

RELEVANCIA

MÉDICA

MÉTODO PILATES DURANTE EL EMBARAZO

UN EMBARAZO SALUDABLE Y UN PARTO SIN
COMPLICACIONES.

BUSCO DOCTOR

BUSCO UN DOCTOR CON UNA SENSIBILIDAD
ESPECIAL, CON VOCACIÓN, ÉTICA Y VALORES.

¿POR QUÉ DEBEMOS DESINTOXICAR NUESTRO ORGANISMO?

LAS TOXINAS SON ACUMULADAS DURANTE VARIOS
AÑOS EN EL ORGANISMO Y TERMINAN DESENCADENANDO ENFERMEDADES.

have
A VERY
MERRY
HOLLY JOLLY
CHRISTMAS



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

DG. Carlos Lobos

Licda. Ma. Andrea Pellecer

Licda. Andrea Cuevas

Licda. Flor de María Zamora

Dra. Virginia Valdez

Dra. Maritza de Kummerfeldt

Lucía Escobar

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

 / [revistarelevanciamedicaguatemala](https://www.facebook.com/revistarelevanciamedicaguatemala)



Estimados Amigos:

Llegamos a la recta final de un año que dejó a través de doce meses, nuevas enseñanzas, personas, lugares, oportunidades y seguramente anhelos emprendidos que van a continuar e ir tomando forma a lo largo del año que ya toca a la puerta.

La publicidad, los comercios y todo a nuestro alrededor nos vende la idea que es la época más linda del año y verdaderamente, lo es, pues más allá de los regalos materiales, las fiestas y la algarabía, inexplicablemente nace en nosotros un sentimiento profundo, lleno de una fortaleza que nos quebranta y de una ternura que nos hace desconocernos, que nos lleva a escudriñar en lo más íntimo, todo aquello que nos gustaría cambiar y todo aquello que necesitamos mejorar, permitiéndonos levantar la mirada y darnos cuenta a nuestro alrededor de cuanto también, podemos y debemos ayudar a cambiar en el mundo.

Ningún cambio hacia afuera puede darse, sin antes hacerlo en nosotros mismos, ninguna buena obra se origina si no desde el amor, ningún servicio está atento a las necesidades del prójimo si no lo motiva la humildad. Sin importar nuestra raza, sexo o religión, fuimos creados desde una misma perspectiva, tenemos dentro, más allá de nuestra apariencia o lengua, el mismo germen de bondad como origen genuino del ser humano, pero seguramente ninguno de nosotros nació con un mismo propósito...

Relevancia Médica les desea una época navideña llena de todo lo mejor en todas las áreas de sus vidas y un año 2014 lleno de frutos buenos y sobre abundantes, que día a día los lleven a encontrarse y gozarse del propósito para el cual cada uno obtuvo el regalo más grande de todos: **LA VIDA.**

Un gran abrazo desde lo más profundo de nuestro corazón y gracias por el espacio que nos han dado a lo largo de este tiempo.

Los editores



SOCIALIZAR — EN LA RED —

TAMBIÉN ES PARTE DE NUESTRO COMPROMISO CON LA SALUD

ENCUÉTRANOS EN:

www.relevanciamedica.com



/ [revistarelevanciamedicaguatemala](https://www.facebook.com/revistarelevanciamedicaguatemala)

RELEVANCIA
MÉDICA

CONTENIDO



MÉTODO PILATES
DURANTE EL EMBARAZO



MODIFICANDO MIS
HÁBITOS ALIMENTICIOS



EL CHILE CAYENNE
Y SUS BENEFICIOS



¿POR QUÉ DEBEMOS DESINTOXI-
CAR NUESTRO ORGANISMO?



FOTOENVEJECIMIENTO
CUTÁNEO



BUSCO DOCTOR

SALUD FÍSICA



TU CUERPO ES UN ALBERGUE

Que guarda un tesoro.

Albergue del aire que respiramos,
de la emoción que nos mueve,
del recuerdo que se instala.

El cuerpo como celoso guardián,
cuida el tesoro de la vida,
combate cuando es necesario y responde
valientemente a todo lo que podría dañar
la belleza y el ritmo perfecto con que
los engranajes funcionan dentro.

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



MÉTODO PILATES

DURANTE

EL EMBARAZO

Autor: DG. Carlos Lobos - Entrenador personal e Instructor certificado de Pilates Reformer

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 mujer. Los movimientos del Método Pilates, con la asistencia de un profesional competente, reúnen todas las cualidades y requisitos para que la mujer tenga un embarazo saludable y un parto sin complicaciones.

A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DEL MÉTODO PILATES, LA MUJER EMBARAZADA CONOCERÁ MEJOR SU CUERPO Y APRENDERÁ A "ESCUCHAR" SUS MENSAJES.

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. Entre los beneficios de la práctica de los ejercicios del Método durante el embarazo, podemos destacar:



DURANTE LA GESTIÓN

- Fortalecimiento de la pared abdominal, lo que favorecerá la expulsión en el trabajo de parto.
- Prevención de la separación anormal de los músculos de la pared abdominal.
- Disminución de la curva lumbar causada por el aumento de tamaño y peso del abdomen.
- Disminución de la tensión generada en los músculos, a través de la relajación y estiramientos.
- Fortalecimiento de la musculatura de las piernas, estimulando la circulación sanguínea.
- Fortalecimiento de la musculatura de los brazos para adaptar la postura al aumento de peso y volumen del pecho.
- Mejoría del sueño y de la concentración.
- Mejoría del mecanismo respiratorio debido a una mejor oxigenación de los tejidos y del bebé.



DURANTE EL PARTO

- Beneficios durante el parto. Partos de menor duración, menos cesáreas.
- Concienciación corporal de las posturas durante el parto.
- Aumento de la resistencia y de la relajación.



DESPUÉS DEL PARTO

- Rápida recuperación del postparto, fortaleciendo la zona abdominal.
- Reducción de los síntomas de incontinencia, mejoría de la circulación y estreñimiento.

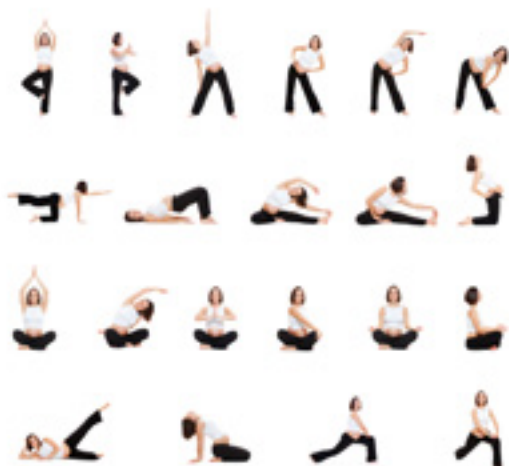


¿CUÁNDO PRACTICAR PILATES EN EL EMBARAZO?

Se recomienda empezar a practicar el Método cuando las molestias de los primeros meses de embarazo comiencen a desaparecer, normalmente a partir del segundo trimestre, y siempre con la autorización médica.

SI SE REALIZAN LOS EJERCICIOS FÍSICOS, AL MENOS EN LOS ÚLTIMOS MESES DEL EMBARAZO, PROBABLEMENTE LA MUJER EMBARAZADA NO TENDRÁ RIESGOS DE PADECER HIPERTENSIÓN, LUMBAGOS, INFECCIONES URINARIAS, EDEMAS, VARICES, ETC.

La práctica del Método Pilates está absolutamente contraindicada en algunas circunstancias como: Hipertensión o enfermedad cardíaca, rotura prematura de membranas, trabajo de parto prematuro, incompetencia del cuello uterino o abortos habituales, sangrado, placenta previa, diabetes materna, enfermedad pulmonar. En los casos de hipo o hipertiroidismo, hipertermia, anemias, fatiga extrema, contracciones uterinas o de obesidad excesiva, es recomendable la práctica del Método, desde cuando esté previamente autorizada por el médico.



DESCRIPCIÓN DE LA CLASE

Una sesión de Pilates dura aproximadamente unos 50 – 60 minutos, ejemplificando los ejercicios a lo largo de toda la clase. La sesión transcurre a través de un flujo de movimientos dinámicos con repeticiones destinados a trabajar los diferentes grupos musculares. La música ayuda a realizar una clase más entretenida y dinámica siempre con el uso de colchoneta.

MODIFICANDO MIS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Autor: Licda. María Andrea Pellecer - Nutricionista

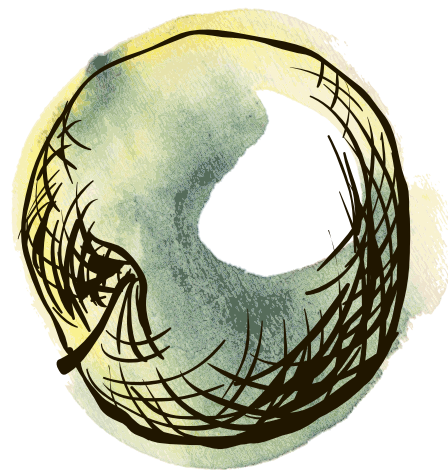


A lo largo de los años la connotación de la palabra "dieta" ha sido utilizada incorrectamente para referirse a plan alimenticio. Dieta se define como los alimentos y bebidas que se consumen de manera regular, sin importar los hábitos alimenticios del individuo, sin embargo es vital considerar la implementación de correctas conductas alimenticias para brindar una vida saludable a futuro.

Un cambio de hábitos provoca que se genere un nuevo estilo de vida siendo este permanente y no momentáneo. A la vez, la perspectiva de ver la vida cambia radicalmente en múltiples aspectos, modificación de hábitos alimenticios (Cantidad y calidad consumida de alimentos), actividad física, entre otras. El cambio demanda disciplina, constancia, dominio propio y compromiso. Al realizar estos cambios los resultados se perciben a corto, mediano y largo plazo ya que permiten una mejor calidad de vida.

LA PROPORCIÓN DE LAS PERSONAS CLÍNICAMENTE CON SOBREPESO U OBESIDAD HA AUMENTADO NOTABLEMENTE.

Algunas de sus causas son sedentarismo, aumento de consumo de comida chatarra, ingesta de alcohol, antecedentes familiares y hereditarios, el metabolismo e incorrectas conductas alimenticias. Resulta preocupante, ya que el sobrepeso y obesidad están relacionados con diversos problemas de salud, tales como diabetes, infarto, hipertensión, accidente vascular cerebral, problemas respiratorios y ciertos tipos de cáncer. A la vez, aumento de la mortalidad.



BAJAR DE PESO NO CONSISTE EN COMER MENOS, SE TRATA DE CAMBIAR LOS HÁBITOS QUE LE HACEN SUBIR DE PESO.

El proceso para perder peso no es fácil, es un proceso gradual, sin embargo, con cambio de hábitos se obtienen buenos resultados. Se puede incorporar un plan de alimentación personalizado para obtener mejores resultados, el cual debe ser nutritivo, factible económicamente, variado, fácil de adaptarse y que se satisfaga al individuo.

Se recomienda organizar la despensa, comprar productos nutritivos, realizar 5 tiempos de comida en el día, consumir 8 vasos de agua pura diarios, añadir más frutas, verduras, cereales de granos enteros y grasa saludable para tener un efecto benéfico en la salud. Esto implica evitar la ingesta de grasas saturadas e hidrogenadas, alimentos enlatados y procesados, así como disminuir el consumo de productos azucarados y con alto contenido de sodio.

Cambiar los hábitos alimenticios de muchos años atrás no se logra de un día para otro, debe hacerse un cambio definitivo y permanente en la vida. No se debe tener miedo de tomar el control y comenzar a vivir saludablemente.

¡NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR UNA VIDA SANA!



EL CHILE CAYENNE Y SUS BENEFICIOS

Autor: Licda. Andrea Cuevas

Orgánica
comeconsentido

¿Quién no se ha sentido atraído por ese rojo intenso de un chile cayenne? ¡Es el más llamativo en las góndolas de supermercados y tiendas de conveniencia! Este curioso ingrediente, también conocido como pimienta cayena, ha sido altamente codiciado a través de los tiempos por sus beneficios curativos, su intenso y exótico sabor y su propiedades casi mágicas que mejoran la salud. Es originario de la India y con el paso del tiempo se convirtió en parte de las vidas de muchas personas de todas partes del mundo. En Norteamérica es utilizado para calentar la piel y los músculos. Los Alpinistas y esquiadores preparan sus calcetines y guantes con esta hierba para evitar la congelación.

¡ES EL MÁS LLAMATIVO EN LAS GÓNDOLAS DE SUPERMERCADOS Y TIENDAS DE CONVENIENCIA!

Orgánica

comeconsentido

INTENSO Y EXOTÍCO SABOR, ADEMÁS,
PROPIEDADES CASI MÁGICAS QUE
AYUDAN A MEJORAR LA SALUD



El cayenne es ampliamente utilizado en el ramo culinario, pero adicionalmente, es conocido entre los herbolarios por su incomparable habilidad para promover la circulación sanguínea en las extremidades, por lo que está presente en ungüentos contra los dolores musculares, artritis y bursitis. Es también muy útil para aliviar la congestión nasal.



LA CAYENA ES TAMBIÉN CONSIDERADO UN ANTI DEPRESIVO NATURAL,



ya que produce endorfinas. Esto se debe a la capsaicina, ingrediente que además produce saliva y encimas digestivas.

Además de estos beneficios, la cayena es rica en vitaminas A y C, por lo que es utilizado para:



ESTIMULAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y CIRCULATORIO.

Lo que lo vuelve un tónico seguro y efectivo para el corazón. Sus componentes alimentan las células de las venas y arterias, promoviendo su elasticidad y buen funcionamiento. Regula la presión sanguínea y apoya al corazón en su tarea de bombeo de sangre.

La próxima vez que quieras darle un poco de sazón a tus comidas, piensa en la cayena y en todos los beneficios que conlleva junto a su:

¡INCOMPARABLE SABOR!



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

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

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

6 CALLE 26-50, ZONA 11. CC
A MAJADAS LOCAL NO. 1 (502) 2473-8285

¿POR QUÉ DEBEMOS DESINTOXICAR NUESTRO ORGANISMO?

Autoras: Licda. Flor de María Zamora - Nutricionista y Dra. Virginia Valdez - Médica y Cirujana

Lo que se le llama enfermedad en la actualidad, se resume en un desequilibrio en la homeostasis del organismo, ya que el cuerpo tiene múltiples mecanismos de defensa pero la modernidad cotidiana se ha encargado de hacerlos colapsar.

La depuración del cuerpo es importante para eliminar las toxinas que en la mayoría de los casos alteran la salud, muchas de estas toxinas son acumuladas durante varios años en el organismo y terminan desencadenando enfermedades.

Es importante comprender el ciclo que el mismo ser humano a formado, durante el cual intoxica el cuerpo con:



Malos hábitos de alimentación



Exceso de fármacos que se auto medica.

La clave es descubrir que el mismo ciclo cotidiano de intoxicación se logra romper, cuando la persona decide por sí misma desintoxicar su organismo y tener el privilegio de mudarse a una alimentación saludable.

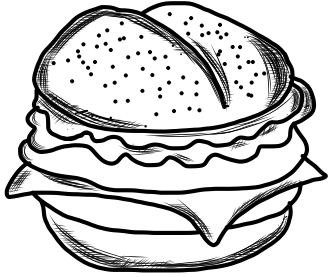
Lo ideal es alcanzar el balance entre aporte y depuración, si cada persona realiza un análisis de cuantas toxinas ingresa a su organismo y cuantas elimina, se podrá dar cuenta que la acumulación de estas toxinas puede generar el colapso, porque no se tiene el hábito de desintoxicar frecuentemente al organismo.

EL MISMO CICLO COTIDIANO DE INTOXICACIÓN SE LOGRA ROMPER, CUANDO LA PERSONA DECIDE POR SI MISMA DESINTOXICAR SU ORGANISMO Y TENER EL PRIVILEGIO DE MUDARSE A UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.





Para alcanzar una relación estrecha con el tema se tiene que conocer los 2 tipos de toxinas que ingresan al cuerpo, las cuales son:



TOXINAS EXÓGENAS: estas provienen del medio ambiente e ingresan por medio de la respiración, la piel y la vía digestiva (Alimentos).



TOXINAS ENDÓGENAS: son las toxinas que genera el propio organismo a causa de enfermedades como hepatitis, cáncer, fiebre tifoidea entre otras.



Los síntomas que manifiesta una sobrecarga de toxinas en el organismo son variados y dependen del grado de intoxicación, entre ellos destacan cambios de humor, cansancio, irritabilidad, dolores de cabeza, ansiedad, insomnio, problemas cutáneos, celulitis, obesidad, retención de líquidos y dolores musculares.



*TODAS LAS PERSONAS TIENEN CO
EXÓGENAS, LO CUAL SE PUEDE CO
TOXICACIÓN*

La descripción anterior sirve para hacer notar que no todas las personas producen toxinas endógenas, mientras que SI todas las personas tienen contacto y consumo de toxinas exógenas, lo cual se puede corregir con la terapia de desintoxicación y drenaje, la cual ayuda a que las toxinas acumuladas en los tejidos se movilicen y sean completamente metabolizadas y excretadas.

La terapia de desintoxicación y drenaje se caracteriza y diferencia del resto de terapias en los siguientes puntos:

- Estimula los órganos clave implicados en el proceso de desintoxicación, sistema linfático, hígado, riñones, pulmones y piel.
- Depuración completa y natural del organismo por medio de 4 medicamentos homeopáticos específicos, de esta forma la terapia se dirigirá a diferentes órganos en forma simultánea.
- Durante el proceso de desintoxicación No debe consumir carne, y derivados del cerdo, está contraindicado.
- El tratamiento puede prolongarse durante 6 semanas, se recomienda llevar a cabo la terapia de drenaje y desintoxicación dos veces al año.



Existen casos con el común denominador que todos los tratamientos para reducción de peso fracasan por más esfuerzos que realice el paciente y el profesional, y es debido a que la toxicidad se encuentra en lo profundo de las células y esto impide el funcionamiento adecuado de todo el organismo, esta es la evidencia que respalda que para iniciar un adecuado proceso de reducción de peso y mudanza a estilo de vida saludable, el paciente debe iniciar con el tratamiento de desintoxicación y drenaje, con el cual el organismo logra restablecer la eficacia de sus funciones y a su vez mejorar las defensas.

CONTACTO Y CONSUMO DE TOXINAS
CORREGIR CON LA TERAPIA DE DESIN-
TOXICACIÓN Y DRENAJE.

Algunos consejos útiles para acompañar el tratamiento de desintoxicación y drenaje son:



- Llevar una dieta equilibrada.



- Beber como mínimo 2 litros de agua al día.



- Reducir o intentar controlar los niveles de estrés.



- Evitar en la medida de lo posible los alimentos procesados.



- No fumar, reducir consumo de alcohol, café y té negro.



- Dormir las horas necesarias.



- Hacer ejercicio con regularidad.



TODOS NECESITAMOS UN TRATAMIENTO DE DESINTOXICACIÓN, ESTO SIEMPRE SERÁ POSITIVO PARA EL ORGANISMO Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PERMANENTE.

EN ESTA NAVIDAD
BÚSCATE Y ENCUÉNTRATE EN:

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 Perí 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



FOTOENVEJECIMIENTO CUTÁNEO

*Autor: Dra. Maritza de Kummerfeldt
Centro Dermatológico & Laser Med / Acné Center*

La radiación solar juega un papel primordial en nuestra vida diaria, desde producir cambios en nuestro estado de ánimo hasta efectos deletéreos a nivel de la piel.

El sol emite radiaciones ultravioleta (RUV), luz visible y luz infraroja entre otras. Estas dos últimas son inocuas para la piel y la radiación UV es la que ha sido comprobada que es causante de daño a nivel de la piel.

La radiación UV se divide en tres bandas de longitud de onda: UVA, UVB y UVC.


La radiación UVA o de onda larga, no es bloqueada por la capa de ozono y está relacionada con los cambios de pigmentación, foto envejecimiento y en cierta medida con el apareamiento de cáncer de piel.

La radiación UVB o de onda media, es bloqueada casi en su totalidad por la capa de ozono y está en relación con las quemaduras solares y en mayor grado con el apareamiento del cáncer de piel. Al aumentar el adelgazamiento de la capa de ozono aumenta proporcionalmente la incidencia de melanoma en la piel.

La radiación UVC o de onda corta no nos alcanza pues es bloqueada o filtrada en su totalidad por la capa de ozono.



LA LUZ VISIBLE, LUZ INFRAROJA Y LA RADIACIÓN UV ES LA QUE HA SIDO COMPROBADA QUE ES CAUSANTE DE DAÑO A NIVEL DE LA PIEL.



Es importante inicialmente el describir o definir el envejecimiento cutáneo, el cual se trata de un proceso endógeno o intrínseco a nivel celular con carácter individual, durante el cual observamos varios cambios en la piel como son: La disminución en el contenido total de ácido hialurónico; una macromolécula, componente esencial de la piel que sirve como soporte del colágeno y las fibras de elastina; disminución en la capacidad de hidratación; pérdida de la elasticidad y turgencia; y la aparición de arrugas.

Estos cambios los clínicos los observamos como una piel atrófica o más delgada, amarillenta, con manchas oscuras (Lentigos solares), con el aparecimiento de pequeños vasos sanguíneos llamados telangiectasias y la acentuación de líneas y surcos. También pueden aparecer lesiones de tipo benigno como hiperplasias sebáceas y queratosis seborréicas, así como lesiones precancerosas llamadas queratosis actínicas y lesiones malignas.

Mediante complejos sistemas de biotecnología se ha podido fragmentar la molécula del ácido hialurónico para que pueda penetrar a través de los poros de la piel, encapsulándola en nano esferas que la protegen y preservan sus cualidades hasta que llega a la profundidad adecuada.

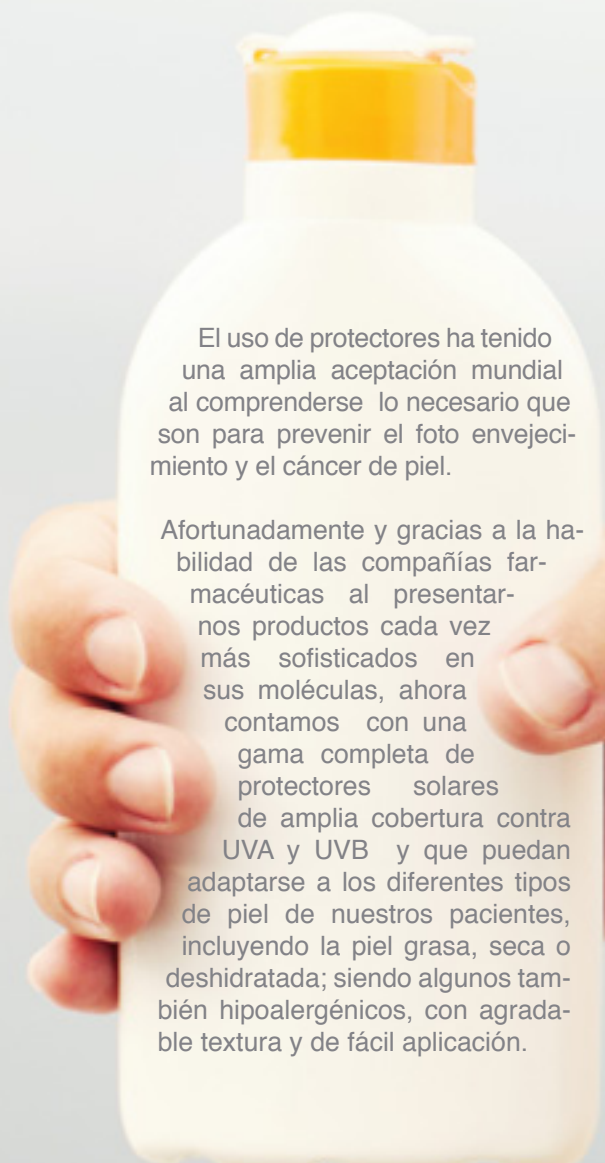
A estos cambios intrínsecos derivados de la genética, raza y edad cronológica, se pueden agregar el daño por la exposición crónica a la radiación ultravioleta que incluyen cambios a nivel celular como inflamación, fragmentación del colágeno, disminución en su síntesis y engrosamiento de la capa superficial de la piel.

DISMINUCIÓN EN LA CAPACIDAD DE HIDRATACIÓN; PÉRDIDA DE LA ELASTICIDAD Y TURGENCIA; Y LA APARICIÓN DE ARRUGAS.

No podemos cambiar los factores intrínsecos; pero si podemos modificar nuestra actitud hacia los factores extrínsecos.

PODEMOS PREVENIR EL FOTOENVEJECIMIENTO, LIMITANDO LA EXPOSICIÓN SOLAR, UTILIZANDO MEDIDAS DE PROTECCIÓN CON ROPA ADECUADA, GORRAS Y GAFAS ANTI UV Y CON LA APLICACIÓN DE PROTECTORES SOLARES.

También es importante el uso de antioxidantes orales o tópicos en la prevención y tratamiento de una piel fotoenvejecida.



El uso de protectores ha tenido una amplia aceptación mundial al comprenderse lo necesario que son para prevenir el foto envejecimiento y el cáncer de piel.

Afortunadamente y gracias a la habilidad de las compañías farmacéuticas al presentarnos productos cada vez más sofisticados en sus moléculas, ahora contamos con una gama completa de protectores solares de amplia cobertura contra UVA y UVB y que puedan adaptarse a los diferentes tipos de piel de nuestros pacientes, incluyendo la piel grasa, seca o deshidratada; siendo algunos también hipoalergénicos, con agradable textura y de fácil aplicación.

PARA LOGRAR LA EFECTIVIDAD DESEADA, LOS PROTECTORES SOLARES DEBEN APLICARSE DE MANERA REGULAR Y EN CANTIDAD SUFICIENTE DURANTE EL DÍA SOBRE LA SUPERFICIE DE LA PIEL EXPUESTA.

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PARA MEJORAR LA VIDA DE LAS PIELES SENSIBLES.

ALTA PROTECCIÓN UVA-UVB + ÁCIDO HIALURÓNICO

ANTHELIOS AE
SERUM FPS 30
El nuevo serum solar.
Anti-UV. Anti-edad.
Acabado imperceptible.



LA ROCHE-POSAY. LA EXIGENCIA DERMATOLÓGICA.

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

BUSCO DOCTOR

Autor: Lucía Escobar

De clínica en clínica en la sala del desespero. No soy paciente. Busco un doctor con una sensibilidad especial, con vocación, ética y valores, un médico con amor a la vida y no al dinero, un especialista que antes de querer operar, se aprenda el nombre del enfermo.

Busco un doctor que no caiga en las trampas del sobre tratamiento químico, que entienda su profesión no solo como una ciencia, sino también como un arte, un médico que entienda que la compasión, comprensión y la calidez humana pueden curar con más precisión que el mejor bisturí o el químico más potente.

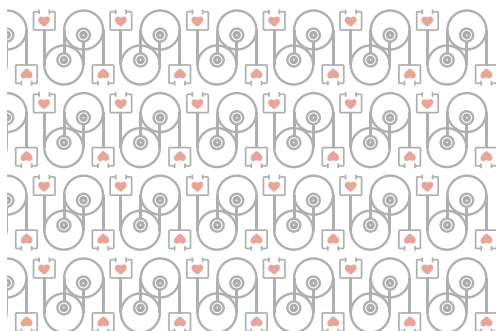
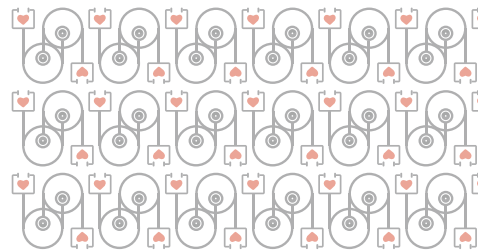
Busco un doctor que conozca sus limitaciones y que sepa decir "no puedo" antes de atreverse a tocar un paciente solo por el gusto de ganar dinero.

BUSCO UN DOCTOR CON UNA SENSIBILIDAD ESPECIAL, CON VOCACIÓN, ÉTICA Y VALORES.



BUSCO UN DOCTOR QUE SEPA LA IMPORTANCIA DE CADA VIDA HUMANA, QUE TENGA EL AFECTO PARA TRATAR A ALGUIEN COMO SI FUERA SU PROPIO HIJO.

Un doctor que investigue, que se apasione por el conocimiento y la vida, que sea capaz de hacer más de lo necesario y que no vea al enfermo como un cliente. Busco un médico que sepa trabajar en equipo, que reconozca que la medicina occidental y la química no son el único camino para curar.



Un médico que respete la acupuntura, la energía y las creencias fuera de su círculo. Busco un médico que se involucre con todo su corazón y convicción para que mis hijos puedan volver a jugar fútbol con su papá, para que podamos volver a verlo tocar guitarra, para que de nuevo acampemos juntos en Chicabal. Busco un buen doctor y espero encontrarlo.

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 TOBIÁS ACHTMANN

Dermatóloga y Patóloga

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

1C. Edif. Bouganvilia

☎ 2332-0342 y 5708-8121

GASTROENTEROLOGÍA

DR. ESTUARDO LIGORÍA G.

Medicina interna Gastroenterología y Hepatología

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

Centro Médico II

☎ 2332-9099/9198 y 2334-6055

DR. JUAN CARLOS ORTIZ MENDOZA

Gastroenterólogo, Endoscopia Terapéutica Avanzada

✉ jcortizm@terra.com

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

☎ 2269-7013 y 2269-7016

GASTROENTEROLOGÍA PEDIÁTRICA

DR. JUAN CARLOS MENA

Pediagra-Gastro. Enterólogo Pediatra

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

☎ 2232-7710 y 2332-7998

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-Ecocardigrafía Clínica.

📍 Hospital Privado "Quetzaltenango" S.A. Consultorio: Policlínica, Condado Santa María, Quetzaltenango.

☎ 5707-6663 y 7774-4700

DR. FRANCISCO SOTO ZAMORA

Medicina Integrativa. Hiperbárica y Cirugía General.

Director Médico Advanced Medical Group.

✉ drfsoto@gmail.com

📍 Blvd. Los Próceros 24-69, Zona 10. 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



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. **100% ORGÁNICOS.** Productos para el hogar. **100% ECOLÓGICOS Y BIODEGRADABLES.**

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

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

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

6 CALLE 26-50, ZONA 11. CC VÍA MAJADAS LOCAL NO. 15
(502) 2473-8285