

NO. 20 | AÑO 2016 | JUL-AGO

# RELEVANCIA

MÉDICA

GRATUITA

Eucerin®

CIENCIA VISIBLE EN TU PIEL

INNOVACIÓN  
HYALURON-FILLER  
CC  
CREAM

INNOVACIÓN

Eucerin®

Anti - Edad

HYALURON-  
FILLER

CREMA CASAL  
RELENADORA DE ARRUGAS

CC  
CREAM

SPF 15 - Protección UVB

Free max. 50ml / 1.7oz

PROTECCIÓN ANTIRADIACIÓN

Disponible  
en tono medio

Mucho más que una crema Anti-Arrugas: rellena las arrugas y corrige los signos de la edad al instante<sup>1</sup>

Nueva HYALURON-FILLER CC Cream – eficacia Anti-Arrugas ahora con pigmentos de color que unifican tu piel

- ▶ Ácido Hialurónico que rellena incluso las arrugas más profundas
- ▶ Saponina-Glicina que ayuda a incrementar en un 256% la síntesis de ácido hialurónico propio de la piel<sup>2</sup>
- ▶ Pigmentos unificadores de color que perfeccionan el tono y apariencia de tu piel para verte joven y radiante
- ▶ Eficacia y tolerabilidad en la piel comprobada clínica y dermatológicamente

CONSULTA A TU DERMATÓLOGO

<sup>1</sup>Estudio de Seguridad una nueva generación de ácido hialurónico estimulante. Calliant en el  
<sup>2</sup>Estudio de Eficacia cosmético-clínica, en 41 sujetos con líneas y arrugas leves a moderadas.

EUCERIN  
MÁS DE 100 AÑOS  
DE CIENCIA E INNOVACIÓN

A person wearing red athletic gear is running on a path during a sunset. The scene is bathed in warm, golden light, with the sun low on the horizon, creating a soft glow and long shadows. The runner's legs and feet are in motion, captured in a dynamic pose.

# Carta Editorial

**E**l cuidado de nuestro cuerpo desde la juventud dará como resultado un ahorro de bienestar y calidad de vida que disfrutaremos durante la vejez.

La falta de cuidado trae consigo un número considerable de consecuencias, que como jóvenes, no tomamos en cuenta y cuando llegan de forma inesperada nos encuentran desprevenidos y vulnerables, ya no únicamente de forma económica, sino también con un cuerpo menos resistente y un organismo deteriorado, ante lo cual la lucha se vuelve más intensa y cansada. Sobre todo si no contamos con un soporte económico que nos de libertad y cubra nuestras necesidades.

A lo largo de esta edición encontrarán temas de interés relacionados con distintos padecimientos a ser tomados en cuenta y lo más importante aprender a entenderlos y enfrentarlos con todo lo que la ciencia pone a nuestra disposición.

Revista Relevancia Médica, se une a **Abbvie** y **NIBRT** en su esfuerzo por brindar a los pacientes soluciones de mano de la ciencia y la ética.

Finalmente nos llena de satisfacción y alegría el lanzar en esta edición nuestro nuevo pilar de contenido: **Salud Deportiva** cuyo objetivo es ir más allá de lo aparente detrás de un deportista, que se ama y ama lo que hace.

*Los editores*

**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

**PLUMAS INVITADAS**  
Dra. Marie André Destarac  
Dr. Josué Avendaño  
Dr. José Miguel Leal de León  
Dr. Wagib Abwmar MD  
Sra. Victoria Flores  
Dr. Carlos Andrés Ramírez  
Dr. René Fonseca Borja  
Restaurant Chili's

**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.



pag. 6

¿Y por qué no? Parte II



pag. 08

Envejecimiento  
Saludable - Parte II



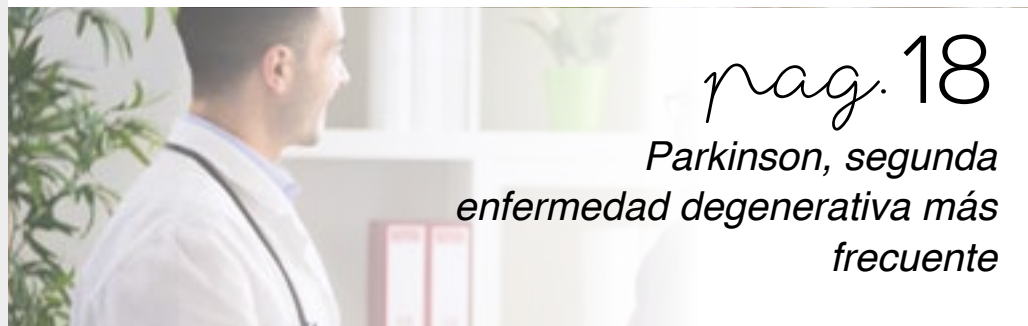
pag. 14

Virus Sincital respiratorio  
¿Una simple gripe?



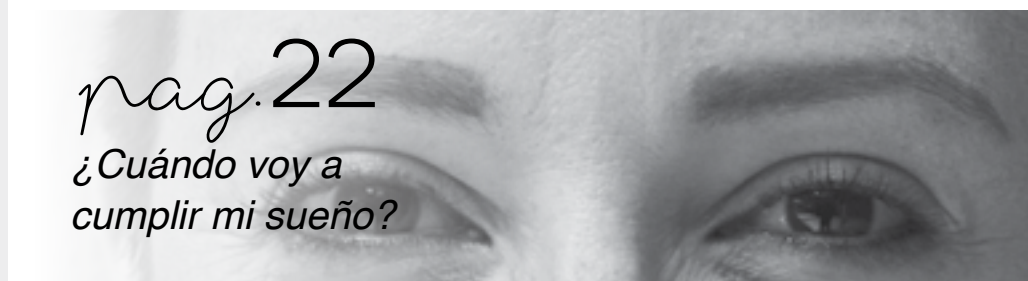
pag. 16

Sobre la Epilepsia



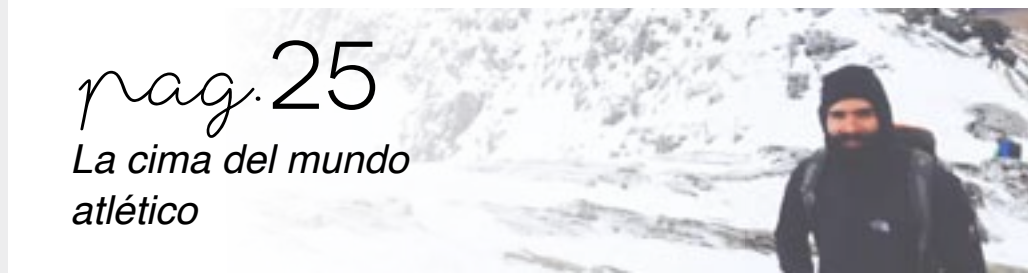
pag. 18

Parkinson, segunda  
enfermedad degenerativa más  
frecuente



pag. 22

¿Cuándo voy a  
cumplir mi sueño?



pag. 25

La cima del mundo  
atlético



# SALUD FÍSICA

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

## PARTE II

El programa de Maestría se nutre de estudiantes de distintas nacionalidades, así que además de todo el aprendizaje obtenido, tuve oportunidad de conocer de cerca distintas costumbres, tradiciones, gastronomía, etc., de los países de los que provenían mis compañeros. Ese intercambio cultural fue invaluable, al mismo tiempo que me iba habituando a la ciudad que me ha acogido desde entonces.

Una de las mayores sorpresas que encontré en Madrid fue la Asociación Española de Egiptología. Por supuesto que en cuanto tuve oportunidad, pedí que me aceptaran como socia. Desde que eso ocurrió, me he deleitado con los diferentes cursos libres que ofrecen, las múltiples conferencias que ofrecen a lo largo del año y la oportunidad de escuchar a los arqueólogos que regresan a España después de meses de estar excavando en Egipto.

Desde que llegué a la UPM, expresé mis ganas de participar en algún proyecto relacionado a la medicina y la oportunidad se dio cuando mi tutora de la tesis de Maestría, y ahora también de mi tesis Doctoral, me invitó a formar parte de una investigación relacionada a la robótica de rehabilitación del hombro.

Terminé la Maestría en 2013 y ese año obtuve una beca del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España que me permitió continuar con el Doctorado en Automática y Robótica en la UPM. Mi investigación ha tenido como resultado hasta el momento el desarrollo de un sistema de bajo costo para ser usado en el diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de alguna lesión en el hombro a nivel nervioso.

El sistema tiene tres funcionalidades. La primera consiste en un sistema de adquisición de datos y en tiempo real del movimiento que realiza el paciente. Estos datos son introducidos en un sistema de simulación 3D músculo-esquelética que permite obtener información de los músculos afectados por la lesión y evaluar su capacidad de recuperación, que es la segunda funcionalidad que ofrece. La tercera función del sistema permite al médico rehabilitador realizar simulaciones para conocer el efecto que tendría un tratamiento concreto en un paciente.

El sistema descrito es una valiosa herramienta clínica para el personal médico, y representa también un instrumento de formación y estudio para futuros especialistas en el área de rehabilitación. Además, ha aportado información relevante para el diseño y construcción de un exoesqueleto de

rehabilitación de hombro, para el cual estoy desarrollando actualmente el sistema de control.


Con este proyecto deseo aportar al sector médico una herramienta clínica que pueda ser útil y además, se hacen todos los esfuerzos posibles para lograr que su costo sea bajo para que pueda ser usado en países en vías de desarrollo como el mío.

Este proyecto será transferido a la sociedad a través de la empresa española Aura Innovative Robotics, empresa en la que comencé a trabajar recientemente como parte del equipo de I+D (Investigación+Desarrollo) y que fue fundada por mi tutora y directora de mi tesis doctoral. El sistema presentado contribuirá a: 1) disminuir el tiempo para diagnosticar una lesión a nivel nervioso en el miembro superior; 2) a definir el tratamiento más adecuado para cada paciente; y 3) a darle el seguimiento evolutivo a su rehabilitación de manera más fiable. Esto repercute positivamente en la recuperación del paciente y por lo tanto, mejorará su calidad de vida.

En noviembre de 2015 recibí el premio “Innovadores menores de 35” de Centroamérica, otorgado por el MIT (Massachusetts Institute of Technology) a través de su prestigiosa revista MIT Technology Review. De los 8 ganadores, fui la única mujer en recibirlo ese año y me lo concedieron por el sistema que describí anteriormente. Ha sido uno de los mayores honores que he recibido en mi vida y sin duda, me comprometo a seguir trabajando arduamente en este campo.

Si veo hacia atrás, encuentro un camino que por momentos no fue fácil transitar. Encuentro dudas, temores e incluso obstáculos que hubo que vencer. Me topé con opiniones negativas acerca de que no conseguiría alcanzar ciertas metas y cuestionamientos acerca de mis capacidades. En todos esos momentos, siempre llevé presente una frase que me inculcaron en casa y en el colegio: ¿y por qué no?.

Hoy sé que los sueños más grandes se pueden cumplir, pero que no caen del cielo. Aquellas metas que se ven lejanas y en lo más alto se pueden alcanzar si no se pierde el paso y el ánimo. Pero más poderoso que eso es nuestra fe en nosotros mismos.

¿Y por qué no? ¿Por qué no llevar a límites más altos una meta o un sueño? ¿Por qué no luchar por una ilusión? ¿Por qué no hacer realidad un sueño? Dime, ¿y por qué no? 



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

# Envejecimiento Saludable

**Autor: Dr. Josué Avendaño**

## PARTE II

### **ENVEJECER SIN SER VIEJO**

La calidad de vida de las personas adultas mayores se determina en gran medida por su capacidad para mantener su propia autonomía y su funcionalidad.

El envejecimiento activo y de calidad va a depender de 4 pilares fundamentales:

#### **1. Mantener un estilo de vida saludable:**

- a. actividad física,
- b. alimentación y nutrición adecuadas,
- c. evitar hábitos tóxicos, sobre todo el tabaco y el consumo excesivo de alcohol,
- d. realizar los controles de salud programados para detectar factores de riesgo y su respectiva modificación,
- e. insistir en la importancia de la prevención por medio de un esquema de vacunación: de tétanos, la influenza (gripe), neumonía.

#### **2. Fomentar la actividad cognitiva.**

#### **3. Actitud ante la vida.**

#### **4. Conservar los roles sociales.**

#### **SOPORTE NUTRICIONAL**

##### **MACRONUTRIENTES:**

- proteínas,
- grasas,
- carbohidratos,
- fibra,
- agua y electrolitos.

##### **MICRONUTRIENTES:**

- Vitaminas y minerales

##### **ACTIVIDAD FÍSICA**

Es la mejor herramienta para prevenir y retrasar las consecuencias del envejecimiento.

##### **ACTIVIDAD MENTAL**

##### **ESTIMULACIÓN COGNITIVA:**

- lectura, escritura,
- música, el baile,
- pintura, idiomas,
- inventario del día.

##### **ACTITUD ANTE LA VIDA**

- acentuar lo positivo,
- proponerse metas alcanzables,
- nunca es demasiado tarde para aprender cosas nuevas,
- que no te paren las limitaciones, acéptalas y sácales partido,
- cada paso con propósito,
- expanda su círculo social.

Es necesario apoyarse en el desarrollo de hábitos de vida saludable, físicos y mentales, la formación a través del reconocimiento de capacidades y competencias, la promoción de la igualdad de oportunidades, el fomento de la autoestima y la participación de las personas mayores en la sociedad, desde su experiencia, formación, valores, incidiendo en el papel de la familia y la comunidad. Lo importante es mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece.

### *¿REPERCUTE EN LA ADULTEZ LOS HÁBITOS, BUENOS Y MALOS, QUE SE HAN TENIDO EN LOS AÑOS PREVIOS?*

La vejez se construye desde la juventud. Así, a pesar de que el proceso de envejecimiento es normal, natural e inevitable, puede tener distintos resultados, generalmente reflejo de los cuidados o descuidos tenidos a lo largo de la vida. Es importante que lleguemos a la vejez en las mejores condiciones posibles: sin enfermedades asociadas, en buena salud física y mental y que seamos autónomos e independientes en nuestras actividades cotidianas. Si a esto le añadimos una actitud positiva ante el proceso de envejecimiento y una participación social activa, estamos hablando de “envejecimiento activo, saludable y satisfactorio”.  
“vida a los años y no solamente años a la vida”.

Los tres pilares del envejecimiento activo: En primer lugar, el bienestar físico, mental y social; en definitiva, la salud. En segundo lugar, la participación en la sociedad de acuerdo con las necesidades, capacidades y deseos de las personas mayores, tanto individual como colectivamente y tercer lugar, la seguridad y la protección; quienes cuentan con un mejor soporte social gozarán de una condición biopsicosocial en plenitud.

El vivir más no es igual a vivir mejor; muchas veces el adulto mayor pasa sus últimos años de vida enfermo, aislado y dependiente por ello se recomienda fomentar los buenos hábitos y costumbres durante toda la vida para tener una vejez saludable.

*“Vida a los años y no solamente años a la vida.”*



## ACTIVIDADES OCUPACIONALES

La Terapia Ocupacional (TO) se encarga de la promoción, prevención y rehabilitación de la salud por medio de la ocupación, que se entiende como las actividades diarias que todos realizamos, que elegimos porque nos motivan y nos permiten establecer rutinas, tener roles en nuestros medios sociales y familiares y finalmente, sentirnos parte de la sociedad.

Bajo estos enfoques, la Terapia Ocupacional pone en juego estrategias de tratamiento que incorporan a la persona en relación con su ambiente cotidiano físico y social.

Las actividades de la vida diaria, o AVD, suelen ser la piedra angular de un programa de terapia ocupacional para los adultos mayores. Las AVD básicas incluyen: vestirse, bañarse, comer y desplazarse de un lugar a otro. Estas AVD básicas se practican a menudo con la ayuda de un terapeuta ocupacional o auxiliar de enfermería en casa. Las actividades terapéuticas incluyen a menudo el rendimiento real de estas tareas de la vida diaria para promover la independencia y la seguridad.

Las actividades complejas de la vida diaria como: cocinar, lavar la ropa, utilizar una computadora o un teléfono, manejar los medicamentos o limpiar. A medida que se envejece, estas tareas pueden llegar a ser más difíciles debido a los cambios relacionados con la edad, enfermedad o discapacidad. Con las AVD complejas, a menudo es el trabajo de un terapeuta para determinar qué dispositivos de ayuda o técnicas ayudarán a realizar las tareas con la mayor independencia posible.

Actividades sociales y emocionales: es de suma importancia atender las necesidades sociales y el bienestar emocional de los adultos mayores. El envejecimiento, la enfermedad y ciertos trastornos asociados con el envejecimiento a veces pueden tener un efecto perjudicial sobre el bienestar emocional de los adultos mayores, por tal motivo facilitarles el acceso a actividades sociales para que puedan participar y promover el aprendizaje continuo, es de gran ayuda para prevenir la depresión y la demencia.

El objetivo principal de la terapia ocupacional para los adultos mayores es darles la posibilidad de ser capaces de permanecer en su propio hogar el mayor tiempo posible así mismo proporcionarles las habilidades y los cuidados necesarios para mantener el nivel funcional más alto posible y de preservar su calidad de vida.

## INTEGRACIÓN SOCIAL

El objetivo es mejorar la calidad de vida, reducir los riesgos de enfermedad y obtener beneficios personales y familiares, la integración del adulto mayor dentro del seno familiar favorece el envejecimiento activo y estimula en ellos su participación social, la red social más próxima es la familia, donde se intercambian cuidados y ayuda, por parte de los mayores a sus hijos y nietos, estableciendo de esta manera las relaciones intergeneracionales más gratificantes; todo ello, por supuesto, se complementa promoviendo otras redes sociales como amigos, vecinos, ex compañeros de trabajo, la convivencia donde se evoquen recuerdos gratos que estimulen la participación del adulto mayor.

## CONCLUSIONES

En el proceso de envejecimiento es básico superar lo físico, adaptarse al deterioro biológico, a las canas, a las arrugas, a los cambios y entonces, a partir de allí, fomentar el desarrollo social y espiritual con la experiencia acumulada. Lo cual encamina a los adultos mayores a sobre pasar dificultades empezando por el obstáculo principal que impide alcanzar y realizar una vida plena. La condición básica, indispensable, para funcionar y mantenerse en forma óptima en cualquier edad, consiste en asumir la actitud afirmativa de decirle sí a la vida.

**“CORONA DE HONRA ES LA VEJEZ”** 

# **Productos del Aire**



*Mejores productos,  
mejor servicio*

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

# RESPIRA VIDA



Nebulizador  
InnoSpire Elegance



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



# Virus Sincital respiratorio

## ¿Una simple gripe?

**Autor: Dr. José Miguel Leal de León**  
Neumólogo Pediatra

Es época de invierno y lo primero que nos viene a la mente es que nuestros hijos empezarán a padecer de las vías respiratorias, y no está muy lejos de la verdad, ya que en ésta época más que en otras estaciones del año, los niños son más susceptibles a presentar infecciones, principalmente de tipo viral. Hay varias razones por las cuales sucede esto, principalmente por condiciones de encierro, la mayor cercanía entre las personas y falta de ventilación. La humedad en sí, concentra los virus que normalmente están dispersos en el ambiente y hace más propensos a nuestros hijos a contagiarse con dichos virus.

El virus más común que causa infecciones respiratorias en niños es el Virus Sincital Respiratorio (VSR) ya que se sabe que en general a los 2 años de edad al menos 9 de cada 10 niños ha presentado infección por VSR, la cual puede expresarse como una simple gripe o como una infección grave pulmonar que puede dejar secuelas importantes. No existe aún vacuna para este virus, sin embargo, las medidas generales de higiene son las más importantes para evitar el contagio; un buen lavado de manos, taparse la nariz y boca al estornudar, evitar mandar a los hijos al colegio cuando estén con síntomas gripales.

Si su bebé es Prematuro y acaba de salir del hospital tiene un riesgo muy alto de infección grave por este virus, ya que sus pulmoncitos no han terminado de desarrollarse completamente y sus defensas son más bajas que los niños nacidos a término, porque no completaron el paso de anticuerpos que pasan de la madre al hijo por medio de la placenta en las últimas semanas de embarazo, por lo que se recomienda durante los primeros meses de vida no exponerlo a lugares abiertos con muchas personas, contacto con otros niños o que reciba visitas frecuentemente y sobre todo lavarse las manos siempre antes de tocarlo. **Si tienes un hijo prematuro pregunta a tu médico las medidas para evitar el contagio de este peligroso virus.**

Otros niños susceptibles a infecciones graves por VSR son los niños con Síndrome de Down, enfermedades Cardíacas y enfermedades Neuromusculares. Las personas de la tercera edad pueden también tener infecciones graves por VSR y en nuestros países usualmente los abuelos son los que cuidan a los bebés junto con la madre o cuando ésta tiene que trabajar, lo hacen por ellas.

Hay que tener las precauciones necesarias para evitar el contacto cuando alguno de los dos, abuelo o bebé, estén con síntomas gripales.

Los lugares donde usualmente se transmite este virus son los colegios, por lo que los niños en su primer año de colegio o guardería se enferman muy seguido de las vías respiratorias, los lugares cerrados como centros comerciales, autobuses, piñatas donde estén personas con síntomas gripales y no exista suficiente ventilación.

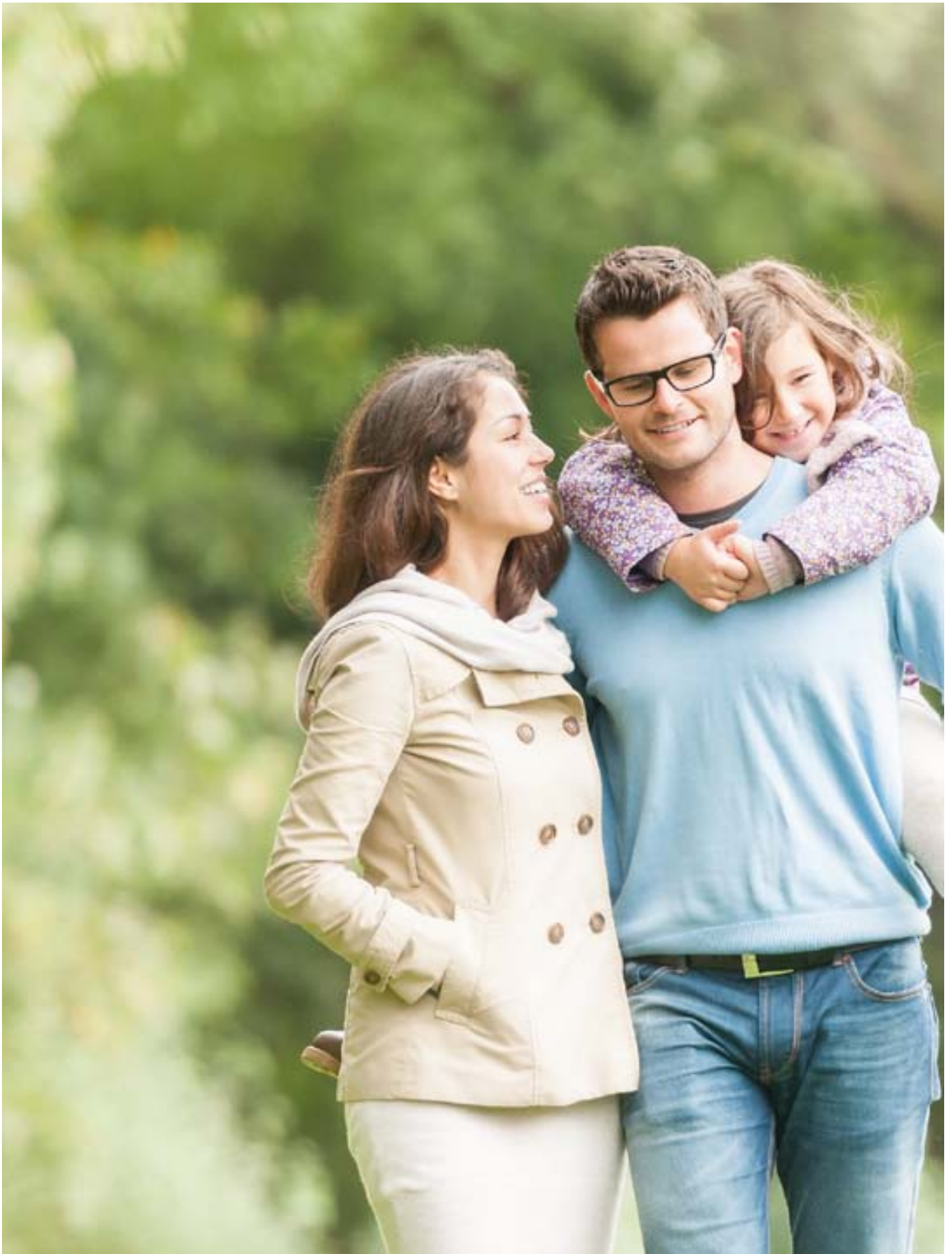
Tu hijo aunque sea sano y haya nacido a término, tiene el riesgo a desarrollar una infección grave como una Neumonía por VSR por lo que se aconseja tomar las medidas necesarias para evitar el contagio. **Lo más importante para prevenir las infecciones es la lactancia materna ya que es un paso directo de defensas madre a hijo, lo cual los protege durante los meses que estén lactando.**

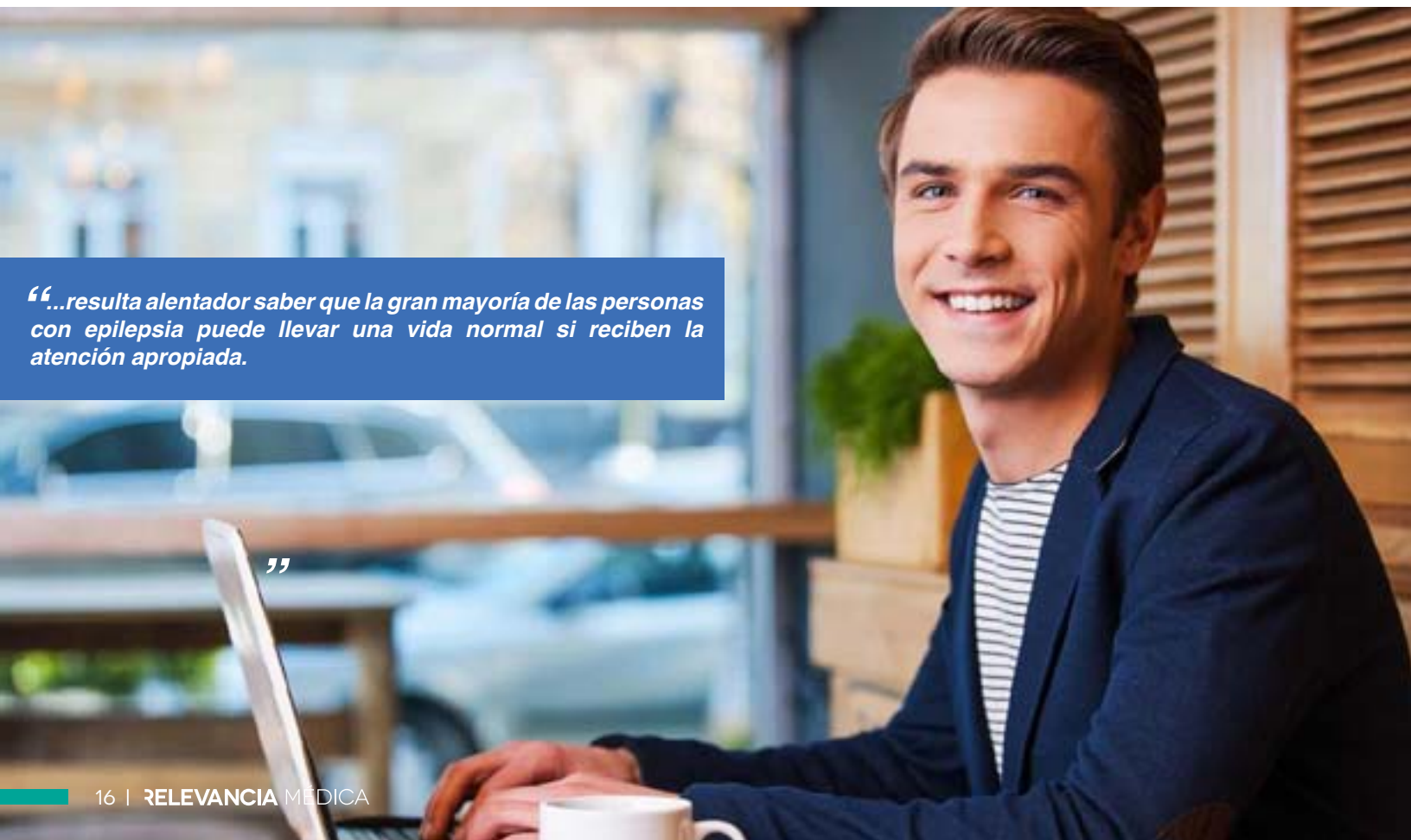
Si tu hijo inicia con síntomas gripales lo recomendable es darle muchos líquidos, evitar auto medicarse, no darle medicamento para la fiebre si ésta es menor a 38°C, ya que la elevación de la temperatura es necesaria para eliminar más rápido los virus del cuerpo, evitar dar antitusivos, ya que la tos es un mecanismo importante de eliminación de los microorganismos por lo que inhibir éste reflejo puede ser contraproducente, cuando es necesario añadir antitusivos a los padecimientos infecciosos debe quedar a criterio del médico pediatra, si los síntomas son muy molestos o no dejan dormir a tu hijo, podrían ser necesarios, sobre todo si es un niño mayor a 4 años, si los síntomas persisten consulta a tu médico pediatra ya que usualmente las infecciones virales pueden complicarse.

Informa a tus conocidos sobre cómo evitar el contagio del VSR y de los cuidados básicos que tienen que tener, una vez la infección ya esté instalada.

**¡Cuida a tus pequeños este invierno, abrígalos, dales suficientes líquidos y disfruta de ésta época tan linda!**







*“...resulta alentador saber que la gran mayoría de las personas con epilepsia puede llevar una vida normal si reciben la atención apropiada.*”

”

# Sobre la Epilepsia

**Autor: Wagib Abwmar, M.D.**  
Neurólogo Clínico, UCB - BIOPAS

La epilepsia es un trastorno cerebral crónico es decir repetitivo, ocasionado por múltiples causas y que se caracteriza generalmente por convulsiones, que pueden estar acompañadas a la pérdida de la conciencia, debido a una descarga de las neuronas. Las epilepsias se caracterizan por la presencia de alteraciones recurrentes y repentinas en la función neurológica, secundarias a un trastorno en la actividad eléctrica del cerebro.

El tipo más frecuente de epilepsia que afecta a 6 de cada 10 personas, es la epilepsia idiopática, es decir, la que no tiene una causa identificable. La epilepsia con causas conocidas se denomina epilepsia secundaria o sintomática. Dichas causas pueden ser por daño cerebral durante el parto, malformaciones congénitas o alteraciones genéticas, traumatismo craneoencefálico grave, que en otras palabras se puede identificar como una lesión física, o deterioro funcional del contenido craneal. También puede presentarse por trombosis o derrame cerebral, infecciones cerebrales como meningitis y encefalitis o la neurocisticercosis y los tumores cerebrales.

La epilepsia es uno de los trastornos neurológicos más comunes a nivel mundial, estimándose que afecta a 50 millones de personas, de las cuales 5 millones viven en las Américas. Sin embargo, se calcula que en América Latina y el Caribe existe una brecha de tratamiento superior al 50%, lo que significa que más de la mitad de las personas con epilepsia no están recibiendo ningún tipo de tratamiento en servicios de salud, ya sean de atención primaria en salud o especializados.

Los índices de incidencia y prevalencia de la epilepsia a nivel mundial no son uniformes y dependen de varios factores. Se ha calculado que la epilepsia afecta entre el 0.5 y 2% de la población en general y puede aparecer a cualquier edad. Cada episodio de epilepsia se denomina crisis; éstas pueden cursar con convulsiones cuando se acompañan de manifestaciones motoras, como sacudidas y contracciones violentas breves o bien, se pueden manifestar con alteraciones sensitivas, del estado de alerta, o alteraciones emocionales no acompañadas de movimientos anormales.

El pronóstico de la epilepsia depende, en gran medida, del diagnóstico temprano e inicio rápido del tratamiento y su continuidad; pues resulta alentador saber que la gran mayoría de las personas con epilepsia puede llevar


una vida normal si reciben la atención apropiada. Los cuadros epilépticos no son contagiosos, no constituyen una enfermedad mental, no afectan la inteligencia y las personas que las presentan pueden llevar una vida prácticamente normal, una vez que logran controlar sus crisis con el tratamiento apropiado.

Los síntomas varían de una persona a otra, las características de los ataques dependen de la zona del cerebro en la que empieza el trastorno, así como de su propagación. Pueden producirse episodios de ausencia y trastornos del movimiento, de los sentidos, del humor o de otras funciones cognitivas.

Las convulsiones pueden afectar a una parte del cuerpo (convulsiones parciales) o a su totalidad (convulsiones generalizadas) y a veces se acompañan de pérdida de la conciencia y del control de los esfínteres. Su frecuencia también puede variar desde menos de una al año hasta varias al día. Una sola convulsión no significa epilepsia hasta un 10% de la población mundial sufre una convulsión a lo largo de su vida.

La mayor parte de los casos de epilepsia se pueden diagnosticar y tratar en el nivel de atención primaria de salud sin necesidad de ningún equipo sofisticado, y se puede tratar fácil y asequiblemente con medicación diaria económica. Sin embargo siempre es importante una valoración oportuna para establecer claramente el diagnóstico a través de la historia clínica, el examen físico y algunos estudios como electroencefalograma y TAC o resonancia cerebral.

En cuanto al tratamiento, no existe un fármaco ideal. Hay algunos que actúan mejor sobre las epilepsias parciales, otros tienen más efecto sobre las generalizadas. Sin embargo uno de cada tres pacientes diagnosticados con epilepsia, puede evolucionar a una epilepsia de difícil control, requiriendo en este caso tratamiento con más de un medicamento. Por otro lado casos muy especiales se pueden beneficiar de manejo con cirugía o mediante el implante de un dispositivo electrónico en el nervio vago.

Existen también nuevos medicamentos antiepilépticos que ofrecen una mayor seguridad y menor incidencia de efectos secundarios, facilitando el cumplimiento del tratamiento y asimismo, permiten que, en algunos casos, se llegue a utilizar un solo medicamento. 

# Parkinson, segunda enfermedad degenerativa más frecuente

**Autor: Wagib Abwmar, M.D.**  
Neurólogo Clínico - BIOPAS

La Enfermedad de Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente. Fue descrita por primera vez por James Parkinson en 1817 en Londres. La causa de la Enfermedad de Parkinson es desconocida, aunque probablemente es multifactorial, siendo los factores genéticos y ambientales los más relevantes.

La alteración fundamental de la enfermedad es debido a una pérdida progresiva de la neuronas localizadas en una estructura denominada la sustancia negra del tallo cerebral, encargada de producir una sustancia llamada dopamina la cual es la responsable, a través de múltiples conexiones con otras zonas del cerebro de coordinar los procesos implicados en el movimiento, pensamiento, emociones, entre muchos otras.

La prevalencia a nivel mundial de la enfermedad se calcula en 150 por cada 100.000 habitantes en la población general, aumentando con la edad de la siguiente manera: más de 300 por cada 100.000 habitantes entre 60-69 años, más de

850 por cada 100.000 habitantes entre 70-79 años y más de 1500 por cada 100.000 habitantes entre 80-89 años. La edad media de inicio es alrededor de los 55 años. Es importante notar que cada vez estamos viendo más presentaciones de Parkinson juvenil, es decir en personas menores de 50 años.

Se han descrito una serie de factores de riesgo potenciales asociados con la enfermedad, entre los que se encuentran, discreta preponderancia en varones, o ninguna diferencia en cuanto a la prevalencia en el sexo, predisposición genética en algunos casos, habitantes de áreas rurales, uso de agua de pozo, granjas, exposición a herbicidas y pesticidas, y exposición crónica a solventes industriales. Otros estudios epidemiológicos han sugerido que la enfermedad de Parkinson es más prevalente en países industriales y áreas con industrias de aleación de acero duro y molinos de pulpa de madera. Los pacientes con enfermedad de Parkinson parecen tener una menor frecuencia de cáncer y se ha observado una menor prevalencia en personas que ingieren café o siguen la denominada dieta mediterránea, que se





caracteriza por un alta ingesta de productos vegetales, cereales, y el consumo regular de vino en cantidades moderadas.

Los síntomas de esta enfermedad, casi siempre son asimétricos, es decir inician por una parte del cuerpo, usualmente la mitad del cuerpo y con el tiempo se generaliza comprometiendo su totalidad. Los síntomas al inicio no son necesariamente motores, ya que está descrito que pueden estar presentes los denominados síntomas no motores, varios años antes de inicio de los síntomas evidentes, como son el enlentecimiento generalizado de los movimientos, rigidez muscular, temblor en reposo e inestabilidad de la postura, que conduce a la inclinación del cuerpo hacia adelante. Los síntomas no motores que con mayor frecuencia se presentan son la pérdida del sentido del olfato, estreñimiento, episodios repetidos de desvanecimiento, dificultades para conciliar el sueño y depresión entre otros.

Una vez se ha hecho el diagnóstico de la Enfermedad de Parkinson, se debe tomar la decisión de tratar o no la enfermedad (puede permitirse un tiempo de observación sin tratamiento, ya que en muchas ocasiones los síntomas de la enfermedad son tan leves que no ameritan tratamiento con medicamentos).

Actualmente el tratamiento puede ser:

**1. Preventivo:** dirigido a evitar la causa de muerte de las células de la sustancia negra, pero hasta la fecha los estudios han concluido que no hay evidencia de que algún medicamento sea neuroprotector en la Enfermedad de Parkinson.


**2. Sintomático:** el más frecuentemente empleado, está dirigido a sustituir la dopamina faltante con medicamentos iguales a la dopamina (levodopa), o con sustancias llamadas agonistas dopaminérgicos, es decir que pueden

copiar la actividad de la dopamina cerebral y actuar como ella. Estos últimos ha representado un avance importante en el tratamiento de la enfermedad, ya que ofrecen en la etapa inicial o avanzada del Parkinson, menores complicaciones de las que se presentan con el uso de levodopa y pueden ser administrados por vía oral o a través de parches que se aplican sobre la piel.

**3. Cirugía:** que busca, a través de un equipo electrónico llamado estimulador cerebral, ubicar un electrodo en ciertas zonas cerebrales ya identificadas, permitiendo controlar en forma muy importante los síntomas motores de la enfermedad.

**4. Restaurador:** que busca aportar nuevas células o estimular células normales o enfermas. Sin embargo a la fecha no existe ninguna terapia aprobada que logre esta restauración. En este sentido, la implantación de células madre aún se encuentra en etapa de investigación, con resultados por establecer, por lo cual NO está indicada en ninguna de las fases de la Enfermedad de Parkinson.

También son muy importantes las terapias complementarias integrales; como fisioterapia, y terapia ocupacional, terapia del lenguaje y psicoterapia enfocadas en las necesidades particulares de estos pacientes.

La enfermedad de Parkinson no es una enfermedad fatal. Sin embargo, es una enfermedad que progresa con aumento de síntomas muy variados derivados, tanto de la enfermedad, como de los tratamientos farmacológicos. El índice de progresión y de su curso varía entre pacientes, siendo relativamente benigno en algunos pacientes con poca incapacidad después de veinte años, o puede ser más agresivo entre otros pudiendo estar seriamente incapacitado después de diez años. Entre las complicaciones que pueden aparecer tardíamente están los cambios en la memoria, dificultades severas para la marcha, dificultades para el habla y la deglución y pérdida del efecto de los medicamentos. 



**ACADEMIA GUATEMALTECA DE GERONTO GERIATRÍA**



80. Congreso Nacional de la Academia  
Guatemalteca De Geronto Geriatria

1er. Congreso Nacional de la Asociación  
Guatemalteca De Medicina Del Adulto Mayor

## "ABORDANDO PLURIPATOLOGIAS EN EL ADULTO MAYOR"

Lugar: Hotel Real Intercontinental,  
Fecha: 28 y 29 de septiembre, 2016  
De 16:00 horas en adelante.



Asociación Guatemalteca  
de Medicina del Adulto Mayor

**PARA MÁS INFORMACIÓN**  
TEL. 4676-0226



# SALUD EMOCIONAL

*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

# ¿Cuándo voy a cumplir mi sueño?

**Autora: Victoria Flores**

Soy mujer, madre, trabajadora, bombera, tengo 35 años y hoy en medio de mucho trabajo, tráfico y las carreras de todos los días, me invadió un momento de silencio. Me quedé en blanco unos segundos y me pregunté: ¿Cuándo voy a cumplir mi sueño?

Sentí frío en el pecho al reparar en que nunca me detengo a pensar, mucho menos a cuestionarme y evaluar, me quedé sin aire... surgiéndome más preguntas: ¿Cuál era mi sueño?, ¿Qué sueño hoy?, ¿Hace cuánto no sueño? Me di cuenta de un detalle muy importante que he pasado por alto: "No me doy tiempo para soñar", me paralizó la idea de cuántos años pasaron, desde la última vez que medité acerca de para qué trabajo todos los días y saber hacia dónde voy... con tanto correr, dejar correr el tiempo, y con ellos, mi vida.



¿Cuándo te preguntan cuál es tu sueño?, sueles pasarlo a alguien más y no enfocarlo a ti mismo: El bien de mis hijos, casarme, ser mejor en el trabajo, mis padres, mis hermanos, mi sociedad...

Son respuestas que siempre involucran a alguien más, hacia quién diriges tu sueño, ¿Pero cuándo vemos hacia nuestro interior? Esas preguntas deberían ser frente a un espejo y saber con claridad que a quien le debemos la respuesta, ¡es a nosotros mismos!, es un cara a cara contigo y tus verdades.

¿En qué momento el camino cambió y me quedé sin recordar siquiera para qué sentía que había venido al mundo?, ¿O sólo sigo en ese paso sin evaluar? Regresé en el tiempo y vi esas imágenes que pasaban por mi mente de niña, una era ser madre y lo soy desde los 23. Esa es una de las facetas y etapas que más he disfrutado, una de las que más enseñanza y madurez me ha dado en el caminar de la vida. Desde que tengo a mi lado a mis hermosos hijos, ellos llenan la mayoría de mi tiempo, de mi energía, de mis gastos y mi descanso.




Es junto a ellos y siempre enfocado a ellos, sin que suene a reproche, pues estoy consciente de que esa es la vida de una madre y lo hago con amor y entrega completa, segura que llegará el momento en que ellos disfruten de su independencia y de las herramientas para cuidar de ellos mismos buscando sus sueños y entonces yo disponga también de la claridad de saber cuáles eran los míos, pero para eso debo retomarlos y tener claro hacia dónde voy, qué soñé antes de ellos y qué sueño hoy para mí y por mí, no para ellos y con ellos únicamente.

Una de esas imágenes que recuerdo tenía en mi mente desde niña, algo que aún me rebota en la cabeza, fue y será uno de mis principales pensamientos como mujer: Que ser mujer, no me limitará a llegar a donde siempre quise hacerlo. Una de esas metas fue ser bombera, y puedo decir que es uno de los grandes orgullos que tengo, un logro mío y que, a pesar de tantos límites que se me impusieron, logré superarlos y logré alcanzarlo. Otro de mis objetivos como mujer, fue el representar a las mujeres y ser su voz en muchos lugares donde no se nos permite hablar, cuesta mucho ganar esos espacios, en medio de una sociedad machista y patriarcal que va cambiando a paso lento, pero lo hace.

Hoy por hoy, las mujeres abrimos los espacios, la radio y la televisión también eran parte de mi anhelo desde pequeña. En el caminar lo he logrado y he podido ser esa voz de muchas mujeres que me permiten que yo lo sea.

¡Que lindo y que mágico escribir de una forma clara y honesta para nosotras!, así y acá llego a cumplir ese sueño finalmente, un nuevo paso en estas palabras que hoy tú lees, porque imaginé mi nombre al final de una anécdota escrita, y así, comunicar para nosotras las mujeres en una revista. Hoy es el primer paso para cumplirlo. Gracias por leerme y caminar juntas en este sueño.

Por cierto... ¿Ya te preguntaste a ti misma: **¿Cuándo voy a cumplir mi sueño?** 





# SALUD DEPORTIVA

*salud deportiva*

Esfuerzo que no pesa,  
disciplina que te forma,  
constancia que te empuja y te motiva,  
a ser grande en lo que amas  
y respetas,  
esgrimiendo los valores  
que te sostienen,  
con la fe como antorcha,  
símbolo de tu victoria.

# La cima del mundo atlético

**Autor: Dr. Carlos Andrés Ramírez**  
Científico del Deporte

Quiero iniciar este artículo con las palabras del reconocido periodista Mark McClusky, que resumen de una muy buena manera la propuesta que traigo como científico del deporte en mi reincorporación a Guatemala: “Hasta hace relativamente poco, un buen entrenador y un poco de suerte eran todo lo que se necesitaba para competir en la cima del mundo atlético. Sin embargo, con el paso del tiempo la mejoría se ha vuelto más difícil de alcanzar. Hoy en día los atletas de élite han ido recurriendo a los avances tecnológicos y a la comprensión de estudios científicos en busca de ayuda para alcanzar la gloria”.

Mi nombre es Carlos Andrés Ramírez, soy médico y científico del deporte. Me gradué de médico y cirujano en la Universidad Francisco Marroquín en el año 2013 y posteriormente migré al Reino Unido a continuar mi formación como profesional.

Realicé mis estudios de postgrado en la prestigiosa Universidad de Glasgow donde aprendí de primera mano de profesionales como Sir Alex Ferguson y John Maclean y donde obtuve el título de MSc in Sports and Exercise Science & Medicine.

Además de realizar mis estudios en Gran Bretaña también me desarrollé como profesional, trabajando durante poco más de un año como científico deportivo con el deporte al más alto nivel. En concreto, tuve la oportunidad de trabajar con Glasgow Warriors, un equipo de rugby de élite junto con quienes salí campeón de la Guinness Pro12 (uno de los torneos de rugby más importantes del mundo entero) en la temporada 2014-2015. Una experiencia valiosísima para mi formación como profesional y en donde me convertí en el primer latinoamericano en formar parte del cuerpo técnico de un equipo campeón del torneo mencionado.

Recientemente me reincorporé a Guatemala con la idea de revolucionar el deporte guatemalteco a todos los niveles. La propuesta que traigo al país nueva y única en la región al día de hoy y se basa en el desarrollo





de las habilidades atléticas necesarias para todo deportista utilizando fundamentos científicos sólidos y ayudándome de ciencias como la fisiología, la nutrición, la psicología y Strength & Conditioning, una rama de las ciencias deportivas y que se ha considerado como la evolución de la preparación física tradicional.

El primer paso de mi reincorporación al país fue la creación de Kowirik (palabra en cakchiquel que significa fortalecer), una plataforma de información y educación deportiva orientada a entrenadores y atletas de todos los niveles y que ha tenido una muy buena recepción por la comunidad guatemalteca, así como un rápido crecimiento. También me estoy dedicando a la preparación de reconocidos atletas guatemaltecos de élite como es el caso del golfista Pablo Acuña y el ultramaratonista Charlie Sarmiento. Además junto con Charlie, Pablo y los triatletas Rolando Farrach padre e hijo y Sofía Arenales formamos el Team Empower Life, un equipo de atletas y profesionales que buscamos inspirar a las personas a perseguir sus sueños y con quienes estamos impartiendo capacitaciones y charlas motivacionales a nivel de empresa.

En cuanto a instituciones deportivas, estoy trabajando con el CSD Municipal y el Comité Olímpico Guatemalteco y CDAG, donde estoy en proceso de desarrollar un nuevo departamento en el que me dedicaré al desarrollo de las habilidades atléticas de nuestros deportistas con vistas a los Juegos Olímpicos de Tokyo 2020.

En general, ¡son miles de cosas y proyectos por hacer! Pero me encuentro sumamente agradecido con Dios y con la vida por poder estar en una posición donde puedo aportar muchísimo al deporte guatemalteco, aporte que no se restringe al nivel élite sino que, también, busco inspirar al público de todas las diferentes condiciones y edades a vivir un estilo de vida más saludable y a consumir la mejor medicina preventiva que existe: el deporte.

De aquí en adelante me podrán encontrar en las páginas de Relevancia Médica, donde estaré escribiendo para ustedes artículos relacionados con el deporte y un estilo de vida más saludable. [R](#)



# ALMAS GUERRERAS

*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.

# Acciones que no se olvidan

*A la memoria de Don Gian Carlo Noris, precursor de Recco, en la víspera de su cumpleaños, y convencido de que ayudar al prójimo es mejor, por eso ayudo a los necesitados.*

Fueron muchos años que a los necesitados les ayudaste en varios lados y nos convenciste que la ayuda es una fortuna con que Dios cobija el alma; entendiste que la tercera edad nos llega a todos de la soledad acompañada y a veces nos vamos de este mundo sin que a nadie le importe que vivimos.

Empeñaste tu vida porque quisiste proteger y dar de ti hasta lo que no tenías y no quedaste debiendo nada porque cumpliste con lo que Dios te tenía deparado; inundabas de esa sensibilidad que les pertenece y manifiestan los seres buenos sembrando tranquilidad y contagiando esa inmensa paz que adornaba tu presencia.

Tu palabra y tus emociones eran evidentes cuando podías aumentar tu apoyo provocando que la gente te quisiera porque tenía consciencia de tu obra bondadosa, de tu aguda persistencia por el bien de los pobres que habían vivido con tropiezos pero que afirmaban tu legado porque confiaron en tus férreas convicciones.

Tu actitud era admirable porque tu hogar lo dejaste en el viejo continente porque tu credo era ayudar a los desprovistos sin importante dónde lo hacías, escogiste lugares para construir y entregar tu aporte en distintas latitudes paliando la tristeza de este mundo lleno de conflictos y acciones poco claras.

Pero la muerte no respeta si eres blanco o negro, si eres de un país o de otro, si practicas tal o cual religión; tampoco le importa si eres bueno o malo, si diste lo que tenías o le quitaste con engaños a otro lo poco que tenía, o si mataste las ilusiones de aquellos que sólo ansiaban sanar su vieja agonía.

Fue una sorpresa para quienes sabían de tu energía para dirigir y generar afanes, porque estabas rígido como simple evidencia que te habías ido con Dios a encontrarte; sé que desde otra dimensión que no conozco estarás viendo tu obra cierta e intachable como una muestra de tu bondad que tocó los corazones de los que te conocimos.

Queda la sencillez de tus actos, la influencia de tu carácter y de tus actitudes porque en tu tumba no estaban enterrando tus ilusiones ni tus proyectos; es cierto que las ideas no se entierran, porque la bondad se pega a la gente buena, aunque fue muy triste tu partida, pero era soportable con la alegría de tu obra.

Guatemala, 13 de julio de 2016  
**RENÉ FONSECA BORJA, Ecuador**

## *POR QUÉ SE ESCRIBIÓ ESTE POEMA*

Porque queremos reconocer que a pesar de que Don Gian Carlo murió hace unos años, su obra REKKO aún sigue prestando los servicios; es un proyecto que nació en Italia para la tercera edad de Guatemala; su empeño en ayudar le convirtió en alma guerrera que dedicó su tiempo para ayudar a quienes necesitaban, en un lugar distinto a su hogar, pero lleno de satisfacción porque la existencia de REKKO, sus instalaciones, equipos, jardines y habitaciones, tenían el olor del deber cumplido, además porque las almas buenas que guerrearon en este mundo, estarán al lado del Creador, contemplando y apoyando su obra; Dios le tenga en las alturas y su obra se multiplique.





# DELICIAS SALUDABLES

*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.

Citrus Fire Chicken  
and Shrimp

500  
calorías  
por plato  
(aprox.)

chilis®

Recetas bajas en calorías  
Avaladas por la Dra. María José Bastarrechea

Monterrey  
Chicken



# 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 FC.C.P**

Médico Internista Intensiva –  
Clínicas Herrera Llerandi  
6ta. Ave. 8-71, Z.10, interior 15. 3 Nivel Ala Sur.  
2384-5959 Ext: 2528.  
Fax: 2362-8883

### PEDIATRAS INTENSIVISTAS

**DRA. CELINA FLORES**

**DRA. BLANCA FLORES**  
Pediatras Intensivistas  
17 ave.25-76 Z.11,C.C. Novicentro local 29.  
2do nivel, Colonia Las Charcas  
2476-7085

### TERAPISTAS RESPIRATORIOS

**TITO UJES FUENTES**

tufuentes@gmail.com  
4220-2220

**ARMANDO MEDRANO ÁVILA**

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

**NELI PALENCIA**

trnelypalencia@gmail.com  
5825-8542 y 2445-5101

### MEDICINA HIPERBÁRICA

**DR. RICARDO ARRIAZA**  
arriaza.cf@gmail.com  
4741-9315

**DR. FRANCISCO ALVARADO ARRACIO.**

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. Edificio Zona Pradera Torre III, Nivel 17. Of. 1707  
2441-1581 PBX: 2261-8000



*Mejores productos,  
mejor servicio*



# SALUD FINANCIERA

*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

**Autor: Dr. René Fonseca Borja**

## PARTE II

### **RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL HACIA AFUERA**

Si en el interior el trabajador produce lo necesario dentro de la Ética, las normas y estándares de calidad del producto o servicio, es porque la empresa está cumpliendo con los mecanismos que hacen realidad la RSE, bajo el supuesto que los altos ejecutivos están conscientes y comprometidos. Si la empresa no toma medidas hacia afuera, es que algo está fallando y los ejecutivos no se han percatado que están alimentando riesgos que pueden dañar la imagen empresarial, por lo que es necesario definir objetivos concretos de la RSE, para cuidar y aportar al bienestar del medio ambiente en el que se desarrolla y actúan todos los colaboradores, sin importar su condición social, económica o funcional.

El cuidado del exterior que representa el mercado, el medio ambiente y los consumidores, es muy importante, ya que los negocios son para obtener utilidades, pero a través de la entrega de productos con calidad que construyen la fidelidad del cliente, por tanto, el crecimiento, estabilidad y sostenibilidad de la empresa en el mercado, pues la calidad es la que se pega a los consumidores y hace que se eleve su preferencia, aumentando las ventas y dándole valor a la credibilidad.


Toda empresa debe preparar a sus colaboradores, para cumplir con las normas que promueven el cuidado y preservación de la naturaleza, el medio ambiente, la salud financiera propia y de sus usuarios, haciendo conciencia de la RSE que tienen, tanto la empresa, como cada uno de los trabajadores en el proceso de producción y ventas.

Existen empresas que se enfocan en ayudar a asociaciones, plantar árboles, contribuir con computadoras a escuelas, mientras su interior que produce para el exterior no está bien dotado, esto tal vez debería denominarse filantropía o un fenómeno político, pero este criterio hace que sus operaciones hagan mucho daño a la naturaleza porque contaminan los ríos y lagos con elementos dañinos que no tienen el tratamiento adecuado, producen humo y contaminan el aire que respiramos; además podemos mencionar a empresas que venden comida rápida y utilizan materias primas que dañan la salud del ser humano, pero

contradictoriamente tienen instituciones de beneficencia que atienden a enfermos, sin contar con su participación en el daño que sus productos provocaron a los mismos.

No es suficiente que el control y la acción empresarial se remita a las cifras producidas y vendidas para identificar las ganancias o pérdidas; mientras la falta de atención a su RSE, puede tener muchas consecuencias ocultas relacionadas con el personal y su actitud, con los equipos y su mantenimiento, el servicio al cliente y la calidad que valorará el consumidor, esto es lo que significa el cumplimiento de la RSE, porque tanto cuida el interior como el exterior de la empresa, lo cual significa crecimiento de todos los involucrados, así como la conciencia de que lo que gastan en la preparación del interior, debe considerarse como una inversión no una obra social, pues es un deber en la continuidad de la empresa, un personal bien atendido, contento y empoderado, puede hacer la diferencia.

El olvido, mala atención o desactualización a la parte interna o externa de una empresa, como: políticas poco dinámicas, organización sin elementos necesarios, herramientas de trabajo obsoletas, tecnología poco actualizada, falta de seguros, sin programas de salud del talento humano, entre otros, disminuye el aporte del colaborador y aumenta la posible insatisfacción del cliente. Sin embargo todos los que hacen una organización desde dentro o desde fuera, tenemos la responsabilidad de hacer bien nuestro trabajo y contribuir al cumplimiento del compromiso de RSE emprendido por la empresa, somos parte de un todo y el todo no solo es la empresa.

El cumplimiento de la RSE, no debe ser una alternativa, sino una obligación diaria de todos; la empresa debe poner mucho cuidado, principalmente en su talento humano que es el que pone en práctica la RSE, hacia adentro y hacia afuera, hacen realidad la ética, la calidad, el bienestar empresarial y su sostenibilidad, además de un buen ambiente de trabajo, atractivo no sólo para los aspirantes a laborar dentro de ella, sino como reflejo para los clientes o consumidores. No podemos decir, sin antes hacer. 



“Toda empresa debe preparar a sus colaboradores, para cumplir con las normas que promueven el cuidado y preservación de la naturaleza, el medio ambiente, la salud financiera propia y de sus usuarios...”

# DIRECTORIO DE ESPECIALIDADES



## AUDIOPROTESIS

### LICDA. CLAUDIA YELA

Audioprotesista, Psicóloga Clínica  
6ta. Ave. 3-47 Edif. Plaza Dorada 2do Nivel,  
Of. 4-C Z.9  
2362-9112 y 2361-4089  
audio\_life\_guatemala@yahoo.com



## CIENCIA DEPORTIVA

### DR. CARLOS A. RAMÍREZ

Científico del Deporte  
Miembro de la United  
Kingdom Strength & Conditioning Association  
drcarlos@kowirik.com  
www.kowirik.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. 6-63, 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@cirugiaini.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 Hosp  
Privado Hermano Pedro. 2do Nivel. Clínica  
Antigua Guatemala, Sacatepéquez.  
7832-1190 ext. 123



## CIRUGÍA MINIMA INVASIÓN 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. 4  
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. 8  
2269-7145



## DERMATOLOGÍA

### DR. SILVIA ANABELLA CHÁVEZ DE CHANG

Dermatóloga  
9ª. Calle 12-27, Zona 1  
drachang\_@hotmail.com  
2238-4511 y 2238-4359



**DR. GERARDO BRIAN QUINTANA**



Dermatólogo Médico-Quirúrgico  
gerardobrian.ccc@gmail.com  
6a. Ave. 6-63, Z. 10, Edif. Sixtino I,  
12o. Nivel. Of.8  
2269-7120 / 2269-7121 / 2269 7122



**DR. LUIS BARRERA MATTA**

Gastroenterología, Endoscopia, Medicina Interna  
info@neogastro.com.gt / www.neogastro.com.gt  
Boulevard Rafael Landívar 10-05 Z.16 Edif. Décima  
X Local 104, Cayalá.  
2493-8030

**DR. YUDEL E. KORIS JUÁREZ**  
**DRA. FRANCIS SÁNCHEZ**



Dermatología y Cirugía de Piel  
citas@neodermgt.com  
www.neodermgt.com  
6ta. Ave 6-63, Zona 10. Edif. Sixtino I, Nivel 13  
Oficinas 1302 y 1303. Tel. 2278-9681 al 83

**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 CIO 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. 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  
clnicasvillanueva@yahoo.com



**DERMATOLOGÍA**  
**ONCOLÓGICA**

**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 LIORRÍA G.**

Medicina interna Gastroenterología y Hepatología  
6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Of. 907. Edif. Centro  
Médico II  
2332-9099/9198 y 2334-6055

**DR. JUAN CARLOS ORTIZ MENDOZA**

Gastroenterólogo, Endoscopia Terapéutica  
Avanzada  
jcortizm@terra.com  
6ta. Ave. 6-63, Zona 10. Edif. Sixtino I. Of. 902  
2269-7013 y 2269-7016



**GASTROENTEROLOGÍA**  
**PEDIÁTRICA**

**DR. JUAN CARLOS MENA**

Pediagra-Gastro, Enterólogo Pediatra  
14ª. Ave. A 12-15, Zona 13. Corporación  
Pediátrica  
2232-7710 y 2332-7996



**GINECOLOGÍA Y**  
**OBSTETRICIA**

**DR. JOSÉ ROGELIO ARÉVALO GODOY**

Ginecología, Obstetricia. Embarazo de Alto Riesgo,  
Ultrasonido Gineco-Obstétrico y Cuarta  
Dimensión  
6ta. Ave. 3-69, Zona 10. Edif. Centro Médico I.  
6to nivel  
2332-2594 / 2362-5016 / 2362-2129



**DR. JULIO LUIS POZUELOS VILLAVICENCIO**  
Ginecología y Obstetricia.  
Climaterio y Menopausia.  
Biv. Vista Hermosa 25-19, Zona 15. Edif. Multimédica. Of. 808. 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 Obstetricia. 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 / 2331-6565 / 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, Z.13. C.C Real Américas. Nivel 6.  
2362-0228

*Nutrition Bioclinic*

**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

**DR. JOSÉ MIGUEL LEAL DE LEÓN**  
Neumólogo Pediatra  
josemiguel.leal@gmail.com  
2a. Calle 25-19 Zona 15, VH1. Edificio Multimédica. Nivel 14, Oficina 1405  
2314-0707 y 52277853



 **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

 **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**



Médico 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 RUZ**

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



### PSICOLOGÍA CLÍNICA

**LICDA. YOSAHANDY ALCALÁ**



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

**LICDA. LUCÍA LORENZANA**

Psicología Clínica. Psicooncología  
luciacastaneda@inteln.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  
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

**VICTOR HUGO ENRIQUEZ**

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. Sidino I, Nivel 4. Of. 408  
2269-7086/87 y 5715-1569

**RELEVANCIA**  
MÉDICA



abbvie

---

# UNIDOS POR LA SALUD Y RESPECTO A LA HUMANIDAD

---

