

NO. 22 | AÑO 2017

RELEVANCIA[®]

MÉDICA



Importancia de la salud física

El rol del ejercicio en la salud cardiovascular

Estrés y el corazón

GRATUITA

Mantenerse saludable para prevenir altos costos en gastos médicos

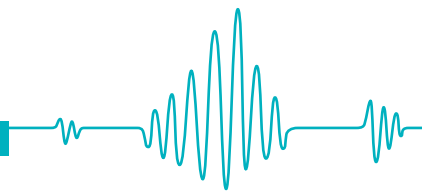


iGracias!

Asociación Guatemalteca de Cardiología,
por apoyarnos de todo **corazón** en este
proyecto de **relevancia**.



Carta editorial



Cuando se me invito a escribir el editorial de esta revista dedicada a la salud, me sentí con un profundo sentimiento de responsabilidad. Y fue así al conocer el compromiso que por más de cinco años **Revista Relevancia Médica** ha tenido en cada edición bimestral con sus lectores y la amplia cobertura que la ubica como una de las revistas más importantes dedicadas a la información de temas de salud, en su amplio espectro física, emocional, sexual, espiritual.

Pensé en todo el esfuerzo y dedicación que se necesita para llegar a ser médicos, ya que sin los fundamentos o conocimientos básicos y la perpetua preparación, sería imposible conseguir los resultados que los pacientes esperan de nosotros, es decir, no se concibe a un médico que no sepa.

Esa preparación y todas las experiencias son las que permitirán asumir la responsabilidad plena y liderar la toma de decisiones para ayudar de manera exitosa al paciente que busca consejo.

Pero el éxito obedece en muchos casos al esfuerzo y a la búsqueda incesante y continua de la excelencia en cada detalle, y en nuestra profesión esto sucede todos los días.

Pero fuera de ese conocimiento académico, cada oportunidad de ayudar, además de ser la razón de nuestra profesión es una ocasión para hacer lo mejor en lo que se nos demande y evitar la arrogancia y el ego, sabiendo que siempre hay mucho por aprender y teniendo presente que no se trata solo de tener éxito o de probar cuanto sabemos, sino de buscar soluciones, el apoyo empático para quien sufre una dolencia, los mejores consejos y que en muchas ocasiones humanamente nuestro actuar como médicos tendrá un límite y es también nuestra misión, ayudar a entender la voluntad divina como una forma de sanar, como una forma de solución.

Los conocimientos cambian, las investigaciones hacen evolucionar los conceptos, trazando nuevas directrices, pero hay premisas básicas que permanecen.

En este tiempo de cambios en la estructura social, es importante dar prioridad a los valores que se adquieren en el seno de la familia, el amor a Dios, la bondad, la compasión, el respeto como principios básicos del amor al prójimo, que siempre tendrán vigencia.

Tampoco se concibe a un médico sin estos principios fundamentales que marcan su sensibilidad, que entienda la profesión no sólo como una ciencia sino como un arte, que acepte que la compasión y la calidez humana pueden también aliviar y hasta curar.

Comprometidos con la importancia de continuar con la difusión de la información y sintiéndome parte de este compromiso en esta edición especial, encontraran varios artículos preparados por distinguidos profesionales, con el mismo interés de siempre, con temas variados de importancia y de actualidad, esperando cumplir con todos los objetivos trazados.



Dra. Iris Rodríguez

Cardiologa Vicepresidente de la Asociacionguatemalteca de Cardiología

Presidenta del XXXVI Congreso Nacional de Cardiología

Director General

Dr. René Fonseca Borja

Directora Comercial

Mónica Icuté Velásquez

Consejo Editorial

Dr. René Fonseca Borja / Mónica Icuté Velásquez
Wanda de Morales

Diseño Gráfico y Diagramación

Andrés González

Marketing Digital & Social Media

Alejandra Soto

Redacción & Ortografía

Alejandra Soto / Margarita Velásquez

Carta Editorial

Dra. Iris Rodríguez

Colaboradores

Dra. Iris Rodríguez
Dr. Carlos Ramírez
Licda. Giorgina L. Salcido R.
Dra. Rosario Chang

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. (INSECO,S.A.), impresa en Guatemala, C.A. 2017.

6

Importancia de la salud física

Dra. Iris Rodríguez

11

El rol del ejercicio en la salud cardiovascular

Dr. Carlos Ramírez

16

Estrés y el corazón

Licda. Giorgina Salcido

22

Varias enfermedades que puedes desencadenar la disfunción eréctil

Clinica Mayo

26

Monitoreo automático con dispositivos únicos de última generación

SEMICOM, S.A.

30

Mantenerse saludable para prevenir altos costos en gastos médicos

Dra. Rosario Chang



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. ”



Importancia de la salud física

Autor: Dra. Iris Rodríguez | Cardióloga

Es un hecho que el riesgo de sufrir cualquiera de las formas de presentación de la enfermedad cardiovascular aumenta de forma significativa y progresivamente con la edad, causando la muerte y en muchos casos discapacidad permanente.

Esta aseveración ya no es tan clara, ya que cada vez vemos más factores riesgo como son Obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol elevado, sedentarismo, tabaquismo, alto consumo de sal y azúcar, en grupos de población más joven, y algunos de ellos en la población infantil.

No quiero pasar por alto el índice de obesidad infantil, que afecta aproximadamente al 15% de los niños, determinando un futuro preocupante de cara a la salud cardiovascular.

La solución no se basa en el tratamiento de estas enfermedades sino en su **Prevención** un tema complejo que no hemos abordado con responsabilidad.

No cabe la menor duda que hemos fallado en la premisa fundamental de la prevención primaria, es decir en la **Educación**, comenzando por inculcar a los niños y adolescentes hábitos de vida saludables, con actividad física regular, una dieta balanceada y así tener como resultado, adultos sanos, proponernos educar para conseguir un comportamiento diferente, con total responsabilidad individual.

La salud es hasta el día de hoy literalmente una “asignatura pendiente”, como parte de la educación escolar, que involucre a las familias y se convierta en esa ventana de oportunidad, que por desdicha hoy estamos dejando pasar. Un reto a las instituciones para educar en la ciencia de la salud y su integralidad: la alimentación, conocer el cuerpo, la interacción entre órganos y el corazón, instar a la actividad física y la gestión emocional.

De manera que logremos entonces, que la educación que recibe un niño entre los tres y los seis años, sea la piedra angular para su cuidado en la vida adulta.

Es difícil cambiar como adultos, más aún hacerlo solos, es aquí en donde el esfuerzo grupal y el compromiso familiar juegan un rol importante en perpetuar esos cambios.

Gastar millones para tratar la enfermedad y alargar la vida sin la calidad que debe tener, es un ciclo que imperativamente debe ser roto. Es una responsabilidad de todos, médicos, pacientes, instituciones gubernamentales fomentar políticas satarías globales, que permitan a la población mantener en lo posible la salud de su lado.

Corre, camina, baila, muévete...

come sano y balanceado, mantén un peso saludable, evita el tabaco, alimenta tu Fe, piensa positivo, sonríe siempre, abraza todo lo que puedas y tendrás una vida con calidad.



CONGRESO DE CARDIOLOGIA

2 0 1 7

Ciudad de Guatemala

DINÁMICA EVOLUTIVA DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Actualizando directrices.

Hotel Camino Real

5 y 6 de Octubre

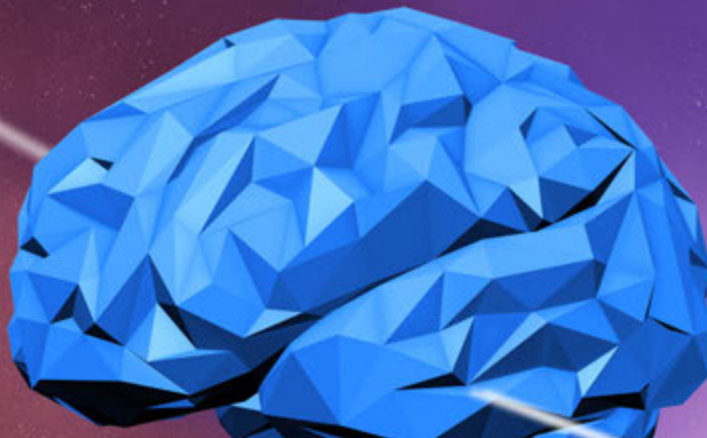
Costos:

Médicos Q.600.00

Residentes y enfermeras Q.500.00

Estudiantes Q.400.00

Descuento de Q.100.00 en inscripción vía página web www.agcardio.org antes del 15 de septiembre

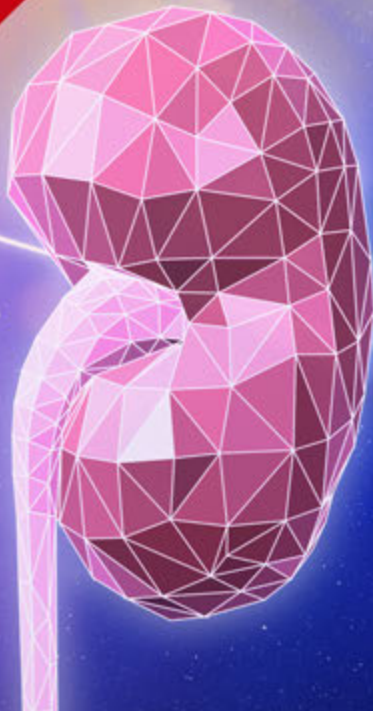
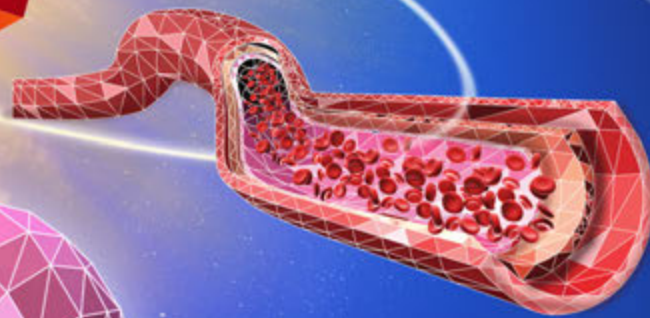


XXXVI Congreso Nacional
XV Congreso Cirujanos
XVI Cardiología

Concor[®]
Bisoprolol

Concor[®] AM
Bisoprolol + Amlodipina

Ziac[®]
Bisoprolol + Amlodipina



Asociación Guatemalteca de Cardiología
Especialidad en Cardiología Cardiovascular
y Cardiología Pediátrica





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 rol del ejercicio en la salud cardiovascular

Autor: *Dr. Carlos Ramírez*

En los últimos años, numerosos estudios científicos han resaltado la relación entre la actividad física, condición física y salud cardiovascular. Paneles de expertos y organizaciones como el American College

of Sports Medicine (ACSM) y la American Heart Association (AHA) dan mucha importancia a la evidencia científica que conecta la actividad física regular con un estado adecuado de salud cardiovascular.

Solo en los Estados Unidos se reportan más de 250,000 muertes al año relacionadas con la falta de actividad física. Además, diferentes estudios han demostrado una relación entre la actividad física y ciertas enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión y cáncer. En contraste, sabemos que existe un mayor número de eventos cardiovasculares y una tasa más alta de mortalidad en individuos que no realizan actividad física suficiente.

Beneficios del ejercicio

Un estilo de vida sedentario es uno de los 5 mayores factores de riesgo (junto con presión arterial alta, valores anormales en el perfil de lípidos, y obesidad) para padecer enfermedad cardiovascular. Es importante saber que realizar ejercicio con regularidad tiene un efecto favorable sobre otros los otros factores de riesgo. Por ejemplo, el ejercicio promueve la pérdida de peso lo que tratará la obesidad y ayudará a controlar una presión arterial alta. Además, el ejercicio puede ayudar a reducir los niveles de colesterol “malo” en la sangre (LDL), mejorando el perfil lipídico. De una manera similar, el ejercicio mejora la sensibilidad a la insulina en pacientes diabéticos, ayudando a controlar los niveles de glucosa en la sangre.

Los pacientes con diagnóstico reciente de enfermedad cardiovascular que participan en programas de ejercicio han reportado una mejor calidad de vida, mayor autoconfianza, menos estrés y menos ansiedad. Combinando estudios controlados, diferentes investigadores han podido demostrar que es posible reducir la mortalidad hasta en un 25% en los pacientes post infarto que participan en un programa de ejercicio supervisado.

¿Cuánto ejercicio es suficiente?

La ACSM recomiendan que todos los adultos deben participar en 150 minutos o más de actividad física moderada por semana. Esta recomendación puede ser alcanzada realizando 30-60 minutos de actividad física moderada (5 veces por semana) o 20-60 minutos de actividad física vigorosa (3 veces por semana). Sesiones continuas o múltiples sesiones cortas (de al menos 10 minutos) durante el día pueden ser utilizadas para acumular el requerimiento de ejercicio.

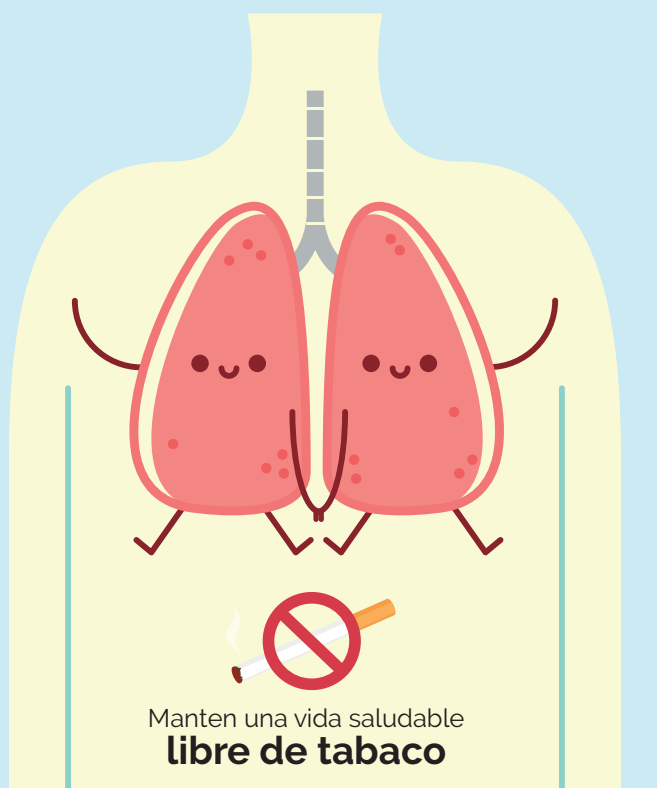
El tiempo de ejercicio debe ser progresado gradualmente para asegurar una buena adherencia al programa y disminuir el riesgo de lesiones.

Condición física y mortalidad

No es necesario ser un atleta de alto rendimiento o un maratonista para encontrar los beneficios del ejercicio sobre la salud. De hecho, el mayor beneficio sobre la salud en términos de mortalidad es alcanzado cuando una persona pasa de ser sedentaria a ser moderadamente activa.

Los adultos sanos de menor condición física tienen un riesgo de mortalidad 4.5 veces mayor que el de los adultos sanos con mejor condición física.

Sorprendentemente, se ha podido demostrar que la condición física de una persona es un predictor de mortalidad más fuerte que otros factores de riesgo más conocidos como el **tabaquismo, presión arterial alta, colesterol alto y diabetes.**



Manten una vida saludable
libre de tabaco

Riesgos del ejercicio

Durante el ejercicio existe siempre el riesgo elevado de padecer alguna complicación cardíaca (por ejemplo, un infarto o una arritmia). Sin embargo, este riesgo es extremadamente pequeño. Para los adultos sin una condición cardíaca preexistente este riesgo es de 1 evento por cada 400,000 – 800,000 horas de ejercicio.

En pacientes con enfermedad cardiovascular este riesgo es de 1 evento por cada 62,000 horas de ejercicio. Es importante resaltar que el riesgo de padecer un evento durante el ejercicio disminuye cuando la actividad física se vuelve regular. De cualquier manera, el riesgo de que una persona sedentaria padezca una complicación cardíaca es casi 50 veces mayor que el de una persona que se ejercita 5 veces a la semana. Poniéndolo de una manera simple, las personas

que hacen ejercicio regularmente tienen un riesgo mucho menor de experimentar un problema durante la actividad física. Es por esto que el ejercicio es considerado una práctica extremadamente segura.

De cualquier forma, es bueno conocer los síntomas que pueden ser indicativos de un problema tales como dolor en el pecho, mareos y anomalías en el ritmo cardíaco.

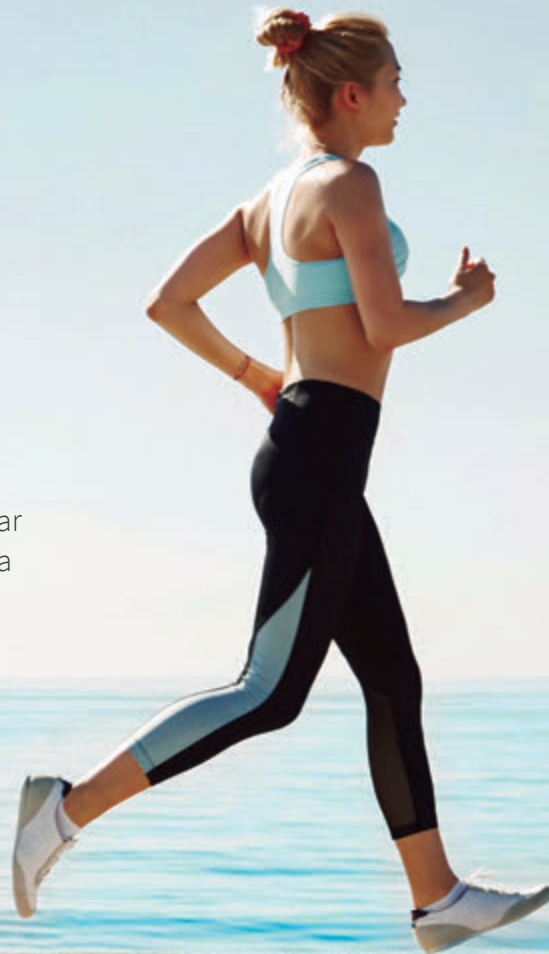
¿Por dónde empezar?

Primero, si usted tiene una enfermedad cardíaca o es mayor de 45 años y tiene 2 o más factores de riesgo (historia familiar de enfermedad cardiovascular antes de los 55 años, fumador, presión alta, colesterol elevado, diabetes, sedentarismo u obesidad), se recomienda consultar con un médico antes de empezar con cualquier programa de ejercicio. Está claro que la

mayoría de personas obtendrán beneficios significativos al integrar media hora de actividad física moderada a su rutina diaria. Si no es posible cumplir con los 30 minutos de actividad en algún día, es posible compensar con actividades de la vida diaria como tomando las escaleras en lugar del elevador o caminar en lugar de conducir distancias cortas.

Cumplir con la actividad física puede ser más fácil integrando períodos cortos, de unos 10 minutos, dentro de la rutina diaria. Lo más importante es empezar. Hoy en día contamos con evidencia científica suficiente para asegurar que la actividad física tiene una influencia poderosa sobre algunas enfermedades crónicas.

Reduciendo el riesgo de la enfermedad cardiovascular mediante la actividad física mejorará la calidad de vida de las personas y la salud de las poblaciones.



Referencias

Haskell, W.L. et al. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 39(8): 1423- 1434. Pescatello, L. (2014). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health.



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 ”



Estrés y el **corazón**

Autor: Licda Georgina L. Salcido R.

“Estresarnos” es una respuesta normal del cuerpo, en la que se activan mecanismos fisiológico que nos ayudan a enfrentar una situación que percibimos amenazante o desconocida, estos mecanismos generan cambios químicos: adrenalina,

cortisol y físicos: respiración corta y rápida, aumento de frecuencia cardiaca, dilatación de pupilas, sudoración, tensión muscular, aumento de presión, síntomas gástricos, etc. en el momento que percibimos un **“estresor”**. Es la llamada respuesta de lucha o huida (fight or flight).

Entonces si es normal la respuesta de estrés, **¿Como es que se vuelve dañino para el cuerpo?** Y específicamente para nuestro sistema cardiovascular.

Primero diferenciemos varios tipos de estrés y sus consecuencias.

El Primer tipo de estrés llamado **agudo** o bueno, generalmente el cuerpo tiene la capacidad de enfrentar al estresor agudo que se caracteriza por ser una situación real, inesperada, existe riesgo de perder la vida o la de alguien cercano, dañarse un órgano o extremidad, es nivel 10 de estrés, que quiere decir que se llega a un límite máximo en el cual se produce rápidamente adrenalina y cortisol.

Al activarse el sistema nervioso simpático, la ventaja de esta respuesta extrema, es que inmediatamente después en minutos se regresará a un estado “normal” físico, debido a que es de corta duración, entrando el sistema nervioso parasimpático que produce sustancias para desacelerar, regulando los sistemas cardiovascular, digestivo y genitourinario, etc.

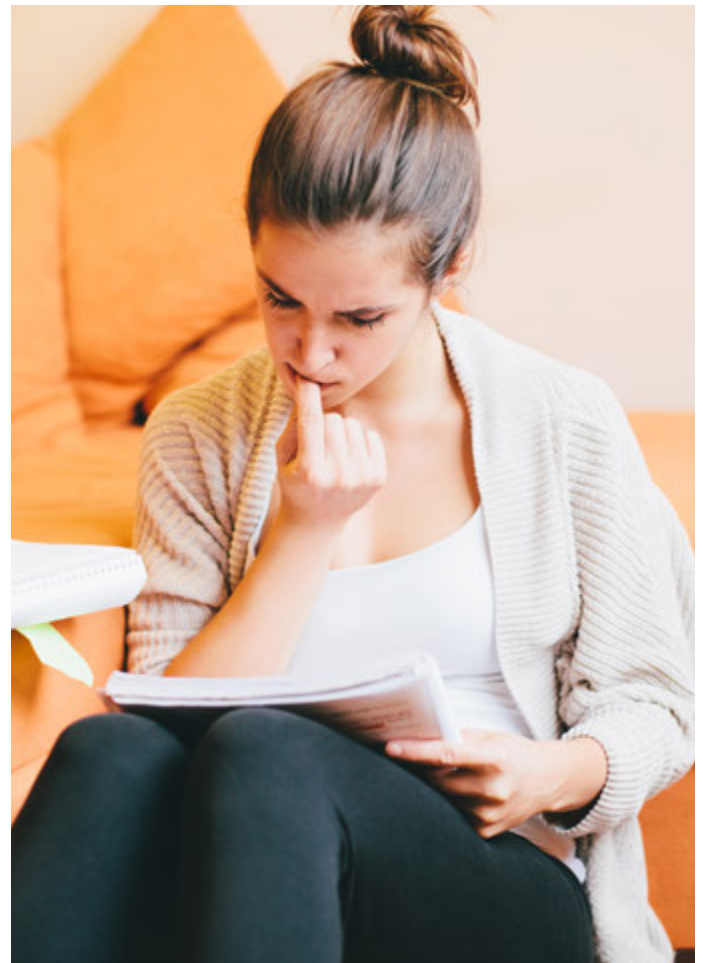
Sin embargo procesar y aceptar el impacto de esta situación aguda en la parte emocional y cognitiva es mas lento, enfrentar una nueva realidad nos puede llevar a cambios incluso neuronales y esto explica porque cuesta regresar a ser como antes de esa experiencia traumática, además se instalan creencias negativas en forma de pensamientos intrusivos a cerca de si mismo: soy mala persona, pude haber hecho algo mas, estoy dañado para siempre, no podré salir de esto, soy incapaz...etc. y se volverán parte recurrente de esta nueva realidad para la persona que ha vivido esa situación traumática.

Es probable que se piense que “el tiempo lo cura todo”, algunas otras situaciones que pueden ser generadoras de estrés postraumático son, violencia intrafamiliar, abuso físico o psicológico, situaciones externas catastróficas, convivencia con personas adictas o con psicópatas integrados, bullying y mobbing.

Sin embargo el tiempo solo aumenta el desarrollo de este Segundo tipo de estrés: el **postraumático** a mi me gusta llamarlo “silencioso” y lo considero realmente el iniciador de enfermedades psicoso-

máticas, fobias, ansiedad generalizada o ataques de ansiedad ya que se mantiene constantemente oculto y debido a que aquí los estresores muchas veces ya no son eventos reales sino el recuerdo de ellos, los cuales se encuentran archivados en la memoria de la persona, entonces pueden ser activados por diversos estímulos ya sean auditivos como: sonidos específicos, canciones, olfativos como olores que evoquen el momento de la situación traumática, incluso sabores y sensaciones físicas, visuales a través de películas, series, personas que se parezcan a quien le recuerde las situaciones traumáticas.

Al seguir siendo personas funcionales no se le da mucha importancia, sin embargo esto eventos si no se procesan y desensibilizan, darán origen a un sinfín de conductas evasivas, incluso adicciones esto mantiene niveles de estrés crónico producido por situaciones sin resolver, iniciando enfermedades psicosomáticas que siempre es necesario explicar ampliamente debido a la generalizada confusión con la **hipocondría**.



Generalmente los pacientes se confunden al decirles que la causa de sus síntomas es estrés, algo emocional o psicológico, lo que produce o mantiene su enfermedad psicosomática, inmediatamente el paciente y sus parientes lo interpretan como: **“entonces no existe, solo esta en mi mente, es de mentiras”**, o en el peor de los casos tengo problemas mentales, lo cual si no es bien aclarado el proceso, mas se cerrará a buscar ayuda correspondiente, pasando mas tiempo sin resolverlo adecuadamente de forma interdisciplinaria.

Es necesaria la evaluación, diagnóstico y tratamiento del especialista del órgano blanco afectado, pero además el Entrenamiento en Manejo Positivo de Estrés, que es muy diferente de la terapia psicológica tradicional.

Ahora bien, explicados los 2 tipos anteriores de estrés, pasamos al tercero y último **estrés crónico** o malo, al que la mayoría de las personas comúnmente se refieren cuando identifican estar estresadas.

Es el estrés de diario, en Guatemala de acuerdo a preguntas realizadas a pacientes y grupos de empresas privadas capacitados en manejo de estrés, a través de 25 años, los estresores principales son:

1. Tráfico vehicular
2. Inseguridad
3. Situaciones económicas
4. Relaciones interpersonales.

“El vivir en un país de alto riesgo”, nos ha hecho mantenernos en un nivel 3-4 como normal, aunque tristemente vemos que cada vez los riesgos están en cualquier país.

Esto contribuye a estar constantemente en estado de estrés (alerta) crónico digamos de nivel 7-8, al que llegamos paulatinamente y nos habituamos.





Al compararnos con familiares, amigos, compañeros de trabajo vemos a la mayoría igual, empezamos a creer que lo **“normal”** es tener las siguientes manifestaciones: mala calidad de sueño: insomnio o sentir que no se descansa lo suficiente aunque se duerma, poca concentración y problemas de memoria de corto plazo, estar casi siempre con los músculos de espalda alta, cuello, nuca contraídos o con dolor, constantes problemas gástricos, respiratorios, alérgicos, dolores de cabeza, migrañas, arritmias, sensaciones de angustia, etc.

que no se descansa lo suficiente aunque se duerma, poca concentración y problemas de memoria de corto plazo, estar casi siempre con los músculos de espalda alta, cuello, nuca contraídos o con dolor, constantes problemas gástricos, respiratorios, alérgicos, dolores de cabeza, migrañas, arritmias, sensaciones de angustia, etc.

Síntomas, que desarrollaran enfermedades psicosomáticas, constantes que al no tratarse interdisciplinariamente podrán aumentar hasta llegar a vivir dependiendo de fármacos o terminar en situaciones irreversibles, **infartos, accidentes cerebro vasculares, contracturas musculares incapacitantes, problemas mandibulares**, todo esto debido a que las sustancias químicas del estrés mantienen en el torrente sanguíneo contribuyendo a desarrollar y perpetuar problemas en todos los órganos, aumento de colesterol y triglicéridos, en el corazón debido al aumento de presión sanguínea hace que se encuentre mas acelerado y trabajando con mas esfuerzo crónicamente.

La invitación es aprender como filtrar los estresores que realmente me corresponde enfrentar, sean del pasado o del día a día, cuales hay que dejar ir, la clave de esto está en aprender a sentir y volver parte del diario vivir, el retornar conscientemente a niveles **cero estrés** algunos períodos del día, de forma saludable cuando no es necesario estar estresado.

Tomar en cuenta que el estrés crónico buscara salidas poco saludables justificando que es para tranquilizarse: **fumar, antojos de comida chatarra, dulce, alcohol, conductas de riesgo, ejercicio de forma adictiva.**

Recomendaciones

Salir de la fase de **negación** y aceptar que es necesario un chequeo para prevenir o tratar problemas de salud.

Si el estrés está iniciando o perpetuando sus problemas de salud, laborales y en sus relacionales, tómelo en serio ya que es importante aprender hacer algo diferente o continuará aumentando, hasta llegar a situaciones irreversibles.

Las enfermedades psicosomáticas “**No son un invento de su mente**”, no son de mentiritas ni quiere

decir que está loco si lo refieren a psicoterapia, lo que necesita es un **Entrenamiento en Manejo Positivo del Estrés**, con objetivos muy concretos para conocer y aprender a estar en niveles de estrés favorables, conocer y manejar sus estresores y tener formas prácticas de disminuir las reacciones de estrés innecesarias, tome en cuenta que es un “**Entrenamiento en Manejo Positivo del Estrés, EMPE**”, donde se usan instrumentos de medición, Biofeedback y técnicas psicológicas avanzadas como EMDR para la reorganización y desensibilización de estresores, se trabaja interdisciplinariamente con médicos de distintas especialidades, dentistas y fisioterapeutas según sea el caso, no es una terapia psicológica tradicional.





salud sexual

*La libertad de una **carisia**,*

“ La ternura que transmite, el deseo que despierta y el anhelo que nos invade. Proceso de amor, a través del cual somos partícipes de la creación, lenguaje silencioso en la fusión de dos seres, que los convierte en uno.

Derecho y decisión donde la voluntad y la conciencia se dan cita, la justicia y la verdad se besan, construyendo un sueño que tiene como base:

El respeto y la fidelidad, sobre todo para con uno mismo. ”



Varias enfermedades pueden desencadenar

Disfunción **eréctil**

Autor: Mayo Clinic

Estimada Mayo Clinic:

¿Es fácil determinar una causa directa para la disfunción eréctil?

Mi marido tiene 51 años y se rehúsa a ir al médico, pero sé que esto le molesta. ¿Puede la disfunción eréctil pasar por sí sola alguna vez, o siempre es necesario un tratamiento?

Respuesta:

No siempre es sencillo encontrar la causa específica de la disfunción eréctil, puesto que varias enfermedades subyacentes pueden desencadenarla y otros factores, como el estrés, la depresión o la ansiedad, también pueden empeorarla.

Sin embargo, lo importante es evaluar la disfunción eréctil, porque puede ser una advertencia temprana para otros posibles problemas de salud. Además, es improbable que la disfunción eréctil se resuelva sin ningún tipo de tratamiento o de modificaciones en el estilo de vida, por lo que es necesario ver a un proveedor de atención médica.

La disfunción eréctil es un problema común que consiste en la incapacidad de alcanzar o mantener una erección lo suficientemente firme para una relación sexual. Los estudios realizados en hombres de 40 a 70 años descubrieron que alrededor de 52 por ciento presenta algún grado de disfunción eréctil.

Tener problemas ocasionales con las erecciones no necesariamente es motivo de preocupación, aunque el asunto pueda provocar estrés, **afectar la autoconfianza y contribuir a ciertos problemas en la relación.**

Sin embargo, lo más importante es que el problema de alcanzar o mantener una erección puede ser la señal de un problema de salud subyacente que requiere tratamiento, tal como una enfermedad vascular capaz de conducir a un ataque cardíaco o a un accidente cerebrovascular.

El motivo de la conexión entre disfunción eréctil y afecciones como la enfermedad cardíaca

generalmente surge debido a la presencia de problemas en el revestimiento interno de los vasos sanguíneos, conocido como endotelio, y en el músculo liso.

La disfunción endotelial deriva en una inadecuada provisión de sangre al corazón y mala circulación sanguínea al pene; además, contribuye al desarrollo de acumulación de placa en las arterias, lo que constituye un factor de riesgo para la enfermedad cardíaca conocida como aterosclerosis.

La disfunción eréctil no siempre apunta hacia un problema cardíaco subyacente; pero las investigaciones plantean que mientras antes se presenta en un hombre por motivos que no son factores psicológicos, más probable es que haya una disfunción endotelial escondida (a veces llamada oculta) y más probable es que ese hombre sufra un ataque cardíaco en el futuro.

Existe una relación entre la disfunción eréctil y muchos de los problemas de salud asociados con el accidente **cerebrovascular y las enfermedades cardíacas, tales como hipertensión, colesterol alto y diabetes.**

Su marido debe acudir al proveedor de atención médica para que se le examinen esas y otras afecciones similares, como el primer paso en la identificación de una posible causa para la disfunción eréctil.



Cuando se encuentra una enfermedad subyacente, el tratamiento puede servir para resolver la disfunción eréctil. En algunos casos, modificar el estilo de vida también puede ayudar a combatir la disfunción eréctil, así como a reducir el riesgo de presentar otros problemas de salud.

Por ejemplo, varios estudios han demostrado las ventajas del ejercicio para mejorar la disfunción eréctil. Un estudio descubrió que cuando un hombre aumenta su nivel de ejercicio a 120 minutos por semana con actividades cardiovasculares como correr, andar en bicicleta, nadar o trotar, el efecto era casi tan fuerte como tomar un medicamento para la disfunción eréctil. Dejar de fumar, perder el exceso de peso e ingerir una dieta saludable también son cosas que ejercen un efecto positivo.

En los hombres que no tienen otros problemas de salud y en quienes no se puede identificar una causa específica para la disfunción eréctil, los medicamentos como el sildenafil, el tadalafil, el vardenafil o el avanafil, generalmente tratan bien la disfunción eréctil. Esos medicamentos aumentan el flujo sanguíneo en el pene porque mejoran el efecto del óxido nítrico, sustancia química que el cuerpo produce naturalmente para relajar los músculos de ese órgano. Cuando esos medicamentos pierden su eficacia, existen otros tratamientos para la disfunción eréctil.

Anime a su marido a hacer una cita con el proveedor de atención médica, porque evaluar y tratar la disfunción eréctil es importante no solo para la salud sexual, sino también por los beneficios a largo plazo sobre la salud general.

A photograph of a middle-aged man and woman sitting on a grassy field, stretching their legs. The man is on the left, wearing a yellow t-shirt and blue shorts, and the woman is on the right, wearing a light blue tank top and blue shorts. They are both smiling and looking towards the camera. The background is a blurred green field with trees.

Información sobre Mayo Clinic

Mayo Clinic es una organización sin fines de lucro y dedicada a la práctica clínica, la educación y la investigación que ofrece atención experta e integral a todos los que necesitan recobrar la salud. Si desea más información, visite <http://newsletter.carehubs.com/>



salud & tecnología

“ Como un brote de inspiración en favor de la vida, inquietudes de todo tipo han contribuido en gran medida al bienestar humano, cualquier avance tecnológico refleja el anhelo de extender la existencia **buscando plenitud en cada detalle.** ”



Monitoreo automático con dispositivos únicos de última **generación**

***Autor:** SEMICOM, S.A.*

Acerca de ProMRI®

En BIOTRONIK hemos sido pioneros con algunas de las soluciones más importantes de la industria para aumentar la eficacia de los tratamientos, agilizar el flujo de trabajo clínico y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Una de estas soluciones es ProMRI®, que permite a los pacientes realizarse una resonancia magnética bajo ciertas condiciones, incluso teniendo un implante cardíaco. **La serie ProMRI® de BIOTRONIK** para pacientes con taquicardia marca la primera vez en la historia en que se diseña, verifica y aprueba una cartera de CDI para permitir las resonancias magnéticas. Como consecuencia, los médicos pueden seleccionar el dispositivo óptimo de la serie Lumax 740, ofreciéndoles a sus pacientes los tratamientos más avanzados y compatibles con la resonancia magnética.

Acerca de BIOTRONIK Home Monitoring®

BIOTRONIK Home Monitoring® es el primer y único sistema de gestión remota del paciente aprobado por la FDA y la CE para la reducción segura de los seguimientos en el consultorio y la detección precoz de eventos clínicamente relevantes. La tecnología lleva a una intervención más precoz, basándose en los resultados de la histórica prueba TRUST3-4. El sistema es único porque permite un continuo monitoreo automático, remoto e inalámbrico del estado del paciente y del estado del dispositivo con actualizaciones diarias, todo sin ninguna interacción

con los pacientes. BIOTRONIK ha sido pionero en los avances de su sistema de gestión de pacientes a distancia **BIOTRONIK Home Monitoring®** desde su primera aplicación clínica en el año 2000. En la actualidad, BIOTRONIK Home Monitoring® se utiliza ampliamente en más de 3.800 clínicas y en 55 países de todo el mundo.

Acerca de BIOTRONIK SE & Co. KG

BIOTRONIK es una de las empresas de dispositivos médicos cardiovasculares más importantes del mundo, con varios millones de dispositivos implantados, y está representada en más de 100 países con una fuerza laboral de 5.600 trabajadores distribuidos por todo el mundo. Conocida por mantenerse al día de lo que ocurre en la comunidad médica, BIOTRONIK evalúa los retos a los que se enfrentan los médicos y proporciona las mejores soluciones para todas las fases de atención al paciente, desde el diagnóstico y tratamiento hasta la gestión de pacientes. La calidad, la innovación y la fiabilidad definen a BIOTRONIK y a su éxito creciente, ofrecen confianza y tranquilidad a los médicos y a sus pacientes en todo el mundo. Para más información, **visite: www.biotronik.com**



Acerca de SEMICOM, S.A.

SEMICOM es una empresa 100% guatemalteca, fundada hace 35 años por un grupo de personas profesionales. **SEMICOM** ha logrado obtener, además del servicio de mantenimiento y reparación de equipos médicos, diversas representaciones de marcas número uno en equipo médico y médico descartable, para áreas de cuidado crítico, cardiología, oncología, quirúrgica, anestesia, urología, neonatología y nefrología.

Actualmente cuentan con 22 representaciones y más de dos mil productos que proveen al mercado de salud de Guatemala, Belice, El Salvador, Honduras y Nicaragua, distribuyendo equipo médico desde 1982 a hospitales privados, sanatorios, clínicas, hospitales públicos, hospitales del Seguro Social, pacientes y clientes individuales.

Para más información, visite: www.semicomsa.com

Distribuidor exclusivo para Guatemala y El Salvador:

SEMICOM, S.A. | Guatemala

14 Ave. 19-50 zona 4 de Mixco, Condado Naranjo
Ofibodegas San Sebastián # 2

PBX: +502- 23023500

asistentedeventas@semicomsa.com

SEMICOM, S.A. | El Salvador

Res. Los Sueños senda las Lomas # G1
Nueva Cuscatlán, San Salvador

PBX: +503 2519 1255

infosv@semicomsa.com

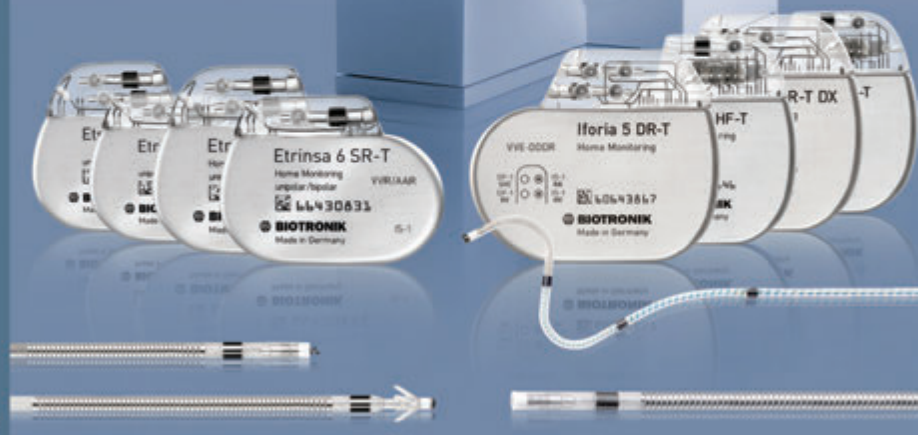


Familia de marcapasos y DAIs compatibles con MRI

Nueva Familia de marcapasos y DAIs con ProMRI

ProMRI. Más accesibilidad. Más opciones. Producto de vanguardia alemán.

PBX (502) 2302 3500
www.semicomsa.com
servicioalcliente@semicomsa.com





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** ”



Mantenerse saludable para prevenir **altos costos en gastos médicos**

***Autor:** Dra. Rosario Chang*

Las enfermedades cerebrovasculares (ECV) siguen siendo una preocupación a nivel mundial por el profundo impacto en la salud de la población. Sin embargo, la responsabilidad de la salud es de índole individual. Leemos artículos, vemos documentales y hasta hemos tenido muy cerca al menos un caso que

suma a las estadísticas de mortalidad por este tipo de enfermedades no transmisibles, pero ¿en realidad somos conscientes de cómo afecta una enfermedad cardiovascular la vida de la familia y de la sociedad en su conjunto?

Los costos que debemos pagar para tratar estas enfermedades afectan el presupuesto de familias y gobiernos por el tratamiento ambulatorio y hospitalario, a esto se le llaman costos directos. Sin embargo, también existen costos indirectos por las pérdidas en la productividad por incapacidad o discapacidad derivada de la aparición prematura o muerte a consecuencia de enfermedades cardiovasculares.

Según La Asociación Americana de Cardiología (AHA por sus siglas en inglés) los costos directos e indirectos en los Estados Unidos por ECV e infarto se estima que es de **US\$ 316.1 billones, de estos US\$ 187.7 billones por gastos directos y US\$ 126.4 billones por pérdidas futuras en la productividad atribuible a ECV e infartos prematuros.**

Los costos directos incluyen gastos en honorarios médicos, honorarios de profesionales involucrados en los tratamientos y rehabilitación, servicios hospitalarios, medicinas para tratamiento ambulatorio, gastos por cuidados médicos en casa.

Estos costos cada vez se van incrementando haciendo muy difícil tener un presupuesto a nivel de país para el sostenimiento de este gasto. A nivel personal, los ingresos son insuficientes para cubrir los elevados costos para mantener el control y prevenir las complicaciones derivadas de la ECV.

Los costos indirectos son más difíciles de cuantificar, pero la prevalencia de las ECV y el apareamiento de complicaciones reducen en forma sustancial la productividad de la persona y por ende los ingresos familiares poniendo su salud en mayor riesgo y cambios en su nivel de vida.

¿Cómo podemos prevenir el apareamiento de Enfermedades Cerebrovasculares y/o sus complicaciones? La base para evitar el apareamiento de ECV es la prevención, eliminando los factores de riesgo.

Los hábitos saludables deben iniciar desde la niñez, la gran epidemia del sobrepeso y la obesidad ha alcanzado a todos los rangos de edad sin discriminación de raza y etnia. Es por ello que la AHA nos recomienda seguir los siguientes 7 pasos para hacer cambios importantes en su salud:

Controle su Presión Arterial:

La hipertensión, o presión arterial mayor a 120/80 mmHg, es el factor de riesgo más importante en el apareamiento de enfermedad cardíaca e infartos. Mantener los niveles de presión arterial dentro de los límites normales permite el buen funcionamiento de su corazón, arterias y riñones permitiéndolo vivir más sano y sin complicaciones.

Controle sus Niveles de Colesterol:

Niveles altos de colesterol permite la formación de placas que obstruyen las arterias que provocan enfermedad cardíaca e infarto. Por lo tanto, mantener sus niveles de colesterol en niveles normales previene la obstrucción de las arterias y que el corazón y cerebro sean irrigados manteniéndose sanos.

Reduzca sus Niveles de Azúcar en Sangre (Glicemia):

La mayoría de alimentos que ingerimos se convierten en azúcar (glucosa) que nuestro cuerpo utiliza como fuente de energía. Sin embargo, niveles elevados de glucosa pueden dañar su corazón, riñones, ojos y nervios.

Manténgase Activo:

Una vida activa permite prolongar su calidad de vida. Hacer ejercicio por lo menos 30 minutos cada día fortalece los músculos, huesos y el sistema circulatorio previniendo así el apareamiento de enfermedades.

Aliméntese Mejor:

Vigile los alimentos incluyendo en su dieta alimentos que sean cardioprotectores. Una dieta saludable y balanceada es una de las mejores armas para combatir la enfermedad cardíaca y con ello se sentirá mejor y mantenerse saludable.

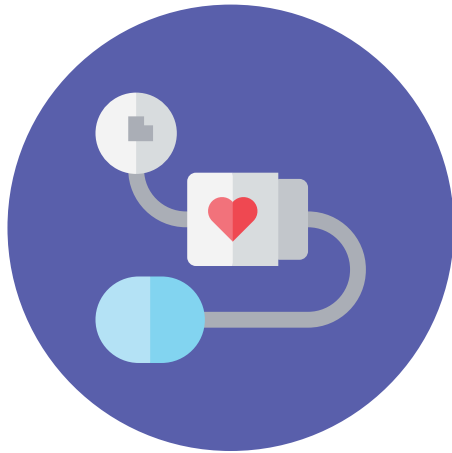
Pierda Peso:

Cuando usted pierde libras innecesarias y grasa corporal, permite que la carga a sus pulmones, corazón, vasos sanguíneos se reduzca y huesos. Permítase mantener su peso dentro de límites normales para mejorar su presión arterial y vivir mejor.

No Fume:

Si fuma deténgase! Fumar cigarrillos incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. **Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud.**

Seguir estos siete pasos y controlar otras enfermedades que predisponen a la ECV como la diabetes, ayudan a que evitemos gastos onerosos.



En promedio paciente con hipertensión controlada puede llegar a gastar en promedio

q. 2,500

mensuales en tratamientos por medicamentos

.....
Otros

q. 1,000

mensuales en honorarios médicos

.....
Y hasta

q. 10,000

anuales en exámenes de control.

.....
En caso de complicaciones y hospitalización, el gasto puede superar los

q. 75,000

dependiendo de la severidad del caso.



La pregunta aquí es:

¿Estamos preparados para afrontar una enfermedad que puede dejarnos con una discapacidad física parcial o total?

¿Tenemos la protección financiera para pagar por las complicaciones de estas enfermedades a través del ahorro, el seguro social o el seguro privado?



Está totalmente comprobado que
prevenir es siempre más barato...
**¿Qué esperamos para
mantenernos saludables?**



MI CONSULTING
MEDICAL & INSURANCES

Dra. Rosario Chang

*CEO Medical & Insurances Consulting
rosario@miconsulting.com.gt*

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

DR. EDILZAR GONZÁLEZ VELÁSQUEZ
drgonzalezneumo@hotmail.com
6ta. Ave. 9-18, Z.10, Edif. Sixtino II, Of. 703, Ala 1.
2375-2222

INTERNISTAS

DR. JORGE LUIS BARRIOS CORONADO
Internista y Cardiólogo – Universidad de Nancy
Francia
13 calle 4- 07, Zona 9
2334-2374 y 2334-4895

DR. EDGAR LÓPEZ ÁLVAREZ F.C.C.P
Médico Internistas Intensivista –
Clínicas Herrera Llerandi
6ta. Ave. 8-71, Z.10, interior 15. 3 Nivel Ala Sur.
2384-5959 Ext: 2528.
Fax: 2362-8683

PEDIATRAS INTENSIVISTAS

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

TERAPISTAS RESPIRATORIOS

TITO ULISES FUENTES
tufuentes@gmail.com
4220-2220

ARMANDO MEDRANO AYALA
halitodevida@yahoo.com
5765-2909 y 3126-0131

NELI PALENCIA
trnelypalencia@gmail.com
5825-9542 y 2445-5101

MEDICINA HIPERBÁRICA

DR. RICARDO ARRIAZA
arriaza.cif@gmail.com
4741-9315

DR. FRANCISCO ALVARADO APARICIO.
Medicina Interna. Medicina Crítica. Terapia
Intensiva. Medicina
Hiperbárica- Ecocardiografía Clínica.
Hospital Privado "Quetzaltenango" S.A. Consul
torio: Policlínica, Condado Santa María,
Quetzaltenango.
5707-6663 y 7774-4700

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

DIRECTORIO MÉDICO



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.
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
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
drgallardo@cirugiamini.com
2369-7715 y 2460-7579

CIRUGÍA GENERAL Y VIDEO COLONOSCÓPICO

DR. LUIS LUJÁN L.

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

CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCÓPICA

DR. ÁLVARO FERNÁNDEZ G.

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

CIRUGÍA PLÁSTICA

DR. JULIO CÉSAR MÉNDEZ MARTÍNEZ

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



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. FRANCÉS 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
cias@neodermgt.com
www.neodermgt.com

DIRECTORIO DE ESPECIALIDADES

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
Ave. Reforma 9-55 zona 10, Edificio
Reforma 10, Oficina 306
2331-4727 y 2331-3687
Fax: 2331-3746

DR. GERARDO BRAN QUINTANA



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

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

Dermatología y Cirugía Cosmética
Boulevard Vista Hermosa 25-19 Z.15
Edificio Multimédica 9no. nivel Oficina 905
clnicasvillanueva@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
jcortizm@terra.com
2269-7013 y 2269-7016



GASTROENTEROLOGÍA PEDIÁTRICA

DR. JUAN CARLOS MENA

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



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 Ángeles"
www.casadelosangeles-alz.com
geriatrigureate@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

**DR. JULIO LUIS POZUELOS
VILLAVICENCIO**

Ginecología y Obstetricia
Climaterio y Menopausia.
Blv. Vista Hermosa 25-19, Zona 15. Edif.
Multimédica. Of. 608. 6to Nivel.
2241-8888 y 2441-3718

DR. RODOLFO VINICIO VETTORAZZI

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 Obstetrica. 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.
marinacomejof@hotmail.com
2331-5262

OFTALMOLOGÍA

DR. J. FERNANDO NORIEGA ISAACS

Médico y Cirujano Oftalmólogo. Vitreo 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

DIRECTORIO DE ESPECIALIDADES

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.
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. 807
molbeantoniomolina@hotmail.com
2332-3702 y 2332-6498

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
mgarces@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 6-28. 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
apartirdehoy@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
wandaicute@gmail.com
5410-4632

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. Sixtino I, Nivel 4. Of. 408
dr.jcnavas@gmail.com
2269-7086/87 y 5715-1569

SALUD FINANCIERA

JOSÉ GOMEZ

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@anaviguatemala.org
2360-3084 / 2360-3384 / 4060-2660



REAL
INTERCONTINENTAL®
 GUATEMALA



Viva la gastronomía creativa de la cocina mediterránea. Pizzas preparadas al momento en el innovador horno de piedra, donde los sabores y colores se combinan en un ambiente acogedor.



Sea usted el autor y conviértase en el protagonista de su propia receta. El único concepto "Build your own" de la ciudad. Gastronomía con estilo propio, en donde la creatividad la pone usted.



Descubra los secretos mejor guardados de la cocina japonesa en un ambiente vibrante y alegre. Ideal para disfrutar la gastronomía y especialidades orientales.



Nuestro moderno Lobby Bar donde podrá disfrutar deliciosos cócteles preparados con ingredientes guatemaltecos y degustar más de 260 platillos de nuestra galería gastronómica y música en vivo.



Un pedacito de París en la ciudad. Pastelería y repostería francesa; variedad de crepas y helados artesanales, todo creado por nuestros propios chefs para disfrutar una experiencia dulce que deleita al paladar.