

NO.8 | AÑO 2014 | MAY-JUN

# RELEVANCIA

MÉDICA

**CAMBIOS EN LA PIEL EN LAS DISTINTAS  
ETAPAS DE LA VIDA**



NUEVA




## Más volumen – Más expresión

# Eucerin®

CIENCIA VISIBLE EN TU PIEL

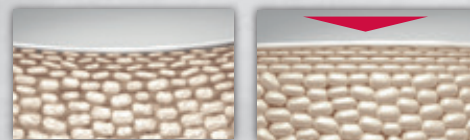
[www.eucerin-la.com/gt](http://www.eucerin-la.com/gt)

De venta  
en farmacias 

Su eficacia y tolerancia están clínicamente comprobados  
RECOMENDADO POR DERMATÓLOGOS

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

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



EL EFECTO VOLUMEN

**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**

Dra. Sofía del Cid

Licda. Ana Lucía Velásquez

Dr. César Mella

Dante Gebel

**IMPRESIÓN**

Print Studio

jpgatica@printstudio.com

Tel: 55243980

<http://www.printstudio.com>

**CONTACTO**

PBX: (502) 22558744

(502) 5327-3988

[micute.mercadeo@insecosa.com](mailto: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](http://www.relevanciamedica.com)

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



08

CAMBIOS DE LA PIEL EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA



14

ESTOY EMBARAZADA  
¿DEBO COMER POR DOS?



22

HERMANOS: CELOS Y RIVALIDADES...



28

YO INVITO

**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.**



Queridos Amigos:

Mayo y Junio, mamá y papá... con diferentes connotaciones, descripciones, demostraciones, situaciones pero al final un mismo objetivo, un mismo propósito y un mismo deber: Hacer prosperar frutos desde el amor, independientemente de cualquier situación adversa o contraria a lo que pudo haber sido planificado.

Empresarios pertenecientes a una misma sociedad anónima:  
*La Creación.*

Con una escritura constituida bajo dos únicos estatutos: *El amor y la confianza.*

Con una patente que tiene un objeto infinito: *Hacer lo que sea, bueno y honorable para sacarla adelante.*

Emprendiendo con un capital finito, pero con una riqueza invaluable: *La Vida.*

Con una única herramienta de trabajo, impulsadora, indestructible e imparable: *El instinto.*

En las instalaciones más cálidas, llenas de luz, radiantes de alegría y llenas de paz: *El hogar.*

Con la automotivación más impulsadora que alguien pueda tener: *La responsabilidad de una vida en mis manos.*

Con un vehículo perfecto en cada una de sus piezas y elaborado acorde a la necesidad de lo que nos fue confiado: *Nuestro cuerpo.*

Con el seguro que cubre cualquier riesgo o imprevisto, con cobertura del 100% en cualquier lugar del mundo: *La Fe.*

Sin goce de prestaciones ni salarios extras, sin feriados ni descansos, veinte y cuatro horas diarias, siete días a la semana y aún muertos con un deber que dejamos grabado en las mentes y en los corazones de nuestros sucesores y forjadores de su propia empresa.

Sin tiempo para dudar, para detenernos o darnos por vencidos, pues al voltear a ver, hay unos pequeños ojos, una sonrisa inocente y unos pequeños brazos abiertos, esperando y confiando que papi y mami, están allí.

No importa si papi y mami no están allí al mismo tiempo, papi y mami fueron hacedores de esta empresa, son responsables de su futuro y co partícipes de su éxito o su fracaso.

Felicidades papá y mamá, por haber sido elegidos por el dueño y señor de esta empresa, para confiárselas y estar tranquilo de que puso las acciones más valiosas de su riqueza en las mejores manos.

*Que Dios los bendiga*

Los Editores

**RELEVANCIA**  
MÉDICA

“BIENESTAR EXTERNO QUE REFLEJA  
TU BIENESTAR INTERNO”



# 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



# CAMBIOS EN LA PIEL EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA.

*Autora: Dra. Sofía del Cid*

**E**l envejecimiento es algo natural en todas las especies una vez que la capacidad reproductiva ha finalizado, pero este está altamente desacreditado en la sociedad. Así que el retrasar y prevenir el envejecimiento de la piel es el objetivo de la mayoría de las formas cosmeceúticas. La hidratación y la integridad de la barrera epidérmica (Piel) son imprescindibles para obtener una piel sana.

Con la dermocosmética y las cremas antiarrugas no podemos detener el reloj biológico ni hacer milagros, pero sí mejorar nuestro aspecto, haciéndonos sentir mejor. Se sabe que la mejor prevención y la mejor crema antiarrugas que existe, es el uso frecuente del foto protector (Protector Solar), para que nos proteja de la luz ultravioleta A y contrarreste el efecto de la luz UV sobre el envejecimiento. Es muy importante, elegir productos que tengan como principios activos retinoides y/o antioxidantes, como rejuvenecedores. De igual manera con estos, son importantes los hidratantes que pueden restaurar la barrera cutánea (Piel).



La exposición acumulativa al sol se sabe que tiene un importante rol en el apareamiento de los signos de foto envejecimiento, a lo cual se le superponen el proceso intrínseco de envejecimiento cronológico de la piel. La piel naturalmente envejecida es delgada, frágil y con arrugas finas, pero la piel foto envejecida es gruesa, rugosa y con arrugas profundas, añadido la pigmentación moteada, lentigos solares, telangiectacias (Pequeños vasos sanguíneos) y la pérdida de la elasticidad.

Para la hidratación en los productos cosméticos se incluye una sustancia con función oclusiva que impida la pérdida de agua como la parafina o la dimeticona, o una función humectante como la glicerina; estas sustancias se consideran como vehículo que les permite la incorporación de otros activos con mayor poder anti envejecimiento los cuales son: Antioxidantes tales como vitaminas A, B3, C y E; antioxidantes de origen vegetal como los flavonoides: Silimarina o la isoflavona de soya, pignogenol, extracto de grana, té verde, resveratrol; los ácidos hidroxinámidos: Ácido ferúlico y ácido cafeico. Pero de todos el ácido al-trans retinoico tiene el mejor efecto anti envejecimiento, este es un derivado de la vitamina A, también lo son el tazaroteno y el retinol, pero estos son veinte veces menos potentes.

Los antioxidantes en los cosméticos pueden proteger del daño oxidativo, que se ve asociado al envejecimiento, sin embargo un sistema de entrega o vehículo inadecuado puede comprometer la efectividad o el efecto del antioxidante y de otros principios activos como los son los retinoides. Por ello, uno de los componentes fundamentales es el vehículo que transporta el principio activo. Debemos elegir el más adecuado para nuestra piel y aquellos que no nos produzcan acné ni alergias, de ahí la importancia de consultar con un profesional antes de comprar una crema antiarrugas.

*LA EXPOSICIÓN ACUMULATIVA AL SOL SE SABE QUE TIENE UN IMPORTANTE ROL EN EL APARECIMIENTO DE LOS SIGNOS DE FOTO ENVEJECIMIENTO.*



Contrarrestar radicales libres y reparación de daños en la piel es esencial en la prevención del envejecimiento, por lo que una dieta rica en antioxidantes nos va a dar un mejor aspecto cutáneo, además de promover longevidad saludable. Por lo que debe haber una combinación de alimentación adecuada y saludable con las cremas anti edad. En lo que respecta a la alimentación hay que tener cuidado con la glicación, ya que está totalmente ligada al envejecimiento cutáneo, pues es evidente la influencia positiva de una dieta sana y de reducir la glicación de los alimentos durante su manipulación culinaria, al cocinarlos o conservarlos. La glicación es el resultado de la reacción del organismo a los azúcares, algo que se da cada vez más a causa de “malcomer”, y opera principalmente en la dermis: Las moléculas de glucosa (Azúcar) presente en nuestra alimentación reaccionan con las estructuras moleculares proteicas, generando así una desorganización de la dermis. Por otro lado, la glicación engendra proteínas más grandes, denominadas “proteínas glicosiladas”, nefastas para el organismo, ya que el cuerpo no puede destruirlas. Con la edad, estas se acumulan en las células y terminan destruyendo el colágeno y la elastina que están en la dermis.

Todo esto se aplica también a la piel de los varones ya que pasada la pubertad, las hormonas sexuales masculinas hacen que en los hombres la piel sea más gruesa, con más pelos y más glándulas sebáceas que la de la mujer. Por ello es generalmente menos delicada que la femenina. Sin embargo los riesgos de los rayos ultravioleta, de los radicales libres, y de padecer imperfecciones como comedones, arrugas y flacidez, son los mismos en ambos sexos. Los tratamientos como peelings, la administración de vitaminas, los elementos de relleno y la toxina son tan efectivos en los hombres, como en las mujeres, logrando corrección de las arrugas, con las cremas cosméticas una mejor hidratación y firmeza de la piel, así como una mayor protección frente a la radiación ultravioleta.



El envejecimiento comienza a los 20, con disminución del espesor de la piel y el estrés provocado por la luz ultravioleta A. Con el paso del tiempo las líneas de expresión se transforman en arrugas visibles y la piel cambia su estructura, en la epidermis disminuye la velocidad de recambio celular, la piel se vuelve más fina y se pliega. En la dermis los fibroblastos sintetizan colágeno en menor cantidad y calidad. Las fibras de colágeno y elastina, que proporcionan sostén y elasticidad, se vuelven más compactas y afectan al agua retenida. La piel está menos hidratada. En la unión dermoepidérmica, los queratinocitos pierden su adhesión a la membrana basal de la epidermis y se pierde firmeza e irrigación celular.

El perfil de los 30 años consiste en preocupación por la edad, y es donde se puede hacer una prevención e intervención temprana ya que a mediados de los 30 puede haber un envejecimiento precoz, y al final de los 30 con los hijos, el cansancio, el estrés por otro tipo de compromisos debemos tomar en cuenta que se acerca un cambio de década. Inicialmente arrugas sólo son evidentes en movimiento, seguido de periorbitales ( Patas de gallo), hay cierta pérdida de elasticidad, cambios de pigmentación y léntigos solares que son como pecas que no se quitan, aparecen pequeños vasitos llamados telangiectasia, inicia la pérdida y/o redistribución de grasa de la cara alrededor de ojos, frente, pómulos y malares. Las opciones de tratamientos son: Luz intensa pulsada, peelings superficiales, toxina botulínica, todo combinado con el tratamiento con retinoides tópicos suaves en cremas medicadas o cosméticas, cremas antioxidantes en casa y protector solar a diario, todo esto en un vehículo apropiado para cada tipo de piel.

Entre los cambios en la década de los 40 a 50, podemos mencionar: Engrosamiento cutáneo, rugosidades evidentes, léntigos, telangiectasias, las arrugas pasan a estáticas, cambios de volumen facial y el perfil en la arquitectura ósea. Las opciones de tratamientos son: Retinoides tópicos, luz intensa pulsada, laser fraccionado, peelings medios, toxina botulínica, restaurar volúmenes con rellenos, voluminizar labios, en algunas personas puede ser opción la cirugía, todas estas opciones siempre combinadas con el mantenimiento a través de cremas medicadas con retinoides y cosméticas, que son mejor toleradas por las concentraciones antioxidantes y protector solar.



Los cambios en la década de los 60: Aparecen lentigos abundantes, pueden haber lesiones precancerosas, aumento del grosor cutáneo, alopecia, rosácea, alteraciones post-menopáusicas.




Los cambios en la edad de los 70: Persiste la pérdida de volumen, hay atrofia de la grasa, más pérdida de la masa ósea, aumento de flacidez, alopecia y miniaturización y purpura (Manchas como moretes).

Comprendiendo que en todas las edades debe haber uso de un cosmético ideal recomendado por un profesional, siempre tomemos en cuenta que sus características deben ser:

- Eficacia científica demostrada.
- Resultados inmediatos y duraderos.
- Escasos efectos secundarios.
- Prevención.
- Beneficios sobre la textura, pigmentación, volumen y elasticidad.

Se recomienda al consumidor la compra de cremas antiarrugas que dispongan al menos dos test dermatológicos y que haya sido clínicamente probada. Las cremas antiarrugas pretenden devolver a la piel el grado de hidratación normal, textura, flexibilidad, mejorar la pigmentación y firmeza. Un buen protector solar que proteja tanto luz ultravioleta B como A, que esta última es la que se asocia con foto envejecimiento y es capaz de atravesar los vidrios. Para aumentar la eficacia de las cremas antiarrugas los laboratorios usan los últimos avances en tecnología, buscando vehículos que permitan a los principios activos penetrar mejor en la piel. Se utilizan:

- Nanoesferas: Cápsulas redondas que se encargan de transportar diversas sustancias a través del organismo humano.
- Tensioactivos: Envoltorio del que están formadas las nanoesferas que se usan para combatir el envejecimiento.
- Liposomas: Nanopartículas (Partículas cuyo tamaño es menor que una célula) recubierta por una especie de bolsa usada para tratamientos antiarrugas. Los liposomas al ser vesículas lipídicas estructuradas en bicapas, parecidas a las membranas biológicas, les hace ser vehículos óptimos para transportar principios activos a su lugar de acción.

*TODA ESTA INFORMACIÓN, SUMADA A LA ACTITUD ANTE EL ENVEJECIMIENTO NORMAL Y NATURAL EN EL SER HUMANO, NOS HARÁ LUCIR UNA BELLEZA RADIANTE, CON UN ROSTRO Y SONRISAS LLENAS DE EXPERIENCIA, FELICIDAD Y SATISFACCIÓN.* 

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PARA MEJORAR LA VIDA DE LAS PIELES SENSIBLES.



INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA ANTI-EDAD

**SUBSTIANE [+]** SERUM

Por 1ª vez LR2412 + Pro-Xylane  
Reconstituye el volumen  
y la elasticidad de una piel densa.

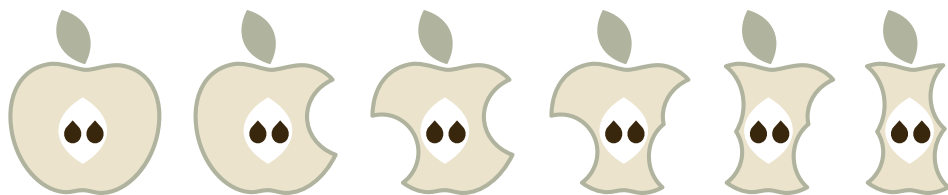
LA ROCHE-POSAY. LA EXIGENCIA DERMATOLÓGICA.

# ESTOY EMBARAZADA ¿DEBO COMER POR DOS?

*Autor: Licda. Ana Lucía Velásquez. Nutricionista.*



Es común que al saber que está embarazada surja la pregunta ¿Qué cambios debo hacer en mi alimentación? ¿Debo comer por dos? Primero que nada es importante saber que debe cuidar la alimentación durante esta etapa, para garantizar un adecuado desarrollo del bebé, así como evitar complicaciones y carencias de vitaminas y minerales en la madre.



*ES UN MITO QUE EN EL EMBARAZO DEBE COMERSE POR DOS, LA MEJOR FORMA DE IR CONTROLANDO SI LA INGESTA DE ALIMENTOS ES ADECUADA, ES OBSERVANDO LA GANANCIA DE PESO DE LA MADRE, LA CUAL DEPENDERÁ DEL ESTADO NUTRICIONAL DE ELLA AL INICIO DEL EMBARAZO.*

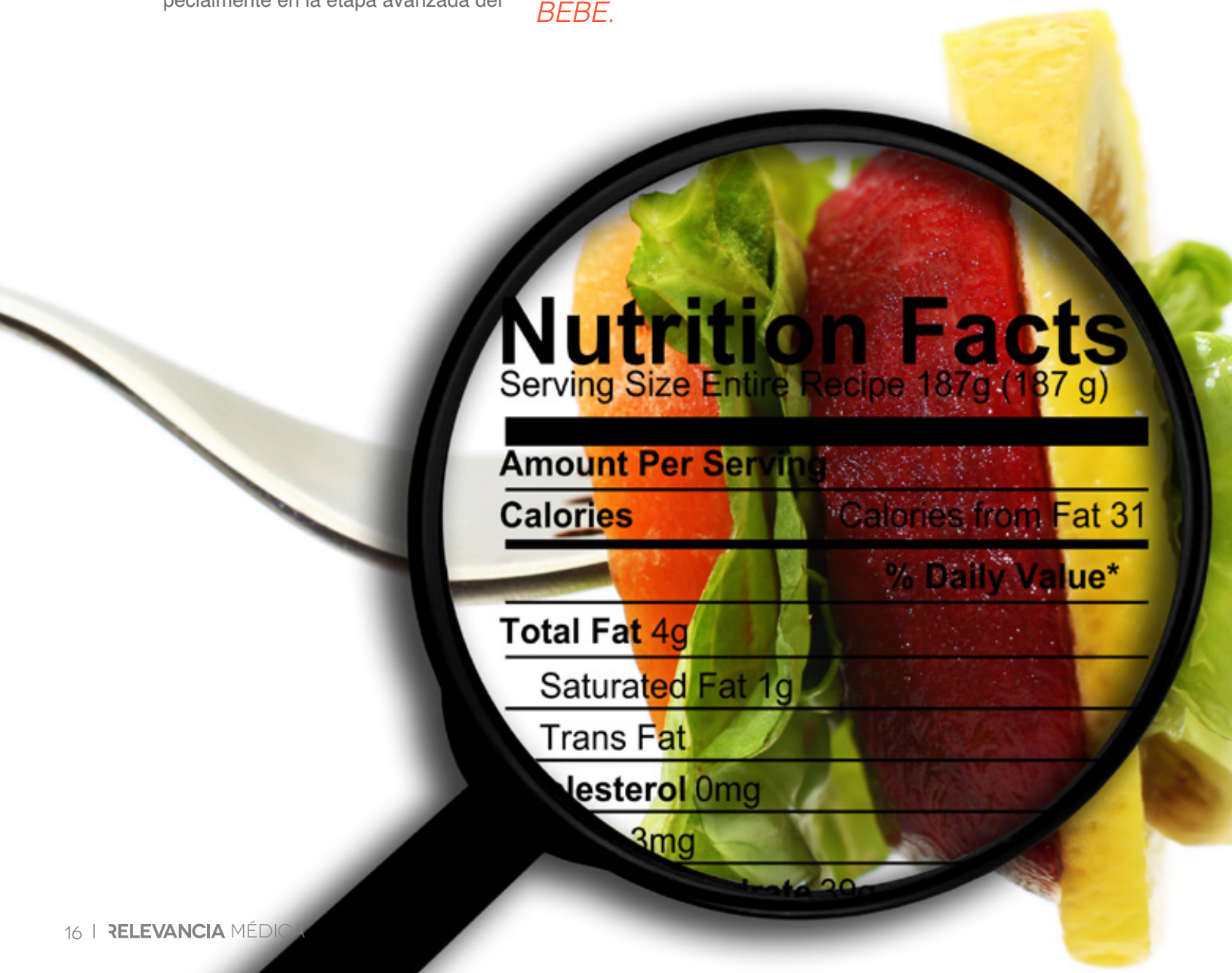


Si la madre al inicio del embarazo presenta bajo peso deberá ganar entre 26 a 35 libras, si tiene un peso adecuado deberá ganar entre 20 a 26 libras y si tiene sobrepeso u obesidad deberá ganar 12 a 20 libras en todo el embarazo. Ganar mucho peso en esta etapa puede comprometer la salud de la madre y poner en riesgo al bebé, por lo que debe cuidarse la dieta desde el principio.

Para comer bien durante el embarazo, se debe hacer más que simplemente incrementar lo que se come, también se debe considerar lo que se come. Aunque se necesitan aproximadamente 300 calorías adicionales por día, especialmente en la etapa avanzada del

embarazo, cuando el bebé crece más rápidamente, esas calorías deben proceder de alimentos nutritivos para que puedan contribuir al desarrollo y crecimiento del bebé. Es por esto que en el embarazo se recomienda continuar con una alimentación saludable, cuidando que esta sea variada y equilibrada para garantizar el aporte de todos los nutrientes que la madre y el bebé necesitan.

*SE DEBE RECORDAR QUE LO QUE LA MADRE COME ES LA FUENTE PRIMORDIAL DE NUTRICIÓN DEL BEBE.*



# Nutrition Facts

Serving Size Entire Recipe 187g (187 g)

**Amount Per Serving**

**Calories** \_\_\_\_\_ **Calories from Fat 31**

**% Daily Value\***

**Total Fat 4g**

Saturated Fat 1g

Trans Fat

Cholesterol 0mg

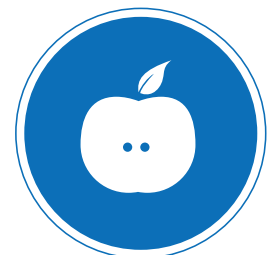
3mg

Total 30g



Se recomienda:


- Realizar 5 tiempos de comida al día y hacer las re-  
facciones un poco más cargadas de lo habitual, ya  
que las necesidades de nutrientes se ven incremen-  
tadas. La cantidad de alimento y nutrientes depende-  
rá de la edad gestacional de la embarazada, ya que  
para cada trimestre se presentan diferentes necesi-  
dades en el bebé.
- Evitar excesos de sal, ya que favorece la retención  
de líquidos, característica del último trimestre.
- Elegir siempre los alimentos más frescos y evitar  
aquellos que estén congelados o preservados duran-  
te mucho tiempo. Entre más fresco sea un alimento,  
mayores serán los nutrientes que estén contenidos  
en él.
- Evitar alimentos procesados y comida rápida, ya  
que estos contienen gran cantidad de sustancias  
químicas artificiales, que no contribuyen al buen esta-  
do físico, ni aportan beneficios para la salud del bebé.
- Procurar que la pareja también coma de manera  
saludable. De este modo, eliminará las tentaciones  
cerca de usted y hará que su pareja también tenga  
una alimentación sana y balanceada.



Los alimentos adicionales que se consuman no deben ser simplemente calorías vacías, deben proveer los nutrientes que el bebe necesita para crecer. En esta etapa se incrementan las necesidades de vitamina D, hierro, calcio y ácido fólico, los cuales deben proveerse a través de una dieta balanceada y un suplemento nutricional. Por ejemplo, durante el embarazo son necesarios 600 microgramos al día de ácido fólico, 200 más de lo recomendado a la mujer en edad fértil; 1200 miligramos de Calcio al día, 400 miligramos más de lo recomendado regularmente. La deficiencia de calcio durante el embarazo puede tener efectos

en la madre como la pérdida de piezas dentarias, afecciones en el sistema óseo y lo que puede ser aún peor y sobre todo doloroso: Mal formaciones en el bebé.

Si se desea cuidar su peso y llevar una alimentación que provea lo necesario tanto para la madre como para el bebe se recomienda acudir con un profesional de la nutrición, ya que realizar dietas muy estrictas o poco saludables en esta etapa pueden comprometer la salud de ambos.

*“UNA VEZ EMBARAZADA, LA ALIMENTACIÓN COBRARÁ UN NUEVO SENTIDO. DE AHORA EN ADELANTE NO COMERÁS PENSANDO QUÉ PUEDE SER RICO, QUÉ ALIMENTOS ENGORDAN O CUÁLES TIENEN MENOS CALORÍAS, SINO QUE PENSARÁS CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE TIENEN UN MAYOR VALOR NUTRICIONAL PARA QUE TU BEBÉ PUEDA RECIBIR TODOS SUS NUTRIENTES Y PUEDA CRECER SANO Y FUERTE”* 



# Materlan<sup>®</sup>

Nutrición **COMPLETA**  
durante el embarazo.

MATERLAN contiene además de ácido fólico, vitaminas y minerales fundamentales para el embarazo y lactancia.



**MATERLAN**

- Caja con 30 tabletas
- Caja con 100 tabletas

# 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




# HERMANOS: CELOS Y RIVALIDADES...

*Autor: Dr. César Mella - Psiquiatra - cesarm2@codetel.net.do*

Hace años publiqué este artículo y una gran cantidad de pacientes me piden que lo revise y actualice, lo mismo ha ocurrido con una entrega llamada "Estamos criando vagos" que se ha convertido en un best seller de las redes sociales.

Les cuento que: Cuando nace el primer hijo, "llegó el rey de la casa". Esta situación suele quebrarse muchas veces con el nacimiento del segundo vástago.



EL "SÍNDROME DEL PRÍNCIPE DESTRONADO" SE PRODUCE CUANDO EL PRIMERO DE LA PROLE PERCIBE AL RECIÉN LLEGADO COMO A UN INTRUSO.

El hermano(a) siente que le han robado la principalía en la atención de sus padres. En este caso se reactivan conductas ya superadas (Regresión), por ejemplo, vuelven a chuparse el dedo, reaparece la enuresis (Orinarse en la cama); manchar la ropa interior con materias fecales... etc.

Ante el hecho se tornan hostiles, agreden, pellizcan, golpean y en fin, maltratan al nuevo hermanito (a).

### *CUANDO LLEGAMOS AL TERCER HIJO, MUCHAS NOVATADAS SE CONVIERTEN EN EXPERIENCIAS Y A VECES LAMENTAMOS LO FUERTES QUE FUIMOS EN LA CRIANZA DE NUESTRO PRIMER RETOÑO.*

A medida que van creciendo aparecen los celos y las rivalidades entre nuestros hijos: "A este se le apoya en todo" es una expresión de protesta que suele escucharse en el hogar como queriendo decir que en la forma de imponer la autoridad "unos aguantan fuetazos y otros reciben consejos "






La fuente de los celos entre hermanos puede estar relacionada con las inoportunas expresiones de sus tutores: “Fulano es más bruto que perencejo”.

Los defectos físicos, las diferencias en estatura; características en la presencia como “pelo bueno”, “blanco”, contribuyen a establecer comparaciones. Es el caso de una expresión que por boca de una abuela puede ser devastadora: “Ese jabao es malísimo “...Muchas veces la intención es piropear, pero resulta devastadora para el chico.

A mayor número de hijos, diferencias de edad, sexo, desarrollo intelectual y demás, mayor será la dificultad para los adultos instaurar un régimen de justicia

e igualdad. En el caso de la concesión de permisos y las premiaciones por desempeño escolar, así como la administración de penalidades o castigos. Es muy difícil aceptar pero sucede con frecuencia, que tenemos “preferencia por uno que otro hijo”.

Las rivalidades dentro del hogar se expresan de forma diversa. Se pelean por el uso del computador, de la televisión, del radio, de la ropa, del vehículo de la casa y en fin, de todas las propiedades comunes. Observamos a veces que los hermanos se pelean por la comida:” Mami, quién pellizco mi biscocho? “.

*PADRES: TRABAJEMOS EL TEMA A TIEMPO, PUES DE LO CONTRARIO TENDREMOS EL TRISTE ESPECTÁCULO DE HERMANOS QUE DE ADULTOS “NI SE TRAGAN, NI SE HABLAN, MUCHO MENOS SE REÚNEN.”* 


# SOCIALIZAR — EN LA RED —

TAMBIÉN ES PARTE DE NUESTRO COMPROMISO CON LA SALUD

**RELEVANCIA**  
MÉDICA

**ENCUÉTRANOS EN:**

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

 / [RevistaRelevanciaMedicaGuatemala](#)

## **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



# YO INVITO

*Autor: Dante Gebel,  
tomado de su página de internet.*

**H**ace siete días estaba en la vieja y romántica Europa, precisamente en Barcelona frente al imponente Mediterráneo; y casi no me perdonan el no haber posteado el mensaje de cada semana. Estuve a punto de subir alguno anterior, pero decidí que era mejor esperar hasta hoy, quizá para leerlo con más ganas y que la costumbre no nos haga perder la fascinación de la lectura. Así que, ha modo de aperitivo, les regalo una frase del inolvidable Gabo y luego vamos a lo nuestro, que hoy ya es viernes y es un buen día para decir “te amo” (Ah, y otra vez va dedicado a las damas, al fin y al cabo son mayoría).

*“ALGUNOS PIENSAN QUE DEJAN DE ENAMORARSE CUANDO ENVEJECEN,  
SIN DARSE CUENTA QUE ENVEJECEN CUANDO DEJAN DE ENAMORARSE”.*

*GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ.*



Eres tan predecible. Siempre quieres saber más acerca del amor, pero nunca quieres abordar el tema de la muerte. El gran tema es que hasta que no te des cuenta de que tu paso por esta vida es breve, tampoco tendrás la capacidad de amar apasionadamente.

El ejercicio puede darte algunos latidos más. La medicina algunos respiros extras. Pero aunque no lo creas, la mejor manera de enamorarte de verdad, es sabiendo que hay una muerte. El único salmo atribuido a la pluma de Moisés dice: "Enséñanos de tal modo a contar nuestros días, que traigamos al corazón sabiduría (Salmo, 90:12). El que es sabio, tiene en cuenta la brevedad de la vida.

Dejando en claro esto, sólo tienes tres formas de encarar el amor: La primera es con una vida de reacción, o sea, avanzas hasta que alguien te obliga a cambiar de dirección. Amas siempre y cuando te amen primero. Siempre estás dependiendo de la iniciativa de otras personas. Si no te dicen que te aman, jamás te permites decir lo que sientes, por miedo al rechazo o a no ser correspondida. (Si a esto le sumas que los hombres audaces son casi una especie en extinción, realmente tienes un grave problema).





La segunda forma es una vida de conformismo. Con esa predisposición mental, vienes amoldándote a la soledad. Sea como sea que la estés viviendo, el actor Robin Williams dijo la triste y célebre frase: “Solía pensar que la peor cosa en la vida era terminar solo. Pero no lo es. Lo peor en la vida, es terminar con alguien que te hace sentir solo”. No existe peor fracaso que no haberlo intentado. Si eliges amar, has ganado media batalla. Si no eliges nada, has ganado media derrota.

La tercera manera es una vida de intencionalidad. Es la manera en que eliges amar.

Si no haces esta transición, estarás en apuros. De automático a manual. De dejarte llevar a provocarlo. De involuntario a intencional. El amor requiere intencionalidad. Necesitas dejar de pensar a quién le corresponde amar o arriesgarse primero y decirle que lo amas con toda tu alma. Las relaciones afectivas nunca son estáticas, siempre están en movimiento, o cada día lo amas más, o cada día lo amas un poco menos. La frase “Todo sigue igual que antes” suena romántica, pero suele ser el certificado de defunción del verdadero amor.

*“SOLÍA PENSAR QUE LA PEOR COSA EN LA VIDA ERA TERMINAR SOLO. PERO NO LO ES. LO PEOR EN LA VIDA, ES TERMINAR CON ALGUIEN QUE TE HACE SENTIR SOLO”.*



Por eso es vital que tengas en cuenta que el tiempo pasa rápido y que los recuerdos se desvanecen. La gente se va pero el corazón nunca olvida. Te olvidas de las cosas que te dicen, pero nunca de cómo te han hecho sentir. Y a veces las cosas más pequeñas son las que ocupan más espacio en el corazón de una mujer.

Quiero que sepas que estoy consciente que te sientes plena cuando conoces a alguien que siempre escucha como fue tu día, que soporta tus cambios de humor, tus locuras, tus enojos, tu risa y tus preguntas raras.

*DESPUÉS DE TODO, SER MUJER ES SER PRINCESA A LOS 15, BELLA A LOS 20, PASIONAL A LOS 35, INOLVIDABLE A LOS 45, DAMA A LOS 60 Y HERMOSA TODA LA VIDA.*

Por eso es muy importante que recuerdes que hay hombres con los que perderás el tiempo y otros con los que perderás la noción del tiempo (Y estos últimos son los que realmente valen la pena).


Cuando amas sabiendo que la vida es una sola y no hay un segundo chance, puedes mirar a quien amas directamente a los ojos y decirle: Puedes reprocharme muchas cosas, menos que no me

entregué completamente, menos que no me dedicué a ti, menos que no fui honesta, menos que no entregue lo mejor de mí, menos que no confié en ti, menos que no te di libertad, menos que no te respeté, menos que no dije y demostré mis sentimientos, menos que no fui yo, porque no puse máscaras, no utilicé estrategias, no guardé apariencias, en cada momento fui yo, con miedos sí, con dudas también pero sin embargo seguí siendo yo...y desnudé mi alma ante ti.

Por eso, cuida de no enamorarte sólo de quien abre las puertas de tu corazón, sino de quien tire las llaves y se encierre contigo. La vida es corta. Perdona rápido, no discutas por tonterías, besa lento, ama de verdad, abraza fuerte, cela un poco, ríe sin control y nunca dejes de sonreír por más extraño que sea el motivo. Puede que la vida no sea la fiesta que esperabas, pero mientras estés aquí, tienes que bailar. Después de todo, la vida no se mide en minutos, sino en momentos.

El genial escritor Max Lucado supo escribir: *Vive como un niño; juega mucho, ríe mucho y déjale las preocupaciones al Padre*".

No te olvides que todo lo bueno en esta vida siempre te despeina: Correr, saltar, ducharte, bailar, dar a luz, nadar, las montañas rusas, el viento del verano, reír a carcajadas y hacer el amor. Así que, Dios quiera que vivas la vida con el cabello hecho un desastre.

En resumen: Apenas de des cuenta que no eres inmortal en esta tierra, ama profundamente a esa persona que logra hacerte feliz con cualquier tontería, y apenas la veas otra vez dile: "Te apuesto un beso a que vas a querer otro." 

A romantic couple embracing in a park with autumn foliage. The woman has long dark hair and is wearing a white jacket and a light-colored scarf. The man is wearing a red sweater and a dark jacket. They are both smiling and looking at each other. The background is a soft-focus scene of trees with yellow and orange leaves, suggesting an autumn setting. The text is centered in the upper half of the image.

*“VAMOS A  
ENAMORARNOS...  
YO INVITO”.*

## 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

📍 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.  
✉ mgarcés@intelnet.net.gt  
📍 6ta. Ave. 3-69, Zona 10. Edif. Centro Médico I. Nivel 9  
☎ 2332-1577 y 2332-993

## PEDIATRÍA

### DR. CÉSAR A. CASTILLO SANTOS

Pediatría F.A.A.P  
📍 6ta. Ave. 3-69, Zona 10. Edif. Centro Médico I. Nivel 8  
☎ 2331-6565 / 2332-4144 / 2334-3825

## PSICOLOGÍA CLÍNICA

### LICDA. GERALDINA ABIGAIL GARZO

Especialización en Nutrición y Dietética Aplicada al Deporte – Universidad de León España a Distancia  
☎ 5413-4253

### LICDA. LUCÍA LORENZANA

Psicología Clínica. Psicooncóloga  
✉ luciacaстанeda@intelnet.net.gt  
📍 6ta. Ave. 7-39, Zona 10. Edif. Las Brisas. Nivel 4. Of. 404  
☎ 2334-5961

### LICDA. GEORGINA L. SALCIDO R.



**CERO ESTRÉS**

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

## NEUMÓLOGO

### DR. ESAÚ ESPAÑA MORALES

✉ eepanam@yahoo.com.mx  
📍 Edif. Tikal Futura Torre Luna Nivel 7,  
Oficina 7C  
☎ 2440-2848 Y 49

### DR. ERICK YOC

✉ erickyoc@gmail.com  
📍 Edif. Tikal Futura Sol Nivel 12, Of. 12B  
☎ 2440-2029 Y 17

### DR. LUIS CÓBAR BENARD

✉ l.cobar09@gmail.com  
📍 6ta. Ave. 9-18, Zona 10. Edif. Sixtino II,  
Of. 702, Ala 1.  
☎ 2278-9435

### DR. EDGAR CONTRERAS ECHEVERRÍA

✉ contreras68@hotmail.com  
📍 6ta. Ave. 9-18, Zona 10. Edif. Sixtino II,  
Of. 307, Ala 2.  
☎ 2278-3107

### DR. EDILZAR GONZÁLEZ VELÁSQUEZ

✉ drgonzalezneumo@hotmail.com  
📍 6ta. Ave. 9-18, Zona 10. Edif. Sixtino  
II, Of. 703, Ala 1.  
☎ 2375-2222

## INTERNISTAS

### DR. JORGE LUIS BARRIOS CORONADO

Internista y Cardiólogo – Universidad  
de Nancy Francia  
📍 13 calle 4- 07, Zona 9  
☎ 2334-2374 y 2334-4895

### DR. EDGAR LÓPEZ ÁLVAREZ F.C.C.P

Médico Internistas Intensivista – 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. BIANKA 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

### 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 Próceros 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 4216.1



### RENTA Y VENTA DE:

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



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 el hogar **100% ECOLÓGICOS Y BIODEBRADABLES.**

---

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