear la receta perfecta que te dará bienestar y salud nutricional.

Si lo que buscas es un poco de energía para tu día te recomendamos que pases por Saint Honoré, el rincón francés en Real InterContinental que cuenta con una carta de batidos energéticos vitaminados, ideales para iniciar bien la mañana o para terminar la tarde con ánimo.

Real InterContinental Guatemala será parte de tu día de relajación, vuelve con un sonrisa, sintiéndote bien.

Los conceptos gastronómicos creativos, saludables y espacios de relajación forman parte de la filosofía de innovación constante que los Hoteles Real InterContinental en la región están realizando como parte de la propuesta de valor denominada “The Place To Be”, que los convierte en el centro de entretenimiento y negocios de la ciudad, a través de la apertura de restaurantes, bares y áreas sociales de conceptos innovadores y únicos, donde residentes y visitantes puedan convivir, reunirse y disfrutar en un lugar seguro, moderno, vibrante y accesible.



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 PRINT / WEB**
Andrés González

**MARKETING DIGITAL &
SOCIAL MEDIA**
Carmen de González

REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA
Alejandra Soto
Margarita Velásquez

COLABORADORES
Licda. María Andrea Pellecer
Dr. Joaquín Estuardo Ligorria Guzmán
Dr. René Fonseca Borja
Licda. Yosahandi Alcalá
Consejo Editorial Relevancia Médica

CONTACTO
Tel: + (502) 2255-8744
Cel: + (502) 5327-3988
rm@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, creatividad y diseño.

Revista Relevancia Médica es propiedad de R&M Integral Services Corporation, S.A. (INSECOSA), impresa en Guatemala, C.A. 2015.



4

FIBRA



10

MANEJO DE CRISIS



17

GRAN EJEMPLO



20

TU VERDADERO
PROPÓSITO



24

IMAGEN CORPORAL Y
AUTOESTIMA SEXUAL



CARTA EDITORIAL

Desde el mes de Marzo ya podemos ver las Jacarandas en flor, en silencio y con el viento como aliado, hacen con frenesí su propia alfombra con sus flores de color morado, en las calles o donde se encuentre el árbol, sigilosamente anunciando el arribo de la Semana Santa, llamándonos a avivar la fe en el creador, la confianza en la iglesia y a revivir muchas tradiciones que vuelven a tener vigencia.

Como Cristo, las almas guerreras hacen su lucha diaria sin importar el calendario, atentos a conservar la vida a cada minuto para rendir tributo al creador; cada paso dado es una milagro por las condiciones en las que deben transitar con nuestra sociedad como cómplice silenciosa de esas adversidades que deben vivir, para reconquistar a la vida o lo que les ofrezca su destino.

Esta es la 13 edición, por lo que damos gracias a Dios por mantenernos y permitir que nos diéramos cuenta que la serenidad y la perseverancia nos han llevado a ustedes amigos lectores durante dos años, sumando cada día más calidad, amor y congruencia entre lo que hacemos y decimos, gracias al aporte invaluable de nuestros colaboradores, grandes profesionales que nos ayudan a educar y así abrir nuestra mente en algunos temas sobre los que todavía existen mitos y tabúes, sabemos que el conocimiento es el único mecanismo que hará que hagamos un cambio, con el entusiasmo, seriedad y respeto que se debe.

Les deseamos que el descanso de Semana Santa sea un espacio para que todos podamos reprogramar nuestros objetivos buscando siempre ser felices y dar lo mejor a nuestros semejantes.

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.

Fibra

Autora: Licda. María Andrea Pellecer
Nutricionista

FRUTAS

VEGETALES



GRANOS

Una de las principales razones de la importancia de los carbohidratos sin refinar o poco refinados en la dieta, es que constituyen junto a las frutas y verduras, las mejores fuentes de fibra dietética, la cual se define como componente comestible, no digerible, de los carbohidratos que se encuentran naturalmente en los alimentos de origen vegetal (sobre todo de las paredes celulares de las plantas).

Clasificación de la fibra

Insoluble



Esta pasa a través de los intestinos sin cambios, pero absorbe y retiene agua, por lo que aumenta el volumen fecal y favorece la evacuación, siempre que sea consumida con la cantidad de líquido suficiente. Asimismo, ayuda a controlar el hambre, ya que contribuye a crear sensación de saciedad.

Es importante para evitar el síndrome de intestino irritable, cáncer de colon, estreñimiento, las hemorroides y diverticulitis (pequeñas bolsas o sacos que se forman sobre la pared interna del intestino y resultan inflamados o infectados).

Se encuentra en todas las verduras, legumbres y cereales integrales, en especial, el trigo, salvado, centeno, maíz y arroz.

Soluble



Esta atrae el agua y se convierte en gel, por lo que retarda el vaciamiento gástrico y la absorción. Ayuda a reducir o controlar los niveles de colesterol y azúcar en la sangre e incrementar el volumen fecal.

Es importante para prevenir el cáncer de colon, enfermedades cardiovasculares, el manejo de la diabetes mellitus, sobrepeso y obesidad.

Se encuentra en cítricos, avena, cebada, centeno, psyllium, frutas, hojuelas y legumbres.

Existen alimentos que contienen los dos tipos de fibra, como la semilla de chía, por lo que aporta los beneficios de ambas.

Características de la fibra

Viscosidad

La viscosidad de la fibra dentro del intestino delgado es influenciado por la concentración de fibra en la comida, la hidratación y el vaciado del estómago.

Esta retarda el vaciamiento gástrico y la absorción de los alimentos ingeridos hacia el intestino delgado, lo cual resulta en una sensación de saciedad y contribuye al control del peso.

Susceptible a la fermentación

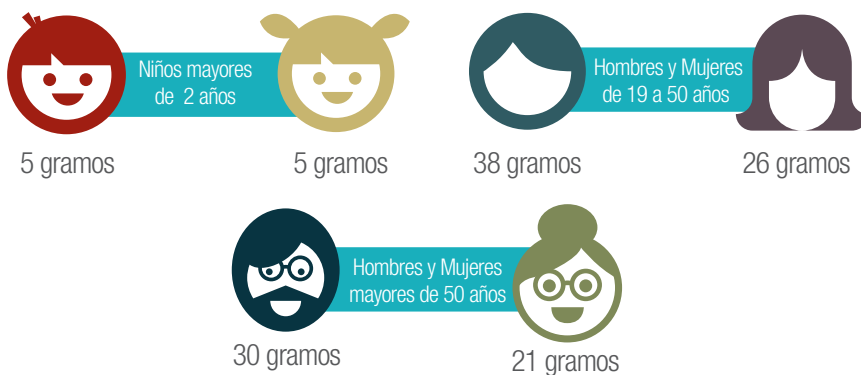
Fermentación en el intestino grueso por las bacterias del colon. La fibra soluble se fermenta más que la fibra insoluble.

En general, la población tiene una ingesta baja de fibra dietética en relación a lo recomendable para una salud óptima. El volumen de las heces y el tiempo de tránsito intestinal es un indicador de la función del intestino grueso, el cual puede ser útil para evaluar si la ingesta de fibra está siendo adecuada.

Capacidad de retención del agua

La capacidad que tiene la fibra de retener agua, aumenta el peso de las heces, facilitando la evacuación. Esta capacidad es mayor en fibras solubles que en fibras insolubles y no tiene nada que ver con la retención de líquidos que causa daños renales o es consecuencia de alguna enfermedad.

Recomendación de gramos diarios de fibra



En general, una adecuada ingesta es de 14g por cada 1000 kcal consumidas.

La fibra aporta energía en la dieta. Se estima que aporta 1.5-2.5 kilocalorías por cada gramo de fibra consumida.

Dado que la fibra es benéfica para la salud, lo ideal es que el producto contenga al menos 3g de fibra por porción y para que un producto pueda ser anunciado como rico en fibra, debe contener al menos 6 gramos de fibra en una porción. En cualquier caso, siempre es mejor obtener la fibra de fuentes naturales.

La ingesta de fibra dietética diaria se asocia con menor incidencia de enfermedades crónicas, como: Enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus y cáncer de colon.

"Llevar una alimentación saludable mejora la calidad de vida"



Applebee's presenta Sabores Que No Pesan

Applebee's vuelve extraordinario tú día a día, sin sacrificar el sabor, en porciones generosas con los nuevos platillos de menos de 550 calorías.

Guatemala, enero de 2015.- Applebee's presenta su nuevo menú SABORES QUE NO PESAN, un menú saludable, confirmando su compromiso con sus clientes ayudándolos a comer de manera balanceada y sana sin sacrificar el sabor, convirtiéndose en la mejor opción para comer fuera de casa y cuidar su figura y alimentación.

Sabores Que No Pesan, es la nueva propuesta que la cadena de restaurantes de comida casual más grande del mundo, Applebee's, presenta a los consumidores guatemaltecos con varias opciones de sabores saludables en porciones generosas en sus nuevos platillos con menos de 550 calorías y llenos de sabor, constando de la verificación calórica de cada plato con el apoyo y certificación de Laboratorios Inlasa.

Este menú es para todas aquellas personas que desean cuidar su alimentación sin renunciar al buen sabor y a la variedad a la que ya están acostumbrados.

Las nuevas opciones del menú son las opciones perfectas para quienes están cuidando su figura y desean mantener controlado su consumo de calorías con un adecuado balance de proteínas y vegetales, el menú presenta una selección de cinco nuevos platillos, adicional a los 5 ya existentes y cuyo contenido calórico ha sido reducido a deliciosos y abundantes platillos con menos de 550 calorías.

La combinación de Sabores Que No Pesan, es la opción perfecta para quienes desean iniciar una vida saludable y poder cumplir los propósitos de un nuevo año. Concluyó Tere Cruz, Gerente de Mercadeo, Applebee's.



Chicken Freshcado



Napa Chicken Portobello



Savory Cedar Salmon



Lemon Parmesan Shrimp

Acerca de Applebee's:

Applebee's es la cadena de restaurantes de comida casual más grande del mundo. Actualmente, cuenta con más de 2,000 restaurantes, con presencia en 18 países alrededor del mundo. Se caracteriza por ser el restaurante favorito de la zona en donde opera, brindando la experiencia de un auténtico grill y bar americano. En Guatemala, Applebee's cuenta con 4 restaurantes que brindan una experiencia americana genuina, con excelencia en su comida y servicio al precio justo.





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

Manejo de crisis

Autor: Dr. Joaquín Estuardo Ligorria Guzmán
FACG, FACP

La **Crisis**, se conoce como un “Cambio súbito o progresivo que debe atenderse inmediatamente, antes que genere o provoque serios daños”.

Cuando sucede una crisis, en general es necesario preguntarse:

**¿Quién?,
¿Dónde?, ¿Qué?,
¿Por qué?
y ¿Cuándo?;**

analizar los diferentes escenarios nos da una gran oportunidad de buscar la mejor solución.



Una crisis, tal como se define, puede ocurrir en cualquier ámbito:

Personal: Generalmente las crisis son manejables, pero pueden ser tan graves que pongan en peligro la vida o la salud del individuo; se necesita dominio de sí mismo para enfrentar las crisis, por eso hay que ser sincero con uno mismo, buscar consejo si es preciso, no desatender llamadas de atención, ser firme en la toma de decisiones, no importa caer, lo importante es saberse levantar; los individuos que pueden solucionar sus propias crisis son potencialmente aptos para ayudar a los demás.

Todo individuo debe mantener buena comunicación con los familiares, compañeros, amigos, especialmente con aquellos que conocen sus fortalezas y debilidades, así como ciertas reacciones que agraven una crisis, de lo contrario, al creer que somos autosuficientes, somos aún más vulnerables.

Empresarial: Manejada por los líderes de la empresa; si se trata del interior buscan soluciones que eviten el daño a sus empleados, equipos, información, etc.; si la crisis es externa, originada por servicios o productos que no reúnen las condiciones de salud o calidad y pueden afectar a la población consumidora de los mismos, las soluciones pueden ser muy complejas, pues hay terceros involucrados.

Por eso es importante conocer el sector afectado, las personas involucradas, los procesos, los bienes y cualquier aspecto negativo que afecte adicionalmente a los equipos, recursos naturales, tecnología, etc., incluyendo el mercado.

No hay que olvidar que dentro de una Empresa también se pueden generar crisis inter personales, las cuales pueden llegar a ser devastadoras para el futuro de la empresa, principalmente si ocurren en la cúpula. Estos conflictos nunca se generan súbitamente siempre son progresivos y el no atender a tiempo los signos de alarma provocan el caos. Se debe favorecer la negociación antes que la confrontación.

Sociales y Estatales: Manejadas por los gobiernos de turno, quienes deben tomar decisiones que eviten los efectos para la población; lo que sucede puede ser tan grave que pone en riesgo la vida de la población en ciertos sectores, generando descontento, estrés y otros efectos como los que causa el paro del transporte, los tornados, los terremotos, entre otros. Estos son ejemplos de catástrofes que siempre generan crisis. Las mismas se pueden minimizar solamente cuando los Equipos de Gobierno están previsiblemente preparados.

Dependiendo de la crisis, es necesario investigar el origen, analizar quién o quiénes se perjudican y/o se benefician, prestar atención a todos los detalles, conocer quiénes son los aliados y adversarios, enfrentarlos con serenidad e inteligencia, conscientes que la solución no está en nuestras manos.

Salud: Que las manejan los profesionales de la Medicina; conocemos que cualquier enfermedad por simple que esta sea, causa muchos efectos a la persona que la padece, porque la solución depende del profesional a cargo y trae consigo efectos colaterales que inciden en todo su círculo.

En la parte médica, las crisis son más complicadas, porque además de una respuesta con bases, el profesional a cargo debe saber manejar las emociones del entorno, ansiedad, desesperación, frustración, impotencia y la necesidad de una respuesta que aliente y oriente por dura que esta sea.

El médico, no sólo como individuo, sino como profesional se convierte en líder para manejar la crisis, siendo el mejor momento para demostrar su capacidad, fortaleza para enfrentar esas dificultades con templanza y firmeza, sin dejar de tomar en cuenta que por encima de todo está la dignidad humana.

El apoyo de los distintos especialistas puede dar un diagnóstico real que ayude a salvar a quien esté en peligro o haya sufrido una crisis; la práctica de la medicina necesita de la ética para hacer realidad visible nuestro compromiso de ayudar y salvar vidas.

Para solucionar la crisis y evitar daños colaterales o no visibles, el médico debe escuchar, interrogar, no menospreciar anomalías por mínimas que sean, no escatimar esfuerzos diagnósticos, pensar diferente, no permitir limitaciones, si es necesario buscar apoyo y nunca posponer acciones; generalmente debe actuar rápidamente para evitar consecuencias mayores.



REFLEXIONES

Debemos tener presente que las crisis nunca son iguales y si se producen por enfrentamientos, debemos ser respetuosos, nunca ofender, ser flexibles, actuar siempre con la verdad; elaborar una agenda de acción y tomar en cuenta que las crisis se presentan por enfermedades, temas álgidos no atendidos, accidentes, entre otros; sin embargo, debemos considerar que una crisis, también nos muestra un lado positivo que nos permite mejorar o aprender.

De acuerdo con **Mauricio De Vengoechea**, existen 7 herramientas para enfrentar una crisis de Gobierno y que son aplicables en casi todas las instancias, estas son:

- **Tener objetivos claros y precisos.**
- **Conocer el entorno.**
- **Conocer el origen, magnitud y trascendencia del evento.**
- **Conocer los pros y contras.**
- **Tener un equipo.**
- **Diseñar una estrategia.**
- **Estar en control.**

El comportamiento honesto, el mensaje veraz, el reconocimiento de las debilidades, el buen uso de las fortalezas y la capacidad de escuchar, son los atributos que llevan al líder o a quien esté manejando una crisis, a lograr una solución adecuada de la misma, porque antes de pretender ser grande hay que ser mejor en lo que hacemos y resolvemos.

Pero lo más importante, nunca olviden contar con los **AMIGOS.**

NEUTROGENA[®] Wet Skin comprueba su efectividad en el campo de golf

En el marco del 10o. Aniversario de Tr golf, 60 golfistas amateur comprobaron la efectividad del bloqueador solar Wet Skin factor protector 85+, de Neutrogena[®] que protege de los rayos UVA y UVB.

"La fórmula Helioplex patentada por Neutrogena[®] y utilizada en todos sus bloqueadores solares, prolonga la protección de los rayos UVA y UVB, haciéndola aún más efectiva que la de otros bloqueadores solares",

En la práctica de deportes de máxima exposición solar combinada con piel húmeda, es donde se hacen evidentes los excelentes resultados de los bloqueadores Wet Skin. "Surfistas, nadadores, golfistas, futbolistas, jugadores de voleibol, especialmente de playa y tenistas son quienes más aprecian las bondades de productos como este, ya que al finalizar su participación sienten la piel fresca y cómoda, sin problemas de enrojecimiento o ardor".

"Como golfista profesional y entrenador de golf, he comprobado que Wet Skin de Neutrogena[®] protege la piel sin hacerte sentir incómodo. Su aplicación en spray distribuye el producto en las áreas expuestas y no necesitas que tus manos lo toquen, por lo que puedes seguir practicando tu deporte sin que afecte tu tacto", explica Francisco Briere, entrenador de Tr golf.

Tr golf celebró su 10o. Aniversario con el patrocinio exclusivo de Neutrogena[®] en un torneo de modalidad medal play, con el cual los 60 jugadores amateur jugaron con su handicap, resultando ganador quien obtenga el resultado neto más bajo, así como también el mejor resultado gross.

Además se llevó a cabo el concurso del Driver más recto y más largo, hoyo en uno y 4 closest to the pin.

Los ganadores fueron:

Rosa María Dávila	Mejor Neto
Adolfo Cordón	Mejor Gross
Adolfo Cordón	Hoyo #9 Más largo
José M. Orellana	Hoyo #9 Más recto
Dariush Echeverría	Hoyo #9 Closes to the pin
Rosa María Dávila	Hoyo #13 Closes to the pin
Francisco Briere	Hoyo #4 Closes to the pin
José Ruiz	Hoyo #16 Closes to the pin
Steve Stahle	Hoyo #2 Closes to the pin
Diego Mendizábal	Ganador del concurso de flop
Ricardo Zimeri	Ganador del concurso de flop

Johnson & Johnson







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.

Sortean 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.





Gran ejemplo

A Erick Quiroa, que Dios te tenga a su lado gozando de su encanto.

En la fortuna de tenerte como hijo me encaminaste,
sembrando alegría y dicha por donde transitaste;
para hacer mía una lección de vida me dejaste
el recuerdo de este amor eterno que encarnaste.

Fueron días de angustia y sufrimiento absolutos,
que pusieron en agonía perpetua mi corazón;
mas me daba fuerza la dignidad y la hombría
de mi niño imbatible, siempre lleno de ilusión.

Nunca dijiste me siento mal y como gladiador hasta el último minuto
a la vida te aferraste, y velaste porque no te viera sufrir,
tu suspiro de adiós permanece en mis brazos, ayúdame amor de mi vida
a reconstruir este corazón por tu ausencia hecho pedazos.

La decisión divina permitió que finalmente descansaras
elevando tu vuelo para calmar el viejo dolor de cuatro años;
como guerrero valeroso me entregaste más de lo que sufriste,
guiándonos como líder para hacer realidad el deseo del que persiste.

Ahora busco darle amor a los que como tú los llena de esperanza
ver sus anhelos cumplidos para pintar en su rostro la alegría,
y de alguna manera ver en ellos reflejada tu sonrisa,
poniendo alas a cada sueño, gracias a ti y a tu gran ejemplo.

*Guatemala, 4 de Marzo del 2015
René Fonseca Borja, Ecuador*







Salud Espiritual

LA VIDA ES UNA LUZ

Quando se enciende es pequeña y frágil, luego en las condiciones apropiadas esa luz crece y se hace fuerte iluminando todo lo que hay a su alrededor no importa donde la pongas. Siempre irradia calor, felicidad y luz, esa que te deja ver en la oscuridad.

Cuida tu luz de los vientos fuertes pero no lo guardes para ti, llévala donde más oscuridad encuentres para que la vida de otros se ilumine.



Tu verdadero

Propósito

Autores: Consejo Editorial RM

Desde muy pequeños se nos enseña que todo debe perseguir un propósito y muchas veces se nos estigmatiza como el objetivo y éxito en la vida de alguien, lo cual forma buenas costumbres en los seres humanos y provoca sentimientos de bien, pero nos roba la libertad sin que su intención haya sido esa.

Nos roba la libertad porque se nos condiciona, pues al no lograr el propósito significa que fracasamos y si no llenamos las expectativas de quien pensó en lugar de nosotros le defraudamos, cuando a lo mejor nunca fue lo que quisimos lograr y nunca fue lo que pedimos ser para otra persona.

Cuando pensemos en un propósito de vida o en una razón para vivir, pensemos en nosotros mismos...


Seamos un poco egoístas y dejemos de pensar sólo en complacer y agradar a los demás, pensemos en que hoy amanecemos vivos, las circunstancias pueden variar, pero de algo debemos estar seguros, sin importar cuáles sean esas circunstancias son nuestras y por lo tanto, no vamos a vivirlas solamente, no vamos a enfrentarlas, sino... ¡vamos a disfrutarlas!

Sí, porque no van a ser para siempre y seguramente vamos a aprender mucho y lo mejor es que con el paso del tiempo van a robarnos una sonrisa de satisfacción y gratitud, cuando recordemos cómo en medio de aquellas que no eran tan favorables, salimos adelante y no permitimos que nos llenaran de amargura el corazón, más aún si son favorables, mañana nos van a ayudar a tener esperanza y fe, pues no todo ha sido malo, así que seguramente cosas aún mejores podremos vivir.



¡El propósito de cada día es ser feliz! y si bien la felicidad es un sentimiento, es sobre todo actitud, no podemos cambiar nuestra manera de vivir, si no cambiamos nuestra manera de pensar y esto por supuesto va totalmente de la mano con la manera de sentir.

La paz no es un mundo sin guerra, la libertad no significa no vivir en una prisión, todo esto va más allá de la estructura y la sociedad, por eso el mundo está tan convulsionado y deformado, porque nos hemos afanado buscando fuera lo que está dentro, queriendo aprender a través de la teoría, lo que nos enseña el amor, no el de farándula ni el idealista, sino el real y el crudo, el más difícil y cuesta arriba, el amor por uno mismo.

Esto no significa que no debemos tener anhelos o vivir hoy porque no sabemos si habrá mañana,!!No!! Esto significa que debemos transformarnos nosotros primero, amarnos nosotros primero, así entonces veremos cómo a diario vamos a encontrar no un propósito por el cual vivir, sino un propósito en todo lo que vivamos, lleno de paz pero sobre todo verdaderamente libres. 

Les invito a que hoy se vean y amen lo que son, lo que pueden, lo que saben y lo que tienen, piensen sólo en lo bueno, en sus virtudes, habilidades y capacidades, van a ver como sus pensamientos serán también en positivo, esto va a transformar sus sentimientos y juntos harán que su actitud lleve sus hechos a cumplir diariamente con un propósito viral:

¡ Ser felices hoy !





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 uno mismo.

MI CUERPO
MI DECISIÓN

IMAGEN CORPORAL Y AUTOESTIMA SEXUAL

Autora: Licda. Yosahandi Alcalá
Psicóloga Clínica y Sexóloga Educadora



La autoestima consta de diferentes áreas y una de estas es la imagen corporal. Esta es una de las más afectadas en las mujeres, porque nos cuesta estar contentas con nuestro cuerpo, con el cómo nos vemos, siempre estamos pendientes de lo que dicen los demás y siempre estamos tratando de vernos lo mejor posible, aunque no nos sintamos así. La imagen corporal tiene mucho que ver en las relaciones sexuales, ya que ahí es donde se inicia la atracción y el deseo y si no logramos sentirnos bien o vernos bien, creemos que no se pueden despertar esos sentimientos y llega a ser problema para la relación.

Los medios de comunicación nos presentan siempre cuerpos perfectos y llenos de detalles de moda. Además nos hacen creer que estas cosas son las que darán felicidad y goce a la vida y a la relación. Este bombardeo es el causante de que muchas mujeres se sientan menos, vivan obsesionadas con su cuerpo y con una autoimagen muy pobre. Y en lugar de ser motivación para lograr cambios, resulta una frustración no poder alcanzar las metas para ser feliz.

El sentirse cómoda pero sobretodo aceptar el propio cuerpo es algo importante para poder disfrutar la sexualidad. El cuerpo es una de las herramientas para compartir el placer y la intimidad que va con el disfrutar en pareja haciendo el amor. Cuando la mente está más preocupada por lo que no nos gusta o incomoda del cuerpo, quita atención al disfrutar del placer y el erotismo que podemos dar y recibir.



Por esto es importante primero recobrar el sentirnos bien a solas, sentir la comodidad y la sensualidad del propio cuerpo.

ALGUNOS TIPS

1

Con un espejo de cuerpo completo, date la oportunidad de desnudarte poco a poco.

2

Observa cada una de las partes desde cada ángulo posible, para poder reconocer tu bello cuerpo.


3

En cada parte reconoce y encuentra cosas positivas.

4

Cuando logres estar desnuda frente al espejo a solas, ve incorporando también estar así de libre con tu pareja, eso te dará más seguridad.

La buena autoestima es uno de los puntos clave para sentirse sexy y segura. Mientras más segura te sientas de tu cuerpo, de tu forma de ser y de vivir, la pareja lo percibe y eso logrará una mejor sintonía, para que la intimidad no sea sólo en la cama.

Si aceptas y conoces tu cuerpo, lo demostrarás en tu vida diaria y alcanzarás mejor satisfacción en todo. 

Un cambio de **RELEVANCIA** en nuestro nuevo sitio web

 revistarelevanciamedica.com



Con tecnología **responsive** para que puedas disfrutar de
nuestros contenidos desde cualquier dispositivo.

 /revistarelevanciamedicaguatemala

 @revistarmgt

 Relevancia Médica





ASOCIACIÓN GUATEMALTECA DE NEUMOLOGÍA Y CIRUGÍA DE TÓRAX

Dedicado a la Dra. Luz Imelda Barrera

XVII CONGRESO NACIONAL BASES Y AVANCES EN NEUMOLOGÍA Y CIRUGÍA DE TÓRAX

16, 17 Y 18 DE ABRIL DE 2015
HOTEL WESTIN CAMINO REAL

PROFESORES INTERNACIONALES

Dra. Amy Hoepker - Costa Rica
Dra. Suyapa Sosa - Honduras
Lic. Abraham Rodriguez - México
Dra. Laura Gochicoa - México
Dra. Patricia Latour - República Dominicana
Dr. Christian Galvez - USA
Dr. César Keller - USA
Dr. Antonio Anzueto - USA
Dr. Paolo Tassinari - Venezuela

- Programas de:
 - Neumología de Adultos
 - Neumología Pediátrica
 - Cirugía de Tórax
- Talleres: Ventilación Mecánica, Espirometría y Manejo de Tubos Intercostales
- Horas Crédito EMC

COSTOS DE INSCRIPCIÓN:

Neumólogos Y Cirujanos de Tórax Asociados Activos	Q0.00
Médicos Especialistas	Q350.00
Médicos Generales	Q300.00
Médicos Residentes	Q200.00
Estudiantes de Medicina, Enfermeras, Terapeutas Respiratorios	Q150.00
Talleres	Q100.00

Información e Inscripciones:

Asociación Guatemalteca de Neumología Y Cirugía de Tórax
6a Avenida 3-22 Zona 10. Edificio Clínicas Centro Médico II
(502) 2362-5979 www.neumoguante.com Email: secretariaagnc@neumoguante.com



área
científica
MENARINI



www.area**científica**-ca.com



LA ASUNCIÓN
Clínica de Radioterapia
"Siempre contigo, siempre adelante!"



hacer más sentirse mejor
vivir más tiempo



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 – Clínicas 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
📞 local 29. 2do nivel, Colonia Las Charcas

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

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

Productos del Aire

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 Tera-
 péutica 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. Corpora-
 ción Pediátrica
 2232-7710 y 2332-7998

GINECOLOGÍA Y
OBSTETRICIA

DR. JOSÉ ROGELIO ARÉVALO GODOY

Ginecología, Obstetricia. Embarazo
 de Alto Riesgo, Ultrasonido Ginceco-
 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 Hos-
 pital 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



in 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.

✉ mgarcés@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. GERALDINA ABIGAIL GARZO

Especialización en Nutrición y Dietética Aplicada al Deporte – Universidad de León España a Distancia
☎ 5413-4253

LICDA. LUCÍA LORENZANA

Psicología Clínica. Psicooncóloga

✉ luciacaстанeda@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

90
AÑOS



*Mejores productos,
mejor servicio*

Promociones por Aniversario



Circuito neonatal para ventilación:

Precio de promoción:
Q90.00

Precio regular: Q201.60



Mascarilla pediátrica reusable para Ambu:

Precio de promoción:
Q30.00 c/u.

Precio regular: Q100.00



Circuito para anestesia, pediátrico, marca Hudson Teleflex

Precio de promoción:
Q35.65

Precio regular: Q80.70



Nebulizadores Respironics, Marca Philips:

Precio de promoción:
Q280.00

Precio regular: Q355.00



Resucitador manual para adulto:

Precio de promoción:
Q415.00

Precio regular: Q720.00

ESPACIADORES DE VOLUMEN AERO CHAMBER PLUS



Pediátrico:

Precio de promoción:
Q188.00

Precio regular: Q209.96



Neonatal:

Precio de promoción:
Q188.00

Precio regular: Q209.44



Concentrador de Oxígeno:

Precio de promoción:
Q10,500.00

Precio regular: Q12,000.00



Kit tipo E para oxígeno:

Precio de promoción:
Q1,900.00

Precio regular: Q2,720.00

Promoción válida hasta agotar existencias.

EMPRESA CERTIFICADA ISO 9001:2008
Certificado: SC 4214-1



Consiente tu **piel** este **verano**
con los mejores **productos**

Orgánica
comeconsentido



Productos para el cuidado personal,
suplementos y **mucho más!**

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, verduras y carnes. **100% ORGÁNICOS.** Productos para el hogar. **100% ECOLÓGICOS Y BIODEGRADABLES.**

DIAGONAL 6 CC. LA VILLA Z.10. LOCAL 2-3
(502) 2363-1819 Y 2363-1827

CONDADO CONCEPCION. LOCAL 21
CARRETERA A EL SALVADOR (502) 6634-7077

ANTIGUA GUATEMALA, 5TA CALLE
PONIENTE #6. (502) 7832-6533

6 CALLE 26-50, ZONA 11. CC VÍA MAJADAS LOCAL NO. 15
(502) 2473-8285