

NO.4 | AÑO 2013 | SEP - OCT

RELEVANCIA

MÉDICA

IRRITACIONES Y ALERGIAS EN PIEL

ESTÁN CLASIFICADAS DENTRO DE UN GRUPO DE ENFERMEDADES LLAMADAS DERMATOSIS REACCIONALES.

APRENDIENDO A AMARME

A TRAVÉS DE LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD, SE HA HABLADO, CANTADO Y ESCRITO TANTO SOBRE EL AMOR...



NUEVA

Más volumen - Más expresión

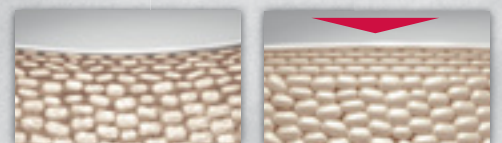
Eucerin[®]

CIENCIA VISIBLE EN TU PIEL

www.eucerin-la.com/gt De venta en farmacias 
Su eficacia y tolerancia están clínicamente comprobados
RECOMENDADO POR DERMATÓLOGOS

Nueva Eucerin[®] VOLUME-FILLER para un rostro rejuvenecido en 4 semanas.

Su fórmula innovadora con Magnolol, Oligo Péptidos y Ácido Hialurónico restaura la pérdida de volumen y redefine el contorno facial.



EL EFECTO VOLUMEN

CONTENIDO



08

LA VERDAD SOBRE EL
GLUTAMATO MONOSÓDICO



11

ALERGIAS EN LA PIEL



16

LIMPIEZA DENTAL VRS.
DESMANCHADO



18

¿HAGO DIETA O... CAMBIO DE
MENTALIDAD?



26

SÍNDROME DE BURNOUT



30

APRENDIENDO A AMARME

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”

DIRECTOR GENERAL

Dr. René Fonseca Borja

DIRECTORA COMERCIAL

Mónica Icuté Velásquez

CONSEJO EDITORIAL

Dr. René Fonseca Borja

Mónica Icuté Velásquez

Wanda de Morales

DISEÑO Y DESARROLLO CREATIVO

Licda. Ma. André Bolaños F.

REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA

Alejandra Soto

COLABORADORES

Licda. Andrea Cuevas

Dra. Dary Gálvez

Dr. Javier Bolaños

Nutrition Bioclinic

Licda. Georgina Salcido

Licda. Lucrecia de Benitez

IMPRESIÓN

Print Studio

jgatica@printstudio.com

Tel: 55243980

<http://www.printstudio.com/>**CONTACTO**

PBX: (502) 2263-0904. Ext.703

(502) 5327-3988

micute.mercadeo@insecosa.com

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, imágenes y diseño.

Revista Relevancia Médica es propiedad de R&M Integral Services Corporation, S.A. (INSECOSA), impresa en Guatemala, C.A. 2013

www.relevanciamedica.com**Estimados Amigos:****¡GUATEMALA ESTÁ DE FIESTA!**

Aunque muchas veces no dimensionamos lo profundo del significado que esto tiene.

Nos satisface ser parte del grupo de guatemaltecos que luchan y se esfuerzan por dar a conocer y hacer notar todo lo bueno que nuestro país y los guatemaltecos ofrecemos al mundo.

Somos además de gente capaz, un país productor no solamente consumidor, somos creadores y hacedores, no imitadores, pero además... somos soñadores y es todo esto lo que nos hace únicos y ser un país al que mucha gente pone como meta venir a visitar y poder algún día conocer.

Recorrer el mundo y conocer otras culturas, definitivamente es, además de fascinante una aventura, pero la mejor aventura la emprendemos al conocernos a nosotros mismos, ver en ese ser interior toda la grandeza y riqueza que podemos compartir y poner al servicio de los demás, identificándonos de esta manera con nuestro origen y de corazón enorgullecernos de ser quienes somos.

Como país, como región y como continente, aún nos falta mucho por crecer, afortunadamente cada vez son más los conocimientos y las prácticas que ponen al ser humano, por encima de todo aquello que no lo dignifique ni ayude a evolucionar.

Alguna vez alguien dijo:

EL INGLÉS ES EL LENGUAJE DE LOS NEGOCIOS, EL FRANCÉS EL LENGUAJE DEL ROMANCE, EL ALEMÁN EL LENGUAJE DE LOS GUERREROS Y EL ESPAÑOL EL LENGUAJE DE DIOS...

Somos latinos, somos hispanos y a mucha honra: SOMOS GUATEMALTECOS.

¡Celebremos juntos y hagamos de cada día en nuestro país, una verdadera fiesta!

Atentamente,

Los editores

Fotógrafo: Matteo Noris

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 guardían,
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 guardían nos acompañará
hasta el final, seamos recíprocos
en cuidados y amor.



LA VERDAD SOBRE EL GLUTAMATO MONOSÓDICO

Autor: Licda. Andrea Cuevas

(E-621)

Orgánica
comeconsentido

¿Has notado que cuando consumes comida chatarra casi siempre te quedas con ganas de seguir comiendo? Si te detienes a examinar la tabla de ingredientes al dorso (Si la encuentras) notarás la presencia de un elemento que suele pasar desapercibido. Se llama glutamato monosódico y es mejor conocido como E-621 o por sus siglas GMS.

El GMS

Es una sustancia de consistencia seca y granulada que se adiciona a muchos productos procesados para mejorar y potencializar su sabor. Es altamente adictivo y su uso se ha generalizado pues incrementa las ventas de las grandes corporaciones de la industria alimentaria. Tristemente, es un ingrediente aprobado por la OMS a pesar de:



ESTAR RELACIONADO DIRECTAMENTE CON LA OBESIDAD, EL AUTISMO, EL TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN Y LA HIPERACTIVIDAD.

Los alimentos que más lo contienen son las frituras de maíz, las papas fritas, los snacks, las sopas, los aderezos, las carnes ahumadas, los embutidos, las especias preparadas, los consomés concentrados y las salsas.



Muchas personas han empezado a tomar conciencia sobre los peligros de consumir esta sustancia, razón por la cual muchos fabricantes la han disfrazado con otros nombres. Si en las etiquetas de contenido nutricional encuentras algo como levadura autolizada, extracto de levadura, maltodextrina, proteína hidrolizada, caseinato de sodio, glutamato monopotasio, proteína de soya texturizada o ablandador, muy probablemente se trate de GMS.

COME
MEJOR,
COME
ORGÁNICO

...



Orgánica
comeconsentido

Muchas son las consecuencias que se derivan del exceso en su consumo:



Puede causar daños en las células cerebrales



Altera el proceso digestivo, hepático y el metabolismo de las grasas que a su vez conllevan a la obesidad.



Puede causar daños en el útero en mujeres embarazadas. Afecta la fertilidad femenina.



Irrita el intestino y el colon.

Existen formas saludables para potencializar el sabor de tus comidas.



Puedes utilizar especias naturales como el ajo o la cebolla.

La sal rosada del Himalaya es una excelente alternativa para dar un toque especial a tus alimentos.



En Guatemala se produce la sal negra, un verdadero tesoro desconocido para muchos.



¡Inténtalo!

Tendrás una mejor calidad de vida y lo que cocines, será nutritivo e igual de adictivo. **RM**



DIAGONAL 6 CC. LA VILLA Z.10. LOCAL 2-3
(502) 2363-1819 Y 2363-1627

CONDADO CONCEPCIÓN. LOCAL 21
CARRETERA A EL SALVADOR (502) 6634-7077

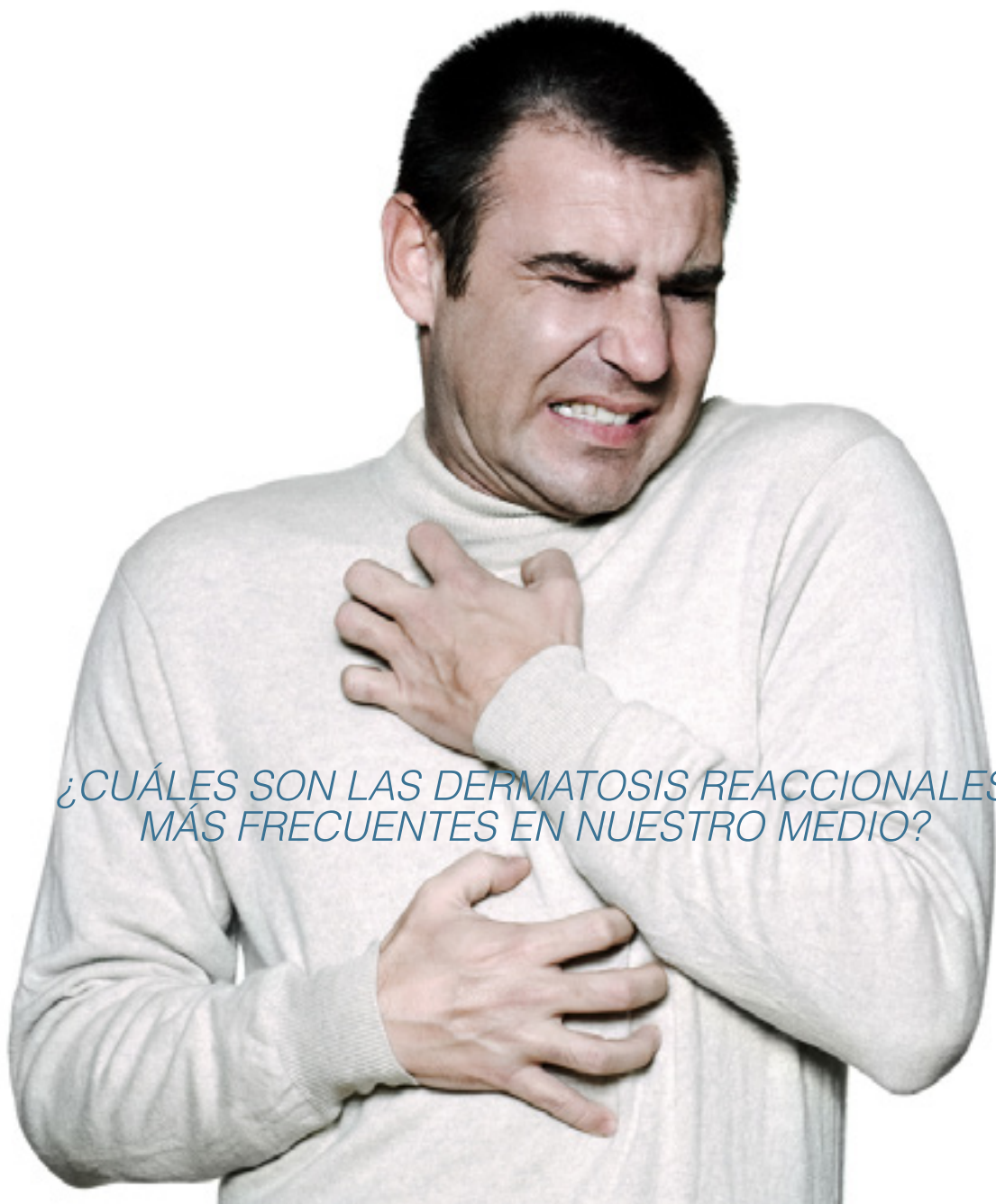
ANTIGUA GUATEMALA, 5TA CALLE
PONIENTE #6. (502) 7832-6533

PRÓXIMAMENTE EN
CENTRO COMERCIAL VÍA MAJADAS

IRRITACIONES Y ALERGIAS EN PIEL

Autor: Dra. Dary Gálvez

Las irritaciones y alergias en piel están clasificadas dentro de un grupo de enfermedades llamadas Dermatitis Reaccionales que afectan tanto a niños como adultos.



¿CUÁLES SON LAS DERMATOSIS REACCIONALES MÁS FRECUENTES EN NUESTRO MEDIO?



DERMATITIS POR CONTACTO

En los recién nacidos se debe a la influencia hormonal de la madre durante la vida fetal. Observamos eritema, escamas blanco-amarillentas, adherentes, oleosas de tamaño variable puede presentar prurito.

Frecuente en lactantes; afecta los genitales, glúteos y partes vecinas, encontramos eritema, exulceraciones y escamas e incluso vesículas, costras y liquenificación; se acompaña de ardor y prurito.

Intervienen la humedad, aumento de la temperatura local, la orina y las heces;

se agrava por malos hábitos higiénicos y otros factores como infección por candidas o bacterias.

Es causada por la aplicación de una sustancia en la piel; puede ser eccematosa aguda o liquenificada y crónica. Se origina por un irritante primario o por un mecanismo de sensibilización. Se observa en ambos sexos y puede presentarse a cualquier edad.

Es favorecida por atopía, humedad e higiene deficiente.

Las principales causas son detergentes, níquel (Joyería de fantasía), medicamentos y cromo (Cemento). La localización es variada y se relaciona con el agente causal. Hay un franco predominio en partes expuestas principalmente las manos.

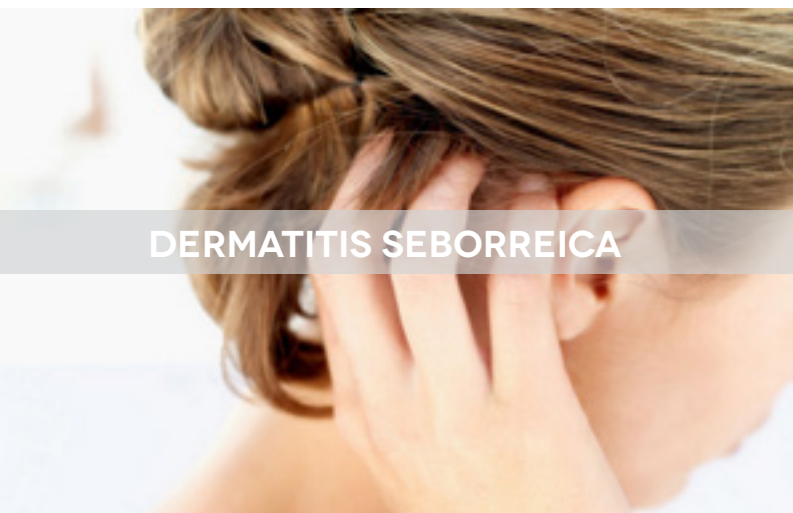


DERMATITIS DE LA ZONA DEL PAÑAL

Es una dermatosis eritematoescamosa de evolución crónica y recurrente;

se localiza en piel cabelluda, la cara, las regiones esternal e interescapular y pliegues.

Se desconoce la causa, hay factores genéticos, infecciosos, hormonales, dietéticos, ambientales, emocionales, atópicos, neurológicos, endocrinos, farmacológicos, sedentarismo, fatiga, estrés, alcoholismo, coronariopatía, insuficiencia cardíaca e hipertensión arterial.



DERMATITIS SEBORREICA

Son manifestaciones variadas en piel, mucosas, pelo y uñas producidas por fármacos administrados por vía oral y sistémica.

Las lesiones aparecen de manera súbita, diseminada y simétrica, prurito intenso, eritema de color rojo brillante o violáceo, en ocasiones fiebre, brotes que aparecen en la misma localización y antecedentes de automedicación.

Los analgésicos y antiinflamatorios así como los antibióticos están dentro de los fármacos que originan este tipo de dermatosis.



DERMATITIS MEDICAMENTOSA



DERMATITIS ATÓPICA

Suele afectar la nuca, cara anterolateral de las piernas, frente, muñecas, escroto, vulva, ano u otros sitios.

Observamos eritema, liquenificación y escamas bien delimitadas; la evolución es crónica y recidivante.

Aparece en piel sana por un factor psicológico. Intervienen factores mecánicos, irritación y sensibilización.

Dermatosis pruriginosa, crónica y recidivante que se presenta durante la lactancia, escolares y en algunos adultos.

Hay interacción de factores genéticos, inmunitarios, constitucionales, metabólicos, infecciosos, neuroendócrinos, psicológicos y ambientales. Hay alteración de la barrera epidérmica que culmina con piel seca e irritable.



LIQUEN SIMPLE CRÓNICO

Se debe a la picadura de insectos, afecta generalmente a niños.

Encontramos pápulas, ronchas y costras hemáticas, en región lumbar, gluteos y caras externas de las extremidades, es muy "pruriginosa".

Los insectos más implicados son la chinche, la pulga, mosquitos, tunga y garrapatas.



PRÚRIGO POR INSECTOS

Dermatosis que afecta las partes expuestas a la luz del sol, crónica y pruriginosa con lesiones polimorfas.

Al inicio hay eritema, pápulas, costras hemáticas, eccema y en etapas tardías encontramos liquenificación. Se puede acompañar de afección de labios y conjuntiva.

Es consecuencia de factores raciales, alimentarios, hormonales y genéticos. Se cree que la exposición a la radiación UVB y UVA induce la formación de fotoproductos que estimulan la inmunidad celular manifestándose con la aparición de lesiones en 24 a 48 horas o después de varios días.



PRÚRIGO ACTÍNICO



PITIRIASIS ALBA

Dermatosis crónica y asintomática, frecuente en escolares que se caracteriza por manchas blanquecinas con descamación fina que las cubre.

Se localizan en áreas expuestas a la luz solar como cara, mejillas, región maseterina, frente, periferia de orificios nasales, boca, conducto auditivo externo y en caras externas de antebrazos.

En la capa más superficial de la epidermis (Córnea), hay alteraciones morfológicas y funcionales relacionadas con la humedad del ambiente y la capacidad de retener agua.

Dermatosis que afecta piel y mucosas con ronchas pruriginosas y angioedema ocasionados por edema vasomotor transitorio y circunscrito de la dermis.

Puede originarse por fármacos, alimentos, alérgenos inhalados, infecciones, factores psicológicos, enfermedades generalizadas, sustancias por contacto, picaduras y mordeduras de insectos y artrópodos, procesos inmunitarios, anomalías genéticas y agentes físicos.

Entre las causas más frecuentes están la ingestión e inyección de productos farmacológicos y químicos, en especial antibióticos como la penicilina, analgésicos no esteroideos, laxantes, sedantes, tranquilizantes, anticonceptivos, medios de contraste, conservadores o colorantes de alimentos; transfusiones, infecciones bacterianas, virales o parasitosis. Están también las urticarias colinérgicas que se originan por el ejercicio, baño caliente o por tensión emocional.

Puede ser circunscrita, diseminada o generalizada con ronchas o habones, de tamaño, forma y número variables, con aspecto de piel de naranja, duran minutos u horas y conlleva prurito intenso. Puede ser aguda, crónica y recidivante.




URTICARIA



IMPORTANCIA DE LOS CUIDADOS Y APLICACIÓN DE PRODUCTOS ADECUADOS

Es importante reconocer la naturaleza de la enfermedad, es decir, factores predisponentes y exacerbantes para evitar las recidivas y complicaciones.

El tratamiento local depende de la etapa de la enfermedad, sin olvidar tomar en cuenta aquellos productos que nos ayuden a restaurar la barrera cutánea hidrolipídica, con renovación de la elasticidad de la piel, que combata el prurito y calme la irritación de la piel reduzcan el número de aplicaciones y toma de medicinas y que tenga buena tolerancia. 

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



NUEVO

CICAPLAST BAUME B5

Con agua termal de La Roche-Posay

**Multi-reparador para
zonas irritadas.**



Grietas



Zonas ásperas



Enrojecimiento
del bebé



Zonas secas y fisuras



Sequedad intensa



Sensación de ardor
en la piel

LA ROCHE-POSAY. LA EXIGENCIA DERMATOLÓGICA.

LIMPIEZA DENTAL Y “DESMANCHADO” VS BLANQUEAMIENTO

Autor: Dr. Javier Bolaños / Odontología General, Estética y Rehabilitación Oral



HOY EN DÍA ESTÁ MUY DE MODA LA PALABRA “DESMANCHADO DENTAL”, Y TIENDE A HABER CIERTA CONFUSIÓN CON LO QUE ES ACLARAMIENTO DENTAL.

Para definir lo que es una limpieza dental tenemos que tener entendidos primero dos conceptos básicos:

- Si la limpieza a realizar es únicamente de la parte supragingival (De borde de encía hacia diente), por inflamación de la encía (Gingivitis).
- Si además de realizar tratamiento supragingival es necesario tratamiento subgingival (Dentro del surco de la encía, en el espacio entre diente y encía libre).

Sabido esto sabemos que un procedimiento periodontal de limpieza, incluye la remoción de sarro, cálculos (Depósitos minerales calcificados y adheridos fuertemente al diente), posible raspado de la superficie interna de la encía y un pulido dental.



ES IMPORTANTE SABER QUE, luego de realizada la remoción de sustancias ajenas al diente que han estado pegadas por mucho tiempo a él, pueden provocarse, tanto manchas extrínsecas, como intrínsecas.

MANCHAS EXTRÍNSECAS

Las cuales pueden ser removidas de la superficie dental por el paciente o bien por el dentista en el consultorio dental.


- Provocadas por mala higiene dental.
- Por bebidas como té, vino ó diversas comidas.

MANCHAS INTRÍNSECAS

Removidas únicamente por tratamiento blanqueador o por restauraciones de porcelana.

- Por fluorosis.
- Manchas por antibiótico dados en la niñez (Tetraciclina).
- Manchas marrones provocadas por edad.
- Hipoplasias del esmalte.
- Descalsificaciones del diente.



Dicho esto, sabemos que un “desmanchado de dientes”, es aquel en el cual por medio de procedimientos abrasivos (Generalmente polvo de bicarbonato aplicado con chorro de aire y agua sobre la superficie del diente) hacemos la remoción de manchas extrínsecas al diente. Para todo lo demás, requiere intervención dentaria de desgaste y reposición de estructura dentaria. 

¿HAGO DIETA O... CAMBIO DE MENTALIDAD ?

Autor: Nutrition Bioclinic

Cuándo nuestro cuerpo reclama y manifiesta de distintas maneras su malestar, lo más seguro es que lo estemos alimentando mal y lo primero que se nos viene a la memoria, porque es el fetiche de moda: Voy a ponerme a dieta... pero sin caer en la cuenta de que esto implica un aprendizaje y un cambio total en nuestra vida, por lo que debemos ser cuidadosos y selectivos acerca de quién nos va a acompañar en este nuevo caminar.



Nutrition
Bioclinic

Idealmente una clínica que brinda servicios especializados en nutrición debe contar con profesionales especializados en el área nutricional y complementar sus servicios con los de un médico para poder brindar un servicio integral con el que se ayude a mejorar la salud en general, hábitos alimentarios a través de educación nutricional, a tener una mejor calidad de vida promoviendo actividad física y un estilo de vida saludable en combinación con terapias complementarias naturales y seguras, que nos permitan alcanzar los objetivos planteados y desintoxicar nuestro organismo.

“MEJORAR HÁBITOS ALIMENTARIOS A TRAVÉS DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL, A TENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA PROMOVIENDO ACTIVIDAD FÍSICA Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.”



Un excelente complemento a la nutrición para obtener óptimos resultados en nuestra salud es la medicina biológica, la cual pretende “Despertar las fuerzas curativas del organismo”, de modo que todo vuelva al funcionamiento normal. Para ello es necesario eliminar todo aquello que pueda alterar el sistema inmunitario como: Comida “chatarra”, sustancias alergizantes, metales pesados, medicamentos que bloquean el funcionamiento normal del organismo, problemas odontológicos, cicatrices, etc.

La Medicina Biológica puede utilizarse sola o combinada con otras técnicas de la Medicina Convencional.

La Medicina Biológica emplea todo tipo de medios para hacer “reaccionar” al organismo y no producir una “supresión” de los síntomas, y solamente aliviar en el enfermo: El dolor, la inflamación o la fiebre. Dejando de este modo muda a la enfermedad pero existente, siguiendo su curso, complicación o mutación. Esta reacción o estimulación de la medicina Biológica es una “información” que tendrá como resultado una respuesta orgánica para entrar en su propio ajuste de causa. Así, la mejoría se irá produciendo progresivamente, pero ordenando sus mecanismos fisiológicos y biológicos y como consecuencia se irán aliviando sus signos de desequilibrio (síntomas). Lógicamente aquí estará en juego la capacidad reactiva de cada persona y de forma individual que dependerá de la edad, historia y herencia; ya que en el mundo no hay dos seres idénticos en su forma de reaccionar.





Debido a que no todos los casos son iguales y por lo tanto no tienen las mismas necesidades, se debe consultar con un profesional cuya especialización y experiencia sea acorde al padecimiento o requerimiento del paciente, por ejemplo: Una orientación nutricional para un deportista no es la misma que una orientación nutricional para un diabético.

Una adolescente con sobrepeso no tiene los mismos requerimientos ni metabolismo que una mujer en etapa de menopausia, y así, podríamos mencionar muchos casos, por lo que debemos siempre buscar el soporte de un equipo que trabaje de forma integral y que constantemente se esté capacitando y actualizando dentro del campo en el cual se desempeñan sus miembros, garantizándonos una atención personalizada.

“UNA ORIENTACIÓN NUTRICIONAL PARA UN DEPORTISTA NO ES LA MISMA QUE UNA ORIENTACIÓN NUTRICIONAL PARA UN DIABÉTICO.”

El tratamiento también debe ser específico para cada paciente, ya que conocemos que todos los cuerpos y organismos funcionan de diferente manera: Los requerimientos energéticos, las respuestas a terapias complementarias, las costumbres culturales y los gustos hacia los alimentos son distintos en cada persona y es por ello que se debe solicitar y buscar un servicio personalizado.

Normalmente la razón principal por la que visitamos una clínica de nutrición es la de reducción de peso, sin embargo, esto conlleva muchísimos beneficios que van más allá de la apariencia y la vanidad, reducir de peso ayuda a: Mejorar la salud, prevenir enfermedades, mejorar la autoestima y tener una mejor calidad de vida.






En la mayoría de los pacientes, cuando ya existen enfermedades originadas por el sobre peso, la mejoría es significativa y en muchos de estos desaparece, tal es el caso del Síndrome Metabólico, Hipertensión, mala circulación, dolores articulares, entre otros.

Ir a una clínica de nutrición cuando hemos tenido malos hábitos y costumbres a lo largo de nuestra vida, es casi como ir a un colegio, para reeducarnos, aprender la importancia de cuidar nuestra salud, a alimentarnos y combinar nuestra alimentación, por lo que debemos ser constantes, persistentes y tener la certeza que estamos invirtiendo en un futuro inmediato y prometedor, que nos permitirá gozar de una mejor calidad de vida.

En este proceso de aprendizaje es necesario ser persistentes para lograr alcanzar los objetivos, ya que para que un cambio en nuestro estilo de vida se convierta en un hábito son necesarios 21 días, y para que este permanezca y se convierta en un estilo de vida, es

necesario considerar sesiones de evaluación, seguimiento y educación por un periodo de al menos 3 meses, asistiendo una vez por semana para supervisar, monitorear y orientar en el proceso de adquirir hábitos saludables y en los cambios que la persona vaya experimentando; así como para aclarar todas las dudas que se presenten y poder comprender la importancia de la variación e inclusión de los distintos grupos alimenticios dentro de nuestra dieta diaria, como también las contraindicaciones según la respuesta de nuestro organismo.

Hemos estigmatizado la palabra nutrición como sinónimo de dieta y dieta como sinónimo de sacrificio y sufrimiento. Sólo cambiando nuestra manera de pensar vamos a cambiar nuestra manera de vivir, sólo cambiando nuestra manera de comer, vamos a cambiar nuestra manera de sentir y el sentirnos bien con nosotros mismos y manifestar todo este bienestar en el reflejo de lo que somos, será la mejor invitación para los demás. 

SÓLO CAMBIANDO NUESTRA MANERA DE PENSAR VAMOS A CAMBIAR NUESTRA MANERA DE VIVIR.



“LA DUDA ES LA MADRE DEL DESCUBRIMIENTO”
AMBROSE BIERCE

SERVICIOS QUE PRESTA INACIF

- Reconocimiento Clínico
- Reconocimiento Psicológico
- Reconocimiento Psiquiátrico
- Reconocimiento Odontológico
- Reconocimiento Post Mortem
- Reconocimiento Médico Forense
- Reconocimientos Antropológicos
- Toma de Muestras
- Exhumaciones Médico Legales

6

AÑOS

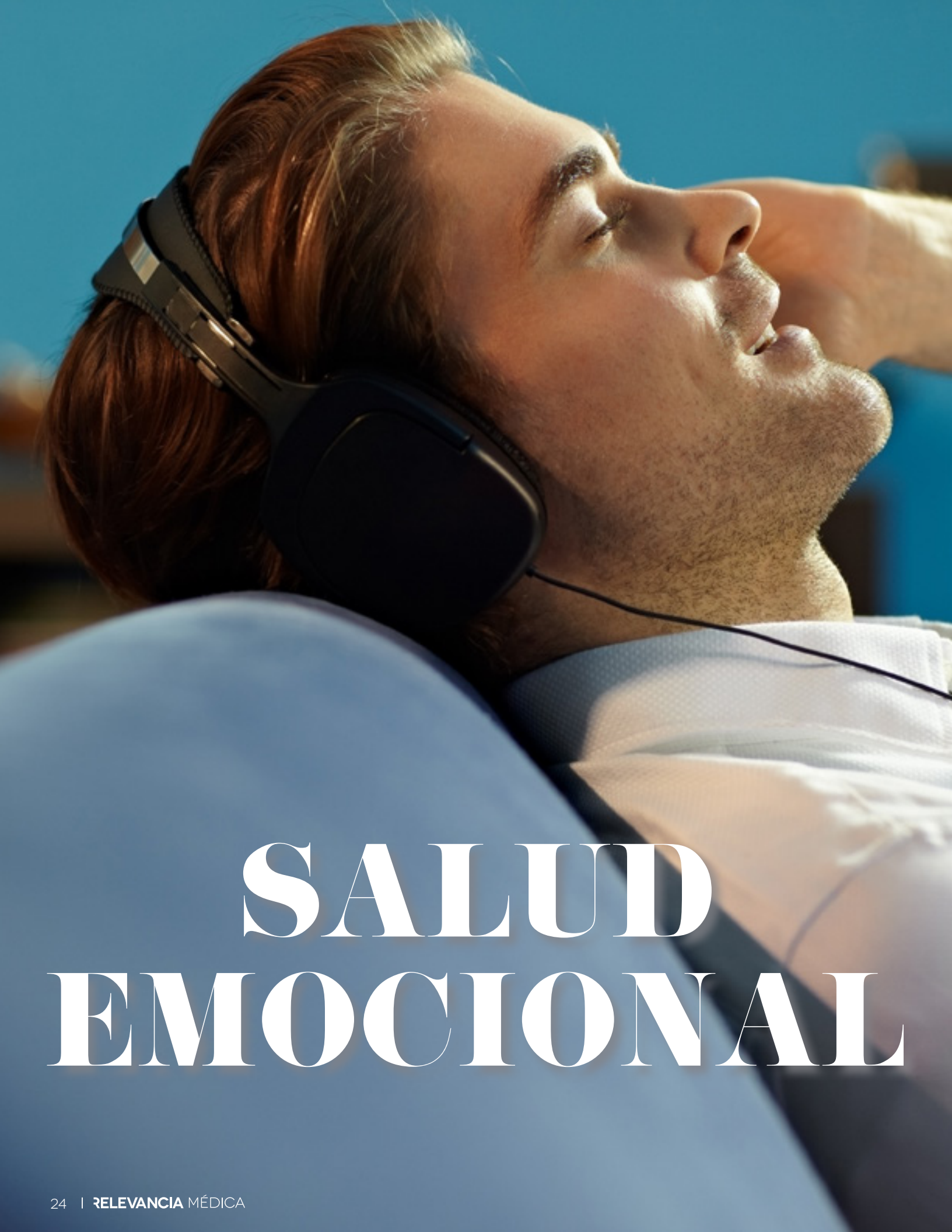
EN BUSCA DE LA VERDAD

RIMIENTO.”



14 calle 5-49 Zona 1, Ciudad de Guatemala, Guatemala
www.inacif.gob.gt

PBX: (502) 2327-3100
inacif@inacif.gob.gt



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

SÍNDROME DE BURNOUT

Licda. Georgina Salcido R.

El síndrome llamado BURNOUT, del cual se empezó a hablar en la década de los 70's, refiriéndose principalmente a una serie de manifestaciones, tanto físicas, como emocionales cuyos estudios inicialmente se realizaron en profesionales que brindan servicio de salud y están en contacto constante o a cargo de otras personas como: Médicos, psicólogos, fisioterapeutas, sacerdotes, pastores, dentistas y personal docente, actualmente ha aumentado el listado de otros profesionales como deportistas de alto desempeño, personal de call centers y de las fuerzas armadas, cada vez se suman profesiones específicas que van desencadenando los mismos síntomas generados por estresores laborales.

Es probable que con el paso del tiempo y sin recibir la ayuda específica, completa y necesaria, se van presentando las siguientes características:

FÍSICAS

Fatiga crónica, dolores de cabeza frecuentes, problemas de sueño, de peso, gastrointestinales, cardíacos, hipertensión, alergias, de piel, dolores musculares sobre todo en la espalda, cuello y mandíbula, en mujeres puede haber cambios de ciclos menstruales y en hombres de respuesta sexual.

CONDUCTUALES

Se incrementa el ausentismo laboral, la automedicación de analgésicos, relajantes musculares y ansiolíticos. Pueden aumentar las conductas violentas de alto riesgo e incluso adicciones.

EMOCIONAL

Se da un distanciamiento afectivo, irritabilidad, incapacidad para concentrarse, baja autoestima y deseos de abandonar el trabajo e incluso ideas suicidas.

ACTITUDES DEFENSIVAS

Negación de las emociones, ironía, sarcasmo, racionalización y desplazamiento de afectos.





Se presenta cansancio emocional, ineficacia, desmotivación y negación de lo que se está sintiendo, ya que es difícil aceptar que se está llegando a un punto donde :

“YA NO SE PUEDE DAR MÁS” EN ALGO QUE INICIÓ SIENDO EL PROPOSITO DE SU VIDA Y SE DISFRUTABA, ES ENTONCES CUANDO HAY CONTRADICCIÓN DE SENTIMIENTOS Y ACCIONES.

El síndrome de Burnout se ve como un proceso donde los síntomas ya presentes pueden ir incrementando su intensidad y duración, e ir apareciendo nuevos síntomas, por eso la importancia de detener su avance.

Respecto al género, diversas investigaciones apuntan a que las mujeres son las que presentan mayor prevalencia que los hombres.

Aceptar cuando inician los síntomas, concientizarse de ellos y desear cambiar, es un buen inicio para el afrontamiento del Síndrome de Burnout.

El tratamiento/entrenamiento en una parte es personalizado, enseña a mantener en armonía todas las áreas principales de la vida como: Trabajo y/o estudio, desarrollo personal, salud, descanso, relaciones interpersonales, finanzas, espiritual/ humanitario y aspecto físico, y, en el área laboral, a mantener un “Interés distante” en las relaciones interpersonales de forma objetiva, ya que al ser un profesional al servicio y atención de las demás, en algunos casos el propósito es ayudarles a reflexionar sobre sus situaciones de tensión para motivarlos a que efectúen cambios en el estilo de vida,

TOMANDO EN CUENTA QUE EL EJEMPLO ES LA MEJOR FORMA DE ENSEÑAR.

En general todas las medidas para reducir el estrés pueden ayudar a prevenir el síndrome de Burnout:

- Iniciar una serie de ejercicios de relajación y hacerlos parte de la vida diaria.
- Entrenarse en “Comunicación Asertiva” y “Manejo de actividades en Tiempo Real”
- Aprender a decir “No” para no comprometerse en algo que ya no se puede cumplir.
- Aprender a delegar.



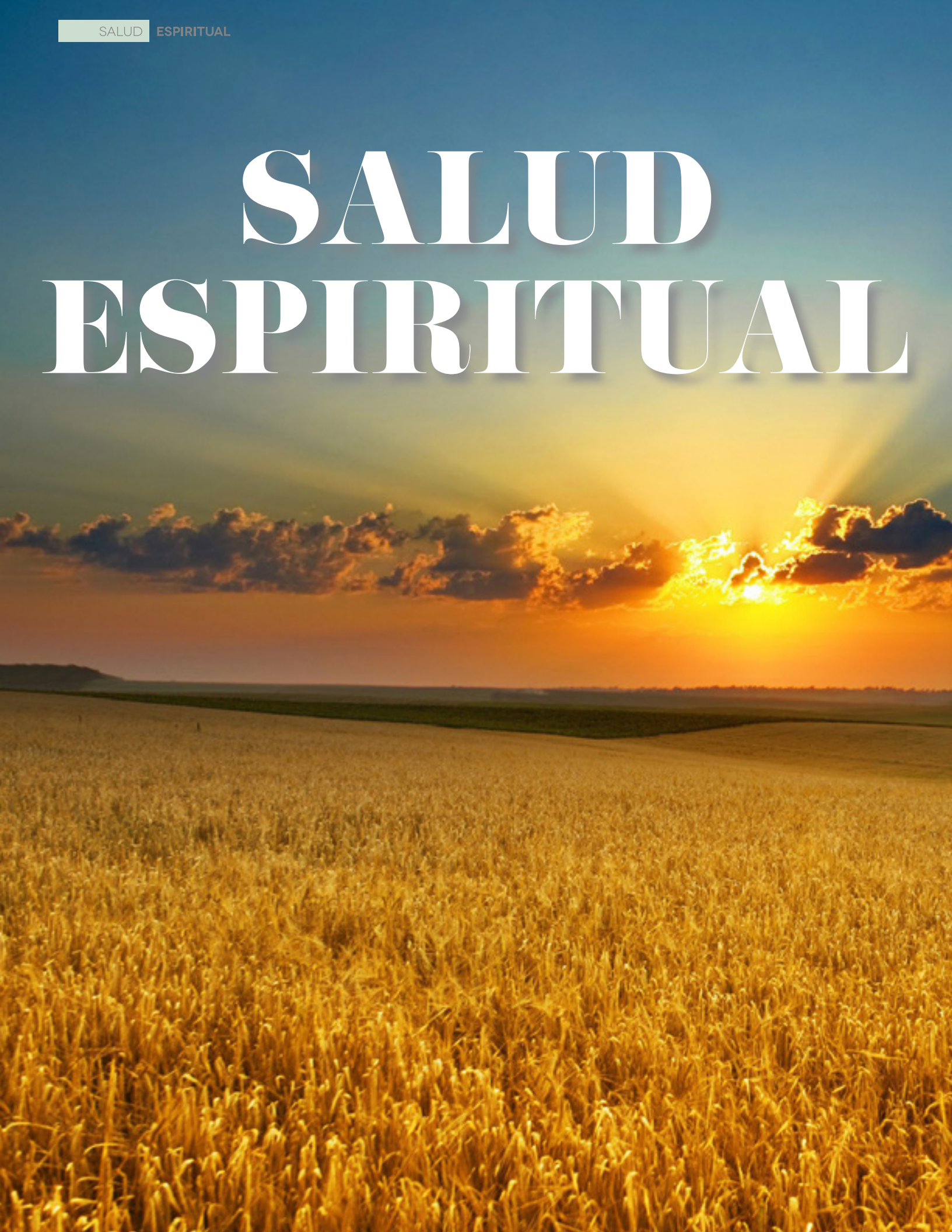
Las sobrecargas deben aparecer sólo durante un tiempo breve y reducirse lo más rápidamente posible.

RECORDEMOS QUE “SER Y ESTAR SANO ES LO NORMAL”.

Es responsabilidad personal tomar conciencia de nuestra salud, aún cuando somos los que apoyamos regularmente, no olvidar que también somos seres humanos expuestos al estrés. **RM**



SALUD ESPIRITUAL





LA VIDA ES UNA LUZ

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

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

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

APRENDIENDO A AMARME

Autor: Licda. Lucrecia de Benitez.

A través de la historia de la humanidad, se ha hablado, cantado y escrito tanto sobre el amor... y es que es un sentimiento inherente al hombre, una experiencia de vida de todo ser humano, una necesidad. Leemos sobre amor en la familia, sobre amor al prójimo, amor al necesitado, amor a la creación, en fin... sin embargo poco sabemos del amor hacia nosotros mismos.

¿Quién puede dar de lo que no tiene? ¿Quién puede estimar al otro solamente sino se estima a sí mismo? ¿Quién puede valorar si no sabe de su propio valor? ¿Y así podría si a temprana edad no lo hicieron? Déjeme darle la buena noticia: Dios nos amó primero desde antes, desde siempre y cuando experimentamos esta sensación de sentirnos amados, comienza un efecto de cascada que nos lleva a una vida de plenitud.

Voy a explicarle de qué se trata este efecto de cascada del que le hablo. Como consecuencia empiezo a sentirme valorado, querido a pesar de mis defectos y me amo, para finalmente amar al prójimo como a mí mismo.

No es ninguna novedad que todos tenemos defectos y la mayoría estamos conscientes de ellos, ya sea porque nos hemos dado cuenta o porque los demás se han encargado de hacérselos notar. Probablemente hemos luchado contra ellos o quizá nos hemos acomodado tapándolos con una serie de excusas.

“LO CIERTO ES QUE PARA AMARNOS SANAMENTE ES NECESARIO RECONOCERNOS IMPERFECTOS EN ÁREAS DE NUESTRAS VIDAS Y TOMAR DECISIONES AL RESPECTO.”



1. DEJÉMONOS DE CRITICAR.

Probablemente en la infancia en medio de ejercicios familiares no sanos, manejamos culpa, exceso de responsabilidad, fuimos comparados o castigados severamente verbal o físicamente. Algo dentro de nosotros quiere seguir haciéndolo y debemos detenernos, reconocer que pasó, perdonar y apreciar nuestras propias aptitudes creativas que nos hacen diferentes y únicos. Debemos entender que buscar la perfección se puede volver carga que nos lleva a vivir frustrados con nosotros mismos.

LA CRÍTICA CONSTANTE DEBILITA EL AMOR.

2. APRENDAMOS A TRATARNOS CON CARIÑO

¿Se ha descubierto insultándose, descalificándose o no teniéndose paciencia? Si su respuesta es sí, le invito a revisar en su interior qué frases fueron dichas sobre usted, qué culpas anda cargando, de qué no se siente digno. Luego decida perdonarse, lo invito a experimentar el perdón que nos regala Dios. Luego háblese y acuerde con usted mismo empezar a respetarse, a valolarse, a sentirse digno;



reaprenda a comunicarse con su persona con respeto y admiración. Reconozca que tiene defectos. Que hay ciertos rasgos de su temperamento difíciles, acéptelos y sáqueles ventaja, pero eso sí, aprenda a ver todo lo que usted tiene de bueno y elógiése, ámese, acéptese. Esto incluye su cuerpo, deje de enfatizar en su peso, color, estatura, deje de vivir para ver cómo tapa esos mal llamados defectos inaceptables para usted.

!DESCÚBRASE, USTED ES ÚNICO TRÁTESE CON CARIÑO!

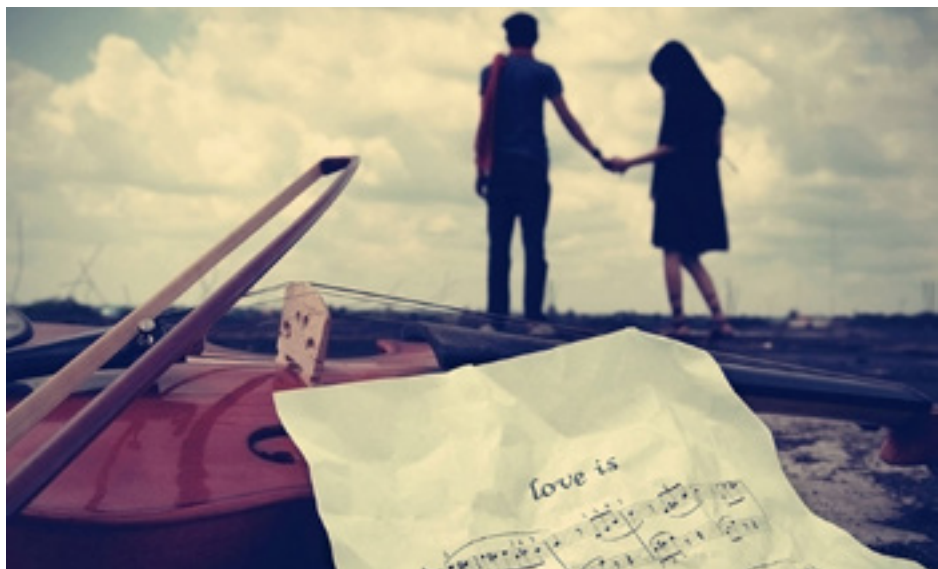
3. PAREMOS DE METERNOS MIEDO.

¡No permitamos que nuestros pensamientos vivan en la casa del terror! Deambulando entre miedos exagerados y falsas suposiciones. Muchas veces asumimos rechazos inexistentes, damos a los comentarios una trama exagerada, estamos a la espera de la mala noticia, cualquier actitud o cambio que preconcebimos nos hará daño. Creemos que porque una vez sucedió algo malo esa será la constante en nuestras vidas, evitándonos vivir en plenitud. Eso no es amarse.

APRENDAMOS A SUPLANTAR PENSAMIENTOS DE MIEDO POR PENSAMIENTOS, IMÁGENES O PALABRAS QUE HABLEN POSITIVO Y NOS LLENEN DE VALOR.

4. SUEÑE Y APÓYESE A USTED MISMO.

Dese permiso a soñar y cuando vengan pensamientos que quieran destruir sus sueños, con sus imposibles, mándelos a callar y tómese el tiempo para hacer estrategias que le permitan lograrlos. Recuerde que no podemos convencer a otros de que nos apoyen a realizar nuestros proyectos si no creemos en la idea que estamos contagiando.



Trabaje en eso que puede cambiar, acepte serenamente lo que no se puede y rodéese de gente que está luchando como usted, aprenda de ellos. Recuerde que su máximo reto es creer en usted, aprender a animarse, aprender a comunicarse con usted mismo con respeto y cariño. No lo olvide:

“QUIÉN NO SOPORTA VIVIR CONSIGO MISMO RECORRE EL MUNDO BUSCANDO EN QUIEN VIVIR”. ^{RM}

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 Perí Roosevelt
CC Peri Roosevelt, Zona 7 Local 30

P B X : 2 2 0 3 . 2 0 2 0

w w w . g r u p o b i s e l . c o m



CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

DR. RODOLFO BONILLA AGUIRRE MD F.A.C.S

Cirujano Cardiovascular y Torácico. Miembro del Colegio Americano de Cirujanos Baylor College of Medicine, Houston TX.

✉ robonilla@intelnet.net.gt

📍 6ta . Ave. 3-22, Zona 10. Edif. Centro Médico II. Of. 903

☎ 2232-7710 y 2332-7998

CIRUGÍA MINI

DR. HÉCTOR L. SAGASTUME P.

Cirugía Digestiva – Video Endoscópica

✉ gastrocirugia@gmail.com

📍 6ta. Ave. 6-63, Zona 10. Edif. Sixtino. 6to Nivel. Of. 603

☎ 2269-7077 y 2269-7078

DR. ROBERTO A. GALLARDO DÍAS

Cirugía General y de Emergencias. Cirugía Video Endoscópica y Cirugía Mini Laparoscópica.

✉ drgallardo@cirugiamini.com

📍 12ª. Ave. 2-95, Zona 15. Col. Tecún Umán

☎ 2369-7715 y 2460-7579

CIRUGÍA GENERAL Y VIDEO COLONOSCÓPICO

DR. LUIS LUJÁN L.

Cirugía General y Video Colonoscópico. Enfermedades de Colon, Recto y Ano.

📍 4a. ave. 3-14, Zona 10.

☎ 2334-7271 y 2334-6283

CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCÓPICA

DR. ÁLVARO FERNÁNDEZ G.

Cirugía General y Laparoscópica

📍 6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Of. 907. Edif. Centro Médico II

☎ 2332-9099 y 2332-9198

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. Guatemala C.A.

☎ 7832-1190 ext. 123

TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA PEDIÁTRICA

DR. JUAN CARLOS NAVAS SOLARES

Traumatología y Ortopedia General. Subespecialidad en Pediatría. Salvamento y Reconstrucción de Extremidades en Oncología Ortopédica.

✉ dr.jcnavas@gmail.com

📍 6ta. Ave. 6-63, Zona 10. Edif. Sixtino I, Nivel 4. Of. 408

☎ 2269-7086/87 y 5715-1569

CIRUGÍA MINIMA INVACIÓN DE COLUMNA VERTEBRAL

DR. JULIO LUIS POZUELOS LÓPEZ

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

✉ pozmen@lycos.com

neuroraq@gmail.com

📍 Blv. Vista Hermosa 25-19, Zona 15. Edif. Multimédica. Of. 608. 6to Nivel.

☎ 2241-8888 y 2441-3718

📍 6ta. Ave. 6-63 z.10. Edif. Sixtino I. 4to. Nivel, Of: 408

☎ 2278-9238 / 39

DR. LUIS CRUZ SÁNCHEZ

Traumatología y Ortopedia. Cirugía de la Columna Vertebral de Guatemala, Spine Center.

📍 6ta. Ave. 6-63, Zona 10. Edif. Sixtino I, Nivel 8. Of. 806

☎ 2269-7145

DERMATOLOGÍA

DRA. SILVIA ANABELLA CHÁVEZ DE CHANG

Dermatóloga

📍 9ª. Calle 12-27, Zona 1

✉ drachang_@hotmail.com

☎ 2238-4511 y 2238-4359

DRA. MARITZA KUMMERFELDT



Centro Dermatológico & Laser Med

📍 Medicina y Cirugía de Piel.

Av.Reforma 9-55 zona 10. Edificio Reforma 10, oficina 306

☎ 2331-4727 y 2331-3687

Fax: 2331-3746

DR. YUDEL E. KORIS JUÁREZ



📍 Dermatólogo y Cirujano de Piel

✉ drkoris@neodermt.com

www.neodermt.com

📍 6ta. Ave 6-63, Zona 10. Edif. Sixtino I. Of. 1303

☎ 2278-9681 al 83 y 5511-9229

DERMATOLOGÍA ONCOLÓGICA

DRA. EDITH TOBÍAS ACHTMANN

Dermatóloga y Patóloga

📍 6ta. Ave. 4-29, Zona 10. 1er Nivel. Of.

1C. Edif. Bouganvilia

☎ 2332-0342 y 5708-8121

DERMATOLOGÍA ONCOLÓGICA

DRA. EDITH TOBÍAS ACHTMANN

Dermatóloga y Patóloga

📍 6ta. Ave. 4-29, Zona 10. 1er Nivel. Of.

1C. Edif. Bouganvilia

☎ 2332-0342 y 5708-8121

GASTROENTEROLOGÍA PEDIÁTRICA

DR. JUAN CARLOS MENA

Pediagra-Gastro. Enterólogo Pediatra

📍 14ª. Ave. A 12-15, Zona 13. Corporación

Pediátrica

☎ 2232-7710 y 2332-7998

GASTROENTEROLOGÍA

DR. ESTUARDO LIGORRÍA G.

Medicina interna Gastroenterología y Hepatología

📍 6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Of. 907. Edif.

Centro Médico II

☎ 2332-9099/9198 y 2334-6055

GASTROENTEROLOGÍA

DR. ESTUARDO LIGORRÍA G.

Medicina interna Gastroenterología y Hepatología

📍 6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Of. 907. Edif.

Centro Médico II

☎ 2332-9099/9198 y 2334-6055

DR. JUAN CARLOS ORTIZ MENDOZA

Gastroenterólogo, Endoscopia Terapéutica Avanzada

✉ jcortizm@terra.com

📍 6ta. Ave. 6-63, Zona 10. Edif. Sixtino I. Of. 902

☎ 2269-7013 y 2269-7016

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 S.

Ginecología Obstetricia Colposcopia

📍 6ta. Ave. 3-69, Zona 10. Clínicas Hospital Centro Médico I. 4to Nivel.

☎ 2362-8994 y 2332-7142. Ext. 124

DR. CARLOS ENRIQUE ZEA FLORES

Ginecología y Obstetricia. Ultrasonido

📍 2da. Calle 25-19, Zona 15. Vista Hermosa I. Edif. Multimédica. Nivel 9. Of. 908

☎ 2385-7634 y 2385-7635



MEDICINA 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

✉ himarroquin@yahoo.com

📍 6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Edif. Centro
Médico II. Of. 710

☎ 2331-8298 y 2331-8498

NEUROLOGÍA

DR. HÉCTOR BOLAÑOS

Neurólogo

✉ drhectorbolanos@hotmail.com

📍 2ª. Calle 25-19, Zona 15. Vista hermosa
I. Edif. Multimédica. Nivel 10. Of. 1001

☎ 2385-7636/37

DR. JOSÉ ARIEL RAMÍREZ MILLA

Neurólogo. Enfermedades Cerebrales
y Vasculares

📍 6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Edif. Centro
Médico II. Of. 905

☎ 2361-9403 y 2332-8299



NUTRITION BIOCLINIC



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

LICDA. MA. ANDREA PELLECCER

Nutricionista con especialidad en educación diabetológica

LICDA. FLOR ZAMORA

Nutricionista con especialidad en Industria Alimentaria.

LICDA. ANA LUCIA VELASQUEZ M.

Nutricionista con especialidad en promoción de programas de Actividad Física

DRA. R. VIRGINIA VALDEZ

Médica y Cirujana especialista en Medicina Biológica.

NUTRICIÓN

LICDA. MA. ANELISSE BOLAÑOS FLORES – NUHEALTH



Nutricionista Clínica. UFM
✉ anebolanos@gmail.com
📍 2ª. Calle 25-19, Zona 15. Vista hermosa I. Edif. Multimédica. Nivel 10. Of. 1001
☎ 2385-7636/37

ODONTOLOGÍA

DR. JOSÉ JAVIER BOLAÑOS FLORES – INDENT



in Dent

Cirujano Dentista. UFM
✉ indentguatemala@gmail.com
📍 Ave. Reforma 12-01, Zona 10. Edif. Reforma Montufar. Nivel 7. Of. 704
☎ 2332-9835 y 36

OFTALMOLOGÍA

DR. J. FERNANDO NORIEGA ISAACS

Médico y Cirujano Oftalmólogo. Vitreo y Retina

✉ noriega.md@gmail.com
📍 1ª. Ave 12-77, Zona 10
Edificio Santa Clara II. Local 5
☎ 2334-2175

OTORRINOLARINGOLOGÍA

DR. ANTONIO MOLINA HERMES

Oídos. Nariz. Garganta. Cirugía Maxilo Facial. Video Endoscopia. Cirugía Laser.

✉ molbeantoniomolina@hotmail.com
📍 6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Edif. Centro Médico II. Of. 807
☎ 2332-3702 y 2332-6498

PATOLOGÍA

DR. MIGUEL A. GARCÉS DE MANCILLA

Laboratorio de Anatomía Patológica y Citológica.

✉ mgarcés@intelnet.net.gt
📍 6ta. Ave. 3-69, Zona 10. Edif. Centro Médico I. Nivel 9
☎ 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

PSICOLOGÍA CLÍNICA

LICDA. GERALDINA ABIGAIL GARZO

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. Ave. 7-39, Zona 10. Edif. Las Brisas. Nivel 4. Of. 404
☎ 2334-5961

LICDA. GEORGINA L. SALCIDO R.



Técnicas de Manejo Positivo del Estrés

✉ estrespositivo@yahoo.com
📍 2da. Calle 25-19, Zona 15. Vista Hermosa I. Edif. Multimédica. Nivel 7. Of. 714
☎ 2385-7585 / 86 y 4025-7787

NEUMÓLOGO

DR. ESAÚ ESPAÑA MORALES

✉ eepanam@yahoo.com.mx

📍 Edif. Tikal Futura Torre Luna Nivel 7,
Oficina 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, Zona 10. Edif. Sixtino II,
Of. 702, Ala 1.

☎ 2278-9435

DR. EDGAR CONTRERAS ECHEVERRÍA

✉ contreras68@hotmail.com

📍 6ta. Ave. 9-18, Zona 10. Edif. Sixtino II,
Of. 307, Ala 2.

☎ 2278-3107

DR. EDILZAR GONZÁLEZ VELÁSQUEZ

✉ drgonzalezneumo@hotmail.com

📍 6ta. Ave. 9-18, Zona 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, Zona 10, interior 15.
Tercer Nivel Ala Sur.

☎ 2384-5959 Ext: 2528.

Fax: 2362-8683

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

TERAPISTAS RESPIRATORIOS Y FISIOTERAPEUTAS

ALEJANDRA ALVARADO

✉ alealva02@gmail.com

☎ 4472-1219

ALEJANDRA CHAVARRÍA DE PAZ

✉ achavarriadp@hotmail.com

☎ 5630-7354

VALERIA HURTARTE

✉ vhurtarte@hospitalesperanza.com

☎ 3017-2261

CLAUDIA MORALES

✉ yolysazo@hotmail.com

☎ 4215-4606

MARIELA RUBIO CASTAÑEDA

✉ pecositaiva@hotmail.com

☎ 5515-9383

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. Consultorio: Policlínica, Condado Santa María, Quetzaltenango.

☎ 5707-6663 y 7774-4700

DR. FRANCISCO SOTO ZAMORA

Medicina Integrativa. Hiperbárica y Cirugía General.

Director Médico Advanced Medical Group.

✉ drfsoto@gmail.com

📍 Blvd. Los Próceres 24-69, Zona 10. Edif. Zona Pradera Torre III. Nivel 17. Of. 1707

☎ 2441-1581 PBX: 2261-8000

Productos del Aire



20%
DE DESCUENTO

AL MENCIONAR ESTE ANUNCIO
O PRESENTAR EL CUPÓN QUE APARECE EN:
WWW.RELEVANCIAMEDICA.COM

RENTA Y VENTA DE:
Concentradores de oxígeno.
Equipo para terapia respiratoria y trata-
miento de apnea obstructiva del sueño.

PBX: 2421-0400
WWW.PRODUCTOSDELAIRE.COM



ADVERTENCIA: Comer alimentos orgánicos puede salvar tu vida.

**BACK TO
BASICS**



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, carnes.

100% ECOLÓGICOS

Productos para el hogar.

100% BIODEGRADABLES.



facebook.com/organicaguatemala

DIAGONAL 6 CC. LA VILLA Z.10. LOCAL 2-3
(502) 2363-1819 Y 2363-1827

CONDADO CONCEPCIÓN. LOCAL 21
CARRETERA A EL SALVADOR (502) 6634-7077

ANTIGUA GUATEMALA, 5TA CALLE
PONIENTE #6. (502) 7832-6533

PRÓXIMAMENTE EN CENTRO COMERCIAL VÍA MAJADAS