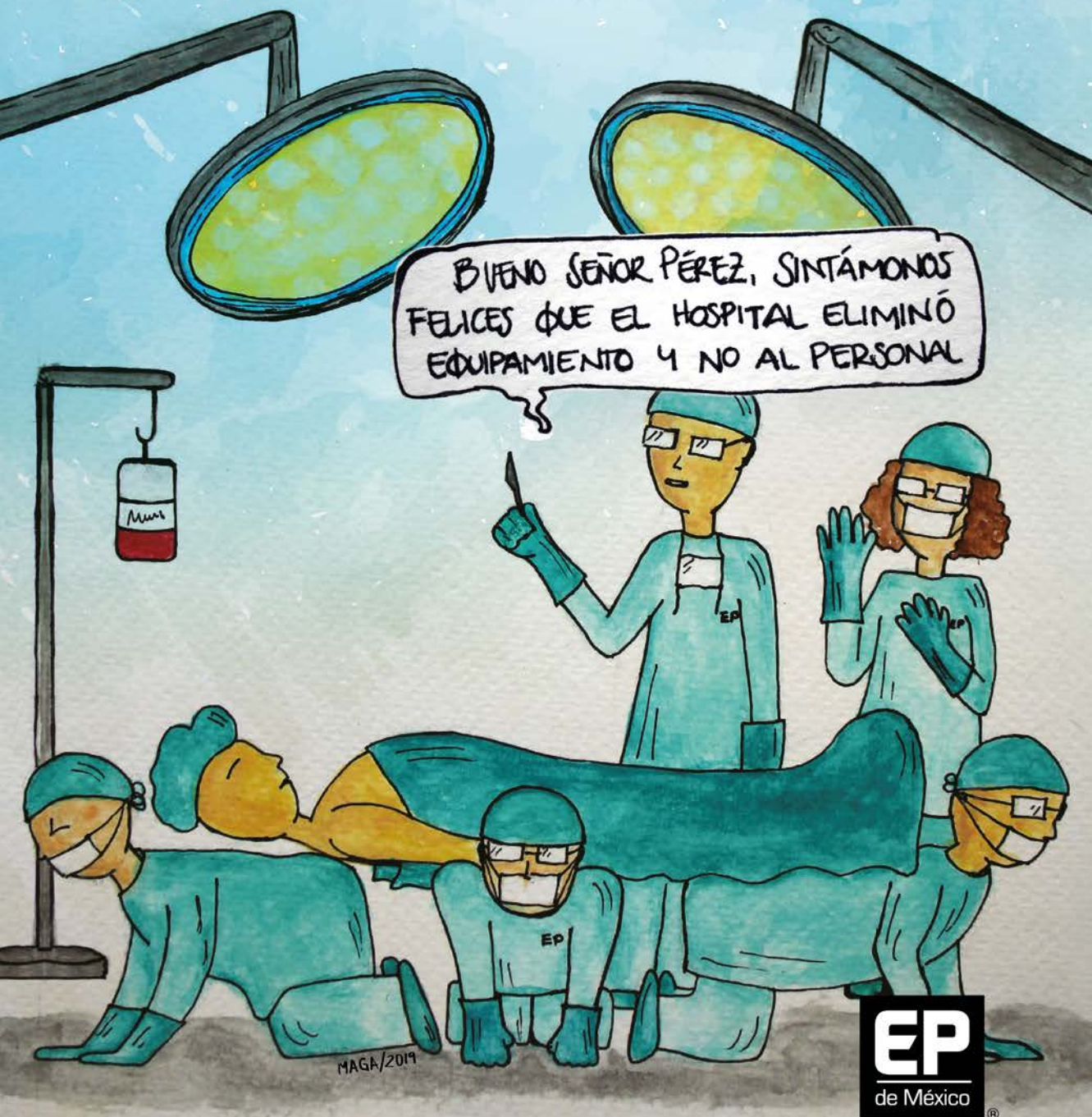


Revista Hipocrática

stethos





CAMPUS
PUEBLA

EDUCACIÓN CONTINUA **VERANO 2019**

21 DE JUNIO

DIPLOMADO DE
**NUTRICIÓN CLÍNICA
EN LA DIABETES**

10 MESES

UN VIERNES AL MES

21 DE JUNIO

DIPLOMADO EN
**TERAPIA DE INFUSIÓN
INTRAVENOSA**

10 MESES

UN VIERNES AL MES

28 DE JUNIO

DIPLOMADO EN
ENFERMERÍA ONCOLÓGICA

10 MESES

UN VIERNES AL MES

28 DE JUNIO

DIPLOMADO EN
**ACREDITACIÓN Y CERTIFICACIÓN
DE HOSPITALES**

6 MESES

UN VIERNES Y SÁBADO AL MES

29 DE JUNIO

DIPLOMADO EN
ODONTOPEDIATRÍA

9 MESES

UN FIN DE SEMANA AL MES

**¡NUEVO
PROGRAMA!**

6 DE JULIO

DIPLOMADO EN
**HABILIDADES TÉCNICAS
HOSPITALARIAS**

10 MESES

UN SÁBADO AL MES

6 DE JULIO

DIPLOMADO EN
**ASESORÍA LEGAL Y
PENAL MÉDICA**

10 MESES

UN SÁBADO AL MES

**¡NUEVO
PROGRAMA!**

7 DE JULIO

CURSO DE
**TERAPEÚTICA Y FARMACOLOGÍA
EN ODONTOLOGÍA**

5 MESES

UN DOMINGO AL MES

¡SOLICITA INFORMES DEL PROGRAMA DE TU INTERÉS!

6 Norte 1610
Col. San Francisco
Puebla, Puebla

01 (222) 294 98 24
01 (222) 232 01 12

01 (222) 232 16 46
01 800 003 73 63

 EP DE MÉXICO
 www.epeac.com
 info@epeac.com



CAMPUS
PUEBLA

POSGRADOS OTOÑO 2019



¡NUEVO PROGRAMA! 10 DE AGOSTO
DOCTORADO EN
ALTA DIRECCIÓN Y ORGANIZACIÓN
DE LOS SISTEMAS DE SALUD
2 AÑOS DOS FINES DE SEMANA AL MES

¡NUEVO PROGRAMA! 16 DE AGOSTO
ESPECIALIDAD EN
ENFERMERÍA DE URGENCIAS
Y EMERGENCIAS
3 SEMESTRES TODOS LOS VIERNES

23 DE AGOSTO
ESPECIALIDAD EN
ENFERMERÍA QUIRÚRGICA
3 SEMESTRES TODOS LOS VIERNES

FACULTY LED ARGENTINA 24 DE AGOSTO
MAESTRÍA EN
ADMINISTRACIÓN
DE HOSPITALES
2 AÑOS UN FIN DE SEMANA AL MES

¡NUEVA MODALIDAD! 31 DE AGOSTO
MAESTRÍA EN
ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS
DE ENFERMERÍA
2 AÑOS UN FIN DE SEMANA AL MES

1 DE SEPTIEMBRE
ESPECIALIDAD EN
ENFERMERÍA NEFROLÓGICA
3 SEMESTRES TODOS LOS VIERNES

7 DE SEPTIEMBRE
MAESTRÍA EN
SEGURIDAD, PREVENCIÓN
Y CONTROL DE RIESGOS
LABORALES
2 AÑOS UN FIN DE SEMANA AL MES

¡NUEVO PROGRAMA! 7 DE SEPTIEMBRE
MAESTRÍA EN
SALUD PÚBLICA Y SALUD
MATERNA PERINATAL
2 AÑOS UN FIN DE SEMANA AL MES

¡SOLICITA INFORMES DEL PROGRAMA DE TU INTERÉS!

6 Norte 1610
Col. San Francisco
Puebla, Puebla

01 (222) 294 98 24
01 (222) 232 01 12

01 (222) 232 16 46
01 800 003 73 63

EP DE MÉXICO
 www.epeac.com
 info@epeac.com

CARTA EDITORIAL

Es un gusto el saludarlos por este medio y sobre todo a las compañeras y compañeros de la comunidad médica, paramédica y administrativa, que se dedica a prestar servicios en forma operativa en algún área o a realizar acciones gerenciales en alguna institución del país, pública o privada y que siempre están interesados en seguir mejorando sus procesos y procedimientos, a fin de otorgar servicios de atención más oportunos, seguros, confiables, humanos que ayuden a disminuir y controlar el riesgo de atención al que se expone un paciente en cada acto médico o paramédico.

Es de todos conocido que la atención a la salud y la calidad de la misma, no solo se centra en la obra física, infraestructura, recursos, insumos, contratación de personal, etc., Aún cuando estamos conscientes de que es muy importante contar con estos recursos, también está el otro lado de la moneda, donde existen estudios realizados por instituciones investigadoras del nivel internacional y nacional, que han demostrado que en ocasiones (por no decir en múltiples casos), el establecimiento de salud cuenta con todos los recursos para otorgar la atención médica, pero **algo falla en el proceso** mismo, y que en lugar de identificarla a tiempo y dar alguna solución, se justifica por la omisión con base en protocolos, guías de práctica clínica, normas oficiales o bajo evidencia científica.

Así nos encontramos con situaciones diversas como la falta de sometimiento a prueba del equipo nuevo antes de colocarlo en contacto con el paciente, la omisión de una verificación de su funcionalidad antes de aplicar algún procedimiento invasivo, el no contar con mantenimiento preventivo o la falta de registros, también se detecta que el prestador del servicio no cuenta con la competencia profesional correspondiente, hay servicios de atención hospitalaria fragmentados y no existen procesos por escrito de las principales actividades y procedimientos riesgosos. De igual manera no se cuenta con reportes ni análisis de tales procedimientos, a la vez que se presentan otros riesgos como los atribuibles al paciente, los propios de la edad, enfermedad, género, etc. Sin embargo, lo más crítico es que la falla no es identificada en el primer contacto con el prestador de servicios de salud, situación que, en lugar de favorecer la pronta recuperación del paciente, añade una agravante que puede concluir en un evento centinela o incluso derivar en la muerte del paciente.

Ante esta situación mucho se ha trabajado a nivel nacional e internacional a fin de asegurar acciones y procesos adecuados, que disminuyan en primer lugar la presencia de estos eventos adversos o centinelas en la población usuaria o enferma que acude a un establecimiento médico a fin de restaurar su salud en segundo lugar, los costos de atención en la acción correspondiente a la intervención durante las complicaciones médicas y su posterior restauración, lo cual es cuestionado si debe o no atribuirse al sistema de salud.

En el año 2000 se edita el primer libro que especifica que hay algo más que hacer en la atención segura de los pacientes, y orienta a establecer acciones de alto impacto y bajo costo; este libro denominado **"To Err Is Human"** Building a Safer Health System, editado por Linda T. Kohn, Janet M. Corrigan, y Molla S. Donaldson, del Comité de Calidad de la Atención de Salud en América, se convirtió en un documento base para cambiar la forma y el enfoque de la atención mecánica e inercial del proceso médico, por un enfoque más preventivo, orientado al riesgo (y no al daño, que en la mayoría de las ocasiones, es irreparable y que termina en una defunción), y al sistema de atención (no solo a la departamentalización).

La **Organización Mundial de la Salud** OMS, en octubre del 2004, establece la **Alianza Mundial para la Seguridad del Paciente**, con el propósito de coordinar, difundir y acelerar las mejoras en materia de seguridad del paciente en todo el mundo.

En el caso de México, el **Consejo de Salubridad General** CSG, entidad normativa y reguladora, durante los años 2007 y 2008, establece una coordinación con la **Joint Commission International** (organización con más experiencia en acreditación sanitaria de todo el mundo, la cual lleva más de 50 años dedicada a la mejora de la calidad y la seguridad de las organizaciones sanitarias y sociosanitarias), a fin de enriquecer el enfoque, la forma y contenido con por los cuales hasta ese momento se Certificaban los Establecimiento de Salud, publicando por primera ocasión los **Estándares Internacionales Homologados**, mismo que entran en vigencia el 01 de enero del 2009.

Con información consultada en la plataforma electrónica del CSG al 31 de mayo del 2019, es de notar el esfuerzo de las diferentes instituciones que integran el Sistema Nacional de Salud, por contar con servicios certificados en instalaciones y procesos seguros para la atención del paciente y de los trabajadores, con un enfoque sustentado en el riesgo, en un sistema de atención segura y con estandarización de procesos en los diferentes turnos.

Es una buena noticia saber que en la administración actual las autoridades del nivel nacional federal en materia de salud, en diferentes foros han comentado la gran necesidad de contar con servicios que se encuentren acreditados al tener lo mínimo necesario para dar la atención médica, pero sobre todo que se estén certificados en sus procesos, a fin de hacer más equitativa, justa y segura la atención en salud.

Estamos seguros de que aún falta mucho por hacer en materia de seguridad en la prestación de servicios médicos a los pacientes y nuestro compromiso es seguir acercando las metodologías y herramientas a los prestadores de servicios de salud, para que en el día a día, se contribuya a construir y desarrolla un verdadero sistema nacional de **Atención Médica Segura**.



Dr. Jose Alberto Denicia Caleco

Coordinador del Diplomado en Acreditación y Certificación de Hospitales y profesor de diversas asignaturas de Posgrados de EP de México

Médico Familiar con Maestría en Atención Médica y Hospitales, ha colaborado en diferentes instituciones de Salud (PEMEX, ISSSTE, IMSS, Secretarías de Salud Estatal y Federal) por más de 30 años.

En el 2011 obtuvo el Premio Nacional de Calidad en la Clínica Hospital del ISSSTE de la Ciudad de Puebla

Como Director del Hospital de Zona Norte de Puebla, obtuvo la Certificación del Consejo en 2012, como Director del CRISVER certifico el único Centro de Rehabilitación público en todo el país en 2018.

Ha colaborado como Consultor para la Certificación de 16 Hospitales Privados en todo el país



DIRECTORIO

RECTOR

DR. HÉCTOR JOSÉ LEÓN
DOMÍNGUEZ MENDOZA

REVISTA STETHOS

DIRECCIÓN COMERCIAL
HÉCTOR DOMÍNGUEZ LOZANO

COORDINACIÓN EDITORIAL
MARÍA LUISA PERAL TORRES

COLUMNISTAS

MÓNICA RAMÍREZ RAMÍREZ
JESÚS BAÑUELOS MAGAÑA
MARÍA FERNANDA ORTIZ LÓPEZ
ELSA RODRÍGUEZ MENDOZA
HÉCTOR DOMÍNGUEZ LOZANO
LOURDES DENICIA CALECO
ALEJANDRO SILVA ARIAS
LESLIE PAULINA MENDOZA REYES

ILUSTRACIÓN DE PORTADA
(ADAPTACIÓN DE ILUSTRACIÓN
DE DAVE BLAZEK)
ANGELES GÓMEZ ALCALA

CORRECCIÓN DE ESTILO
PATRICIA DÍAZ TERÉS

CONTACTO

CALLE 6 NORTE 1610
COL. SAN FRANCISCO
PUEBLA, PUE.
CP 72000
TEL. 01 800 003 73 63 63

SI DESEAS ESCRIBIR
UN ARTÍCULO ENVIARLO A:
stethos@epdemexico.edu.mx

www.stethos.mx

CONTENIDO

8 LA IMPORTANCIA DE LA PRIMERA VISITA AL ODONTOPEDIATRA

Por Mónica Ramírez Ramírez

12 ¿ES SALUDABLE CONSUMIR PROTEÍNAS EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?

Por Jesús Bañuelos Magaña

16 ¡SALTAR TE VA A ENCANTAR!

Por María Fernanda Ortiz López

19 ¿CUÁNTO TARDAS EN COMERTE UNA MANZANA?

Por Elsa Yuridia Rodríguez Mendoza

22 LOS MEJORES ESTABLECIMIENTOS DE ATENCIÓN MÉDICA EN EL PAÍS

Por Héctor José Domínguez Lozano

32 DIEZ COSAS QUE NO DEBE HACER UNA JEFA DE ENFERMERAS

Por María de Lourdes Denicia Caleco

34 EL HOSPITAL DEL FUTURO

Por Alejandro Silva Arias

44 EL LÍDER CONSCIENTE RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE POSITIVO

Por Patricia Marcela Carpinteyro G.

51 METAMORFOSIS EN ENFERMERÍA

Por Leslie Paulina Mendoza Reyes

52 SONETO AL MÉDICO

Por Poeta "Paco Rubín"

LAS OPINIONES EXPRESADAS EN ESTA PUBLICACIÓN SON RESPONSABILIDAD ABSOLUTA DE LOS AUTORES Y NO NECESARIAMENTE REFLEJAN LAS IDEAS DE EP DE MÉXICO.

LOS PRODUCTOS Y SERVICIOS ANUNCIADOS SON RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DE LOS ANUNCIANTES.

REVISTA **stethos** ES DE REPRODUCCIÓN GRATUITA, SE PROHÍBE SU VENTA Y CUALQUIER TIPO DE COMERCIALIZACIÓN.

TRIOXIMED



Descubre el poder regenerador del Ozono

TRIOXI-TREE GEL Y JABÓN PARA UN MEJOR MANEJO DEL ACNÉ

Bactericida de amplio espectro con potente acción antiinflamatoria, mejora el aspecto de las lesiones ocasionadas por el acné.

3 potentes activos



Ozono



Óxido de zinc

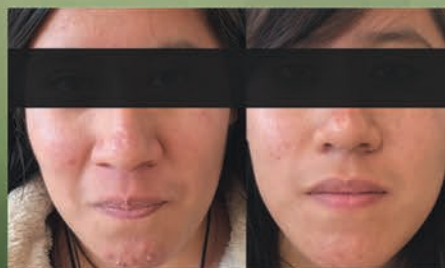
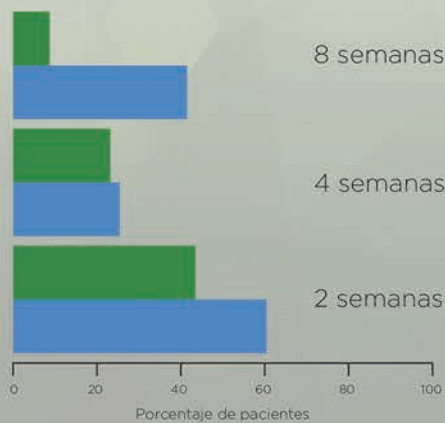


Tea Tree



MISMA EFICACIA, ALTA TOLERABILIDAD

Comparación de ardor entre grupos



EVOLUCIÓN A 4 SEMANAS

Compra en línea

www.dermalia.com.mx



Conoce el resto de la línea Trioximed
www.trioximed.mx

Tel. 5336 8770



LA IMPORTANCIA DE LA PRIMERA VISITA AL ODONTOPEDIATRA

POR DRA. MÓNICA RAMÍREZ RAMÍREZ
DOCENTE EP CAMPUS PUEBLA

Los odontopediatras somos especialistas en proporcionar cuidados, tanto preventivos como curativos, a los niños desde la infancia más temprana hasta finalizar el crecimiento.

Las revisiones y tratamientos que realiza un odontopediatra se adaptan a la conducta y a la edad del niño o de la niña. Nuestro objetivo es que la visita al dentista sea una buena experiencia, donde los pequeños se sientan cómodos y se acostumbren a realizar revisiones dentales ya desde sus primeros años de vida.



La erupción dental es un proceso fisiológico ligado al crecimiento y desarrollo de la boca, el diente se desplaza desde su posición original en el maxilar hacia su posición final en la cavidad oral. En los humanos este proceso de erupción dentaria se produce dos veces, primero aparecen los dientes de leche o dientes temporales y, después, erupcionan los definitivos o permanentes.

La odontología está cambiando y cada vez es más importante la prevención. Por este motivo recomendamos la odontología para bebés: el cuidado de los dientes en la primera etapa de la vida.

1. ¿POR QUÉ DEBO LLEVAR A MI HIJO AL ODONTOPEDIATRA SI AÚN NO TIENE DIENTES?

Los bebés pueden presentar diferentes patologías en la cavidad bucal que diagnosticadas a tiempo evitan problemas posteriores. Es importante practicar una buena higiene bucal incluso antes de que salga el primer diente. De encías sanas crecen dientes sanos.

Es útil la primera visita para recibir información adecuada sobre cómo conseguir una buena salud bucal, resolver dudas sobre la higiene y cepillado dental, hablar de los hábitos que podrían ser perjudiciales para el correcto desarrollo de la cavidad oral, revisar el crecimiento del maxilar y de la mandíbula.

El odontopediatra tiene la oportunidad de analizar y controlar factores de riesgo de caries antes de que aparezca.



2. ¿A QUÉ EDAD PUEDE MI BEBÉ DESARROLLAR CARIES?

Hay niños menores de un año con caries porque no se practica el aseo bucal. Los dientes son susceptibles al ataque del ácido de las bacterias. Evite el biberón con el niño acostado y una vez que el bebé haya terminado retírelo y límpieme su boca con agua.



TIP 1

Nunca

¡Dormir al bebé con biberón!

3. SI TUVE PROBLEMAS DURANTE EL EMBARAZO ¿ESTO PUEDE AFECTAR LOS DIENTES DE MI BEBÉ?

Los dientes primarios o mejor conocidos como de leche se forman durante el embarazo y, dependiendo de la severidad del problema y la etapa de gestación, pueden ocurrir defectos en la estructura de los dientes o en el grado de mineralización de los mismos. Estos dientes son más sensibles al ataque ácido de la caries dental.

4. ¿CÓMO PUEDO SABER SI MI NIÑO(A) PRESENTA CARIES DENTAL?

La caries dental en su inicio se presenta como una mancha blanca difícil de diagnosticar a simple vista. En etapas intermedias la caries adquiere un color amarillo claro por lo que solo un especialista es capaz de diagnosticarla en estas etapas iniciales.

5. ¿POR QUÉ MI HIJO TIENE CARIES Y SU HERMANO NO?

Hay varios factores que influyen, entre ellos está el tipo de bacteria y qué tan temprano le fue transmitida al niño, hábitos de higiene, tipo y frecuencia en la alimentación (dieta), problemas durante el embarazo, situaciones especiales al nacer (prematuros, ictericia) entre otros.

6. ¿CUÁNDO DEBO EMPEZAR A LIMPIAR LA BOCA DE MI BEBÉ?

Desde temprano se limpia la encía, lengua y carrillos donde se acumulan depósitos de leche. Se higieniza con gasa con agua de garrafón. Existen en el mercado pañitos especiales para estas primeras etapas y de esta manera el niño(a) se acostumbra a la higiene bucal desde temprana edad.

Es importante que al niño con dientes se le limpie antes de la siesta y antes de acostarse en la noche. Pregúntele a su odontopediatra cuando debe cepillarle sus dientes con crema dental y cuál es la adecuada.

TIP 2

Cantidad de Pasta Dental para los Niños:



0-3 años:
grano de arroz



3 + años
como un guisante

7. ¿PUEDEN LOS BEBÉS NACER CON DIENTES?

Sí, hay niños que nacen con dientes (dientes natales) y otros quienes les salen al mes de nacido o antes de los 6 meses (dientes neonatales). Estos niños tienen mayor riesgo de adquirir caries porque todavía reciben alimentación constante y con la presencia de dientes las bacterias los desmineralizan y se produce la caries dental.

TIP 3

Ten cuidado no compartas

No compartas utensilios con tu hijo o "limpies" el chupón con tu boca.



8. ¿PUEDO PREVENIR LOS PROBLEMAS DE ESPACIO SI LLEVO A MI BEBÉ TEMPRANO AL ODONTOPEDIATRA?

Muchos de los problemas de espacio se originan por errores en los hábitos de masticación lo que produce niños perezosos para masticar y a su vez con falta de estímulo en el crecimiento de la boca. La orientación adecuada ayuda a prevenir este tipo de problemas.

Si su hijo presenta alguna dificultad para masticar o tragar, no dude en consultar con un especialista. Evite los hábitos de succión de dedos o chupones y al cumplir su bebé el año trate de que abandone el uso de biberón.



9. ¿PUEDE PRESENTAR CARIES MI HIJO SI SOLO LO ALIMENTO CON LECHE MATERNA?

La leche materna es ideal para el desarrollo del bebé, sin embargo, si el niño ya con dientes se duerme amamantando durante la noche se producirá caries, teniendo la leche materna el mismo potencial de producir caries que la leche de fórmula que se da en el biberón. Limpie sus dientes y sus encías.

10. ¿CUÁNDO DEBO LLEVAR A MI HIJO POR PRIMERA VEZ AL DENTISTA?

El niño(a) debe acudir por primera vez al odontólogo a partir de la erupción de su primer diente de leche (aproximadamente a los 6 meses de edad) y en un periodo no mayor a los 12 meses después de la erupción del mismo ya que desde que aparece en boca está expuesto al ataque ácido de las bacterias. Esto puede producir la conocida caries temprana de la infancia.

TIP 4



Primer Diente o Primer cumple
= Primer Visita al dentista

11. ¿CUÁNTAS VECES EN EL DÍA TENGO QUE CEPILLARLE LOS DIENTES A MI HIJO?

Lo ideal son tres veces al día. Es decir, después de cada comida. El cepillado más importante es el de la noche antes de dormir ya que durante el sueño la saliva disminuye facilitando que las bacterias ataquen al esmalte dentario.

12. ¿HAY QUE "TAPAR" (RESTAURAR) LOS DIENTES DE LECHE?

Los dientes temporales o de leche deben ser restaurados cuando presentan caries ya que el avance de las mismas pueden producir infecciones que afecten al diente permanente y la salud general del niño. Debemos recordar que un diente temporal duele igual que un diente permanente y tiene funciones específicas que se ven alteradas de no ser tratados, tales como la masticación, la fonación, la deglución y por ende la estética y el crecimiento facial. Además, son los guías para la erupción de los permanentes y los mantenedores de espacio por excelencia. Mientras más temprano se realizan los tratamientos de caries estos son menos invasivos para el niño evitando miedo en un futuro.

13. ¿CUÁNDO DEBE USAR MI HIJO EL HILO DENTAL?

Cuando los dientes están unidos, aunque estén recién erupcionados en la boca. Si el niño tiene grandes espacios, al terminar de salir las muelitas debemos acostumbrarlo al hilo dental, aunque las mismas no estén unidas. La caries de medio de diente son las más difíciles de diagnosticar en sus etapas iniciales porque vienen de adentro hacia afuera, actualmente son el principal motivo de consulta.



TIP 5

¡Los niños también deben usar hilo dental!

Si dos dientes contactaran ¡es hora de pasar el hilo!

MÓNICA RAMÍREZ RAMÍREZ
Plaza Arco Lomas II - Periférico Ecológica
17002-A Local 12 Lomas de Angelópolis I,
San Andrés Cholula, Puebla.

01 222 283 83 24
(222) 661 68 57



¿ES SALUDABLE CONSUMIR PROTEÍNAS EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?



POR NUTR.. JESÚS
BAÑUELOS MAGAÑA
DOCENTE EP CAMPUS
GUADALAJARA



En la sociedad mexicana suelen estar presentes algunas frases que reflejan la noción que tenemos respecto de la alimentación, y más específicamente acerca de la ingesta de proteínas, por ejemplo: “si no como carne no me lleno”, “necesito comer carne diario o me siento mal”, “no me gusta comer hierbas, dame carne” y la famosa de “de algo me he de morir”.

La ingesta de carne en nuestro país es una de las principales fuentes de proteínas, esto lo podemos comprobar con los siguientes datos:

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016 (ENSANUT) el 86.7 % del adulto mexicano ingiere carnes no procesadas. El consumo per cápita de productos cárnicos en 2017 se distribuyó de la siguiente manera: 42 % de pollo, 25 % de carne de cerdo y 20 % de carnes rojas. El 25.8 % del gasto corriente de una familia se destina para adquirir alimentos y bebidas no alcohólicas. De ese gasto el 80 % se consume dentro del hogar distribuido en diferentes productos, en los cuales gasta el 20 % en carnes y el 14.9 % en leche, queso y huevo.



¿QUÉ SON LAS PROTEÍNAS?

Las proteínas son macronutrientes que necesita nuestro organismo para fortalecer y mantener los huesos, los músculos, la piel, etc. Las proteínas las obtenemos de la alimentación: carne, productos lácteos, nueces, vegetales y algunos granos o guisantes.

Se pueden clasificar las proteínas según su valor biológico. Las de alto valor biológico, son consideradas completas porque contienen todos los aminoácidos, son aquellas de origen animal y las de bajo valor biológico, son de origen vegetal. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el consumo de proteínas debe ser de 0.8 g/kg al día. Por poner un ejemplo, digamos que una persona adulta de aproximadamente 70 kg debería consumir diariamente:

½ taza de frijoles de la olla
45 g. pollo
40 g. panela
½ taza de leche light

Estas cantidades serían recomendadas para una persona sin alguna enfermedad y sedentaria. Las necesidades proteicas cambian si, por ejemplo, la persona practica algún deporte o asiste al gimnasio diariamente por dos horas su ingesta sería:

1taza de frijoles de la olla
90 g. pollo
80 g. panela
1taza de leche light



Aun así, podría parecer que esa cantidad de proteínas es muy poca, ¿no?

Así como son indispensables las proteínas para nuestros cuerpos, el exceso en su consumo conlleva una serie de complicaciones. Esto se debe al patrón alimentario que presentamos al llevar una dieta acidogénica, que consiste principalmente en el consumo elevado de proteínas de origen animal, productos industrializados y cereales (tortilla, bolillo, arroz, entre otros) acompañada de una baja ingesta de verduras y frutas.

ENSANUT 2016 nos dice que en promedio el 42.3% del adulto mexicano come verduras y 51.4% ingiere frutas. Entonces la pregunta es ¿por qué más del 50% de la población mexicana no consume verduras?

Si analizamos cuáles son las consecuencias de llevar una dieta acidogénica, podríamos encontrar que provoca:

1. Resistencia a la insulina.
2. Síndrome metabólico.
3. Aumento en el riesgo cardiovascular.
4. Aumento en la formación de piedras en los riñones.
5. Y si vives con enfermedad renal, aumentará más rápido la progresión de la enfermedad.



Y volviendo a la interrogante inicial, ¿es saludable consumir proteínas en nuestra alimentación? La respuesta sería que es buena si la consumimos en la cantidad adecuada para nuestra condición de vida y los objetivos que estemos siguiendo.

¿Cuándo debemos consumir más proteína de la que recomienda como saludable la OMS?

1. Cuando la actividad física lo requiera.
2. En las personas adultas mayores que no padezcan una enfermedad que lo contraindique.
3. Cuando padezcas una enfermedad como cáncer, pacientes con enfermedad renal crónica que se encuentran en hemodiálisis, entre otras.

¿Qué consejos debo seguir si requiero una dieta rica en proteínas?

De manera personal te brindo las siguientes herramientas y recomendaciones antes de iniciar dietas ricas en proteínas:

- 1.- **Acude un nutriólogo experto en el área que quieres trabajar. Si vives con una enfermedad acude con un nutriólogo clínico, si tu objetivo es deportivo, con un nutriólogo deportivo.**
- 2.- **Antes de iniciar una dieta rica en proteínas acude con un nutriólogo especialista en riñones que te solicitará los estudios pertinentes para valorar si eres apto a recibir dietas hiperprotéicas, ya que si presentas algún daño renal y sigues una dieta hiperprotéica, la enfermedad evolucionará más rápido.**
- 3.- **Opta por equilibrar tus proteínas de origen animal y las de origen vegetal, existe bastante evidencia sobre los efectos saludables de llevar un patrón vegetariano.**
- 4.- **Evita utilizar suplementos de proteínas, la realidad es que muy pocas personas requieren de suplementación; Con una dieta equilibrada puedes obtener los nutrientes necesarios para alcanzar tus objetivos.**
- 6.- **Siempre acude con un profesional de salud con título y cédula. Tu salud y vida están de por medio.**
- 7.- **Evita realizar dietas elaboradas por profesionales no capacitados.**

Te comparto la siguiente frase que se las menciono constantemente a mis pacientes:

“Prefiero toda mi vida comer de todo, que llegar a los 60 y abstenerme de todo”.

BIBLIOGRAFÍA:

*Gaona-Pineda EB, Martínez-Tapia B, Arango-Angarita A, Valenzuela-Bravo D, Gómez-Acosta LM, Shamah-Levy T, Rodríguez-Ramírez S. Consumo de grupos de alimentos y factores sociodemográficos en población mexicana. Salud Pública Mex2018;60:272-282.

*J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980.
*Rev Med Inst Mex Seguro Soc. 2016 Jan-Feb;54(1):42-7.

*Comecarne.org. (2019). [online] Available at: <http://comecarne.org/wp-content/uploads/2018/05/Compendio-Estadístico-2017-v7-1-sin-elab.pdf> [Accessed 27 Feb. 2019].

*Mx.boell.org. (2019). [online] Available at: https://mx.boell.org/sites/default/files/hbs_ac_122016_web_pages.pdf [Accessed 27 Feb. 2019].

*Medlineplus.gov. (2019). Proteínas en la dieta: Medline-Plus en español. [online] Available at: <https://medlineplus.gov/spanish/dietaryproteins.html> [Accessed 25 Apr. 2019].

*EVOLUCIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS EN AMÉRICA LATINA. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/010/ah833s/ah833s08.htm> consultado el 20-08-2016.

Centro Médico Puerta de Hierro Norte
Torre Élite, piso 14, Consultorio 104, Av. Empresarios #150
Col. Puerta de Hierro, C.P. 45116, Zapopan, Jalisco.

+52 (33) 15 22 20 00 +52 (33) 16 55 80 14
01 800 990 10 46

nutriren@cemer.mx

LÍDERES LATINOAMERICANOS EN EDUCACIÓN CONTINUA
Y POSGRADOS DEL SECTOR SALUD

OFERTA EDUCATIVA
100% A DISTANCIA

en línea

DIPLOMADOS EN SÓLO 4 MESES



DIPLOMADO EN
SEGURIDAD,
HIGIENE
Y MEDICINA
EN EL TRABAJO

2 JULIO 2019



3 JULIO 2019

DIPLOMADO EN
EXPERTISE EN CALIDAD
DE LOS PROCESOS
DE LA ATENCIÓN
A LA SALUD

DIPLOMADO EN
COMPETENCIAS
TANATOLÓGICAS
PARA
ENFERMERÍA

3 JULIO 2019



DIPLOMADO EN
GESTIÓN
ADMINISTRATIVA
Y CALIDAD
EN ENFERMERÍA

4 JULIO 2019



5 JULIO 2019

DIPLOMADO EN
SALUD
PÚBLICA

DIPLOMADO EN
ENFERMERÍA
NEFROLÓGICA

5 JULIO 2019



TODOS ESTOS DIPLOMADOS CON CUOTA ÚNICA A MESES SIN INTERESES

INSCRÍBETE Y RECIBE GRATIS ESTE KIT HASTA TU HOGAR



LIBRETA



MOUSEPAD



BOLÍGRAFO



PORTA
TAREAS

www.epdemexico.lat



**Quema calorías.
Aumenta resistencia.
y fuerza muscular.
Mejora condición y potencia.
Fortalece los huesos
y músculos del cuerpo.
Tonifica glúteos y piernas...**

**Estos son solo algunos de los
muchos beneficios que obtienes
al saltar; además, es súper
divertido.**



**JUMPING PARK
FLEXZONE**
DESAFIA LA GRAVEDAD

POR MARÍA FERNANDA ORTIZ LÓPEZ

¡SALTAR TE VA A ENCANTAR!

Flexzone es un parque de trampolines donde la principal actividad es el salto; aquí podrás recordar viejos tiempos y saltar como cuando lo hacías de pequeño, pero en un ambiente interno y 100% seguro.

**WWW.
FLEX
ZONE
.LAT**

Saltar genera sustancias como la endorfina, serotonina y oxitocina que multiplicarán la alegría en tu cuerpo y harán más fácil esa difícil tarea de ponerte en forma. Sabemos que muchas veces el inicio es lo más complicado, por ello, en Flexzone diseñamos un entrenamiento único llamado "Jump Fit" en el que no importa si eres principiante o el más experimentado, te aseguramos que obtendrás resultados, pues en una sesión de solo 45 minutos puedes llegar a quemar entre 500 y 700 calorías.

Jump Fit es para todas las edades y para cualquier estilo de vida, puedes entrenarte solo o acompañado y en distintos horarios según tu disponibilidad; ¡así que no hay pretextos!

El entrenamiento se realiza en instalaciones modernas y con equipo de primera calidad; pues así garantizamos tu seguridad, comodidad y por supuesto, horas de diversión; el complemento perfecto para alcanzar tus objetivos. Entrenando en Flexzone, no solo obtendrás los mismos beneficios del running, sino que además desarrollarás elasticidad y equilibrio.



Si aún no estás convencido y sientes que ningún entrenamiento es para ti, Jump Fit es la opción ideal, pues no hay nada que aprender, lo traes en tu ADN. A diferencia de otras rutinas o ejercicios, saltar no implica ninguna técnica, así que será de lo más fácil. Y si por el contrario, ya eres deportista, saltar te ayudará a mejorar tu rendimiento en otras actividades como natación, fútbol, tenis o hasta box.

Si te interesa y quieres darle un chance a Flexzone de demostrarte lo divertido que puede ser hacer ejercicio y ponerte en forma. Regístrate en el siguiente enlace: www.flexzoneactivaciones.lat/jumpfit/ o llámanos (222) 4542095 ¡Saltar te va a encantar!

¡VISÍTANOS LOS 365 DÍAS DEL AÑO!

FLEXZONE ISLA DE ANGELOPÓLIS:

Bvd. del Niño Poblano 2510, Reserva Territorial
Atlixcáyotl, Centro Comercial Angelopolis, 72450 Puebla, Pue.

FLEXZONE PARQUE PUEBLA:

Calz. Ignacio Zaragoza 410,
Corredor Industrial la Ciénega, 72220 Puebla, Pue.

FLEXZONE EXPLANADA:

Priv. Alejandra 512, Santiago Momoxpan, 72760
San Andrés Cholula, Pue.



Flexzone Jumping Park



@Flexzone.lat

ESPACIO
floresta

Ven a una
clase muestra
GRATIS!

clases de **yoga**

HATHA Y RESTAURATIVA

pilates
DESCUBRE TU FUERZA Y RESISTENCIA

beats
EJERCÍTATE ¡BAILANDO!

power
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Cursos, Talleres y Workshops
para emprendedores.

Pide informes
y promociones
por **Whatsapp.**

¿Tienes poco tiempo? ¡Pregunta por clases individuales de YOGA!

También tenemos cursos para emprendedores,
redes sociales, finanzas, organización, medios digitales y mucho más.

La idea es **¡aprender para la vida!**

  Espacio Floresta  5 "B" Sur 4311, Huexotitla  22 21 91 62 01

CIUDAD DE PUEBLA

www.espaciofloresta.com

¿CUÁNTO TARDAS EN COMERTE UNA MANZANA?

POR ELSA YURIDIA RODRÍGUEZ MENDOZA
ALUMNA EP DE MÉXICO

El café es parte fundamental por las mañanas en la vida de muchos de nosotros, sobre todo si nos levantamos rápido para ir a trabajar, e igual al medio día cuando sentimos que hay una bajada en nuestra energía, por ello se ha vuelto casi indispensable para el 90% de las personas que tenemos un turno matutino, turnos de guardia o nocturnos, mientras que en otro mínimo porcentaje están los que consumen té, que de igual manera contiene una cantidad de cafeína importante; a menos que sea libre de cafeína.

Y si nuestro título habla de la manzana ¿por qué hablar de café entonces? Pues bien, una manzana contiene una cantidad de fructosa tan generosa y saludable que consigue aportar la misma dosis de energía que una buena taza de café, no solo nos ayuda a despertar, también nos hace sentir saciedad y así evitarnos de comer esos antojos dulces que rompen con nuestra dieta, y por si no fuera menos importante, una manzana contiene gran cantidad de fibra por que nos ayuda a mejorar nuestro tránsito intestinal que es el más afectado cuando hablamos laboralmente ya sea por los ayunos prologados, el estrés y las comidas rápidas, que se traducen en el famoso y más común cada día síndrome de colón Irritable que cursa con estreñimiento.

Si hablamos nutricionalmente una manzana es una colación saludable que no implica preparación alguna, no necesita calentarse y no lleva más que unos solos minutos comerla, así es, solo unos cuantos minutos y me atrevo a decir que no más de 5, y por qué recalco el tiempo; pues porque en el ámbito laboral, en las citas de colaboradores, candidatos a laborar en alguna otra empresa o bien en consultas anuales a trabajadores de algunas empresas, he escuchado las misma frases: “no me da tiempo de comer”, “no puedo llevar una dieta saludable por el horario”, dando como resultados pacientes con dislipidemias mixtas, sobrepeso, obesidad, lo que da como resultado pacientes con dislipidemias mixtas, sobrepeso u obesidad, lo cual se deriva en un personal laboral con grado de salud 1, mismo que conlleva riesgo laboral a expensas patologías reversibles; no obstante, también podrían llegar al punto 2, es decir, se transforman en pacientes con riesgo laboral a expensas de patologías irre-



versibles. Con esto se puede concluir que gran parte de los colaboradores en las empresas dejamos nuestra salud en manos de estas, cuando la salud es responsabilidad NUESTRA. Si bien es cierto que la empresa es responsable de pagar un seguro médico que en su momento se encarga de cubrir los gastos generados por riesgo de enfermedad o enfermedad laboral, somos nosotros mismos quienes deberemos enfrentar la sintomatología y sus complicaciones.

Por otra parte, es común que en nuestro horario laboral dejemos de trabajar cuando nuestra vejiga está llena, esa sensación fisiológica del ir al baño que no podemos postergar por mucho tiempo si no nos cobra factura durante todo el día, es decir que solo dejamos tiempo para lo "urgente", y ¿nuestra alimentación no lo es? Por eso anteriormente recalaba el tiempo de comer una manzana, ya que este es igual a una ida al baño o bien de solo 1 a 2 minutos más, pero dejamos tiempo solo para lo que urgente sin dejar tiempo también para lo indispensable, como lo es nuestra alimentación y por lo tanto la salud.

Así, con frecuencia mis compañeros de trabajo o pacientes que me refieren su vida cotidiana me relatan cómo les resulta común llegar a trabajar sin haber consumido algún alimento y llegan a prepararse inmediatamente un café, mientras que a

la hora del almuerzo piden para su lugar de trabajo comida rápida rica en grasa y carbohidratos, proveniente de algún local cercano. Estos alimentos son ingeridos en poco tiempo lo cual agrega un estrés adicional al proceso. Estas conductas se convierten en una bomba de tiempo con el paso de los días ya que, además, llegan tarde por la noche a cenar y dormir casi inmediatamente lo que no permite llevar a cabo un buen vaciamiento gástrico, situación que provoca que ese alimento se almacene como grasa al no poder el cuerpo gastarse las calorías.

Y así nuestra salud se va desgastando día a día, culpamos a los horarios, al estrés, a la carga de trabajo, a la vida personal, etc., pero la realidad es que nosotros mismos somos responsables de nuestro cuerpo. Recordando una frase mencionada por un geriatra durante una conferencia en jornadas médicas, él decía: "¿cómo quieres llegar a viejo?". Y es verdad, pocas veces nos visualizamos en la vejez, no pensamos en el futuro y en la calidad de vida que tendremos como adultos mayores y las implicaciones que tendría un padecimiento como la diabetes o la hipertensión.

De este modo, el título de nuestro artículo resulta corto y hasta un poco vago. Pero es necesario comenzar a hacernos preguntas sobre la calidad que queremos para nuestro futuro con el objetivo de tomar acciones que nos lleven a una mejor perspectiva, lo cual incluye una alimentación adecuada, que resulta indispensable para el desarrollo adecuado del cuerpo. Esta alimentación podría incluir manzanas en las colaciones sanas. Estos pequeños cambios nos llevarán eventualmente a tener un buen estilo de vida. Como médico con estudios de posgrado de Nutrición y Medicina en el Trabajo puedo decirles que la nutrición va más allá de kilos que deben perderse para verse bien, por estética o talla; sino que es necesario que nos preparemos para la vejez al hacer todo lo posible para evitar enfermedades crónicas degenerativas que producen desgaste personal, familiar, económico y médico. tanto familiar, personal, económica y medicamente.



BIOMÉDICOS DE MÉRIDA

Tu Laboratorio de Referencia en Yucatán

20

SUCURSALES

en todo el estado
con tecnología avanzada y un
equipo humano profesional
en cada una de ellas.



¡Una más cerca de ti!

Sucursales en Mérida

PENSIONES - 24 hrs.
(999) 925-2713

ALEMÁN
(999) 688-9525

ALTABRISA
(999) 406-0394

CENTRO
(999) 924-9092

CIUDAD CAUCEL
(999) 316-4441

CLÍNICA ESPERANZA
(999) 688 -7886

COLÓN
(999) 925-5400

**FRANCISCO
DE MONTEJO**
(999) 195-0192

LAS AMÉRICAS
(999) 941-0472

NORTE
(999) 926-1960

POLÍGONO 108
(999) 253-8787

PRADO CHUBURNÁ
(999) 195-2036

SAN CARLOS
(999) 943-3543

SAN RAMÓN NORTE
(999) 948-0750

SANTA GERTRUDIS
(999) 406-3678

**SANTA MARÍA
DE GUADALUPE**
(999) 924-8654

Sucursales foráneas

HUNUCMÁ
(988) 931-0078

IZAMAL
(988) 954-0273

PROGRESO
(969) 935-2525

TICUL
(997) 972-0160

¡Gracias por tu preferencia!



Biomédicos

de Mérida



www.biomedicosdemerida.com



contacto@biomedicosdemerida.com




facebook.com/BiomedicosDeMerida

LOS MEJORES ESTABLECIMIENTOS DE ATENCIÓN MÉDICA EN EL PAÍS

POR MTRO. HÉCTOR JOSÉ DOMÍNGUEZ LOZANO

DOCENTE EP DE MÉXICO

EXPERTO EN MARKETING DE SALUD

 @HEYHECTOR

A casi 6 años de distancia de nuestro primer análisis “Hospitales Certificados en México” basado en el reporte de CSG del 1 de febrero del 2013, tenemos el gusto de presentar el tercer análisis titulado “Establecimientos de atención médica certificados en México” basados en el reporte del CSG del 10 de diciembre del 2018.

DICHO ANÁLISIS TIENE DISTINTOS FINES:

- Identificar cuáles son los mejores.
- Ser el punto de referencia para mejorar el sector salud del país.
- Identificar áreas de oportunidad.
- Reconocer el gran trabajo realizado por el personal de los mejores 332 establecimientos de salud en el país.
- Dar difusión para pacientes y derechohabientes sobre cuáles son los establecimientos con los estándares más elevados para brindar seguridad y satisfacción.

Dicho lo anterior habrá que destacar que existe un incremento positivo altamente considerable, pues mientras en 2013 existían solo 102 hospitales certificados (85% privados, 15% públicos) en este año 2019 existen 213 hospitales (59% privados, 41% públicos).

El IMSS pasó de tener un solo hospital certificado a 11 y PEMEX de tener 3 a 21 hospitales certificados.

En el área privada, el avance más exponencial fue el de Grupo Ángeles cuál de contar solo con 9 hospitales certificados, ahora cuenta con 21, empatando con la paraestatal petrolera.

En el campo regional/estatal, el entonces llamado Distrito Federal contaba con 34 hospitales certificados (27 privados y 7 públicos), actualmente la Ciudad de México cuenta con 46 (34 privados y 12 públicos) 35% más, el Estado de México de tener 9 (8 privados y un público), ahora cuenta con 13 (12 privados y 1 público) 44% más. Jalisco contaba con 8 hospitales privados, ahora cuenta con 16 hospitales privados, y actualmente NO cuenta con ningún Hospital Público. El estado de Puebla de tener 6 Hospitales (3 públicos y 3 privados) actualmente tiene 7 (4 públicos y 3 privados)16% más.



El crecimiento más significativo del TOP 5 Nacional (febrero 2013) se dio en Nuevo León, pues contaba solo con 7 hospitales privados certificados, actualmente tiene 25 (17 privados y 8 públicos) 257% más.

Solamente la Ciudad de México, Estado de México, Nuevo León y Jalisco mantuvieron un crecimiento en sus índices de hospitales certificados arriba del promedio, lo que los mantiene en el TOP 5. El estado de Puebla que ocupaba el 5to. lugar nacional en 2013, creció abajo del promedio, ocupando actualmente el lugar 11 de 17.

**"La calidad empieza con la educación y termina con la educación".
-Kaoru Ishikawa**

Destaca entonces el "Poder del Norte" pues los 6 estados fronterizos (Baja California, Sonora, Chihuahua, Coahuila, Nuevo León y Tamaulipas) suman 92 de 332 establecimientos de atención de medicina certificados vigentemente, lo que representa el 28%, solamente el estado de Coahuila no logro colarse el TOP 10.

Caso contrario es el de los Estados del Sur (Tabasco, Chiapas, Campeche, Yucatán y Quintana Roo) que suman actualmente 25 establecimientos de atención médica certificados vigentemente, lo que representa el 8%.

Ahora bien, a diferencia del análisis realizado en 2013, en 2019, no se consideran solamente hospitales, sino también clínicas de atención primaria y consultas de especialidad, centros de rehabilitación y unidades de hemodiálisis.

En esta nueva medición se identifica que el sector público tuvo mucho mejor desempeño en el crecimiento de hospitales certificados, de 15 en 2013 a 55 en 2019 (266% más) esto sin contar el crecimiento al doble de clínicas de atención primaria y consulta de especialidad, mientras que en el sector privado de 85 en 2013 se incrementó a 152 en 2019 (78% más).

El crecimiento al doble o al triple en el sector privado o público es una muestra objetiva de que el sector salud en México ha mejorado. Aun al conocer las grandes áreas de mejora en el sector público, estas son motivadoras y positivas noticias a presumir en un panorama nacional desolador, ya que el sector público en SALUD está haciendo su parte y la está haciendo muy bien, lo que se traduce en mayor Seguridad para el Paciente.

De esta forma es necesario dar crédito a quien crédito merece, pues de los 55 hospitales públicos certificados actualmente: 11 son del IMSS, 21 de PEMEX, 8 de prospera, 1 del ISSSTE, 2 de la SEDENA, 1 del estado Mayor Presidencial, 3 Institutos Nacionales, 4 dependientes de Secretaría de Salud Federal y 4 de Secretarías de Salud Estatales.

En este análisis 2019 por primera vez en la historia una institución educativa certifica 12 establecimientos de atención médica, nos referimos a la Universidad Autónoma de Nuevo León.

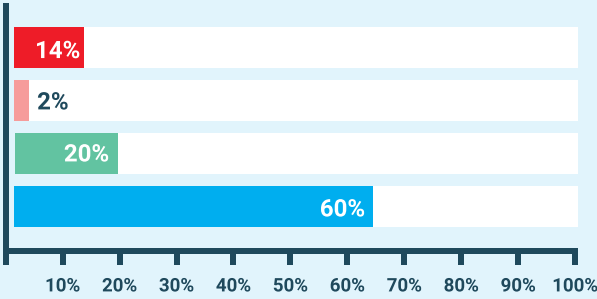
Enhorabuena a todo el personal de los 332 establecimientos de atención médica en el país, públicos y privados, que su esfuerzo en PRO de brindar y mejorar la seguridad del paciente se vea reflejado en el aumento de la Satisfacción del mismo. Y que dicha distinción no solo quede en un emblema que hace referencia a dicha certificación al final de sus páginas web institucionales, al contrario, que se alce la voz, que se difunda certeramente que tal esfuerzo merece el mayor reconocimiento posible.

**"Calidad significa hacer las cosas bien incluso cuando
nadie te está mirando".
-Henry Ford**

332 Establecimientos de Atención Médica Certificados en todo el País



Públicos 114
Privados 218

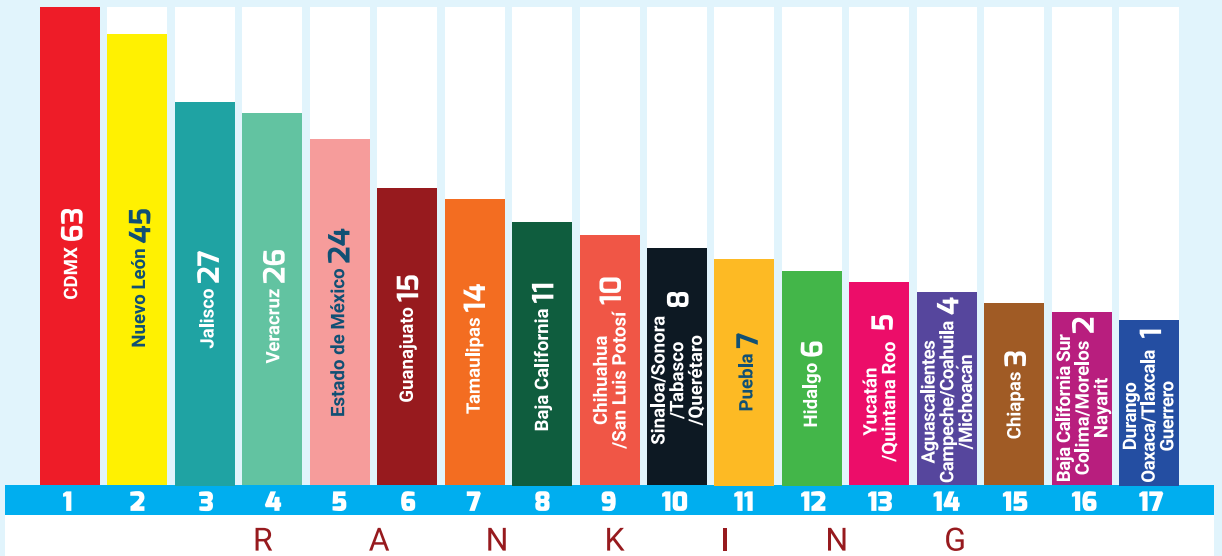


- 45 Centros de Hemodiálisis
- 6 Centros de Rehabilitación
- 68 Clínicas de Atención Primaria y Consulta de Especialidades
- 213 Hospitales

De los 332, **281** son Hospitales o Clínicas de Primer Nivel con consulta de Especialidad

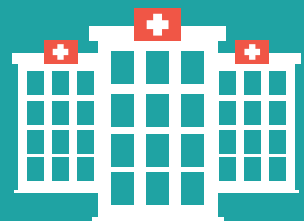


Ranking Establecimientos de Salud Certificados por Estado

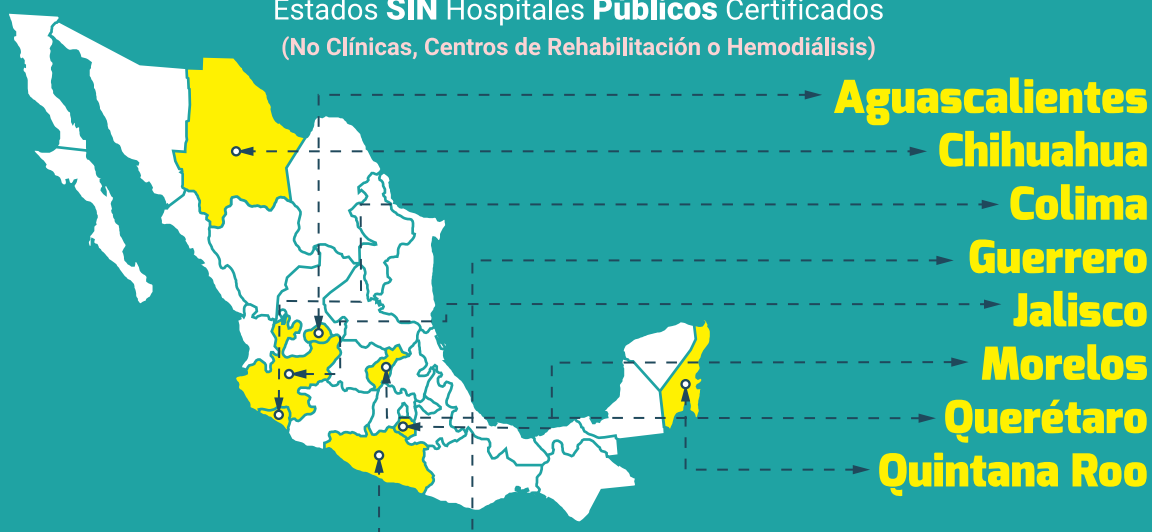


Tlaxcala es el único Estado que **no cuenta con ningún Hospital, Clínica o Centro de Rehabilitación** Público o Privado Certificado en todo el país.

*Solo cuenta con un Centro de Hemodiálisis Privado



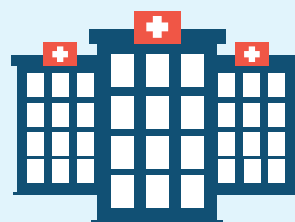
Estados **SIN** Hospitales **Públicos** Certificados
(No Clínicas, Centros de Rehabilitación o Hemodiálisis)



Estados **SIN** Hospitales **Privados** Certificados

(No Clínicas, Centros de Rehabilitación o Hemodiálisis)

- Campeche**
- Guerrero**
- Baja California Sur**
- Hidalgo**
- Chiapas**
- Oaxaca**
- Durango**
- Zacatecas**



Estados con **mayor número** de Centros de Hemodiálisis Certificados

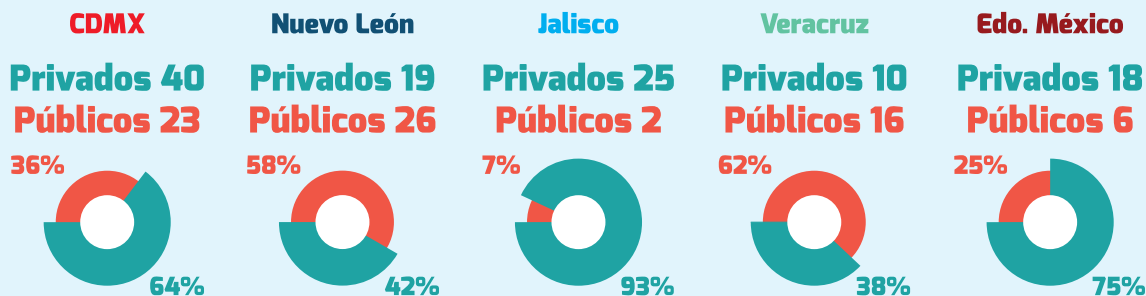
Jalisco 7	
Estado de México 7	
CDMX 5	
Guanajuato 4	
San Luis Potosí 4	
Querétaro 3	
Nuevo León 2	

*Existen 13 Estados que no cuentan con ningún centro de Hemodiálisis Certificado

La empresa **Líder en Centros de Hemodiálisis Certificados** es **SANEFRO**, con 12 sucursales, que representa el 27% de los 45 **CERTIFICADOS** existentes.

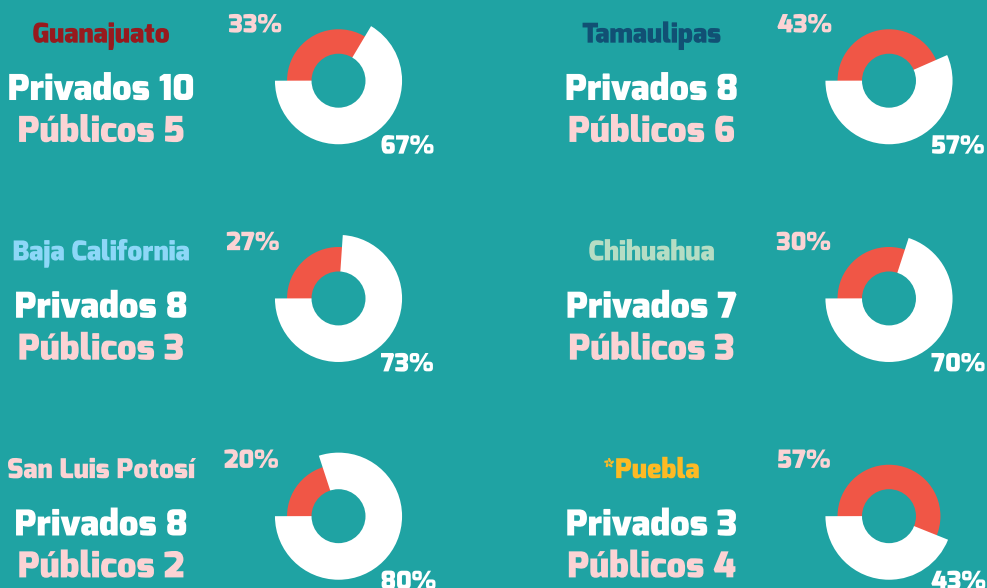
Top 10 de establecimientos de Salud certificados por Estado y tipo (PARTE I)

	Hospital	Clínica	Hemodiálisis	Rehabilitación	TOTAL
1 CDMX	46	11	5	1	63
2 Nuevo León	25	17	2	1	45
3 Jalisco	16	3	7	1	27
4 Veracruz	16	7	2	1	26
5 Edo. de México	13	4	7	0	24

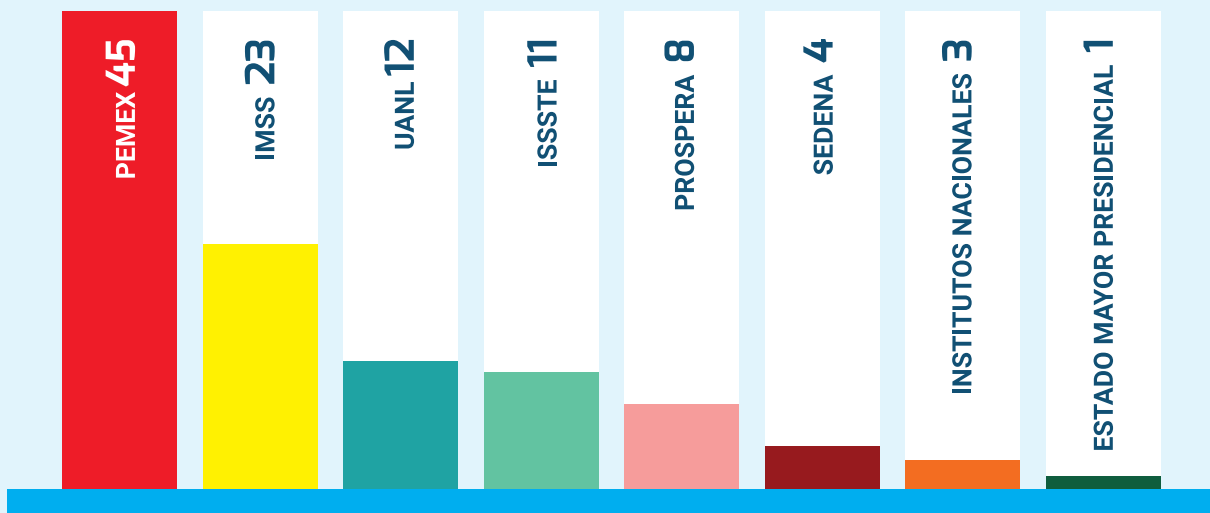


Top 10 de establecimientos de Salud certificados por Estado y tipo (PARTE II)

	Hospital	Clínica	Hemodiálisis	Rehabilitación	TOTAL
6 Guanajuato	10	1	4	0	15
7 Tamaulipas	9	4	1	0	14
8 Baja California	8	2	1	0	11
9 Chihuahua	7	3	0	0	10
10 San Luis Potosí	6	0	4	0	10
*Puebla	6	1	0	0	7



Centros Atención Médica financiados con dinero **Público Certificados**



Únicos Institutos **Nacionales Certificados**



- **Instituto Nacional de Cardiología**
- **Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias Ismael Cosío Villegas**
- **Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz**

Únicos **Hospitales Públicos Certificados** de Secretaría de Salud Federal

- Hospital Infantil de México Federico Gómez
- Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino CDMX
- Hospital Regional de Alta Especialidad del Bajío, León, Guanajuato
- Hospital Regional de Alta Especialidad Materno Infantil SS Monterrey, Nuevo León



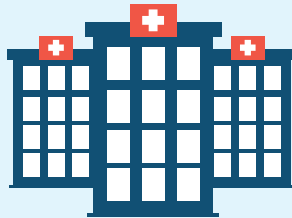
Únicas Secretarías de Salud Estatal con **Centros Certificados**

- **Hospital Materno Infantil Irapuato SS**
- **Hospital General de Silao SS**
- **Centro de Salud Eduardo Livas en Allende, Nuevo León**
- **Centro de Salud Urbano Alianza Real el Carmen, Nuevo León**
- **Centro de Salud Urbano los Encinos, Nuevo León**
- **Centro de Salud Urbano Melchor Ocampo SS, Nuevo León**
- **Centro de Salud Urbano Talleres SS, Nuevo León**
- **Centro de Salud Urbano Raúl Caballero SS, Nuevo León**
- **Centro de Salud Urbano Ermita Sta. Catarina, Nuevo León**
- **Centro de Salud Urbano los Rodríguez Santiago, Nuevo León**
- **Hospital General de Zacatlán, Puebla**
- **UNEMECA SS Hermosillo, Sonora**



Único Centro de **Rehabilitación Público Certificado** en el País

CRISVER



Xalapa SS

Única **Universidad Pública o Privada** con Unidades Certificadas en el País

Universidad Autónoma de Nuevo León (12 Centros Certificados):



- **Facultad de Odontología**
- **Clínica Universitaria Pueblo Nuevo**
- **Clínica Universitaria UH Independencia**
- **Módulo Dental Apodaca**
- **Clínica de Atención Integral para Jóvenes**
- **Clínica Universitaria 21 de Enero**
- **Clínica Universitaria San Rafael**
- **Clínica Universitaria Vicente Guerrero**
- **Módulo Dental Guadalupe**
- **Hospital Universitario José Eleuterio Av. Gonzalitos**
- **Clínica de Rehabilitación UANL**
- **Hospital Universitario José Eleuterio UNIVERSIDAD**

Sistemas Hospitalarios **Privados Certificados** en el País

Hospitales Ángeles	24 (21 Hospitales y 3 Centros de Hemodíalisis)
Hospitales StarMédica	9 Hospitales
Hospitales Christus Mugerza	9 (8 Hospitales y un Centro de Hemodiálisis)
Hospitales Españoles	5 Hospitales
Hospitales Puerta de Hierro	3 Hospitales
Hospitales Covadonga	3 (2 Hospitales y un Centro de Hemodiálisis)
Hospitales MAC	2 Hospitales
Centros Médicos ABC	2 Hospitales
Médica Sur	1 Hospitales

Hospitales **Públicos y Privados Certificados** en el País

Hospitales Ángeles Certificados

21

Hospitales de PEMEX Certificados

21

Hospitales del IMSS Certificados

11



TRATAMIENTO ESPECIALIZADO DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO MEDICINA BARIÁTRICA Y NUTRICIÓN

DRA. REBECA HERRERA BLANCA
CED.PROF.5332032

- Planes alimenticios personalizados
- Atención al paciente Diabético
- Atención al paciente con Hipotiroidismo
- Desórdenes Alimenticios
- Dietas especiales para Deportistas

PRIMERA CONSULTA
GRATIS



MEDICAL CENTER

INF. 5909457/ 2221741968 Previa Cita

C Mariano Abasolo #150 Col. Insurgentes Puebla

Sígueme en  Control de Peso- Medicina Bariátrica

LÍDERES LATINOAMERICANOS EN EDUCACIÓN CONTINUA
Y POSGRADOS DEL SECTOR SALUD

EP
de México

**CAMPUS
GUADALAJARA
VERANO
2019**



**MAESTRÍA EN
ADMINISTRACIÓN DE HOSPITALES**

UN FIN
DE SEMANA
AL MES
DURANTE
2 AÑOS

OPCIONAL:
FACULTY LED
ARGENTINA-URUGUAY

**UNIVERSIDAD
ISALUD**

28 SEPTIEMBRE

DIPLOMADOS EN:

**22
JUNIO**

CUIDADOS CRÍTICOS EN ENFERMERÍA

GERONTOGERIATRÍA

**22
JUNIO**

**29
JUNIO**

GERENCIA Y LIDERAZGO HOSPITALARIO

NUTRICIÓN PEDIÁTRICA

**30
JUNIO**

**06
JULIO**

**HERIDAS, ESTOMAS, QUEMADURAS
Y PIE DIABÉTICO**

ASESORÍA LEGAL Y PENAL MÉDICA

**13
JULIO**

**13
JULIO**

URGENCIAS MÉDICO QUIRÚRGICAS

www.epgdl.com
info@epgdl.com

Calle Madero No. 437
Col. Centro
Guadalajara, Jalisco

☎ 01 (33) 36 14 39 61
☎ 01 (33) 36 14 22 77

**CAMPUS
OCCIDENTE**
GUADALAJARA JALISCO

10 COSAS QUE NO DEBE HACER UNA JEFA DE ENFERMERAS

POR MTRA. MARÍA DE LOURDES DENICIA CALECO
COORDINADORA DE POSGRADOS CAMPUS PUEBLA

1. NO TENER PREFERENCIAS LABORALES

Todos somos iguales en los diferentes turnos. Tampoco debe existir discriminación por género, ya que las preferencias harán que las personas se sientan discriminadas.

2. FALTA DE ESTÍMULO AL PERSONAL DE ENFERMERÍA

El personal trabaja mejor si se le otorga un estímulo, mismo que no debe ser precisamente de carácter económico. Sin embargo sí es necesaria alguna felicitación que eleve la autoestima del personal al serle reconocido su trabajo.

3. LA PREPOTENCIA HACIA AL PERSONAL

La prepotencia hacia el personal operativo con un trato verbal agresivo y una actitud negativa hace que la productividad disminuya reflejándose en el deterioro del servicio al cliente.



4. PARTICIPAR EN UNA MALA GESTIÓN DE COMUNICACIÓN INTERNA

Causa problemas y se presta a una mala organización, y esto crea sentimientos negativos entre compañeros, una relación débil entre los líderes, un mal clima laboral y una menor productividad.

5. LLAMADAS DE ATENCIÓN DELANTE DEL PERSONAL

Estas ocasionan problemas puesto que se corre el riesgo de provocar las burlas por parte del resto del personal lo que perjudica la misión del hospital y afecta a los objetivos personales.

6. NO COMPARAR AL PERSONAL CON OTROS COMPAÑEROS

Esto causa frustración entre compañeros ya que cada quien tiene su propia forma de trabajar y actuar y el trabajo debe ser individualizado porque cada ser humano es único.

7. NO TIENE COMPROMISO EN LA DOCENCIA

El líder debe compartir conocimientos para retroalimentar a los compañeros de área, esto se refleja en una buena organización y en la productividad.

8. NO SABER SER LÍDER Y SER JEFE

Estas ocasionan problemas puesto que se corre el riesgo de provocar las burlas por parte del resto del personal lo que perjudica la misión del hospital y afecta a los objetivos personales.

9. COLABORAR EN LOS CUIDADOS DE ENFERMERÍA

Ser líder no es únicamente mandar sino también demostrar que se sabe hacer el trabajo, por lo que debe apoyar activamente en los cuidados de enfermería que garanticen la satisfacción de las necesidades básicas y fisiológicas del paciente.

10. LA AUSENCIA DEL LÍDER NO FAVORECE EL ENTORNO DEL PACIENTE

Una ausencia por parte de la autoridad de servicio no favorece al entorno y seguridad del paciente, ya que pueden dejarse pasar fallas o situaciones que afectan al paciente.

VISITA PUEBLA

PRÓXIMOS EVENTOS
2019



22
JUNIO

MOLOTOV "UNPLUGGED"
AUDITORIO EXPLANADA PUEBLA



EDGAR OCERANSKY
SALA FORUM

28
JUNIO



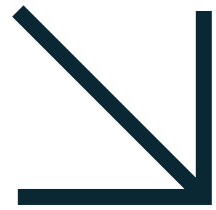
27
JULIO

ÁNGELES NEGROS
TEATRO PRINCIPAL



LOS ÁNGELES AZULES
ACRÓPOLIS PUEBLA

05
SEPT



EL HOSPITAL del FUTURO

TRABAJO ACADÉMICO ALUMNOS EP DE MÉXICO

POR MTRO. ALEJANDRO SILVA ARIAS
DOCENTE EP DE MÉXICO

Imaginar el hospital del futuro es sin duda un ejercicio de creatividad muy importante, particularmente para los alumnos de la materia Proyectos de Innovación II de la sexta generación de la maestría en Administración de Hospitales de EP de México, campus Puebla para revisar y delinear desde el punto de vista de la planeación nuevas visiones estratégicas, innovaciones en el diseño, la tecnología, la administración, el personal y los servicios médicos para un hospital que deberá atender poblaciones diversas de manera eficiente y con calidad.

Así, se trabajó sobre una serie de propuestas y recomendaciones para la configuración de un proyecto de innovación denominado “El hospital del futuro”, que en términos de tiempo se ubicaría dentro de los próximos diez años. Este hospital sería un modelo de carácter público ubicado en el istmo de Oaxaca que para entonces sería una de las zonas en desarrollo más polarizadas del

país. Las formas comunitarias se integrarían en un proceso desigual a formas sociales avanzadas de transporte, producción y servicios en general. La población que se atendería en el hospital sería diversa, incluiría desde miembros de las comunidades propias de la región hasta profesionales de las empresas dedicadas a las actividades económicas más modernas.

Desde la perspectiva de la planeación estratégica se pretende que la misión del hospital consista en proporcionar asistencia médico-sanitaria de calidad, tanto curativa como preventiva, con atención ambulatoria y domiciliaria y ser al mismo tiempo un centro de formación de personal médico y de investigación biosocial, brindando un espacio y un trato amables para el personal y sobre todo para los pacientes.

Se visualiza que este hospital mantenga como objetivo último y permanente ser un establecimiento centrado en el paciente, referente nacional como oferente de servicios médicos basados en datos con mediciones de calidad claras, que cuente con la conectividad más completa y aproveche de forma óptima los recursos tecnológicos para brindar el mejor servicio de salud posible.

DISEÑO ARQUITECTÓNICO

Se plantea que su construcción sea en bloques modulares con posibilidades de ser intercambiables en su funcionalidad. Los recorridos serían cortos y cómodos. Las áreas diagnósticas comunes estarían situadas en zonas centrales para quedar cerca de los circuitos asistenciales.

Los servicios de apoyo no deberían estar en el mismo espacio que las unidades asistenciales, por ejemplo, lavandería, mantenimiento y almacén podrían estar en estructuras separadas. Anexo a los hospitales deberá estar el área de investigación biomédica y formación, para favorecer las relaciones entre los profesionales de la atención médica y su desarrollo.

Otro aspecto necesario que se deberá tomar en cuenta será la sustentabilidad. Para ello, se buscaría la reducción del consumo de recursos sin afectar el rendimiento. Recordemos que el hospital debe tener un funcionamiento ininterrumpido en cuestión de energía eléctrica, agua, sistema de gases, eliminación de residuos, gases, fluidos y otros desechos. La energía eléctrica y el agua caliente se obtendrían de paneles solares que aprovecharían el clima de la región, instalados en los techos de los estacionamientos horizontales. El uso de la energía solar permitiría



la disminución de las emisiones de dióxido de carbono y un ahorro hasta de un 35% del costo de facturación del suministro de gas y diésel.



Para lograr una mayor eficacia energética la intensidad de la luz sería acorde con las áreas ocupadas, se realizaría limpieza regular de las luminarias, uso de sensores de luz en pasillos, lámparas eficaces y menos tóxicas. Inclusive la orientación de las habitaciones podría tener un beneficio si se orientan ligeramente hacia el sureste o suroeste para aprovechar la luz del día evitando hasta donde sea posible la iluminación directa del sol.

Se instalaría un sistema de aguas residuales y contenedor de agua de lluvia, para el uso de inodoros y jardinería. La basura sería separada residuos orgánicos, inorgánicos, plástico, papel y cartón. Por lo que se refiere al control de residuos biológicos infecciosos, se cumpliría con la norma y los controles vigentes en esos momentos.

Respecto a las máquinas del hospital se deberían considerar lavadoras ahorradoras de agua. La calidad del aire estaría controlada y con ello disminuirían las infecciones nosocomiales. Habría además áreas verdes internas y externas que coadyuvarían en la concientización del cuidado al medio ambiente, además de mejorar la climatización, ventilación, iluminación y confort visual para el paciente y su familia.

Pero sobre todo, el diseño del hospital del futuro deberá dar respuestas eficientes a las necesidades de los pacientes, familias y trabajadores de la salud, lo cual va desde los servicios públicos de transporte y zonas de aparcamiento, hasta la comodidad y la decoración adecuada de las salas de espera.

TECNOLOGÍA

La tecnología médica continuará siendo indispensable en las actividades cotidianas en el hospital, favoreciendo la mayor precisión y rapidez en la atención médica y ayudando sustancialmente a reducir la cantidad de errores de medicación, gracias a la introducción de información computarizada. Posiblemente no tendrá los adelantos tecnológicos de punta que estuviesen disponibles a nivel mundial en ese momento, pero sí a nivel nacional.

En el ámbito de la cirugía se utilizarán salas avanzadas de cirugía inteligente con los dispositivos médicos interconectados para mantener el monitoreo constante y específico del paciente y el uso de robótica. Otra forma de innovación tecnológica a considerarse es la impresión en tercera dimensión, en particular dirigida a implantes ortopédicos y prótesis valvulares; por otro lado se espera utilizar marcapasos sin cables. Laboratorios y servicios de diagnóstico y tratamiento como equipo de resonancia magnética, máquinas de hemodiálisis, equipo de urgencias médicas; todo ello de última generación.

La implementación del sistema de Big data, el uso de las TIC y sobre todo los Smartphone con fines médicos serán utilizados de manera generalizada, particularmente porque en la morbilidad de la zona resaltan las enfermedades crónico degenerativas que requieren control permanente. Seguirán siendo indispensables los dispositivos médicos cada vez más avanzados que puedan sustituir algunas funciones orgánicas como los ventiladores mecánicos, que suplen la función de la respiración del paciente; dispositivos para sustituir la función renal, ya sea de forma temporal o permanente; dispositivos que emulan la función la función hepática mientras se realiza el trasplante del hígado en el enfermo, por ejemplo, debemos tener en cuenta que la cirrosis es la principal causa de muerte en la zona.

ADMINISTRACIÓN

El hospital del futuro deberá contar en la mayoría de sus puestos directivos e incluso operativos con expertos posgraduados en administración de hospitales, operadores de las iniciativas líderes del personal médico para facilitar a facilitar el cambio organizacional, que sean capaces de integrar la administración con la atención al paciente privilegiando el sentido humano en el trato. Por ejemplo, mejorando el flujo de pacientes en el hospital del futuro mediante un proceso de admisión más eficiente y efectivo, un proceso de alta y demás, respetando ante todo la dignidad de la persona. Los posgraduados en administración de hospitales pueden apoyar en la solución para algunos de los problemas organizacionales actuales que necesitan ser cambiados.

En suma, el hospital del futuro debe ser un hospital líder en el trato integral al paciente, sus familiares y el personal hospitalario con un marco humanista centrado en las personas el cual se encargará de una sociedad cambiante. No solo eso, la calidad en los procesos exhibirá una mejora continua permanente de tal manera que la eficacia y la eficiencia sean dos aspectos distintivos en sus servicios.

EL PERSONAL

El hospital del futuro deberá desplegar una nueva cultura y ética laboral desde el personal médico hasta el de intendencia, de tal forma que dignifique un cambio sustancial, que no solo abarque el entorno físico del hospital, sino que incluya el derecho del paciente a la información y sobre todo al sentido humano que sustancie el comportamiento de todos los que laboren en el hospital.

El hospital del futuro también deberá innovar en relación al proceso de reclutamiento y contratación. Se deberán usar recursos tecnológicos para la identificación del personal que cumpla el perfil diseñado para cada puesto de trabajo. Además se deberá incluir dentro del perfil del personal contratado el uso y dominio de las diferentes tecnologías que surjan y que sean de utilidad para el desempeño del hospital del futuro. Una vez contratado el personal que trabaje para el hospital del futuro, deberá estar en capacitación y actualización continua en materias propias de su área de trabajo, además de capacitación en áreas relacionadas con tecnología para desplegar el poder de las herramientas tecnológicas tanto en el hospital como en el domicilio del paciente.





®

PATROCINAMOS
LOS MEJORES
**CONGRESOS
MÉDICOS**

DEL PAÍS

SI TU CONGRESO
ESTÁ PROYECTADO
PARA MÁS DE
2000 PARTICIPANTES

Envía tus datos a
d.comercial@epdemexico.edu.mx

www.epdemexico.edu.mx

SERVICIOS MÉDICOS

Debemos tener en consideración que el sistema de atención médica en el sector público ha sido rebasado por las necesidades crecientes de la población, los hospitales se encuentran saturados y rezagados, lo que genera inconformidad por parte de los usuarios así como consecuencias enormes en pérdidas de vidas y costos gigantescos. Esta situación difícilmente podrá ser revertida si el hospital del futuro no adquiere estrategias nuevas para enfrentar este reto.

Por lo tanto, nuestro hospital del futuro deberá ampliar su cobertura sin que esto signifique saturar su espacio físico. Por lo tanto, la hospitalización en casa será una prioridad, para ello se realizará un análisis estricto sobre las patologías que se podrán atender en el domicilio del paciente, establecer una serie de procesos, métodos, especificaciones y requisitos a cumplir por parte del enfermo, sus familiares y el personal de salud. Para la hospitalización en casa se utilizarán monitores inteligentes



en los cuales todo será más interactivo y de acceso rápido para el médico; además los televisores se convertirían en una terminal de información que pudiera mostrar al paciente el horario de sus medicamentos, la manera de realizar sus terapias y el enlace con sus médicos, lo que se conoce como la telemedicina.

Los smartphone serán de uso regular para monitorizar al paciente las 24 horas del día, mediante aplicaciones a propósito, las cuales generarán buenos hábitos en el paciente respecto a sus medicinas y cuidado. Asimismo, el uso de las TICs llevará a otro nivel la relación médico paciente pues los sensores corporales irán teniendo auge conforme pasen los años para la obtención de monitorizaciones médicas.

Se especificarán los derechos, compromisos y obligaciones de cada una de las personas involucradas en la salud del paciente. Se buscará contribuir a cambiar la mentalidad de los pacientes y sus familiares en el sentido de que cobrarán conciencia de los beneficios socioeconómicos, culturales y educativos de la medicina preventiva y del autocuidado.



Para los médicos, el uso de las tecnologías como Bigdata y de la información brindará estrategias para completar una historia clínica adecuada, un diagnóstico más rápido, eficaz y confiable y junto con las TICs será mucho más fácil tomar una decisión en cuanto a la terapéutica del paciente; contar con un registro médico electrónico permitirá a los médicos tomar decisiones sustentadas en una correcta información respecto de la situación del paciente. El avance hacia la implementación de la tecnología en los hospitales ha creado un nuevo mecanismo de gestión para acceder a dichos recursos y poder aplicarlos dentro de la práctica clínica. Contar con un sistema de gestión del cambio e innovación tecnológica, con una base de datos relevante es indispensable en el hospital. En cuanto a los recursos que se han mencionado son variados los beneficios que nos ofrecen las tecnologías de la información ya que han permitido utilizar otros recursos que hacen mucho más sencilla la práctica clínica; sin embargo no se puede olvidar que el médico debe contar con los conocimientos, la técnica y la práctica clínica indispensables para su ejercicio profesional.

La posibilidad de que la conectividad alcance todo el territorio nacional hace viable los diagnósticos, la consulta y el seguimiento de enfermedades en forma remota. Más aún, la telemedicina puede ser viable en un ámbito regional, particularmente puede jugar un papel fundamental en comunidades que no tienen fácil acceso a los centros hospitalarios por su lejanía o falta de medios de transporte o infraestructura. Unidades móviles adscritas al hospital generarían, por otra parte, un complemento indispensable en el ofrecimiento de diagnóstico y tratamiento ambulatorio lo cual disminuiría las presiones de demanda para el centro hospitalario.

Muchas veces cuando la realidad es dura, la capacidad de soñar, de imaginar, se torna limitada. La falta de insumos, de equipos, de espacios y de personal en los hospitales públicos hace que la resolución de estos problemas se convierta en una aspiración que define el hospital del futuro, es decir, se trataría de un hospital libre de carencias, capaz de llegar a todos los rincones del territorio nacional.

Los hospitales públicos han sufrido un descuido acumulado, México gasta mucho menos en salud que otros países con economías similares. Es necesario invertir más en medicina preventiva, servicios médicos de primer nivel y en manejo de las enfermedades crónicas, entre otras cosas.

Es necesario administrar mejor los cuadros médicos y administrativos en los hospitales. Resulta paradójico que existan médicos desempleados mientras el sistema de salud no se da abasto para atender la cantidad de pacientes que demandan sus servicios. De igual manera, resulta paradójico tener hospitales mal administrados cuando existen administradores calificados en la materia.

El Hospital del futuro es un reto, una tarea pendiente para todos. Nuestros estudiantes han lanzado su espada y van por ella.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

El hospital del futuro. Un nuevo rol para los hospitales en Europa. 2016. Obtenido de: <https://media.iese.edu/research/pdfs/ST-0388.pdf>.

Evolución y tendencias futuras del hospital, revisión bibliográfica sistemática. Organización Panamericana de la Salud. 2012.B. Obtenido de <https://media.iese.edu/research/pdfs/ST-0388.pdf>.

La salud de México en el futuro. Revista Mexicana de Sanidad Militar 2015. Obtenida de <http://www.medigraphic.com/pdfs/sanmil/sm-2015/sm151a.pdf>.

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Artículo 4. Obtenida de <https://www.gob.mx/salud/articulos/constitucion-politica-de-los-estados-unidos-mexicano-articulo-4>.

- Deloitte. Top 10 de innovaciones para el cuidado de la salud. Versión en español 2016 Galaz, pág 4-28.
- Hospital del futuro. "Las ideas de los expertos". Dr. García De Sola Aurelio. Madrid Networks.
- <http://www.elhospital.com/temas/Nuevos-conceptos-en-construccion-dehospitales,-Diseño-sostenible,-eficiencia-y-certificacion-LEED+114159>.

VISITA GUADALAJARA

PRÓXIMOS EVENTOS 2019





Conoce los servicios que tenemos para ti.

Análisis Clínicos

- Biometría hemática
- Química sanguínea completa con triglicéridos
- Colesterol alta y baja densidad
- Examen general de orina y 1,500 estudios más.

Imagenología

- Rayos X digital
- Tomografía multicorte
- Densitometría
- Mastografía
- Ultrasonido (3D, 4D HD, Doppler)

Anatomía Patológica

- Papanicolaou convencional y en base líquida.
- Colposcopia
- Captura de híbridos (Virus del Papiloma Humano)
- PCR para VPH (Virus del Papiloma Humano)
- Inmunohistoquímica
- Histopatología
- Biopsia guiada por ultrasonido (hígado, mama, riñón)
- Biopsia por aspiración con aguja fina (mama)

Servicios Corporativos

- Licitaciones
- Check Ups
- Análisis Clínicos
- Exámenes de nuevo ingreso
- Valoración médica
- Servicio de muestreo a empresas

Cardiología

- Electrocardiograma (ECG)
- Monitor Holter
- Ecocardiograma (ECO)

Siempre un Linfolab cerca de ti

Casa Matriz Gabriel Pastor
Calle 7 Sur No. 3711
Col. Gabriel Pastor
Tel: (222) 243 60 36

Cholula
Av. 5 de Mayo No. 1427-3
Col. Centro, Ruta Plaza Pabellón
San Andrés Cholula, Pue.
Tel: (222) 221 86 66

Valsequillo
ProL de la 24 Sur No. 8944
Col. Barrio de San Juan
Tel: (222) 368 03 15

La Hacienda
Circuito Juan Pablo II
No. 2462 Col. La Hacienda
Tel: (222) 233 86 00

Solesta
Osa Mayor, Reserva Territorial
Atlixcoyotl, No. 4931. Local 10
Puebla, Pue.
Tel: (222) 290 77 37

Misiones
Plaza Misiones Local 16, Autopista
México-Puebla. Calle Cuatro Caminos,
Misiones de San Francisco.
Tel: (222) 264 18 47

Serdán
Blvd. Hermanos Serdán
No. 343 Col. Aquiles Serdán
Tel: (222) 225 02 95

CAPU
Blvd. Carmen Serdán
No. 155 Local A-2
Col. San Felipe Hueyotlpan
Tel: (222) 195 26 78

Zavaleta
Camino Real a Cholula
No. 5207 Local 20
Col. Santa Cruz Buena Vista
Tel: (222) 226 60 03

Atlixco
Libramiento Puebla-Izúcar de
Matamoros No. 1901. Plaza
La Moraleda Local 182 y 183.

Guadalupe Hidalgo
ProL 16 de Septiembre No. 13904
Paseo de los Volcanes, Esq. 3 Sur
o Prof. Alberto Miranda.
Tel: (222) 399 96 88

San Martín
Av. Libertad Norte No. 11
Col. Centro, San Martín
Texmelucan, Puebla.
Tel: (248) 117 02 16

Mayorazgo
ProL 11 Sur
No. 8304 Local 6
Col. Campestre Mayorazgo
Tel: (222) 395 27 06

Tolín
Catz. Ignacio Zaragoza
No. 411 Local 6
Col. San Pedro, Plaza Tolín
Tel: (222) 168 42 69

Xonaca
Blvd. Xonaca No. 4027
Col. 10 de Mayo
Tel: (222) 234 21 47

Tepeaca
Blvd. Cuauhtémoc Sur No. 109-A
Col. Centro, Tepeaca, Puebla.
Tel: (223) 102 10 35

Lomas de Angelópolis
Plaza Los Arcángeles No. 6510
de la Vía Atlixcoyotl. Local 25-26
San Andrés Cholula, Pue.
Tel: (222) 368 81 26

Plaza Norte
Blvd. Norte Héroes 5 de Mayo
No. 2606 Local 30 y 31
Col. Las Hadas Mundial 86
Tel: (222) 868 58 50

Amalucan
Av. Independencia No. 211
Col. Chapultepec
Tel: (222) 195 34 24

UN FIN
DE SEMANA
CADA 15 DÍAS
DURANTE
2 AÑOS

10 AGOSTO 2019



DOCTORADO EN ALTA DIRECCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS SISTEMAS DE SALUD

PRIMER SEMESTRE

- Sistemas de Salud I
- Epistemología de la Administración y Alta Dirección
- Comportamiento y Diseño Organizacional en Alta Dirección
- Estadística Aplicada

TERCER SEMESTRE

- Implementación y Evaluación de Políticas y Programas de Salud
- Alta Dirección y Sustentabilidad de los Sistemas de Salud
- Análisis Financiero y Alta Dirección
- Seminario de Investigación II

SEGUNDO SEMESTRE

- Sistemas de salud II
- Administración, Gestión y Planeación Estratégica en la Alta Dirección
- Liderazgo y Alta Dirección
- Seminario de Investigación I

CUARTO SEMESTRE

- Tecnologías en los Sistemas de Salud
- Alta Dirección y Gestión Hospitalaria de Vanguardia
- Gestión de la Calidad y Seguridad en los Sistemas de Salud
- Seminario de Tesis

**ÚNICO DOCTORADO EN ALTA DIRECCIÓN
A NIVEL NACIONAL ENFOCADO EN SALUD**

****BECAS ESPECIALES PARA
EXALUMNOS Y PROFESORES EP**

www.epeac.com



EL LÍDER CONSCIENTE RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE POSITIVO

POR MTRA. PATRICIA MARCELA CARPINTEYRO G.
CATEDRÁTICO EN UNIVERSIDADES
DE EDUCACIÓN SUPERIOR

EL LENGUAJE POSITIVO O COMUNICACIÓN NO VIOLENTA CONTRIBUYE A CREAR UNA CONEXIÓN PODEROSA CON LOS DEMÁS

Palabras clave: ¿Qué es el lenguaje positivo? ¿El lenguaje positivo es un aliado para la salud? ¿El lenguaje que utilizamos cambia la biología de nuestro cerebro? ¿Al cerebro le gustan las palabras positivas? ¿A las personas les gusta el lenguaje positivo? ¿El lenguaje positivo propicia la creatividad? ¿La práctica del mindfulness o atención plena contribuye a centrar nuestra mente? ¿El líder que hace uso del lenguaje positivo o comunicación no violenta (CNV) contribuye a la creatividad y a la eficacia de las relaciones con sus co-workers? (colaboradores-compañeros de trabajo) ¿Por qué es importante la consciencia plena (mindfulness) al hacer uso de un lenguaje positivo?

Nos hemos puesto a pensar ¿cuántas palabras positivas utilizamos en nuestro lenguaje diario? ¿Qué lenguaje utilizamos para expresar nuestras emociones y sentimientos? No solo somos lo que decimos, sino también, cómo lo decimos y quizás no seamos del todo conscientes del tipo de lenguaje que usamos día a día, pero sí es muy importante tener consciencia plena (mindfulness) sobre qué cosas decimos y qué tipo de palabras utilizamos en una conversación de trabajo, con nuestros pacientes, con la familia, con nuestro jefe y con nuestros colaboradores (co-workers) en general.

“La importancia del lenguaje positivo o CNV, somos lo que decimos”.

Las palabras positivas que día a día elegimos en nuestra comunicación y en nuestras conversaciones con los demás “nos cambian la vida significativamente”.¹ Luis Castellanos, experto en neurociencias y en Lenguaje Positivo, nos comenta en su libro titulado *La ciencia del lenguaje positivo*, “que el lenguaje positivo es clave en el desarrollo neurológico”, es decir, el desarrollo del sistema nervioso central que se rige por la acción conjunta de factores genéticos y ambientales. El lenguaje positivo/consciente nos permite estar presentes en el aquí y en el ahora, esto es que el lenguaje que elegimos en una conversación tiene el poder de reconstruir una buena parte de nuestra vida. “Los momentos de alegría y de felicidad se van sumando y van construyendo así una vida más larga y saludable, y esos momentos de alegría, esas palabras que expresan emociones positivas se han convertido en huellas que podemos ver en nuestro cuerpo, huellas detectables que llamamos longevidad saludable”. Esta es la clave, lo importante como dice Castellanos para tener una vida más larga y saludable “porque es la vida más que la muerte la que no tiene límites”. Si contáramos nuestras palabras positivas y las fuéramos sumando a nuestro lenguaje poco a poco, estas palabras encerrarían la posibilidad de alargar nuestra vida y la de los demás. “Cuida tu lenguaje, que las palabras cuidarán de ti”.



“El empleo de un determinado lenguaje puede llevar al éxito o a la derrota en cualquier ámbito”, por lo que es necesario ser conscientes de las palabras que utilizamos. Las palabras positivas, son aquellas que dejan huella física, emocional y cognitiva en nuestro ser, en nuestros corazones y en el ser y los corazones de todas aquellas personas con las que nos relacionamos día a día. De ahí la importancia de ser conscientes de las palabras que elegimos cuando nos comunicamos con los demás, debido a que contribuimos a la creatividad y a la eficacia de las relaciones humanas. Elegir palabras positivas como resultado de un lenguaje positivo no violento conduce a la felicidad, y esta es buena para la salud física.

“Somos lo que decimos y expresar las palabras correctas en el tiempo y el momento adecuado es un arte”. Es un arte porque depende en mucho del buen manejo de nuestras emociones, de nuestros pensamientos, de nuestra inteligencia emocional (control de nosotros mismos), de concentrar nuestra mente en el presente y nuestro mayor reto como personas es “pasar de la inconsciencia a la consciencia cuando nos comunicamos con el otro”. Nuestras palabras forjan nuestra vida, construyen todos los días nuestros relatos, forjan nuestra personalidad, nuestra memoria y nuestra capacidad de ver el mundo, las palabras positivas nos ayudan a ver el lado favorable de las cosas.



²Alexa Dacier en su artículo titulado Siete beneficios que obtenemos con el lenguaje positivo, refiere que el lenguaje positivo “es la capacidad que tenemos los seres humanos para manifestar a los demás y a nosotros mismos lo que pensamos y sentimos, desde una mirada optimista, reconociendo las cualidades positivas que poseemos”. Cuando utilizamos un lenguaje positivo en nuestra vida personal y profesional, generamos confianza a los demás y somos a su vez, dignos de confianza

forjando día a día nuestra personalidad fomentando un clima laboral con armonía que nos estimula y nos impulsa a la vida.

Uno de los principios de liderazgo es: “conectar con las personas”.

Las palabras positivas pronunciadas por un líder estimulan los sueños de sus Co-Workers debido a que contribuyen a cuidar de sus empleados dándoles oportunidad de estar abiertos a nuevas ideas, que sean más creativos, aceptando mejor los cambios, a tomar mejores decisiones y finalmente a “vivir y disfrutar del presente” a través de la práctica del mindfulness o atención plena, que significa consciencia plena o el arte de vivir conscientemente centrando nuestra mente y nuestra atención deliberadamente en el momento presente, sin juzgar, estando en contacto con la realidad en que vivimos y con lo que acontece en nuestro mundo interior.

Asimismo, es necesario que nosotros como líderes decidamos reconocer la importancia del “lenguaje positivo o comunicación no violenta” en nuestra empresa u organización, evitar en lo posible usar un lenguaje de culpa o crítica, de control y dominación de castigos o recompensas (premios) para influir en la conducta de nuestros colaboradores.

Saber entender las necesidades, las carencias, los sentimientos, los sufrimientos del otro de manera sincera y consciente nos lleva a “conectarnos con el otro sin necesidad de ganar ni castigar. Así pues, conectarnos con el otro es mucho más poderoso para motivarlo a ser más creativo y eficaz en su trabajo debido a que la comunicación no violenta nos muestra “maneras de ser más poderosas en las relaciones humanas de lo que imaginaríamos sin ellas”.

³La comunicación no violenta (CNV) como comenta Marshall Rosenberg en su libro titulado comunicación no violenta, el lenguaje de la vida. Desarrolla habilidades para desarrollarte en armonía con tus valores, es un modelo desarrollado por Rosenberg cuyo objetivo es que las “personas se comuniquen entre sí y también cada uno consigo mismo con empatía, compasión y eficacia”. La comunicación no violenta es hablar desde el corazón, ser muy honestos, sin culpabilidades ni exigencias y recordando que el propósito de la CNV es crear una conexión que permita que las necesidades del otro se cubran y sean satisfechas y no pensar que el propósito de la CNV es lo que nosotros queremos conseguir. Regularmente se aconseja que en una conversación nos cuestionemos con frecuencia haciéndonos la siguiente pregunta: ¿cómo te sientes como resultado de lo que he dicho? Y por otro lado, reflexionar en lo que ha “hecho o dicho la otra persona que me ha molestado, que me ha incomodado”. Ser muy honestos y hablar desde el interior del corazón, es una habilidad del líder consciente que reconoce la importancia del lenguaje positivo creando una conexión que permita que las necesidades del otro se cubran, desempeñando el papel de un observador, sin culpar ni categorizar a las personas en buenas o malas, en lo correcto o incorrecto en virtud de sus actitudes y comportamientos y simplemente anteponiendo nuestras necesidades a las suyas. Es vital en la CNV como se comentó anteriormente, hacer saber al otro cómo nos sentimos como resultado de lo que nos han dicho o hemos dicho de una manera no consciente y recordar que el impacto de las palabras que utilizamos con nuestros pacientes, clientes, co-workers etc., “laten en sus corazones...”.

Rosenberg nos hace saber que existen cuatro elementos clave en una CNV: 1. Observar sin evaluar. 2. Identificar y expresar los sentimientos. 3. Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos. 4. Formular a los demás peticiones conscientes para enriquecer nuestra vida. También es importante conectar con nuestras necesidades y con las de los demás. ⁴ Aquí se muestra un ejemplo de una experiencia de los elementos de la CNV para un médico. Resumen de Elia Roca, comunicación no violenta de Rosenberg. Manejo de conflictos, empatía y autoestima:

“Cada vez me sirvo más de la CNV en la práctica de la medicina. Algunos de mis pacientes incluso me preguntan si soy psicólogo ya que no están acostumbrados a que el médico se interese por su vida y la manera de enfrentarse con la enfermedad. La CNV me ha ayudado a entender las necesidades de mis pacientes y me han revelado que quieren escuchar a cada momento. Es una actitud que me resulta particularmente útil en mi relación con quienes padecen de hemofilia o sida porque estos pacientes enfermos llevan tanta rabia y dolor acumulado dentro, que acaba por afectar seriamente la relación entre el paciente y el médico. Hace poco una mujer enferma de sida que trataba desde hace cinco años, me dijo que lo que más le había ayudado en mi relación de médico-paciente, eran mis esfuerzos por encontrar maneras de que disfrutara de su vida cotidiana. En este aspecto, me ha sido de gran utilidad la CNV. Antes, cuando me enteraba de que uno de mis pacientes sufría de una enfermedad mortal, solía dejarme arrastrar por el diagnóstico y me era muy



difícil darle ánimos y empujarlo a que siguiera adelante con su vida. Gracias al lenguaje positivo o CNV, he adquirido una nueva consciencia para elegir un lenguaje positivo, hablar desde el corazón, ser muy honestos, sin culpabilidades ni exigencias y recordando que el propósito de la CNV es crear una conexión que permita que las necesidades del otro se cubran y sean satisfechas porque sabemos que dejan huella física, emocional y cognitiva en nuestro ser, en nuestros corazones y en el ser y los corazones de todos aquellos pacientes con los que nos relacionamos todos los días..”.



La crítica y la culpa son expresiones suicidas:

Marshall Rosenberg en su libro ya citado anteriormente comunicación no violenta, el lenguaje de la vida, nos comenta que una premisa de la CNV es que “el lenguaje del que critica o culpa es una expresión trágica de una necesidad no satisfecha”, así que cuando nuestro jefe, nuestro profesor, nuestro paciente, nuestro cliente o cualquier otra persona con quien mantengamos una conversación en la cual nos estamos comunicando con un lenguaje negativo o bien siendo indiferentes al uso de una CNV, tendremos en cuenta que estamos experimentando una necesidad no satisfecha y en muchos casos se cree que se tiene que decir lo que está mal para que así cambien las personas y lo que ocurre es todo lo contrario: “lo que ves es lo que consigues”, así que cuando veas por ejemplo a un empleado flojo y siendo ineficiente en su trabajo e ignoras la importancia de poner en práctica la CNV, y usas tales frases como: ¡Te lo he dicho una y otra vez que no tienes la razón!, ¡te empeñas como siempre en hacer lo mismo todos los días! no puedes esperar que esa persona disfrute de su trabajo. “La crítica y la culpa son expresiones suicidas”, de tal manera que entre más conscientes seamos de las palabras que utilizamos al comunicarnos con el otro, sea esta experiencia para “aprender a escuchar lo que está vivo en el otro” sin culpar, dividir o categorizar..., solo escuchando las necesidades del otro y de esta manera será impensable que los conflictos parezcan imposibles de resolver y qué mejor que disfrutar de un ambiente y un clima organizacional en armonía.

Finalmente, vale la pena mencionar a ⁵ Jiddu Krishnamurti, filósofo orador y escritor a temas de relaciones humanas que conciernen en nuestra vida cotidiana sobre los problemas de vivir en una sociedad moderna con violencia y corrupción, temas sobre la búsqueda de la felicidad del ser humano y preocupado de que la humanidad se liberara de las cargas internas del miedo, la ira, el dolor logrando así un cambio radical en la sociedad. Krishnamurti explicó con gran precisión el funcionamiento de la mente humana y señaló la necesidad de traer a nuestra vida cotidiana la meditación y la espiritualidad haciendo hincapié entre muchas de sus frases y en particular refiriéndonos a esta que nos lleva a una profunda reflexión: “La habilidad de observar sin evaluar (juzgar) es la forma más alta de inteligencia”. Mi punto de vista muy particular del significado de esta frase de Krishnamurti es que es sin duda oportuna y certera, debido a que nos centra de manera consciente en el aquí y en el ahora (consciencia plena-mindfulness) y a su vez, el mérito de expresar palabras que causen armonía a uno mismo y a los demás, porque sabemos bien de la huella física, emocional y cognitiva que deja en nuestro ser, en nuestros corazones y en el ser y los corazones de los demás.

¹Castellanos Luis, Yoldi Diana, Hidalgo J. Luis. La ciencia del lenguaje positivo. Editorial Paidós. Barcelona, Buenos Aires, México. Pág. 40. 2016. España. https://www.planetadelibros.com.mx/libros_contenido_extra/34/33859_1_31990_La_ciencia_del_lenguaje_positivo.pdf

²Alexa Dacier. <https://www.seguimosalexadacier.com/2017/01/16/7-beneficios-obtenemos-lenguaje-positivo/> 16 de enero del 2017.

³Rosenberg Marshall Ph.D. Comunicación no violenta, el lenguaje de la vida. Desarrolla habilidades para desarrollarte en armonía con tus valores. Buenos Aires: Gran Aldea Editores - GAE, 2013. <https://eva.udelar.edu.uy/.../Rosenberg%20Comunicación%20no%20violenta.pdf>.

⁴ Roca Elia. Comunicación no violenta de Rosenberg. manejo de conflictos, empatía y autoestima. Pág. 5 y 6. <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Empat%C3%ADa-autoempat%C3%ADa.pdf>

⁵Rubin Martín Alberto. LIFEDER.COM. Las 85 mejores frases de Krishnamurti (miedo, vida, amor. <https://www.lifeder.com/frases-de-krishnamurti>

Mtra. Patricia Marcela Carpinteyro G.
patriciacarpinteyro2005@hotmail.com

 Carpinteyro M. Patricia.

VISITA MÉRIDA

PRÓXIMOS EVENTOS

2019



25
JUNIO

NOCHES HEROICA VALLADOLID
EX CONVENTO
SAN BERNARDINO DE SIENA



65º FESTIVAL INTERNACIONAL
DE TEATRO CLÁSICO DE MÉRIDA
TEATRO ROMANO

27-25
JUNIO AGOSTO



30
JUNIO

CORREDOR DE ARTE
EXHIBICIÓN ARTÍSTICA
PASEO DE MONTEJO



RECITAL LÍRICO

PÓRTICO DEL FORO ROMANO

04
JULIO

Afiliado al:

INSTITUTO MÉDICO PANAMERICANO S.A. DE C.V.



Centro Médico de las Américas

ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA

RECUPERACIÓN ÓPTIMA PARA:

- Desgaste de rodillas (Gonartrosis)
- Desgaste de caderas (Coxartrosis)
- Dolor de espalda baja (Lumbalgia, ciática)
- Cirugía Mínima Invasiva (Artroscopia)
- Fracturas de diversos huesos
- Lesiones deportivas
- Esguinces de diversas partes del cuerpo
- Infecciones Óseas (Osteomielitis)

Dr. Carlos Benítez

UN **ORTOPEDISTA CONFIABLE**
en Mérida



CITAS

01 (999) 926 29 48, 01 (999) 926 02 85 y
01 (999) 926 09 24



EDIFICIO PLATINO (A un costado del CMA)

Av. Pérez Ponce #494C por 54 y 56 Col. Centro. Consult. 13-A



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

www.ortopedistacarlosbenitez.com



Metamorfosis en ENFERMERÍA

POR LESLIE PAULINA MENDOZA REYES
ALUMNA EP DE MÉXICO

Una bata de algodón, lentes de protección, cubrebocas y unas medias antitrombóticas. Al fondo de una sala se escucha: instrumentista, señorita, miss, licenciada... de una y mil formas somos llamadas en campo quirúrgico.

Cirugía tras cirugía instrumentando o circulando, de todas las especialidades, gasa por gasa se oye contar, pinza tras pinza se ha de pasar.

disminuiría cuatro paredes de dimensiones magnas con una bestial pulcritud, olor a detergente caro, grandes lámparas con luz led, un sonido de ritmo sinusal, y una Hartman a goteo lento proveniente de un periférico # 18 que con mucha

satisfacción y sensación orgásmica, se colocó al paciente. Al fondo una cuenta de textiles, magníficamente empapados de sangre, perfectamente apilados.

Así transcurren las horas, los días, cumpleaños y días festivos, en la vida de las enfermeras quirúrgicas encerradas en un quirófano, un santuario para muchos de nosotros, un lugar sagrado y místico, donde se origina arte proveniente de las manos y conocimientos de los médicos, enfermería y anesthesiólogos.

De acuerdo con las cifras del INEGI el país cuenta con 302,000, enfermeros y enfermeras técnicos, licenciados y especialistas a nivel nacional.

La enfermera quirúrgica con vocación nata, liderazgo, presencia y una pizca de malevolencia entre otras características; debe ser inteligente al dominar no solo una especialidad sino tener el dominio de todas las especialidades: ginecología, ortopedia, gastroenterología, vascular, maxilofacial, urología, otorrinolaringología, cardiovascular, entre otras.

Tener una lista intachable de valores no solo civiles, éticos y morales, tenerlos firmes y ejecutarlos, para siempre hacer lo correcto no tan solo en lo laboral, sino en la vida del día a día.

Tener un ángel y demonio bien educados, para no favorecer mucho a ninguno de los

dos teniendo en teniendo una abierta a todo, nada es bueno, nada es malo; le llaman inteligencia emocional.

La ética diría yo es uno de los puntos más indispensables en esta profesión. Tener la ética profesional de decir la verdad si falta una gasa, un pucho o aguja; Ante todo y siempre, sin importar el caso o situación Decir la verdad y hacer lo correcto siempre, sin importar el caso o situación.

Pero el ejercicio de la enfermería también tiene su lado negativo. Siempre se ha dicho que la peor enemiga de una enfermera es otra enfermera y es que la raza humana, desde la antigüedad, se ha distinguido por adaptarse a cualquier situación, a esta cualidad se le conoce como resiliencia.

El gremio de la enfermería tiene muchas virtudes y es elogiada. Es una rama de las ciencias de la salud tan importante como la medicina; sin embargo no es valorada apropiadamente por la sociedad, los médicos y los mismos colegas. De esta forma se piensa que la enfermera únicamente está preparada para dar cuidados básicos al paciente, tomar sus signos vitales y cambiar el cómodo. Al mismo tiempo, es necesario destacar que los enfermeros no son fámula de los médicos pues, al igual que ellos, han estudiado una licenciatura y pueden tener maestrías y especialidades que les dan una base científica para realizar su trabajo.

Otro punto que debe tomarse en cuenta es la falta de espacios adecuados para que las enfermeras y enfermeros puedan descansar y atender a sus necesidades básicas personales de una manera digna.

Las enfermeras y enfermeros son las personas que están al pie de batalla en todo momento: pre, peri y posquirúrgico. Están en todo momento acompañando tanto al paciente como a sus familiares, lo cual forma parte de su vocación..

Las enfermeras y enfermeros son las personas que están al pie de batalla en todo momento: pre, peri y posquirúrgico. Están en todo momento acompañando tanto al paciente como a sus familiares, lo cual forma parte de su vocación.

MOMENTO DE INICIAR UNA METAMORFOSIS EN ENFERMERÍA



SONETO AL MÉDICO

POR PACO RUBIN

(POETA DE TIEMPO COMPLETO)

Vestido como algodones
y al cuello un estetoscopio
que sirve de telescopio
para observar los pulmones

y también los corazones...
Su letra ni al microscopio
lleva ese trazo tan propio;
mas da esas soluciones

al escribir la receta
con esa sabia virtud.
Y con la dosis completa

te aparta del ataúd.
Con inyección o tableta
nos devuelve la salud.



LÍDERES LATINOAMERICANOS EN EDUCACIÓN CONTINUA
Y POSGRADOS DEL SECTOR SALUD

CAMPUS MÉRIDA

Verano 2019

DIPLOMADO EN
**GERENCIA
HOSPITALARIA**

29 JUNIO 2019

UN FIN DE SEMANA AL MES
DURANTE 7 MESES

NUEVO PROGRAMA
DIPLOMADO EN
HERIDAS, ESTOMAS
QUEMADURAS
Y PIE DIABÉTICO

29 JUNIO 2019

UN SÁBADO AL MES
DURANTE 10 MESES

DIPLOMADO EN
**GERONTO-
GERIATRÍA**

13 JULIO 2019

UN FIN DE SEMANA AL MES
DURANTE 7 MESES

NUEVO PROGRAMA
CURSO EN
TERAPEÚTICA
Y FARMACOLOGÍA
EN ODONTOLOGÍA

30 JUNIO 2019

UN DOMINGO AL MES
DURANTE 5 MESES

NUEVO PROGRAMA
DIPLOMADO EN
**NUTRICIÓN
DEL DEPORTE**

7 JULIO 2019

UN DOMINGO AL MES
DURANTE 10 MESES

**MAESTRÍA EN
ADMINISTRACIÓN
DE HOSPITALES**

7 SEPTIEMBRE 2019

**¡SOLO UN FIN
DE SEMANA AL MES!**

UN FIN DE SEMANA AL MES
DURANTE 2 AÑOS Y MEDIO

EP
de México

®

Calle 42 No. 300 x 33, Col. Montes de Ame,
Mérida, Yucatán Campus Sur

01 999 688 54 10 / 01 999 254 00 64

Búscanos en  como:
EP de México - Campus Sur

www.epmerida.com

ESTAMOS RECLUTANDO:

A los mejores **CATEDRÁTICOS** del área de la Salud (Educación Continua y Posgrados)

PARA LOS CAMPUS:

- ◆ Puebla
- ◆ Guadalajara
- ◆ Mérida
- ◆ En línea
- ◆ Monterrey (próxima apertura)



REQUISITOS:

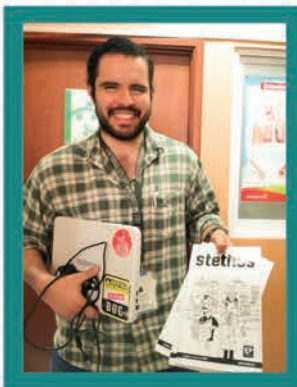
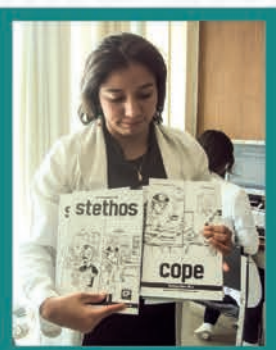
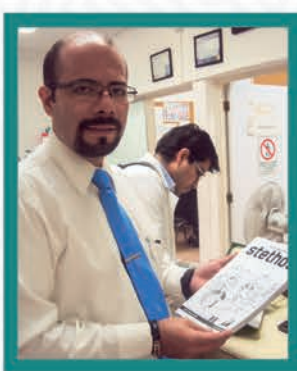
- Cédula profesional de maestría o doctorado
- Experiencia profesional (mínima de 15 años)
- Experiencia docente (mínima de 10 años)

INTERESADOS ENVIAR CV A:

- CAMPUS PUEBLA c.academica@epdemexico.edu.mx
- CAMPUS GUADALAJARA c.administrativa@epdemexico.edu.mx
- CAMPUS MÉRIDA manuel.chi@epdemexico.edu.mx
- CAMPUS MONTERREY-CAMPUS VIRTUAL (100% EN LÍNEA) d.comercial@epdemexico.edu.mx



AUMENTA TUS VENTAS



**Anúnciate
en la Revista
Stethos**
Llega a 10,000
Profesionales
de Salud en todo
el País

**SIGUIENTE EDICIÓN
AGOSTO 2019**

- **3000**
Ejemplares Impresos
- **7000**
Ejemplares Digitales
a Alumnos



stethos@epdemexico.edu.mx

01 800 003 73 63

**PONTE
EN CONTACTO**

PESIMO
SERVICIO
★☆☆☆☆

ESE DE BLANCO,
LO VISTO DE ROJO

YA TARDÓ MUCHÍSIMO
LA CIRUGÍA...

PRÉSTEME SU ESTE...
TOSCOPIO

ESTE HOSPITAL YA
MERO SE CAE
DE VIEJO

DEBERÍAN CONTRATAR
MAS MÉDICOS

¡LO QUE FALTABA!
¡¡NO HAY MEDICAMENTO!!

¿SEGURO?
¿DE DÓNDE?

SI POR
NOSOTROS
COMEN

¡NO PUES YA ESTUVO!
ME VOY A MORIR ANTES DE
MI CITA



COPE

MAGA/2019

Revista Hipocrática

DESCARGA GRATIS LA VERSIÓN DIGITAL EN LA PÁGINA