

NO.7 | AÑO 2014 | MAR-ABR

RELEVANCIA

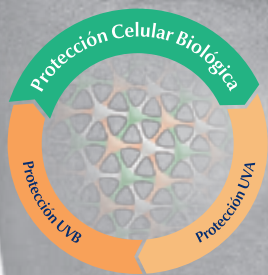
MÉDICA



MITOS Y VERDADES SOBRE
EL USO DE PROTECTOR
SOLAR EN PIELES GRASAS

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.

ADN Dañado



Protección de ADN



www.eucerin-la.com/gt

De venta
en farmacias



Su eficacia y tolerancia están clínicamente comprobados

CONSULTA A TU DERMATÓLOGO

08

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA E IMPORTANCIA DE COMBINARLA CON UN PLAN NUTRICIONAL PARA REDUCCIÓN DE PESO



12

MITOS Y VERDADES SOBRE EL USO DE PROTECTOR SOLAR EN PIELS GRASAS Y LA IMPORTANCIA DE UTILIZAR EL PRODUCTO ADECUADO PARA EVITAR EFECTOS SECUNDARIOS



18

IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA DE LA MUJER



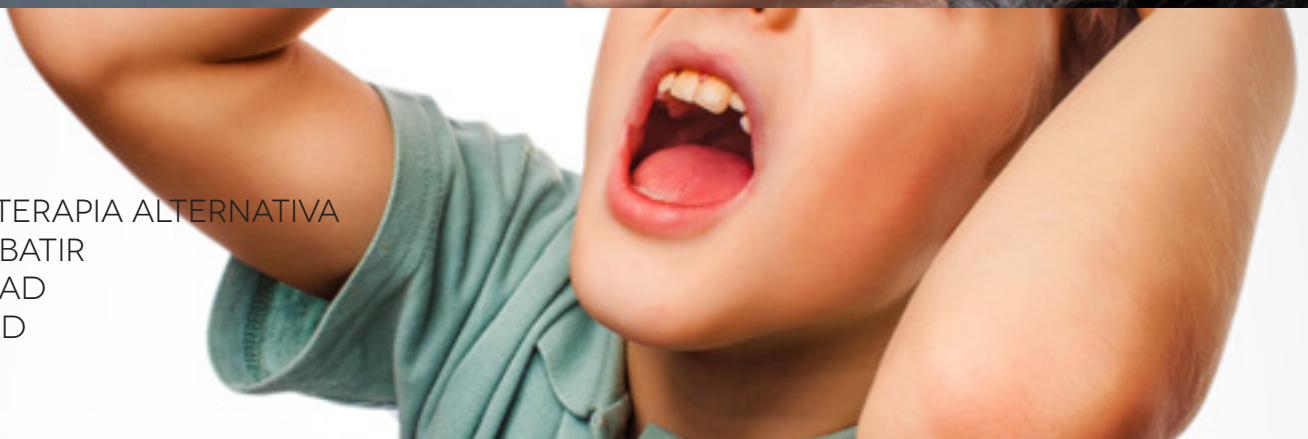
24

RADIOFRECUENCIA RESISTIVA (RET)



30

AURICULOTERAPIA ALTERNATIVA PARA COMBATIR LA OBESIDAD Y ANSIEDAD





RELEVANCIA

MÉDICA

“BIENESTAR EXTERNO QUE REFLEJA TU BIENESTAR INTERNO”

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.

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.

Licda. María Andrea Pellecer

Dr. Gerardo Bran Quintana

Dr. Yudel Koris

Dra. Virginia Valdez

Licda. Flor Zamora

IMPRESIÓN

Print Studio

jpgatica@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

Queridos Amigos:

A lo largo de la vida, escuchamos que los sueños pueden hacerse realidad...la mayoría de las veces nuestra realidad no es ni la sombra de lo que a lo mejor soñamos, pero casi siempre y afortunadamente, caemos en la cuenta de que: Hacemos y logramos cosas que ni siquiera pensamos éramos capaces y nunca fue un sueño tal cual.

Relevancia Médica, fue siempre un anhelo, una ilusión y también una necesidad, que sin nombre ni apellido, fue cultivada dentro de tierra llana, pero en la que hubo que trabajar arduamente.

La semilla se sembró con amor y esmero, las raíces se desarrollaron con honestidad y sencillez, la tierra se regó con constancia y esperanza, el fruto se esperó con Fe e ilusión.

Hoy es una bella flor que irradia vida y alegría, que prospera y multiplica bienestar día con día, Hoy es una realidad que nunca soñamos, pero por la que siempre oramos y perseveramos.

Gracias a Dios, a nuestros colaboradores, clientes y a ustedes, nuestros amigos, por este primer año con nosotros, por ser parte de este logro, que a pesar de haber nacido en Guatemala, y dado su primer año de fruto en esta tierra próspera, ahora también se está expandiendo para llevar de todo esto bueno a tierras lejanas, y convertirse en verdadera embajadora de todo lo bueno y todo lo grande que los guatemaltecos sabemos hacer, pero sobre todo queremos compartir!

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.

FÍSICA



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA E IMPORTANCIA DE COMBINARLA CON UN PLAN NUTRICIONAL PARA REDUCCIÓN DE PESO.

Autoras: Licda. Ana Lucia Velásquez y Licda. María Andrea Pellecer



Nutrition
Bioclinic

Quando se busca reducir peso o mejorar la salud generalmente se inicia una nueva “dieta” o régimen alimentario, pero el sólo comer más saludable no es suficiente para mejorar la salud. Siempre se han relacionado los hábitos alimentarios y la actividad física a la salud, por lo que también es importante combinar la buena alimentación con la práctica regular de ejercicio y conocer sus beneficios. La actividad física se refiere a cualquier movimiento del cuerpo producido por contracciones musculares que aumenta el gasto de energía de forma significativa.



A continuación se mencionan los beneficios de la actividad física:

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS:

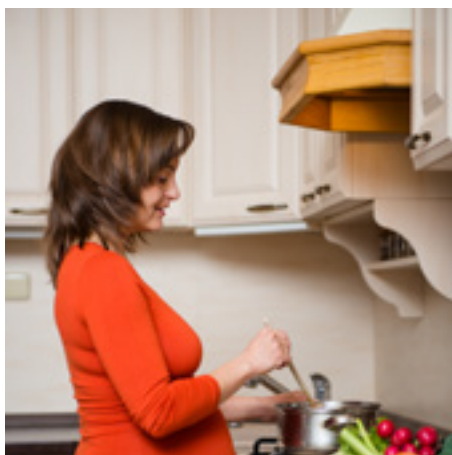
- Ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.
- Ayuda a formar y mantener huesos, músculos y articulaciones sanas .
- Ayuda a controlar la presión alta, la tolerancia a la glucosa y el colesterol elevado.
- Mejora el tránsito intestinal.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS:

- Reduce la sensación de depresión y ansiedad.
- Facilita que la persona pueda relajarse.
- Mejora la calidad del sueño.
- Aumenta la auto-estima y el bienestar general.
- Reduce el estrés.

BENEFICIOS EN EL TRABAJO O NIVEL LABORAL:

- Aumenta la productividad.
- Disminuye el ausentismo.
- Disminuye los gastos médicos.
- Mejora el desempeño laboral.



BENEFICIOS ESPECÍFICOS PARA LA MUJER:

- Disminuye el riesgo de cáncer de mama y útero.
- Disminuye el riesgo de osteoporosis, caídas y fracturas.
- Reduce síntomas asociados al ciclo menstrual.
- Durante el embarazo, previene la ganancia de peso excesivo, dolor de espalda y la diabetes gestacional.
- El parto puede ser más corto y la recuperación más acelerada.
- Reduce o mejora la incontinencia urinaria postnatal.

BENEFICIOS EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES:

- Aumenta el desempeño académico.
- Mejora las relaciones con los compañeros.
- Aumenta el sentido de responsabilidad.
- Disminuye comportamientos antisociales.





Con el ritmo de vida actual, tan atareado, muchas veces olvidamos o dejamos de practicar actividad física y pretendemos que el proceso de bajar de peso y mejorar la salud, se logre únicamente con la dieta, lo cual no ocurrirá con los mismos efectos positivos si no es combinado con un régimen de actividad física, ya sea ejercicio regular o practicar algún deporte.

Adolescentes y adultos deben desempeñar alguna actividad física de moderada intensidad, por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana, o preferentemente todos. Los niños y niñas deben realizar actividad física a diario 60 minutos.

Algunos ejemplos de actividades físicas moderadas son: Caminar, bailar, yoga, patinaje, montar bicicleta, levantar pesas, Volleyball, golf, softball, bádminton, basketball, limpieza general, lavar el carro y mantenimiento del jardín.

Lo ideal es recurrir con un profesional de la salud para que pueda elaborar un plan de alimentación personalizado, tomando en cuenta los requerimientos de nutrientes, gustos, preferencias y actividad física actual.

¡¡COMBINA LA ACTIVIDAD FÍSICA CON EL PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA OBTENER BUENOS RESULTADOS, HAZ LA PRUEBA NUNCA ES TARDE PARA MEJORAR TU SALUD!! 


SOCIALIZAR — EN LA RED —

TAMBIÉN ES PARTE DE NUESTRO COMPROMISO CON LA SALUD

RELEVANCIA
MÉDICA

ENCUÉTRANOS EN:

www.relevanciamedica.com

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



MITOS Y VERDADES SOBRE EL USO DE PROTECTOR SOLAR EN PIELES GRASAS Y LA IMPORTANCIA DE UTILIZAR EL PRODUCTO ADECUADO PARA EVITAR EFECTOS SECUNDARIOS.

*Autor: Dr. Gerardo Bran Quintana
Dermatólogo Médico-Quirúrgico / Centro Clínico Cutáneo*



Vamos a empezar entendiendo qué son las glándulas sebáceas, su función e importancia:

Las glándulas sebáceas están situadas en la dermis media y desembocan por medio de un conducto excretor a nivel del folículo piloso.

Están formados por células llenas de lípidos que se desarrollan embriológicamente en el cuarto mes de gestación.

La función sebácea está regida por productos gonadales y se inicia en la adolescencia, depende de la acción de las glándulas sebáceas que elaboran ácidos grasos esterificados (50%), ácidos grasos saturados y no saturados (20%), así como colesterol y otras sustancias, como fosfolípidos y vitamina E (5%).

El sudor y el sebo constituyen el manto ácido; emulsión que actúa como cosmético natural.

La función del sebo es la de lubricar y proteger la superficie de la piel y del pelo. Además el sebo tiene una función antimicrobiana y antimicótica gracias a su PH ácido.

Las glándulas sebáceas se encuentran en toda la superficie de la piel, variando de tamaño y número según su localización: En la cara y cuero cabelludo son grandes y numerosas (400 a 900 por cm²), en el tronco son pequeñas y menos abundantes, incrementándose en la parte anterior del tórax y región dorsal de la espalda.

En los únicos lugares donde no encontramos glándulas sebáceas son en las plantas de los pies y en palmas de las manos.

Toda la superficie de la piel presenta más de 2.5 millones de orificios pilos sebáceos.



Si las glándulas sebáceas funcionan en forma correcta no existe ningún problema, sin embargo al haber alteración de su funcionamiento pueden aparecer dos problemas:

1) Las glándulas sebáceas generan poco sebo lo cual puede producir sequedad, caspa y posibles infecciones bacterianas que aprovechan los poros libres de sebo para acceder a nuestro organismo.

2) Cuando las glándulas sebáceas producen demasiado sebo la piel es más grasa y también pueden aparecer infecciones, dermatitis seborreica y acné.

Los mecanismos de regulación que influyen en la estimulación y producción de sebo son:


1) Factores endócrinos: Los andrógenos son las hormonas de mayor influencia y en menor escala los estrógenos y hormonas hipofisarias.

2) Regulación nerviosa: Factores emocionales llegan al hipotálamo y a través de la adenohipófisis provocan la liberación de distintas hormonas capaces de producir hipersecreción sebácea.

3) Regulación exógena: La elevación de la temperatura cutánea produce una hidratación del estrato corneo por aumento del sudor, de esta forma se produce una fluidez del sebo por lo que aumenta su secreción, pero no su producción.

4) Factores alimenticios también pueden alterar la producción del sebo.

LAS PERSONAS QUE PRESENTAN HIPERSEBORREA TIENEN FRECUENTEMENTE UNA PIEL CON ASPECTO UNTUOSO, BRILLANTE Y GRUESO.

A woman with sunglasses is applying white sunscreen to the back of a young child sitting on a sandy beach. The child is wearing a blue and white polka-dot swimsuit and a pink floral hat. The background shows the ocean and a clear blue sky.

Hablemos ahora del uso del protector solar específicamente en pieles grasas, empezando por las razones más comunes, que desmotivan al paciente a utilizar el mismo:

- Frecuentemente en los pacientes del consultorio dermatológico, una de las quejas más comunes, es la sensación de que la piel les queda pegajosa y con el excesivo calor el protector solar se resbala, acompañado del sudor que normalmente segrega el paciente.

- Muchas veces también los pacientes se quejan de irritación con presencia de ardor en los ojos, causado por gotas del protector solar que les cae de la frente y las cejas.

- Otra incomodidad en los pacientes con piel grasa que usan protectores solares, es que les salen barros por obstrucción de los conductos de las glándulas sebáceas.

- En algunos pacientes el excesivo sudor y grasa hacen que el protector solar corra en los labios con la consiguiente sensación de un sabor descrito como amargo, lo cual provoca descontento y prefieren no usarlo

- Otra razón de disconformidad son las lesiones pigmentadas que dejan los barros en los adolescentes, por lo que se les indica que el mejor tratamiento para aclarar esas manchas es el uso de un protector solar no oleoso, ni comedogénico, en presentación de gel, loción ó emulsión fluida preferiblemente.

Es para nosotros los dermatólogos un verdadero reto saber prescribir el foto protector adecuado, ideal y con menos efectos secundarios para nuestros pacientes con piel seborreica con la consiguiente satisfacción del mismo.

Un fotoprotector que proteja contra las radiaciones UVA y UVB causantes principales de envejecimiento cutáneo, manchas y cáncer de piel; que sea no-comedogénico, de textura ligera, rápidamente absorbible; que no deje la piel brillante; que tenga un factor de protección alto y que tenga propiedades calmantes ,son varios de los criterios que debe cumplir un buen protector solar para ser prescrito por el medico dermatólogo y ser aceptado favorablemente por el paciente.

Es muy frecuente encontrar en nuestro país muchas personas con piel grasosa y con tendencia acneica.

Como todos sabemos gracias a la difusión que ahora se le da a esta información, el uso del protector solar es fundamental para evitar el cáncer de piel y los signos de foto envejecimiento. El 80% del daño solar se produce antes de los 20 años por lo que debemos educarnos para usar protector solar desde los primeros meses de vida.

EL USO DEL PROTECTOR SOLAR ES FUNDAMENTAL PARA EVITAR EL CÁNCER DE PIEL Y LOS SIGNOS DE FOTO ENVEJECIMIENTO.

*TOMAMOS EL SOL DESDE QUE
NACEMOS Y EN FORMA PERMANENTE.*



Mis pacientes me dicen:

**DOCTOR: PERO SI YO NO
TOMO EL SOL!!!**

Y yo les contesto: No es así:

**LO TOMAMOS CUANDO VAMOS AL
COLEGIO, A LA UNIVERSIDAD, AL
TRABAJO, CUANDO CRUZAMOS
LAS CALLES, CUANDO VAMOS EN
NUESTROS AUTOS, ETC.**

Las personas creen que sólo toman el sol cuando van a la playa y eso es una gran falacia:

**LO TOMAMOS DESDE QUE NACE-
MOS Y EN FORMA PERMANENTE.**

Indiferentemente del color de la piel, si el paciente tiene la piel seborreica siempre debe usar un protector solar conveniente y con una aplicación cada 3 horas, porque

cualquier protector solar así sea el de mejor calidad, pierde gradualmente su efecto a las pocas horas de aplicárselo.

Yo les comunico a mis pacientes que, el uso del protector solar es tan importante como lavarse los dientes, para que entiendan la enorme importancia de utilizar la foto protección.

Otro consejo importante es el uso del protector solar por lo menos 30 minutos antes de la exposición solar, al volver a aplicárselo preferiblemente lavarse la cara de nuevo y en las mujeres quitarse el maquillaje, aplicárselo siempre con la piel seca y limpia.

Y recuerden: El protector solar debe ser aplicado en toda la cara y en las áreas sensibles como la nariz y las orejas; además, en manos y brazos, un área que también se descuida mucho es el cuello y el escote, donde aparecen signos tempranos de envejecimiento por el sol.

Debemos tener en cuenta que las quemaduras solares graves, aumentan el riesgo de cáncer en un 50%, puede aparecer hasta veinte años después de sufrir esas lesiones no necesariamente de forma inmediata.

Así que: **MUCHO CUIDADO CON EL SOL VERANIEGO**, a ti que te fascina broncearte y disfrutar de las vacaciones de Semana Santa.

GOZA USANDO EL PROTECTOR SOLAR IDEAL. 

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PARA MEJORAR LA VIDA DE LAS PIELES SENSIBLES.

NUEVO

ANTHELIOS XL

ACEITE FPS 50+

Muy alta protección UVA-UVB.
Nutritivo e invisible.



LA ROCHE-POSAY. LA EXIGENCIA DERMATOLÓGICA.

Nutrition
Bioclinic

IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA DE LA MUJER

Autor: Licda. Ana Lucía Velásques M.

La alimentación debe ser equilibrada, balanceada y suficiente para garantizar el aporte de todos los nutrientes necesarios para nuestro organismo. Sin embargo hay etapas en la vida de la mujer en que los requerimientos de algunas vitaminas y/o minerales se ven aumentados. Cuando en la alimentación no se incluyen alimentos fuente de estos nutrientes es necesario utilizar suplementos para llegar a cumplir con los requerimientos de nutrientes de nuestro organismo.



ADOLESCENCIA

Está es una etapa de grandes cambios debido al desarrollo, razón por la que la vigilancia de una alimentación balanceada es muy importante para prevenir desórdenes alimenticios y garantizar que el cuerpo obtenga los nutrientes necesarios para su evolución y crecimiento.

LOS NUTRIENTES ESENCIALES EN LA ADOLESCENCIA SON: HIERRO, ACIDO FOLICO Y CALCIO.

Las necesidades de hierro en esta etapa se ven incrementadas para responder a las pérdidas originadas por la menstruación, siendo en esta etapa casi el doble del requerimiento que el de los hombres. Los alimentos fuente de hierro son: cereales fortificados, vísceras, vegetales verdes, legumbres, etc. La absorción del hierro proveniente de los alimentos va a depender del alimento fuente, su preparación y con que se combine; cuando la dieta no aporta la cantidad de hierro suficiente debe tomarse un suplemento para prevenir anemia y garantizar las funciones del organismo, el cual debe ser prescrito por un profesional de la salud, basado en exámenes de laboratorio.



EN CUANTO AL ACIDO FÓLICO, LAS NECESIDADES VAN INCREMENTANDO PAULATINAMENTE EN LA ADOLESCENCIA, POR LO QUE ES IMPORTANTE UN ADECUADO APOORTE DE ESTA VITAMINA DESDE ESTA ETAPA, PARA GARANTIZAR MANTENER LA SALUD REPRODUCTIVA.

Lo más común es que la mujer, erróneamente, se interese por un buen aporte de ácido fólico cuando ya está embarazada; sin embargo los defectos del tubo neural se presentan desde las primeras semanas de embarazo. Razón por la que es importante suplementarse desde los 16 años de edad para que el cuerpo este preparado para esta etapa y se logró proteger al futuro bebé.

En esta etapa las jóvenes por mantener un peso “adecuado”, siguen planes de alimentación muy estrictos e inadecuados sin supervisión de un profesional o tienen una alimentación rica en golosinas y comida rápida que afecta el aporte de nutrientes esenciales como el ácido fólico, por lo que debe garantizarse un aporte adecuado a través de alimentos fortificados o un suplemento. Los cacahuates, frijoles, cereales fortificados, jugo de naranja, vegetales de hoja verde como la lechuga, espinaca, y brócoli son alimentos fuente de folatos, sin embargo es difícil obtener la cantidad necesaria de esta vitamina sólo con la dieta. La dieta comúnmente aporta 200 - 250 microgramos de folato, mientras que los requerimientos diarios son de 400 microgramos.



RESPECTO AL CALCIO, LAS NECESIDADES SON MÁS EN ESTA ETAPA DEBIDO AL INCREMENTO DE LOS NIVELES DE ESTROGENOS Y DE LA HORMONA DEL CRECIMIENTO. Además, los procesos de crecimiento rápido y mineralización ósea se acentúan durante la adolescencia. Aproximadamente a los 25 años se alcanza el máximo de masa ósea, por lo que para reducir el riesgo de osteoporosis en la vejez, se debe tener un adecuado aporte de calcio desde la adolescencia, principalmente de productos lácteos.

ETAPA ADULTA

EN ESTA EDAD LA MUJER ES MÁS ACTIVA Y TIENE MAYOR ESTRÉS POR EL TRABAJO Y TAREAS DEL HOGAR, LO QUE IMPONE LA NECESIDAD DE NUTRIENTES ADICIONALES.

Los ciclos menstruales provocan pérdida de nutrientes y los cambios hormonales condicionan mecanismos bioquímicos que interfieren con el aprovechamiento de algunos de estos. Por lo que en esta etapa sigue siendo importante garantizar un adecuado aporte de hierro, ácido fólico y calcio, sino se logra a través de la alimentación es conveniente utilizar alimentos fortificados o suplementos y de esta forma poder prevenir complicaciones en la vejez.

Si en esta etapa se realizan dietas estrictas para reducción de peso sin supervisión de un profesional, es importante incluir un suplemento para garantizar un adecuado aporte de vitaminas y minerales, ya que dietas muy restrictivas menores de 1200 calorías diarias no aportan los micronutrientes necesarios.



En la edad fértil es importante garantizar un adecuado aporte de ácidos grasos esenciales como el omega 3 y omega 6 presentes en aceites vegetales, pescados, sardinas y otros productos marinos; para prevenir problemas cardiovasculares, dislipidemias y arterosclerosis.

Si se tiene un estilo de vida muy atareado y con mucho estrés es importante garantizar un adecuado aporte de vitaminas del complejo B.




ADULTA MAYOR

EN ESTA ETAPA ES IMPORTANTE LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN QUE PROTEJA CONTRA EL ENVEJECIMIENTO Y EL AUMENTO DE LOS RADICALES LIBRES, UNA DIETA RICA EN ANTIOXIDANTES, LOS CUALES ESTÁN PRESENTES EN FRUTAS Y VEGETALES.

La menopausia implica cambios hormonales que afectan en la pérdida de hueso, el cual se debilita al disminuir la producción de estrógenos y cesar la menstruación. Por lo que debe vigilarse un adecuado aporte de calcio y vitamina D, ya que en las personas mayores el consumo de calcio suele ser bajo y su absorción menor. La vitamina D y el magnesio tienen un papel importante en la absorción del calcio por lo que también debe vigilarse el consumo de estos nutrientes.

DEPENDIENDO DEL ESTADO DE SALUD DE CADA PERSONA, SERÁN NECESARIO SUPLEMENTARSE CON ESTOS U OTROS MICRONUTRIENTES.

Antes de iniciar a tomar un suplemento es importante consultar con nutricionista/médico que pueda evaluar la alimentación y determinar si esta aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita o si es necesario un suplemento, ya que tomar un suplemento cuando no es necesario puede ser ineficaz o incluso perjudicial para la salud. 

ASTROTON® Fem



SUPLEMENTO VITÁMINICO

CON CALCIO Y ANTIOXIDANTES

DESDE LA ADOLESCENCIA
HASTA LA 3RA. EDAD



 LANCASCO
Vive con calcio



RADIOFRECUENCIA RESISTIVA (RET)

Autor: Dr. Yudel Koris
Dermatólogo y Cirujano de piel
Neoderm Dermatología & Cosmética

Todos los seres humanos estamos sometidos a un envejecimiento cronológico de nuestros órganos y en especial de nuestra piel. Dicho envejecimiento se ve acelerado por factores intrínsecos (Genéticos, hormonales, étnicos) o por factores extrínsecos (Tabaquismo, exposición solar excesiva, alcoholismo, etc.).

Con el paso del tiempo podemos apreciar que la piel se torna menos hidratada y menos elástica, iniciándose con esto la formación de arrugas, líneas de expresión y flacidez de los tejidos.

HOY EN DÍA EXISTEN MÚLTIPLES TRATAMIENTOS ANTI ENVEJECIMIENTO QUE VAN DESDE EL USO DE EQUIPOS LASER, LUZ PULSADA, ULTRASONIDO Y RADIOFRECUENCIA ENTRE OTROS. CENTRÁNDONOS EN ESTA OPORTUNIDAD EN ESTE ÚLTIMO.

El uso de radiofrecuencia en Dermatología, Cirugía Plástica y Medicina Estética es una tecnología que actualmente se encuentra en boga. Se trata en sí de generar diatermia regenerativa en la piel o tejidos con el fin de mejorar el aspecto y la flacidez de los mismos.

En nuestro país podemos encontrar equipos de radiofrecuencia con distintas tecnologías, siendo estos los primeros o más antiguos los de tecnología CET hasta los más nuevos de tecnología RET, todos con sus variaciones de monopolar, bipolar o multipolar.

La polaridad o cantidad de polos que tenga una pieza de mano o transductor hace que sea llamada mono, bi o multipolar, siendo la monopolar la que envía ondas a un nivel cutáneo más profundo y dejando a la bipolar y multipolar para ondas más superficiales.

Es importante diferenciar entre una radiofrecuencia Capacitiva (CET) y una radiofrecuencia Resistiva (RET), ya que ambos son tratamientos que usan un principio básico de generar calor en los tejidos; para regenerarlos usando ondas de corriente eléctrica que están dentro del rango de 0.3 hasta 10 MHz.

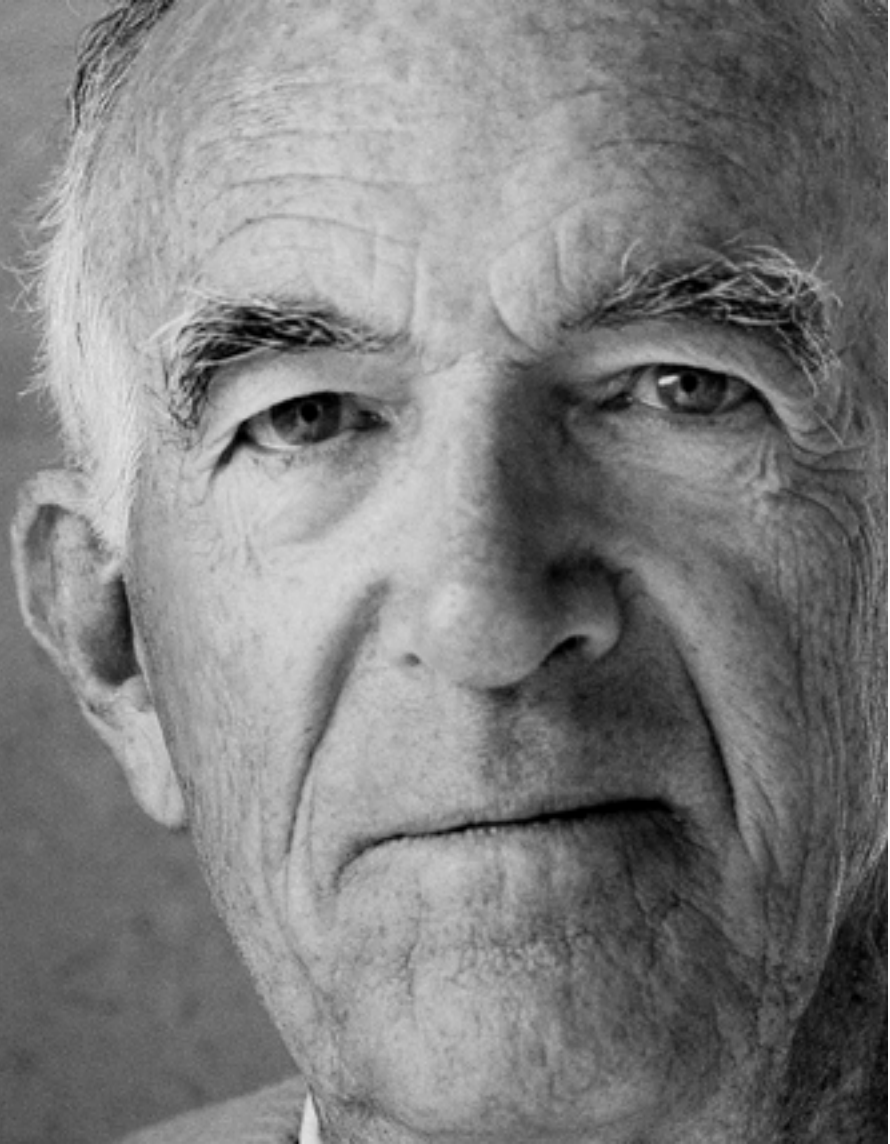
Los equipos de tecnología CET, inducen la difusión de energía en la superficie de la piel provocando calor o elevación de la temperatura en el área más cercana al transductor (A nivel de piel), por lo tanto son terapias que pueden ser menos confortables para el paciente o que necesitan de enfriamiento de los tejidos con frecuencia para evitar quemaduras.

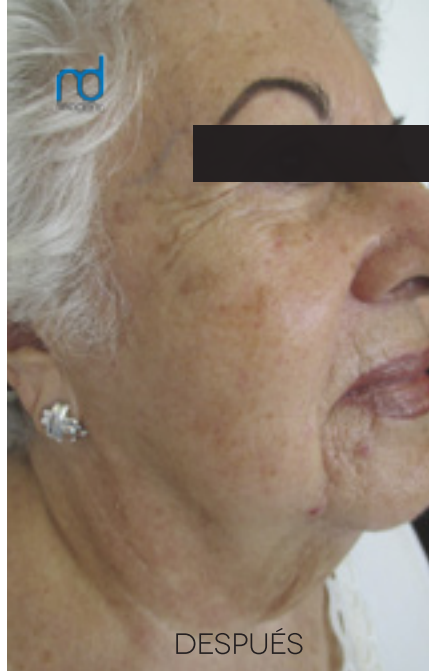
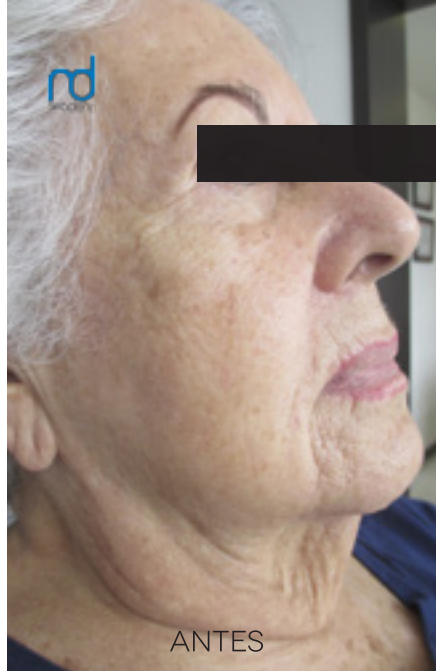
Debido a este inconveniente de la tecnología CET, se ha desarrollado recientemente la tecnología resistiva de tipo RET, en la cual se logran terapias mucho más agradables y efectivas para el paciente, ya que el calor que se genera se obtiene desde el interior de los tejidos hacia la superficie y no en la superficie de la piel hacia abajo, con una menor dispersión de las ondas hacia los tejidos vecinos, generando con esto terapias mucho más específicas, placenteras y seguras.

El propósito de generar calor en los tejidos se basa en la producción de cambios térmicos, mecánicos y biológicos, que a nivel celular regulan y equilibran los potenciales eléctricos en las membranas celulares, aumentan la vasodilatación y por lo tanto aumento de la oxigenación de los tejidos, generando con esto reactivación de metabolismo celular. Así mismo aumenta el drenaje venoso y linfático con lo que disminuye el edema o hinchazón de los tejidos.

EN EL TEJIDO CONECTIVO AYUDA A SÍNTESIS DE COLÁGENA NUEVA O A LA REPARACIÓN DE LA COLÁGENA ACTUAL.


Esto teniendo como fin mejorar la estructura de proteoglicanos dérmicos y por ende sostener de mejor manera el ácido hialurónico de nuestra piel, lo que traduciríamos como rejuvenecimiento o anti envejecimiento de la misma.





La radiofrecuencia se puede utilizar en cualquier área del cuerpo que se desee tensar, a excepción del área centro-frontal del cuello (Frente a la glándula tiroides) y con mucha precaución en áreas peri orbitarias (Alrededor de los ojos), por lo que es de vital importancia que el equipo sea manejado por médicos especialistas debidamente entrenados para evitar complicaciones por su mal uso, así mismo está contraindicada en personas que tienen prótesis metálicas en el área cercana a donde se tratará la piel.

LA TERAPIA CON RADIOFRECUENCIA RESISTIVA RET SE RECOMIENDA PARA TRATAR LA FLACIDEZ DEL ROSTRO, CUELLO, BRAZOS O ABDOMEN, ASÍ COMO DESPUÉS DE CIRUGÍAS COMO: ABDOMINOPLASTÍA, LIPOSUCCIÓN O POST PARTO.

Como recomendación considero muy importante que el paciente pregunte qué tipo de tecnología se usará (CET o RET) previo a su terapia, cuantas sesiones aproximadas necesitará y si es un médico especialista debidamente entrenado quien realizará el tratamiento. 

A photograph of an elderly man sitting on a wooden park bench. He is wearing a light-colored straw hat with a black band, glasses, a light blue shirt, a grey sweater, and khaki pants. He is holding and reading a newspaper. The background is a lush green park with trees and a blurred path. The word "SALUD" is written in large, white, serif font across the bottom of the image.

SALUD

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

EMOCIONAL



Nutrition
Bioclinic

AURICULOTERAPIA ALTERNATIVA PARA COMBATIR LA OBESIDAD Y ANSIEDAD

Autor: Dra. Virginia Valdez, y Licda. Flor Zamora

Podemos definir a la auriculoterapia como: Ciencia de la medicina alternativa que se ocupa del diagnóstico y tratamiento de enfermedades, a través de la estimulación de hasta 150 puntos energéticos ubicados en el pabellón auricular. Es una práctica terapéutica con más de 2000 años de antigüedad, cuyo origen más conocido parte de la medicina tradicional china, vinculado a la acupuntura. Entre los años 80 y principios de los 90, la Organización Mundial de la Salud, mantuvo diversas reuniones y conferencias a fin de estandarizar los nombres de los puntos de auriculoterapia según la cartografía china y europea.

La auriculoterapia se puede acompañar en todo momento de cualquier otro tratamiento, ya sea de terapias naturales, alternativas o tratamientos médicos tradicionales (Alopáticos).

Dentro de los procedimientos o enfermedades a tratar se encuentran: El estrés, ansiedad y obesidad, las cuales son de gran cuidado por la consecuencia negativa que traen a la salud, ya que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y complicaciones que podrían llevar a intervenciones quirúrgicas.

La obesidad es determinada por diversos factores como los malos hábitos de alimentación, vida sedentaria, ansiedad, estrés, problemas emocionales, trastornos hormonales y depresión. A su vez el sistema nervioso tiene un papel importante en esta enfermedad, ya que al presentar los síntomas mencionados, este sufre una alteración, manifestando otros síntomas como problemas digestivos, migrañas, insomnio, alergias, hipertensión, cefaleas y diabetes.

Las personas que se han sometido a tratamiento de auriculoterapia han presentado muchos beneficios en su salud, como: Relajamiento total, mejor calidad del sueño, control en el consumo de alimentos, cambios a nivel digestivo, mejora en el metabolismo.



SUS CONTRAINDICACIONES:

- Alteraciones en el embarazo.

NO SE PUEDE APLICAR EN PACIENTES CON:

- Anemia severa.
- Cansancio extremo.
- Pacientes con escoriaciones, inflamaciones u otras lesiones en la oreja.
- Pacientes que toman analgésicos potentes.

Con la auricoloterapia se puede lograr estabilidad y equilibrio energético, si esta se combina con una dieta balanceada en cantidad y calidad podrá lograr bajar de peso de una forma saludable, sin necesidad de acudir a dietas poco efectivas, dietas mágicas, medicamentos inhibidores de apetito o laxantes.

CONGRESO NACIONAL
DE
CIRUGÍA



23-25 Julio 2014



5 ASOCIACION DE CIRUJANOS
GUATEMALA *años*
1964-2014



**Centro de Convenciones
Westin Camino Real**

Mayor información: Asociación de Cirujanos de Guatemala • www.asocirgua.com
12 Calle 1-25, Zona 10 Edificio Géminis 10 Torre Sur
Oficina 13-09 • Teléfonos 23352968; 23352933;
23352639 • secretaria@asocirgua.com
Inscripciones a través de la página web:
www.asocirgua.com

Fecha límite para
presentación de Trabajos:
30 de abril 2014
secretaria@asocirgua.com

Inscripción y prepago en Bancos:

10 de julio

A partir del 11 de julio

Socios Cuota Anual	
No Socios Q. 1,250.00	Q. 1,350.00
Residentes Q. 650.00	Q. 750.00
Estudiantes Q. 250.00	Q. 350.00
Personal paramédico Q. 100.00	Q. 150.00

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

DR. YUDEL E. KORIS JUÁREZ



📍 Dermatólogo y Cirujano de Piel

✉ drkoris@neodermgt.com

www.neodermgt.com

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

☎ 2278-9681 al 83 y 5511-9229

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

DRA. SOFÍA DEL CID FRATTI



Médica y Cirujana - Dermatología

✉ dermamedik@gmail.com

www.neodermgt.com

📍 Ave. Reforma 9-55 Z.10. Edificio Reforma 10, Of. 405

☎ 2362-0254 y 2361-7141

DR. GERARDO BRAN QUINTANA



Dermatólogo Médico-Quirúrgico

✉ gerardobran.ccc@gmail.com

📍 6a. Ave. 6-63. Z.10, Edif. Sixtino I, 12o. Nivel. Of:8

☎ 2269-7120 / 2269-7121 / 2269 7122

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 LIGORRÍA G.

Medicina interna Gastroenterología y Hepatología

📍 6ta. Ave. 3-22, Zona 10. Of. 907. Edif.
Centro Médico II
☎ 2332-9099/9198 y 2334-6055

DR. JUAN CARLOS ORTIZ MENDOZA

Gastroenterólogo, Endoscopia Terapéutica Avanzada

✉ jcortizm@terra.com
📍 6ta. Ave. 6-63, Zona 10. Edif. Sixtino
I. Of. 902
☎ 2269-7013 y 2269-7016

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.

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.
✉ mgarces@inteln.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
✉ luciastaneda@inteln.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

✉ eeapanam@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 – Clíni-
cas Herrera Llerandi
📍 6ta. Ave. 8-71, Zona 10, interior 15.
Tercer Nivel Ala Sur.
☎ 2384-5959 Ext: 2528.

PEDIATRAS INTENSIVISTAS

DRA. CELINA FLORES

DRA. BIANCA FLORES
Pediatras Intensivistas
📍 17 ave. 25-76 Z. 11, C.C. Novicentro lo-
cal 29. 2do nivel, Colonia Las Charcas
☎ 2476-7085

TERAPISTAS RESPIRATORIOS

TITO ULISES FUENTES

✉ tufuentes@gmail.com
☎ 4220-2220

ARMANDO MEDRANO AYALA

✉ halitodevida@yahoo.com
☎ 5765-2909 y 3126-0131

NELI PALENCIA

✉ trnelypalencia@gmail.com
☎ 5825-9542 y 2445-5101

TERAPISTAS RESPIRATORIOS Y FISIOTERAPEUTAS

CLAUDIA MORALES

✉ yolysazo@hotmail.com
☎ 4215-4606

MÓNICA CHAJÓN.

TERAFISIC - Clínica de Rehabilitación
Física y Respiratoria
📍 11 ave. 34-50 zona 11 Las Charcas.
☎ 2464-9007

CLAUDIA MORALES

REHABICARE
Terapia Física y Respiratoria
10 calle 2-45 zona 14, Clínicas Las
Américas, 3er. nivel of. 306
42154206

MEDICINA HIPERBÁRICA

DR. RICARDO ARRIAZA

✉ arriaza.cif@gmail.com
☎ 4741-9315

DR. FRANCISCO ALVARADO APARICIO.

Medicina Interna. Medicina Crítica. Te-
rapia Intensiva. Medicina Hiperbárica-
Ecocardiografía Clínica.
📍 Hospital Privado "Quetzaltenango"
S.A. Consultorio: Policlínica, Condado
Santa María, Quetzaltenango.
☎ 5707-6663 y 7774-4700

DR. FRANCISCO SOTO ZAMORA

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

**Productos
del Aire**

Productos del Aire

RESPIRA VIDA



EMPRESA CERTIFICADA ISO 9001:2008
Certificación SC 4274

RENTA Y VENTA DE:

- Concentradores de oxígeno.
- Equipo para terapia respiratoria
- Tratamiento de apnea obstructiva del sueño.

SMART NUTRITION

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 y verduras **100% ORGÁNICAS.**

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

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

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

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

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