

NO.9 | AÑO 2014 | JUL-AGO

# RELEVANCIA

MÉDICA

| ¿QUÉ SON LOS  
ALIMENTOS ORGÁNICOS?



**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**PROBADO EN 7,500 PACIENTES**

# EFFACLAR DUO[+]

Reduce imperfecciones severas.  
Corrige y previene manchas.  
Efectivo desde las 24 horas.



**nuevo**  
FÓRMULA  
REFORZADA

LA ROCHE-POSAY. LA EXIGENCIA DERMATOLÓGICA.

# 07

## ACNÉ JUVENIL O ACNÉ VULGAR

### 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

Dr. Carlos Villanueva Ochoa

Dr. Héctor Sagastume Portillo

Licda. Lucía Lorenzana

Anna Herrera

Impelsa

### IMPRESIÓN

Print Studio

jgatica@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)



# 11

## BENEFICIO DE LOS PROBIÓTICOS EN EL SISTEMA DIGESTIVO



# 16

## ILUMINACIÓN EN ÁREAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD.



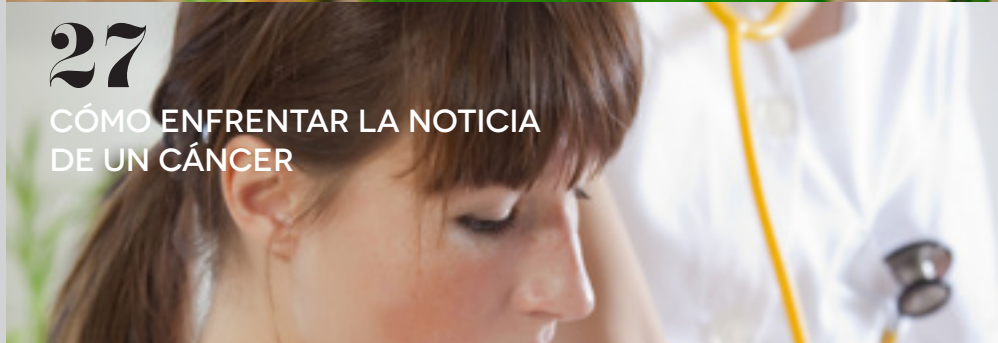
# 20

## ¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS?



# 27

## CÓMO ENFRENTAR LA NOTICIA DE UN CÁNCER



# 31

## ¿CÓMO UNA MASCOTA ADOPTADA PUEDE CONTRIBUIR A NUESTRA SALUD EMOCIONAL Y ESPIRITUAL?



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”





Queridos lectores:

La salud es algo que debemos cuidar y ponerlo en la primera línea de nuestra agenda, más ahora con tanta enfermedad que surge sin explicación ni razón más que son virales y repentinamente se convierten en epidemia. Creando criterios que provocan que la población se auto medique por la falta de conocimiento y prevención.

Existen enfermedades que no son visibles y que si no le damos el tratamiento adecuado y continuo a nuestro cuerpo, en cualquier momento estas se hacen evidentes en condiciones más difíciles de curar, por no darle importancia a estar informados; a nivel general, primero debe pasar algo para que sea el gobierno, la familia, la sociedad, los barrios, quienes tomen acciones para evitar más desastres, pero si las condiciones hubieran tenido medidas de prevención, las consecuencias habrían sido menores.

Por esto, Relevancia Médica, se ha propuesto siempre dotar a los lectores de información sobre distintos temas que servirán de prevención a quienes puedan leer y poner en práctica lo que se manifiesta en el contenido de los artículos.

Es necesario estar atentos al bienestar de nuestro organismo, sólo así podremos detectar enfermedades entendiendo algunos síntomas, lo cual nos llevará a consultar a un médico especialista y hacer lo necesario para conocer lo que está pasando con nuestra salud.

Amigos lectores, el desconocimiento nos conduce a cometer errores que afectarán nuestra salud y nuestra vida; les invitamos a leer el contenido de la revista, para que manejemos los síntomas de algunas enfermedades y podamos prevenir cualquier consecuencia; recuerda! La responsabilidad del bienestar de tu cuerpo es sólo tuya.

**Los Editores**

# SALUD FÍSICA

## TU CUERPO ES UN ALBERGUE

Que guarda un tesoro. Albergue del aire que respiramos, de la emoción que nos mueve, del recuerdo que se instala.

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

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



# ACNÉ JUVENIL O ACNÉ VULGAR

*Autor: Dr. Carlos Villanueva Ochoa. Dermatólogo*



**E**s la enfermedad más común de la piel, caracterizada por inflamación crónica de la unidad pilo sebácea, afecta a la mayoría de los adolescentes y tiende a desaparecer hacia los 20 años de edad, aunque algunas veces se prolonga. Predomina ligeramente en varones.

Los andrógenos y la tendencia hereditaria son importantes en su causa. Se manifiesta clínicamente como una erupción polimorfa que afecta predominantemente la cara, pecho y espalda. La mayoría de los pacientes presentan una piel grasa o de aspecto seborréico.

*SE MANIFIESTA CLÍNICAMENTE COMO UNA ERUPCIÓN POLIMORFA QUE AFECTA PREDOMINANTEMENTE LA CARA, PECHO Y ESPALDA.*

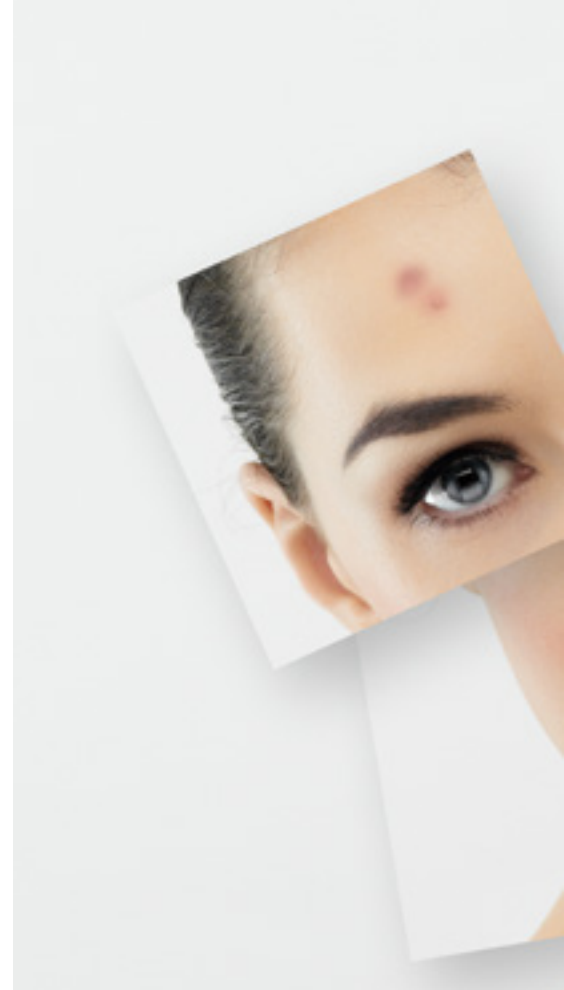
Podemos clasificar las lesiones del Acné en Inflammatorias y no Inflammatorias, el comedón es la lesión más característica de las no inflamatorias, se produce como consecuencia de la oclusión folicular y puede ser de dos tipos: Abierto o cerrado, al comedón abierto se le conoce como punto negro y el comedón cerrado son pequeñas pápulas pálidas o blanquecinas.

Las lesiones inflamatorias se desarrollan a partir de lesiones no inflamatorias pre-existentes y comprende las pápulas, pústulas y nódulos. El Acné Vulgar ha sido clasificado en grados de severidad, atendiendo al número y extensión de lesiones.

Las formas severas de acné pueden acompañarse de manifestaciones musculoesqueléticas diversas, son menos frecuentes que el Acné vulgar y pueden ser Acné Conglobata, Acné Queloido, Acné Fulminas, Acné Inversa.

Existe una clara relación entre el acné y diversos factores psicológicos, relación que se establece en 3 direcciones: Por un lado la ansiedad, el stress o la frustración se relacionan en ocasiones con un empeoramiento del proceso cutáneo sin que se sepa exactamente cuál es el mecanismo responsable, aunque podría deberse a alteraciones hormonales en relación con el stress.

Además el acné severo puede conducir alteraciones psiquiátricas importantes, como cuadros depresivos o fobias sociales, que mejoran paralelamente a la mejoría del acné.



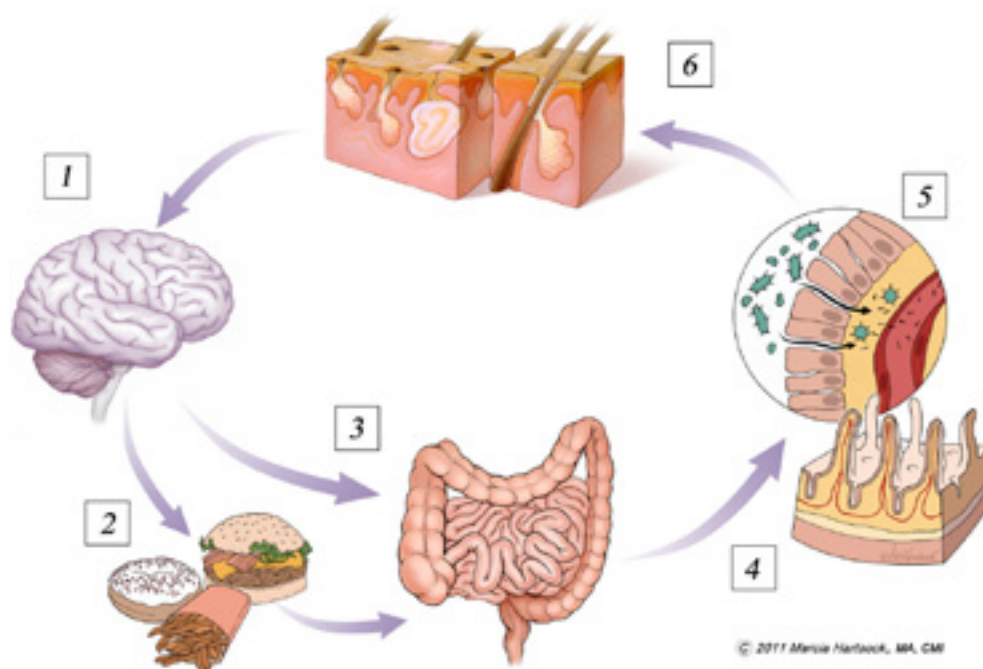
*EL ACNÉ VULGAR HA SIDO CLASIFICADO EN GRADOS DE SEVERIDAD, ATENDIENDO AL NÚMERO Y EXTENSIÓN DE LESIONES.*





Se ha demostrado la presencia de especies de *Stafilococos*, *Demodex Folliculorum*, *P. Ovale* y *Propionibacterium Acnés* en las lesiones, estos transforman los triglicéridos del sebo en ácidos grasos libres que tienen efecto irritante local y favorecen la inflamación. Últimamente se ha demostrado la influencia que tiene la dieta en la exacerbación de las lesiones, sobre todo cuando se abusa de los lácteos o sus derivados, los carbohidratos (Dulces y refrescos).

El tratamiento debe enfocarse en corregir los mecanismos patógenos. No se deben manipular las lesiones ni recomendar dietas especiales, la mayoría de los pacientes mejora con el lavado con agua y jabón (Exfoliante o queratolítico) y la aplicación tópica de Peróxido de Benzoilo o Adapalene. Cuando el Acné es inflamatorio se recomiendan tetraciclinas o derivados de la tetraciclina de dos a tres meses por vía oral.



**ÚLTIMAMENTE SE HA DEMOSTRADO LA INFLUENCIA QUE TIENE LA DIETA EN LA EXACERBACIÓN DE LAS LESIONES, SOBRE TODO CUANDO SE ABUSA DE LOS LÁCTEOS O SUS DERIVADOS, LOS CARBOHIDRATOS (DULCES Y REFRESCOS)**



*LO MÁS IMPORTANTE ES PREVENIR LAS CICATRICES LAS CUALES SON LAS SECUELAS QUE VAN A AFECTAR AL PACIENTE DESPUÉS DE SALIR DEL PROBLEMA DE ACNÉ ACTIVO*

Los antiandrógenos deben reservarse en pacientes femeninas con alteraciones hormonales demostradas, los derivados de la vitamina A como la Isotretinoína se deja para casos de Acné persistente, o Acné Inflamatorio Quístico o Conglobata.

El manejo de Cicatrices superficiales y manchas post-inflamatorias, puede ser a través de exfoliaciones químicas (Peeling superficial) o Microdermoabrasiones (Ultra-peel), y en caso de cicatrices atróficas, se recurre al cierre quirúrgico de las mismas y dermoabrasión profunda posterior que puede ser quirúrgica con fresa de diamante, o ablación con laser CO2 fraccionado. Cuando la cicatriz es hipertrófica recurrimos a la infiltración intralesional de triamcinolona.

Dentro de otros tratamientos no invasivos, podemos utilizar la Luz Pulsada intensa (IPL), las LED, la luz azul que ayuda a la destrucción del P. Acnés; las limpiezas faciales pueden ayudar a mejorar si se hacen adecuadamente sin inflamar las lesiones existentes.

Lo más importante es prevenir las cicatrices las cuales son las secuelas que van a afectar al paciente después de salir del problema de Acné activo, y que lastimosamente son las más difíciles de quitar ya que el paciente nunca volverá a tener su piel como antes, por eso es muy importante acudir al dermatólogo para su diagnóstico temprano y manejo adecuado. **RM**

# BENEFICIO DE LOS PROBIÓTICOS EN EL SISTEMA DIGESTIVO

*Autor: Dr. Héctor Sagastume Portillo*

Los probióticos son microorganismos vivos o muertos que al administrarse en cantidades adecuadas, confieren un beneficio a la salud del huésped. Estos microorganismos (Bacterias o levaduras) no producen enfermedad y son beneficiosos para la salud.

Los prebióticos son los ingredientes de los alimentos mayoritariamente de origen vegetal, no digeribles por los jugos gástricos, que estimulan de forma selectiva el crecimiento y la actividad de las bacterias no patógenas en el colon. Los sustratos que nutren a la flora intestinal benéfica son: La fibra alimentaria y los flucto-ligosacaridos (FOS). Toda fibra dietética llega al intestino grueso sin haber sido transformada digestivamente, donde es fermentada por la flora intestinal, Estos FOS estimulan selectivamente el crecimiento de bacterias benéficas, bifidobacterias y lactobacillus, impidiendo que las bacterias patógenas proliferen en el tubo digestivo.



El uso de probióticos está indicado en la prevención y tratamiento de desórdenes gastrointestinales como: Diarrea, alteración de la flora intestinal por uso de antibióticos, síndrome de intestino irritable y enfermedad intestinal inflamatoria.

Aunque no está definido el mecanismo de acción para explicar cómo los PROBIÓTICOS pueden tener un efecto beneficioso al huésped, existen las siguientes teorías:

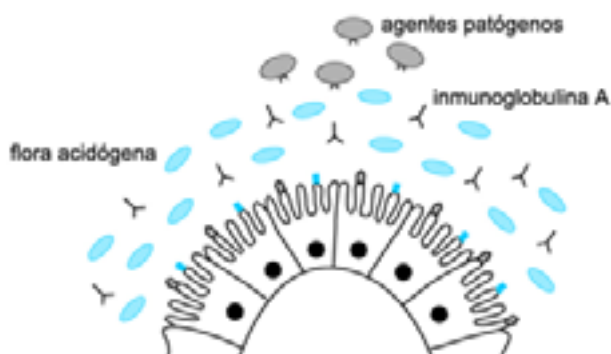
1. Los lactobacilos producen ácido láctico, acético y propiónico, que disminuyen el pH intestinal, inhibiendo así el crecimiento de bacterias patogénicas como la *EcherichiaColi* y *Clostridium*sp.
2. La presencia de PROBIÓTICOS en el tracto intestinal puede física y químicamente prevenir la adhesión y colonización de bacterias patógenas.
3. Los PROBIÓTICOS inducen o mejoran la respuesta inmune e inhiben toxinas de las bacterias patógenas.



*LAS PRINCIPALES FUENTES DE PREBIÓTICOS SON: MIEL, YOGURT, CERVEZA, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS, CENTENO, ALCACHOFA, PLÁTANO, AZÚCAR DE ARCE, AVENA, AJO, ACHICORIA, REMOLACHA Y LA SOYA ENTRE OTROS.*



Las principales fuentes de los probióticos son a través de productos o preparaciones que contienen microorganismos vivos que, al ser agregados como suplemento en la dieta, aumentan el desarrollo de la flora microbiana en el intestino y estimulan las funciones protectoras del sistema digestivo. Los principales probióticos son los lactobacilos, las bifidobacterias y las levaduras.



*LOS PROBIÓTICOS PROMUEVEN LA  
INMUNOESTIMULACIÓN INESPECÍFICA DE  
LA MUCOSA.*

Es importante que estos microorganismos puedan ser capaces de atravesar la barrera gástrica para poder multiplicarse y colonizar el intestino. Los mecanismos de defensa de los probióticos residen simultáneamente en un efecto sobre la flora, un efecto sobre la pared y la mucosa y un efecto sobre el sistema inmunitario, e incluyen la modificación de la flora para evitar la colonización patógena, la prevención del desequilibrio de la flora intestinal, la reducción de la incidencia y duración de diarreas, el mantenimiento de la integridad de las mucosas, la producción de vitaminas como la B2, B6 y Biotina, la asimilación de oligoelementos y la actividad antitumoral.

*AUNQUE EL SUPLEMENTO DE PROBIÓTICOS CONFIERE BENEFICIO EN LOS PACIENTES, EL ABUSO EN EL USO DE LOS MISMOS PUEDE PRODUCIR COMPLICACIONES INFECCIOSAS POR HONGOS Y/O LACTOBACILOS.*




La adherencia de los probióticos al epitelio intestinal por ejemplo, modifica la respuesta inmune del organismo, e impide que otras bacterias, (E. Coli enteropatógena y enterotoxigénica, Salmonella, yersinia, etc.) se unan al epitelio. Los microorganismos patógenos se establecen cuando la integridad de la flora esta disminuida por estrés, enfermedad, cambios en la dieta, antibióticos, o alteraciones intestinales fisiológicas.

Aunque el suplemento de PROBIÓTICOS confiere beneficio en los pacientes, el abuso en el uso de los mismos puede producir complicaciones infecciosas por hongos y/o lactobacilos, como septicemia o abscesos a nivel del hígado, por lo que se sugiere su uso por indicación médica en las dosis y períodos recomendados medicamente.

En conclusión, los PROBIÓTICOS son productos o preparaciones que contienen microorganismos vivos que, al ser agregados como suplemento en la dieta, aumentan el desarrollo de la flora microbiana en el intestino, y estimulan las funciones protectoras del sistema digestivo.

## LOS PRINCIPALES PROBIÓTICOS SON LOS LACTOBACILOS, LAS BÍFIDOBACTERIAS Y LAS LEVADURAS.

Su uso está indicado en cuadros de diarreas infecciosas bacterianas o virales, diarreas secundarias al uso de antibióticos y últimamente se ha indicado en el tratamiento del Síndrome de Colon irritable. 



la **COMODIDAD**  
y **TRANQUILIDAD**  
que su paciente necesita  
cuando se sufre **diarrea...**





# ILUMINACIÓN EN ÁREAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD.

*Autor: Impelsa*

Una buena iluminación en las áreas del cuidado de la salud, ayuda a satisfacer las necesidades del personal y los pacientes. Es importante aplicar soluciones que sean sostenibles y que favorezcan el bienestar y el desempeño de todas las personas.

Dentro de un hospital se encuentran áreas con requerimientos especiales en la iluminación; por un lado hay áreas de alta tecnología y características críticas, algunas de las cuales pueden tener implicaciones de vida o muerte. Por otro lado los pacientes especialmente en las áreas de recuperación, podrían requerir un entorno más relajado.

*UN SISTEMA DE ILUMINACIÓN NECESITA SER EFECTIVO EN TÉRMINOS HUMANOS ASÍ COMO EN TÉRMINOS DE ENERGÍA.*

## CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

En un hospital existen distintas tareas y espacios que requieren un tratamiento específico, pero que siguen siendo parte de un todo en estética y función. Existen sistemas a contemplar según el espacio y la actividad a desarrollar, que va desde la iluminación con luz natural y sistemas de iluminación artificial.



### ÁREAS CLÍNICAS

En las áreas clínicas, las luminarias selladas son diseñadas para cumplir con las más altas especificaciones de cuartos limpios, proveen una excelente solución para los exámenes críticos a pacientes, procedimientos operativos y para el uso de equipo médico especializado. Su diseño reduce el riesgo de contaminarse con la acumulación de polvo, porque se proveen de sellos y características que impiden el ingreso de partículas además, de un adecuado sistema de mantenimiento.

### CUARTO LIMPIO

Se describe como un área que tiene una restricción en la cantidad de polvo y otras partículas en el aire. Es creado por un sistema de climatización aislado que controla el flujo de aire en una habitación entera, incluyendo paredes, piso, techo e ingresos, entre estos están: Hospitales, industrias biotecnológicas, médicas, farmacéuticas, cosméticas, electrónicas, químicas, de alimentos, semiconductores, entre otras.

En caso de luminarias deben funcionar con un mínimo de emisión de gases, no deben permitir ingresos de partículas de polvo y además la instalación debe ser fácil de limpiar.



## ÁREAS DE RECUPERACIÓN

Los pacientes en los hospitales pasan la mayor parte del tiempo en sus unidades o habitaciones de hospitalización. El aspecto estético y psicológico de estas tienen mucha importancia. La recuperación es más rápida cuando este entorno es agradable y confortable. Los diseños de las luminarias y el diseño de iluminación deben contemplar ambos aspectos.

Además las áreas de recuperación también son espacios donde trabajan los funcionarios del hospital y necesitan los sistemas de iluminación que aumente los parámetros de visibilidad para desarrollar su trabajo.


La solución de diseño que reúne los requerimientos para el área de observación,

área de examinar y tratamiento, debe proveer y garantizar la atención personal del paciente, afectando lo menos posible a los demás usuarios. La recompensa visual del entorno requiere el uso de una mezcla en técnicas de iluminación.

## ÁREAS PÚBLICAS

En esta sección se incluye la entrada, la recepción, área de información, pasillos del hospital, escaleras, áreas de baños y área de comidas. Algunas áreas los pacientes y visitantes las emplean para la espera, leer, conversar, entre otras.

La uniformidad desempeña un papel muy importante en todas las áreas públicas. Las técnicas de iluminación usadas deben crear una bienvenida y sirve para ir graduando desde el exterior al interior los niveles de luz, indispensables para ubicar a los pacientes y las emergencias de los usuarios del hospital.

*LAS ÁREAS DESCRITAS ANTERIORMENTE SON DE ALTA IMPORTANCIA EN LOS LUGARES QUE DEBEN CUMPLIR CON ESTÁNDARES ADECUADOS QUE PERMITAN UN USO EFICIENTE DE LAS MISMAS, POR ELLO ES VITAL CUIDAR LA VARIEDAD DE PRODUCTOS, DISEÑO Y GARANTÍA QUE SE NECESITA EN LA CONSTRUCCIÓN DE ESTAS Y LA SELECCIÓN DE LA EMPRESA A CARGO Y EL RESPALDO CON QUE SE DEBE CONTAR. *



Iluminación especializada para clínicas, hospitales y laboratorios

Asesoría, diseño y garantía



# IMPELSA

4a Calle 1-15 zona 10, Guatemala.

Ventas +502 2312-1414

[servicioalcliente@impelsa.com](mailto:servicioalcliente@impelsa.com)

Guatemala • El Salvador • Honduras • Nicaragua • Panamá • Miami

# ¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS?

*Autor: Gener Lobos*

Los alimentos orgánicos son productos que llegan al mercado a través de una serie de procedimientos que garantizan un origen natural y en sintonía con el cuidado del medio ambiente y dietas saludables. El concepto de alimentos orgánicos, es el resultado de la aplicación de métodos no contaminantes en su producción como pesticidas/plaguicidas, fungicidas o fertilizantes de tipo químico, lo que es igual a: Producción natural sin agregados.

Para que un alimento sea considerado orgánico, su procedencia y prácticas de producción y/o manufactura sin aditivos químicos ni sustancias de origen sintético, deben ser certificadas a través de un organismo internacional de control. Los Alimentos orgánicos son el complemento ideal de una vida saludable y con calidad.



# Orgánica

comeconsentido

GRACIAS A LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS, LOS DIVERSOS ECOSISTEMAS ESTÁN RECUPERANDO SU EQUILIBRIO, DE LA MISMA FORMA, LAS CADENAS ALIMENTICIAS Y DE VIDA QUE SE GENERAN.



## ¿CÓMO SE CULTIVAN?

La siembra de los alimentos orgánicos es un arduo trabajo de protección y conservación de lo natural, tanto para el propio alimento como para el medio ambiente en el que se cultivarán.

La cosecha de los alimentos orgánicos conlleva un interesante proceso de producción, esto tiene como resultado que el alimento contenga los mejores nutrientes.

Para ello, es importante considerar ciertos parámetros que se utilizan en la cosecha de dichos productos, y a que no es simplemente cultivarlos de manera natural, tanto los grandes productores de alimentos orgánicos, como las personas que inician en este arte, deben seguir protocolos de conservación del producto como: Análisis del suelo, utilización de abonos especiales para nutrir correctamente el cultivo, muchos de los que se cultivan a mano, combinaciones

de cosechas para reducir plagas, protegerlo de las inclemencias del clima, y el agua, también es un elemento importante en la cosecha ya que debe ser una medida específica para no dañar el cultivo.

Es así como los productos orgánicos tienen un método muy preciso, con el propósito de cumplir con los parámetros de salud y cuidado que tienen por sí mismos y sus incidencias en la salud.

**LA SIEMBRA DE LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS ES UN ARDUO TRABAJO DE PROTECCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LO NATURAL, TANTO PARA EL PROPIO ALIMENTO COMO PARA EL MEDIO AMBIENTE EN EL QUE SE CULTIVARÁN.**



## ¿QUÉ BENEFICIOS PRODUCEN?

Podemos mencionar algunos como:

1. Su cultivo no tiene químicos, pesticidas, fertilizantes o aditivos sintéticos lo cual no los hace dañinos para la salud.

2. Contienen un sabor, aroma y color mucho más intenso que los demás.

4. Los alimentos orgánicos son más nutritivos ya que contienen niveles más altos de vitaminas, minerales esenciales, antioxidantes, hidratos de carbono y proteínas por su proceso de cultivo.

5. Las frutas y verduras orgánicas podrían tener hasta un 40% más de antioxidantes que los vegetales convencionales. Así mismo el nivel de Vitamina C y proteínas en cereales y hortalizas.

6. Protegen la salud del consumidor y del agricultor por su proceso tan cuidadoso.

7. Son productos rigurosamente certificados, lo que asegura al consumidor una completa satisfacción.

8. Al consumir alimentos orgánicos también mejora la fertilidad en las parejas ya que muchos plaguicidas usados en los cultivos tradicionales, afectan la misma tanto en hombres, como en mujeres.

9. Mejoran el sistema inmunológico y protegen a los niños de los pesticidas, lo cual les aporta más nutrientes a su organismo.

10. Ayudan a prevenir el calentamiento global y el cuidado del medio ambiente.

11. Lo orgánico apoya la biodiversidad en las áreas cultivadas.

Es por ello que cada día son más las personas que optan por estos productos.





## ¿QUÉ ALIMENTOS ORGÁNICOS EXISTEN EN EL MERCADO?


Hoy en día existen gran cantidad de alimentos orgánicos de todo tipo y marca, como: Carne, huevos, leche, queso, frutas, hortalizas, verduras, miel, azúcar, dulces, bebidas, cereales, pan, semillas, chocolate, té, café, botanas, mermeladas, embutidos, entre otros. Sin dejar de mencionar que también los hay de uso personal como: El jabón de pasta, jabón de tocador, shampoo, detergente en polvo, en pasta o líquido, cosméticos, cremas faciales y corporales, lociones, mascarillas, ropa, artesanías, etc, que además de no ser dañinos para la salud cuidan y protegen también el medio ambiente.



## ¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DE LA COMIDA ORGÁNICA?

A pesar de que los alimentos orgánicos son relativamente más caros que los convencionales, tienen muchas ventajas que son importantes y es acá donde el costo beneficio amerita la inversión. Son más nutritivos, mejoran el sistema inmunológico, haciendo que sea más difícil contraer enfermedades. Sus niveles de nutrientes son más altos que los convencionales.

Las dietas a base de alimentos orgánicos ganan cada vez más adeptos entre los consumidores. Estamos ante una nueva era de preocupación del consumidor acerca de su alimentación y la forma de llevar una dieta saludable. La alimentación orgánica y ecológica se ha transformado de una alternativa a un estilo de vida; Nuevos estudios salen a la luz develando las ventajas de la dieta orgánica y saludable desde todo punto de vista y lo que esta extiende una vida de calidad.

**LO ORGÁNICO ES MÁS NUTRITIVO, MEJORA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO, HACIENDO QUE SEA MÁS DIFÍCIL CONTRAER ENFERMEDADES Y SUS NIVELES DE NUTRIENTES SON MÁS ALTOS QUE LOS CONVENCIONALES. **



# SALUD EMOCIONAL



La aventura de la vida.

A veces se enciende, a veces se enfría, sube y baja como la noria, pero cada experiencia es un cincel que talla nuestro corazón.

La felicidad está en la oportunidad de vivir cada experiencia y sin importar su color, haga que el recorrido siempre valga la pena.

***TU MENTE ES LA AVENTURA***



# CÓMO ENFRENTAR LA NOTICIA DE UN CÁNCER

*Licda. Lucía Lorenzana - Psicóloga Clínica - Psicooncóloga*

**R**ecibir un diagnóstico de cáncer es un hecho estresante, ya que no solo se asocia la enfermedad con la muerte, sino que presupone que la calidad de vida del paciente y su familia se verá gravemente afectada.

¿Por qué es importante estar informado del diagnóstico?

- Propicia una mejor adherencia a los diferentes tratamientos.
- Da lugar a que el paciente y familia aprendan estrategias para disminuir los efectos secundarios (tanto físicos como psicológicos).
- Aumenta la autoestima cuando el paciente aprende a tener un grado de control sobre su enfermedad: Este es uno de los elementos fundamentales en la adaptación positiva a la enfermedad.

• En general mejora la calidad de vida.

• El estar informado es un derecho del paciente.

• A pesar de que la comunicación o la información de un diagnóstico de cáncer pueda ocasionar ansiedad al paciente, a medio y largo plazo favorece a una mejor adaptación a la enfermedad y a su nueva situación, tanto del paciente como de su familia.



Cuando la familia no desea que el paciente sea informado, no es razón suficiente para no hacerlo. Es importante explicar a la familia que, a pesar de que ellos crean que protegen al enfermo no diciéndole qué enfermedad padece, es muy conocido que el paciente tiene ya algo de información, algo en él anda mal. Las explicaciones incompletas, difusas, confusas e inadecuadas provocan mayor inseguridad, miedo, ansiedad, sentimientos de soledad y aislamiento del paciente además de aumentar las probabilidades de que abandone el tratamiento médico.

Luego de recibir la noticia, es común pasar por diferentes fases: Una fase inicial, que se caracteriza por ser una respuesta de choque y desconcierto. Surgen reacciones de incredulidad, negación, sentimiento de desesperanza donde se anticipa el dolor y la muerte. Otra fase intermedia, Aparece un gran malestar e irritabilidad, con respuesta de ansiedad. Falta de apetito, insomnio, falta de concentración, disminución de la actividad cotidiana, preocupación por la familia. Supone una ruptura con la vida anterior, se pasa por un duelo. Y por último, una fase

de adaptación en donde la persona se adapta y acepta su nueva situación, se manifiesta más optimista y pone en marcha mecanismos de afrontamiento tal como obtener información más exacta sobre su caso y le permite reorganizar su rutina diaria.

*LAS EXPLICACIONES INCOMPLETAS, DIFUSAS, CONFUSAS E INADECUADAS PROVOCAN MAYOR INSEGURIDAD, MIEDO, ANSIEDAD, SENTIMIENTOS DE SOLEDAD Y AISLAMIENTO DEL PACIENTE ADEMÁS DE AUMENTAR LAS PROBABILIDADES DE QUE ABANDONE EL TRATAMIENTO MÉDICO.*



Los miedos luego de la comunicación de una mala noticia son esperados y normales dado el contexto en que el paciente se encuentra:

- A la enfermedad física.
- A los efectos psicológicos producidos por la enfermedad.
- A la muerte y a plantearse dudas existenciales y religiosas.
- A los tratamientos.
- A los cambios en la familia.
- A los cambios de rol en el área social.
- Al factor económico y laboral.

También aparecen otras reacciones emocionales con diferentes grados de intensidad que ayudan o le dificultan a la persona el proceso de aceptación y adaptación a la enfermedad. Algunas reacciones que pueden ser útiles son el enojo hacia la enfermedad, enojo generalizado, negación (temporal), llanto, miedo, ansiedad, esperanza realista y búsqueda de significado de la experiencia. Algunas reacciones que pueden dificultar el proceso son la incredulidad, la culpa, la furia prolongada, hiperdependencia, búsqueda imposible de remedios milagrosos, etc.

Luego de haber “absorbido” la noticia, las personas ponen en marcha diferentes estrategias que le ayudarán a continuar con su adaptación y enfrentar la enfermedad. Para esto es importante tener en mente el significado personal que tiene la enfermedad para cada uno ya que determinará la valoración de la misma y podrá tener respuestas como ver la enfermedad como un reto; verla como una gran amenaza; como un daño o una pérdida; o bien se puede negar la enfermedad.

*LA MAYOR PARTE DEL SUFRIMIENTO QUE SURGE A PARTIR DE UNA ENFERMEDAD QUE AMENAZA LA VIDA SON SENTIMIENTOS DE PÉRDIDA EN TODOS LOS NIVELES DE LA EXPERIENCIA HUMANA.*

Por sombría que pueda sentirse y percibirse la situación, siempre hay razón para sentir esperanza. Sabiendo que los cambios ocurren y la ansiedad y la ambivalencia pueden ocasionalmente perturbar la vida, también pueden liberarlo a tomar decisiones acerca de cómo se va a responder.

*ES POSIBLE QUE NO SE PUEDA CAMBIAR EL RESULTADO DE LA ENFERMEDAD, PERO SI SE PUEDE CAMBIAR LA FORMA DE REACCIONAR ANTE ELLA.*



# SALUD ESPIRITUAL

## ***LA VIDA ES UNA LUZ***

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

Cuida tu luz de los vientos fuertes pero no lo guardes para ti, llévala donde más oscuridad encuentres

# ¿CÓMO UNA MASCOTA ADOPTADA PUEDE CONTRIBUIR A NUESTRA SALUD EMOCIONAL Y ESPIRITUAL?

*Autora: Anna Herrera - Compasión por los Animales - ONG registrada*

El ser humano, por naturaleza, tiene la necesidad de sentirse balanceado, feliz y con sentido de pertenencia.

Cuidar nuestra salud emocional y espiritual es responsabilidad únicamente nuestra y hay muchas maneras de contribuir a ello. Reconocer nuestros sentimientos, emociones y permitirnos sentirlos es el primer paso para lograr salud emocional. Tomar responsabilidad de estos y cómo respondemos a ellos es fundamental y un compromiso propio. Cuidarnos a nosotros mismos nos permite estar sanos internamente y reflejarlo en nuestras acciones, para así poder cuidar y además amar a los y lo que nos rodea.

El aspecto espiritual es en mi opinión el más importante, porque si no nutrimos nuestro espíritu, de dónde sacamos fuerzas para tener el valor de sentir y aceptar nuestras emociones para así tener salud emocional? Nuestro espíritu es como la gasolina para que nuestro ser busque mejorar. La fuente para nutrir nuestro espíritu es Dios y sólo buscando los momentos para conectarnos con Él y recibir de Él es como lo alimentamos. Esto nos lleva también a pasar tiempo con nosotros mismos, conocernos mejor y de esa manera llegar a amarnos y a aceptarnos tal como somos, para luego como consecuencia amar y aceptar a los demás tal y como son.

Si hablamos sobre cómo podría aportar a nuestra salud emocional-espiritual el amor a un animal, sobre todo, a un animal que ha sufrido, yo tengo una opinión muy personal:

Por algún motivo hay personas con una conexión y sensibilidad muy fuerte hacia los animales y otras que simplemente no los soportan o les son indiferentes. Por lo tanto, lo que puedo compartir es cómo a mí me genera bienestar el contacto y la relación con los animales, en especial los perros y los gatos; cómo esto contribuye a mi salud emocional y espiritual. Sé que a mucha gente que siente este mismo amor por ellos les pasa muy parecido.



**COMPASIÓN  
POR  
LOS ANIMALES**



Para que este amor y relación con un animal aporte a nuestra salud emocional y espiritual, primero tenemos que ser de las personas que sentimos esa sensibilidad por ellos y creo que somos afortunados los que lo experimentamos.

Los animales son vulnerables y tienen una necesidad de ser cuidados y amados. Los perros de la calle tienen que aprender a sobrevivir sin esto, porque no les queda otra opción, pero la necesidad siempre la tienen. Por eso cuando rescatamos a un perro de la calle que ha vivido con sufrimiento y falta de todo, la retribución que nos da en agradecimiento y amor es inmensa. Poderles dar amor, aceptación y respeto a estos seres tan puros e inocentes, nos conecta con ellos, con su

necesidad y capacidad de amar, y en mi opinión eso nos transforma, porque nos lleva a conectarnos con nuestra propia vulnerabilidad, carencias y sufrimiento, que luego nos acerca más a ser personas más completas. Finalmente caemos en la cuenta de que las personas también tenemos esa necesidad. Esto nos ablanda el corazón y nos hace más humanos, y por lo tanto, también hace que sintamos mucho dolor por su sufrimiento, cosa que no es agradable pero es parte de amar.

Esto es lo que padecen los perros de la calle o los que han sido abandonados por dueños irresponsables, de los cuales hay desgraciadamente miles en las calles de nuestro país. Gracias a Dios hay mucha gente involucrada y comprometida en ayudarlos y por esto

también hay muchos perros y gatos en refugios y hogares temporales que están listos para ser adoptados. El problema es que muchos de los perros adoptados terminan igual o peor de lo que estaban, porque estas personas adoptaron sólo por impulso, no por los motivos correctos y mucho menos tuvieron una verdadera conexión con su animal. Entonces este privilegio de recibir y dar este amor y por ende crear esta conexión y relación que alimenta nuestra alma y nuestro espíritu, sólo lo conocerán aquellas personas que verdaderamente se comprometen a cuidar de su mascota para el resto de sus días, a verla como parte de su familia; como un ser importante al que van a atender y a acompañar durante toda su vida.




*CUANDO RESCATAMOS A UN PERRO DE LA CALLE QUE HA VIVIDO CON SUFRIMIENTO Y FALTA DE TODO, LA RETRIBUCIÓN QUE NOS DA EN AGRADECIMIENTO Y AMOR ES INMENSA.*

Para terminar, me gustaría invitar a las personas que tienen este regalo (De amar a los animales) a que adopten, aunque ya tengan a otro u otros perritos o gatos, porque son el tipo de persona que le podrá cambiar la vida a ese animal y al mismo tiempo estarán transformando la suya. Y las personas que no se quieren comprometer a esto, que no adopten por impulso, porque los perros luego sufren más al ser devueltos a los refugios.

Sólo como dato informativo: En el refugio tenemos 60 perros, de los cuales 15 ya fueron adoptados una o dos veces y luego devueltos. Los últimos dos que devolvieron tenían uno 3 años de adoptado y el otro casi dos años. Se podrán imaginar lo que esto hace en estos perros... Cuando son devueltos al refugio, vuelven a experimentar vivir entre muchos perros y esto normalmente los asusta, se quedan desorientados buscando alrededor a su dueño, es evidente la tristeza que manifiestan al volver a ser abandonados y la confusión de no saber qué está pasando.



*ASÍ QUE SIGAMOS BUSCANDO NUESTRO EQUILIBRIO Y BIENESTAR, Y SI PODEMOS DISFRUTAR DE ESTE AMOR PURO COMO LO ES EL DE UN ANIMAL, APROVECHÉMOSLO PORQUE ADEMÁS DE UN PRIVILEGIO ES UNA BENDICIÓN DE IDA Y VUELTA! *



**COMPASIÓN  
POR  
LOS ANIMALES**

LAS PERSONAS QUE QUIERAN COLABORAR CON LA CAUSA Y CON EL REFUGIO PUEDEN HACER SUS DONACIONES A:

BANCO INDUSTRIAL  
NO.325-004830-7  
COMPASIÓN POR LOS ANIMALES.

BÚSQUENOS TAMBIÉN EN FACEBOOK:  
COMPASIÓN POR LOS ANIMALES.

## 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

**DR. CARLOS VILLA NUEVA OCHOA**  
**DRA. DEYANIRA SAENZ DE**  
**VILLA NUEVA**

Dermatología y Cirugía Cosmética

📍 Boulevard Vista hermosa 25-19 zona  
 15. Edificio Multimédica 9no. nivel  
 of. 905

☎ 23857681-83

✉ clinicasvillanueva@yahoo.com

**DERMATOLOGÍA**  
**ONCOLOGICA**

**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 Tera-  
 péutica 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. Corpora-  
 ción Pediátrica

☎ 2232-7710 y 2332-7998

**GINECOLOGÍA Y**  
**OBSTETRICIA**

**DR. JOSÉ ROGELIO ARÉVALO GODOY**

Ginecología, Obstetricia. Embarazo  
 de Alto Riesgo, Ultrasonido Ginecco-  
 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 Obstetrica.  
 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 Hos-  
 pital Centro Médico I. 4to Nivel.

☎ 2362-8994 y 2332-7142. Ext. 124

**DR. CARLOS ENRIQUE ZEA FLORES**

Ginecología y Obstetrica. 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 LUCÍA VELÁSQUEZ 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.



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 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



**SIEMPRE PENSANDO EN TU SALUD**  
TE BRINDA ESTÁS GRANDES PROMOCIONES :

-Nebulizadores Respironics, Marca Philips:  
Precio de promoción **Q 280.00**  
Precio regular **Q 355.00**



- Kit tipo E para oxígeno:  
Precio de promoción **Q 1,875.00**  
Precio Regular **Q 2,720.00**  
(Incluye resucitador manual , adulto o pediátrico).



-Vaso Macro nebulizador Marca Hudson RCI:  
Precio de Promoción **Q 29.00**  
Precio regular **Q 56.00**



-Oxímetro de dedo Probasic :  
Precio de promoción **Q 600.00**  
Precio regular **Q 852.25**



Promoción válida mientras duren existencias.

**RESPIRA**  
VIDA

# 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 23631827

Antigua Guatemala, 5ta calle poniente #6  
Tel: (502) 7832-6533

6 calle 26-50, zona 11. CC. Via Majadas, local No.15  
Tel: (502) 2473-8285

Condado Concepcion local 21 Carretera a El Salvador  
Tel: (502)6634-7077