

TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, OCTUBRE 2022

No. 38



Alimentos que puedes incluir en tu dieta que te ayudarán a prevenir enfermedades

Cómo
puedo apoyar a un familiar diagnosticado con cáncer

CURSOS DE VACACIONES 2022

Detecta a tiempo el
CÁNCER DE MAMA



Más vale tarde *pronto* que nunca

¡Realice su mamografía!



25% de descuento
En Mamografía y Ultrasonido Mamario

Central Zona 10
☎ 2384-6065

Décima Plaza Z.14
☎ 2291-9700

Pasaje Naranja II
☎ 2215-2727

índice



5 Editorial



6 Detecta a tiempo el cáncer de mama



8 Cáncer de mama: Informémonos, hagamos conciencia y salvemos vidas



12 Nutrición para pacientes con tratamiento de cáncer



14 5 Alimentos que puedes incluir en tu dieta que te ayudarán a prevenir enfermedades



16 Belleza y Salud van de la mano



18 Cursos de vacaciones 2022



20 ¿Cómo puedo apoyar a un familiar diagnosticado con cáncer?



22 ¡Vacúnate contra la Influenza!



24 Directorio

COLABORADORES:

Dr. Roberto Martínez • Médico Psiquiatra
Dr. Esteban Coto-Director • Médico de Astra Zeneca para Centroamerica y el Caribe

Tu Salud y Bienestar es una marca registrada. Se prohíbe la reproducción del contenido de este número. Las opiniones expresadas por cada especialista no representan necesariamente la opinión de la revista. Nuestros artículos están redactados con fines informativos, jamás deberán tomarse como una consulta médica. Si fuera necesario, en su lugar visite a su médico o en profesional de la salud.

TU SALUD y bienestar

editorial

Como cada año, octubre es el mes de la Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, por lo que esta edición está dedicada a concientizar a las mujeres a que acudan a sus revisiones ginecológicas y programas de detección precoz que incluyan mamografías; recuerda que la probabilidad de que el cáncer de mama se cure es casi del 100% si se detecta en etapas iniciales.

La información científica demuestra la importancia tanto del diagnóstico a tiempo como de los factores sobre los que podemos actuar: una alimentación saludable y actividad física son fundamentales para prevenir el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo, factores de riesgo para esta patología.

Te invitamos entonces a informarte y a reflexionar sobre este tema, pero sobre todo a realizarte tu mamografía.

¡Quiérete y Cuídate!



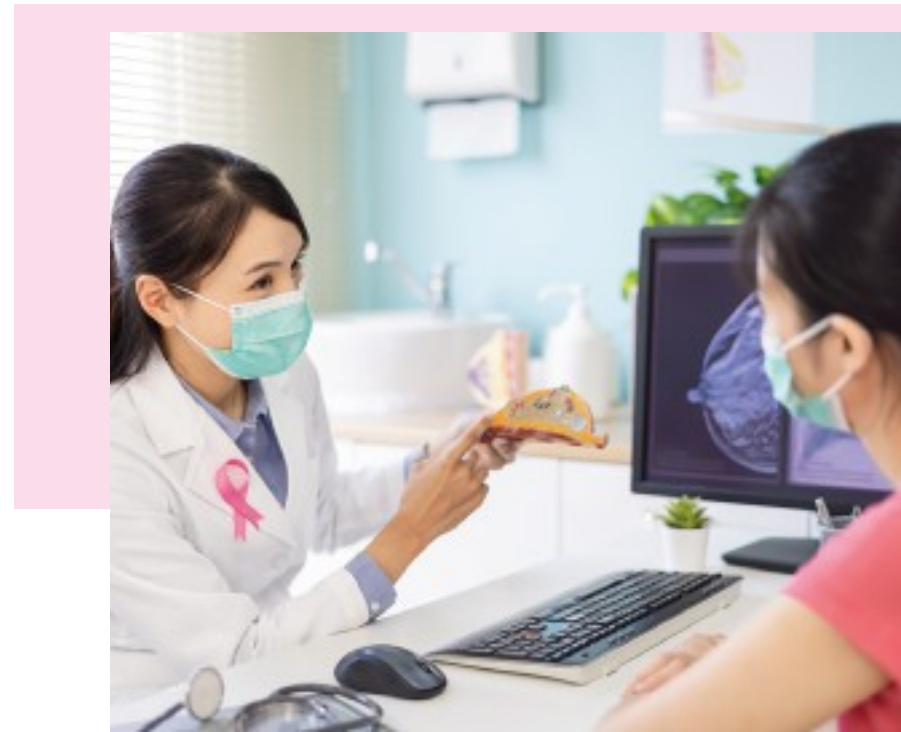
Detecta a tiempo

EL CÁNCER DE MAMA

Redacción / Tu Salud y Bienestar*

El cáncer de mama es el cáncer más común entre las mujeres a nivel mundial, impactando la vida de más de 2.3 millones de pacientes. En este tipo de cáncer se experimenta un crecimiento descontrolado en las células de los senos y en algunos casos, puede llegar a convertirse en cáncer metastásico, es decir, se extiende a otras partes del cuerpo. El 90% de las mujeres diagnosticadas se encuentran en etapa temprana del cáncer de mama y una parte importante de estos casos presentan mutaciones en el gen BRCA, es decir, el tumor se desarrolla por causas genéticas (heredadas); nos comenta el Dr. Esteban Coto, director Médico de AstraZeneca para Centroamérica y Caribe.

Hay factores de riesgo en el cáncer de mama que son modificables, como el consumo de alcohol, la obesidad, uso de hormonas o nunca haber tenido hijos, pero también, hay otros factores que no se pueden cambiar, como la existencia de mutaciones genéticas, el inicio temprano de etapa de menstruación, aparición de la menopausia en edad avanzada, tratamientos previos con radioterapia o exposición a ciertos medicamentos. El riesgo de padecer este tipo de cáncer se incrementa con la edad, sin embargo, se ha identificado un aumento significativo de aparición de cáncer en edades tempranas cuya causa principal es el factor hereditario, pues, entre el 5% y 10% de las pacientes tienen antecedentes familiares.



Síntomas del cáncer de mama:

Es importante que en cuanto tengas uno o más de estos síntomas acudas a tu médico.

- Aparición de bultos en la mama o axila
- Dolor en el seno
- Secreción del pezón
- Cambio de tamaño o forma de la mama
- Irritación en la piel
- Hundimiento del pezón

¡Ojo con estos datos!

- El cáncer de mama es el cáncer más común en las mujeres
- También es la causa más común de muerte por cáncer en América.
- En 2020, hubo más de 210,000 nuevos diagnósticos de cáncer de mama en América Latina y el Caribe, y casi 68,000 muertes.
- El cáncer de mama surge en las células de revestimiento de los conductos (85%) o lóbulos (15%) del tejido glandular de la mama.
- Cuando el cáncer se limita al conducto o lóbulo donde comenzó, no causa síntomas, pero puede eventualmente progresar e invadir el tejido circundante y, finalmente, los ganglios linfáticos locales y otros órganos.
- La carga de enfermedad por cáncer de mama se puede reducir mediante la identificación y el tratamiento temprano de los

cánceres, antes de que den síntomas. En contextos con suficientes recursos, se recomienda el tamizaje organizado con mamografía cada dos años para las mujeres de 50 a 69 años.

- El cáncer de mama se presenta con mayor frecuencia como una masa indolora en la mama. Es importante que las mujeres que encuentren una masa consulten a un profesional de salud lo antes posible, incluso si no causa dolor.
- Las masas en las mamas pueden desarrollarse por razones distintas al cáncer (hasta el 90%). El cáncer de mama puede presentarse de muchas maneras, por lo que es importante un examen médico completo. Otros síntomas del cáncer de mama incluyen engrosamiento de la mama, alteración en el tamaño, la forma o la apariencia de la mama, alteraciones de la piel como enrojecimiento, picaduras o hoyuelos, cambio en

la apariencia del pezón o la piel alrededor (areola), y/o secreción anormal del pezón. Los cánceres de mama avanzados pueden erosionarse a través de la piel y propagarse a otras partes del cuerpo, desencadenando síntomas adicionales.

- El tratamiento del cáncer de mama puede ser eficaz, especialmente cuando se detecta a tiempo. Por lo general, implica cirugía con o sin radiación y medicamentos. La efectividad del tratamiento depende de someterse al curso completo del tratamiento.
- Los cuidados paliativos y de apoyo ayudan a mejorar la calidad de vida de las pacientes y sus familias y también pueden influir positivamente en el curso de la enfermedad, con el objetivo de satisfacer las necesidades de atención de apoyo, psicosociales y espirituales de las mujeres con cáncer de mama.

*Con información de OMS/OPS

Cáncer de mama:

INFORMÉMONOS, HAGAMOS CONCIENCIA Y SALVEMOS VIDAS

El cáncer de mama se convirtió en el tipo de cáncer más frecuente en el mundo hasta el 2021 según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Sin embargo, el apoyo significativo para crear conciencia para el cáncer de mama y los fondos para la investigación han ayudado a avanzar en el diagnóstico y tratamiento de este tipo de cáncer, aumentando el índice de supervivencia de esta enfermedad.

De acuerdo con la organización Mundial Breastcancer, 5-10 % de los casos de cáncer son producto

de una anomalía heredada por alguno de los padres. En cambio, el 85-90 % de los casos de cáncer de mama tienen su origen en anomalías genéticas vinculadas al proceso de envejecimiento y el desgaste natural.

Los médicos sugieren a las pacientes realizar una autoexploración física cada mes tras la menstruación para palpar los senos en busca de irregularidades, así como realizar mamografías anuales a partir de los 40 años.

Gracias a la detección temprana el número de muertes asociadas con esta enfermedad continúa reduciéndose.

Unidad de Mama del Hospital Herrera Llerandi

El Hospital Herrera Llerandi cuenta con una Unidad de Mama enfocada en el diagnóstico de las enfermedades mamarias, principalmente en el cáncer de seno. Esta unidad está integrada por un equipo multidisciplinario de médicos expertos en el área de mama. Además, cuenta con modernos equipos de diagnóstico digitales de alta resolución, que incluyen ultrasonido, mamografía digital con o sin tomosíntesis y resonancia magnética.

El equipo de la Unidad de Mama del Hospital Herrera Llerandi reduce las tasas de diagnósticos equivocados. La atención especializada en cáncer de mama está disponible en: Hospital central zona 10, Centro de Diagnóstico y Atención Primaria en Pasaje Naranja II y Centro de Diagnóstico Décima Plaza Zona 14.



Unidad
de Mama
Hospital Herrera Llerandi



¡Realice su Mamografía!
2384-5910 • 2215-2727 • 2291-9700

6 Avenida 9-71 zona 10

C.C. Pasaje Naranja II

C.C. Décima Plaza,
10 Av. 9-69 zona 14

WhatsApp
2308-3000

**Prevenir
es mejor
que curar**



**19 de Octubre Día Internacional
del Cáncer de Mama.**

**vivo
segura**



Es un seguro Colectivo de Vida y Cáncer de la Mujer, cuyo objetivo es prevenir y tratar el riesgo de esta enfermedad, para que ellas vivan seguras y tranquilas.

Coberturas:

- Consultas con ginecólogo
- Consultas con médico general
- Derecho a exámenes preventivos anuales:
 - 1 Examen de Papanicolaou
 - 1 Examen de orina o urocultivo
 - 1 Colposcopia
 - 1 Biopsia de mama, con aguja fina
 - 1 Examen de Mamografía
- Indemnización por diagnóstico de cáncer
- Seguro de vida por muerte por cualquier causa
- Servicio funerario

Solo Q30 al mes

Adquiérello en agencias Banrural
o en www.aseguradorarural.com.gt



Nutrición para pacientes

CON TRATAMIENTO DE CÁNCER



Redacción / Tu Salud y Bienestar

Cuando se está saludable, consumir suficientes alimentos para obtener los nutrientes y calorías que necesita el cuerpo no representa un problema; la mayoría de las guías nutricionales resaltan la importancia de un alto consumo de verduras, fruta y productos de granos enteros (integrales), de igual forma, se indica limitar la cantidad de carnes rojas, especialmente las carnes procedas o que tienen un alto contenido de grasa, azúcar, alcohol y sal; así como mantener un peso saludable.

Pero al estar recibiendo tratamiento contra el cáncer, puede que estos objetivos sean difíciles de lograr, especialmente si hay efectos secundarios o simplemente el paciente no se siente del todo bien.

La buena alimentación es especialmente importante en caso se padezca de cáncer, debido a que tanto la enfermedad como su tratamiento, pueden cambiar la forma en que se come normalmente; así mismo puede afectar la manera en que el cuerpo tolera ciertos alimentos, así como su capacidad de emplear los nutrientes.

Durante un tratamiento contra el cáncer podría ser necesario que se requiera mejorar o cambiar la alimentación para fortalecerse y soportar los efectos secundarios que estos tratamientos conllevan. En ocasiones esto incluye comer alimentos que normalmente no se recomiendan al tener un buen estado de salud. Por ejemplo, puede que se requiera consumir alimentos con un nivel elevado de grasa y calorías que ayuden a mantener cierto peso, así como alimentos espesos o fríos como el helado para disminuir posibles llagas en la boca y garganta que dificultan poder comer.

Por otro lado, cabe resaltar que el tipo de cáncer, el tratamiento y los efectos secundarios que se presenten, deben de tomarse en consideración al tratar de determinar las mejores formas para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita.

Comer bien mientras se encuentra en tratamiento contra el cáncer podría ayudarte a:

- Sentirte mejor
- Mantener un nivel elevado de fuerza y energía
- Mantener el peso y las reservas de nutrientes de tu cuerpo
- Tolerar mejor los efectos secundarios relacionados con el tratamiento
- Reducir el riesgo de infecciones
- Sanar y recuperarse más rápido

Si estás atravesando por uno de estos procesos te recomendamos que te asesores con un especialista en nutrición quien ayudará y te dará una guía personalizada acerca de la forma correcta de alimentarte.



Redacción / Tu Salud y Bienestar

Una buena alimentación juega un papel muy importante en la prevención del cáncer, constantemente se realizan investigaciones que buscan demostrar qué alimentos consumir para aprovechar al máximo sus beneficios.

No existe ningún alimento que pueda tratar o curar el cáncer, sin embargo, es recomendable llevar una dieta rica en frutas y verduras, así como pobre en grasas, ya que nos pueden proteger frente a determinados cánceres.

Una dieta con propiedades anticancerígenas debe de ser antiinflamatoria, antioxidante y nutritiva; incluye 5 raciones diarias de frutas y verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos; sin dejar de lado las proteínas como el pollo y el pescado.

Te dejamos esta lista de alimentos para tomar en cuenta a la hora de preparar tus comidas:



Crucíferas

Entre ellas el brócoli, coliflor, repollo, coles de Bruselas, este tipo de verduras son ricas en vitaminas, betacarotenos, ácido fólico, calcio, hierro, zinc, potasio, azufre, selenio y silicio. Además, contienen compuestos fitoquímicos entre los que destacan los flavonoides, que son sustancias que estimulan la producción de enzimas que bloquean el daño de agentes cancerígenos.



Alimentos que puedes incluir en tu dieta

QUE TE AYUDARÁN A PREVENIR ENFERMEDADES



Verduras rojizas

Se trata de vegetales ricos en carotenoides, contienen licopeno que es lo que le da ese color rojizo; este compuesto es más potente que el betacaroteno. Entre los alimentos rojizos puedes encontrar el pimiento rojo, tomate, remolacha, zanahorias y calabaza.



Frutos rojos

Como las fresas, framboesas, moras, granada y ciruela roja; son ricas en betacarotenos y polifenoles, antioxidantes que nos protegen frente al deterioro de las células.

Hongos

Estas plantas poseen numerosas propiedades medicinales, se destacan por ser inmunomoduladores, antiinflamatorios y antitumorales, prefiere los champiñones, maitake y shiitake.



Verduras de color verde

El color verde es debido a la clorofila, sustancia que protege frente a posibles tumores, podemos consumir espinacas, acelga, kale, apio, berro, alcachofas, espárragos, entre otras.

Belleza y Salud van de la mano

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Alguna vez has escuchado decir “somos lo que comemos”, este dicho no está muy alejado de la realidad, ya que nuestro cuerpo es el fiel reflejo de lo que somos y lo que hacemos para cuidarnos, mantenernos sanos y felices.

Los hábitos ya sean buenos o malos dependen, si o si, solo de nosotros; por lo que es importante saber qué es lo que estamos dispuestos a hacer para mejorarlos y así mejorar nuestra calidad de vida.

Para comenzar debes elaborar una rutina de ejercicios diaria que te ayude a sopesar la ingesta de calorías, que no solo te ayudarán a mantener un peso y medidas ideales, sino que además mejorarán tu metabolismo.

Agrega a tu alimentación diaria frutas y verduras, y aumenta tu consumo de agua; esto te ayudará a que tu organismo funcione correctamente, te sentirás con más energías y harás que tu cuerpo reciba los nutrientes, vitaminas y minerales que necesitan.

Ten en cuenta estos nutrientes que no deben de faltar

en tus alimentos, suplementos alimenticios o productos cosméticos:

Agua: mantiene el equilibrio interno de la piel y la función de los tejidos (envejecimiento e inflamación).

Proteínas: permiten la constitución y reparación de los tejidos de la piel, especialmente el colágeno; el consumo de colágeno es un gran aliado para mantener la elasticidad, suavidad y fuerza de la piel, cabello y uñas. Si lo vas a tomar como suplemento debes de ser constante para realmente observar cambios.

Ácidos grasos esenciales: evitan la inflamación y están involucrados en la síntesis y el metabolismo de los lípidos de la piel.

Minerales: como zinc, hierro, cobre y selenio que te ayudará con la formación de células en la piel y con la actividad enzimática antioxidante de la piel.

Betacaroteno y vitaminas A, C, D y E: ya que previenen el envejecimiento de la piel, son poderosos antioxidantes y antiinflamatorios, además de reducir daños celulares

Y para finalizar realiza actividades que te hagan feliz y que saquen lo mejor de ti, esto te alejará de problemas emocionales como el estrés, la ansiedad o la depresión, entre otros.



No dejes a la suerte

tu salud

Tú tienes el control, prevenir es vivir.

El Programa PREVENGA consiste en un chequeo médico preventivo que se realiza acorde a la edad y al sexo del paciente. Estos chequeos incluyen exámenes de laboratorio, imagenología, evaluación médica, nutricional y cardiológica. Todos los exámenes y evaluaciones son realizados por especialistas en un día.

Contamos con los siguientes paquetes de chequeo preventivo:

- **Básico:** para hombres y mujeres menores de 20 años.
- **Ejecutivo:** para hombres y mujeres de 20 años en adelante.
- **Plus:** para hombres y mujeres de 30 años en adelante.
- **Premium:** para hombres y mujeres de 40 años en adelante.

Somos especialistas en cuidar tu salud porque contamos con el mejor equipo de profesionales y la más alta tecnología.

PBX: 2279-4949 Ext.:4407 prevenga@centromedico.com.gt



Cursos de vacaciones 2022



Redacción / Tu Salud y Bienestar

Después de haber pasado por un encierro de casi dos años, los niños empezaron a retomar “la normalidad” al asistir a clases presenciales. Volvieron a reunirse con sus compañeros, a jugar en los recreos e interactuar; sin embargo, para muchos niños las vacaciones de fin de año llegaron, por lo que es el momento ideal para incentivar a tu hijo a que practique o perfeccione algún deporte o actividad que le llame la atención.

Beneficios de inscribir a tu hijo en curso de vacaciones:

- Fomenta su desarrollo personal: los niños aprenden nuevas habilidades, así como a no depender tanto de sus padres.
- Evita el sedentarismo.
- Desarrolla habilidades sociales al relacionarse con otro grupo de niños.
- Ayuda a liberar energía y estrés
- Ayuda a formar hábitos más saludables desde pequeños.
- Mejora la autoestima.
- Potencian su capacidad de trabajar en equipo.

Sea cual sea el tipo de actividad que escoja tu hijo, le aportará amplios beneficios.

Acá te dejamos algunas opciones, puedes solicitar más información en sus redes sociales.

Neo Danza

Ofrece cursos de ballet para niñas que incluye:

- Clases de ballet
- Coreografía
- Expresión artística
- Cuentos de ballet
- Manualidades

Ofrecen horarios en la mañana y en la tarde, comienza el 14 de octubre hasta el 16 de diciembre.

Sport Center Martial Arts

Ofrece cursos de vacaciones para niños y niñas de karate para desarrollar nuevas habilidades, en horarios en la mañana y en la tarde y dura del 14 de octubre al 16 de diciembre.

Sporta

Ofrece cursos para niños y niñas de: gimnasia olímpica, karate, squash, zumba kids, calistenia, natación, entre otros. empiezan el 17 de octubre y finalizan entre el 12 y 16 de diciembre; en horario de 8:00 AM – 12:30 PM. Cuentan con servicio de bus.

Federación Nacional de Natación Guatemala

Puedes verificar requisitos, costos y horarios en su página www.fenadegua.com.gt

Futeca Sports Complex

Ofrece el curso de fin de año “360 Camp”, puedes consultar su página en las redes sociales para mayor información.

Dinamic Fitness Big Blue

El cursos de natación comienza el 24 de octubre y termina el 16 de diciembre en su sede de Gran Vía Naranjo.



¿Cómo puedo apoyar a un familiar diagnosticado con cáncer?



Dr. Roberto Martínez
Médico Psiquiatra y Psicoterapeuta

Solo escuchar "cáncer" puede provocar cambios neurofisiológicos en nuestro cerebro dependiendo de cuál ha sido la experiencia de vida relacionada con el término; mucha de la información para el público respecto a su manejo y prevención, utiliza el temor como vehículo para provocar que las personas se hagan exámenes a tiempo. Con todo y que esto tiene buenas intenciones, también se fortalece así la asociación entre cáncer y temor. Es válido experimentar temor ya que viene de la percepción que es algo impuesto, involuntario y que implica sufrimiento. En realidad, cualquiera que sea la reacción inicial, es válida, pero también es posible procesar y escoger una respuesta consciente que facilite el proceso, tanto para el paciente como para su familia.

Estar allí y estar cerca

Esta es la primera estrategia para familiares y amigos de personas con diagnóstico de cáncer. El atravesar junto con otros las fluctuaciones de ánimo que se experimentan normalmente, fortalece cualquier vínculo y trae a la relación beneficios que nunca se hubieran obtenido antes. Uno de los mayores predictores de larga vida y calidad de vida ya estudiados para los humanos, son las relaciones con familia y amigos. Relatos de pacientes confirman que el caminar junto con alguien más durante ese proceso cambió su experiencia hacia una mejor.

Traer positivismo

Sobrevivientes de cáncer hablan que, durante el proceso, no pueden y no quieren tolerar si quiera una pizca de negatividad de la gente alrededor; incluso algunos de ellos enfatizan la importancia de que familiares y amigos traigan siempre una actitud positiva al estar cerca. Un tiempo pensé que este sesgo hacia lo positivo podría obstaculizar la aceptación de la realidad e impedir un genuino proceso de duelo. Algunas estrategias dentro de la línea de terapia cognitivo conductual desarrollada por Aaron Beck y el relato de personas sobrevivientes me ayudaron a entender esto mejor: Debido a que la persona se encuentra ya con un sesgo catastrófico como respuesta humana y normal, es necesario hacer contrapeso a ese sesgo catastrófico con otro sesgo positivo y saludable, que lejos de alienar a la persona de su realidad, le ayuda a lograr una perspectiva más balanceada



y sana sobre la vida. No se trata de maquillar la realidad, sino de tener un radar alerta para encontrar puntos verdaderamente positivos dentro de las difíciles circunstancias actuales y resaltarlos.

Entender que como familiar o amigo también es válido pasar por distintas emociones

Cuando el familiar de la persona diagnosticada con cáncer decide acompañarle, también va a experimentar un proceso de duelo propio. Algunas veces es más complejo si dentro de la historia de la relación han existido dificultades. Paciente y familia van a facilitar su camino buscando ayuda emocional y psicológica adecuada.

Apoyar al familiar en conocer e incorporar una nueva nutrición y actividad física apropiada

Este es un buen momento para junto con su familiar, adaptarse a un nuevo estilo de vida que fortalezca una mejor salud integral. Entre más información correcta sobre nutrición y ejercicio se tiene, es más fácil ir haciendo cambios estratégicos. Yo recomiendo también incorporar técnicas accesibles y fáciles de aprender como Mindfulness. La evidencia científica muestra que ayuda a un mejor

estado inmunológico, promoviendo a la vez menos ansiedad y mejor humor.

Informarse bien y buscar la mejor comunicación posible con el médico tratante

Esto algunas veces puede ayudar al familiar a entender mejor la información o amortiguarla si fuera necesario. Estar bien informado de lo que esta sucediendo en el proceso va a calmar ansiedades y esa comunicación fortalecerá un vínculo sano con el médico y demás profesionales involucrados, contribuyendo así al éxito del tratamiento.

Es sano explicar a cada familiar lo que sucede tomando en cuenta su edad y nivel de desarrollo

Los niños se dan cuenta de todo. Si son parte de la familia, es mejor explicarles según su nivel de desarrollo. La falta de información les causaría más tensión. Cuando se trata de personas mayores también se pueden hacer ajustes para amortiguar la información.

Promover espacios para compartir con otras personas con el diagnóstico. Usualmente en los centros de tratamiento se facilita ir conociendo a otros valientes que se están tratando por el mismo diagnóstico u otros similares. El acompañar y apoyar a

otros que necesitan tratamiento, ayuda a quitar el enfoque natural en lo difícil de las circunstancias propias.

Ser empático con los cambios que el familiar experimenta

Como resultado de algunas intervenciones farmacológicas y quirúrgicas puede haber cambios importantes en el físico del paciente. El apoyo de sus seres cercanos para lograr una adaptación a pérdida de cabello o cualquier modificación anatómica resultado de una operación no solo es posible sino sano. Los cambios no solo son en lo externo, algunas veces hay cambios en la libido. El rol de la pareja para lograr adaptabilidad a estos cambios es estratégico.

Promover la espiritualidad y la fe

La evidencia científica de más de 20 años, ha demostrado que física y emocionalmente hay una marcada diferencia en el resultado final, ya sea este el que se desea o no, cuando se involucra la espiritualidad. Provee trascendencia y facilita encontrar un sentido al proceso. Aumenta la experiencia de amor junto con amigos y familia. Da esperanza y propósito en la visión a largo plazo del paciente y su familia.



¡Vacúnate contra la Influenza!

Redacción / Tu Salud y Bienestar

La influenza (también conocida como gripe) es una enfermedad respiratoria aguda muy contagiosa causada por los virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y los pulmones y que se transmite de persona a persona llegando a causar complicaciones graves, especialmente en niños pequeños, adultos mayores y personas con ciertas afecciones. Si bien es cierto que vacunarse contra la influenza no garantiza en un 100% la inmunidad, es la mejor manera de prevenir complicaciones que puedan surgir al padecer esta enfermedad; los Centros Para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan la vacuna antigripal anual para todas las personas a partir de los 6 meses de edad y especialmente ahora que los niños están regresando paulatinamente a clases presenciales.

Es importante la vacunación anualmente, ya que este virus muta y van saliendo nuevos tipos de virus de influenza, por lo que se recomienda actualizar el sistema inmune en especial en la temporada de otoño-invierno en donde se dan más casos; lo ideal es que se vacunen antes de finales de octubre, sin embargo, mientras el virus de esta enfermedad esté circulando se debería continuar la vacunación a lo largo de toda la temporada de influenza, incluso en enero o después.

No se recomienda en menores de 6 meses o bien en personas que



padecen de alergias graves (alergias a antibióticos, a la proteína de huevo, entre otras), en estos

casos es importante comentarle al médico acerca de este tipo de alergias.

Directorio

Claudia Del Cid

Otorrinaringología

Hospital El Pilar, 3a. calle 10-75, Z.15
Col. Tecún Umán, clínicas médicas segundo nivel
Teléfono: 2378-5010
Whatsapp: 5647-0166
E-mail: draclaudiadelcid@gmail.com
Solo consultas presenciales
En fb e Instagram: Otoclinik



Dra. Nydia Paredes Amenábar

Ortodoncista y Odontopediatra

6a. Av. 3-22 Z. 10
Edif. Centro Medico II, clínica 804
Teléfono: 2311-1198
Whatsapp: 4536-8083
Consultas presenciales y virtuales
www.orthogt.com
Redes sociales @orthogt



Dra. Telmy González

Ortodoncia y Odontología

Dra. Cindy Morales

Odontología General

Avenida petapa 47-79 zona 12.
Plaza Grecia. Local 22.
Teléfono. 2234-4728 / 4204-1348
Consultas presenciales.
Redes sociales @dentalupgt



Dr. Francisco Barrios Schaeffer

Ginecología, Cirugía videolaparoscópica, y Ginecología Oncológica y Obstetricia

Dra. Norma Urrutia de Barrios

Ginecología y Obstetricia Ultrasonido ginecológico

6a. Av. 9-18 zona 10. Edif. Sixtino 2.
2o. Nivel. Ala 1, Clínica 202.
Tel. 2291-6600 y 5518-2648
Consultas presenciales y virtuales.



Licda. Pamela Peña

Nutricionista Clínica y Coach Nutricional

Edificio Multimédisa,
Blvd. Vista Hermosa, zona 15
11vo. nivel, clínica 1103
Tel.: 2385-7654
Instagram: nutritious.gt
Facebook: NutritiousGt



Licda. Pamela Castellanos Morales

Nutricionista Especialista en Diabetes y Síndrome Metabólico

22 avenida 0-84, zona 15,
Vista Hermosa II
Tels.: (502)2365-6273 / 5928-8200
pamelacastem@gmail.com



Licda. Isabel Nájera

Nutrición Clínica

Interior Club Majadas
7ª calle final, Majadas zona 11
Tel.: (502) 4030-3799
cren.guatemala@gmail.com



Dra. Gahhda Noemi Aragón

Ginecóloga y Obstetra

Clínica 1a. calle 4-31, Z. 2 Col. Sta.
Mónica, San José Villa Nueva. Entrada
en km 16.5 carretera al pacífico
E-mail: noemiandraus@yahoo.com
Whatsapp: 5413-3719



Dr. José E. Girón

Endocrinología y Metabolismo

Medicina Interna

Edificio Sixtino II
6a. avenida 9-18, zona 10,
nivel tres, ala 2
Clínica 303
Tel.: (502) 22781223



TUSALUD y bienestar

Anúnciate

en el nuevo directorio

ventas@tusaludybienestar.com



www.tusaludybienestar.com

Dra. Marilyn Chamo

Cirugía General / Flebología

6a. avenida 9-18, zona 10
Edificio Sixtino 2, oficina 504, ala 2
Teléfono: 2278-0083



Dr. Mauro Vinicio Hernández

Ginecólogo y Obstetra

1ra, calle 18-53, Vista Hermosa II, zona 15
Citas: 4124-8774 (llamadas y whatsapp)
Emergencias: 4217-4542
Servicio de citas virtuales



Victor Hugo Hernandez Betancourth

Cirugía General y Laparoscopia

• Clínicas interior de hospital Angelus zona 9
• San Cristobal 3 calle 10-71 zona 8 mixco Edificio Polimedica Of 206
Teléfono y WhastApp: 5988-8005
Facebook: Cirugía a Tu Alcance
- Dr. Víctor Hernández Betancourt



Sabas Montenegro

Artroscopia Y Medicina Del Deporte

• Ed. P-4 Parqueo J, 3 Nivel Clínica 302 Medi-K Cayalá, Z.16
Teléfonos: 2291-2323 / 4015-2891
• 14 C. 8-30 Z. 1, 2 Nivel, a la vuelta del Teatro Abril • Tels: 2253-7483 / 4015-2891
www.traumayclinicadeportiva.com
Linkedin: Dr. Sabas Montenegro
Instagram: doctor_sabas
Facebook: Trauma y Clinica Deportiva



Dra. Rocío Serrano Carrillo

Ginecología y Obstetricia

6a. avenida 7-66 zona 10
Condominio Médico, clínica 4B
Tel.: 3251-7597



Dr. Donald Fernando Mejicanos Pineda

Neurocirugía de Adultos y Niños

Edificio Clínicas de las Americas
10ma. C. 2-45 Z. 14, 8vo. Nivel Of. 802
Tel. 5366-5001/2363-3700/4259-4627
www.neurocirugiadeguatemala.com.gt



Ronald Alvarado y Gloria Contreras

Cirugía General y laparoscópica

10 calle 2-22 zona 14 clinica 609 edificio anexo de parques clinicas medicas la paz
Numeros de whatsapp y llamadas: 4290-7031 / 5632-5836
Facebook: Surgyon
Instagram: surgyon_especialistas
Waze: https://waze.com/ul/h9fxdupnj9



Débora Méndez

**Médica y cirujana oftalmóloga
Subespecialista en glaucoma y segmento anterior**

Telefono: 2235-6091
E-mail: cyopd.d@gmail.com
19 Av. 2-78 Z. 11 Edif. Distrito Miraflores Of. 908
Whatsapp: 3795-9926
Facebook D&D Clínica Oftalmológica y Óptica



Dr. Jorge Chea

Medicina Estética y Láser Estético

Diagonal 6, 12-42, zona 10, Edificio Design Center Torre II, oficina 304 • Tel.: 2261-8948
Whatsapp: 4587-0097 • Web: centroestetic.com



Jose Santos Romero Estrada

**Médico y Cirujano / Oftalmólogo
Especialista en retina, mácula y vítreo**

Claudia María López Villeda

**Médico y Cirujano / Oftalmóloga
Especialista en glaucoma**

Edificio Distrito Miraflores 19 avenida 2-78 zona 11, Primer Nivel, Local 102A
Teléfono: 2235-5990
WhatsApp: 3652-0098
EyeCenter eyecenter.gt



Wendy Landaverde y Elder Rodriguez

Dentistas

Edificio distrito Miraflores 19 ave, 2-78 Zona 11 5to nivel of 517
Teléfono: 2235-5934
Whatsapp: 5621-0349
Facebook: Clinica dental Denticenter
Instagram _denticenter



Ricardo Aguilar Oliva

Cardiología

7a. Ave. 9-64 Zona 9, Edificio Zona Médica oficina 601
Teléfono: (+502) 2368-5633
Correo cardiagt@gmail.com
Whatsapp 4518-4207



Dr. Roberto Martínez Porras

Médico Psiquiatra

Edif. Multimédisa, Blvd. Vista Hermosa zona 15, 5to nivel, Of. 503
Tel. 2445-1607/2385-7712
Emergencias 5516-2201
www.martinezporras.com



Dr. Pablo Morales Hidalgo

Traumatólogo

Hospital Yarden,
Cliz. San Juan 12-24, zona 7, clínica 4.
Hospital La Paz, zona 14
10 calle 2-31, zona 14.
Tel.: 2471-7858 / Cel.: 5575-3166



Dr. Jorge Chea

Medicina Estética y Láser Estético

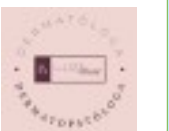
Diagonal 6, 12-42, zona 10, Edificio Design Center Torre II, oficina 304 • Tel.: 2261-8948
Whatsapp: 4587-0097 • Web: centroestetic.com



Dra. Liza Arias

Dermatóloga - Dermatopatología

Edificio Sixtino II
6ª avenida 9-18, zona 10, sexto nivel, ala 1, Clínica 608
Tel.: (502) 2269-7934
lizaarias@dematopath.com



Dra. Marielos Arriaga

Odontología Infantil

Sector A2, bulevar principal Plaza Médica, local 30 "Dekacentro" Z.8 de Mixco, Ciudad San Cristóbal
3041-9577 • Tel.: 2480-8804
KiddentGt KiddentGt
kiddent.kds@gmail.com



Dr. Manuel fajardo

Cirugía General (Mayor y menor)

Ciudad Pedro De Alvarado Jutiapa
mannyfajardo@hotmail.com
WHATSAPP: 48299250



Licda. Italy Asensio

Psicóloga Clínica

19 avenida Vista Hermosa 1
E-mail: info@remind.com.gt
Whatsapp: 5550-4090



Dr. Adán de León Argueta

Traumatología y Ortopedia

Cirugía de mano y miembro superior
Cirugía de Columba vertebral
6 avenida 6-63, zona 10
Edificio Sixtino 1, clínica 1209
Teléfono: 5893-8975





Ámate,
examínate y
detecta a tiempo

Se recomienda realizarse el
autoexamen de mamas
por lo menos, **una vez al mes**



OCTUBRE
mes de la lucha contra el
CÁNCER DE MAMA

