



**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**PARA MEJORAR LA VIDA DE LAS PIELES SENSIBLES.**



INNOVACIÓN ANTI-EDAD

**REDERMIC HYALU [C]**

ÁCIDO HIALURÓNICO + VITAMINA C PURA

Una eficacia dermatológica completa:  
Anti-arrugas. Firmeza. Uniformidad.

LA ROCHE-POSAY. LA EXIGENCIA DERMATOLÓGICA.

## CONTENIDO

07



### Oxigenoterapia domiciliaria

*Dr. Edilzar González*

25



### El estrés positivo

*Licda. Georgina Salcido*

29



### Sabiduría

*Consejo Editorial Relevancia Médica*

05 Carta Editorial

07 Oxigenoterapia  
*Dr. Edilzar González*

12 Mitos de la lactancia materna  
*Licda. Ana Lucía Velásquez M.*

15 Nuestros pies también deben estar saludables  
*Dr. César Augusto Castillo Santos*

20 El método PILATES REFORMER  
*DG. Carlos Lobos*

25 El estrés positivo  
*Licda. Georgina Salcido*

29 Sabiduría  
*Consejo Editorial Relevancia Médica  
Diario Bíblico Claretiano, CICLA,*

32 Perseverancia  
*[www.espanol.groups.yahoo.com/group/PalabrasDeFe/](http://www.espanol.groups.yahoo.com/group/PalabrasDeFe/)*

34 DIRECTORIO – HINESIO

35 DIRECTORIO – PRODUCTOS DEL AIRE

36 DIRECTORIO DE ESPECIALIDADES



La esencia del ser está en el amor  
que nos inspira, amor que viaja  
entre nuestro cuerpo, mente y espíritu.  
Mientras más cuidamos lo que somos  
más fuertes nos hacemos, el sentido  
de vida se fortalece.

**Relevancia médica** bienestar externo  
que refleja tu bienestar interno.

**Relevancia**  
médica

Director General

Dr. RENÉ FONSECA BORJA

Directora Comercial

MÓNICA ICUTÉ VELÁSQUEZ

Consejo Editorial

RENÉ FONSECA BORJA

MÓNICA ICUTÉ VELÁSQUEZ

WANDA DE MORALES

Diseño y Diagramación

DANIA MOLLINEDO

JUAN CARLOS GODOY

Redacción y Ortografía

ALEJANDRA SOTO

Colaboradores

Dr. EDILZAR GONZÁLEZ

Licda. ANA LUCÍA VELÁSQUEZ M.

Dr. CÉSAR AUGUSTO CASTILLO SANTOS

DG. CARLOS LOBOS

Licda. GEORGINA L. SALCIDO R

Impresión

COLOR STUDIO GUATEMALA

Jorge@litocolorstudio.com

mayo 2013

Contacto

(502) 2263.8984

(502) 5327.3988

www.relevanciamedica.com

Los artículos y material publicitario

Incluidos representan la opinión

de sus autores y anunciantes quienes

son responsables de los mismos.

Todos los derechos están reservados

Incluyendo derechos de autor, imágenes y diseño.

Revista Relevancia Médica es propiedad

de R&M Integral Services Corporation, S.A.

(INSECOSA), Impresa en Guatemala, C.A. 2013



Queridos Amigos:

No podemos pasar inadvertidas las celebraciones que se avecinan, a través de las cuales reconocemos y celebramos a dos grandes personajes, base y fundamento de la sociedad y el mundo en general: Los padres.

Es lamentable, cómo el contacto físico, una caricia, una conversación, un abrazo y hasta un beso, ahora son a través de símbolos y signos que antes de entender, primero se deben descifrar.

A los amigos ya no nos los presentan y coincidimos en algún lugar en común, sino les damos aceptar a través de un computador, sin saber si, al menos, esta persona verdaderamente existe o es quién dice ser.

Aún escuchamos la teoría de cómo la familia es considerada la base de la sociedad, seguramente y debido a la diversidad de familias que ahora existen, tenemos como resultado una sociedad tan convulsionada.

Nuestra invitación es a que no perdamos de vista el valor y el verdadero significado de ser padres, el deber, la responsabilidad y el compromiso que esto implica, para así también disfrutar, a manos llenas, del fruto de una buena siembra en nuestros hijos.

Dejemos ya de comparar el presente con lo que fue nuestro pasado, pues para nuestro bien, debemos aprovechar la evolución y los avances que hoy tenemos, para que más que estar a la orden de la tecnología y lo moderno, esto esté a nuestra orden y podamos hacer de nuestro mundo algo mejor.

Podemos dejar herencias millonarias, pero si cae en manos de alguien con una mente enferma, seguro desaparecerán; heredemos millones en conocimientos y valores, para que entonces los millones materiales, vengan por añadidura.

Heredemos educación, para que nuestra sociedad sea sana integralmente.

Atentamente,

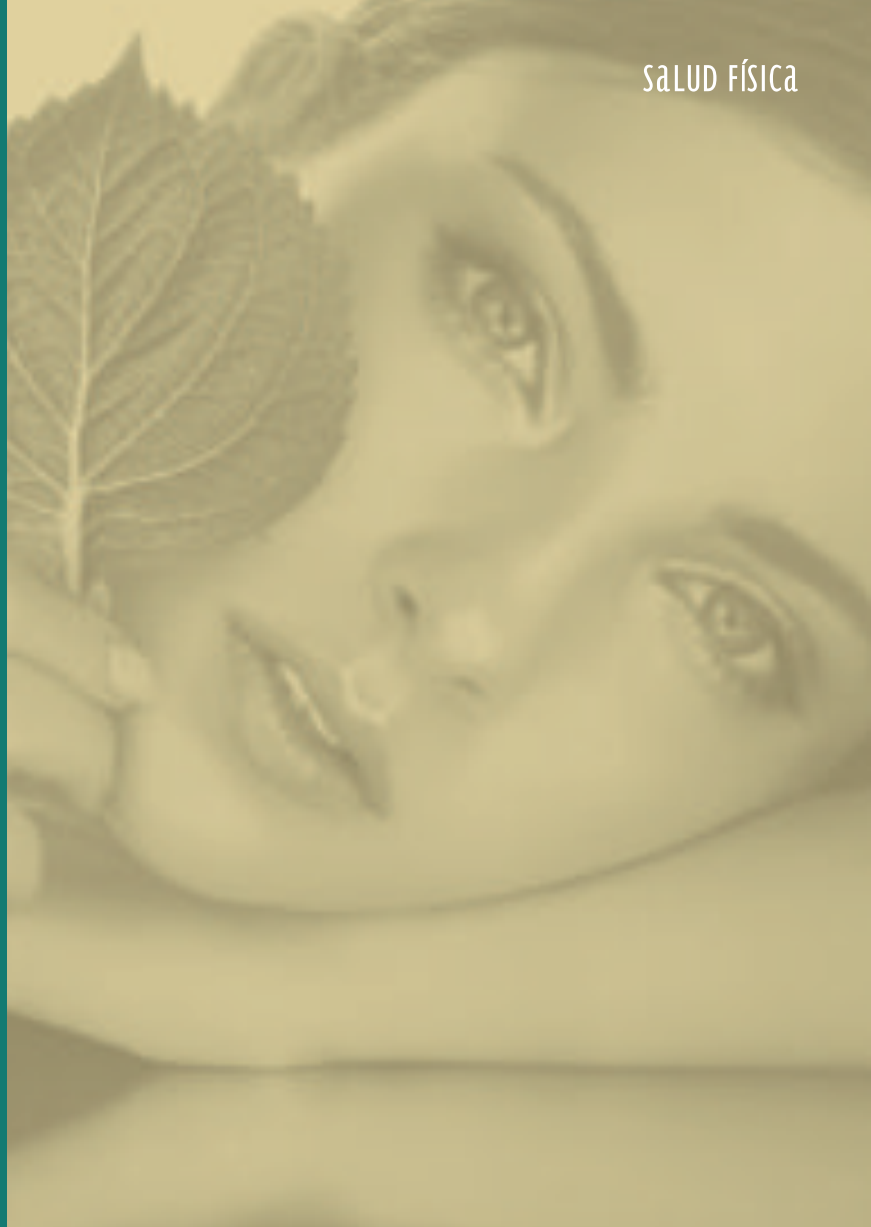
Los Editores.

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.



TU  
CUERPO  
ES UN  
ALBERGUE





Autor: Dr. Edilzar González

# OXIGENOTERAPIA DOMICILIARIA

“Algunos pacientes que padecen problemas pulmonares pueden necesitar el uso de oxígeno suplementario.”

Los pacientes que padecen problemas pulmonares pueden tener niveles bajos de oxígeno en su organismo y algunos necesitan utilizar oxígeno suplementario en una concentración mayor a la que se encuentra en el ambiente y así alcanzar niveles sanos. Los adultos y niños con enfermedades como:

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), fibrosis pulmonar, fibrosis quística o displasia broncopulmonar (DBP), pueden necesitar este tratamiento. El oxígeno extra protege al organismo frente a los efectos negativos del oxígeno bajo, lo ayuda a que funcione mejor y permanezca más activo.

### ¿Cómo saber si necesita oxígeno?

El médico debe indicarle a través de una evaluación física o pruebas más específicas como la oximetría (Se coloca un lector en el dedo que de forma sencilla y sin dolor indicará el nivel de oxígeno en la sangre), la gasometría arterial (Obteniendo una muestra de sangre directamente de una arteria). La ventaja de realizar oximetría consiste en que puede dejarse durante un período prolongado de tiempo y mostrar el comportamiento de la oxigenación en el paciente a lo largo de diferentes etapas, como por ejemplo cuando este duerme, o todo lo contrario, al estar practicando algún ejercicio o deporte. El objetivo principal del tratamiento es lograr proporcionar los niveles de oxígeno necesario para el organismo, arriba generalmente del 88%.



### ¿Cuánto oxígeno debo tomar?

El oxígeno es un tratamiento que requiere prescripción de un profesional de la salud capacitado en este tipo de problemas, generalmente un Neumólogo. El oxígeno se titula en base a un flujo ajustable (Litros por minuto), que puede variar dependiendo de la actividad que se vaya a estar realizando. Es muy importante que siga las recomendaciones al pie de la letra sobre el flujo al que debe utilizarlo. Si utiliza poco, puede haber derivación de oxígeno en el cerebro y corazón, lo cual puede traer consecuencias serias. Utilizar demasiado también puede causar problemas, especialmente para los pulmones.

### ¿Necesitaré oxígeno mientras duermo?

Mientras dormimos la respiración se hace más lenta y hay enfermedades que producen una disminución de los niveles de oxígeno. Los pacientes que ya presentan niveles bajos de oxígeno mientras están despiertos, suelen mantener los niveles bajos también mientras duermen. El médico deberá realizar los estudios necesarios para comprobar si tiene niveles bajos de oxígeno al dormir, determinando así la necesidad de oxígeno durante la noche y a qué dosis debe usarlo.



# Respira Salud

RENTA Y VENTA DE:

CONCENTRADORES DE OXIGENO,

EQUIPO PARA TERAPIA

RESPIRATORIA

Y TRATAMIENTO DE APNEA

OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO.

**Productos  
del Aire**

PBX 2441.0400

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



¿Cuántas horas al día necesitaré oxígeno?

En pocas ocasiones los pacientes necesitarán oxígeno únicamente en ciertos momentos o actividades del día. La mayoría de pacientes lo necesitará durante las 24 horas o al menos 18 horas diarias. En pacientes con etapas avanzadas de enfermedades pulmonares, es la única terapia que ha demostrado disminución de la mortalidad a través del uso prolongado.

¿Cuáles son los tipos de sistemas de oxígeno?

El oxígeno puede administrarse a través de tres tipos de sistemas: Concentrador de oxígeno (Dispositivo que se conecta a la electricidad y concentra el oxígeno del ambiente), sistema líquido y oxígeno presurizado en un cilindro de metal. La elección correcta del sistema depende de cuánto tiempo y en dónde tenga que utilizarlo, también tendrá que tomar en cuenta dónde vive y los costos de

cada equipo. Afortunadamente las empresas que alquilan o venden este tipo de equipo orientan a los pacientes sobre el uso correcto de los mismos. Para el uso continuo en el hogar, el dispositivo más utilizado es el concentrador de oxígeno.

¿Qué debo vigilar si estoy utilizando oxígeno?

Mencionamos anteriormente que recibir mucho o poco oxígeno puede ser dañino. Debe vigilar si tiene síntomas de mareo, dolor de cabeza, cansancio o dificultad para respirar; en el caso de los niños debe consultar a su médico si observa que el paciente se encuentra cansado, poco activo, respira con dificultad o presenta labios o dedos azulados.

¿Puedo viajar si utilizo oxígeno?

Las personas que utilizan oxígeno pueden mantener una vida normal, si toman precauciones. Consulte a su compañía de transporte (Avión, tren, autobús, barco) respecto a su política para viajar con oxígeno. Contacte a su compañía de viaje para coordinar un suministro adecuado en cada fase del viaje. Debe asegurarse que posea una adecuada cantidad de oxígeno en caso de emergencias o retrasos. Lleve siempre su prescripción de oxígeno y medicamentos.

En conclusión, el oxígeno domiciliario le permitirá llevar una vida adecuada, disminuirá el riesgo de tener más complicaciones por la enfermedad pulmonar que padece y le ayudará a realizar actividades que antes ya no podía hacer. **R M**



**OXIGENOTERAPIA DOMICILIARIA:**

**\* Una opción de calidad de vida para los pacientes con problemas respiratorios crónicos, fuera del hospital y en su entorno familiar.**



Rellena hasta las arrugas más profundas  
- sin inyecciones

EUCERIN® HYALURON-FILLER

- Eficacia comprobada con 5 veces más ácido hialurónico
- Penetra profundamente rellenando las arrugas desde el interior



\*Comparado contra fórmula original

**Eucerin®**

CIENCIA VISIBLE EN TU PIEL

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

De venta  
en farmacias



Su eficacia y tolerancia están clínicamente comprobados  
RECOMENDADO POR DERMATÓLOGOS

# MITOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es el único alimento para el bebé durante sus primeros 6 meses de vida, y para que esto pueda tener éxito, es importante estar informados.

Autor: Licda. Ana Lucía Velásquez M.



Con el pasar de los años y de generación en generación se han ido creando diferentes mitos sobre la lactancia Materna. Algunos de ellos son verdaderos y muchos otros son falsos. Muchos de los mitos están basados en las experiencias de una o algunas madres, pero lo que a una o a algunas les sucedió, no significa que a todas les suceda igual.

Debido a que la lactancia materna es el único alimento para el bebe durante sus primeros 6 meses de vida, y para que esto pueda tener éxito, es importante estar informados, para evitar suspender la lactancia o seguir recomendaciones o prácticas incorrectas. A continuación se aclaran algunos de los mitos más confusos sobre la lactancia materna:

**Mito 1** Una madre que da Lactancia Materna debe ingerir GRAN cantidad de líquidos para aumentar la producción de la leche.

Esta es la recomendación más extendida en todo el mundo. Aunque es cierto que las mujeres que amamantan tienen más sed, no se ha demostrado que forzar el consumo de líquidos más allá de lo que demanda el organismo, sirva para fabricar



más leche. Los líquidos que recomiendan incrementar son variados, generalmente atoles, chocolate, infusiones, etc. Alimentos que son altamente energéticos y que en lugar de ser un beneficio para la producción de leche, únicamente hacen que la madre suba de peso, lo cual no es bueno para su salud.

**Mito 2** Las mujeres de busto pequeño no suelen ser capaces de producir toda la leche que sus hijos necesitan.

Las diferencias en el tamaño de los pechos dependen sobre todo de la cantidad de grasa. La diferencia en la cantidad de tejido glandular es menos importante. Por eso tener un busto grande no es sinónimo de fabricar más leche. La cantidad de leche depende sobre todo de la eficacia y frecuencia con que él bebe succione el pecho.

**Mito 3** Es mejor esperar a sentir el pecho lleno para amamantar.

Aunque esto lo piensan muchas madres, lo conveniente es lo contrario. Cuanto más a menudo se vacíe el pecho, más leche fabricará. Espaciar las tomas

hasta que el pecho se nota lleno, es un buen método para disminuir la producción de leche durante el destete.

**Mito 4** Las impresiones fuertes o los sustos pueden cortar la producción de leche.

Una contrariedad o una emoción intensa pueden inhibir transitoriamente el reflejo de expulsión de la leche, impidiendo un buen vaciado en ese momento. El niño puede no saciar su apetito, llorar y con esto aumentar la ansiedad de la madre. En este caso la solución es que la madre continúe amamantando con frecuencia, se tranquilice y establezca emocionalmente para que nuevamente continúe bajando la leche. En dos otros días, suele normalizarse la producción de leche.

**Mito 5** Mientras se amamanta hay que evitar el frío en la espalda porque disminuye la producción de leche.

A pesar de que se trata de una advertencia muy extendida y antigua, la única justificación es evitar que la madre se acatarre, lo que podría disminuir ligeramente la producción de leche de forma pasajera. Algunas madres refieren

haber sufrido durante la lactancia un episodio de granescalofrío generalizado, de unos minutos de duración, sin que, aparentemente, haya ninguna causa desencadenante que afecte la producción de leche.

**Mito 6** Una madre que amamanta debe comer más para producir suficiente leche.

Aún las mujeres con dietas de adelgazamiento por sobrepeso, producen suficiente leche. El organismo acumula reservas en el cuerpo de la madre durante todo el embarazo para satisfacer las necesidades de la lactancia. Es preferible una dieta sana, variada y equilibrada a comer en exceso; es más importante, en este caso, fijarse en la calidad de los alimentos, idealmente estos deben ser nutritivos.

Dependiendo del estado nutricional de la madre y de la cantidad de alimentos que acostumbra a consumir, a veces es necesario agregar una refacción saludable para aportar a la madre todo lo que



necesita; sin embargo, el apetito de la madre se encarga de regular sus necesidades, y comer más sólo sirve para acumular lo que sobra en forma de grasa, pudiendo verse afectado su estado de salud. Para saber si la alimentación es suficiente y adecuada, se recomienda consultar con un nutricionista.

### **MITO 7** Bañarse en agua fría, corta la leche

Las madres que ya tenían esa costumbre, no tienen por qué cambiarla. La aplicación alterna de calor y frío en el pecho es una costumbre extendida durante los días de la inflamación inicial que proporciona alivio a la mayoría de las madres. Sin embargo, arrojar agua fría sobre la madre lactante, bloquea el reflejo oxitócico (Reflejo que permite que baje la leche) y detiene la salida de la leche de forma pasajera.

### **MITO 8** Sentir los pechos blandos es una señal de baja producción de leche materna.

En los primeros días el pecho está muy duro y doloroso debido al inicio masivo en la producción de casi todos los componentes de la leche y el aumento en la vascularización. En los días siguientes, al disminuir la congestión, el pecho queda más blando, pero la cantidad de leche que se fabrica es mayor. La sensación de plenitud de los primeros días que puede llegar a ser muy dolorosa, no vuelve a sentirse en toda la lactancia. En los meses siguientes, las madres notan los pechos más cargados si pasa bastante tiempo entre las tomas. Si la lactancia es frecuente, pueden no notar la sensación de pecho lleno, sin que eso



quiera decir que al cabo del día fabriquen menos leche. Las madres con mamas muy grandes notan menos los cambios, que las que tienen mamas más pequeñas.

### **MITO 9** Algunas madres fabrican leche de baja calidad que impide que el niño engorde bien

Las diferencias en la calidad de la leche entre diferentes mujeres son escasas y aún en mujeres con alimentación deficiente, la calidad de la leche suele ser buena. Los niños compensan estas diferencias con pequeñas variaciones en el volumen extraído. Entre los lactantes que toman pecho, la ganancia de peso puede ser más irregular, y en ocasiones menor de la esperada, pero generalmente está dentro de los patrones de normalidad para niños amamantados y nunca se debe a mala calidad de la leche materna.

### **MITO 10** Hay alimentos que "arruinan la leche" como ciertas frutas o vegetales.

No hay ninguna justificación que apoye esta suposición. Se recomienda una dieta lo más variada posible dentro de los gustos de la madre. Sin embargo el

hecho de que un alimento específico haya provocado un cambio en el sabor de la leche de una madre y que a su bebe no le haya gustado, no significa que así sea con todas las madres. Si una madre comprueba una relación repetida entre la ingestión de un alimento y la aparición de cólicos, ella misma debe suprimir ese alimento de la dieta. Los gustos de cada bebé y la reacción que estos tengan, varían de un caso a otro, no debemos generalizar.

Es recomendable que siempre que se tengan dudas sobre la lactancia materna, se consulte con un profesional de la salud certificado en el tema, para que pueda brindarle las recomendaciones y orientarle correctamente. **R M**





Autor: Dr. César Augusto Castillo Santos

## NUESTROS PIES TAMBIEN DEBEN ESTAR SALUDABLES

Aunque muchas veces no le damos la importancia que amerita a los pies de nuestros hijos, son una parte primordial y que merece atención, así como también el desarrollo de buenos hábitos de salud e higiene desde que son bebés.

En los primeros meses de vida es recomendable hacerles estímulos táctiles, flexión, extensión y limpieza.

En cuanto a la higiene, especialmente cuando se les cortan la uñas, se recomienda que sea con mucho cuidado y con instrumentos propios del bebé, estos deben ser exclusivamente para uso en ellos y con las características específicas para su edad y condición.

◀ Hay culturas que alteran el buen desarrollo del pie, como por ejemplo la cultura china, haciéndolos más pequeños específicamente en las mujercitas, desarticulándolos y al mismo tiempo deformándolos, según ellos esto es considerado belleza. ▶

Es recomendable también usar cremas suaves con lanolina o algún aceite para niños, sin olvidar antes secar bien en medio de sus dedos. Por el tamaño de su dedos debemos cuidar de no lesionarlos al cortarles las uñas, ya que la piel es sumamente frágil y delgada y un mal corte puede provocar una lesión seria y sumamente dolorosa.

Cuando empiecen a pararse con ayuda, es bueno colocarles calcetines gruesos o pueden dar pasitos descalzos, pero en superficies limpias y sin riesgo de lastimarse o tropezar. Cuando ya sea edad de usar zapatitos: Éstos, para los primeros meses que sean suaves y amplios, mientras que se adaptan a usarlos. Posteriormente, cuando ya inicien la marcha a los quince meses en promedio, los zapatos deben ser:

- Amplios, para que le den comodidad y holgura a su pie.
- Frescos, para evitar que los pies suden y esto provoque efectos secundarios como hongos, rajaduras, mal olor entre otros.
- Punta dura y altos de la parte trasera (Preferentemente botitas): Esto para sostener bien el talón y tobillo, ayudando a evitar mal formaciones.
- Livianos, no pesados: Para que le sea fácil movilizarse y avanzar con más libertad y seguridad.
- Que haya buena movilidad para los dedos: Evitando así callos o lesiones.
- Colores claros: Al fin de impedir el calor y desarrollar algún tipo de alergia.
- Que también les permitan gatear con soltura y sin riesgo de lastimarse.

Entre tres y cuatro años el arco plantar ya está formado, se apoya con más seguridad en el suelo. Ya puede ser evaluado por el ortopedista para detectar alguna anomalía o alteración relacionada con la marcha y postura.

Se tiene que prevenir pie plano, infecciones, uñas infectadas, ampollas, granulomas, verrugas, ojo de pescado, hongos, traumas, entre otros.

Muchas veces se antepone la estética a la salud, con todo lo que el mercado nos ofrece, en medio de la ilusión y emoción que un bebé trae consigo a los padres, especialmente en el caso de las niñas, sin embargo, como toda decisión tomada, debemos pensar en las consecuencias a futuro y los problemas que nuestros hijos deberán enfrentar y padecer



al no tener pies saludables, el que utilicen el zapato con el arco adecuado (Botitas) ayuda a prevenir uno de los problemas más comunes: El pie plano, aunque si este ya es congénito no podrá evitarse y deberá ser atendido por un especialista siendo el pediatra quien diagnostique y lo refiera con el profesional indicado, idealmente un Traumatólogo pediatra.

Existen otras mal formaciones congénitas que no pueden ser prevenidas y sólo las pueden tratar los traumatólogos, entre estas podemos mencionar: Dedos montados, torcidos o ausentes, pie equino, pie cabo, pie varo, trastornos secundarios a traumatismos o fracturas mal manejadas, cicatrices por quemaduras entre otras. Las consecuencias por el uso de calzado inadecuado tanto en niños como en adultos pueden ser: Uñas encarnadas, infecciones por hongos, callos, malas posturas o marcha inadecuada, caídas frecuentes, dolores articulares, cansancio ya sea al correr o caminar, bajo rendimiento y resistencia al practicar deportes y el desgaste inadecuado del zapato, por lo que también los costos se incrementan al tener que cambiarlos más seguido.

Como cultura preventiva, se recomienda ir al ortopedista al menos una vez al año; en el caso específico de los niños, idealmente después de que inician la marcha. Así mismo, si es posible, realizar regularmente un pedicure clínico, siempre previamente se debe garantizar el profesionalismo de la persona a cargo. Recordemos que prevenir desde todo punto de vista es menos complicado y mucho más barato que curar.

Aunque suene un poco extraño o inusual, la salud de nuestros pies también es integral, nada más agradable tanto a la vista como para desenvolverse, que la seguridad y comodidad que nos brindan unos pies sanos y limpios. **R.M.**



# CALZADO SALUDABLE

## desde los primeros Pasos



- Cómodos y seguros
- Sin materiales sintéticos en contacto con el pie
- Suelas antideslizantes
- Variedad de estilos y colores



## Fresco y cómodo

• 100% Cuero • Hecho a mano

- Para el usos diario y confortable
- En existencia y a la medida

**CENTRO HISTÓRICO**  
9a. Av. 12-63, Z.1



• Todo tipo de calzado y plantillas ortopédicas atendiendo indicaciones médicas.  
Recomendado por especialistas



**Liámenos o visítenos**  
**Fácil parqueo**

• **Lunes a Viernes** • **Sábado**  
10:00 a 17:00 hrs. 9:30 a 14:00 hrs.  
Sin cerrar a medio día



**Tels.: 4285 3413 / 2221 2229**

Aceptamos





#### SERVICIOS QUE PRESTA INACIF

Reconocimientos clínicos

Reconocimientos psicológicos

Reconocimientos psiquiátricos

Reconocimientos odontológicos

Reconocimientos post mortem

Reconocimientos médico forenses

Toma de muestras

Levantamiento de indicios

Necropsias médico legales

Exhumaciones médico legales

Reconocimientos antropológicos

14 calle 5-49 zona 1, ciudad de Guatemala, Guatemala PBX (502) 23273100

[www.inacif.gob.gt](http://www.inacif.gob.gt) [inacif@inacif.gob.gt](mailto:inacif@inacif.gob.gt)



NO CIERRE  
SUS OJOS  
A LA VERDAD.

PORQUE SIEMPRE  
ESTA ESPERANDO  
SER ENCONTRADA.

PERMITANOS BUSCARLA  
Y ENCONTRARLA PARA USTED.



Consiste en un conjunto de ejercicios físicos especialmente pensados para fortalecer y tonificar los músculos sin aumentar su volumen. Esta disciplina permite estilizar la figura a través de la realización de una secuencia fluida de movimientos con repeticiones. La mayoría de ellos se realizarán en forma acostada, sentada o de rodillas. De esta manera, se reduce el riesgo de lesiones y se evitan las presiones sobre las articulaciones. Incluso no hay impacto.



## EL METODO

# PILATES REFORMER

Autor: DG Carlos Lobos/Entrenador personal  
Instructor Certificado de Pilates Reformer

“Pilates es una forma equilibrada y natural de expresarse, invita a mantener posturas correctas, fortalece y alarga los músculos, estimula cuerpo y mente, trabaja la coordinación.”

La naturaleza de éste método permite que su práctica sea indicada para personas de todas las edades. Se trata de una disciplina no aeróbica basada en la tonificación del cuerpo, la intensidad del trabajo puede adaptarse a las posibilidades de cada persona. Es un aspecto personal, cada quien va a su propio paso y posibilidades.

El método Pilates es una forma equilibrada y natural de expresarse, invita a mantener posturas correctas, fortalece y alarga los músculos, estimula cuerpo y mente, trabaja la coordinación. Es una actividad útil tanto para prevención como para corrección.

### El pilates en la actualidad

Hoy en día el método cuenta con más de 300 ejercicios y sus variantes cada uno según el alumno o la alumna, así como modificaciones de los ejercicios originales. Sin embargo, todos ellos se ajustan de forma esencial al sistema original.

Por este motivo el método Pilates es hoy una de las gimnasias más populares en gran parte del mundo. Apto para todo público, fácil de realizar y, sobre todo, muy efectivo a la hora de mantener el cuerpo y la mente sanos en perfecta armonía.





## Famosas y Famosos Que Practican Pilates

Pilates es uno de los ejercicios más populares en el mundo del cine en USA. Entre los famosos que practican Pilates están: Jennifer Aniston, Kim Cattrall, Joan Collins, Courtney Cox, Minnie Driver, Daisy Fuentes, Hugh Grant, Jessica Lange, Lucy Lawless, Madonna, Gwyneth Paltrow, Sarah Jessica Parker, San Francisco 49ers, Sharon Stone, Uma Thurman, Charlize Theron, Tina Turner, Vanessa Williams, Kristi Yamaguchi y Melanie Griffith (La esposa de Antonio Banderas) entre otros.

## EL PILATES REFORMER y sus beneficios

El Pilates Reformer es una de las máquinas más completas diseñadas por Joseph Pilates y permite realizar infinidad de ejercicios completos de Pilates. Su sistema de resortes, agarres, poleas y muelles proporcionan una resistencia variable y permite combinar diversos tipos de ejercicios ideales para mejorar la condición física. El Pilates Reformer original tenía una zona almohadillada para la espalda, otra para la zona de los hombros, una última para la cabeza y al final del aparato una barra para los pies. Las nuevas versiones traen un equipamiento extra como caja de saltos y nuevas posibilidades de ajustes. Así como cambio de muelles de resistencia o de rieles por sistemas más modernos.

Según los expertos en el pilates clásico, es la maquina de pilates en la que se debería iniciar todo el mundo que empieza en el método pilates. Prácticamente al revés de lo que ocurre en muchos gimnasios. Este aparato de pilates trabaja principalmente los pies, los muslos, la columna, el abdomen y los hombros aumentando la flexibilidad y el tono muscular general del cuerpo. En la actualidad el aparato de Pilates Reformer se ha convertido en una tecnica dentro del metodo, y hay instructores que se especializan solo en reformer.

El Pilates Reformer, como puede verse en la fotografía, es una plataforma rectangular con un carro deslizante por rieles que ofrecen resistencia al movimiento mediante muelles o modernos sistemas hidráulicos. El carro se mueve a lo largo de la plataforma con una resistencia variable, permitiendo realizar todos los ejercicios que se pueden hacer en la colchoneta pero con control de la resistencia. La forma de la maquina permite trabajar los abdominales, a la vez que realizamos ejercicios de fortalecimiento de los brazos o estiramientos de estos, o al contrario, realizar trabajos de flexibilidad del tronco a la vez que fortalecemos las piernas.

El trabajo que se realiza utilizando el Pilates Reformer obtiene el doble de beneficios ya que otorga una resistencia progresiva durante la contracción del músculo mientras se realizan los ejercicios. Y además brinda asistencia al músculo al acompañarlo durante su relajamiento, así, con una adecuada coordinación por parte del instructor, se logra un trabajo muscular de gran seguridad para las fibras del músculo que se encuentran en actividad.



## Pilates Reformer logra mejorar:

Rendimiento, Potencia, Tonicidad, Elasticidad, Resistencia, Coordinación, Equilibrio y Destreza

## Además...

- Aumenta la flexibilidad, la agilidad, mejora la coordinación de movimientos, el sentido de equilibrio, y estimula el sistema circulatorio.
- Fortalece y tonifica el cuerpo sin aumentar el volumen muscular consiguiendo con ello estilizar la figura.
- Mejora la alineación postural y corrige los hábitos posturales incorrectos. Permite prevenir y rehabilitar lesiones del sistema músculo-esquelético.
- Mediante la respiración y la concentración permite eliminar el estrés y las tensiones musculares y rigideces.
- Aporta gran vitalidad y fuerza.

## Historia del Reformer

Joseph Pilates, en su incansable labor por dar forma a la disciplina del pilates, trabajó durante años en la invención de máquinas preparadas para potenciar, y hacer más sencillo cada uno de los ejercicios desarrollados en el método. En este sentido, su creación más compleja en equipos de pilates, es lo que hoy conocemos como Reformer.

Algunos registros históricos cuentan que, Joseph Pilates ideó el reformer para pilates durante su cautiverio en Inglaterra, utilizando la cama de un compañero. Más allá de esta anécdota, lo importante es entender la vigencia y beneficios del reformer en la actualidad.

Tal es su relevancia, que en nuestros días el Pilates reformer, ha evolucionado como una técnica especializada dentro del método pilates.

## Beneficios del Pilates Reformer

En cuanto a sus ventajas, la utilización del reformer, actúa directamente en la corrección postural, aumento de la flexibilidad y fuerza muscular. Pies, columna, abdomen y hombros son aquellas partes del cuerpo, de mayor ejercitación.

Por último, su capacidad de adecuación entre intensidad y fuerza, convierten a este aparato, en el elegido para todas aquellas personas, que comienzan a sumergirse en el fascinante mundo del pilates.



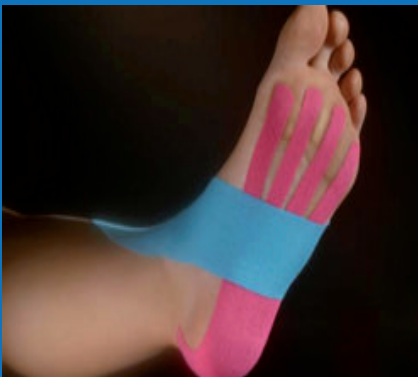
## Método Pilates durante el embarazo

La práctica regular de ejercicios favorece el sano desarrollo del embarazo, además de mantener el peso, fortalecer la musculatura, y estimular la circulación sanguínea de la madre. Los movimientos del Método Pilates, con la asistencia de un profesional competente, reúnen todas las cualidades y requisitos para que la madre tenga un embarazo saludable y un parto sin complicaciones.

## Beneficios del método Pilates para la futura mamá

A través de la práctica del método Pilates, la mujer embarazada conocerá mejor su cuerpo y aprenderá a "escuchar" sus mensajes, y así dominará de mejor manera sus movimientos.

Continúa en nuestra siguiente edición.



# DOLORES QUE TE PARTEN...

KINESIO TAPING es un vendaje elástico que se aplica sobre o alrededor de los músculos y tejidos blandos afectados disminuyendo las tensiones que actúan sobre éstos. Permite movilidad completa y es resistente al agua permitiendo recibir las ventajas de la técnica durante 24 horas, hasta 4 días. Se utiliza para tratar cualquier problema neuromuscular inclusive en los pies.

Diseñado para cualquier tipo de paciente. No contiene ningún medicamento.



Distribuye para Guatemala:



[www.kinesiotaping.com](http://www.kinesiotaping.com) ■ [kinesio@lanquetin.com](mailto:kinesio@lanquetin.com) ■ (502) 2384.9191

## 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



...continuación de la primera edición

# EL ESTRÉS POSITIVO

Si sumamos a esto el más conocido de todos y quizás que nos referimos cuando mencionamos ESTRÉS: es el CRÓNICO, catalogado como MALO, que en un inicio resulta siendo, atractivo, motivador e incluso necesario (nivel 3 ó 4), además de la adrenalina por durar largos plazos, producimos otra sustancia llamada cortisol, para sentir que estamos vivos y acorde a la era que estamos viviendo, congruentes con ser multitask, comunicados con el mundo entero superficialmente, informados de las últimas noticias cada vez que ingresan a nuestro móvil, lo más rápido posible, viviendo unos cambios climáticos constantes y con la certeza de que: "Lo más seguro es que actualmente nos damos cuenta que NADA es seguro en estos tiempos y todo puede cambiar, rápidamente", ni las relaciones, ni los empleos, ni el clima, el valor de la moneda, etc. Sin embargo es aquí y ahora el tiempo donde nos encontramos viviendo y seguramente hay un propósito para que seamos parte de esta nueva etapa de cambios continuos, pero cómo vivirlos sin morir en el intento. Sería conveniente primero saber que cada uno somos seres únicos y con algún propósito para estar aquí, sin embargo esta aceleración constante, en ocasiones evita que veamos ese fin especial para el cual llegamos por algunos años a recorrer nuestra vida.

Espero poder cambiar algunos mitos respecto al estrés y dar algunas técnicas que ayuden a contactar por minutos en sus días normales pasar al lado de la relajación, paz, enfocarse, tranquilizarse de manera voluntaria y consciente, sin dejar de vivir en la realidad del día a día, misma que viven millones de personas en las horas pico por el tráfico, las fechas límites de entrega, las metas de ventas, los pacientes que cancelan a última hora, los servicios



Por: Licda. Georgina Saichido

3 trabajos, se le junta la menopausia, con la andropausia y su lindo hijo entra en la adolescencia, etc. etc. Este tipo de estrés en el cual todos estamos inmersos sólo por el hecho de estar vivos, va pasando por etapas que sería bueno identificarlas, saber que las podemos revertir y que podemos desarrollar la capacidad de elegir afrontar de forma más saludable nuestros estresores, elegir a no ser estresores para otros, recuperar nuestra salud física y emocional e incluso convertirnos en modelos de salud y no de enfermedad. Este estrés empieza a ser dañino cuando nos habituamos a tenerlo, es de bajo impacto al principio (nivel 3 ó 4) sin embargo sin darnos cuenta poco a poco vamos aumentando la necesidad de subirlo de nivel (7 u 8), sin tener períodos de relajación para recuperarnos adecuadamente, además por no ser tan impactante, no se da la respuesta de

relajación tan esperada es aquí cuando empiezan las fases del estrés crónico que se vuelve dañino para nuestra vida.

**Fase 1** del estrés crónico: Fase de ALARMA, la cual va afectar inicialmente, la calidad y contenido del sueño, memoria a corto plazo (nivel 8) pierde llaves, lapiceros, lentes, etc. y poca concentración. Si no se hace nada para revertir esto y se sigue con las mismas rutinas de vida, el tiempo va a pasar la factura con la siguiente **Fase 2**: LUCHA, es cuando el cuerpo se encuentra realmente luchando por cumplir con todo lo que se propone o demanda, presentando síntomas que inician siendo leves y poco a poco se van agravando, es cuando muchas personas inician auto medicándose, y pasan de síntomas gástricos como ardor, dolor, inflamación, diarrea, estreñimiento, etc. o dolores de cabeza de vez en cuando leves a moderados, hasta poder llegar a migrañas insoportables, tensión ocasional en cuello o espalda, a verdaderas contracturas musculares que le impiden moverse, temblores en los párpados, o problemas en la piel, sumándole que quizás no haga ejercicio, aumenta el deseo de consumir cafeína en cualquier modalidad para sentir un levantón falso de energía que deje continuar, posiblemente cigarro más comidas dulces o chatarra. Es así como la calidad de vida se va deteriorando, sin darnos cuenta que nuestro cuerpo no podemos cambiarlo cada cierto tiempo, es el único que tendremos a lo largo de nuestra vida, y, depende como lo cuidemos nos va a seguir funcionando, posiblemente el tiempo va a seguir pasando, sabemos claramente que hay que incluir un estilo de vida saludable por que la información está por todos lados.

Peso adecuado, hacer ejercicio, comer sano, dormir mínimo 6 horas seguidas, tomar 8 vasos de agua al día, etc. Pero lo cierto es que no sabemos cómo incluir todo eso en la ajetreada vida, sumándole que además cualquier cambio en el estilo de vida me va a generar más estrés. Así que nos rehusamos, es probable que hasta que lleguemos a la **Fase 3**: AGOTAMIENTO, y por que el cuerpo se rinde, querramos decidarnos a hacer algo y hay quien ni así quiera hacer cambios, aquí nos encontramos con enfermedades psicosomáticas, aclarando que son reales no imaginarias, pero que por nuestro estilo de

vida se han desarrollado. Dolores de cabeza intensos, crónicos algunas veces incapacitantes, problemas cardíacos, caída de cabello por mechones, falta de apetito o exceso, colon irritable, reflujo, neurodermatitis, desgaste de dientes por bruxismo (Apretamiento de mandíbula excesiva), mal humor, irritabilidad, poca tolerancia, ira, reacciones violentas, llegando generalmente a crisis tanto físicas como emocionales y relacionales.

“ Es por eso una prioridad de estos tiempos aprender técnicas de manejo positivo de estrés, como si fueran una vacuna a las enfermedades de este siglo: La ansiedad y depresión, “conocer como funcionamos y aprender a pasarnos del estado de tensión a relajación lo más rápido posible, es necesario saber que podemos entrenarnos en técnicas que puedan ser fáciles de aplicar en cualquier momento o situación ya que la mayoría de estresores no está a nuestro alcance cambiarlos, pero si la manera que reaccionamos ante ellos, creando un archivo nuevo en nuestra mente que es el estar relajados, aquí produciríamos endorfinas, que contrarresten los efectos negativos de la adrenalina y cortisol de forma voluntaria, efectiva y rápida, quitando el mito que es estar semi dormido o teniendo que aprender alguna filosofía extraña, simplemente consiste en:

1. Distribuir mejor el oxígeno que entra a nuestro cuerpo, evitando saturar el cerebro, aprendiendo a respirar adecuadamente.
2. Conocer y practicar ejercicios que nos sensibilicen a conocer cuando inicia la respuesta de estrés, no solamente cuando ya no la aguantamos.
3. Tener en nuestra memoria




Física, como es sentirnos cuando se encuentra sin molestia. 4. Aprender a comunicarnos de forma más asertiva, marcando límites necesarios, 5. Asumir las responsabilidades que si podemos manejar 6. Evitar vivir la vida de otros, 7. Enfórmate de la mejor forma con nuestra propia vida, así descubrir y lograr ese propósito para el cual estamos aquí, sabiendo que lo NORMAL es ser sano, poder gozar los momentos de felicidad y saber que nuestra área espiritual es una fuente de paz y tranquilidad la cual al estar basada en los principios bíblicos, no cambia la certeza de confiar que hay un ser superior que si sabe que está haciendo, en este mundo tan cambiante y esta ahí para ayudarnos, crear una relación constante con Él.

En conclusión:

Inicié por un chequeo médico, no todo es estrés. Si dentro de las indicaciones de su médico le incluye manejar el estrés, busque cómo aprender técnicas que le ayuden a liberarse lo más rápido posible de esa acumulación de estrés crónico, Actualmente en OS3, ofrecemos sesiones individuales, de pareja o grupos, capacitación en colegios, empresas, iglesias, para aprenderlas e integrarlas a la rutina de todos los días.

Utilizando instrumentos de medición de señales físicas, que nos indiquen cuando estamos tensos o relajados.

Al incluir el manejo de estrés en su vida, las enfermedades psicosomáticas, en conjunto con el tratamiento de su médico, dentista o fisioterapeuta, se irán revirtiendo, pero lo mejor, estará aprendiendo a no recaer en enfermedades constantemente, viviendo períodos de tranquilidad o estrés mínimo en los lugares que considere seguros. Aprenderá a filtrar lo que realmente es importante en su vida. Saber que puede tener una actitud positiva ante los estresores que usted no puede cambiar. 



**¡RELÁJATE Y TÓMATE LA VIDA CON CALMA!**

**MARLEY'S MELLOW MOOD**  
es una nueva línea de  
bebidas 100% naturales  
creadas por la familia del  
legendario **BOB MARLEY**.

Sus ingredientes son  
100% orgánicos  
y su sabor  
increíble.

Está diseñado  
para reducir  
el estrés y  
la tensión.

Encuétralo en:



**Orgánica**  
comeconsentido

DIAGONAL 6 CC. LA VILLA Z.10 L. 2-3 (502) 2363.1819 2363.1827

CONDADO CONCEPCION LOCAL 21 CARRET. A EL SALVADOR (502) 6634.7077

ANTIGUA GUATEMALA 5 CALLE PONIENTE #6 (502) 7832.6533

# LA VIDA ES UNA LUZ

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

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

Mientras más velas encendidas,  
menos oscuridad habrá en el mundo,  
menos frío, menos tristeza,  
más amor.





# SABIDURÍA

Consejo editorial Relevancia Médica,  
Diario Bíblico Claretiano, CICLA

## No sé...

Le pregunté a mi hija de diez y nueve años: ¿Nena, qué es para ti la sabiduría?.Ella me respondió riendo: Es la experiencia que se adquiere a través del tiempo oh!... no sé!!!. Creo que lo más cercano a la respuesta que nos damos todos los seres humanos a nosotros mismos, es la segunda... No sé!!!. Porque a pesar de ser una palabra tan fácil de usar, tan común para elogiar y tan práctica para comparar, sobre todo cuando emitimos juicio sobre la equivocación de alguien más, es muy compleja de definir, como complejo es hacerla eco a través nuestros hechos y multiplicadora de bien para nuestros semejantes.

Si todos fuéramos sabios, el mundo sería perfecto y nunca tendríamos nada que aprender, pues nunca erraríamos y no habría razón para recomenzar. Estamos inscritos en la escuela de la sabiduría desde que somos concebidos, nos acompañan a lo largo de los años nuestros primeros maestros, nuestros padres, y en muchos casos, el anhelo provocado por la ausencia de alguno de ellos. Finalmente

el tiempo no se detiene y seguimos inmersos en esta aventura llamada crecer.

A veces pareciera que es urgente y en medio del ímpetu e inmadurez de nuestra juventud, perdemos de vista que tenemos por delante un hermoso camino por recorrer, pero paso a paso y a su debido tiempo; sin embargo, nos dejamos llevar y cuando volteamos a ver, nos damos cuenta que dejamos pasar oportunidades, vivencias, sueños y triunfos, pero finalmente esto ya no importa, pues el tiempo no volverá, debemos volver a empezar.

Cuando recordamos y entendemos, porqué nuestros padres y familiares nos lo advirtieron, qué nos quisieron evitar, pero no quisimos detenernos y sentarnos a escuchar; es entonces cuando siendo padres empezamos a ser mejores hijos, luego al ser abuelos, mejores padres y por último al ser ancianos y dar un vistazo hacia el camino recorrido, nos damos cuenta que casi estamos graduados de la escuela de la sabiduría.

Nunca dejamos de aprender, pues nunca dejamos de equivocarnos, lo más importante es cada mañana al despertar y sabernos con vida, con un corazón dispuesto y lleno de amor, querer y poner nuestro mejor esfuerzo por hacer lo mejor, por nosotros mismos primeramente, para de todo esto, también dar.

Leí una meditación que preciosamente decía: "La Sabiduría pre existe a toda la creación, en una relación placentera con Dios y con la humanidad, pues está bailando con el universo." *Diario Bíblico Claretiano, CICLA*





Siempre hay un pedazo de cielo  
más claro si sabes mirar.

# Bisel

*Medicina para el alma.*

Bisel Américas  
4 calle 15-28 Zona 13

Bisel Condado Concepción  
Km. 15.5 Carretera a El Salvador Local 6

Bisel Peri Roosevelt  
CC Peri Roosevelt, Zona 7 Local 30



[www.espanol.groups.yahoo.com/group/PalabrasDeFe/](http://www.espanol.groups.yahoo.com/group/PalabrasDeFe/)

# PERSEVERANCIA

## ¿Te has puesto a observar la actitud de los pájaros ante las adversidades?

Pasan días y días haciendo su nido, recogiendo materiales a veces traídos desde largas distancias. Cuando ya está terminado y están prontos para poner los huevos, las inclemencias del tiempo, la obra del ser humano, o de algún animal, lo destruye y tira por el suelo lo que con tanto esfuerzo se logró.

## ¿Qué hace el pájaro? ¿Se paraliza y abandona la tarea?

De ninguna manera. Vuelve a comenzar, una y otra vez, hasta que en el nido aparecen los primeros huevos. Muchas veces, antes de que nazcan los pichones, algún animal, un niño, una tormenta, vuelve a destruir el nido, pero esta vez con

su precioso contenido. Duele recomenzar desde cero. Pero aún así el pájaro jamás enmudece, ni retrocede. Sigue cantando y construyendo, construyendo y cantando.

## ¿Has sentido en tu vida que, tu trabajo, tu familia, tus amigos, tu pareja, no son lo que soñaste, añoraste y deseaste para tí?

¿Has querido decir basta, no vale la pena el esfuerzo, esto es demasiado para mí?

¿Estás cansado de recomenzar, del desgaste de la lucha diaria, de la confianza traicionada, de un amor falso y no correspondido, de las metas no alcanzadas cuando estabas a punto de lograrlo?



Así te golpee la vida una vez más, no te rindas nunca.  
Di una oración, pon tu esperanza en DIOS, y arremete.  
No te preocupes si en la batalla sufres alguna herida.  
Es de esperar que algo así suceda. Junta los pedazos  
de tu esperanza, ármala de nuevo y vuelve a comenzar.  
No importa lo que pase. Nunca desmayes.

**¡SIGUE ADELANTE!**

La vida es un desafío constante,  
pero vale la pena aceptarlo.

Y sobre todo... nunca dejes de cantar. **R.M**

## CERTIFICADOS INTERNACIONALES (CKTI) Y CAPACITADOS PARA HACER APLICACIONES

**Dra. Betzy A. Castillo O. (CHTP)**

drabetzycastillo@hotmail.com  
C.a El Salvador 5306.0222

**Dr. Gabriel O. Chinchilla (CHTP)**

drgabchinchilla@yahoo.es  
Zona 3 5380.6267

**Dr. Sabas O. Montenegro (CHTP)**

sabasomar@hotmail.com  
Zonas I Y 5 5519.0179

**Dra. Lorena Salomón (CHTP)**

dra.salomon@hinesioelsalvador.com  
El Salvador, C.A 2103.4424 7305.9096

**Dr. Carlos Guzmán**

carlosrgcmd@gmail.com  
Zona 14 4023.7231

**Licda. G. Desiré López (CHTP)**

desireedepineda@gmail.com  
Zona 12 5649.2741

**TF. Oscar Amílcar Álvarez (CHTP)**

alvarez2002@yahoo.com  
Antigua Guatemala 5580.6630

**Licda. Ana Patricia Rivera (CHTP)**

aprilz\_2@hotmail.com  
Zona 13 5019.5599

**Licda. Martha B. Pineda (CHTP)**

mbp@fisoterapiavanzada.com  
Zona 10 5203.2829 2360.9459

**TF. Nehemías R. Samayoa (CHTP)**

nehesamft2008@hotmail.com  
Villa Lobos II, Zona 12 5273.0578

**TF. Vivian Rivera (CHTP)**

vivy david2008@hotmail.com  
Chimaltenango 5592.7123 5539.9494

**TF. Dalila Túnchez de Paz (CHTP)**

dalilatdepaz@gmail.com  
Zona I 4746.2237 2253.4658

**Dr. Oscar Alfredo Alvarado**

alvaradobates@gmail.com  
Vista Hermosa I, Zona 15  
5308.3699

**Lic. Steven Hestler (CHTP)**

shestler1999@gmail.com  
Col. Granai II, Zona II  
2380.9916 5901.1526

**Dr. Gustavo López**

galopezpaz@yahoo.com  
Vista Hermosa II, Zona 15  
2385.7851 2385.7854

**Dra. Silvia Ortiz**

sdcoq@yahoo.es  
Mixco San Cristobal, Zona 8  
5703.0433

**Dra. Mirna Irene Trejo**

mirenetrejo@hotmail.com  
Col. Lourdes, Zona 17  
5514.8935

**Licda. Mónica Jacqueline Díaz**

jaqueib@yahoo.com  
San Miguel Petapa, Zona 12  
5538.0491 4473.8203

**TF. María Mercedes Taracena**

mercedes\_taracena@yahoo.es  
Zona 10 5719.6868

**TF. Delio Saúl Ajché**

deliotucux@yahoo.es  
Quetzaltenango, Zona 5  
4135.2544 5958.8942

**TF. Jeniffer Cea**

jsq\_jmr@hotmail.com  
Mixco, Zona 4 5364.3792

**TF. Javier Alejandro Chang**

javale83@yahoo.com  
Mixco, Zona I 5210.4238

**TF. Leslie Karina Gatica**

gatica\_31@hotmail.com  
Zacapa 4218.0932 7933.6222

**TF. Dora Hersilia Rosales**

dorisrosb@hotmail.com  
Antigua Guatemala 5041.9883

**TF. Vivian María Salazar**

vivi\_salazarcasasola@hotmail.com  
Zona 7 4738.6184

**TF. Luisa Georgina Tovar**

tluisa@gmail.com  
Puerto Barrios 5019.6624

**TF. Fernando Ubico**

fernandubico@hotmail.com  
Carretera al Salvador 5202.8826

**Lic. Francisco Javier Pérez**

fcjaps@hotmail.com  
Zona 12 5423.9395 4107.3427



## Neumólogos

**Dr. Esaú España Morales**

Neumólogo  
 eepanam@yahoo.com.mx  
 Clínica Edificio Tikal Futura  
 Torre Luna Nivel 7 Oficina 7C  
 2440.2848 2440.2849

**Dr. Erick Yoc**

Neumólogo  
 erickyoc@gmail.com  
 Clínica Edificio Tikal Futura  
 Torre Sol Nivel 12 Oficina 12B  
 2440.2029 2440.2017

**Dr. Luis Cobar Benard**

Neumólogo  
 l.cobar09@gmail.com  
 6a. Avenida 9-18 Zona 10  
 Edificio Sixtino II Oficina 702 Ala I  
 2278.9435

**Dr. Edgar Contreras Echeverría**

Neumólogo  
 contreras68@hotmail.com  
 6a. Avenida 9-18 Zona 10  
 Edificio Sixtino II Ala 2 Oficina 307  
 2278.3107

**Dr. Edilzar González Velásquez**

Neumólogo  
 drgonzalezneumo@hotmail.com  
 6a. Avenida 9-18 Zona 10  
 Edificio Sixtino II Ala I Oficina 703  
 2375.2222

## Terapeutas Respiratorios

**Tito Ulises Fuentes**

Terapeuta Respiratorio  
 tufuentes@gmail.com  
 4220.2220

**Armando Medrano Ayala**

Terapeuta Respiratorio  
 halitodevida@yahoo.com  
 5765.2909 3126.0131

**Nely Palencia**

Terapeuta Respiratoria.  
 trnelypalencia@gmail.com  
 5825.9542 2445.5101

## Terapeutas Respiratorios y Fisioterapeutas

**Alejandra Alvarado**

Terapeuta Respiratoria y  
 Fisioterapeuta  
 alealva02@gmail.com  
 4472.1219

**Alejandra Chavarría De Paz**

Terapeuta Respiratoria  
 y Fisioterapeuta.  
 achavariadp@hotmail.com  
 5630.7354

**Valeria Hurtarte**

Terapeutas Respiratoria  
 y Fisioterapeuta  
 vhurtarte@hospitalesperanza.com  
 3017.2261

**Claudia Morales**

Terapeuta Física y Respiratoria  
 yolysazo@hotmail.com  
 4215.4606

**Mariela Rubio Castañeda**

Terapeuta Respiratoria  
 y Fisioterapeuta  
 pecositaiva@hotmail.com  
 5515.9383

## Internistas

**Dr. Jorge Luis Barrios Coronado**

Internista Cardiólogo Universidad de  
 Nancy Francia.  
 13 calle 4-07 zona 9  
 Tels: 2334-2374 / 2334-4895

**Dr. Edgar Lopez Alvarez F.C.C.P**

Médico Internista Intensivista  
 Clinicas Herrera Llerandi  
 6a. Avenida 8-71 Zona 10 Interior  
 15 Tercer nivel ala sur.  
 Tels: 2384-5959 ext. 2528 Fax: 2362-8683

## Hiperbaristas

**Dr. Ricardo Arriaza**

Médico Hiperbarista  
 Telefono: 4741-9315  
 Email: arriaza.cif@gmail.com



PBX 2441.0400

www.productosdelaire.com

## DIRECTORIO DE ESPECIALIDADES

## Cirugía Cardiovascular

**Dr. Rodolfo Bonilla Aguirre MD F.A.C.S**

Cirujano Cardio Vascular y Torácico  
 Miembro del Colegio Americano de cirujanos  
 Baylor College of Medicine, Houston TX  
 robonilla@intelnet.net.gt  
 6a. Ave. 3-22 Z.10 Edif. CM II Of. 903  
 2232.7710 2332.7998

## Cirugía Mini

**Dr. Héctor L. Sagastume P.**

Cirugía Digestiva Video-Endoscópica  
 gastrocirugia@gmail.com  
 6a. Avenida 6-63 Zona 10  
 Edificio Sixtino 6o. Nivel Oficina 603  
 2269.7077 2269.7078

**Dr. Roberto A. Gallardo Díaz**

Cirugía General y de Emergencia,  
 Cirugía Video Endoscópica y Cirugía  
 Mini Laparoscópica  
 2369.7715 24607579  
 12a Ave. 2-95 Zona 15 Col.Tecún Umán  
 rogallard@yahoo.com

## Cirugía General y Video Colonoscópica

**Dr. Luis Luján L.**

Cirugía General y Video Colonoscópica  
 Enfermedades de Colon, recto y ano  
 4a. avenida 3-14 Zona 10  
 2334.7271 23346283

## Cirugía General y Laparoscópica

**Dr. Alvaro Fernández G.**

Cirugía General y Laparoscópica  
 6a. Avenida 3-22 Zona 10 Of. 907  
 Edificio Centro Médico II  
 2332.9099 2332.9198

## Cirugía Plástica

**Dr. Julio César Méndez Martínez**

Cirujano Plástico  
 Calle de la Recolección #4. Interior  
 del Hospital Privado Hermano Pedro.  
 2o. Nivel Clínica #1 La Antigua Guatemala,  
 Sacatepéquez, Guatemala C.A.  
 2332.9099 2332.9198

## Traumatología y Ortopedia Pediátrica

**Dr. Juan Carlos Navas Solares**

Traumatología y Ortopedia General  
 Subespecialidad en Pediatría  
 Salvamento y reconstrucción de  
 extremidades en oncología ortopédica.  
 dr.jcnavas@gmail.com  
 6a Ave. 6-63 Zona 10  
 Edificio Sixtino I Nivel 4 Oficina 408  
 22697086/87 5715.1569

## Cirugía Mínima Invasión de Columna V.

**Dr. Julio Luis Pozuelos López**

Neurocirugía Adultos y Niños  
 Cirugía de Columna y Cirugía  
 de Mínima Invasión

**Dr. Luis Cruz Sánchez**

Traumatología y Ortopedia  
 Cirugía de Columna  
 Centro de la Columna Vertebral  
 de Guatemala, Spine Centre  
 6a Ave. 6-63 Zona 10  
 Edificio Sixtino I  
 8vo. Nivel Oficina 806  
 2269.7145

**Dr. Anibal Pozuelos Villavicencio**

Neurocirugía adultos y niños  
 Cirugía de Columna  
 Tels.: 2385.7513 2385.7919  
 Blv. Vista Hermosa 25-19 Zona 15  
 Edificio Multimédica Oficina 706

## Dermatología

**Dra. Silvia Anabella Chávez de Chang**

Dermatóloga  
 9a. Calle 12-27 Zona I  
 drachang\_@hotmail.com  
 2238.4511 2238.4359

**Dra. Maritza Hummerfeldt**

Dermatóloga  
 Directora de Centro Dermatológico  
 y Laser-Med Acne Center  
 2a. Calle "A" 6-28 zona 10  
 2361.6903 2361.6939

## Dermatología Oncológica

**Dra. Edith Tobías Achtmann**

Dermatóloga y Patóloga  
 6a. Avenida 4-29 Zona 10 1er. Nivel  
 Oficina I-C Edificio Bouganvillia  
 2332.0342 5708.8121

## Gastroenterología

**Dr. Estuardo Ligorria G.**

Medicina Interna Gastroenterología  
 y Hepatología  
 6a. Avenida 3-22 Zona 10  
 Oficina 907 Edificio Centro Médico II  
 2332.9099 2332.9198 2334.6055

**Dr. Juan Carlos Ortiz Mendoza**

Gastroenterólogo, Endoscopia  
 Terapéutica Avanzada  
 jcortizm@terra.com  
 6a. Ave. 6-63 zona 10  
 Edificio Sixtino I Oficina 902  
 2269.7013 2269.7016

## Gastroenterología Pediátrica

**Dr. Juan Carlos Mena**

Pediagra-Gastro Enterólogo Pediatra  
 14a. Avenida A 12-15 Zona 13  
 Corporación Pediátrica  
 2232.7710 2332.7998

## Ginecología y Obstetricia

**Dr. José Rogelio Arévalo Godoy**

Ginecología, Obstetricia, Embarazo de  
 alto riesgo, Ultrasonido Gineco-  
 obstétrico y cuarta dimensión  
 6a. Avenida 3-69 Zona 10  
 Edificio Centro Médico I 6o. nivel  
 2332.2594 2362.5016 2362.2129

**Dr. Rodolfo Vinicio Vettorazzi S.**

Ginecología Obstetricia Colposcopia  
 6ta. Avenida 3-69 zona 10  
 Clínicas Hospital Centro Médico I  
 4o. nivel  
 2362.8994 2332.7142 ext. 124

## DIRECTORIO DE ESPECIALIDADES

**Dr. Carlos Enrique Zea Flores**

Ginecología y Obstetricia Ultrasonido  
2a. Calle 25-19 Zona 15 Vista  
Hermosa I Edificio Multimédica  
9o. Nivel Oficina 908  
2385.7634 2385.7635

**Medicina Hiperbárica****Dr. Francisco Alvarado Aparicio**

Medicina Interna, Medicina Crítica  
Terapia Intensiva, Medicina Hiperbárica  
Ecocardiografía Clínica  
Hospital Privado "Quetzaltenango" S.A.  
Consultorio: Policlínica, Condado  
Santa María Quetzaltenango  
5707.6663 77744700

**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  
Edificio Zona Pradera Torre III  
Nivel 17 Oficina 1707  
2441.5181 PBX: 2261.8000

**Medicina Interna****Dr. Gerardo Del Valle**

Medicina Interna e Infectología  
6a. Avenida 3-69 Zona 10  
Primer Nivel Edificio Centro Médico I  
2331.6325 2331.6565 2385.1840

**Neumología Pediátrica****Dr. Hugo Israel Marroquín Gálvez**

Neumólogo Pediatra  
himarroquin@yahoo.com  
6ta. Avenida 3-22 Zona 10 Oficina 710  
Edificio Centro Médico II  
2331.8298 2331.8498

**Neurología****Dr. Héctor Bolaños**

Neurólogo  
drhectorbolanos@hotmail.com  
2a. Calle 25-19 Zona 15  
Vista Hermosa I Edificio Multimédica  
Nivel 10 Oficina 1001  
2385.7570/71 2385.7636/37

**Dr. José Ariel Ramírez Milla**

Neurólogo  
Enfermedades Cerebro Vasculares  
6ta. Avenida 3-22 zona 10  
Edificio Centro Médico II Oficina 905  
2361.9403 2332.8299

**Nutrición****Licda. Ma. Anelisse Bolaños Flores**

Nutricionista Clínica  
anebolanos@gmail.com  
2a. Calle 25-19 Zona 15 Vista Hermosa I  
Edificio Multimédica Of 1001 nivel 10  
2385.7636 2385.7637

**Licda. Ana Lucía Velásquez M.**

Nutricionista  
avelasquez@nutritionbioclinic.com  
Av. Las Americas 7-30 Zona 13 C.C  
Real Americas, 6to Nivel.  
2362.0228

**Odontología****Dr. José Javier Bolaños Flores**

"IN DENT" Cirujano Dentista, UFM  
Avenida Reforma 12-01 Zona 10  
Edificio Reforma Montufar  
Nivel 7 Oficina 704  
2332.9835 2332.9836

**Oftalmología****Dr. J. Fernando Noriega Isaacs**

Médico y Cirujano Oftalmólogo  
Vitreo y Retina  
noriega.md@gmail.com  
1a. Avenida 12-77 Zona 10  
Edificio Santa Clara II Local 5  
2334.2175

**Dr. Erik R. Samayoa M.**

Médico y Cirujano Oftalmólogo  
drsamayoa@yahoo.com  
Edificio Géminis 10 Zona 10  
Torre Norte Oficina 1311  
2335.3478 2335.3479

**Otorrinolaringología****Dr. Antonio Molina Hermes**

Oídos - Nariz - Garganta - Cirugía  
Maxilo Facial - Video Endoscopia -  
Cirugía Laser  
molbeantoniomolina@hotmail.com  
6ta. Avenida 3-22 Zona 10  
Edificio C.M II Oficina 807  
2332.3702 2332.6498

**Patología****Dr. Miguel A. Garcés de Marcilla**

Laboratorio de Anatomía Patológica  
y Citológica  
mgarcés@intelnet.net.gt  
Patológica y Citológica  
6ta. Avenida 3-69 Zona 10  
Edificio Centro Médico I 9o. Nivel  
2332.1577 2332.9993

**Pediatría****Dr. César A. Castillo Santos**

Pediatra F.A.A.P.  
6ta. Avenida 3-69 zona 10 8o. nivel  
Edificio Centro Médico I  
2331.6565 2332.4144 2334.3825

**Psicología Clínica****Geraldina Abigail Garzo Alvarez**

Licda. en Psicología N.O. 3061  
Especialización en Nutrición y  
Dietética Aplicada al Deporte  
(Universidad de León España a Distancia)  
5413.4253

**Licda. Lucía Lorenzana**

Psicología Clínica Psicooncóloga  
luciacastaneda@intelnet.net.gt  
6ta. Avenida 7-39 zona 10  
Edificio Las Brisas 4to. Nivel Of. 404  
2334.5961

**Licda. Georgina L. Salcido R.**

Técnicas de Manejo Positivo del Estrés  
estrespositivo@yahoo.com  
2da. Calle 25-19 Zona 15  
Vista Hermosa I  
Edificio Multimédica Nivel 7 Oficina 714  
2385.7585/86 4025.7787

# 39 Congreso Nacional de Cirugía

24-26 Julio 2013

Centro de Convenciones Westin Camino Real

**I Simposio Internacional en Cirugía de Urgencias**

**VII Cursillo para Enfermeras**

*Hagamos de la Cirugía un Arte de Excelencia*

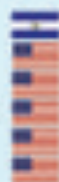
## Actualización en:

- Cirugía Cardiorotorácica
- Endocrino
- Cirugía Digestiva
- Dolor
- Hernias
- Cirugía Pediátrica
- Tromboprofilaxis
- Trasplantes
- Cirugía Vascular
- Cirugía de mamas
- Sepsis y Antibióticos
- Oncología

- Cursos Pre Congreso:**
- Curso Avanzado de Laparoscopia
  - Ultrasonido FAST
  - Sutura Mecánica

## Profesores Extranjeros:

Patricia González  
Andreas Tzakis  
Brian Jacobs  
Demetrio Dimetriades  
Diego Camacho  
Gustavo Plasencia



Melvin Scott  
Natan Zundel  
Patrick Chiotasso  
Patricia Rueda  
Alberto Basilio  
Diego Arenas Moya  
Pablo Ottolino



**Mayor información:** Asociación de Cirujanos de Guatemala • [www.asocirgua.com](http://www.asocirgua.com)  
12 Calle 1-25, Zona 10 Edificio Géminis 10 Torre Sur  
Oficina 13-09 • Teléfonos 23352968; 23352933;  
23352639 • [secretaria@asocirgua.com](mailto:secretaria@asocirgua.com)

Inscripción en Línea: [congresos@asocirgua.com](mailto:congresos@asocirgua.com)

## Inscripción y prepago en Bancos:

**10 de julio**  
Socios Cuota Anual  
No Socios Q. 1,250.00  
Residentes Q. 650.00  
Estudiantes y personal paramédico Q. 250.00

**A partir del 11 de julio**  
Socios Cuota Anual  
No Socios Q. 1,350.00  
Residentes Q. 750.00  
Estudiantes y personal paramédico Q. 350.00





# 39 Congreso Nacional de Cirugía

24-26 Julio 2013

I Simposio Internacional en Cirugía de Urgencias

VII Cursillo para Enfermeras

## Cursos y Simposio

Martes  
23 de  
Julio

- **Curso Avanzado de Video Laparoscopia Hernioplastia Inguinal** (Cupo limitado 12 participantes)  
Q 1,000.00 Cirujanos Asociados  
Q 1,500.00 Cirujanos Extranjeros  
**Instructores:**  
Dr. Arturo Parada  
Dr. Brian Jacobs  
Dr. Diego Camacho  
Dr. Rodrigo Zepeda
- **FAST Ultrasonido en Trauma** (Cupo limitado 20 participantes)  
Q 350.00  
**Instructor:** Dr. Alberto Basilio
- **Sutura Mecánica Abierta** (Cupo limitado 20 participantes)  
Q 200.00

Jueves  
25 de  
Julio

- **VII Cursillo para Enfermeras Actualizaciones Quirúrgicas**  
Q 150.00

Viernes  
26 de  
Julio

- **I Simposio Internacional de Cirugía de Urgencias**  
Q 350.00

ADVERTENCIA: Comer alimentos orgánicos puede salvar tu vida.

Toda similitud es una auténtica **REALIDAD.**

**Orgánica**  
comeconsentido

La mejor solución para una alimentación sana de verdad. Con la mayor variedad de productos certificados 100% orgánicos. Productos sin azúcar, sin lactosa, KSA Kosher, Non GMO, Non MSG. Frutas, verduras y carnes, Productos para tu hogar 100% ecológicos y biodegradables.



[facebook.com/organicaguatemala](https://facebook.com/organicaguatemala)

DIAGONAL 6 CC. LA VILLA Z.10 L. 2-3  
(502) 2363.1819 2363.1827

CONDADO CONCEPCION LOCAL 21  
CARRET. A EL SALVADOR (502) 6634.7077

ANTIGUA GUATEMALA 5 CALLE  
PONIENTE #6 (502) 7832.6533