

# RELEVANCIA<sup>®</sup>

MÉDICA



ALZHEIMER...UN MUNDO POR ENTENDER



CIRUGÍA PLÁSTICA ¿CUÁNDO Y POR QUÉ?



SALUD ANIMAL, UN ESLABÓN IMPORTANTE PARA LA SALUD HUMANA

GRATUITA

Eucerin®

CIENCIA VISIBLE EN TU PIEL

INNOVACIÓN  
HYALURON-FILLER  
CC  
CREAM

INNOVACIÓN



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 Saponinas una nueva generación de ácido hialurónico estimulante - Callant et al.  
<sup>2</sup> Estudio de Eficacia cosmético-clínico, en 43 sujetos con líneas y arrugas leves a moderadas.

EUCERIN  
MÁS DE 100 AÑOS  
DE CIENCIA E INNOVACIÓN

# Carta editorial

El primer bimestre del año, es la mejor fusión en tiempo y sentimientos, como cuando una nueva vida llega al seno de un hogar y despierta inquietudes.

La espera llena de ilusión de finalmente iniciar esa etapa de aprendizaje, motivación y experiencias diferentes, el inicio de una aventura en donde se irá construyendo paso a paso la vida que tomará su destino sin retrasos, ni excusas, continuando con todo aquello que consolidó lo que ahora debemos terminar, para dar espacio al complemento que día a día, como sol brillante, nos recuerda que el tiempo no se detiene y debemos disfrutar hasta el más mínimo detalle.

Viendo con dulzura para que hasta el más amargo momento cambie de sabor, **sonriendo sin obligación ni razón alguna, simplemente porque sonreír es el lenguaje del alma**, que de igual manera no sabemos dónde está, pero es la manifestación de la paz interior y la inocencia que llevamos dentro, a pesar de que el mundo es cruel muchas veces, haciendo prevalecer el amor que podemos dar y también recibir.

Queriendo muchas veces gritar y correr, sin quejidos ni lamentos, primero debemos gatear y balbucear, así como nuestro modelo de portada... Juan Andrés, que apenas empieza su paso por esta vida, pero engalana su rostro con su sonrisa y ternura, gritándole al mundo que la creación es hermosa, que el amor se contagia y basta una mirada para trasladarte a un paraíso lleno de magia.

-Los editores



*¡Feliz año 2017*

y que de principio a fin, sea una experiencia de vida, **maravillosa!**

**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

**FOTOGRAFÍA PORTADA &  
CARTA EDITORIAL**  
Fotógrafo: Andrés González Paz  
Modelo: Juan Andrés González  
Bajo derechos de autor para uso  
exclusivo de Relevancia Médica

**COLABORADORES**  
Dr. Pablo José García Aguilar  
Dra. Fabiola Prado de Nitsch  
Dr. Nector Estrada Magariño  
Ricardo Coronado  
Dr. Bradford Landry  
Dr.M.V.Z. Manuel Hoffman  
José Gómez

**CONTACTO**  
Tel: + (502) 2255-8744  
Cel: + (502) 53273988  
rm@revistarelevanciamedica.com

**IMPRESIÓN**  
RICOH

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. (INSECCSA), impresa en Guatemala, C.A. 2017.

**05** Lo mejor del  
2016

Alzheimer...  
un mundo por  
entender **10**

**14** Automonitoreo en la  
persona con diabetes

Corra más y  
viva mejor **17**

**18** Cirugía Plástica  
¿Cuándo y por qué?

El fortalecimiento  
muscular puede ser  
provechoso para los  
adolescentes **23**

**26** Mi diaria  
obscuridad

Salud Animal, un  
eslabón importante  
para la salud humana **29**

**32** ¿Pueden las finanzas  
afectar la salud?

**LO MEJOR DEL  
2016**



La experiencia fue más allá de la ciencia y la tecnología, darnos cuenta de la dimensión e importancia que para los países del primer mundo tiene el respeto y cuidado del paciente, nos llamó a reflexionar y mantenemos aún más firmes en nuestros valores como medio ético y en busca de educar a la población, de ocuparnos siempre de darles la información de mano con los especialistas, y por qué no, también compartir con ellos, los avances y alcances que los nuevos estudios e inversión, cuidando cada detalle en los procesos que se hace por parte de estas empresas, haga eco y sean tomadas en cuenta como las nuevas opciones que vienen a ofrecer mejor calidad de vida y resultados a los pacientes. No pretendiendo estar del lado más que de la verdad, la honestidad y sobre todo... la vida.

Compartimos con periodistas de México, Venezuela, Brasil, España, Suiza, Alemania, Italia, Australia, Inglaterra y muchos países más, la puntualidad, disciplina y profesionalismo del evento, así como el trato especial que nos fue brindado, no enseñó, cómo, realmente, cuando se persigue un mismo fin, la actitud que nos une se resume en una palabra: respeto.



Cada día, cada semana y cada año nos trae siempre muchas cosas y personas buenas, momentos que recordar y experiencias que marcan por siempre nuestra vida.

Para Revista Relevancia Médica el 2016 vino a marcar su historia. Luego de tres años de trayectoria como medio orientando a la salud integral, Abbvie le dio la oportunidad de ser seleccionada como embajadora de Guatemala y la región centroamericana, en el evento para prensa The New Biologics Landscape: Clinical Implications for Patients and Physicians realizado en Dublín, Irlanda en el mes de junio, que tuvo como propósito explicar la diferencia entre un medicamento tradicional y un biológico, así como conocer la planta de producción y los procesos por los que estos atraviesan.

La preparación académica, experiencia y dedicación demostrada por cada uno de los expositores, dejaron ver claramente su compromiso con la sociedad, además de la honestidad manifestada en cada una de sus respuestas. Haciendo notar que lo que hacen, no se trata sólo de inversión económica, son años de labor en busca de la excelencia y garantía para la población mundial.



Irlanda 2016

Dublín, una ciudad histórica, llena de elegancia, hermosos edificios antiguos, verde hacia donde volteáramos a ver, con el sonido clásico y único de su música, además del compartir bohemio lleno de anécdotas y nostalgia en cada uno de sus pubs.

Llegó septiembre y como grito de independencia, nuevamente fuimos invitados, pero esta vez a Sao Paulo Brasil, la emoción nos inundó y seguros de la riqueza que íbamos a ir a encontrar, entre el conocimiento, la ciencia y nuevos amigos, nos hicimos presentes en el 2do. Congreso Ibero Americano de Leucemia linfocítica Crónica. Nos explicaron acerca del padecimiento, su evolución y tratamiento. Cuando hablamos de Leucemia se convierte en una palabra que denomina un tipo de cáncer, sin embargo, la Leucemia es tan diversa, tan oscura y verdaderamente alarmante. Fue impresionante escuchar no solo los diversos tipos de leucemia que existen, sino la complejidad en su diagnóstico y la importancia de detectarla a tiempo, al menos para que el paciente tenga calidad y mayor oportunidad de vida.

Otro aspecto importante a destacar, es lo avanzado que Brasil está en la investigación y tratamiento de esta enfermedad, el apoyo que les brinda el gobierno, no solamente a las asociaciones, sino a la ciudadanía que la padece, por ejemplo, el transporte para ellos es obligatoriamente gratuito y es un grupo tomado en cuenta como prioridad dentro de su legislación.

Los expositores, no dejaron nada que desear en cuanto a su conocimiento y experiencia, pero hay un aspecto más a ser tomado en cuenta, su calidad humana, no cabe duda que el constante contacto y relación con este tipo de paciente, cuya enfermedad no hace distinción alguna, los sensibiliza y compromete desde lo más profundo de su ser, haciendo de su profesión un arte para salvar vidas.

El compartir periodístico se tornó igualmente agradable y muy latino, esta vez con mayor cantidad de periodistas de Sur América, muy jóvenes y llenos de nuevas ideas e inquietudes, Colombia, Argentina, México y Guatemala, fuimos los integrantes del grupo que bromeaba y se sentaban juntos en el bus, soñando con ser la voz que le grite al mundo cuánto



Brasil 2016

más hay por hacer, cuánta gente necesita que digamos la verdad y cuánto podemos aportar a través de nuestros medios para que más que donaciones para los demás, nos donemos todos los días un poco de amor y dedicación a nuestra salud.

Podríamos llenar páginas contando nuestras experiencias y cada detalle de los viajes, no dejaremos de hacerlo, pero bajo el compromiso de informar a nuestros lectores y seguidores de todo lo bueno que la ciencia nos trae, de todo lo maravilloso que es el ser humano; si existen empresas comprometidas con el paciente y que además de un medicamento, extienden su mano para apoyar los proyectos y sueños que les devuelvan la vida digna que merecen.

Esto fue definitivamente lo mejor del 2016, no por los viajes, sino por el privilegio de haber representado a Guatemala y el aprendizaje que traspasa fronteras e irrumpe en nuestros pensamientos y sentimientos más íntimos, obligándonos a ser mejores cada día. Con total respeto y admiración por la ciencia pero sobre todo por el ser humano, confiamos en que como dijo Hipócrates: "Tus fuerzas naturales, las que están dentro de ti, serán las que curaran sus enfermedades".



Brasil 2016



# UNIDOS POR LA SALUD Y RESPETO A LA HUMANIDAD



- 1 **SANOPI PASTEUR**  
Vacunas de Sanofi  
*Dengvaxia*
- 2 **adidas**  
Z.N.E. Hoddie  
*Zero Negative Energy*
- 3 **Serta**  
CAMAS SERTA  
*Su mejor descanso*
- 4 **Gestar** **fivpro**  
CENTRO DE FERTILIDAD
- 5 **PEPSICO**  
RSE Fundación Pepsico  
*Empresarios guatemaltecos*
- 6 **Caña Real**  
Atletas Caña Real  
*Despiden temporada 2016*
- 7 **TOLEDO**  
Responsabilidad Social Empresarial  
*Escuela San Juan Bautista de Amatitlán*
- 8 **GNC**  
LIVE WELL  
*La Valla Viviente  
Apoyando Fundaciones*
- 9 **FITNESS ONE**  
Changing Lives  
*Primer Challenge del año*
- 10 **El Pilar**  
SANATORIO  
Bio Marcador  
*En el diagnóstico de Preeclampsia*



## 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.

# ALZHEIMER... UN MUNDO POR ENTENDER

Autor: Dr. Pablo José García Aguilar  
Geriatría - Cuidados Paliativos

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa. Es un tipo de demencia y es la más común ocupando el 80% de demencias diagnosticadas. La demencia por Alzheimer es un cuadro progresivo de más de seis meses de evolución y que es suficientemente grave para repercutir en el autocuidado de la persona. Habitualmente se caracteriza por:

- Amnesia, principalmente recordar hechos o sucesos recientes.
- Afasia, que es la incapacidad o dificultad de comunicarse o entender instrucciones a través del habla.
- Y la apraxia, que es la incapacidad de ejecutar tareas previamente aprendidas como vestirse, cepillarse los dientes hasta cocinar o planificar un viaje.

Por otro lado, existen otros síntomas relacionados a la conducta y el ánimo que ayudan a orientar sobre la posibilidad diagnóstica de una demencia por Alzheimer. No obstante, el desarrollo de la enfermedad y la presencia de éstos síntomas en muchas ocasiones es más compleja debido a la presencia de una determinada personalidad previa, antecedentes de depresión, enfermedades asociadas, entre otros.

## DESCUBRIMIENTO

El Descubrimiento de la enfermedad sucedió a inicios del siglo XX, a través de los estudios del doctor alemán Alois Alzheimer. Él observó y describió las características de la enfermedad por primera vez en uno de sus pacientes, una mujer de 51 años que presentaba los tres anteriores síntomas. Al morir su paciente, el doctor Alzheimer le realizó una necropsia, donde identificó unos cambios cerebrales característicos que no se habían evidenciado en la historia de la medicina. En 1906 publica su descubrimiento y años más tarde y en su honor llaman al padecimiento como enfermedad de Alzheimer.

## ¿QUIÉNES LA PUEDEN PADECER?

La probabilidad de desarrollo de la enfermedad es una conjugación de factores de riesgo, entre ellos tenemos aquellos no modificables como la edad de padecerla que predomina los mayores de 65 años, es más frecuente en el sexo femenino y en aquellas formas familiares-genéticas de la enfermedad donde el individuo la inicia a padecer entre los 40-50 años de edad.

Dentro de los factores de riesgo modificables tenemos diabetes mellitus, hipertensión arterial, obesidad, el hábito tabáquico y la escolaridad que, aunque no es un determinante puede influir en la precocidad en que se manifiesten los síntomas. De ésta forma, los esfuerzos se fundamentarán en la prevención de aquellos factores de riesgo modificables.

## SÍNTOMAS Y ALERTAS SOBRE INICIO DEL PADECIMIENTO:

El desarrollo de la enfermedad de Alzheimer en un individuo transcurre con estadios o fases, los cuales van desde las formas pre-clínicas en donde los síntomas no son evidentes para la persona y familia, pueden ser incluso 20 años antes de que se evidencie la sintomatología, hasta los estadios clínicos que se dividen en tres etapas: leve, moderada y severa. Actualmente se hacen esfuerzos para que el diagnóstico se realice de forma precoz en estadios pre-clínicos. Sin embargo, lo más habitual es que su diagnóstico se realice en situaciones donde los síntomas son evidentes y alerta a la familia de que algo anormal sucede, por ejemplo:

- No saber cómo volver a casa, piden que se les explique cómo volver.
- También una persona que era excelente cocinera y ahora sazona de forma no adecuada la comida, la

cuece demasiado o se le quema.

- Problemas con el manejo del dinero o se confunde con pagar exacto o pide incorrectamente su vuelto.
- Conductas desorganizadas, cuando previamente era organizado en cumplir con su trabajo, pago de servicios, etc.
- Una persona que no concuerda las prendas adecuadas de vestir o para la ocasión. Por ejemplo, ponerse un suéter y hace calor.
- No seguir una conversación coherente, o mientras habla repite una misma cosa.
- Otros síntomas como indiferencia, apatía, desinterés, inquietud, depresión, delirios y otros pueden orientar al diagnóstico del padecimiento.

Claramente debe identificarse qué es normal y qué no lo es en un adulto mayor o durante el envejecimiento. La capacidad de memoria o capacidad cognitiva del adulto mayor sufre un enlentecimiento propio de la edad, mas no una anulación de estos procesos que sí se sufren cuando se padece algún tipo de demencia.

Luego que la familia identifique estas señales que suelen ser las más comunes, pero no son las únicas, ¿a quién deben acudir para obtener un diagnóstico real y genuino? En caso de presentar síntomas semejantes o ante la duda, se recomienda acudir a profesionales especialistas como Geriatra, Neurólogo o Psiquiatra, quienes son los profesionales que mejor pueden orientar a las familias sobre si se está en el contexto de una demencia o empieza a desarrollarla. Habitualmente el diagnóstico de una demencia por Alzheimer en estadios leves, no puede confirmarse con una sola consulta y en muchas ocasiones es necesario un seguimiento estrecho al paciente.

## DIAGNÓSTICO

Previo a la confirmación del diagnóstico, se debe realizar una serie de evaluaciones clínicas y paraclínicas con el fin

de descartar que los síntomas no sean secundarios a otra enfermedad orgánica o psiquiátrica.

Dentro del proceso el médico especialista realizará:

1. Una entrevista con el paciente y familiar.
2. Evaluación clínica que incluya pruebas neuropsicológicas.
3. Realización de laboratorios de sangre.
4. Pruebas de imagen, es decir tomografía computarizada cerebral o una resonancia magnética cerebral.

Esto podrá ayudar a saber con certeza si se está frente a un cuadro de demencia tipo Alzheimer u otro tipo o una enfermedad secundaria, como un déficit de vitaminas B12, hasta una depresión, la cual no es una demencia real sino una pseudodemencia.

Actualmente, éste es el algoritmo diagnóstico que se está llevando a cabo en Guatemala, no obstante, desde hace pocos años los criterios diagnósticos están cambiando, siendo así que, en otros países, existen exámenes más específicos que permiten un diagnóstico más preciso y precoz de la enfermedad, como tomografía por emisión de positrones (PET) e incluso evaluación de proteínas a través de una punción lumbar ofreciendo una precisión diagnóstica del 98%.

## ¿EXISTE TRATAMIENTO CURATIVO?

Lastimosamente no se cuenta con un tratamiento curativo en la actualidad. Existen medicamentos que logran atrasar la velocidad de progresión la enfermedad y que ayudan también cuando existen trastornos conductuales en el paciente.

Los tratamientos que disminuyen la velocidad de progresión son los inhibidores de la acetilcolinesterasa como la Rivastigmina, Donepezilo y Galantamina y que habitualmente se prescriben en estadios leves y

moderados. El otro grupo son los antagonistas de NMDA o Memantina y se prescriben en estadios moderados a severos de la enfermedad.

### ¿CUÁLES SON LOS TRASTORNOS CONDUCTUALES Y SU TRATAMIENTO?

Los trastornos conductuales o mejor llamados Síntomas Conductuales y Psicológicos de las Demencias, son un grupo de síntomas que los experimentan las personas con demencia como la enfermedad de Alzheimer. Dichos síntomas son numerosos, se pueden manifestar en los diferentes estadios de la enfermedad y los pueden llegar a padecer como no padecerlos. En la enfermedad de Alzheimer los más comunes son apatía e indiferencia, aunque pueden presentarse otros como alucinaciones, delirios, inquietud, agresividad, depresión, entre otros. Dichos síntomas no se manifiestan con la misma intensidad en todas las personas, pueden aparecer y desaparecer de forma espontánea en los diferentes estadios, aunque es más común en los estadios moderados a severos.

El tratamiento debe ser educacional dirigido al cuidador principal o familia que atiende a la persona con Alzheimer y tratamiento farmacológico. Lo más importante en el ámbito educacional son detalles que hará que el paciente mantenga al máximo sus facultades como mantenerle una rutina diaria, estimular al paciente siendo incluido en un centro de día, terapia ocupacional, terapia física, algunos otros como aromaterapia y musicoterapia, han demostrado un modesto beneficio en éste tipo de síntomas. Por otro lado, dentro del tratamiento farmacológico tenemos antidepresivos, hipnóticos, antipsicóticos y otros que serán ajustados según los síntomas que presente la persona.

### ¿QUÉ CUIDADOS SE RECOMIENDAN PARA UNA PERSONA CON PADECIMIENTO DE ALZHEIMER EN CASA?

Los cuidados que la familia debe dar a la persona con demencia por Alzheimer van desde el tipo emocional hasta

nutricional, algunos ejemplos:

- No minimizar los síntomas.
- Manejar la situación con amor, pero no siendo permisivo con todo lo que la persona quiere hacer.
- Debe orientársele, indicarle acciones a realizar, preguntas e instrucciones sencillas, como: ¿Quieres comer? Sí o No. Ve al baño.
- Se recomienda no preguntar cosas con muchas opciones de respuesta o con indicaciones amplias ya que es muy probable que no logren comprender la pregunta y que se frustren.
- Mantener una rutina diaria de actividades.
- Es sumamente importante seguir una dieta rica en proteínas y en fibra con algunos detalles puntuales como:
  - Debe adecuarse al estadio de la enfermedad.
  - Deben elegirse alimentos que aporten energía y nutrientes que completen sus necesidades.
  - Deben convertirse los horarios de comida en un hábito. Deben ser a la misma hora siempre.
  - Comer sentado en la mesa y en un ambiente pacífico e iluminado.
- A la hora de vestirse, ayudar a la persona a organizarle su ropa en el orden en que debe ponérsela.
  - Dejarles vestirse solos hasta donde ellos puedan.
  - Disminuir las dificultades de los botones y zippers con elásticos en la cintura y cierres de velcro.

• Técnicas de relajación, musicoterapia, aromaterapia han mostrado un beneficio modesto en situaciones de inquietud y agitación de los pacientes.

Finalmente dejo esta frase que sin dejar de tomar en cuenta la parte científica y médica, nos recuerda lo más importante:

*El Alzheimer borra la memoria no los sentimientos.* Pasqual Maragall 🇪🇸



# RICOH

imagine. change.



**PRODUCTOS**  
Impresión y Equipo



**SERVICIOS**  
Soluciones Profesionales



**SOPORTE**  
Manuales & Software

# AUTOMONITOREO EN LA PERSONA CON DIABETES

*Autora: Dra. Fabiola Prado de Nitsch  
Médico y Cirujano*



El automonitoreo es la medición de glucemia, realizada a través de los glucómetros diariamente por el propio paciente. El automonitoreo es parte integral del tratamiento efectivo, porque proporciona información esencial para controlar su diabetes, y así disminuir el riesgo de presentar complicaciones de la misma.<sup>(1)</sup> Los glucómetros son aparatos que emplean tecnología moderna, y sus resultados son altamente confiables. Tienen la ventaja de que puede usarlos cualquier persona, con un mínimo entrenamiento.

## ¿POR QUÉ REALIZAR EL AUTOMONITOREO?

La meta principal en el tratamiento de la diabetes, es mantener los valores de glucosa en sangre lo más cercano posible a los valores normales, a lo largo del día (y de todos los días).

El automonitoreo juega un papel esencial en el tratamiento de la diabetes. Le permite evaluar el efecto del plan nutricional, del ejercicio físico y los resultados del tratamiento para el control de la glucosa en la sangre. La información obtenida ayuda a su médico a adecuar sus medicamentos y lograr las metas de control que se han propuesto, a la vez que se previene la hipoglucemia.

## ¿PARA QUÉ SIRVE LOS RESULTADOS DEL AUTOMONITOREO?

El uso informado de los resultados del automonitoreo para mejorar las estrategias de control y el tratamiento de la diabetes, se relaciona con mejores niveles de control y por lo tanto, con menor riesgo de desarrollar complicaciones. Entre los usos que usted puede dar a sus resultados de automonitoreo están:

- Verificar si el tratamiento con medicamentos está funcionando para controlar la glucosa en la sangre

- Verificar el efecto del ejercicio y actividad física sobre el nivel de glucosa en la sangre
- Conocer cómo están sus niveles de glucosa en sangre y prevenir o tratar hipoglucemia, aunque se sienta bien
- Prevenir hipoglucemia (“bajón de azúcar”) por las noches, especialmente si usa insulina
- Si se siente mal, saber si tiene la glucemia alta o baja y tratar estos niveles adecuadamente
- Si usa insulina, ajustar la dosis de insulina de acuerdo a la cantidad de carbohidratos que va a consumir, para mantener su glucemia en niveles normales.

## ¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZA EL AUTOMONITOREO?

Diabetes tipo 1 o Diabetes tipo 2 con régimen de varias dosis de insulina

- Antes de cada comida
- 2 horas después de comer
- Antes de acostarse
- A las 3:00 am (una vez a la semana)

*Diabetes tipo 2*

- 3 a 4 veces por semana en distintos horarios del día.

## ¿QUÉ VALORES DE GLUCEMIA INDICAN “BUEN CONTROL”?

“Buen control” significa que su glucosa en la sangre (glucemia) se mantiene lo más cercano posible a los valores normales para usted, establecidos con su equipo de tratamiento. Salvo indicaciones especiales (como en el caso de personas con riesgo de

hipoglucemia o “bajón de azúcar” asintomática, o con fallo en el riñón), las metas generales de glucemia son:

- 70 a 130 mg/dl antes de las comidas
- Por debajo de 180 mg/dl, 2 horas después de empezar a comer las comidas principales
- Los valores de glucemia siempre deben estar por arriba de 70 mg/dl

## ¿QUÉ CUIDADOS DEBE TENER AL REALIZAR EL AUTOMONITOREO?

• Conozca su glucómetro, aprenda cómo leer las memorias y el significado de los posibles errores que pueda marcar la lectura

- Mantenga su glucómetro limpio
- Recuerde lavar sus manos con agua y jabón antes de tomar la muestra de sangre. Use alcohol para limpiar el sitio de toma de muestra (dedo) únicamente si no puede lavarse las manos

• Utilice una lanceta nueva cada vez, y descártela después de cada uso. Su “pinchador” o punzor donde coloca la lanceta debe ser de uso individual, no lo comparta con otras personas.

Puede ser necesario realizar controles más frecuentes en estos casos:

- Si por cualquier motivo no puede comer a sus horas, o come menos de lo acostumbrado
- Si come alimentos a los que no está acostumbrado, o que son muy ricos en grasas
- Cuando toma alcohol
- Cuando está enfermo o se siente mal (infección respiratorio o intestinal aguda)
- Antes y después de hacer ejercicio
- Si modifica su programa de ejercicio
- Si realiza ejercicio que no estaba programado
- Antes de manejar
- Cuando viaja

- Antes de actividades que requieran mucha concentración
- Cuando su médico cambia o ajusta la medicación para el control de la diabetes
- Si le dan medicación que pueda bajar el nivel de glucemia (diuréticos)
- Si ha tenido hipoglucemia en las últimas 24 horas.

También hay situaciones que pueden subir su nivel de glucemia:

- Si ha aumentado de peso
- Si come más carbohidratos de lo acostumbrado
- Después de corregir una hipoglucemia
- Si se siente estresado
- Efecto de algunos medicamentos
- Durante el embarazo

Además de avisar a su médico si sus valores están fuera de los rangos deseables, y permitir a su equipo de tratamiento tomar decisiones a largo plazo, el automonitoreo le apoyará para tomar decisiones oportunas, “en tiempo real” para el control de sus diabetes. 📱





# 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**

## CORRA MÁS Y VIVA MEJOR

*Autor: Señor Ricardo Coronado - Vendedor no vidente de números de Lotería Santa Lucía. - Cel: 4244-4663*

Soy Ricardo Coronado, guatemalteco, nací en febrero de 1965 (51 años), casado con 3 hijos y me siento feliz después de haber vivido varios acontecimientos, que creí no eran superables.

A la edad de 30 años, sufrí un percance automovilístico en el cual perdí la vista. Este hecho sin duda marcó mi vida, pero hay una palabrita en la que está encerrada la clave del éxito, ACTITUD.

A los 36 años con un peso de 260 libras entendí que necesitaba hacer un cambio radical, fue allí que descubrí que correr era algo en lo que me podía desempeñar fácilmente, porque comencé a entrenar y correr en competencias de recorridos cortos, poco a poco más largos hasta llegar a los 10 kilómetros, siempre con amigos que voluntariamente y con toda disposición se han ofrecido para ser mis guías en el recorrido, estas personas han sido clave en mi éxito como corredor.

A la fecha tengo 21 años de vender números de lotería en el Centro Comercial Metro 15, Vista Hermosa 1, a pesar de estar atento a mi trabajo durante la semana, entreno todas las mañanas y corro en cuanta competencia puedo los fines de semana, a raíz de esto he participado en varias competencias que me han dado mayor empeño para continuar en el deporte, como el medio que me ha llenado emocionalmente y sacado de una posible depresión por mi ceguera.

Mi vida ha sido bendecida con la oportunidad de correr, me mantiene de buen ánimo y ha beneficiado mi autoestima.

Además el deporte mantiene a quienes lo practican, alejado de los vicios y con mentalidad positiva.

Dicho con certeza por este servidor, quien tendría la perfecta excusa para no luchar, les puedo decir que cuando uno se propone algo lo puede lograr, no hay barrera tan alta que no se pueda saltar. Todo está en fijarse un objetivo y enfocarse en él, no permitiendo que las circunstancias nos desalienten y desvíen de la ruta que nos llevará a disfrutar del gran final.

Hay muchas personas que no se atreven a cosas como estas porque tienen miedo a fracasar, a no llegar a la meta o a no aguantar. Déjenme decirles esto: SI SE LO PROPONEN LO VAN A LOGRAR, un pasito a la vez, pero lo lograrán.

Lo reto a usted amigo lector, a intentarlo y demostrarse a sí mismo que aquello que creía que jamás lo lograría, no fue más que una barrera mental. CORRA MÁS Y VIVA MEJOR.

Quiero terminar de compartir mi experiencia con esta nota del autor John Maxwell

“Una buena actitud hace que usted sea exitoso. Le da la energía para que pueda seguir su propósito, haga crecer su potencial, y siembra semilla en usted que beneficia a otros. Pero también hace que el viaje sea más agradable en el camino que lo lleva a su destino”.

# CIRUGÍA PLÁSTICA ¿CUÁNDO Y POR QUÉ?

Autor: Dr. Nector Estrada Magariño  
Cirujano Plástico - Cirujano Cráneo-Facial

La longevidad, la belleza, la vanidad, la juventud eterna; son conceptos que han estado presentes en la humanidad desde sus inicios. Igualmente tenemos la idea del fin de la existencia, pero raramente nos preparamos para morir; pero si tenemos claros el deseo de no envejecer, de ser bellos y vernos atractivos a los ojos propios y de los demás. Así mismo no importa la latitud donde vivamos, pero el concepto de belleza esta presente, por supuesto que los patrones de esta dependen de cada grupo étnico.

Debido a la influencia de los valores y filosofía de la cultura Greco-Romana antigua que nos dejó en una parte del mundo; nos legaron patrones a seguir, e hizo que los tomáramos buscando mantener un aspecto físico que nos agrada externa y psicológicamente. Esto nos ha llevado a una búsqueda interminable de encajar en esos cánones y lograr lo más perfecto posible.

Por eso debemos definir estos valores, principalmente el concepto de belleza, y este es: cómo se percibe un objeto que causa una experiencia sensorial y en ocasiones procura una sensación de placer o un sentimiento de satisfacción, teniendo componentes de forma, de cómo se visualiza, de aspectos de movimiento y en ocasiones sonido.

Por otro lado la definición de vanidad es: la creencia excesiva en habilidades propias o la atracción causada hacia los demás, incluyendo expresiones de arrogancia y engreimiento. Bíblicamente consiste en depositar la confianza en forma excluyente en las cosas mundanas, sin que se necesite de Dios.

Debido a lo complejo de estos conceptos de la belleza, la vanidad y la eterna juventud (anti envejecimiento), actualmente convierten a la cirugía plástica en una exigencia. Pero cómo y cuándo debe intervenir la cirugía. Antes de explicar estos,

es importante estar muy claros del POR QUÉ buscamos cambiar el aspecto físico, y cómo estos cambios van afectar nuestra percepción de sí mismo.

Una de las cualidades del ser humano es que no está conforme con su realidad, esto lo ha llevado a un sin fin de descubrimientos y modificaciones que nos hacen tener una vida diferente, mas cómoda o satisfactoria, convirtiendo esta inconformidad en un vehículo que logra llevarnos hacia la realización de nuestras ideas, metas o sueños, incluyendo modificar los aspectos físicos con los que no estamos de acuerdo, cambios que pueden ser radicales en nuestro cuerpo. Algunas veces pequeños cambios, otras veces alteraciones que se vuelven obsesivas.

A finales del siglo XIX, algunos cirujanos empezaron a incursionar en procedimientos quirúrgicos con el fin de modificar la región facial, para parecer más jóvenes. Por qué esta área?, probablemente por ser la parte del cuerpo mas expuesta a la vista de todos (la vestimenta podía ocultar las otras). Con el apareamiento de las guerras, también aparecieron las deformidades post traumáticas, esto llevo a crear la cirugía plástica, cuya definición viene de la palabra Plastik, que significa moldear. En esos años los cirujanos querían devolver el aspecto físico de las personas, a lo más cercano de cómo eran en el pasado. Hoy en día a las técnicas y recursos que ellos crearon y nos heredaron, se han tenido que agregar innovaciones quirúrgicas, biológicas como cosmetológicas significativas, para poder cubrir las expectativas en casi todos los aspectos dentro de esta especialidad; esfuerzos que en la actualidad se ven presionados por las exigencias de los patrones de belleza, anti envejecimiento y vanidad que imperan en nuestras sociedades.

Con esta pequeña reseña, vamos a lo más importante: **¿CUÁNDO Y POR QUÉ?** Hacer una cirugía plástica.

## El Cuándo:

Si pensamos en la cirugía plástica nos viene a la mente las alteraciones secundarias al embarazo; la mayoría de las mujeres pagan una factura de deformidad física (mamas, abdomen, caderas, cintura) secundarias al hecho de ser madres, estas alteraciones pueden ser desde leves a severas, dependiendo de cuál fue el cuidado alimenticio que tuvieron durante el embarazo. En nuestra sociedad la condición de tener un embarazo, es sinónimo de poder comer todo lo que se le antoje a esa futura mamá, no escatimando en calidad ni cantidad; al final del embarazo el niño pesa entre 7 y 9 libras, la placenta otras 2 o 4 libras, el peso del liquido amniótico que podría sumar otras dos libras, en total de 11 a 15 libras, y el resto se queda. Y esto se ha convertido en grasa. Grasa que se acumula en la parte baja, alta y media de la espalda, la cintura, además de la grasa que se forma en la cavidad intra abdominal, alrededor de los intestinos. El problema de la grasa es que entre más hay, más agua retiene y por ende mayor peso y deformidad representa para la madre. Es en esta situación que la cirugía estética puede ayudar a las mujeres a recobrar su figura y sus curvas.

Por otro lado tenemos la enfermedad de este siglo "la Obesidad". Esto afecta tanto a hombres como mujeres, adultos, niños y adolescentes. Este acumulo de tejido graso en forma desbordada en todos los tejidos, crea deformidades en casi todas las partes del cuerpo; deformidades que solo se pueden corregir quirúrgicamente. Y si a esto le sumamos las pérdidas severas de peso, ya sea por dietas o por cirugía bariátrica, que provocan tejidos colgantes, por el exceso

de estiramiento que sufrieron los mismos y que ahora se ven afectados por la falta de elasticidad que ha perdido la piel, por la distensión excesiva, es en esta situación que la cirugía se convierte en una muy buena alternativa.

Además de lo anterior también peleamos contra la gravedad, ya que todo lo que esta arriba tiene que bajar, la presión que ejerce esta fuerza es continua y permanente, tracción que afecta a todos los tejidos hacia abajo. Mientras más avanzamos en edad, la fibra elástica va perdiendo su tensión y tonicidad, por lo consiguiente se aflojan los tejidos de la cara como: la almohadilla del pómulo, la cola de la ceja, los párpados, la glándulas sub mandibulares, las bolsas de Bichat (lo que hace que se caigan las mejillas y se pierda el borde del hueso mandibular), la papada. Otra de las regiones afectadas son las glándulas mamarias, la piel del dorso de los brazos y en general todos los tejidos. Como coadyuvante tenemos la absorción de la grasa sub cutánea, que hace que la piel pierda su turgencia y grosor; algo que se ve bastante en el cuello y las manos.

Cuando las deformidades son por estas razones enumeradas, la motivación es evidente, y las personas lo que buscan y quieren, es recobrar su forma o figura. Quieren verse frente al espejo, tan bien como se sienten y piensan de sí mismas.

## ¿POR QUÉ?

¿Qué nos motiva a alterar aspectos físicos de nuestro cuerpo? ¿Qué hay detrás de nuestra personalidad para motivarnos a remodelarnos externamente?. ¿Qué hay de nuestra identidad que se pueda ver afectada con estos cambios? ¿Quiénes somos?, ¿Cómo nos vemos?, ¿A quién buscamos satisfacer, ¿Cuál es el principal objetivo de esos cambios?, ¿Cuáles son nuestras expectativas de la cirugía?. Estas son interrogantes que se tendrían que tener bien definidas, antes de someternos a cualquier tipo de cirugía plástica.

Ahora además de las deformidades físicas evidentes, vienen las motivaciones personales y psicológicas del por qué sí a los cambios. Si lo que se busca es cambiar no por el deseo propio, sino porque el objetivo es gustarle a alguien más, este es un mal incentivo para recurrir a la cirugía y en donde empiezan los malos resultados. La razón está en que satisfacer a alguien más con nuestros cambios físicos, no siempre es una buena idea, debido a que tanto el que se hace la cirugía, como el que espera la cirugía, tienen diferentes expectativas tanto físicas como emocionales. Aunque los resultados sean buenos, pero no llenan la idea o lo esperado por la persona a quien se quiere conquistar, la cirugía falla, porque estos siempre encontrarán defectos, y el paciente a quien se la efectuaron, magnificará estos debido a la insatisfacción de la persona a quien querían agradar; por lo tanto, la cirugía fracasa. Aunque el procedimiento quirúrgico sea el indicado y esté bien hecho, no va a satisfacer las necesidades emocionales de ninguna de las personas involucradas, principalmente al que no se le efectuó el acto quirúrgico. Puede ser que físicamente las expectativas sean alcanzadas, pero existe una insatisfacción del operado, primeramente porque depende de la opinión de otra persona para tener una aceptación, y segundo, porque si a esa persona no le gustan los resultados externos y no llenan lo deseado internamente, la esperanza de ser atractiva y deseada de la persona operada se desvanece, es en ese momento que la cirugía se vuelve no agradable y sin éxito.

Por el contrario si la persona desea sentirse bien y verse igualmente bien para sí misma; aunque la cirugía no llene las expectativas del cirujano, pero la persona está contenta con los resultados, en conclusión el procedimiento fue un éxito.

Por otro lado hay un sentimiento que nos hace justificar la cirugía, es lo que llamamos Autoestima. Si bien es un buen motivo para hacer los cambios que necesitamos, también se convierte en un pretexto para provocarnos a efectuar obsesivas modificaciones corporales y faciales. Por eso definamos que quiere decir AUTOESTIMA: es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de sí mismo.

Si queremos vernos tan bien como nos sentimos, es una manera que podríamos llamar sana para desear los cambios, y los resultados de la o las cirugías van a complacer nuestros sentidos como nuestra actitud. El problema es que gastamos mucho de nuestro tiempo y sueños queriendo ser la persona que más admiramos, deseando parecernos a ella física y emocionalmente, sin pensar quienes somos realmente, a veces también nos obsesionamos en ser la persona que éramos físicamente hace pocos o muchos años atrás. En estas situaciones, ni la mejor cirugía, ni el mejor cirujano, van a lograr llenar las expectativas de la persona que desea modificarse quirúrgicamente, el rostro o cuerpo. Logrando con ello en muchas ocasiones solo deformarse sin ningún sentido estético de forma o de aspecto.

En estos casos los pacientes necesitan que alguien les ayude a encontrarse a sí mismos, para poder ver lo realmente bello y valioso que tienen. Y lo más importante: no es el aspecto físico lo que los hace especiales y únicos.



## Café de Guatemala infinitas maneras de disfrutarlo



  
**infinito**  
C O F F E E

**Café regional en grano y molido**  
Tuestes y moliendas especiales para los diferentes métodos de preparación  
**Espresso - Café negro**

 /infinitocoffee  5122.9890



# 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.

## EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR PUEDE SER PROVECHOSO PARA LOS ADOLESCENTES

*Dr. Bradford Landry*

*Medicina Física y Rehabilitación de Mayo Clinic en Rochester, Minnesota.*

PREGUNTAS Y RESPUESTAS DE



*ESTIMADA MAYO CLINIC:*

*Mi hija tiene 15 años y con regularidad levanta pesas para mantenerse en forma. Como resultado de levantar pesas, últimamente se ha quejado de estrías en las piernas. A ella no le gusta la apariencia de las estrías, pero a mí me preocupa más que ella esté haciendo demasiado. ¿Es seguro el levantamiento de pesas para las niñas que aún están en crecimiento, y cuánto es demasiado?*

### RESPUESTA

Las actividades de fortalecimiento muscular, como el levantamiento de pesas, pueden ser beneficiosas para los adolescentes. No obstante, levantar pesas no es la única manera de ganar fuerza. Motive a su hija a que considere variar las sesiones de ejercicio para incluir otro tipo de fortalecimiento muscular, porque eso puede disminuir el riesgo de efectos secundarios indeseados (como las estrías) que derivan de hacer solamente una actividad. Además, el fortalecimiento muscular no debe ser la única actividad del adolescente para mantenerse en forma, sino que necesita ser parte de un programa de acondicionamiento físico general que también incluya actividades aeróbicas.

En general, una rutina de ejercicio físico segura y eficaz para los adolescentes, implica hacer fortalecimiento muscular tres veces por semana, pero no a día seguido. Su hija puede cambiar de actividad durante toda la semana, sin dejar de ganar fuerza.

En algunas actividades, por ejemplo, ella puede usar el peso de su propio cuerpo como resistencia: esa técnica se conoce como **bodyweight training** y consiste en fortalecer la musculatura a través de la resistencia del propio peso a la gravedad. Entre los ejemplos de este tipo de ejercicio están: trepar árboles o trepar con cuerda, hacer barras o jugar con otros equipos en los parques infantiles, participar en juegos como tirar de la cuerda (tira y afloja) o hacer flexiones de pecho (lagartijas), sentadillas (cucullas), tijerillas, flexiones abdominales, flexiones de brazos y step ups (subir y bajar de un banco).

Otra alternativa es ejercitar los músculos con ligas de resistencia, que son piezas livianas y portátiles para fortalecimiento muscular que crean resistencia al estirarlas. Las ligas de resistencia pueden servir para fortalecer casi todos los grupos musculares.

Su hija puede levantar pesas libres o las que son parte de una máquina. Con los adolescentes, es importante que un profesional capacitado supervise el levantamiento de las pesas para garantizar que apliquen la técnica adecuada y levanten la cantidad correcta de peso.

De manera general, el fortalecimiento muscular es seguro para los adolescentes. La tasa de lesiones es baja, y las más comunes se relacionan con supervisión o instrucción inadecuadas, empleo de una técnica incorrecta o levantamiento de mucho peso. Anteriormente, existía cierta inquietud respecto a que el fortalecimiento muscular podía repercutir negativamente sobre el crecimiento del adolescente, pero los últimos estudios han descubierto que el fortalecimiento muscular no afecta el crecimiento.

A fin de reducir el riesgo de lesiones, es mejor que antes de empezar el fortalecimiento muscular se haga un calentamiento de 10 a 15 minutos con ejercicios aeróbicos suaves. Si bien no es necesario hacer estiramientos antes del fortalecimiento muscular, estos pueden hacerse después con un estiramiento de 30 segundos mínimo para cada grupo muscular.

Aparte de ganar fuerza, practicar regularmente el fortalecimiento muscular puede aportar varios beneficios a los adolescentes, tales como mejor resistencia física, mejor autoestima y mayor autoconfianza. Los adolescentes que participan regularmente en el fortalecimiento muscular suelen ver mejorías en sus niveles de colesterol, presión arterial, glucosa sanguínea y peso corporal. Además, las investigaciones han descubierto que esos adolescentes tienden a rendir mejor en los estudios y muestran niveles menores de depresión y ansiedad que otros muchachos de su edad. Fortalecer los músculos también contribuye a desarrollar huesos fuertes; eso es importante para los adolescentes porque hacia el final de esa etapa de la vida, toda persona ha acumulado ya el 95 por ciento de su masa ósea.

Para lograr buen estado físico en general, la actividad aeróbica debe formar parte de la rutina de su hija. La actividad aeróbica de alto impacto también brinda a los adolescentes el beneficio adicional de desarrollarles la fuerza ósea. Un buen objetivo para un adolescente es hacer por lo menos una hora de actividad física moderada o vigorosa al día y que mínimo, 3 días por semana sean con un nivel vigoroso de actividad aeróbica.

Los ejercicios aeróbicos moderados incluyen: caminatas rápidas; juegos que requieren agarrar y tirar algo, como béisbol o softbol; y recreación activa, como piragüismo, excursionismo, mono patinaje y patinaje en línea. Entre los ejemplos de ejercicios aeróbicos vigorosos están: saltar cuerda; correr; esquiar a campo traviesa; jugar algo que implique correr y perseguir, como el fútbol con bandera y el juego de la mancha; y deportes como el fútbol, el hockey, el béisquetbol, la natación y el tenis. 🏃‍♀️



# 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.

# MI DIARIA OBSCURIDAD

*Al Señor Ricardo Coronado, por su entereza que le ayudó a perder el miedo a fracasar, lo que le empuja a la meta que se propone, sin importar su ceguera*

En ocasiones recuerdo mi tormento, esos espacios en que me sentía detenido, la controversia de mi alma y mis deseos atrapados sin remedio en mi cuerpo taciturno.

Me robó la calma la obscuridad en la que vivo hasta que llegué sin darme cuenta al silencio, medité el por qué sin vista no podía hacer nada cuando Dios que sabía estaba allí para apoyarme.

Cuántas extensas noches no supe si despertaría si podría con mis manos encontrar lo que necesitaba; de tanto lamentarme se secaron hasta las lágrimas y mi carácter ya no era compatible con la vida.

Después de tantos desvelos sin ver la luz del día entendí que la voluntad todo lo puede si lo quieres, levantarme hacía falta para enfrentar lo no sabido y vino la claridad de mis ideas, sin volver a ver la luz.

Ahora me siento útil y he encontrado mi camino son mis piernas las que me llevan a dónde quiero, de la mano guía de mis amigos recorro las distancias y me siento un campeón cuando arribo a la meta.

Cada día me levanto, entreno y voy hacia el trabajo, quizá a alguien le di suerte porque vendo lotería, con mi actitud ahora sé que los objetivos van al norte, y mi vida ha sido bendecida, aumentado mi autoestima.

Guatemala, 10 de julio de 2016  
René Fonseca Borja, Ecuador

## ¿POR QUÉ SE ESCRIBIÓ ESTE POEMA?

Dios, en la mayoría de los casos nos premia con la vida, la salud, la inteligencia y la familia, aunque no agradezcamos todos los días al creador por esas circunstancias.

Entender que una persona perdió la vista luego de disfrutar de los colores, el sol y muchas cosas maravillosas que suceden en nuestro entorno, nos encendió la curiosidad porque lo pasado debe haber sido desastroso, pero ahora es un alma guerrera ya que no sólo encontró una actividad decente, vendiendo lotería, sino que se animó a correr maratones en el medio, lo cual le ha llenado de entusiasmo, ha aumentado su autoestima y porque su frase nos llenó: Si se lo proponen lo van a lograr. Esto demuestra que en vez de refugiarse en su ceguera, salió a la claridad e hizo suya la vida en medio de este escándalo de ruidos y colores que, finalmente, terminan en la obscuridad.

### MI DIARIA OBSCURIDAD

En ocasiones recuerdo mi tormento,  
esos espacios en que me sentía detenido,  
la controversia de mi alma y mis deseos  
atrapados sin remedio en mi cuerpo taciturno.

Me robó la calma la obscuridad en la que vivo  
hasta que llegué sin darme cuenta al silencio,  
medité el por qué sin vista no podía hacer nada  
cuando Dios que sabía estaba allí para apoyarme.

Cuántas extensas noches no supe si despertaría  
si podría con mis manos encontrar lo que necesitaba;  
de tanto lamentarme se secaron hasta las lágrimas  
y mi carácter ya no era compatible con la vida.

Después de tantos desvelos sin ver la luz del día  
entendí que la voluntad todo lo puede si lo quieres,  
levantarme hacía falta para enfrentar lo no sabido  
y vino la claridad de mis ideas, sin volver a ver la luz.



# SALUD ANIMAL

Quién pudiera definir la diversidad de animales que aportan sin decirnos a nuestro bienestar, a enriquecer el cuerpo y el espíritu, a llenarnos de alegría y entusiasmo, porque aunque parezca poco... entregan su vida por la nuestra.

# SALUD ANIMAL, UN ESLABÓN IMPORTANTE PARA LA SALUD HUMANA

**Autor: Dr.M.V.Z. Manuel Hoffman**  
**Comercio Internacional, Inocuidad y Medio Ambiente**

En épocas recientes, el enfoque de Salud ha tenido importantes variantes ya que ha incorporado cada vez más a la salud animal, como un importante eslabón para la salud humana.

La razón de lo anterior es porque se ha descubierto que algunas de las enfermedades que afectan al humano, pueden provenir de animales: domésticos o salvajes y son denominadas como zoonosis (enfermedades que se transmiten de los animales al hombre). Algunos factores predisponentes para que se de esta transmisión, pueden ser: la modificación de ecosistemas ambientales, así como la invasión de los mismos por los humanos y animales domésticos, el mal manejo de la producción, el intercambio comercial acelerado a nivel mundial, la movilidad de las personas en el mundo, la interacción entre los animales y el hombre, el cambio climático etc. Por lo anterior los Organismos Internacionales relacionados con aspectos de salud, como la OIE (Organización Mundial de Sanidad animal) habla de "Un solo mundo una sola salud", la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) define este panorama como "Una salud" y el Codex habla de seguridad alimentaria "De la granja a la mesa". Esto demuestra que en los conceptos modernos debemos estar conscientes que existe una interacción entre los aspectos ambientales (cambio climático), la salud animal y la salud humana.

Todo lo anterior nos ha llevado a actualizar constantemente los sistemas sanitarios en animales, para poder ofrecer a la población humana alimentos más seguros e inocuos. Actualmente observamos que en las especies animales, se realiza mayor vigilancia e inmunizaciones para la prevención de enfermedades, se tiene especial cuidado con las materias primas de los alimentos para animales, se invierte fuertemente en tecnología, procesos y equipos de última generación, y en los sistemas de crianza industrial se extreman las medidas preventivas englobadas en

un término denominado "Bioseguridad". A su vez en las plantas de proceso o mataderos, se ha estado implementando el sistema APPCC (HACCP en inglés que significa "Análisis de peligros y puntos críticos de control"). Este sistema que tuvo su inicial aplicación en la NASA para asegurar la inocuidad de los alimentos de los hombres que se enviarían al espacio (astronautas), analiza y supervisa paso a paso el proceso que sufren los productos alimenticios, antes de llegar a la mesa del consumidor, para garantizar productos de calidad y de seguridad sanitaria.

La crianza de animales como la de cerdos y aves, se ha hecho cada más tecnificada y han tenido crecimientos importantes para satisfacer los requerimientos de la población.

El crecimiento y mayores rendimientos actuales de la población animal, se deben principalmente a dos factores:


- 1.- Avances en la selección genética: Que ha sido muy importante seleccionando y obteniendo animales cada vez más productivos
- 2.- Avances en la investigación en la alimentación animal, para lograr mayor eficiencia en la producción, tales como:

- a) utilización de aminoácidos libres para mejorar la eficiencia y absorción para la posterior formación de proteínas,
- b) uso de enzimas para aumentar la digestibilidad y aprovechamiento de los alimentos,
- c) uso de probióticos para mejorar la digestibilidad,
- d) utilización de productos no antibióticos para obtener una mejor flora bacteriana en los intestinos y mejorar la absorción intestinal etc.

A estos factores debemos sumar la bioseguridad, que son medidas que se adoptan para evitar el ingreso de enfermedades a una población animal, por eso no es de extrañarse que si se desea ingresar a una granja, se le indagará sobre visitas a otras granjas en forma previa, se le preguntará sobre padecimientos recientes o del momento y si se obtiene el permiso respectivo, algo no muy usual, la persona deberá cambiarse de ropa, bañarse y luego usar ropa que sólo se usa dentro de la granja, además se le podrá someter a ciertos procesos de desinfección, para garantizar la sanidad e higiene al momento de estar en contacto con los animales.

Adicionalmente, las autoridades sanitarias realizan auditorías rigurosas, tanto a las granjas, como a las plantas de faenado e industrialización. Quienes se someten a inspecciones

sanitarias, monitoreo y control de procedimientos, así como a las normativas vigentes, para poder obtener las licencias de funcionamiento, que las autoridades exigen para garantizar la sanidad e inocuidad de los alimentos.

Podemos resumir que los procesos de crianza de animales domésticos en la actualidad, van acompañados de tecnificaciones que permiten a la población humana disfrutar de productos inocuos y de calidad. 



## 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.

# ¿PUEDEN LAS FINANZAS AFECTAR LA SALUD?

Autor: José Gómez  
Responsabilidad Social Corporativa - BAC

El manejo de las finanzas es clave, una buena salud financiera da la oportunidad de alcanzar metas y cumplir sueños, pero una mala salud financiera puede provocar preocupación y problemas. El ser humano se vuelve dependiente de cierta forma del dinero, podríamos decir que es un mal necesario, pero no es así; originalmente el dinero se utilizaba como un medio de intercambio que permitía adquirir bienes y servicios, conforme pasa el tiempo nos hemos vuelto dependientes del mismo. A mí me gusta explicar el manejo de las finanzas de la siguiente manera:



Cuando empezamos a trabajar lo hacemos porque como seres humanos tenemos necesidades básicas las cuales debemos cubrir para poder sobrevivir, otra de las necesidades que tiene un ser humano es la estabilidad ya que necesita un hogar, transporte, alimentación, entre otros. Por último hablamos de una realización que se refiere al cumplimiento de metas como un hogar, un vehículo, un negocio.

Si nos hacemos la pregunta ¿Nos alcanza el salario? La respuesta por lo general tiende a ser un “no”, esto se debe a que nuestras necesidades y deseos se adaptan a nuestro salario, es por ello que escuchamos frases como “mientras más ganamos, más gastamos”. Si hablamos de razonamiento económico hay algo fundamental que tenemos que mencionar llamado costo de oportunidad, el cual me dice que no puedo obtener todo lo que yo quiero sino que debo elegir entre dos opciones. Un ejemplo claro del costo de oportunidad puede ser el siguiente:

“José tiene Q1,000.00 los cuales están destinados al pago de renta de su casa, pero él quiere comprar un par de zapatos que le gustaron, los cuales tienen un costo de Q500.00, actualmente no cuenta con los Q.1,500.00 para obtener ambas cosas”.

El costo de oportunidad me muestra que mis necesidades son ilimitadas (ropa, zapatos, diversión), pero mis recursos si son limitados (tiempo y dinero). En otras palabras el costo de oportunidad me permite identificar cuáles son mis prioridades.

Tomando el ejemplo de José podemos rápidamente imaginar las consecuencias. Si su decisión hubiera sido comprar los zapatos y solicitar un préstamo para ajustar el pago de la renta, esto le hubiera ocasionado pérdida de sueño, mal humor, estrés, preocupación, sin mencionar la desestabilización en sus finanzas personales y familiares.

Lo importante es poder tomar buenas decisiones sobre nuestro dinero, me gustaría poder compartir dos escenarios de consumidores inteligentes y no inteligentes:

## CONSUMIDOR INTELIGENTE

- Sabe cuánto dinero tiene y cuanto puede gastar.
- Respeta su presupuesto.
- Puede ahorrar y asegurar su futuro.
- Busca alternativas, compara y escoge la opción que le da más por el mismo precio.

## CONSUMIDOR NO INTELIGENTE

- Nunca sabe en qué gasta su dinero.
- Gasta sin planear y pide dinero prestado cuando no le alcanza.
- Se endeuda más allá de su capacidad de pago.
- No puede ahorrar para su futuro.
- Se deja llevar por la publicidad.

Estos son escenarios de un razonamiento económico, lo esencial de este artículo es mostrar ejemplos que nos puedan ayudar a prevenir finanzas enfermas.

Nuestra cultura promueve y justifica el consumo, compramos algo porque creemos necesitarlo, pero con frecuencia también lo hacemos para satisfacer deseos que no son una necesidad real y utilizamos recursos que son limitados o escasos.

La respuesta a la pregunta inicial ¿pueden las finanzas afectar la salud? Es un sí. El cuerpo responde a la forma de pensar, sentir y actuar. Esto a menudo lo llamamos la “conexión mente

/ cuerpo”. Cuando nos sentimos estresados, ansiosos o enfadados, nuestro cuerpo trata de decirnos que algo no está bien. A continuación comparto algunos factores que pueden ser los signos físicos que indican que la salud emocional está desbalanceada por problemas financieros:

- Dolor de espalda
- Cambio de apetito
- Estreñimiento o diarrea
- Cansancio extremo
- Dolor de cabeza
- Presión arterial alta
- Insomnio
- Problemas sexuales

Mis recomendaciones para llevar una buena salud financiera son las siguientes:

1. Llevar un presupuesto mensual y respetarlo
2. Evaluar las ventajas y desventajas de los productos y servicios que adquirimos
3. Plasmar las metas personales, familiares y profesionales para saber hacia dónde vamos
4. Considerar el ahorro como una deuda, de esta forma podremos ahorrar mensualmente

El camino hacia la riqueza depende fundamentalmente de dos palabras: trabajo y ahorro.

Benjamín Franklin.

# Productos del Aire

Una historia comprometida a dar un mejor futuro.

**1925**

Fundado Fabrigas

**1942**

Comercialización de equipo respiratorio e intensivo

**1963**

Asociación a nivel mundial

**1995**

Expansión y remodelación

**1997**

Fundación de Messer

**2004**

Fundación nueva empresa Productos del Aire

**2017**

Comprometidos a dar el mejor producto y servicio



## 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**  
contreras88@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

## DIRECTORIO MÉDICO

## 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 Próceres 24-69, Zona 10. Edif. Zona  
Pradera Torre III Nivel 17. Of. 1707  
2441-1581 PBX: 2261-8000

# DIRECTORIO DE ESPECIALIDADES

## AUDIOPROTESIS

### LICDA. CLAUDIA YELA

Audioprotesista, Psicóloga Clínica 6ta. Ave. 3-47 Edif. Plaza Dorada 2do Nivel, Oficina 4-C Z.9  
2362-9112 y 2361-4099  
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.  
rbonilla@intolnet.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  
6ta. Ave. 6-63, Zona 10. Edif. Sixtino, 6to Nivel. Of. 603  
gastrocirugia@gmail.com  
2269-7077 y 2269-7078

### DR. ROBERTO A. GALLARDO DÍAS

Cirugía General y de Emergencias. Cirugía Video Endoscópica y Cirugía Mini Laparoscópica.  
12ª. Ave. 2-95, Zona 15. Col. Tecún Umán  
dr.gallardo@cirugiaini.com  
2389-7715 y 2460-7579

## CIRUGÍA GENERAL Y VIDEO COLONOSCÓPICO

### DR. LUIS LUJÁN L.

Cirugía General y Video Colonoscópico.  
Enfermedades de Colon, Recto y Ano.  
4a. ave. 3-14, Zona 10.  
2334-7271 y 2334-6283

## CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCÓPICA

### DR. ÁLVARO FERNÁNDEZ G.

Cirugía General y Laparoscópica.  
6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Of. 907. Edif. Centro Médico II  
2332-9099 y 2332-9198

## CIRUGÍA PLÁSTICA

### DR. JULIO CÉSAR MÉNDEZ MARTÍNEZ

Cirujano Plástico  
Calle de la Recolección #4, Interior del Hospital Privado Hermano Pedro  
2do Nivel. Clínica 1.  
Antigua Guatemala, Sacatepéquez  
7832-1190 ext. 123

## CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL

### DR. JULIO LUIS POZUELOS LÓPEZ

Neurocirugía Adultos y Niños. Cirugía de Columna y Cirugía de Mínima Invasión.  
Blv. Vista Hermosa 25-19, Zona 15  
Edif. Multimédisa. Of. 608. 6to Nivel  
2241-8888 y 2441-3718  
pozmen@lycos.com / neuroraq@gmail.com  
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. SOFÍA DEL CID FRATTI

**DERMAMEDIK**  
Dermatología  
Médica y Cirujana - Dermatología  
Ave. Reforma 9-55 Z.10 Edificio Reforma 10, Of. 405  
dermamedik@gmail.com  
2362-0254 y 2361-7141

### DR. YUDEL E. KORIS JUÁREZ

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

### DRA. SILVIA ANABELLA CHÁVEZ DE CHANG

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

### DRA. MARITZA KUMMERFELDT

**CENTRO DERMATOLÓGICO & Laser Med**  
Medicina y Cirugía de Piel

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

### DR. GERARDO BRAN QUINTANA

**DR. ESTUARDO LIGORRÍA G.**  
Medicina interna Gastroenterología y Hepatología  
6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Of. 907. Edificio Centro Médico II  
2332-9099/9198 y 2334-6055

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

Dermatología y Cirugía Cosmética  
Boulevard Vista Hermosa 25-19 Z.15  
Edificio Multimédisa 9no. nivel Oficina 905  
clincasvillanueva@yahoo.com  
23857681-83

## DERMATOLOGÍA ONCOLÓGICA

### DRA. EDITH TOBIÁS ACHTMANN

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

## DIABETES

### DRA. FABIOLA PRADO DE NITSCH

Medicina Interna / Diabetes  
DIABETCENTRO. 6ta avenida, 3-22 Z.10, Centro Médico II, Oficina 603  
diabetcentro@gmail.com  
2332-9399, 2360-1441

## GASTROENTEROLOGÍA

### DR. ESTUARDO LIGORRÍA G.

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

### DR. LUIS BARREDA MATTA

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

### DR. JUAN CARLOS ORTIZ MENDOZA

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

## GASTROENTEROLOGÍA PEDIÁTRICA

### DR. JUAN CARLOS MENA

Pediatria-Gastro. Enterólogo Pediatra  
14ª. Ave. A 12-15, Zona 13. Corporación Pediatría  
2232-7710 y 2332-7998

## GERIATRÍA

### DR. PABLO JOSÉ GARCÍA AGUILAR

Médico especialista en Geriatria  
Cuidados Paliativos  
2da avenida 2-20 zona 10. Clínicas MEDIPRO  
Residencia adulto mayor "Casa de los Angeles"  
www.casadelosangeles-alz.com  
geriatrivate@gmail.com  
6671-0101 y 2362-0286

## 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

# DIRECTORIO DE ESPECIALIDADES

## DR. JULIO LUIS POZUELOS VILLAVICENCIO

Ginecología y Obstetricia  
Climaterio y Menopausia.  
Blv. Vista Hermosa 25-19, Zona 15. Edif.  
Multimédica. Of. 606. 6to Nivel.  
2241-8888 y 2441-3718

## DR. RODOLFO VINICIO VETTORAZZI

Ginecología Obstetricia Colposcopia  
6ta. Ave. 3-69, Zona 10, Clínicas Hospital Centro  
Médico I. 4to Nivel.  
2362-8994 y 2332-7142. Ext. 124

## DR. CARLOS ENRIQUE ZEA FLORES

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

## MEDICINA BIORREGULADORA

## DRA. R. VIRGINIA VALDEZ

Médica y Cirujana. Especialista  
en Medicina Bioreguladora  
y Anti edad  
Ave. Reforma 7-62, Ed. Aristos Reforma Of.313  
clinicabiobella@gmail.com  
55157971 y 58641788  
facebook: / Bio-Bella Salud y Belleza

## 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

## NEUMOLOGÍA PEDIÁTRICA

## DR. HUGO ISRAEL MARROQUÍN G.

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

## DR. JOSÉ MIGUEL LEAL

Neumólogo Pediatra  
2a. Calle 25-19 Z.15, VH1.  
Edificio Multimédica. Nivel 14, Oficina 1405  
josemiguel.leal@gmail.com  
2314-0707 y 52277853

## NEUROLOGÍA

## DR. HÉCTOR BOLAÑOS

Neurólogo  
2ª. Calle 25-19, Zona 15. Vista Hermosa I.  
Edif. Multimédica. Nivel 10. Of. 1001  
drhectorbolanos@hotmail.com  
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

## NUTRICIÓN Y DIETA

## LICDA. FLOR ZAMORA

Nutricionista con especialidad en Industria  
Alimentaria.

## LICDA. ANA LUCÍA VELÁSQUEZ M.

Nutricionista con especialidad en  
promoción de programas de Actividad Física

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



## DRA. MARINA CORNEJO DE FINER

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

## OFTALMOLOGÍA

## DR. J. FERNANDO NORIEGA ISAACS

Médico y Cirujano Oftalmólogo. Vítreo y Retina  
1ª. Ave 12-77, Zona 10 Edificio Santa Clara II.  
Local 5  
noriega.md@gmail.com  
2334-2175

## ONCOLOGÍA

## DR. LUIS A. LINARES

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

## DRA. ELSA DUBÓN GARCÍA

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

## OTORRINOLARINGOLOGÍA

## DR. ANTONIO MOLINA HERMES

Oídos. Nariz. Garganta. Cirugía Maxilo Facial.  
Video Endoscopia. Cirugía Laser.  
6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Edif. Centro Médico II. Of. 607  
molbeantoniomolina@hotmail.com  
2332-3702 y 2332-8498

## PATOLOGÍA

## DR. MIGUEL A. GARCÉS DE MANCILLA

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

## PEDIATRÍA

## DR. CÉSAR A. CASTILLO SANTOS

Pediatría F.A.A.P  
6ta. Ave. 3-69, Zona 10. Edif. Centro Médico I. Nivel 8  
2331-6565 / 2332-4144 / 2334-3825

## DR. G. SUSANA SOTO DE RUIZ

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

## PSICOLOGÍA CLÍNICA

## LICDA. LUCÍA LORENZANA

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

## LICDA. YOSAHANDI ALCALÁ

Psicóloga Clínica y Sexóloga Educadora  
4a. Ave. 15-73 Z. 10 Edificio Clínicas Médicas.  
10mo nivel, Of. 1001  
2385-4111 / 2368-3977

## LICDA. GEORGINA L. SALCIDO R.

Técnicas de Manejo  
Positivo del Estrés  
D. Ed. Verona. 2da calle 6-26.  
Z.10 Nivel 4, Of. 410  
estrespositivo@yahoo.com  
2205-5161 y 4025-7787

## LICDA. LUCRECIA DE BENÍTEZ

Educación Especial  
alpb2262@hotmail.com  
5318-1010

## VÍCTOR HUGO ENRÍQUEZ

Dr. Teología-Coach Relaciones  
Director General Red de Liderazgo Familiar  
apartidedehoy@gmail.com  
4217-2698

## LICDA. WANDA ICUTÉ

Psicología Clínica  
Calzada San Juan 12-24 Z.7, Quinta Samayoa,  
Hospital Yarden, 2do nivel, Clínica No. 10  
wandaticute@gmail.com  
5410-4832

## TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA

## DR. PABLO MORALES HIDALGO

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

## TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA PEDIÁTRICA

## DR. JUAN CARLOS NAVAS SOLARES

Traumatología y Ortopedia General.  
Subespecialidad en Pediatría. Salvamento y  
Reconstrucción de Extremidades en Oncología  
Ortopédica. 6ta. Ave. 6-63, Zona 10. Edif. Srdno I.  
Nivel 4, Of. 408  
dr.jcnavas@gmail.com  
2269-7086/87 y 5715-1569

## SALUD FINANCIERA

## JOSÉ GÓMEZ

Responsabilidad Social Corporativa  
BAC Credomatic. Ave. Petapa 38-39 Z. 12  
jgomez@credomatic.com  
2361-0909

## SALUD ANIMAL

## DR. M.VZ. MANUEL HOFFMAN

Comercio Internacional, Inocuidad y Medio Ambiente  
Ave. Reforma 1-50 Z.9, 4to Nivel Of. 401  
mhoffman@anaviguatomala.org  
2360-3084 / 2360-3384 / 4060-2660

# 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