

RELEVANCIA

MÉDICA

CREA HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES
DESDE LA INFANCIA Y TENDRÁS UNA
MEJOR CALIDAD DE VIDA.



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PARA MEJORAR LA VIDA DE LAS PIELES SENSIBLES.

NUEVO

LIPIKAR GEL-FLUIDO

Fluido corporal hidratante

La nueva hidratación
calmante en una
textura ligera.



LA ROCHE-POSAY. LA EXIGENCIA DERMATOLÓGICA.

CONTENIDO



08

CREA HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES



12

ALERGIA PEDIÁTRICA



16

SUSTITUTOS DEL AZÚCAR



20

ADICCIONES



26

ESTRÉS ANTES DE NACER



34

FALTA DE LÍMITES UN MAL CONTEMPORÁNEO

**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. Ana Lucía Velásquez M.
Dr. César A. Castillo Santos
Dr. Jorge Rivera-Lima
Licda. Georgina Salcido.
Licda. Ana Lucrecia de Benítez

IMPRESIÓN

Print Studio
jgatica@printstudio.com
Tel: 55243980
<http://www.printstudio.com/>


CONTACTO

PBX: (502) 22558744
(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. 2014

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

Estimados Amigos:

Es el inicio de un nuevo año... metas, propósitos y juramentos brotan a flor de piel y en las mejores intenciones de todas las personas. Dejamos atrás un año lleno de recuerdos, vivencias, experiencias y personas que vinieron a alimentar nuestro ser, no importa si las circunstancias o los resultados no fueron los esperados, al hacer una revisión y profundizar en el para qué y no en el porqué, descubrimos que todo fue bueno y valió la pena.

Según las estadísticas y estudios que a lo largo del tiempo han sido realizados, entre los principales propósitos de principio de año se encuentran: bajar de peso, salir en limpio en el colegio, hacer ejercicio e ir a la iglesia los domingos, esto nos deja ver claramente, como el ser humano siempre quiere estar y sentirse bien en toda la dimensión de su existencia.

Si bien el inicio de un nuevo año es importante, lo es aún mucho más el inicio y los cimientos sobre los que se construye una vida, es por esto que a lo largo de nuestras páginas van a encontrar artículos relacionados con la buena formación desde el vientre materno y la infancia, sin que esto signifique que los adultos no podamos mejorar y hacer nuestro mejor esfuerzo por cambiar todo aquello que no nos es de provecho. Así a través de nuestros errores enmendados, ser ejemplo para las nuevas generaciones del gozo y la libertad que nos da el hacer las cosas bien.

Les deseamos un 2014 lleno de salud: Física, Emocional y Espiritual, que se vea prosperada y multiplicada materialmente también, para que muchas personas más disfruten de un Bienestar externo que refleje su bienestar interno.

Bienvenido Año 2014!!!

Los editores

SALUD

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.

FISICA



CREA HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA Y TENDRÁS UNA

Cada día incrementan más los casos de obesidad y sobrepeso infantil a causa del sedentarismo y los malos hábitos alimenticios. Los cuales tienen como consecuencia más casos de niños con diabetes, síndrome metabólico, hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, etc. Enfermedades que en la edad adulta pueden complicarse aún más o desarrollarse otras. Pero lo importante de esto es que se pueden **¡PREVENIR!**

Autor: Licda. Ana Lucía Velásquez M.

LOS SALUDABLES DESDE LA MEJOR CALIDAD DE VIDA

Los padres influyen directamente en los hábitos y estilo de vida de sus hijos. Los niños tienden a imitar a sus padres; por ello es importante como padres dar un buen ejemplo y desde la infancia crear hábitos alimenticios saludables y fomentar la actividad física. Pues en la adolescencia o adultez es más difícil modificar los hábitos no saludables que se han practicado por años.

Muchas veces se siente la necesidad de cambiar hábitos en el estilo de vida hasta que se presenta una enfermedad, pero no se debe esperar a este momento para practicar una vida saludable.



La edad ideal para iniciar a crear los hábitos alimenticios saludables es a partir de los 6 meses, que inicia la introducción de alimentos. Es importante tomar en cuenta los siguientes consejos para crear y mantener hábitos saludables en los niños:

- Cuando se inicia a introducir los alimentos, dar a probar al niño de todo (De acuerdo a la edad en que debe introducirse cada alimento) y si rechaza algún alimento, lo que es normal, intentar dárselo nuevamente en unos días. Sobre todo enseñar a consumir frutas y vegetales. Esta etapa es importante porque es cuando el niño empieza a experimentar y conocer los diversos sabores.
- Dar el ejemplo, comer variado: Frutas, vegetales, carnes, legumbres, lácteos, cereales integrales; ya que los niños aprenden por imitación. Si los padres comen frutas y vegetales los niños lo harán también.
- Ofrezca alimentos al niño sin forzarlo o condicionarlo a que los consuma, ya que al hacerlo creará una actitud negativa hacia los alimentos. Debe darle la libertad de decir que no, pero motivarlo a comer de todo.



LOS ALIMENTOS NO DEBEN SER UN PREMIO, NI UN CASTIGO; Y MUCHO MENOS PREMIAR AL NIÑO CON DULCES, CHIPS O COMIDA RÁPIDA, YA QUE LE ESTAMOS TRANSMITIENDO EL MENSAJE DE QUE ESO ES ALGO BUENO POR SER UN PREMIO.

- Preparar una lonchera saludable, evitar golosinas, jugos artificiales, gaseosas, chips, galletas cremosas, etc. No se pueden prohibir estos por completo, pero si se puede enseñar a consumirlos con moderación, por lo que es recomendable establecer en conjunto con el niño un día la semana en el que podrá llevar uno de estos alimentos.

- Evitar consumir comida rápida con tanta frecuencia, y cuando se consuma enseñar a hacerlo con moderación.

- Enseñar al niño que a partir del año de edad, debe realizar 5 tiempos de comida: Desayuno, refacción, almuerzo, refacción, cena.

- Enseñar al niño a tomar agua pura, jugos naturales, refrescos naturales como limonada, naranjada, rosa de Jamaica, etc. Y preferir estos antes que gaseosas o jugos artificiales.

- Organizar actividades en familia, que promuevan actividad física como: Nadar, una caminata, salir en bicicleta, ir al parque, etc. Al realizarlo en familia los padres son un ejemplo para el niño, será beneficio para la salud de todos y además les permitirá compartir.

- Establecer tiempo para jugar video juegos, ver televisión, jugar en el ipad o computadora, para evitar el sedentarismo. El tiempo invertido en estos no debe ser mayor a 2 horas diarias.

*EDUCAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS EN HÁBITOS SALUDABLES DESDE TEMPRANA EDAD, MEJORARÁ SU SALUD A LO LARGO DE TODA LA VIDA. **RM***



ALERGIA EN PEDIATRÍA

Autor: Dr. César A. Castillo Santos

Los problemas alérgicos ocupan el 17% de la población, siendo más frecuentes en niños de los diez y ocho meses a doce años. Ocupan el tercer lugar de las consultas diarias, precedidos por los problemas gastrointestinales y respiratorios.

El manejo de los procesos alérgicos involucra: Alergistas, dermatólogos, inmunólogos, pediatras, ORL, entre otros.

Siempre hay factores hereditarios relacionados con un cuadro alérgico.

El cuadro se desencadena por el ingreso al organismo de algún alérgeno (Antígeno), produciendo este al mismo tiempo un anticuerpo mediado por IGE. Hay ruptura de células y estas a su vez liberan Histamina y es de esta manera como se desencadena la reacción alérgica (Rash, edema, tos, broncoespasmo, urticaria, shock anafiláctico, entre otros).

Algunos pacientes presentan intolerancia a algunas sustancias, aunque no necesariamente sea considerada una reacción alérgica.

LOS PROBLEMAS ALÉRGICOS OCUPAN EL 17% DE LA POBLACIÓN, SIENDO MÁS FRECUENTES EN NIÑOS DE LOS DIECIOCHO MESES A LOS DOCE AÑOS.



Identifiquemos los distintos tipos de alergias:

Alergia Inmediata:

IgE, retardada, citotóxica, complejos inmunes, retardada.

Alergia a alimentos, pólenes, ácaros, insectos, animales, metales (Níquel, yodo), medicamentos (Antibióticos, analgésicos, antireumáticos, entre otros).

Cuadro Clínico: Cutáneos, ORL, respiratorio, digestivos, hematológicos, sistémicos, shock anafiláctico, algunos inmediatos otros retardados.

Crisis Agudas: Shock, edema, vértigo, prurito, dificultad respiratoria, urticaria, estornudos, entre otros.

La forma inmediata depende de la IgE citotóxica inmune y retardada de la IgE.

Diagnóstico en base a antecedentes familiares previos. Identificar desencadenantes. Evaluar signos y síntomas y la respuesta al TX.

Tratamiento:

Antihistamínicos, esteroides, anticuerpos monoclonales (Estos bloquean IgE) anti-ILCOTRIENOS, reconocer y omitir desencadenantes.

Pronóstico: Es bueno siempre y cuando se eviten los alérgenos y se mantenga el tratamiento ya que algunos necesitan tratamientos cortos y otros de por vida. El pronóstico mejora muchos con medicamentos de desensibilización, aunque no están indicados en todos los casos.



MEDICAMENTOS QUE TODO PACIENTE ALÉRGICO DEBE LLEVAR CONSIGO:

KIT DE ALERGIAS:

- Antihistamínicos de uso parenteral (IM o IV).

- Solución salina, isotónica de 500 ml.

- Esteroides para ser administrados via IM o IV, adrenalina, entre otros.

- No olvidar el medicamento que se aplica o toma diariamente: Esteroides, antihistamínicos, cremas, entre otros.

- Una complicación severa es el shock anafiláctico, que se puede desencadenar súbitamente, es una reacción de hipersensibilidad, se caracteriza por hipotensión, colapso cardiovascular, dificultad respiratoria aguda, trastornos periféricos (Cutáneos) gastrointestinales, urticaria, vómitos y pérdida de la conciencia.

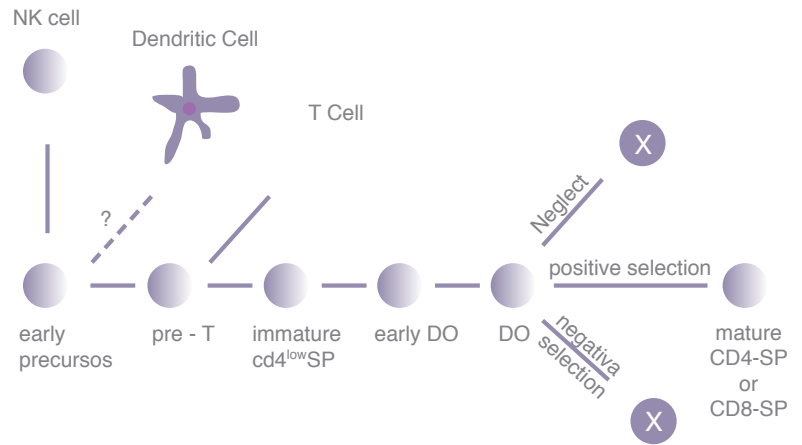
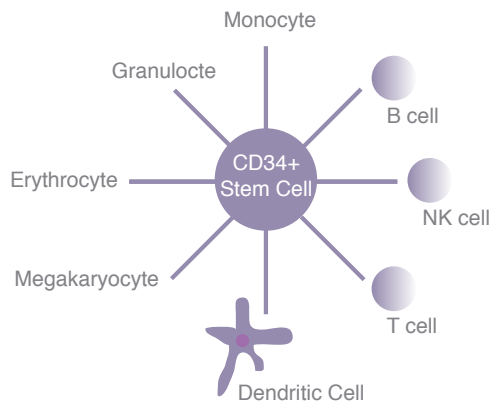
EL MANEJO EN LAS SALAS DE URGENCIAS TIENE UN PROTOCOLO:

- Vías aéreas libres.

- Ventilación pulmonar (Oxigenación asistida, intubación).

- Canalizar con soluciones IV. Manejo del shock, colocar un monitor.

- Medicamentos: Adrenalina, albuterol, antihistamínicos, esteroides, entre otros.



¿UNA PERSONA PUEDE DEJAR DE SER ALÉRGICA?

Si, existen tratamientos para desensibilizarle, ya sea por la exposición programada o mediante administración de alérgenos en dosis mínimas y progresivas. Con el paso del tiempo se presentan de manera más espaciada y menos severas.

¿HAY PERSONAS ALÉRGICAS A MÁS DE UN ELEMENTO?

Si la mayoría de los pacientes son hipersensibles. Puede darse el caso de los pacientes alérgicos a los mariscos, a la carne de cerdo y al mismo tiempo a las sulfas y la penicilina. Los hay pero no son los más frecuentes.

¿HAY ALÉRGICOS AL SOL?

Si, son personas fotosensibles, la enfermedad se denomina Dermatitis Actínica, deben cuidarse, protegerse mucho y mantener tratamiento de por vida.

¿ALGUIEN QUE NUNCA FUE ALÉRGICO, PUEDE VOLVERSE ALÉRGICO?


Puede ser intolerante, por ejemplo: Intolerancia a algunos alimentos como la lactosa, o alguna proteína. Algunos manifestar intolerancia al Gluten en la edad adulta, se da también el caso de presentar intolerancia a medicamentos, especialmente cuando son usados indiscriminadamente, como en el caso de la penicilina cuando es utilizada sin supervisión ni prescripción médica.



¿QUÉ MEDIDAS DE EMERGENCIAS SON RECOMENDABLES EN CASO SE PRESENTE UN CUADRO CRÍTICO Y NO HAYA MÉDICO O PARAMÉDICO CERCA?

Primero y lo más importante, todo paciente alérgico debe saber a qué es alérgico: Alimentos, medicamentos, pólenes entre otros. Es recomendable que tanto niños como adultos lleven siempre un kit de urgencias, si no lo llevan consiga acudir de inmediato a un centro de urgencias.

Se recomienda también una identificación visible, por ejemplo: Una placa que diga "Alérgico a la penicilina".

Un botiquín con jeringas (de 1 y 3 ml.) adrenalina, corticosteroides, antihistamínico para administración IM, solución de gluconato de calcio, solución salina, entre otros. 



Infarma



Con 10mg de Loratadina, proporciona el mejor alivio contra los malestares ocasionados de alergias comunes como, lagrimeo, secreción nasal, conjuntivitis y dermatitis alérgica.

Si los síntomas persisten consulte con su médico
pedidos comunicarse a l 2270-9600 o buscarnos en cadenas de autoservicios.



SUSTITUTOS DEL azúcar

Autor: Licda. Ana Lucía Velásquez

En la actualidad es más común que bebidas, postres, goma de mascar, productos horneados, gelatinas, edulcorantes de mesa, encurtidos de pepinillos y otros alimentos sean endulzados con sustitutos de azúcar, debido a que la industria de alimentos y bebidas está reemplazando de forma creciente el azúcar o el jarabe de maíz por edulcorantes artificiales en muchos productos que tradicionalmente contenían azúcar.

Un sustituto de azúcar es un aditivo para los alimentos que tiene un sabor dulce, pero que proporciona menos calorías que el azúcar común.

Con todos los efectos dañinos para la salud relacionados con el azúcar refinada y el jarabe de maíz de alta fructosa, muchas personas se preguntan: Qué es realmente seguro para endulzar los alimentos y bebidas. Por lo que es importante informarse sobre cada uno de los edulcorantes presentes en los alimentos que consumimos día a día, y poder realizar selecciones más saludables.



Nutrition
Bioclinic



Las razones por las que ha incrementado el uso de edulcorantes son:

1. Su poder endulzante es mayor que el azúcar, por lo que a las industrias les favorece en función de costos.
2. La demanda de productos con menor o nulo aporte calórico que ayuden a perder peso.
3. Puede ayudar al mantenimiento de peso a largo plazo, debido a que los edulcorantes bajos y sin calorías ayudan a que las dietas reducidas en calorías sean más sabrosas.
4. Cuidado dental: los sustitutos del azúcar son “amigables” para los dientes, puesto que no son fermentados por la microflora de la placa dental y no producen caries.
5. Existe mayor demanda de productos sin azúcar para personas diabéticas, que tienen dificultad para regular sus niveles de glucosa sanguínea y quieren disfrutar de una alimentación más variada que incluya alimentos dulces.

Los sustitutos de azúcar se dividen en:

- Alcoholes de azúcar
- Endulzantes naturales
- Endulzantes artificiales.

Alcoholes De Azúcar

(Xilitol, sorbitol, Maltitol, etc.):

Se denominan alcoholes de azúcar por tener una estructura química similar al alcohol y al azúcar, pero no son ninguno de estos dos. Son tan dulces como el azúcar y contienen menos calorías, pero no son libres de calorías, por ejemplo: 1 gramo de maltitol aporta 2 calorías, 1 gramo de Xilitol aporta 2.4 calorías, y un gramo de sorbitol aporta 2.6 calorías, mientras el azúcar aporta 4 calorías por gramo. Una razón por la que los alcoholes de azúcar tienen menos calorías que el azúcar es debido a que no son absorbidos

completamente por el organismo. Por lo que consumir muchos alimentos que contienen alcoholes de azúcar puede causar gas abdominal y diarrea. El maltitol, un alcohol de azúcar muy común, aumenta el azúcar en la sangre casi tanto como el almidón de las patatas, por lo que personas con diabetes pueden consumirlo, pero deben evitar abusar de él. El xilitol es la opción más saludable. La FDA ha determinado que los alcoholes del azúcar no son perjudiciales para el consumo humano.

Son tan dulces como el azúcar y contienen menos calorías, pero no son libres de calorías

Edulcorantes Artificiales

Sucralosa: Es un edulcorante 600 veces más dulce que el azúcar común y es estable al calor, por lo que puede utilizarse para cocinar. Este edulcorante lo pueden utilizar mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, niños y personas diabéticas. Está permitida en más de 40 países alrededor del mundo.

Acesulfame k: es un edulcorante 200 veces más dulce que el azúcar común y como es metabolizado por el cuerpo, no contribuye con calorías a la dieta. Esta permitido en más de 90 países alrededor del mundo.

Aspartame: Este edulcorante es 200 veces más dulce que el azúcar común, y tiene sabor agradable, aporta 4 calorías por gramo. Este edulcorante ha sido muy controversial, ya que su consumo a dosis altas ha sido relacionado con cáncer cerebral, sin embargo no hay investigaciones concluyentes y está aprobado por la FDA (Food and Drug Administration). Su uso está permitido en más de 100 países alrededor del mundo. Se ha encontrado evidencia científica que demuestra que el aspartame empeora la sensibilidad a la insulina en un grado mayor que el azúcar.

Sacarina: Es un edulcorante 300 veces más dulce que el azúcar común. Su uso ha sido controversial a causa de que se ha encontrado que este edulcorante causa cáncer en ratas por un mecanismo que NO se encuentra en humanos. La sacarina puede ser consumida con moderación por niños y personas diabéticas, pero no se recomienda en embarazadas porque atraviesa la placenta. Está permitida en más de 100 países alrededor del mundo.

Edulcorantes Naturales

Stevia: es un edulcorante cero calorías, extraído de la planta Stevia Rebaudiana. Es 200 veces más dulce que el azúcar común. Es un edulcorante seguro, lo pueden utilizar niños, diabéticos, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia. En algunos países no es considerada un edulcorante, sino un suplemento nutricional. Es importante conocer que no se puede decir lo mismo del sustituto de azúcar llamado Truvia, que hace uso sólo de ciertos ingredientes activos y no de toda la planta, ya que la planta contiene diferentes compuestos activos y cada compuesto es metabolizado de manera diferente; y para obtener los beneficios debe utilizarse toda la planta.



En algunos países Stevia no es considerada un edulcorante, sino un suplemento nutricional.

Diversos estudios han mostrado que los edulcorantes artificiales afectan la sensibilidad a la insulina e incrementan el apetito. Aunque aún queda mucho por investigar sobre los sustitutos de azúcar, si se utilizan con moderación, tomando en cuenta las precauciones mencionadas previamente, los edulcorantes pueden ser de utilidad en el manejo de una dieta con menor aporte calórico o una dieta en la que no se desee incluir azúcares, para conservar un peso adecuado y niveles de glucosa más cercanos a lo normal.

Se recomienda consumir productos naturales y evitar todo lo artificial para conservar una salud óptima, por lo que es preferible utilizar edulcorantes naturales o alcoholes de azúcar, que son más seguros. El más seguro es stevia ciento por ciento natural y proveniente de la planta entera.

Ahora antes de consumir un producto es importante que lea su composición e identificar el tipo de sustituto de azúcar que contiene (pues generalmente se utilizan mezclas de estos), independientemente que afirmen no contener calorías o no contener azúcares; de esta forma podrá seleccionar productos más saludables. **RM**



HERSHEY'S®

sugar
free



Cuida de tu salud



Con Hershey's Sugar Free, las personas con diabetes o interesadas en disminuir su ingesta de azúcar, tienen excelentes opciones de cuidar de su salud y disfrutar de las delicias del chocolate. Adicional, estos productos ofrecen 20% menos calorías que el chocolate regular.

ADICCIONES

Autor: Dr. Jorge Rivera-Lima
Especialista En Alcoholismo


Las adicciones o dependencias pueden ser a sustancias químicas o a comportamientos, actitudes, personas o cosas.

Las sustancias químicas o tóxicas son las que de una u otra forma afectan al sistema nervioso central y por eso se llaman psicotrópicas y al afectar a este sistema también lo hacen con el psiquismo: Conducta o comportamiento, emociones y sentimientos.

Las sustancias de uso más corriente en nuestro medio son: El alcohol, la marihuana, el crack, la cocaína y el éxtasis, que es una droga de diseño o sea sintética. Por supuesto que el tabaco, por la nicotina que contiene, se considera también adictivo. Hay personas que se fuman hasta tres cajetillas de cigarrillos al día y no lo pueden dejar.

También entran aquí las bebidas gaseosas de cola y las energizantes.

Las adicciones no tóxicas pueden ser: A la comida, al juego, al sexo, a las compras, a la televisión, al teléfono y ahora a la tecnología: Celulares, redes sociales, internet, etc. También son muy dañinas porque interfieren en la vida familiar, laboral y social del afectado.



Las sustancias de uso más corriente en nuestro medio son: El alcohol, la marihuana, el crack, la cocaína y el éxtasis



QUÉ ES UNA ADICCIÓN?

La adicción o dependencia es la necesidad imperiosa de usar alguna sustancia-craving- o de realizar una conducta o comportamiento que no tiene que ver con sustancias tóxicas, como fue indicado en la descripción anterior.

“El consumo y dependencia de sustancias adictivas trae consecuencias que no sólo afectan significativamente la calidad de vida del consumidor de drogas y su familias, sino que, además, conllevan efectos sobre el sistema social y económico, debido a que se ocasiona disminución de la productividad en actividades laborales (Bajo rendimiento, ausencias, etc). Adicionalmente, representa un costo elevado para el sistema de salud derivado del tratamiento de las secuelas propias del consumo de sustancias como de las repercusiones secundarias, tales como predisposición a otras patologías, complicación de condiciones médicas preexistentes, accidentes, violencia, etc.” (SECCATID, 2006).

Respecto a la disminución en actividades es importante mencionar el trastorno significativo en las actividades estudiantiles, especialmente en la adicción al alcohol y a la marihuana. Esta última produce lo que se llama “Síndrome amotivacional”, que es la pérdida total de interés, en el caso de los estudiantes, por los estudios y otras actividades, razón por la cual abandonan los estudios y los trabajos.

He tenido pacientes adictos a la marihuana que no hacen nada, se levantan a medio día, comen, vagan y se reúnen con los compañeros adictos a consumir. Nada más; ahora imaginemos a nuestra Guatemala con la marihuana legalizada.

Para considerar que una persona es adicta es importante describir el proceso para llegar a este punto: El individuo empieza a consumir por cualquier razón: Curiosidad, presión de los amigos, para evadir o relajarse, para disipar el aburrimiento, para parecer mayores, para rebelarse, por vivir en un hogar disfuncional

lo cual le causa depresión, tiene cualquier tipo de problema y siente que lo alivia con el consumo, se siente liberado. Entonces con cierta cantidad de la sustancia alcanza los efectos deseados, pero con el correr del tiempo tiene que aumentar la dosis para sentir los mismos efectos. A esto se le llama TOLERANCIA y sucede que al principio no tiene ninguna molestia el día posterior al consumo, pero también cuando pasa el tiempo ya se presentan esas molestias que son, tanto físicas, como psicológicas.

Malestar general, dolor de cabeza, náusea, escalofríos, malestares indefinidos en el abdomen, que desaparecen con un nuevo consumo de la sustancia, sentimiento de culpa. A esto se le llama SINDROME DE ABSTINENCIA. El individuo que ya tiene tolerancia y abstinencia es un adicto o farmacodependiente. Además tiene obsesión respecto a la sustancia o conducta y cuando cae en ella lo hace de una forma compulsiva.

¿CÓMO PODEMOS DETECTAR LA ADICCIÓN EN UNA PERSONA?

Esta es una pregunta muy interesante. A veces es muy fácil detectar que una persona está consumiendo porque se encuentra lo que consume: Envases con alcohol, restos de marihuana, pastillas, etc. Podría ser por la hora a la que llega, que ya no es la acostumbrada, por el olor. Además es muy notorio que abandona sus actividades cotidianas porque pierde el interés y está muy ocupado con la obtención de la sustancia.

En el caso de adicción a la cocaína la familia detecta que faltan cosas en la casa, por ej. Joyas, algún electrodoméstico, dinero, etc. Y esto es porque el adicto lo sustrae para venderlo y así obtener su droga. Sólo pensemos que un gramo de coca cuesta entre Q 100.00 y Q 125.00 y usa varios gramos al día, no es fácil tener de Q 800.00 a Q 1000.00 diarios. La necesidad por obtener este dinero lo puede volver asaltante y caer en delitos mayores por lo que además puede ir a dar a la cárcel.

En el caso del alcoholismo es diferente porque es más fácil reconocer el problema excepto, algunas veces, en el alcoholismo femenino que es difícil detectarlo al principio ya que las mujeres muchas veces beben a escondidas y el problema se detecta cuando ya está avanzado.

¿CÓMO ENFRENTAR EL PROBLEMA?

Esta es la pregunta más difícil porque generalmente el paciente tiene un mecanismo de defensa que se llama NEGACIÓN y otro que se llama RACIONALIZACIÓN. Se niega a si mismo que tiene el problema, por lo tanto se lo niega a los demás. Cuando se le confronta dice que lo que pasa “es que ninguno me quiere” en el caso del alcohol dice “si yo bebo de vez en cuando” en la casa, “ lo que pasa es que ustedes son muy exagerados” o “yo no tengo nada, Uds. deberían ir a un tratamiento porque están locos”. Esta es la negación. Cuando justifica su consumo diciendo por ej. “es que me encontré con unos amigos y ellos me dieron” o “trabajé duro toda la semana y me lo merezco” o “es que me

fue re mal en el negocio” etc. Esto se llama racionalización o justificación, son razones que son buenas para el consumidor pero malas a los ojos de lo que es normal.

Lo cierto es que sea cual sea la defensa que el paciente use, es necesario confrontarlo y hacerle conciencia de que tiene un problema y que necesita tratamiento y mientras más pronto mejor, no importa que diga que no necesita nada. Aquí entra a jugar un papel muy importante el especialista en adicciones que orientará de la mejor forma al paciente.

En mi caso, alcohólicos especialmente les recomiendo por supuesto, dejar de consumir, porque si sigue consumiendo no se puede hacer nada, también el uso de DISULFIRAM implantado


subcutáneamente, que previene las recaídas porque si bebe le dará una severa reacción física que se conoce como reacción disulfiram-alcohol, con hipotensión, malestar general, náuseas y vómitos.

Se le recomienda asistir a psicoterapia porque tiene muchos problemas internos que resolver. Desde el principio las entrevistas son motivacionales y todo el proceso que debe ser aproximadamente de dos años, es cognitivo conductual.

Por supuesto, si se logra que asista a un programa de 12 pasos que en el caso del alcoholismo es ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS y en el caso de otras sustancias es NARCÓTICOS ANÓNIMOS, tenemos dos grandes apoyos porque esos programas son buenísimos.

Finalmente y lo más importante: No olvidar el aspecto espiritual y recomendar que vaya a la iglesia, que busque a Dios, del que ha estado tan separado.

Cuando digo que el paciente alcohólico se acerque a Dios porque ha estado alejado de Él, me refiero a que es común encontrarse con pacientes que han perdido la Fe o pacientes agnósticos, es decir, que creen a su modo y con ideas distorsionadas de lo que Dios puede hacer en su vida, no digamos de los ateos que hasta se expresan mal o con enojo cuando uno los orienta a que en Dios pueden encontrar consuelo y cuyo Poder Infinito les puede devolver el sano juicio que es lo que han perdido por los efectos de la droga que sea. Es importante ayudarlos a que decidan poner su voluntad y su vida al cuidado de Dios, como cada quien lo conciba y a estar enteramente dispuestos a dejar que ese Poder Superior los libre de todos “ sus defectos de carácter” como muchos de ellos le dicen a sus síntomas neuróticos. Necesitan una conversión espiritual absoluta, la cual, aunada a cualquier tipo de tratamiento, los llevará al éxito, es decir a su recuperación.

Tengo experiencia con muchos pacientes que se han recuperado con el mensaje de Fe, Amor y Esperanza aceptando absolutamente a un Poder Superior, Dios, en su corazón y volviendo a su iglesia para sentirse más cerca de El. 

XXIV CONGRESO CENTROAMERICANO Y DEL CARIBE DE MEDICINA INTERNA



XXXII CONGRESO NACIONAL DE MEDICINA INTERNA



Tema Central: Estado del Arte en el Diagnóstico y Tratamiento en Medicina Interna

26, 27 y 28 de Febrero 2014

Centro de Convenciones Hotel Casa Santo Domingo,
Antigua Guatemala C.A.

Avalado por:



Mayor información: www.asomigua.com

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

SALUD



EMOCIONAL

ESTRÉS ANTES DE NACER

Autora: Licda. Georgina Salcido.

En marzo de 2007 un equipo del Institute of Reproductive and Developmental Biology, del Imperial College London (8) (9), publicó una revisión de un conjunto de estudios que demuestran que si una madre sufre estrés durante el embarazo, es más probable que su bebé tenga problemas emocionales o cognitivos (como riesgo de déficit de atención e hiperactividad, ansiedad, y retraso en el desarrollo del lenguaje), con independencia de los efectos de la depresión o ansiedad materna postnatal. Los investigadores reconocían no saber todavía qué formas de ansiedad o estrés materno son las más perjudiciales, pero sugerían que la relación con la pareja puede ser importante a este respecto. También señalaban que la magnitud de estos efectos es clínicamente significativa, ya que un 15% de los problemas emocionales o del comportamiento se deberían a estrés o ansiedad prenatal. Otras líneas de investigación apuntan que la exposición prenatal al estrés podría aumentar el riesgo de autismo (10).

Al parecer, hay evidencias tanto en animales como en humanos de que el estrés prenatal puede producir comportamientos anormales después del nacimiento que coinciden con los síntomas del autismo,

y también otras anomalías que están presentes en el autismo como: Déficits de aprendizaje, trastornos convulsivos, complicaciones perinatales, anomalías inmunológicas y neuroinflamatorias, y baja tolerancia postnatal al estrés en la infancia.

Como el estrés no sólo afecta al sistema nervioso, sino también al cardiovascular, al hormonal y al inmune, hay buenas razones para sospechar que el estrés emocional severo (sobre todo durante el primer trimestre de gestación, cuando muchos órganos se están formando), podría causar defectos congénitos, explican Dorthe Hansen y su equipo.





Los bebés nacidos de mujeres que habían sufrido experiencias graves durante el primer trimestre de embarazo tenían más posibilidades de tener defectos de la cresta neural, una estructura de células que se cree que contribuye al desarrollo de la cabeza y la cara, como paladar, los dientes, la nariz, partes de los ojos, las orejas, la garganta y hasta el cráneo. Estas precisamente son las estructuras que más se han relacionado con acontecimientos estresantes durante el embarazo.



Las mujeres que habían sufrido la pérdida de otro hijo durante el primer trimestre de un embarazo eran las que tenían mayores probabilidades de tener bebés con estos defectos, hasta cinco veces más posibilidades de labio leporino o defectos cardíacos, y si la muerte del hijo mayor era repentina, hasta ocho veces más. En cambio, la probabilidad no era tan alta si el acontecimiento grave ocurría antes del embarazo o en el segundo o tercer trimestre. Tampoco se observó relación entre estos defectos congénitos y experiencias como la muerte o enfermedad grave de la pareja durante el embarazo. Tampoco se vio relación entre estrés severo y otros tipos de defectos congénitos.



Muchas veces hablar sobre tus emociones puede bastar para tranquilizarte, aunque el médico también puede mandarte a un psicólogo si considera que necesitas ayuda más especializada o continuada.

Algunos estudios indican que un estrés severo y continuo a comienzos del embarazo puede aumentar las posibilidades de desarrollar complicaciones, como por ejemplo preeclampsia y parto prematuro, aunque hay expertos que ponen en duda la validez de estos estudios. Otras investigaciones han demostrado que hay una relación entre estrés y ansiedad prolongados durante el embarazo, y el nacimiento de niños que cuando están en edad preescolar presentan problemas de hiperactividad. Por eso es muy importante que pidas ayuda si sientes que el estrés te está afectando intensamente y con frecuencia.



Las técnicas de meditación y visualización positiva también son útiles.

La meditación es una forma de relajarse concentrándose en un punto de enfoque mental o en tu propia respiración. La visualización positiva es una técnica para superar ansiedades mediante la creación de una imagen mental de una escena tranquilizadora. Puedes buscar en la biblioteca local o en Internet algunos libros que te enseñen a relajarte así, si nunca lo has realizado antes. También hay cintas o discos para inducir la relajación, que salen muy baratos (puedes encontrarlos a través de Internet o en una buena librería). Escoge un momento en que no vayas a tener ninguna interrupción y medita durante 20 minutos por lo menos.

El ejercicio físico también reduce la tensión, así que continúa haciéndolo, siempre que sea una actividad segura.

Si tienes dudas al respecto, pregúntale a tu doctor si lo es. Si vas a una clase de gimnasia, informa a la profesora de que estás embarazada para que adapte los ejercicios de una forma segura para ti y para el bebé.

Cuando estés en el trabajo, levántate y a la hora de la comida trata de salir a respirar un poco de aire fresco, aunque sea solamente diez minutos y camina de vez en cuando si tu puesto requiere que pases mucho tiempo sentada.



CONSIÉNTETE

No hay nada más relajante que reír, así que aprovecha cualquier ocasión de soltar unas buenas carcajadas. ¿Acaban de estrenar una buena comedia? Pues vete al cine con unas amigas. Tus nervios se disiparán con las primeras risas.

Un viajecito de fin de semana con tu pareja o unas horas en un balneario que ofrezca tratamientos específicos para mujeres embarazadas son antidotos ideales contra el estrés.

El embarazo también es el momento perfecto para consentirte de vez en cuando con pequeños lujos que normalmente no te permites. Por ejemplo, cuando la panza crezca tanto que casi te cueste tocar los pies, date el gusto de regalarte una pedicura.



Estudios en el pasado ya ha demostrado que el estrés puede “contagiarse” de la madre a sus hijos. Pero esta investigación muestra por primera vez, que la asociación no sólo es ambiental sino también biológica.

Según los investigadores de la Universidad de Konstanz, el estrés puede pasar de la madre al feto en el útero y tener un efecto que puede durar toda la vida. Cuando posteriormente los científicos estudiaron a los hijos de esas mujeres, cuando tenían entre 10 y 19 años, encontraron cambios en un gen, el del receptor de glucocorticoides (GR), que es esencial en la respuesta del individuo ante el estrés.

El GR, ayuda a regular la respuesta hormonal del organismo ante el estrés. Estudios en el pasado han demostrado que el estrés puede contagiarse, es decir, puede hacer a un individuo más consciente del estrés para poder reaccionar a éste más rápido tanto mental como hormonalmente.

Los adolescentes de madres que vivieron un embarazo normal y relajado no mostraban esos cambios. Este tipo de alteraciones genéticas, según los investigadores, ocurren principalmente cuando el bebé se está desarrollando en el útero.

“Parecería como si el feto recibiera señales de su madre que le indican que va a nacer en un mundo peligroso. Los adolescentes de estas madres eran los más impulsivos”, explica el profesor Elbert. “También mostraron un umbral más bajo ante el estrés y parecen ser más susceptibles a éste”.

Cuando se somete a una mujer embarazada a altos niveles de tensión y ansiedad, el bebé se ve seriamente perjudicado. En primera instancia aumenta el riesgo de parto prematuro e incluso, el aborto. También puede que nazca con un peso demasiado bajo y con un sistema inmune débil.

“Hoy en día un recién nacido tiene 50 veces más probabilidades de sufrir estrés que hace 15 años, según un estudio dirigido por el doctor Francisco Miguel Tobal, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid (UCM).”

No permitamos que el estrés se convierta más en un factor común desde el embarazo, aprendamos a reconocerlo y a manejarlo. 

Fuente:

<http://espanol.babycenter.com/a600043/10-formas-de-superar-el-estr%C3%A9s-durante-el-embarazo#ixzz2qu9oUjLL>

Casa de padres, escuela de hijos Lopes Alzira edit. San Pablo.

El primer año de vida del niño A. Spitz René.

ENCUÉTRANOS EN:

www.relevanciamedica.com

 / [RevistaRelevanciaMedicaGuatemala](#)



SOCIALIZAR
— EN LA RED —

TAMBIÉN ES PARTE DE NUESTRO COMPROMISO CON LA SALUD

SOMOS

LO QUE

respiramos

Productos
del Aire



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

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.



SALUD



ESPIRITUAL



FALTA DE LÍMITES UN MAL CONTEMPORANEO

Autora: Licda. Ana Lucrecia de Benítez - Educación Especial

Cada día me sorprende más la cantidad de niños diagnosticados con Déficit de Atención y en muchos casos con Hiperactividad. Mi trabajo es en Educación Especial y al ser referidos dichos niños, puedo ver con certeza que no es una pastilla lo que el médico debe recetar, sino un programa de Límites y Disciplina que los padres deben tomar y aplicar junto a su hijo.

En principio el niño pareciera sordo, distraído o incapaz de seguir instrucciones y en muchos casos irrespetuoso de las normas sociales básicas que no permiten su adaptación. En cuanto entran a la escuela son tratados con dureza, con voz fuerte, con tiempos fuera etc. Hasta que llega el punto en que los maestros llaman a los padres y les piden visitar a un terapeuta pues no logran conseguir conductas apropiadas por parte del niño y amenazan con decir que de no hacerlo, su hijo no podrá continuar en dicho colegio.

Comienza entonces la romería de especialistas, de tratamientos y de colegios... así crecen y al comenzar la adolescencia su autoestima esta mermada, pero continúan beligerantes y con problemas serios académicos conductuales y sociales. Pero, ¿Sabe usted cómo estos chicos se sienten? Déjeme contarle a grandes rasgos que se sienten frustrados, inútiles, inseguros, rechazados, con enojo e infelices aunque lo disfrazan mostrándose arrogantes, groseros, exigentes, mal agradecidos, egoístas y muchas veces crueles, lo que los hace rechazables por las personas correctas y aceptados por chicos problemáticos. La causa principal de este mal contemporáneo es la FALTA DE LÍMITES, estos niños desconocen hasta dónde pueden llegar y no saben qué se espera de ellos, desconocen las consecuencias de sus actos y saben mucho de manipulación. No conocen la palabras: NO, BASTA, MÉRITO, CASTIGO, HORARIO, RUTINA, RESPETO, ESPERAR y otras muchas que nos hacen crecer sanos y seguros. Pareciera que entró en moda una obsesión por los hijos, por la malentendida búsqueda de la felicidad a través de dejarlos hacer lo que les venga en gana. Hay muchos padres laxos, todo lo dejan pasar con tal de evitar la confrontación, en aras de la felicidad momentánea, relajados, que odian disgustar a sus hijos buscando conductas amigables y de confianza extrema, olvidando que:

Los padres somos una relación única en la vida de un hijo y que amigos habrán muchos.



Algunos otros manejan culpa pues no pasan tiempo con ellos y lo poco que están juntos no quieren arruinarlo exigiendo, poniendo reglas, corrigiendo, simplemente, quieren pasarla bien. Otros sienten culpa por situaciones particulares (Alcoholismo, economía precaria, por ser padres solteros, etc) ,la culpa la remedian dando hasta lo que no tienen a sus hijos y no negándoles nada. Otros manejan lástima proyectando su infancia y queriendo hacer con sus hijos lo contrario que ellos vivieron, bajo lemas como:

“Que tenga todo lo que yo no tuve”,

“Yo no seré autoritario como mi padre”

“Seré el mejor Papa, a mi me abandonaron”, etc.

Sin pensar que su hijo vive otra situación absolutamente diferente a la suya en otro contexto, ni usted es su papá, ni su esposa su mamá y es otra época; revise el calendario.

La lástima al criar a los hijos es más común de

lo que se cree. Se puede deber a enfermedades que haya padecido el niño, incluso haber sido prematuro haber venido en un momento difícil familiar; también si lo vemos indefenso o con una minusvalía evidente, o si le toco vivir situaciones traumáticas (Un secuestro, una muerte etc.) o no haber deseado al niño en sus inicios etc. El problema es que pueden quedarse para siempre queriendo remunerar lo que ya pasó, anidando sentimientos de compasión por el niño, que llevarán a consentirlo, sin ponerle límites que puedan contenerlo.

¿PERO QUÉ HACER?

Partir de que entre más temprano, será menos difícil retomar el terreno perdido. Pero si usted toma la decisión ahora, prepárese para la batalla en la que se requerirá constancia y firmeza. No se arrepentirá. Antes de hacerlo confronte su pasado a la luz de Dios y si necesita ayuda, búsquela.

1. Comience por reconocer que lo ha hecho mal y perdónese, fue en el nombre del amor paternal y porque desconocía lo nocivo que a futuro sería. No eche culpas, solo perderá el tiempo. Experimente el perdón de Dios.

2. Educar es incomodo! Salga de su línea de confort.

3. Haga un frente en común con su cónyuge, un reino dividido es débil, apóyense aunque después rediscutan el asunto en privado, pero no frente al chico, sacará ventaja de la división.

4. Pongan reglas claras acordes a la edad, y no las renegocie cuando hayan sido incumplidas, póngale consecuencias al incumplimiento de las mismas.

5. No premie por todo, ni constantemente diga que es el mejor de todos y en todo. Ante el verdadero esfuerzo hágalo, para que entienda sobre el mérito y la satisfacción.

6. Los niños deben saber esperar. No les dé el mensaje equivocado que son los reyes del hogar. Primero van los adultos, los niños deben ser gentiles y educados. Antes de ser reyes que aprendan a ser príncipes, desde la cuna tómese con calma el tiempo necesario para alimentarlos.

7. No suprima las sanciones y sea creativo con los castigos, varíelos. La palabra NO, no trauma si se utiliza en su momento. Cuántos, no, le han dicho en su vida? Revise los mandamientos de la ley de Dios.





En fin asuma el conflicto de corregir, imponga límites y rutinas que se respeten, recuerde que las reglas de cortesía están de moda, al igual que las profesiones de fe en Dios, llévalo a la iglesia. Su hijo debe saber con claridad quien manda en casa(No estoy hablando de quien grita y golpea en casa), ellos saben bien distinguir entre un abuso y la disciplina de quien los ama, y la recordarán el resto de su vida y hasta querrán repetirla.

Todo humano debe conocer sus límites, sus derechos pero también saber sus obligaciones. Si no los aprendió arruinará su vida y las de los que compartan la suya, pues estará acostumbrado a obtener aquí y ahora cuanto quiere, a cualquier costo, pues no sabe manejar la frustración ni postergar placeres. No continúe dejándolo hacer lo que quiere en cualquier lugar y a cualquier hora, pues el niño así criado en su interior será inseguro, no conocerá sus propias necesidades, su identidad será borrosa pues nunca peleó por nada ni estuvo normado, e igualmente le dimos de todo confundiendo de por vida.

Platique, haga que se esfuerce, corrija, postergue un premio, explique a su nivel, porque usted lo debe corregir y usted mismo:

*Concluya que esta batalla es por amor y con amor, además será su verdadero legado. **RM***

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

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



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.

✉ mgarces@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
✉ luciacaстанeda@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

LICDA. LUCRECIA DE BENÍTEZ

Educación Especial
✉ alpb2262@hotmail.com
☎ 53181010

TRATAMIENTO DE ADICCIONES

DR. JORGE RIVERA LIMA

Especialista En Alcoholismo
Diplomado En Adicciones. Usac

✉ jrivalima@hotmail.com
📍 11 Calle 9-44 Zona 1
☎ 57100899

TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA

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

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.

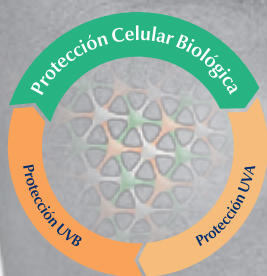
✉ drfsoto@gmail.com

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

☎ 2441-1581 PBX: 2261-8000

Eucerin®

CIENCIA VISIBLE EN TU PIEL



Más que un bloqueador solar, un sistema de protección celular

La exposición a la radiación UV puede dañar tu ADN causando el envejecimiento prematuro de la piel. La Nueva Fórmula Ultra Ligera de Eucerin® brinda protección solar avanzada porque tiene:

- ▶ *Ácido Glicirretínico - Apoya los mecanismos de protección del ADN de la piel.
- ▶ Sistema de filtros UVA/UVB altamente efectivos.
- ▶ Licochalcona A - Un poderoso antioxidante que protege las células de la piel.

www.eucerin-la.com/gt

De venta
en farmacias

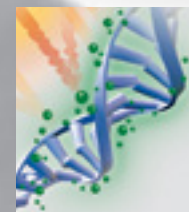


Su eficacia y tolerancia están clínicamente comprobados
CONSULTA A TU DERMATÓLOGO

ADN Dañado



Protección de ADN





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