

NO. 19 | AÑO 2016 | MAY-JUN

# RELEVANCIA

MÉDICA



UN MILAGRO  
CON AMOR



AVIATOR SALAD  
{ENSALADA CÉSAR}

GRATUITA

Eucerin®

CIENCIA VISIBLE EN TU PIEL

Acabado  
toque seco



Eucerin® Oil Control, protección solar  
con acción **anti-brillo** de larga duración

Textura ultrafluida, ideal para pieles grasas  
y con tendencia al acné

- ▶ Tecnología Oil Control con L-Carnitina que regula la producción del sebo para acabado matificante duradero
- ▶ Protección solar UVA/UVB
- ▶ Protección biológica celular y del ADN



[www.eucerin.com.gt](http://www.eucerin.com.gt)

Su eficacia y tolerancia están clínicamente comprobados

De venta  
en farmacias



RECETADO POR DERMATÓLOGOS



# CARTA EDITORIAL

La vida está llena de sorpresas buenas y otras no tan buenas; para cualquier padre la llegada de una nueva vida siempre es un motivo de fiesta, porque la vida en sí es un milagro que no tiene fronteras, estratos sociales ni económicos y trae felicidad. Sin embargo, hay padres que reciben un hijo con limitaciones lo cual causa tristeza, rechazo, frustración y a veces vergüenza, no necesariamente por falta de amor, sino por los estigmas sociales, que se ocupan de criticar o averiguar morbosamente, para señalar sin fundamentos ni conocimientos.

Queremos alentar a esos padres que luchan con el acompañamiento de amigos o instituciones, dándole a su retoño las herramientas para enfrentar la vida y a la sociedad como toda persona, porque entendieron que las limitaciones generalmente son nuevas oportunidades y su entrega rindió frutos, devolviéndoles hijos que superan los desafíos con responsabilidad y amor, convirtiéndose en personas productivas y ejemplares.

En el mundo hay muchos personajes considerados con limitaciones pero que, no sólo han logrado convivir con la sociedad, sino que actúan como personas normales, con sueños cumplidos o por cumplir, es más, algunos están en la televisión, son exponentes de la ciencia, porque sobrepasaron sus propias expectativas y las de la sociedad.

Que disfruten de esta edición ya que su contenido, además de enriquecedor, alecciona y nos motiva a investigar más sobre algunos aspectos de nuestro entorno que, muchas veces, pasamos por alto sin tomar en cuenta que como humanos todos somos vulnerables.

*Los editores*

06

**MARIE ANDRÉ DESTARAC**

La historia de una guatemalteca extraordinaria.

08

**ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**

Un artículo que nos hará entender más sobre la salud en la vejez.

13

**DOWN TOWN**

Un lugar especial para niños con Síndrome de Down.

15

**¡VIDAS MÁS SANAS Y FELICES!**

17

**AVIATOR SALAD  
ENSALADA CÉSAR**

Algo delicioso para compartir en familia.

20

**¡MUJER ESTÁS BIEN HECHA!**

Un mensaje de mujer a mujer.

24

**UN MILAGRO CON AMOR**

Este poema es homenaje para una niña valiosa y ejemplar.

27

**LO QUE TAL VEZ  
NO SABE DEL AGUA**

Un recurso vital para todos.

31

**LA VERDAD DE LA  
RESPONSABILIDAD SOCIAL  
EMPRESARIAL**

34

**APRENDIENDO A  
CONTROLAR EL ASMA**

**RELEVANCIA**  
MÉDICA

**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**

María Isabel Gálvez de Fuentes

**MARKETING DIGITAL &  
SOCIAL MEDIA**

Alejandra Soto

**REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA**

Alejandra Soto  
Margarita Velásquez

**COLABORADORES**

Dra. Marie André Destarac  
Dr. Josué Avendaño  
Lic. Rafael Gómez  
Dr. René Fonseca Borja  
Rita de Cohen  
Dra. Marina Cornejo de Finer  
Chef Erick Vogel  
Dr. Gur Yehuda Levy  
Dr. Aldo Amador Navarro

**CONTACTO**

Tel: + (502) 2255-8744  
Cel: + (502) 5327-3988  
rm@revistarelevanciamedica.com

**IMPRESIÓN**

CIFGA

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. 2016.



# 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.

# ¿Y POR QUÉ NO?

*Autor: Marie André Destarac*  
Doctoranda en Robótica de Rehabilitación

Nací y crecí en la capital de Guatemala rodeada de libros, de las historias y anécdotas de una mamá y unos tíos viajeros, y la determinación de dos mujeres españolas (mi abuela y mi tía-abuela) que dejaron su pasado, sus amigos y su tierra, en la búsqueda de un lugar más seguro y tranquilo para vivir mientras España intentaba superar la posguerra civil.

Fui a un colegio en el que nos enseñaron a no quedarnos de brazos cruzados, a luchar por nuestros sueños y ser líderes.

De pequeña era una niña tímida e introvertida, pero en el colegio se preocuparon de espantarme ambas cosas. Quién les hubiera dicho a mis maestras de primaria del Monte María que esa niña cohibida daría años después una charla en un TEDx.

De los recuerdos más dulces que tengo del colegio fueron la amistad que formé con varias de mis compañeras y el inmenso apoyo que recibí de mis maestras para alcanzar mis metas.

No puedo olvidar tampoco mis clases de atletismo, que cultivaron en mí el hábito de hacer deporte, ni el último año de estudios, en el que tuve el honor de dirigir el periódico estudiantil. Escribir siempre ha sido un placer para mí.

Llegado el momento de decidir qué estudiar, estuve a punto de optar por la egiptología, que es el estudio del Egipto Antiguo. Desde los 9 años siento una enorme pasión por Egipto y su historia, gracias a que por entonces leí sobre Tutankamón, el faraón niño. Para ser egiptóloga tenía que irme del país y dejar a mi familia. Mi abuela ya había fallecido para entonces, pero mi tía abuela seguía viva, acompañándome en cada paso. Mi hermana aún era pequeña y solíamos jugar mucho juntas. Todo eso me empujó a tomar la decisión de quedarme en Guatemala.

Gracias a una amiga de mi mamá que es psicóloga, hice varias pruebas que me ayudaron a decidir qué estudiar en la universidad: ingeniería electrónica. Recuerdo la sorpresa con la que mi papá recibió la noticia, pensando que seguramente escogería algo del área de humanidades.

Sin embargo, el apoyo de mis papás fue total y me embarqué en la aventura de estudiar esa carrera en la Universidad del Valle de Guatemala (UVG).

En el último año de estudios, tuve oportunidad de acercarme a varios médicos guatemaltecos que me expusieron las múltiples necesidades de herramientas y tecnología que había en este entorno.

La idea era encontrar un tema para mi tesis de la licenciatura. Me reuní con mi director de departamento para plantearle algunas ideas y una de ellas le cautivó.



# TEDxUVG





Inició así mi incursión en el mundo médico y también mi vida profesional, pues al graduarme de UVG, me quedé trabajando allí a lo largo de 7 maravillosos años.


Durante ese tiempo impartí clases, coordiné el salón de videoconferencias y participé en distintos proyectos de investigación. La mayoría de ellos eran aplicaciones de la ingeniería que solucionaban algún problema médico, y que beneficiaban tanto a los doctores como a pacientes. Uno de ellos se hizo en conjunto con una universidad japonesa, así que tuve oportunidad de viajar a ese país asiático y hacer una breve estancia de investigación. La experiencia fue fantástica.

Recuerdo con mucho cariño el proyecto de la prótesis de brazo, desarrollado a lo largo de varios años por distintos estudiantes de UVG bajo la supervisión de directores de departamento y mi persona.

En una de las etapas del proyecto contamos con la participación de un paciente amputado, quien aportó muchas ideas y nos brindó desinteresadamente su ayuda. Verle sonreír el día que se hizo la prueba final de la prótesis es uno de los recuerdos más intensos que tengo y el episodio que me marcó para siempre: ese día reafirmé mi compromiso de aportar en el campo de la ingeniería biomédica.

Por una serie de casualidades, llegó la oportunidad de estudiar una Maestría en Automática y Robótica en la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) en 2011.

Me trasladé a vivir a España con muchas ilusiones y ganas metidas en la maleta, y con una sensación especial por trasladarme al lugar donde están mis raíces, la cuna de mi abuela materna.

Marié André nos contará más sobre su historia en nuestra próxima edición. 

**Si quieres saber más sobre Marié André**  
 Entra a: <https://marieandrestarac.wordpress.com/>

# ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Autor: Dr. Josué Avendaño

## PARTE I

Según la Organización Mundial de Salud (OMS) en el año 2000 en el mundo vivían 600 millones de personas mayores de 60 años de edad, lo que representaba en aquel entonces el 10 por ciento aproximado de la población total del planeta. Si el ritmo de crecimiento de este segmento poblacional continúa aumentando, para el año 2050 2,000 millones de personas tendrán 60 años de edad o más.

La figura del adulto mayor es representación de respeto y sabiduría, aquellas personas que en base a su experiencia de vida, su voz y conocimiento son de valiosa importancia dentro de los grupos sociales.

La vida de las personas adultas mayores no tiene por qué ser pasiva o carente de participación en distintos ámbitos de la sociedad. Más aún, debe ser una preocupación de todos, donde el conjunto de cambios individuales, asociados al envejecimiento no impliquen una pérdida de oportunidades y mucho menos de sus derechos.

Los años dejan entre sus manos suaves y fraternales las marcas que también representan un enorme aprendizaje, o incluso los golpes y las victorias ante las tempestades de la vida. Las arrugas en sus rostros cuentan quiénes son y cada una de sus alegrías que se siguen escribiendo con tanto entusiasmo como al principio.

El envejecimiento plantea una serie de desafíos en todos los aspectos de la sociedad, la familia y el individuo. Lamentablemente la vejez comúnmente se asocia a cambios negativos para las personas por tal motivo con frecuencia sufren alteraciones emocionales que los aísla, se desvalorizan y auto marginan al punto de querer vivir apartados de la sociedad, y su relación con las demás personas se ve limitada por el lugar que van ocupando dentro de su grupo social, al punto que esta situación se ve agravada por la pérdida de roles siendo un ejemplo claro la jubilación.

Por otro lado, no todas las personas viven la vejez de la misma manera, pues su funcionamiento durante ésta se encuentra relacionado con las acciones y omisiones que cada persona realiza durante el transcurso de su vida; es decir, **la vejez se construye desde la juventud**. Así, a pesar de que el proceso de envejecimiento es normal, natural, irreversible e inevitable, puede tener distintos resultados, generalmente reflejo de los cuidados o descuidos tenidos a lo largo de la vida.





## PREDICTORES DE SALUD FUNCIONAL

- Alimentación.
- Sedentarismo.
- Soporte social.
- Multimorbilidad.
- Polifarmacia.
- Hospitalización
- Hábitos de vida.

## CAMBIOS EN EL ENVEJECIMIENTO

Con el paso de los años experimentamos etapas que marcan el proceso de envejecimiento, hablamos de envejecimiento cronológico marcado por la edad, envejecimiento fisiológico que se manifiestan en los cambios físicos, psicológicos y de orden social que deteriora cada órgano y sistema, y envejecimiento funcional que se define por las pérdidas en las capacidades funcionales que interfieren en nuestras actividades de la vida diaria.


## CAMBIOS PSICOSOCIALES

El adulto mayor se enfrenta a nuevas condiciones de la vida por la pérdida de roles familiares, sociales y una disminución de sus capacidades de adaptación. Resultan frecuentes los problemas de autoestima, depresión, distracción, relaciones sociales, desvalorización, entre otras.

## ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES

El organismo sufre un progresivo desgaste que le hace retroceder en su capacidad o rendimiento funcional. El envejecimiento no es una enfermedad, pero sí es la causa de muchas enfermedades asociadas al mismo, que en último término son las responsables de diversas complicaciones, los procesos patológicos que les afectan con mayor frecuencia los dividimos en: Físicos y mentales, siendo las enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoartritis, los procesos mentales como la depresión y las demencias, la mayor afección. Dentro del déficit sensorial los más comunes que interfieren en su habitual relación son disminución de la agudeza visual, pérdida auditiva; existen también trastornos de la marcha por pérdidas de masa y fuerza muscular, así como en su rendimiento físico lo cual altera el equilibrio y la coordinación, mismas que afectan su autonomía, al punto de convertirse en personas con un grado considerable de discapacidad y dependencia.

La atención integral, el manejo de las enfermedades crónicas y la utilización del tiempo libre deben incluir: Los cuidados médicos, actividades de tipo socio-cultural, físico-terapéutico y psico-educativa, que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de este segmento poblacional, promoviendo una longevidad saludable.

El cuidado del adulto mayor en el hogar, una vez que hay disminución en sus capacidades funcionales, la atención va a depender totalmente de su familia o cuidador. 

# **Productos del Aire**

**90**  
**AÑOS**

*Mejores productos,  
mejor servicio*

*Atención a pacientes las 24 horas los 365 días del año.*

# RESPIRA VIDA



Nebulizadores  
Respironics,  
Marca Philips



Concentrador de  
Oxígeno



Kit tipo E para  
oxígeno



Aero Chamber  
Pediátrico



Aero Chamber  
Neonatal

**OXIDOM**  
OXIGENO DOMICILIAR

*"Ayudando a mejorar la calidad de vida"*

**Contamos con OXIGENOTERAPIA DOMICILIARIA**

**La solución ideal para pacientes que necesitan tratamiento  
médico de inhalación de oxígeno.**

EMPRESA CERTIFICADA ISO 9001:2008  
Certificado: CH 12/1178





# 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



**D**own Town es un centro educativo integral donde se brindan los mejores servicios terapéuticos para el niño con Síndrome de Down y sus familias, así como a cualquier niño con o sin necesidades educativas especiales que se beneficie de terapias individuales.

En Down Town tenemos diversos paquetes para niños con Síndrome de Down desde el nacimiento hasta los 12 años.

**Programa Babies:** Programa de intervención temprana para bebés con Síndrome de Down donde se abordan las diversas áreas de desarrollo y la terapia del lenguaje basada en la alimentación y deglución.

**Programa Toddlers:** Programa de intervención temprana para niños con Síndrome de Down en edad preescolar donde se da el acompañamiento dentro del programa de inclusión escolar (si es el caso) y los apoyos terapéuticos necesarios para continuar el proceso de desarrollo adecuado del niño. Asimismo se brinda la preparación académica para iniciar adecuadamente el proceso de inclusión escolar en jornada vespertina.

**Programa Learners:** Programa de Inclusión Escolar para niños con Síndrome de Down incluidos en establecimientos educativos regulares donde se da el acompañamiento y monitoreo dentro del ambiente educativo, así como el reforzamiento académico, los apoyos terapéuticos (terapia del lenguaje e integración sensorial y/o terapia ocupacional) necesarios según características individuales en jornada vespertina.




Del apoyo adecuado que reciba el niños con Síndrome de Down desde temprana edad dependerá el desarrollo de sus destrezas y habilidades lo cual le abrirá las puertas a la inclusión social, escolar y laboral en el futuro.

Asimismo impartimos terapias individuales del lenguaje, tutoría escolar, integración sensorial, terapia ocupacional, método musical Suzuki para bebés y niños, entre otros. Además de contar con especialistas en Modificación de Conducta y Psicología. Estamos conscientes que la clave del éxito en el programa terapéutico es el trabajo multidisciplinario y en equipo.

Contamos con la amplia experiencia de profesionales que han trabajado con personas con Síndrome de Down en Fundación Margarita Tejada, ya que estamos avalados por esta fundación. Asimismo, en alianza con SOS Therapy, contamos con terapistas certificadas en Integración Sensorial y avaladas por la Asociación Venezolana de Integración Sensorial (AVIS).

Un poco más de información sobre nuestros servicios:

- **Integración Sensorial:** Es la organización del flujo de la información sensorial que proporciona el ambiente y el mundo a nuestro cuerpo. Si esta información entra de manera difusa hay dificultad en prestar atención, aprender, planificar y para habilidades y destrezas funcionales de la vida diaria.
- **Terapia ocupacional:** Es la rama que aborda la teoría de la integración sensorial, además de desarrollar la ocupación inmediata del niño según sus necesidades, siendo habilitador y rehabilitador de las destrezas motoras gruesas y finas dentro del ambiente escolar, familiar y social del niño.
- **TALKTOOLS** es un programa creado para proveer las mejores técnicas de posicionamiento oral-motor (Oral Placement Therapy), que aportan un componente táctil al proceso del aprendizaje de alimentación y deglución y de la terapia del lenguaje, lo cual permite que el niño “sienta” los movimientos necesarios para el desarrollo de la claridad del lenguaje oral. 

**Estamos ubicados en:**

13 calle 11-44 zona 10 Colonia Oakland.

Teléfono (502) 5050- 2339.

Síguenos en Facebook: [www.facebook.com/downtownFMT](http://www.facebook.com/downtownFMT)

# VIDAS MÁS SANAS Y FELICES!

*Autor: Licenciado Rafael Gómez, Gerente General Bupa Global-Guatemala.*

Cuando pensamos en un seguro médico, siempre viene a nuestra mente: Enfermedad, gastos y trámites. No estamos lejos de la verdad, si más allá de hacer de nuestro seguro médico una herramienta que nos genere tranquilidad, se convierte en una carga y una obligación, sobre todo si este es adquirido a raíz de una mala experiencia o en medio de un pesar por algún ser querido que se nos fue o se nos está yendo y es esto lo que nos provoca adquirir uno.

En la actualidad y con tantos cambios drásticos en el estilo de vida de las familias, lo correcto es colocar dentro de los primeros rubros de nuestro presupuesto el que corresponde a un seguro médico, cualquier enfermedad por difícil que sea, siempre va a ser más manejable e incluso posible de erradicar si es detectada tempranamente, no digamos la ventaja de vida que nos genera el prevenir y no tener que hacer más allá de los exámenes de rutina, para los cuales incluso podemos establecer una época determinada del año y así estar tranquilos.

Con esta práctica, cambiamos la palabra enfermedad por Prevención. Está comprobado que la mayoría de las quiebras financieras familiares vienen como consecuencia de una enfermedad inesperada y no cubierta, las oportunidades que nos ofrece un seguro en función de la cobertura tienen muchas más ventajas cuando este ha sido adquirido a una edad temprana y sin enfermedades pre-existentes, por lo que al gozar de un buen record

y en un caso extremo como alguna enfermedad terminal existen coberturas totales y otras parciales, sin embargo tener algo o todo el apoyo económico, va a hacer menos difícil enfrentar una situación de esta naturaleza.

Al tener tranquilidad financiera, cambiamos la palabra gasto por Inversión.

En un momento de crisis, angustia, preocupación o desesperación, lo que menos queremos es estar en medio de trámites engorrosos y largos, queremos soluciones y agilidad en los procesos, al contar con un seguro médico de prestigio y con la debida asesoría de la persona a cargo de nuestro caso, la orientación y apoyo que nos brindan aun cuando nuestra presencia y colaboración es necesaria, hace que nos sintamos menos cansados u agobiados.

Saber que nuestro asesor es una mano extendida para ayudar, hará que el trámite se transforme en Ayuda y Apoyo. Son muchas las áreas y detalles que podríamos describir al hablar del por qué es importante contar con un seguro médico, sin embargo lo resumimos en la siguiente frase:

***“No quieres escuchar un No, cuando la salud y la vida de tus seres queridos está de por medio “***



Bupa, vidas más largas, sanas y felices. 





# DELICIAS SALUDABLES

Nacidas de la inspiración de la abuela  
y elaboradas con gusto,  
son un gesto de amor  
para agradecer y cuidar a la familia.

El conocimiento y la dedicación  
invitan a mezclar elementos y condimentos  
que buscan un sabor particular,  
traducidos en sonidos de admiración  
al sentir su delicia.

Cuidamos y protegemos a los que amamos,  
la base de un organismo sano  
está en lo que comemos  
y enseñamos a comer,  
sin dejar de consentir y complacer.

# AVIATOR SALAD {ENSALADA CÉSAR}

Autor: Chef Erick Vogel

El nombre original para esta ensalada era “Aviator’s Salad” (Ensalada de los Aviadores). Fue creada por el ex-piloto de la primera guerra mundial (Cesar Cardini) en Tijuana México el 4 de Julio de 1924, en el Hotel Cesar. El Sr. Cardini había llegado a New York en 1922 (Inmigrantes Italianos) para cuando dio inicio la prohibición de alcohol en U.S.A, bajó a vivir a San Diego California y finalmente cruzó a tierras mexicanas. Se reúne con su hermano (Alex) que ya estaba en tierras americanas; se ponen de acuerdo y rentan la planta baja del Hotel Cesar que estaba en construcción y abren un pequeño restaurante que llamaron “Cesar & Alex Place”.


Ahí, fue cuando un 4 de Julio de 1924 llegan unos veteranos de guerra ex – pilotos de la primera guerra mundial y amigos del Sr. Cardini a visitarlo, él los recibe, pero debido a la prohibición y a la afluencia de americanos en la zona muchos lugares ya no tenían alimentos; como don Cesar había estado en la guerra y su avión se había quemado, trabajó en la cocina de guerra y aprendió a cocinar con lo que había, práctica que en medio de esta visita lo ayudo a improvisar y preparar con lo que tenía a su alcance una ensalada, dando origen a la “Aviator’s Salad”.

Esta ensalada se hizo muy popular entre los pilotos que bajaban a Tijuana a comer su ensalada, luego junto con los pilotos algunas estrellas de Hollywood la probaron y la popularizaron como “Cesar Salad” en alusión al hotel donde la comían.

## INGREDIENTES

- 6 hojas de lechuga orejona (*romana*)
- 1 huevo; *previamente puesto en agua hirviendo 1 minuto exacto*
- Queso parmesano rallado; al gusto (*1 onz aprox*)
- Aceite de oliva extra virgen; al gusto (*2 onz aprox*)
- Aceite de oliva infundado con ajo, al gusto (*1 onz aprox*)
- Pimienta gorda fresca quebrada al momento, al gusto
- Salsa Lea & Perrins (*Worcestershire sauce*), al gusto (*1onz aprox*)
- Sal al gusto
- El jugo de medio limón

## PROCEDIMIENTO

En un bowl mezclar todos los ingredientes para que se integren todos de manera homogénea. Para acompañar; crotones tipo crostini untados con anchoas hechas pure. 

COMERLA CON LAS MANOS HACE  
QUE LA EXPERIENCIA SEA DIFERENTE,  
¡DISFRÚTALA!





## SOMOS LO QUE COMEMOS

Para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente y podamos desarrollar nuestras actividades con la energía necesaria, debemos alimentarnos sanamente y tener un balance adecuado entre comida y ejercicio.

Los nutricionistas concuerdan que para que el cuerpo esté en óptimas condiciones, la relación debe ser 70% de alimentación y 30% de ejercicio.

Nuestro cuerpo está formado en un 75% de agua y el resto por músculos, huesos y lípidos que nos permiten realizar prácticamente cualquier actividad.

Así que tomando en cuenta esta relación entre alimentación y ejercicio, debemos buscar opciones saludables para alimentarnos.

En Real InterContinental Guatemala podrás encontrar batidos vitamínicos, barras de ensalada, comida especial para celíacos y una amplia variedad de sushi.



### The Market

El concepto "Build your own" te permitirá preparar tu platillo favorito como más te guste, al tener disponible un amplia variedad de ingredientes frescos y de calidad. La barra de ensaladas tiene más de 50 opciones para que prepares la que más te guste, una para cada día sin que tengas que repetir. Si padeces de alguna alergia o intolerancia podrás escoger cada uno de los ingredientes sin sacrificar el sabor, comer rico y cuidando tu salud.



### Tanoshii

El restaurante japonés en donde podrás descubrir los secretos del lejano oriente. El sushi es perfecto para combinar de forma sana los carbohidratos y las proteínas. El arroz te aporta carbohidratos en pequeñas raciones. Los vegetales utilizados en el sushi aportan vitaminas y minerales. El pescado fresco es alto en proteínas y en Omega 3, que favorece la buena circulación y cuida tu corazón.

### Saint Honoré

Pastelería y panadería francesa. El azúcar, el chocolate y las frutas en cantidades moderadas aportan energía a nuestro cuerpo, necesaria para desempeñarnos bien durante el día. Además de deliciosos postres podrás encontrar una variedad de batidos energéticos y vitaminados para complementar tu alimentación o para tomar un snack saludable entre comidas. El chocolate es alto en antioxidantes, protege nuestro corazón, aumenta el colesterol bueno y libera serotonina, que nos mantiene más felices y mejor enfocados durante el día.

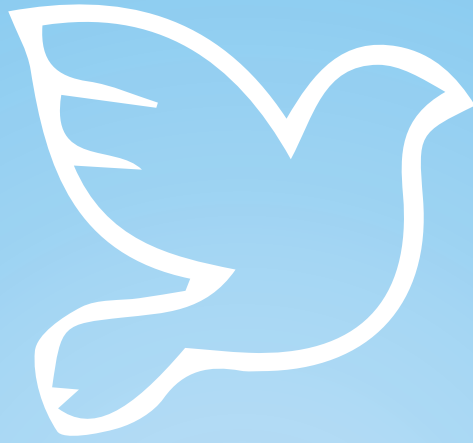
Desde hoy te invitamos a poner en práctica el 70-30. 70% alimentación saludable y 30% de ejercicio. Vive "The Place To be".



T. 2413-4444

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

REAL  
INTERCONTINENTAL.  
GUATEMALA



# SALUD ESPIRITUAL

La vida es una luz,  
cuando 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.



# ¡MUJER, ESTÁS BIEN HECHA!

*Autor: Rita de Cohen*

¿Sabes quién eres? Quizás has pensado que sólo eres una persona más en el mundo, que cumple con lo que debe hacer. Las circunstancias a lo mejor no te han dejado ver que eres valiosa, una mujer bien hecha, amada, y sobre todo con un propósito especial en esta vida. Dios te ama como eres, aunque te suene a frase trillada y difícil de creer, te conoce plenamente, y cómo no conocerte si te creó, por eso quiere que vivas una vida plena y feliz, sabe bien que en este mundo es fácil que te desvíes y confundas, por eso vives con angustias, preocupaciones, tristezas, orgullos falsos, etc. Hoy te invito a que descubras cuál es la mejor versión de ti misma.

¿Estás consciente de qué significa “ser mujer”, del valor que tienes? Al saber quién eres, descubres de lo que eres capaz. Al interiorizar en tu vida y reconocer tus debilidades te das cuenta que puedes valerte de ellas para alcanzar grandes metas, tomándolas como un reto y no como un obstáculo. Cuando sientes temor hay inseguridad, momentos de incertidumbre y desesperación, es allí cuando Dios actúa, en el momento menos esperado pero cuando más lo necesitas, es entonces cuando en medio de lágrimas y muchas dudas, te toma de la mano y te recuerda que ya te dio las herramientas y habilidades para lograr tu propósito en la vida. Él te quiere ver feliz y victoriosa. No fuiste hecha para ser humillada, fuiste hecha por amor y con amor, para que tu vida sea plena y trascienda.

¿Te conoces a ti misma? Es importante conocer, aceptar y utilizar tus debilidades y fortalezas. De tal manera que aprendas a vivir con tus fortalezas al máximo y que tus debilidades puedan ser utilizadas por Dios para sacar lo mejor de ti y que aún no has descubierto.

Debes estar consciente que la vida está llena de alegría cuando eres genuina y auténtica, como la más fina de las joyas, dejando atrás todo aquello que no te permite ser libre para ser cada día una mejor persona.

Dedícate a conocerte mejor, para tener bien claro tu propósito en la vida y llevarlo a cabo llena de gozo y valentía, tomando las mejores decisiones, siendo responsable y luchadora, una mujer sabia y discerniente. En fin, a vivir la vida con pasión como lo hizo María, generando vida y así celebrar cada momento.

Gózate al máximo en lo que Dios te ha regalado. Ríe, vive, disfruta, logra, alcanza metas, realízate como persona, como mujer, como madre, pero sobre todo no olvides ser agradecida. Que en tu vida ya no te pobretees, no seas víctima, sino una mujer vencedora y triunfadora, dueña de tus logros y fracasos. Pero además de dueña, responsable de ellos.

Vive con plenitud, sin máscaras, una vida limpia y digna; admírate realmente ante el espejo para ver con alegría el rostro que reflejas, porque poco a poco la transformación te llevará a brillar llena de dicha en tu vida, a través de tu sonrisa llena de amor, gratitud y un semblante que emane paz. Nunca olvides que es válido equivocarse, tratar de ser perfecta sólo te llenará de amargura y arrogancia, recuerda siempre este bello versículo:

**“Dios resiste a los soberbios y da su gracia a los humildes.” Santiago 4:6**

¡MUJER, ESTÁS BIEN HECHA! 



# RETIRO

## *“La mujer que Dios creó en ti”*

Descubre, renueva, genera vida y avanza siempre...

**SÁBADO 11 Y DOMINGO 12 DE JUNIO, 2016**

**LUGAR:**

CASA EL VERBO ENCARNADO, SAN LUCAS SACATEPÉQUEZ

**OFRENDA:**

Q700.00 (ALIMENTACIÓN, HOSPEDAJE Y TRANSPORTE)

**LUGAR DE REUNIÓN  
Y HORARIO PARA  
TRANSPORTE:**

25 Ave. 1-75 zona 15, Vista Hermosa II

Salida: llegar al lugar de reunión el sábado 6:30 am

Regreso: al lugar de reunión el domingo 6:00 pm

Tendremos Eucaristía y Hora Santa

*Grupo Marta y Maria*

# LANZA MIENTOS



## MILO®

Uno de los productos más reconocidos de Nestlé regresa al corazón de los guatemaltecos. Promoviendo un estilo de vida saludable, MILO® regresa a Guatemala con su sabor único, para convertirse en el complemento energético ideal para el desayuno de los niños.

## EQUIPO QUAKER

Formado por los famosos deportistas guatemaltecos de élite Erick Barrondo, Kevin Cordón, Sofía Gómez y Elías Vásquez. Con el objetivo de demostrar a los jóvenes guatemaltecos que con hábitos de vida saludables es más fácil alcanzar las metas propuestas.



## ZONA MÉDICA

El nuevo lugar para la salud integral en Guatemala. Las características más notables del edificio son su enfoque 100% médico integral que incluirá: Clínicas médicas, hospital de día con servicios ambulatorios y comercio médico con área comercial y foodcourt, todo en un mismo lugar.

## NUEVO ECOFILTRO DE PELTRE

Ecofiltro en alianza con Peltrum presentan el nuevo modelo de peltre. Entre los beneficios que ofrece esta presentación están: No se raya, es duradero, no es contaminante ni tóxico y es fácil de limpiar.



## “DUCHAPP”

## DEFENSORES DE LA NATURALEZA PRESENTÓ

La primera aplicación destinada al ahorro del agua a través de la ducha. La aplicación tiene como objetivo concientizar a la población guatemalteca sobre el cuidado del agua de una forma interactiva y de fácil aplicación para la vida diaria de los usuarios.





# 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.



## ISABEL & ISABELLA



### ¿POR QUÉ SE ESCRIBIÓ ESTE POEMA?

Las almas guerreras luchan por un espacio en un entorno que se preocupa más del poder y el culto al físico que de compartir con los demás para llegar a integrar criterios que nos llenen de esperanza; en el caso de Isabella Springmuhl, sus acciones y deseo de ser lo que es dentro y fuera del país, nos motivó a tomarla como musa para escribir algo, de quien nos da un ejemplo diario de su vida frente a muchos retos; la mayoría de seres humanos creemos que el Síndrome de Down es una deficiencia, al contrario, ella muestra que la inteligencia no es sinónimo de un cuerpo perfecto y sin limitaciones, porque para ella las limitaciones se han convertido en fortalezas y las ha utilizado para ser una empresaria que tiene horizonte junto a los que le acompañan; gracias por permitirnos escribir esta historia, porque la mente puede hacer cosas maravillosas que admiren otros seres humanos y sobre todo el amor puro no condiciona.

# UN MILAGRO CON AMOR

Para Isabella Springmuhl,  
*como un homenaje a su entereza y modelo para quienes no han alcanzado los sueños*

Al verte el entorno simplemente se engrandece a tu medida,  
con esa mirada que hace juego con tu sonrisa espontánea,  
y tu rostro que dibuja la alegría con la seguridad de ser como eres,  
todo invita a seguirte porque haces de la tristeza una algarabía.

Aunque te han intervenido el corazón, la lengua y tus ojos  
te ves como si nada hubiera ocurrido, tu semblante siempre alegre,  
sólo refleja la magnitud de tus convencimientos y propósitos con Dios  
para llegar a hacer realidad tu plan de vida hacia la cima.

Ahora muestras tu formación llena de habilidades e ideas  
que inspiran el diseño de ropa a la que agregas magníficos detalles,  
haciendo de las piezas que trabajas hermosas y llenas de colorido  
porque eres una diseñadora original que no imita a extraños.

Tu disciplina y firmeza te han llevado a tocar el piano, la flauta  
a disfrutar de tus hermanos, amigos, familia, de Vicente y Nemo,  
junto a la idea de ser una bailarina profesional y cantante de ópera,  
para ser feliz con lo que eres porque tienes para caminar un gran horizonte.

Gracias al milagro de tu madre que hizo que aceptarás lo que eres,  
que el Síndrome de Dawn es la mayor prueba que te puso el Creador,  
pero a cambio te dio mayor energía, inquietudes y visión de ganadora  
y una madre versátil, divertida y que consideras es amor y paz.

Sólo puedo decirte que las almas bendecidas y diarias guerreras  
son las que hacen la diferencia en esta sociedad llena de desigualdades,  
donde has logrado mostrarte tal cual eres, llena de vida y empatía,  
lo que te augura llegar a esa cima, que tu interior tiene marcada.

*Guatemala, 25 de marzo de 2016*  
*RENÉ FONSECA BORJA, Ecuador*





# SALUD VERDE

Ataviada con tu vestido verde  
protectora e imponente,  
aunque cicatrizada con fronteras  
y cubierta con caminos de asfalto,  
sigues generando vida y hermosura  
que emanan de tus aguas  
y las obscuridades más ocultas;  
sólo resta pedirte perdón,  
esperando la mano que te hirió  
siga luchando por salvarte.

# LO QUE TAL VEZ NO SABE DEL AGUA

*Autora: Dra. Marina Cornejo de Finer*

El clamor por el agua ha ido creciendo con el aumento desproporcionado de la población. Todos los días nacen miles de niños y toda la gente necesita agua. Si agregamos al estilo de vida: lo gastón, indisciplinado, ignorante, la pereza, quemadas, deforestación que hace la gente en ciertos lugares, generando calor que a las plantas, animales y suelo, los agota.

Sin embargo el agua es el nutriente más importante que el organismo humano posee, ya que puede vivir por semanas y hasta años sin alguna vitamina o mineral esencial pero no puede vivir sin agua, excepto por unos escasos días, y es que el cuerpo humano está formado por agua, aunque a cualquiera le pueda parecer raro.

El agua constituye el 60% del peso total normal de un adulto y hasta un 75% ó más, al nacer, disminuyendo hasta un 50% hacia los 50 años.

Es de tomar en cuenta que además de la edad, el agua disminuye en las personas gordas, ya que el tejido graso contiene mucha menos agua que el tejido muscular, por ejemplo.

Sus funciones son muy variadas:

Una importantísima es la de ser transportadora, pues el agua sirve de solvente a los aminoácidos formadores de proteínas, a los carbohidratos, vitaminas, minerales, enzimas, hormonas, secreciones, etc. Sirve como vía de desecho, a través de los riñones, de las sustancias que el cuerpo ya no necesita, evitando así la acumulación de tóxicos que en exceso pueden enfermar o llevar a la muerte.

Estas y muchas más son las funciones del agua, partiendo de que, alrededor de 5 litros de sangre, posee una persona y está también formada por agua. Lo importante es saber que en la actualidad la humanidad y cada uno de nosotros en general, usamos 20 veces más agua que todos nuestros antepasados.

Es importante también hacer notar que los animales y las plantas están igualmente formados en su mayoría por agua, y que al matarlos, destruyendo peces y otras clases de vida silvestre, nos estamos destruyendo a nosotros mismos. Sin ir muy lejos tenemos los casos de nuestros contaminados lagos y ríos. Por ello, cuide el agua.

**!!!Solo el 3% del total de agua en el mundo es potable!!!**





Los humanos contamos con la sed, así que su cuerpo le dice cuando tomarla y jamás el organismo humano le dirá que tome exceso de agua cuando no la necesita.

Imagine si cada uno de los empleados de escritorio del país ingiere líquidos “extra” como leche, café o jugos, tomara ocho vasos de agua?

Verdaderamente que no trabajaría mucho en su escritorio sino en el baño, excretando el agua y caminando siempre hacia o de regreso del baño que normalmente hace más ineficiente al empleado pues mientras va y viene, platica o se distrae con el resto de compañeros de trabajo.

Muchas mujeres somos un caso, porque aprovechamos cada ida al baño para seguir “arreglándonos” el rostro.

Ese gasto de agua de los baños tampoco es recomendable desperdiciarlo, pues además de perder mucho tiempo de trabajo, el agua se paga y sale del capital de la empresa en donde se labora o de nuestros impuestos para pagar excesos de agua a los empleados.

Recuerde, se paga el vaso de agua, se paga el agua de los baños, se paga el lavado de manos cuando se hace, ya que algunos empleados tampoco se lavan las manos.

Cada vaso de agua tiene su valor en tiempo y dinero además, al orinar, lo que no corresponde, el cuerpo expulsa componentes, que de otra manera no hubiesen sido excretados.

Si hace ejercicio, y este es intenso, sería entonces otra historia, pues según el tiempo y esfuerzo el mismo cuerpo se lo pediría. Caso contrario, el tomar mucha agua puede incluso elevar su presión arterial, además de diluir sus nutrientes.

Recordemos que ¡todos los excesos son malos! No tome más de lo que necesita aunque múltiples anuncios se lo digan, porque al final el enfermo por exceso será Ud. Piénselo y cuide su futuro, ¡¡¡el agua!!! 🇲🇽

# VIII Encuentro de conservación voluntaria en tierras individuales y comunitarias “NEGOCIOS Y BIODIVERSIDAD”

¡ENTRADA GRATUITA!

22 de Junio de 2016  
8:30 a 18:00 horas  
Edificio de Anacafé  
(Calle del café 5ª. Calle 0-50 zona 14)  
Salón Los Presidentes  
Área de exposición

## Temática

Biodiversidad en la producción  
Turismo  
Manejo forestal  
Aprovechamiento de hongos  
Caficultura y ambiente  
Certificaciones ambientales  
Valor económico del reciclaje  
Gestión ambiental

CON EL APOYO DE:



Más información al Tel. 24213761 • [info@reservasdeguatemala.org](mailto:info@reservasdeguatemala.org)



# SALUD FINANCIERA

Hay momentos  
que el sueño desaparece  
y la intranquilidad  
sin previo aviso nos visita,  
mientras la salud  
día a día se debilita,  
que como cáncer  
destruye nuestra vida,  
por la enfermedad  
de nuestras finanzas,  
robándonos la paz  
del diario sustento.



# LA VERDAD DE LA RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL {RSE}

*Autor: Dr. René Fonseca Borja*

## PARTE I

**M**uchos tenemos un alcance limitado de la RSE, y creemos que radica en el cuidado del medio ambiente, patrocinios, donaciones, o actuar como filántropos dejando de lado la verdadera acción que demanda este tema.

La realidad que se vive en distintas empresas e instituciones, enfatiza este criterio y en algunos casos, varias de estas no tienen un departamento a cargo de ponerla en práctica, originando que sus colaboradores no tengan conciencia desde el origen de su desempeño, lo que implica y determina el rol de la empresa en la sociedad.

Para abordar de mejor manera el tema lo dividiremos en dos partes:

## RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL HACIA ADENTRO

Varias son las personas de las que se puede escuchar que las condiciones en las que trabaja, si no preocupantes, no son las que le dan tranquilidad y comodidad para ejercer sus funciones con iniciativa y creatividad en su trabajo.

De hecho cuando pensamos en las aseveraciones de algunas personas, creemos que no es cierto porque asumimos que una empresa próspera debería tener una organización física que delimite las funciones, acciones, clientes y resultados, dándole cobertura y prioridad a su capital humano, eje en el giro del negocio.


Cuando no hay innovación, consideramos que los procesos, funciones y herramientas de trabajo son las adecuadas, pero generalmente algo falta para que el trabajador se sienta con la tranquilidad necesaria para rendir de la forma que requiere la empresa, construyendo su tranquilidad y evitando consecuencias que repercutan en la eficiencia de la misma.

La calidad de los productos o servicios es sinónimo de tranquilidad de todo el engranaje empresarial, sin embargo, el bienestar del talento humano es el que hace la diferencia, porque cada uno hace lo que debe basado en un empoderamiento, que viene como consecuencia de sentirse parte de la empresa y lo dispone a dar siempre valor agregado a su desempeño.

Si todo está bien, los resultados serán los que la empresa ha programado, el trabajador actuará con todo su entusiasmo, y por ende al consumidor se le brindará además de un buen producto, un servicio al cliente más allá de sus expectativas generando competitividad y preferencia en el mercado.

Si el capital humano no tiene los incentivos y seguridad en el trabajo, se provoca en este una actitud limitada a hacer lo que le dicen motivado por un salario y ansioso por cumplir con un horario, dejando de lado la posibilidad de mejorar las cosas y producir mejores resultados; resulta entonces, que la empresa incurre en mayores costos por los mismos productos, porque el trabajador no pone más de sí, para beneficio de todos.

A simple vista, la falta de atención a la Responsabilidad Social Empresarial hacia adentro, provoca inestabilidad, improductividad y entorpece el crecimiento de la misma.

El éxito empresarial no es honesto, si su capital humano se siente fracasado. 





# Productos del Aire

## DIRECTORIO MÉDICO

### NEUMÓLOGO

**DR. ESAÚ ESPAÑA MORALES**  
 eepanam@yahoo.com.mx  
 Edif. Tikal Futura Torre Luna Nivel 7, Of. 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, Z.10. Edif. Sixtino II, Of. 702, Ala 1.  
 2278-9435

**DR. EDGAR CONTRERAS ECHEVERRÍA**  
 contreras68@hotmail.com  
 6ta. Ave. 9-18, Z.10. Edif. Sixtino II, Of. 307, Ala 2.  
 2278-3107

**DR. EDILZAR GONZÁLEZ VELÁSQUEZ**  
 drgonzalezneumo@hotmail.com  
 6ta. Ave. 9-18, Z.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 Internista Intensivista –  
 Clínicas Herrera Llerandi  
 6ta. Ave. 8-71, Z.10, interior 15. 3 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  
 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

### 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. Consul  
 torio: 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



**Mejores productos,  
 mejor servicio**

# APRENDIENDO A CONTROLAR EL ASMA

*Autores: Doctores Gur Yehuda Levy de Venezuela y Aldo Amador Navarro de Perú*

El asma es una enfermedad inflamatoria crónica que se caracteriza por tos, dificultad para respirar, agitación y lo que comúnmente conocemos como pito, silbido de pecho o sibilancia que no es más que la obstrucción del bronquio o disminución de la luz en el bronquio.

Al ser una enfermedad inflamatoria el tracto se mantiene irritado, lo que hace que sea una enfermedad con episodios recurrentes que no se cura pero que se controla muy bien con la base médica que son antiinflamatorios y broncodilatadores. La enfermedad aparece y es más prevalente en la población pediátrica, hay niños que tienen los bronquios más pequeños pero conforme crecen sus bronquios se agrandan y desaparece el asma.

Hay otros que están más asociados a infecciones virales que se relacionan con silbido de pecho, conforme hay más infecciones el cuerpo mismo los va identificando, los neutraliza desapareciendo también durante la adolescencia. De los niños que se detectan con síntomas compatibles con asma sólo 1/3 son realmente pacientes asmáticos. Los países industrializados tienden a tener más pacientes con asma que los que no son industrializados.

El asma puede ser desarrollada en la edad adulta, como cualquier otra enfermedad, no necesariamente debe presentarse desde la niñez.

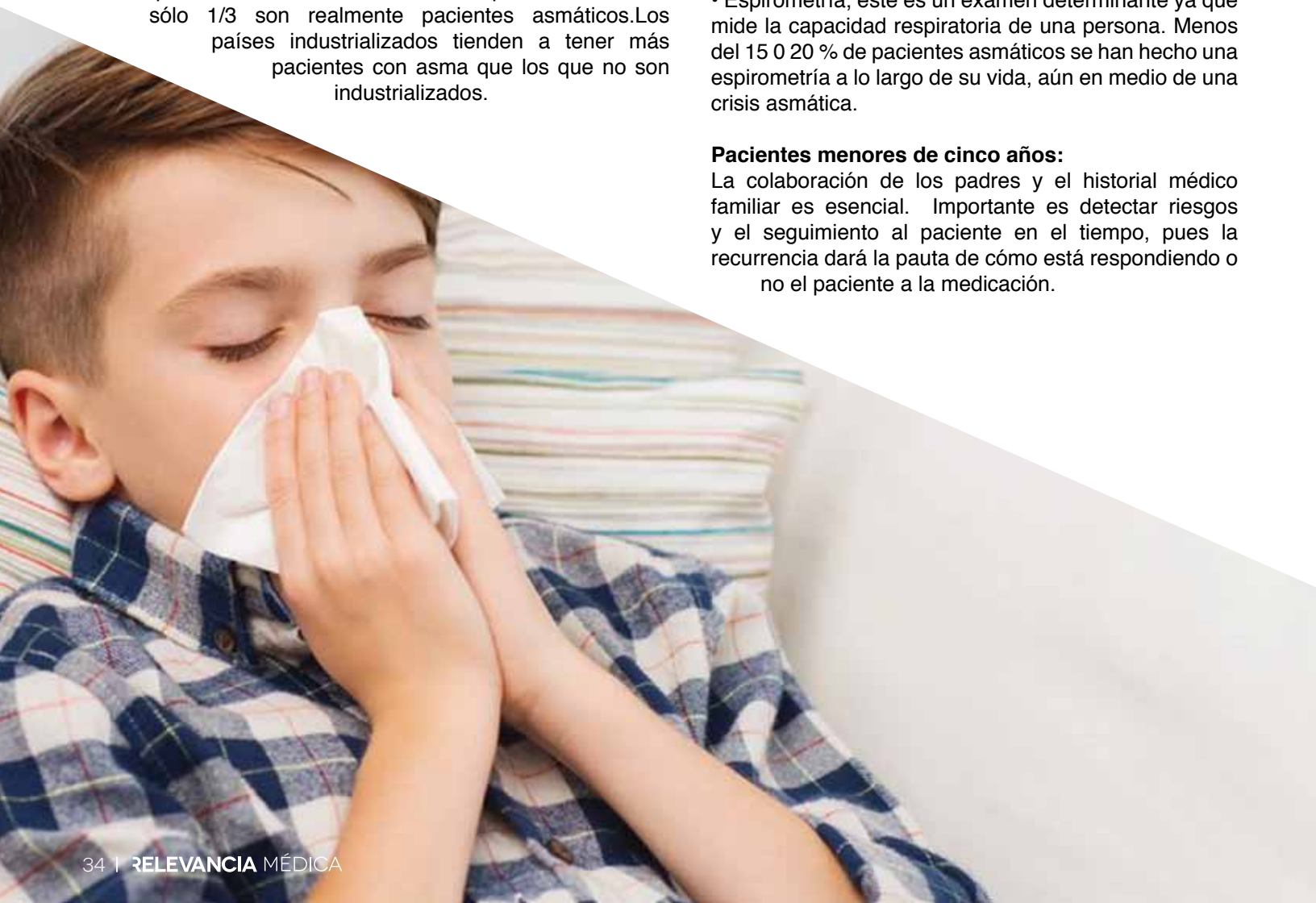
La identificación y diagnóstico correcto del paciente es primordial.


Primero se observan los síntomas más comunes:

- Sensación de pecho apretado.
- Tos de día o de noche.
- La tos nocturna, muchas veces da lugar a confusión, entre asma o alguna rinitis alérgica.
- Cansancio al hacer alguna actividad física.
- Falta de aire.
- Silbido o pito en el pecho, el paso del aire produce interferencia al estar estrecho el tubo (Bronquio) por donde este pasa.
- Escuchar los pulmones con el estetoscopio para detectar el silbido, sin embargo pueden dar una información confusa, en caso se encuentren normales en el momento de la evaluación.
- Espirometría, este es un examen determinante ya que mide la capacidad respiratoria de una persona. Menos del 15 o 20 % de pacientes asmáticos se han hecho una espirometría a lo largo de su vida, aún en medio de una crisis asmática.

## **Pacientes menores de cinco años:**

La colaboración de los padres y el historial médico familiar es esencial. Importante es detectar riesgos y el seguimiento al paciente en el tiempo, pues la recurrencia dará la pauta de cómo está respondiendo o no el paciente a la medicación.





Una placa de Tórax a diferencia de lo que muchos pacientes creen, no ayuda en nada a detectar un paciente con asma, esta podría incluso dar un resultado totalmente normal y tratarse de un paciente asmático. En pediatría en América Latina al menos uno de cada tres pacientes con asma no está diagnosticado como tal.

Existen enfermedades que pueden simular Asma: Por ejemplo las cardiopatías, el reflujo esofágico, rinitis, pero lo más importante es tener presente que no todo lo que silba es Asma.

Físicamente el niño asmático no tiene ninguna característica especial, son niños totalmente normales.

En los adultos la enfermedad pulmonar obstructiva crónica puede desarrollarse a partir de los cuarenta años provocada por la exposición a pintura, humo de cigarrillo, químicos entre otros, tiende a confundirse con Asma, la diferencia es que la EPOC es irreversible y progresiva, el Asma puede ser reversible, sin embargo el adulto puede estar padeciendo ambas al mismo tiempo y complicarse tremendamente.

Los adolescentes que nunca han sido asmáticos y repentinamente aparecen con silbido de pecho, en su gran mayoría tienen una enfermedad asociada a problemas respiratorios, como por ejemplo el HIV.

El diagnóstico no es sólo en un día, es el seguimiento el que robustece el diagnóstico a través del comportamiento del paciente en el transcurso del tiempo, que puede ser desde meses hasta años. 80 a 90 % de pacientes asmáticos van a evolucionar bien con medicación, de forma controlada no estamos hablando de curación.

En los últimos diez años hemos tenido evidencias de que el asma se puede controlar, los pacientes pueden llevar una vida normal. El paciente asume que tiene asma cuando tiene crisis, y no, el asma se tiene siempre que tenga síntomas sin importar la hora o la frecuencia. Cuando les preguntamos a los pacientes con Asma en América Latina, cómo se habían sentido en el último año, el 75 % respondió bien, de los cuales:

- Últimos mes, el 50% había tenido síntomas el último mes.
- El 30 % algún malestar durante la noche.
- El 40% había manifestado cansancio al realizar alguna actividad física.
- Más del 60 % había tenido ausentismo escolar, en el último año en el caso de los niños.
- El 44 % se ausentó del trabajo al menos una vez durante el año.

Esto demuestra que no están controlados ni llevando un estilo de vida normal.

Lo que pretendemos es que los pacientes con asma estén tomando 1 o 2 medicamentos para estar controlados. Algunos medicamentos deben utilizarse durante todo el año, a pesar de esto resulta mucho más económico que un día de hospitalización por emergencia.

¿Qué es lo que quiere un paciente con asma? Tener una vida normal, programarla al igual que sus gastos y estar libre de complicaciones. La única manera en que vamos a lograr este resultado ideal para ambas partes, paciente médico, es a través de mantener una excelente comunicación, controles periódicos y disciplina en los detalles y medicamentos indicados, lo cual además provocará una relación empática y enriquecedora.

**Nuestra fórmula meta es: ASMA = VIDA NORMAL. GSK**



GlaxoSmithKline



# DIRECTORIO DE ESPECIALIDADES

## AUDIOPROTESIS

### LICDA. CLAUDIA YELA

Audioprotésista, Psicóloga Clínica  
6ta. Ave. 3-47 Edif. Plaza Dorada 2do Nivel,  
Of. 4-C Z.9  
2362-9112 y 2361-4099  
audio\_life\_guatemala@yahoo.com

## 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. 6-6S, 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 2332-9188

## 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.  
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  
Biv. 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

### DRA. FRANCIS SÁNCHEZ

Dermatología y Cirugía 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





**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  
Oficina 905  
23857681-83  
clincasvillanueva@yahoo.com

**DRA. MARITZA KUMMERFELDT**



Centro Dermatológico & Laser Med  
Medicina y Cirugía de Piel.  
Ave. 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



**DRA. EDITH TOBIÁS ACHTMANN**

Dermatóloga y Patóloga  
6ta. Ave. 4-29, Zona 10. 1er Nivel. Of. 1C. Edif.  
Bougarvilla  
2332-0342 y 5708-8121



**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



**DR. JUAN CARLOS MENA**

Pediagra-Gastro. Enterólogo Pediatra  
14º Ave. A 12-15, Zona 13. Corporación  
Pediátrica  
2232-7710 y 2332-7998



**DR. JOSÉ ROGELIO ARÉVALO GODOY**

Ginecología, Obstetricia. Embarazo de Alto Riesgo,  
Ultrasonido Gineco-Obstétrica 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  
VILLAVENCIO**

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. Clinicas Hospital Centro  
Médico I. 4to Nivel.  
2362-8994 y 2332-7142. Ext. 124

**DR. CARLOS ENRIQUE ZEA FLORES**

Ginecología y Obstetrica. Ultrasonido  
2da. Calle 25-19, Zona 15. Vista Hermosa I. Edif.  
Multimédica. Nivel 9. Of. 908  
2385-7634 y 2385-7635

 **MEDICINA DEL ADULTO MAYOR**

**DR. JOSUÉ AVENDAÑO HERNÁNDEZ**

Medicina del Adulto Mayor  
6ta. Ave. 8-92 Z.9, 1er. Nivel  
2334-3481 y 5708-8128  
josavengeria@gmail.com

 **MEDICINA INTERNA**

**DR. GERARDO DEL VALLE**

Medicina interna e Infectología  
6ta. Ave. 3-69, Zona 10. Edif. Centro Médico I.  
Primer nivel  
2331-6325 / 2331-8565 / 2385-1840

 **NUTRICIÓN Y DIETA**

**DRA. MARINA CORNEJO DE FINER**

Médico y Cirujano,  
Especialista en Nutrición y Dietas  
6ta. Ave. 8-92, Zona 9, 2o Nivel.  
2331-5262  
marinacornejof@hotmail.com

 **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 PELLEGER**

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.

 **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  
2º. 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

 **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



## DIRECTORIO DE ESPECIALIDADES



### PATOLOGÍA

**DR. MIGUEL A. GARCÉS DE MANCILLA**

Laboratorio de Anatomía Patológica y Citológica.  
mgarcés@inteln.net.gt  
6ta. Ave. 3-69, Zona 10. Edif. Centro Médico I. Nivel 9  
2332-1577 y 2332-993



### ONCOLOGÍA

**DR. LUIS A. LINARES**



dico Radio Oncólogo  
HOPE International - Director Médico  
6ª. Avenida 3-95 zona 10  
2311-0400  
www.hoperadiotherapy.com

**DRA. ELSA DUBÓN GARCÍA**

Ginecología Oncológica, Enfermedades de la  
mama y Colposcopia.  
6ta. Ave. 3-69 Z.10. Clínicas del Centro Médico  
torre 1, Of.504. 5to nivel.  
2334-2167 y 2361-3012  
elsy152@yahoo.com



### 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

**DR. G. SUSANA SOTO DE RUIZ**

Endocrinóloga Pediatra  
Diabetes infantil  
16 calle 5-52, Z. 10 Plaza Magnolia, 2do nivel.  
2333-5167  
susy2874@yahoo.com



### PSICOLOGÍA CLÍNICA

**LICDA. YOSAHANDI ALCALÁ**



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

**LICDA. LUCÍA LORENZANA**

Psicología Clínica. Psicooncóloga  
luciastaneda@inteln.net.gt  
6ta. Ave. 7-39, Zona 10. Edif. Las Brisas.  
Nivel 4, Of. 404  
2334-5961

**LICDA. GEORGINA L. SALCIDO R.**



**CERO ESTRÉS**

Técnicas de Manejo  
Positivo del Estrés  
estrespositivo@yahoo.com  
D. Ed. Verona. 2da calle 6-28. Z.10  
Nivel 4, Of. 410  
2205-5161 y 4025-7787

**LICDA. LUCRECIA DE BENÍTEZ**

Educación especial  
alpb2262@hotmail.com  
53181010

**VÍCTOR HUGO ENRÍQUEZ**

Dr. Teología-Coach relaciones  
Director General Red de Liderazgo Familiar  
(502) 4217 2698  
apartirdehoy@gmail.com

**LICDA. WANDA ICUTÉ**

Psicología Clínica  
Dirección: Calzada San Juan 12-24 zona  
7, Quinta Samayoa, Hospital Yarden,  
2do nivel, Clínica No. 10  
54104632  
wandaicute@gmail.com



### TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA

**DR. PABLO MORALES HIDALGO**

Traumatología y Ortopedia  
Dirección: Calzada San Juan 12-24 zona 7,  
Quinta Samayoa, Hospital Yarden, 2do. Nivel,  
clínica No.10.  
5575-3166  
pablosmoralesh@gmail.com



### 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

# ESTAMOS LISTOS PARA RECIBIR TUS GRUPOS Y CONVENCIONES



Con sus 17 salones, InterContinental Guatemala, ofrece áreas multifuncionales para sus reuniones de negocios, congresos, talleres, exhibiciones, conferencias y banquetes, con equipo audiovisual de última tecnología.

- 239 habitaciones recién remodeladas
- Capacidad hasta 1500 personas
- Ampla oferta gastronómica: 4 restaurantes y un lobby bar
- Internet inalámbrico de alta velocidad
- Amplios salones con break outs para congresos y convenciones
- Gimnasio 24 horas y Spa InterContinental
- 2,631 m<sup>2</sup> disponibles para eventos



T. 2413-4443  
14 calle 2-51 Zona 10, Guatemala

REAL  
**INTERCONTINENTAL.**  
GUATEMALA